

LA ANATOMIA DE LA CONTRACCION

Saludos y bendiciones mis muy queridos amigos. Que el amor y la verdad llene su ser, que esta conferencia pueda, a pesar de los obstáculos humanos, ayudarlos a darse cuenta cada vez más de su ser interior y les ayude a vivenciarlo.

El camino (Path) es un movimiento en espiral, ustedes ya lo saben. Ya lo han oído antes y también lo han vivido. Cada vuelta en la espiral es una nueva capa, y al inicio de cada capa se requiere hacer un compromiso nuevo y más profundo. Las vueltas o círculos no están cerrados, tienen aperturas. Ahora que descubren una nueva apertura, un nuevo umbral, es necesario hacer un compromiso a un nivel más profundo. Este compromiso consiste en desapegarse y abandonarse en manos de Dios; entregarse completamente a la verdad, la verdad del ser y en no esconderse de la misma. Esta verdad puede tener diversas caras y les corresponde a cada uno de ustedes encontrar cual es la verdad particular que tienen que enfrentar y modificar si es necesario. Cada entrada en un círculo representa una fase de renovación del compromiso a un nivel más profundo.

Con frecuencia ustedes desconocen cual es el aspecto particular de su personalidad que su ser interior les pide enfrentar y modificar en caso necesario. Mientras se encuentran buscando a ciegas, tal vez sin siquiera saberlo, se sienten en la oscuridad y su vida parece contraerse en una crisis. Este es un período de prueba que les ofrece la oportunidad de encontrar lo que necesitan saber, ver y cambiar; en otras palabras encontrar el nuevo compromiso que se requiere hacer. Sin ese oscurecimiento momentáneo no tendrían la motivación suficiente para adentrarse en la búsqueda necesaria.

En el momento en que entiendan y encuentren el significado de este período, de esta fase del camino y la vivencien como una parte significativa de la totalidad, habrán pasado la prueba; tendrán la información disponible desde su ser interior; podrán hacer el compromiso específico en donde y cuando éste se requiera de manera que se puedan desvanecer los hábitos obsoletos en la manera de reaccionar, en el pensamiento, el sentimiento y la voluntad. En ese momento habrán entrado en una nueva rueda de la espiral y se encontrarán a sí mismos en un movimiento circular mucho más profundo, que los conduce a la enorme riqueza de su universo interior.

En el nivel más externo de la espiral, la vida se percibe como una serie de acontecimientos desconectados, las situaciones que se viven no tienen significado, todo parece arbitrario. Es posible que sientan felicidad y satisfacción ocasionalmente, o bien que obtengan la gratificación de sus deseos, pero ésto en realidad no les alivia esa ansiedad interior que les hace sentir como una paja a merced del viento, viviendo en un mundo sin sentido. Las satisfacciones les llega tan azarosamente como las tragedias o las crisis, por lo menos así les parece a ustedes. En ese

estadio la conciencia no perciben las causas internas, por lo que los efectos se viven como coincidencias caóticas.

Esta es la razón por la que a pesar de tener ciertas gratificaciones, a pesar de vivir con cierta seguridad material, se sienten menos seguros y más asustados que cuando se encuentran en los círculos más profundos de la espiral del crecimiento de la conciencia y han pasado por períodos de confusión, oscuridad y crisis. Solo entonces es posible entender el significado de un período de crisis en particular y por tanto sentir una profunda seguridad en el sentido que este tiene en su vida. La felicidad que parece circunstancial no proporciona ninguna seguridad. Cuando obtienen felicidad en ese estado temen perderla y cuando se da dicha pérdida, esta parece no tener ninguna conexión o sentido, justo como los estados de felicidad no tienen ningún significado o conexión con un sentido más profundo de la vida.

En la medida en que progresen hacia niveles más profundos de la espiral y puedan abrirse a nuevos compromisos con su Dios y su verdad, descubrirán poco a poco otro significado en los pequeños acontecimientos de su vida cotidiana, un vínculo que da a su vida de un sentido intrínseco. Cuando esto ocurre, la realidad cósmica se abre para ustedes en los asuntos prácticos de su vida y se manifiestan capas más profundas de la espiral; se da una experiencia de bienaventuranza que no puede existir a menos que renueven el compromiso considerando ahora asuntos específicos en estos nuevos niveles. Es cuestión de que ustedes los encuentren. Así que cuando llegan a un nuevo umbral en la espiral con frecuencia este aparece lleno de dificultades y de pruebas, que son necesarias ya que sin ellas no podrían encontrar el significado profundo de todo lo que les pasa, todo lo que ocurre en su vida de manera personal y general. En la medida en que vean el significado, su seguridad se incrementará.

La conferencia de esta noche se relaciona con la anatomía de la contracción. Hace ya muchos años les dí una conferencia sobre los principios de expansión, contracción y el llamado principio estático. Es importante, mis amigos, que recuerden o releen esa conferencia porque así tendrá mayor significado lo que voy a decir esta noche. Me concentraré específicamente en el principio de contracción porque ha sido malentendido. Existen muchos conceptos erróneos sobre este principio en su mundo de dualidad, ustedes imaginan que la contracción es negativa y mala, mientras que la expansión es buena y positiva. A pesar de que esto es real en ciertos niveles, no es verdadero en sí mismo. Hay una configuración específica de espiral que se aplica al desarrollo de cada alma en particular, en relación a este tema.

En los primeros niveles del desarrollo de la conciencia humana, los estados de expansión y contracción son igualmente dolorosos y negativos. Cuando el alma empieza a evolucionar y crecer, entra a una nueva fase de la espiral. En este nivel, la expansión se vuelve positiva y la contracción negativa. Gradualmente el movimiento cambia otra vez y puede revertirse en un nivel diferente, o incluso de manera simultánea. La expansión puede entonces tener una manifestación negativa y la contracción una positiva. En estadios evolutivos posteriores tanto la expansión como la contracción se vuelven positivas.

Quiero mostrarles la manera en que la expansión y la contracción pueden ser tanto positivas como negativas, porque es algo que todavía no entienden correctamente. Ustedes saben perfectamente que en la manifestación positiva de la expansión, el movimiento efusivo les permite alcanzar, dar y permitir estados de conciencia muy bellos. Es una expresión creativa muy volátil, es activa y agresiva en el mejor sentido del término. Implica poder penetrar a nuevos ámbitos del ser, dar a los demás estas riquezas internas y eliminar las paredes de separación. Implica también fuerza y valentía. Es una fuerza activa que tiene un impulso hacia afuera. A un nivel universal es la fuerza que penetra y le da vida al vacío.

¿Cuáles serían las facetas negativas de la expansión? Cuando se manifiesta como una agresión negativa, como una fuerza hostil y conquistadora que no toma en cuenta a los demás y que provoca una mayor separación, lo que contrasta con la expansión positiva.

La contracción en su manifestación negativa, tan familiar para ustedes, se da cuando se produce una retención forzada, una constricción, un rechazo a fluir y a dar. Es la búsqueda de seguridad mediante el aislamiento y la separatividad, es un movimiento hacia adentro que está motivado por el miedo, la desconfianza y las ideas falsas acerca de lo que es seguro y lo que no es. Se mantiene a sí misma en el mundo interior, no para el propósito de sacar y distribuir las riquezas internas como es el caso de la contracción positiva, sino como un rechazo al movimiento, al logro, al amor, la confianza y la generosidad.

La contracción en su forma positiva tiene un significado muy hermoso. Es el plegarse sobre sí mismo para reunir todas las fuerzas que se manifestarán en el estado expansivo. Estas tienen que ser digeridas y asimiladas. Significa entrar en contacto con lo más profundo de la infinita realidad divina para poder sacar tesoros de los aspectos más profundos del ser.

La expansión significa dejar salir este flujo hacia el exterior, hacia el mundo, pero para poder hacerlo debe haber antes una contracción positiva. La contracción significa recolectar las riquezas de la creación divina en el universo interior para sacarlas a la luz del universo exterior. La expansión significa recolectar las riquezas del universo exterior para de esa manera llevarlas hacia el interior.

Como pueden ver, mis amigos, hay dos movimientos en juego. El movimiento expansivo hacia afuera que saca lo que ha sido previamente recolectado y madurado en el estado positivo de contracción. Y éste último que tiene el propósito de fructificar aquello que ha sido reunido y que implica ahondar de manera nueva en los niveles más profundos de la divinidad. En este estado aquello que ha sido llevado al alma durante el período expansivo emerge con lo que ya está listo para salir. Se trata de un encuentro dentro del alma, de dos movimientos, que de manera simultánea digieren y asimilan el período anterior y lo preparan para el que sigue. El movimiento de recolección en su manifestación positiva no tiene ninguna semejanza con la contracción negativa, no hay miedo o desconfianza, no hay retención ni medidas falsas de seguridad. Contiene tanto amor y es tan puro como la expansión positiva, implica contactar el ser con el

propósito de servir armoniosamente al proceso creativo universal y poder dar frutos. ¿Acaso ésto se puede considerar negativo?

En la contracción positiva te recoges del exterior, como una ola que se vuelve hacia sí misma para retraerse y poder nuevamente moverse hacia adelante. Este es el pulso omnipresente de la vida, que se encuentra en toda la creación y en cualquier proceso creativo. Nada puede crearse sin el triple principio que estamos discutiendo, así se trate del objeto más pequeño y simple o bien aquello relacionado con los mundos, universos y realidades materiales o espirituales.

Por supuesto que el universo es uno, tanto afuera como adentro. Pero el movimiento entre uno y otro realiza un intercambio. Desde el punto de vista humano el universo interior ofrece diferentes tipos de riquezas y estados que los que ofrece el exterior. El interior ofrece el material que tiene que ser utilizado y expresado en el universo externo para darle forma. El exterior solo repite lo que existe en el universo interior, pero que está todavía indiferenciado. Así el universo exterior se recrea a sí mismo, duplica las fuerzas internas y las manifestaciones del universo interior y las regresa para que lo puedan nutrir. De esta manera, ambos universos se nutren uno a otro.

Como bien saben, tiene que existir una pausa momentánea entre los dos movimientos, a esta pausa la hemos llamado anteriormente el principio estático a falta de un mejor término. Pero no deben vincular lo estático con el estancamiento, se refiere más bien al sentido de permitir un descanso, permitir que el proceso madure, después de cada contracción esta fase debe ponerse en movimiento. Este principio triple existe en cada fase de la creación, ya que el proceso creativo es inconcebible sin estos tres aspectos.

Ustedes asocian en su conciencia al principio expansivo con el movimiento creativo y consideran al principio de contracción como algo destructivo. Ignoran por completo la existencia e importancia del principio estático, lo cual es un gran error. Así su mente se vuelve fija y se cierra a la verdad. Cuando se expresa el principio de contracción, se juzgan a sí mismos, surge automáticamente la idea preconcebida de que es algo malo e indeseable algo que no deben permitir. La consecuencia es que no se permiten completar el movimiento creativo en un estado de comprensión amorosa; obstruyen el proceso con sus ideas y su actitud, en lugar de sumergirse en la experiencia con la ayuda de su mente y voluntad dando la bienvenida a lo que se manifieste. Como la experiencia está muy vinculada a lo que ustedes creen, si piensan que la contracción es mala solo vivenciarán sus aspectos negativos y no podrán ver que esa manifestación tiene mucho sentido y es muy necesaria y benéfica para ustedes, algo verdaderamente positivo.

La idea errónea de que la contracción es negativa les hace enjuiciar un aspecto del triple principio creativo, ésto provoca que se concentren únicamente en lo negativo, que es sólo un aspecto muy superficial y desconectado de la totalidad. La visión parcial elimina la posibilidad de que vivencien algo más de lo que ustedes ven y creen. Pierden de vista su significado, su naturaleza benigna y su aspecto regenerativo. Al decirse a sí mismos que "es malo, es negativo y

no me debo contraer" se privan del significado benéfico de la fase contractiva. (De hecho, lo mismo sucede con el principio expansivo: aunque saben que la agresión destructiva existe, muy pocas veces reconocen que es una manifestación negativa del movimiento expansivo).

Puede haber muchos traslapes y movimientos en espiral que se entrecruzan en este principio. Un nivel de su personalidad puede necesitar expandirse en cierta fase de su desarrollo, pero para que esto pueda suceder con verdadero significado y de manera integral con todo el plan general, debe darse una contracción simultánea en otro nivel. Puede parecer complicado, pero ustedes entenderán y verán que es muy importante. Si no se entregan totalmente, en una actitud positiva a la contracción en cierto aspecto de su personalidad, la expansión en el otro nivel no podrá darse satisfactoriamente. El movimiento expansivo puede manifestarse armónicamente dentro de un patrón significativo sólo cuando el otro nivel cede a la contracción y aprovecha totalmente sus beneficios.

No es posible darse cuenta de estos dos niveles simultáneos, en el cual uno se expande y otro se contrae, hasta que se ha logrado un cierto estado de conciencia mediante el proceso de purificación y transformación. Solo se pueden conectar con el nivel más superficial ignorando cualquier otro movimiento y realidad que se esté manifestando en su interior. Pero cuando su conciencia se desarrolla, pueden entender esta doble manifestación aparentemente contradictoria. Se da entonces un maravilloso despertar que indica una conexión con otros niveles de realidad, lo que significa también que pueden percibir y confiar en estos otros niveles, a su vez esto permite manejar más fácilmente su manifestación, trae una nueva luz a cualquier cosa que vivencien y les posibilita establecer de esa manera, un verdadero equilibrio.

Es necesario por tanto que dejen de considerar que la contracción es negativa. Se ciegan, se ponen obstáculos y entonces producen realmente una manifestación negativa. En esta ceguera se contraen ante su contracción y provocan una contracción que se perpetúa a sí misma. Esto es muy poco sano y, por supuesto, indeseable. Cuando entiendan el pleno significado del estado de contracción, ya no será una manifestación negativa, será una recolección armónica en la que algo nuevo se prepara para manifestarse, alternando el principio receptivo con el activo.

Esta es otra nueva idea para ustedes, por lo general piensan en términos del principio activo siendo éste siempre activo, y el receptivo siempre receptivo. La situación no es así, ya que en cierto nivel lo que es el principio activo debe revertirse y volverse receptivo para que pueda haber equilibrio, y viceversa. Cuando ustedes sientan el flujo y el significado del movimiento espiral de la contracción y la expansión en armonía, podrán ver que lo que en un momento y en una fase era el principio activo y expansivo se vuelve receptivo en el momento siguiente. Después sucede lo contrario. Esto es la armonía de la vida.

La contracción es tan necesaria como la expansión, es parte del pulso que permea toda la vida; sin ella la creación no puede existir. Los invito, mis amigos, a sentir profundamente en sí mismos, cuándo, dónde y cómo está siendo la contracción parte de su proceso creativo para que puedan reforzarla y utilizarla para el siguiente movimiento expansivo. Sientan cómo son

necesarios ambos movimientos, como crean y revelan su ser, ya que son una realidad fundamental.

Muchos niveles de experiencia se abrirán para ustedes mientras continúen por este camino, siguiendo la armonía de la expansión y la contracción, permitiendo la madurez entre ambos movimientos, expresando y contactando, nutriendo la expresión desde adentro y alimentado el recogimiento desde afuera. Esta es la danza de la vida, sientan la realidad y la música de estas palabras, no en su intelecto, sino en su conciencia profunda. En la medida que entrenen su voluntad para no negar el valor de creer en lo mejor de ustedes mismos, en lo mejor de la vida, permitirán que la fuerza superior de su ser esencial, los conduzca.

Esta verdad vá más allá del pequeño intelecto con el que acostumbran gobernar su precaria seguridad. Hay una seguridad mucho mayor que se da cuando tienen la valentía de creer en lo mejor -no me refiero al pensamiento voluntarioso que surge del miedo a lo malo- sino a la fuerza que entiende que no hay nada en ustedes que no puedan enfrentar y sobrepasar, ya que al final del tunel lo que existe es la luz. En la medida que practiquen esto, verán que aquello que parecía una manifestación negativa es de hecho la bendición del siguiente nivel que emerge a la superficie.

Ahora les daré la fuerza y responderé algunas preguntas, pero quiero decirles antes de que hagan sus compromisos, que la fuerza es particularmente vigorosa en este tiempo. Es una manifestación que está muy relacionada con el tema de la conferencia, el nivel físico es débil y contraído, mientras que la vida interior que evoluciona es más fuerte que nunca.

(Debido a que la conferencia es muy corta, reproducimos parte del material de preguntas).

PREGUNTA: Pido fuerza esta noche para que me ayude a descubrir mis sentimientos internos y mi corazón. Por años he estado reprimiéndolos y ahora que los quiero ver, se me dificulta enormemente reconocerlos. Pido fuerza y ayuda de Dios.

RESPUESTA: Necesitas creer en tí mismo, en las fuerzas que habitan tu interior y dejarlas que se mezclen con las fuerzas que se han dado ahora. Debes saber, en tu ser interior, cuánta belleza, vida y experiencia te están esperando. Te bendigo y doy la fuerza.

PREGUNTA: Me gustaría decir que esta conferencia señala el momento en que estoy dentro de esta contracción de descanso. Mis defensas en contra de la sexualidad y la negación del bebé están disolviéndose a un nivel muy profundo desde que hice el compromiso de profundizar en mi cuerpo, de aceptarlo y amarlo. Veo ahora que he dado el primer paso en el puente que debo cruzar. Mi cuerpo está sintiendo la lucha entre lo viejo y lo nuevo. Lo viejo es obstinado y difícil de mover, y lo nuevo quiere cambiar desesperadamente. Es una situación temible y dolorosa, pero sé que ganaré y rezo por ello. Así que quisiera la fuerza para debilitar lo viejo y fortalecer lo nuevo. Quiero que el bebé pueda convertirse en una mujer hermosa que pueda reclamar plenamente su sexualidad y gozar sus placeres.

RESPUESTA: Así será si realmente lo deseas con todo tu corazón, puedo decirte que sería muy provechoso realizar un diálogo una y otra vez, entre lo viejo y lo nuevo, para que aprendas a amar la parte que rechazas y odias, de manera que puedas unirte y usar sus fuerzas positivas. Es necesario que se dé primero la unión interna, antes de que el flujo completo de la fuerza de tu sexualidad pueda unirse con otra entidad. Deja de odiarte a tí misma, llena de paz tu interior, aprende a amarte. Recibe la fuerza y mis bendiciones. Ve en paz.

Todo lo que les digo a estas personas puede ser útil para muchos otros y puede ser un elemento que les dé fuerza a todos ustedes.

PREGUNTA: Me gustaría decir que la conferencia de esta noche me ha afectado profundamente y me ha indicado en donde estoy. Pido esta noche la fuerza porque siento una aprehensión hacia esta nueva fase de la espiral. Vine para probar durante dos semanas. Pido fuerza para enfrentar la desconfianza que va creciendo y para ser capaz de dejar atrás el miedo, con todos los aspectos que apenas estoy empezando a contactar. Uno de ellos es la violencia y la ira que me señalaste antes y que apenas estoy viendo y sintiendo. Es algo que he negado por mucho tiempo, siento que se está aflojando y que está emergiendo. Pido fuerza para poder confrontar ese lugar en mi mismo y encontrar fortaleza para atravesar el miedo a mi violencia. Sé que necesito ejercicio físico y trabajar a muchos niveles. Pido fuerza, ayuda y guía para ser capaz de hacerlo.

RESPUESTA: Al darte la fuerza, te digo: Deja salir tu fuerza que al principio y en un nivel muy superficial se manifiesta como ira y violencia. Exprésala valientemente con tu ser físico, pero exprésala con una actitud receptiva que le da la bienvenida gozosamente porque sabe que es tu verdadera fuerza, aunque manifestándose de manera distorsionada, por una fracción de segundo en el tiempo cósmico. Tu puedes utilizar esta hermosa fuerza como poder potencial en el mejor sentido del término. Es el poder del amor, el poder creativo con el que puedes dar forma al mundo y moldear tu vida. Esta es la actitud que debes cultivar, es un paso de valentía: "Sí, ésta es mi fuerza!" y tal vez solo en cuestión de minutos se manifiesta como ira, violencia y crueldad. Muy pronto, gracias a la actitud de receptividad y esperanza positiva, podrás expresar la misma fuerza en el gran aleluya de tu vida, de tí mismo, de Dios y de tu hermoso desarrollo. Para ello te doy la fuerza, bendito seas, vé en paz.

PREGUNTA: Desde que me uní al Pathwork y más intensamente en las últimas semanas, he sentido que no quiero realmente saber la verdad sobre mí misma o sobre cualquier cosa. Este rechazo se manifiesta en confusión, en mentirme a mí misma y a los demás, en alejarme de mí misma y de los demás y en una resistencia muy fuerte a la meditación y la oración. He estado sintiendo últimamente mucha desesperanza y desolación que sé, intelectualmente, que es un estado de irrealidad y distorsión. Siento que este rechazo es una expresión de las palabras "No quiero" la vida, dar, cambiar, responsabilizarme como mujer. Aparte de todo esto estoy también en contacto con una parte de mí que profundamente quiere entender la verdad y familiarizarse con mi ser inferior y superior sin exagerar o disminuir ninguno de ellos. Pido fuerza y ayuda para sostener mi compromiso, para mirar la verdad en mi interior, para ver a través de las emociones y las

experiencias que necesito, y para llegar a ese lugar donde pueda decir que verdaderamente quiero consagrarme para vivir y trabajar de acuerdo a la voluntad de Dios.

RESPUESTA: Te doy la fuerza y te digo como sugerencia que aprendas a expresar el compromiso positivo que acabas de decir: "Enfrentaré la verdad, soy una manifestación divina, puedo unirme completamente a ésto, puedo dar lo mejor a la vida, y recibir lo mejor de ella" Mientras más digas esta afirmación y la creas, más se manifestará. La valentía de creerlo es el paso que debes dar, ya que así se convertirá en realidad. Cuando lo digas, lo sientas y lo afirmes gozosa y firmemente, creyéndolo en verdad, así será, sólo de esa manera puede darse. Te doy la fuerza, la has recibido y surtirá efecto. Bendita seas.

Mis queridos amigos, todos ustedes están entrando en una nueva fase de la espiral de este sublime desarrollo. Muchos están listos para vivenciar esta bella y profunda realidad de la vida, en la que los conduce una fuerza, realidad o entidad benigna y significativa, llámenle como ustedes quieran. Los guía algo tan fuerte, tan verdadero y conectado con la vida, tan significativo y gozoso que necesitan el valor para permitirse ver lo que está dándose, sin ir hacia atrás una y otra vez concentrándose en los pequeños detalles, negatividades y desesperanzas, viendo únicamente lo que niega la vida y cegándose a aquello que está listo para expresarse en una realidad más elevada. Esto no es un pensamiento voluntarioso, no es escapismo, no es cegarse o evitar lo que está distorsionado y necesita reconocerse en la conciencia.

Cuando lo hagan honestamente, una y otra vez, se dará el momento en que sus manifestaciones tengan un significado muy diferente, y ya no tengan que restregarse en lo negativo. Tengan la valentía de percibir lo bella que es su vida y como se está desarrollando infinitamente como las olas del mar. ¿Hay otras preguntas?

PREGUNTA: Quiero hacer una pregunta vinculada con el Centro. Estamos en medio de una transacción muy complicada en cuanto la adquisición del resto de la propiedad del centro. Podría comentar primero la complejidad de la transacción y la complejidad que impide una solución clara y directa?

RESPUESTA: Amigos míos, el problema es que yo no lo veo complejo. (risas) Lo que les parece a los humanos tan complicado es con frecuencia la emergencia necesaria de dudas, temores, negatividades, cegueras en lo personal y lo colectivo. Pero no es tan complicado, si confían y hacen lo mejor, si luchan un poco, todo fluirá como está sucediendo ahora.

PREGUNTA: ¿Podría hacer otra pregunta en cuanto a la conferencia? ¿Podría darnos una idea acerca del estado rítmico de la expansión, contracción y el estado estático en términos de nuestro tiempo, ¿tiene muchos ritmos?

RESPUESTA: Sí, cada aspecto tiene un ritmo diferente; aspectos de la conciencia individual, colectiva y universal. En sus vidas personales el desarrollo de una cualidad tiene un ritmo y tiempo diferente que el de otra. Incluso la misma cualidad puede tener diferentes fases, éste es el

traslape que he mencionado anteriormente. Así que hay un intercambio continuo, cuando el desarrollo es armonioso, se da una melodía maravillosa. Hay armonía; cada una de las espirales y de los núcleos pulsantes crea una nota diferente en la sinfonía de la vida.

Muy bien, mis queridos amigos, tal vez puedan sentir que a través de la manifestación del cuerpo físico de este instrumento se está preparando un nuevo poder, una nueva fuerza. Tal vez puedan saborearla y sentirla en esta reunión. Los bendigo a todos, amados míos.

Copyright © por la Pathwork Foundation