

## Conferencia Pathwork N° 13

**PENSAMIENTO POSITIVO: EL TIPO CORRECTO Y EL EQUIVOCADO**

Mis amigos, los saludo en el nombre del Señor y les traigo Sus bendiciones. Hay muchas personas que, cuando llegan a estar en contacto con Dios, con la verdad absoluta, con el mundo del espíritu, creen que la certeza de esta experiencia les llegará mediante alguna "prueba" asombrosa que esperan recibir de manera personal. Pero, mis amigos, no puede suceder de ese modo. Deseas este tipo de prueba porque piensas que puede eliminar tus dudas. Las dudas, en sí mismas, son comprensibles. Sin embargo, tus dudas nunca pueden desaparecer mediante el tipo de prueba que tienes la esperanza de recibir.

La duda es lo opuesto a la fe; y la fe, mis amigos, en realidad no es otra cosa que la certeza de todo aquello de lo que podrán dudar ahora: es la experiencia interior. La experiencia interior no puede llegar a existir mediante sucesos externos. Entonces, aquí estamos tratando con dos niveles de conciencia enteramente diferentes. Para realizar algo dentro de ti, tienes que preparar tanto las condiciones internas como las externas, encontrando y conquistando tus bloqueos y obstáculos interiores, o sea, todo lo que se interpone en tu camino hacia la fe en su verdadero significado.

Supongamos que recibieses la prueba que esperas, pero sin quitar primero tus obstáculos internos. En ese momento por cierto que te sentirías impresionado. Podrías decir: "Ciertamente esto es extraño, es maravilloso, es asombroso." Sin embargo, después que los primeros efectos se disipasen, las dudas que hay en ti saldrían nuevamente a la superficie. Te dirías: "Quizás la médium sabía acerca de esto", o "Todo esto fue coincidencia." Entonces ves que cuando los sucesos externos no son confirmados por la experiencia interior, hasta el más grande de los efectos externos habrá de desvanecerse después de un tiempo, porque estos dos niveles de percepción nunca pueden reemplazarse entre sí; sólo pueden integrarse mediante un constante desarrollo interior. La experiencia de la verdad absoluta es como un organismo viviente: tiene que ser nutrida, cuidada y desarrollada. No puede llegarte mediante un suceso externo milagroso.

El crecimiento físico sucede de modo lento pero seguro, paso a paso; casi no notas el crecimiento mientras éste tiene lugar, hasta que de pronto descubres cómo el desarrollo precedente ha ido sucediendo de modo gradual y ha alcanzado una nueva etapa. Todo crecimiento físico sucede gradualmente, y el proceso no es diferente en lo más mínimo al del crecimiento espiritual o emocional. Los atajos nunca tienen un efecto duradero y, por lo tanto, siempre son absurdos. Los atajos y otras medidas súbitas que se supone que eliminen el esfuerzo del crecimiento lento están en concordancia con las leyes de los poderes de la oscuridad. Son muy efectivos, muy rápidos, pero no son nunca duraderos. Pero el crecimiento y desarrollo lentos están en concordancia con la ley divina y con el tiempo habrán de ser coronados por el éxito.

Beneficiaría a todos mis amigos recordar que no pueden llegar al tipo de fe de la que estamos hablando aquí mediante una sola experiencia, no importa cuán asombrosa sea. Obtendrán fe en cambio trabajando espiritualmente, andando por este camino de perfección, llegando a conocerse a sí mismos como realmente son, entendiendo sus conflictos internos y descubriendo de qué modo han infringido las leyes espirituales, aunque sólo sea mediante una reacción emocional. Paso a paso, a medida que procedan a liberarse de sus cadenas interiores, las dudas vendrán cada vez menos a menudo. No desaparecerán repentinamente, pero se repetirán cada vez con menor

frecuencia, cada vez con menos fuerza, hasta que desaparezcan por completo. Éste es el único camino, mis amigos.

Como dije, ésta es la ley para todos los procesos divinos. Cualquier cosa que sea sustancial y permanente crece lentamente, con un máximo de esfuerzo personal, poco a poco. A medida que el proceso se va desplegando puede ser que ni siquiera te des cuenta de la medida en la que crecen tú y tu fe: tu experiencia del absoluto y tu sentido del mismo.

No sólo necesitan saber estos hechos las personas que están al comienzo de este camino o aquellos que están en el umbral. Aun aquellos que ya están en su proceso de correcto desarrollo interior, ocasionalmente, aunque menos a menudo y con menos impacto, se ven asaltados por sus dudas originales. Mis amigos, deseo darles algún consejo simple para esos inevitables tiempos de duda, para que sepan cómo proceder al encontrarse con las dudas.

La mayoría de ustedes sabe que hay dos fuerzas dentro del alma humana. El yo superior o chispa divina es la parte de ti que se esfuerza por ir hacia arriba; es la parte de ti que desea la perfección para la totalidad del ser humano, la completa integración de todas las partes separadas. El yo superior conoce la verdad más grande de la que tu ser consciente duda, y quiere transmitir este conocimiento a tu conciencia. La otra parte es el yo inferior, que comprende no sólo tus fallas y debilidades sino también tu ignorancia y todas las actitudes mediante las que consciente o inconscientemente infringes la ley divina. Esta parte teme la certeza del mundo espiritual, ya que el conocimiento significa también responsabilidad, y tú, en tu naturaleza inferior, prefieres seguir siendo ignorante porque de este modo te ves liberado de la obligación de conquistar tu yo inferior, lo cual por cierto no es fácil de realizar. Sin embargo también hay en ti un anhelo por la verdad de la realidad espiritual de la cual todavía dudas, porque por difícil que pueda ser alcanzarla, la verdad significa la felicidad y la dicha eternas. Pero tu yo inferior con su miedo, por sus propias razones y para evitar la decepción, trata de hacerte dudar de la parte que desea la verdad.

Por lo tanto, el yo superior y el yo inferior están en guerra el uno contra el otro. Toda vez que hay una desarmonía interior, esto significa que tus dos naturalezas están peleando. Toda vez que la duda reaparece, es tu yo inferior el que está hablando. Cuando la duda se ha ido, es el yo superior el que está hablando. Entonces sabes que Dios, Su maravillosa creación, Su mundo del espíritu, es la verdad última en la que todo es posible, en la que no puede existir ninguna infelicidad. Pero cuando el yo inferior es más fuerte, crees que, después de todo, la duda, la desesperación y la desesperanza podrán ser la verdad. Ahora hay una sola pregunta para que resuelvas y es cuál es el lado correcto, qué lado es de hecho la verdad. Todo lo que deberías hacer mientras estás en duda es retirarte a la quietud interior. Formula este argumento en un pensamiento muy claro y conciso y hazle a Dios la simple pregunta: ¿Cuál es verdad? Y luego mantente abierto a la respuesta. No esperes que la respuesta pueda ser dada siempre de inmediato. En los días siguientes, simplemente permanece consciente de la pregunta. Con el tiempo recibirás la respuesta, de un modo u otro.

En realidad, la respuesta ya está dentro de ti, aunque puede ser que todavía no lo sepas. Es evidente por el mero hecho de que cuando estás en duda estás deprimido, y cuando estás experimentando la verdad, te sientes feliz. La verdad siempre habrá de hacerte feliz, aun la verdad desagradable. Todos mis amigos que están en el camino han experimentado que ocasionalmente deben encontrarse con aspectos poco halagadores o desagradables dentro de sí mismos. Pero cuando el deseo de la verdad interior se vuelva más grande que todo lo demás, esta verdad desagradable siempre fortalecerá y traerá felicidad. Por la misma razón, si observas tus sentimientos

detenidamente, encontrarás que la falsedad, por agradable que pueda parecer en el momento, nunca te da paz real, ya que en lo profundo tu yo superior siempre tendrá la respuesta correcta y tú habrás de sentirla. Entonces, la verdad nunca los deprimirá, mis queridos amigos. Y allí encuentras la respuesta a la pregunta que todavía no has resuelto cuando estás en duda. Pero en caso de que no estés satisfecho con tu propia voz interior que te dice la verdad, y desees respuestas adicionales, formula tus sentimientos y pregúntale a Dios nuevamente: “¿Cuál es verdad? Estoy listo para recibir Tu respuesta.” Te aseguro que la respuesta vendrá, siempre que no pongas la pregunta completamente fuera de tu mente. Permanece pacientemente consciente de ella de un modo relajado y sereno, y sigue en tus ocupaciones. La verdad te será mostrada y sabrás cuál de los dos lados que están batallando dentro de ti tiene la respuesta correcta.

Cuando hayas superado los obstáculos que hay dentro de ti y seas lo suficientemente maduro como para permanecer en un estado de verdad, las pruebas que habías deseado vendrán a ti también desde afuera, no una vez sino cien veces. Pero el propósito de tales pruebas no será hacerte ver la realidad como es de hecho, convencerte y que superes tus dudas; las pruebas serán más maravillosas de lo que alguna vez soñaste que fuese posible. Vendrán simplemente como un subproducto natural de tu victoria interior al transitar el camino hacia Dios. Cuando ya no necesites más pruebas, las recibirás en abundancia. Estos incidentes serán para ti sólo una confirmación adicional y seguramente te harán feliz, pero no serán una condición sin la cual no puedes creer y aceptar la verdad. Esto es, nuevamente, profunda sabiduría y ley divina.

Ahora deseo hablar acerca de un tema muy discutido entre mis amigos: el pensamiento positivo. El pensamiento positivo es por cierto esencial para la persona que quiere crecer espiritualmente. Desafortunadamente, a menudo es mal entendido y aplicado de manera equivocada. Construir pensamientos limpios y correctos de acuerdo con la ley divina es, por supuesto, uno de los fundamentos de un camino espiritual. Dado que tus pensamientos son realidad, tienen forma y sustancia. Los pensamientos impuros construyen formas inarmónicas que con el tiempo habrán de afectar tu vida y tu destino. No sólo los pensamientos conscientes tienen este efecto sino también las reacciones emocionales y los pensamientos subconscientes. De todos modos, la gran tentación de la persona espiritual y emocionalmente inmadura es empujar todo lo que es incómodo dentro del subconsciente, donde hace infinitamente más daño que cualquier pensamiento consciente, hasta el peor de ellos.

Se puede tratar con todo y se puede enfrentar todo lo que es consciente, mientras que cuando está encerrado en la mente subconsciente arde oculto como una bomba de tiempo. Allí las formas inarmónicas se construyen tan destructivamente como las formas que vienen de los pensamientos conscientes. Por lo tanto, los estudiantes diligentes del pensamiento positivo a menudo son alentados a hacer exactamente lo que es peor para ellos. Están tan ocupados en no albergar ningún pensamiento negativo que se inclinan a empujar todos los pensamientos negativos dentro de su subconsciente y, en consecuencia, no prestan atención a la discrepancia entre lo que quieren pensar y lo que todavía piensan o sienten realmente.

Debería enfatizarse que los pensamientos pueden ser controlados por la dirección consciente de tu voluntad, tal como pueden serlo tus acciones; sin embargo, no puedes controlar directamente tus sentimientos. Podrás saber muy bien que odiar es pecado, pero cuando el odio aún está en ti, no puedes cambiar esta corriente interna meramente porque trates de forzarte. De manera similar, si no amas a una persona no puedes forzarte a hacerlo, por mucho que quieras. El cambio puede producirse sólo

indirectamente, por control remoto, por así decirlo. Con cada paso ascendente que des en el camino, tus sentimientos cambiarán automática, natural y gradualmente.

Un modo de hacer que esto suceda es hacer que tu subconsciente sea conocido por tu conciencia. Pero el sistema de pensamiento positivo funciona del otro modo: trata en exceso de inducirte a que te convencas a ti mismo de algo que existe meramente en la superficie y que no tiene ninguna raíz en ti. Entonces vives una mentira, por bien intencionada que pueda ser. ¡Y esto es lo más dañino que existe! Por lo tanto es imperativo que te encuentres de modo directo con lo que realmente existe en ti todavía y lo enfrentes. Cuando estás tan ocupado con el pensamiento positivo, por correcto que éste sea del modo apropiado, podrás caer en una situación peligrosa, en parte por tu propia buena voluntad, y en parte por ese lado de ti que odia reconocer las corrientes desagradables que hay dentro de ti. Entonces no prestas atención a lo que realmente existe en ti, y lo encierras allí donde fermentará y trabajará contra ti más que los pensamientos negativos que permanecen conscientes. Ésta es una consideración importante que todos ustedes deberían recordar.

Por cierto que deberías practicar el pensamiento positivo. Observa tus pensamientos, pero obsérvalos con calma, con desapego y de un modo relajado, sin sentimientos de culpa, de manera que puedas percibir toda vez que tus emociones no sean paralelas a tus pensamientos o al modo en que quieres que sean tus pensamientos y sentimientos. Tienes que aprender a percibir tu yo inferior, aceptando su existencia temporaria actual – cuán temporaria depende enteramente de ti. Tu yo inferior todavía es una realidad en el plano en el que vives ahora, y no puedes cerrar tus ojos a ninguna realidad en cualquier plano en que ésta pueda estar.

Otro malentendido, mal uso o abuso que surge a menudo a partir del principio de pensamiento positivo es el siguiente: todos quieren ser felices. Éste es un deseo muy natural, que viene tanto del yo superior como del yo inferior, pero sólo el yo superior sabe que hay que pagar un precio por la felicidad. El precio es todo el esfuerzo que uno tiene que hacer en el camino: el autoconocimiento, superar las propias fallas, aprender las leyes espirituales de modo general y aplicarlas de modo particular y personal, y así sucesivamente. El yo inferior, por el otro lado, quiere alcanzar la felicidad por medios externos y sin el precio de conquistarse a sí mismo. Y la base para conquistar la naturaleza inferior es el autoconocimiento, la honestidad hacia uno mismo y el autoanálisis. El yo inferior, en su orgullo, quiere ser perfecto sin hacer el trabajo a menudo tedioso que es necesario para lograrlo. Es así que tanto el yo superior como el yo inferior quieren felicidad, pero cada uno de un modo diferente. Tu yo superior sabe que sólo mediante la perfección interior puedes alcanzar la perfección exterior, y eso es la felicidad. Tu yo inferior no está preparado para pagar ningún precio; quiere tener dos cosas incompatibles a la vez.

Si tienen dificultades en sus vidas, todos ustedes saben que éstas provienen de su naturaleza inferior y son el resultado de que infringen la ley divina en algún aspecto, y a menudo en muchos aspectos. Las personas maduras tienen que estar preparadas para aceptar los modos en que funciona la ley como una manera de honrar a Dios; no intentarán evitar pagar el precio. El pensamiento positivo mal aplicado o mal entendido quiere tener la perfección exterior, a menudo demasiado rápido, aprendiendo meramente a controlar el pensamiento. Esto no es suficiente. Tu naturaleza inferior pide prestado este principio porque va muy bien con lo que quiere. El primer paso para el pensamiento positivo verdadero es asumir las consecuencias de lo que has hecho en el pasado, sea que conciernan a una encarnación previa o a esta misma vida, y decir: “He ido contra la ley y los efectos deben manifestarse y desarrollarse. Esto significa entre otras cosas que tengo que aceptar las consecuencias en esta vida.”

A menudo observamos gente que trata con mucho esfuerzo de practicar pensamiento positivo. Una razón por la que tratan con tanto esfuerzo es que, sin ellos saberlo, sus pensamientos no están formulados claramente: cuando su deseo de felicidad viene del yo inferior, tienen tendencia a pelear con Dios y con el destino toda vez que encuentran dificultades y penurias. Podrás aceptar intelectualmente la verdad de que Dios no quería que tengas dificultades en primer lugar y que tú mismo eres responsable por ellas, pero emocionalmente no has aprendido esta verdad en tanto no estés dispuesto a pagar. Pagar significa aceptar tus dificultades, sabiendo que son sólo temporarias, ya que Dios es amor y quiere que todos Sus hijos sean felices. Pero sólo se puede alcanzar la felicidad aceptando conscientemente las leyes de causa y efecto, y no tratando de escapar del efecto por el mero control del pensamiento.

La felicidad no puede llegar a ti en tanto te ames tanto que un pequeño dolor se vuelva algo demasiado terrible de soportar. Sólo aceptando este dolor puedes volverte lo suficientemente desapegado de tu ego, hasta que el dolor ya no sea necesario para tu desarrollo. Esto no significa que deberías resignarte y volverte desesperanzado, revolcándote en tus pequeños dolores y tribulaciones. Significa que deberías ser perfectamente consciente de que cada dificultad que hay en tu vida es auto-infligida y que por lo tanto, tienes que pasar por ella, soportarla, aceptarla y, lo más importante de todo, encontrar su causa dentro de ti, para así eliminarla de una vez y para siempre. La causa sólo puede ser encontrada en un camino de autoconocimiento. Encuentra la falla que hay en ti que es responsable de tu penuria externa y elimina la falla, sabiendo que la manifestación externa de la causa raíz no puede desaparecer inmediatamente sino que tiene que ser disuelta mediante el proceso de crecimiento lento y orgánico. En tanto dure este proceso, honra a Dios aceptando Sus leyes, no te ames tanto que evadas un pequeño dolor, asúmelo en cambio con coraje y humildad, sin dar tanta importancia a tu pequeña comodidad. Éste es el modo verdadero y mejor de practicar pensamiento positivo.

Con esta actitud penetrará en ti la profunda convicción de que el mundo de Dios es un mundo feliz en el que no tienes nada que temer y del que puedes esperar tanto bien. Tu sentido del tiempo también cambiará gradualmente, volviéndose no sólo un concepto intelectual sino una profunda intuición que te dice cuán corto es el lapso de tu pequeño dolor cuando se lo ve desde la perspectiva espiritual, la única perspectiva real. Todos ustedes han oído a menudo, de mí o de otros, que lo importante no son tanto sus dificultades como el modo en que las toman. Y te he mostrado cómo deberías enfrentar tus dificultades.

“El que quiera ganar su vida, la perderá. El que esté dispuesto a abandonarla, la ganará.” ¿Qué significa eso, mis amigos? Significa que si estás constantemente tan atemorizado por un pequeño dolor, si te aferras con tanta fuerza a tu ego y a tu pequeña sensibilidad o vanidad, no abandonas tu vida; en cambio, te aferras demasiado a ella y por lo tanto, habrás de perderla. Perder, en el sentido espiritual, significa que no puedes encontrar paz, armonía o felicidad, ni interior ni exterior. Pero aquellos que no se tomen a sí mismos tan en serio, cuya comodidad y todo lo que pertenece al ego no sea tan terriblemente importante, cuyos pequeños dolores y vanidades heridas no importen tanto, aquellos que no piensen constantemente: “Si nuestro mi afecto o mis sentimientos verdaderos, ¿qué pensará la gente? Podría ser herido o podría poner en peligro algo”, aquellos que abandonen verdaderamente su yo-ego, recibirán vida, nuevamente, en el sentido espiritual. Encontrarán armonía interior al ir con la ley, y encontrarán amor y respeto de otros que nunca podrían haber encontrado aferrándose a sí mismos con tanta fuerza.

Por lo tanto, en el camino espiritual es de la mayor importancia aprender a abandonar la vida propia en el verdadero sentido, lo cual implica también ser capaz de aceptar el

dolor. La aplicación mal entendida del pensamiento positivo deja afuera este capítulo entero del desarrollo espiritual.

La próxima vez, mis queridos amigos, hablaré de cómo nosotros, los espíritus, vemos a los seres humanos, la unidad completa de la personalidad humana, y cómo afecta esto el proceso de purificación, o el camino de perfección, o la terapia psicológica, como quieras llamarlo. Quiero darles el ángulo espiritual acerca de este tema. Y quiero informarles que mi próxima conferencia también será en inglés para que un mayor número entre ustedes pueda sacar provecho de ella. Entonces veremos si tendremos una conferencia en alemán nuevamente o no. Pero de cualquier manera, las conferencias en alemán tendrán lugar menos frecuentemente.

Antes de ir a sus preguntas, me gustaría que tú, amigo Walter, organices las preguntas de ahora en adelante. Sería aconsejable que converses de antemano con todos los participantes acerca de las preguntas que quieren hacer. Sugiero que tú entonces selecciones las preguntas y veas que sean hechas en orden de importancia e interés. Si todas las preguntas no pueden ser respondidas esa vez, el resto será trasladado a la sesión siguiente. Es más aconsejable manejar las preguntas de esta manera porque entonces no habrá pausas. Tal como es ahora, algunos amigos que quizás desean mucho hacer preguntas a menudo vacilan porque son tímidos. Piensan que alguien más podrá querer hacer una pregunta y no se atreven a hablar primero. Entonces hay una pausa innecesaria y ese tiempo podría ser utilizado. Ahora que su círculo está creciendo cada vez más, estas cosas podrían dar mejores resultados si fuesen organizadas correctamente. Pero antes de ir a las preguntas planeadas, les preguntaré si hay algo acerca de la conferencia precedente que les gustaría preguntar primero. Sólo a continuación de eso iremos a las preguntas planeadas.

Y ahora, mis queridos, estoy listo para sus preguntas y las responderé lo mejor que pueda.

**PREGUNTA:** ¿Por qué una respuesta a nuestras dudas habría de llegar como una decepción?

**RESPUESTA:** Te diré por qué. Cuando un ser humano espera respuestas de Dios y del mundo del espíritu, de alguna manera imagina que esto habrá de suceder de un modo muy dramático o quizás hasta melodramático, o sea como algún tipo de milagro. Y sin embargo éste no es el modo en que Dios actúa. Dios actúa a través de ti o a través de otros seres humanos, y las respuestas otorgadas parecen suceder de un modo tan natural que en el momento podrás no estar seguro de si fue realmente una respuesta. También hay una muy buena razón para esto, de hecho varias razones. Una es que el estado más elevado de felicidad y gracia – la experiencia, el hecho de la existencia del otro mundo y su cercanía a ti – no deberá hacerse demasiado fácil. Tienes que ser puesto a prueba una y otra vez para determinar si eres merecedor de vivir en la verdad de modo constante. O sea, tienes que trabajar para esto; tienes que mantener tus ojos abiertos, mantener tu percepción y tus sentimientos interiores sintonizados con el mundo del espíritu. No debes darlo por sentado; debes entrenar estos sentidos interiores mediante la observación y la conciencia. Entonces con este trabajo te elevas, usando todo lo que se te da desde el mundo del espíritu, y es así como debería ser. Si te encuentras con ello del modo correcto, el resultado será infinitamente mejor; no serás sostenido por sucesos o experiencias externas sino por la fortaleza y la sabiduría que has desarrollado interiormente, y encontrarás fortaleza y felicidad constantes que están construidas sobre una roca y nunca te pueden ser quitadas.

Entonces las respuestas vienen de un modo “mundano”, casi como por azar, naturalmente, no sobrenaturalmente. Y es por eso que una respuesta podrá parecer

como una decepción. Si no estás seguro, toma esa incertidumbre, expresa tu pregunta claramente y pide la verdad. Pregunta si ésta fue una respuesta o no, y la recibirás nuevamente sin sombra de duda. Lamentablemente, esto rara vez se le ocurre a la gente, aun aquellos que están acostumbrados a rezar y acudir a Dios con todos los pequeños problemas e incertidumbres. Eres propenso a dejar que las incertidumbres fermenten en tus sentimientos y creen desorden en tu alma. Todos los conflictos no aclarados, grandes o pequeños, te debilitan. Por lo tanto, sería muy aconsejable que siempre acudas a Dios con todas las cosas cuando no estás seguro. Pide esclarecimiento, pide la verdad. Pide Su voluntad cuando hay que tomar una decisión. De este modo alcanzarás mucho antes el estado que estás anhelando.

**PREGUNTA:** ¿En qué medida es la ausencia de deseos un paso necesario en el camino hacia la perfección? Me refiero especialmente a las diferencias entre las enseñanzas de Oriente y Occidente.

**RESPUESTA:** La ausencia de deseos también es a menudo mal entendida, no sólo por los occidentales sino también por los orientales. Huelga decir que algún deseo debe permanecer en el corazón humano. Y es otra vez la misma vieja historia: lo importante es el cómo, el exacto matiz del mismo; la respuesta no es ni un Sí ni un No. En otras palabras, de un modo debe haber deseo; de otro modo, el deseo debe cesar gradualmente. El deseo de llegar a Dios, de experimentarlo, de servirlo y, sirviéndolo a Él, servir a nuestros hermanos y hermanas, debe permanecer. Este deseo no debe venir sólo del intelecto como un reconocimiento debido de lo correcto. Sólo este deseo, o más bien su cumplimiento, traerá felicidad. Mediante el crecimiento espiritual, lo que uno desea meramente cambia. Sin embargo, la ausencia de deseos debería establecerse en lo que concierne al ego. Nuevamente, este tipo de desapego no puede venir forzándose a uno mismo; es el resultado natural del crecimiento espiritual; sólo puedes alcanzar este estado de ser indirectamente. Aquí también es importante ser capaz de aceptar el dolor de un modo sano, como he explicado antes. Si te contrapones tanto al dolor, si todo se crispa en ti ante el pensamiento del dolor, deseas mucho no tener dolor – y por lo tanto, no estás desapegado. Tienes que entrenarte a percibir que tu dolor, tu vanidad y tu comodidad de ninguna manera importan más que los de tu prójimo. Cuando sientas de manera creciente que no te importas más de lo que te importa cualquier otra persona a quien quizás ni conozcas personalmente, y no te consideres más importante que nadie, entonces estarás un paso más cerca del desapego – y así, de la felicidad.

Cuando ni el éxito ni el fracaso personal te aferren interiormente - y ambos pueden hacerlo: uno de manera placentera, el otro de manera desagradable – habrás alcanzado algo de este desapego, que es en lo único que podrás encontrar real seguridad. Ya que de no ser así la seguridad que estás buscando siempre depende de cosas que están fuera de tu control. Todo tiene que suceder como tú quieres para que puedas sentirte feliz, satisfecho y seguro. Pero cuando no sucede así, estás perdido y en las garras de fuerzas que hay dentro de ti que no puedes controlar. En otras palabras, eres controlado por ellas y pierdes tu serenidad - o lo que pensabas que era serenidad cuando las cosas iban bien. Sin embargo, siendo desapegado del modo al que me refiero, eres independiente; no necesitas que las condiciones externas te den armonía y seguridad. Estás nadando con la corriente y nunca empujas contra ella. Entonces nada puede tocarte y sacarte de ese estado.

Me doy cuenta de que esto es difícil de entender para personas que todavía no están tan lejos. Ni siquiera me gusta hablar demasiado acerca de este estado, ya que a medida que el desarrollo continúa correctamente, viene por sí mismo y no se necesita hablar mucho de él. Al oír estas palabras antes de poder sentir su verdadero sabor, hasta podrán sentir miedo de estar desapegados porque me entenderán mal, mis amigos. Pensarás que este tipo de desapego significa que ya no amas más o que nada

te importa más, que te vuelves resignado e indiferente. ¡Pero esto no es verdad ni en lo más mínimo! La indiferencia significa no estar vivo, no estar vibrando con vitalidad. Y cuanto más elevado estás en el camino, más vivo te vuelves. Amas y te importa, pero de un modo diferente, sin los dolores del ego, sin el lado sombrío que tiene todo lo bueno en tu plano de existencia.

Tus deseos, y el hecho de que te sean otorgados, no te hacen realmente feliz; podrán darte una satisfacción momentánea, pero nunca un estado de paz y serenidad, una felicidad constante que nunca puede perderse y que a menudo temes inconscientemente, porque tienes miedo de las emociones que todavía no eres suficientemente maduro para sostener. Entonces no tengan miedo, mis amigos. Ese estado es ciertamente algo bueno que puedes esperar. No sucederá repentinamente, sino que crecerás en él. Como todo lo demás, esto también se desarrollará gradual y orgánicamente si prosigues en el camino. Al principio ni siquiera te darás cuenta que alguna transformación está teniendo lugar en ti. Simplemente te sentirás más y más en paz. Las cosas que salen mal no te afectarán más – primero menos que antes, y finalmente no te afectarán en absoluto. No estarás en las garras del enojo, la ansiedad o la hostilidad. Vivirás cada vez más constantemente en un estado de alegría. Y no pienses que las pequeñas alegrías te darán entonces menos placer. Al contrario. Mientras que ahora tu capacidad de disfrutar es obstaculizada por tu propia alma perturbada, por todos tus deseos, algunos de los cuales no pueden cumplirse, en el nuevo estado realmente disfrutarás.

En tanto estés en las garras de tu ego con sus miedos y ansiedades, no podrás vivir en el presente. A veces vives en el pasado, y eso es malo. Y también es verdad que muy a menudo vives en el futuro lo cual, a su propio modo, es igualmente malo. Esto se aplica en igual medida a la gente vieja. Cuando crees que es importante pensar en el mañana o en la próxima hora, no vives este mismo momento. ¿Qué significa eso? Significa que hay algún deseo conectado con el futuro. La ansiedad proviene del tipo equivocado de deseo. Si temes algo, deseas que eso no suceda. Es así con la mayoría de ustedes; de algún modo viven casi toda su vida en el futuro, y así dejan que la vida se les escape. Se pierden ver y apreciar las cosas más hermosas que están justo frente a sus ojos, no las ven porque están demasiado ocupados con sus deseos. Para muchos de ustedes el ahora se pierde a causa de sus deseos. Si no se alcanza este tipo de desapego, te pierdes constantemente la felicidad del ahora. Y les ruego a todos, mis amigos, para quienes el pensamiento de la ausencia de deseos o el desapego sea aún un poco atemorizante, que no piensen acerca de ello. Vendrá como un subproducto si siguen este camino de felicidad. Esto es lo que tengo que decir.

**PREGUNTA:** Cuando hablas de pensamiento positivo dices que deberíamos darnos cuenta del odio o el resentimiento que sentimos. Pero, ¿cómo relacionamos el tipo de pensamiento que deberíamos tener con los sentimientos que hay en nosotros sin estar en conflicto?

**RESPUESTA:** Cuando medites, escucha dentro de ti. Observa simplemente tus sentimientos, reacciones y tendencias interiores. No trates de cubrir tus sentimientos verdaderos por ningún motivo. Dile a Dios: “Quiero la verdad, incluyendo la verdad temporaria acerca de mí mismo, acerca de todos mis sentimientos y pensamientos reales.” Ya que no puedes llegar a la verdad absoluta a menos que descubras primero tu propia verdad temporaria, por desagradable que pueda ser. Por lo tanto, pídele a Dios tu propia verdad, y está preparado para enfrentarla. Por encima de todo lo demás, reza para tener la voluntad de hacerlo, meditando sobre estas palabras. Por ejemplo, dado que no puedes alcanzar tu meta sin encontrar tu propia verdad, sólo puedes liberarte de todas las cadenas conociéndote, enfrentándote y conquistándote. Obsérvate clínicamente. Entonces, simplemente percibe tus sentimientos, regístralos con



desapego. Di para ti mismo: “Éste es el modo en que quiero pensar y sentir, pero en este o aquel aspecto mis verdaderos sentimientos, mis pensamientos interiores, todavía se desvían de lo que entiendo intelectualmente. Este entendimiento todavía no ha llegado a mis emociones.” Obsérvate continuamente, cada día. A veces habrá una discrepancia mayor, a veces menor; esto depende de muchas cosas.

Si practicas este proceso por un tiempo, aprendes varias cosas a la vez. Primero, aprendes a tomarte tal como eres y aprendes la humildad de la que tantos de ustedes carecen porque todos quieren ser perfectos y estar en la cima de la montaña mientras que en realidad ni siquiera han llegado al primer valle. Y esto es también una especie de orgullo, combinado con pereza. Quieres estar allí sin tener que llegar hasta allí. Nuevamente, tu yo inferior no quiere pagar el precio. Entonces aprende humildad, aprende a tomarte tal como eres; aprende cómo es tu propia naturaleza interior con sus muchas facetas y no sólo las facetas que quieres ver.

Todo este proceso es extremadamente sano y te dará infinitamente más fortaleza que cualquier tipo de anhelo ilusorio que puedas estar tentado a usar, impulsado por una teoría mal entendida de pensamiento positivo. Esto es mucho más que pensamiento positivo ya que aprendes a vivir en la realidad, la realidad temporaria que has creado con tus actitudes previas. Si haces precisamente esto por algún tiempo y te acostumbras a aceptar con objetividad, casi con frialdad, la imperfección que vive en tu naturaleza inferior sin sentirte demasiado perturbado acerca de ello, después de un tiempo llegarás al próximo paso. El próximo paso es meditar en la ley divina que tu tendencia interior ha infringido. Aquel que siga este camino, aquel que quiera sinceramente caminar por él, será guiado sin duda al maestro mismo que sea mejor para su personalidad y sus problemas particulares. Esto debe suceder y siempre sucederá porque no puedes tomar este camino sin enseñanzas que vengan desde afuera. De este modo aprenderás qué meditación en particular es mejor usar para tu problema. El odio o el resentimiento podrán tener causas o motivos diferentes en diferentes personas. Las mismas cosas en diferentes individuos podrán necesitar diferentes abordajes, diferentes tipos de meditación. Pero esto vendrá más tarde.

Primero debe practicarse y dominarse completamente la observación clínica del yo, el yo inferior desde la perspectiva del yo superior, antes que se establezca la segunda fase. Primero tienes que aprender a tomarte tal como eres, a bajar del lugar elevado en el que te has puesto a ti mismo. Tómate humildemente y sin sentimientos de culpa: “Es así como soy, pero quiero ser de aquel otro modo, y para salvar la discrepancia tendré que tener paciencia y la fuerza de voluntad para trabajar incesantemente, ya que de no ser así no puedo esperar llegar al lugar espiritual que busco.” Después de haber aprendido eso, tu segunda fase particular se te hará conocer – acerca de esto puedes estar seguro.

Copyright © por la Pathwork Foundation