

Conferencia Pathwork N° 123

LIBERACIÓN Y PAZ MEDIANTE LA SUPERACIÓN DEL MIEDO A LO DESCONOCIDO

Saludos, mis muy queridos amigos. Bendiciones para cada uno de ustedes. Bendito sea cada uno de sus esfuerzos tendientes al desarrollo propio, la liberación y la autorrealización.

Uno de los problemas fundamentales de los seres humanos es la lucha por superar la dualidad entre la vida y la muerte. De este problema básico derivan todos los otros problemas, dificultades, miedos y tensiones con los que tienes que tratar. Sea que esto se manifieste directamente como miedo a la muerte, a envejecer o a lo desconocido, es siempre miedo al paso del tiempo. Son todas manifestaciones del mismo miedo básico.

Para mitigar estos miedos, la humanidad ha creado conceptos filosóficos, espirituales y religiosos. Pero los conceptos, aun si son el resultado de los intentos de un individuo de transmitir una experiencia verdadera, no aliviarán la tensión real. El único modo de superar verdaderamente el miedo y reconciliar la gran dualidad es ahondar en lo primero que es desconocido que tanto temes: tu propia psiquis.

Esto suena más simple de lo que es en realidad. Explorar los rincones desconocidos de la mente propia no es sólo una cuestión de resolver dualidades, de ninguna manera. Hay muchos que siguen ardientemente un camino de exploración de sí mismos y sin embargo, huyen de ciertas facetas de su yo más interno. La tensión y la perturbación se justifican entonces con excusas superficiales. Estas personas hasta podrán haber hecho un progreso considerable y podrán haber resuelto ciertos conflictos interiores, pero vastas áreas de su psiquis permanecen desconocidas.

En la medida en que no te des cuenta de lo que sucede dentro de ti, temerás el paso del tiempo y el "gran desconocido". Cuando uno es joven, estos miedos podrán ser mitigados. Pero tarde o temprano todo ser humano se confrontará más directamente con el miedo a la muerte. Quiero enfatizarlo otra vez: en la medida en que te conoces a ti mismo, logras plenitud en tu vida y en ti mismo y realizas tu potencial latente. Y en esa medida, la muerte no será temida sino que se experimentará como un desarrollo orgánico. Lo desconocido ya no presentará una amenaza.

El camino de descubrimiento de uno mismo encarna esta lucha, mis amigos. Las vías de escape, aun dentro del marco de este camino, son demasiado variadas como para enumerarlas. Sólo mediante tu disposición incesante a verte, evaluarte, comprenderte y unificarte con despiadada veracidad, habrás de tener éxito finalmente.

Uno de los principales obstáculos para superar el miedo a la muerte es el miedo a soltar las barreras que te separan del sexo opuesto. En tanto existan estas barreras, el miedo a la muerte también habrá de estar allí con igual intensidad. Hay una conexión muy directa entre estos tres miedos: el miedo al propio inconsciente, el miedo al amor con el sexo opuesto y el miedo a la muerte. Estás empezando a ver la conexión entre los dos primeros, pero la tercera parte de la tríada podrá ser todavía una idea nueva. Sin embargo, dejará de ser una teoría llamativa una vez que, en el esfuerzo por entenderte, experimentes la conexión por ti mismo. Entonces conocerás la verdad de estas palabras.

La plenitud propia depende de lograr la plenitud como hombre o como mujer respectivamente. En última instancia no puedes lograr tu plenitud sin superar la barrera que hay entre tú y el sexo opuesto, volviéndote así verdaderamente un hombre o una mujer. Por supuesto que la plenitud propia también tiene otros aspectos. Podrás no darte cuenta de ciertos potenciales que posees: tus talentos, tu fortaleza, tus buenas cualidades inherentes tales como tu coraje y tu ingenio, tu amplitud de mente, tu creatividad. Sin embargo, ninguno de estos potenciales puede desplegarse verdaderamente en su esplendor inherente a menos que un hombre se vuelva verdaderamente un hombre y una mujer se vuelva verdaderamente una mujer. La autorrealización que tiene lugar mientras sigue existiendo la barrera para la unión con una pareja, sólo puede ser parcial y condicional, ya que tal barrera indica que hay una barrera para acceder a áreas que están dentro del yo y que evitas explorar y entender. Indica una resistencia a la individualidad plenamente crecida y una insistencia en la infancia artificial. Este estado parásito cuidadosamente nutrido impide la liberación mediante la superación del miedo que es producto de la dualidad.

Cuando toda la resistencia a las áreas desconocidas que hay en uno mismo se ha desvanecido de modo que uno ya no tiene miedo de sí, es imposible que tenga miedo de los otros seres humanos, incluyendo el sexo opuesto. Una gran libertad y confianza interior, nacida de una actitud objetiva y realista, libera el control rígido que obstaculiza soltarse en el estado de ser. Cuando logras tu plenitud ya no hay una barrera, ya no te aferras con miedo a lo desconocido, con desconfianza del yo o del otro. La misma actitud de aferrarte te impide entrar en la corriente cósmica de no-tiempo que experimentas en la dicha más elevada de la unión con una pareja, y que experimentas en la dicha más elevada en lo que llamas muerte.

La muerte tiene muchas caras. Aquellos que tienen miedo, aferrándose tensamente al pequeño yo, podrán experimentar la muerte como una reclusión y un estado de separación atemorizantes, pero para aquellos que no tienen miedo de vivir plenamente, de expandirse y no preservar más el pequeño yo, ¡la muerte es la gloria que puede ser la unión en esta Tierra y más! Por lo tanto, en último análisis la lucha por la autorrealización habrá de significar: primero, eliminar las barreras entre tu conciencia y las áreas ocultas de tu psiquis. Estas áreas ocultas no siempre están encubiertas y son inconscientes – a menudo están justo frente a tus ojos, sólo tienes que elegir mirarlas. Segundo, eliminar las barreras que hay entre tú y tu contraparte, quienquiera que él o ella pueda ser en una fase dada. Y la tercera barrera es entre tú y la corriente cósmica. Toda vez que esta corriente te lleve, experimentarás su corrección. Es funcional en esta etapa de tu ser, es orgánica. Pero la gente que tiene miedo de sí, del otro y, por lo tanto, de la corriente del ser, no confía en el paso del tiempo. Se aferra con el pequeño yo y crea una pared de nubes entre su conciencia más elevada y su percepción momentánea.

Los tres obstáculos básicos son el orgullo, la obstinación en la voluntad propia y el miedo. Todos los defectos, los problemas, las confusiones, las distorsiones, los conflictos y las concepciones erróneas derivan del orgullo, la obstinación en la voluntad propia y el miedo, en una forma u otra. La misma tríada constituirá las barreras que hay en las tres vías de expansión propia. Consideremos esto más detalladamente.

Toma primero la barrera entre la conciencia y el inconsciente: el orgullo. Éste bloquea el camino porque si te aventuras en lo desconocido dentro de ti mismo, puede ser que no te guste lo que encuentres. Puede que no sea halagador o compatible con tu imagen idealizada de ti mismo. Aun si tu hallazgo no resulta ser poco halagador, temes que lo sea. La importancia de ser admirado te hace adoptar criterios y valores de otras personas cuya aprobación buscas. Esto crea un bloqueo de orgullo, una pared, una nube que obstaculiza la percepción interior.

La obstinación en la voluntad propia causa aprensión de que lo que encuentres pueda forzarte a hacer algo que tu pequeño ego no es proclive a hacer, o a abandonar algo que no está dispuesto a entregar. La obstinación en la voluntad propia quiere que el pequeño ego tenga el control de modo que puedas aferrarte a lo conocido.

El orgullo y la obstinación en la voluntad propia indican una falta de confianza, entonces el miedo bloquea el camino y te hace creer que no se puede confiar en la realidad final. La realidad cósmica está implantada en lo profundo de tu inconsciente como la corriente de los sucesos cósmicos. Si entras en esta corriente, ésta será inevitablemente benigna, traerá felicidad, plenitud y sentido. Desconfiar de esta corriente, y por lo tanto aferrarte de lo que conoces en la creencia de que podrá irte mejor que si corres el riesgo de entrar en lo desconocido, crea paredes de miedo. Es este miedo lo que bloquea el pleno reconocimiento de uno mismo.

La tríada del orgullo, la obstinación en la voluntad propia y el miedo también se aplica a la barrera entre el yo y una pareja. El orgullo entra porque, seas un hombre o una mujer, temes la aparente impotencia - y por lo tanto, vergüenza - de entregarte a una fuerza más grande que tu pequeño ego. El amor entre los sexos es una experiencia de humildad y, en consecuencia, es el enemigo del orgullo. Tu orgullo quiere dirigir y controlar; no quiere entregarse a ninguna fuerza, aun si esta fuerza es muy deseable. Aunque tú y todos los demás van por la vida deseando amar, todavía bloqueas esto y encuentras modos de transigir con las direcciones contradictorias de tu alma. La fuerza que te impulsa al amor es grande, por cierto, ya que deriva de tu naturaleza más íntima. El impulso que deriva del orgullo, la obstinación en la voluntad propia y el miedo te aleja del amor.

La obstinación en la voluntad propia es opuesta al amor porque quiere tener todo el control; no puede entregarse. Te parece - equivocadamente, por supuesto - que sólo estás a salvo cuando obedeces al pequeño yo y eres gobernado por él. Tienes el concepto erróneo de que entregarte a la fuerza del amor es lo mismo que la codicia desconsiderada e imprudente y la falta de realismo, que hacerlo es algo no razonable. No es así. El realismo, la objetividad, la habilidad de renunciar y la disposición a entrar en el amor sin miedo, no sólo son compatibles sino que son interdependientes. Bloqueas la experiencia por miedo a perder tu dignidad - refiriéndote a tu orgullo - y tu individualidad - refiriéndote a tu obstinación en hacer tu voluntad - cuando en realidad, la dignidad e individualidad verdaderas sólo pueden ganarse abandonando el orgullo y la obstinación en la voluntad propia.

El miedo a perder la seguridad y la vida misma no es muy diferente del miedo que bloquea la experiencia dichosa del olvido de sí en la unión con una pareja. Algunos de ustedes podrán sentir la similitud, al menos ocasionalmente.

La tríada de orgullo, obstinación en la voluntad propia y miedo también influye en la actitud que uno tiene hacia la muerte. Morir significa, en última instancia, abandonar la dirección de uno mismo - y, por extraño que parezca, esta entrega se ve como humillante. Para evitar la verdad conducente a la humildad de que el pequeño yo no es todopoderoso, te aferras a él con orgullo y obstinación en hacer tu voluntad creando de este modo olas de miedo cada vez más fuertes.

Para resolver esta dualidad errónea, particularmente el conflicto entre abandonar el yo y poseer plenamente el yo, me gustaría presentar lo que podrá sonar por cierto como una paradoja. Con la labor de un camino de autorrealización así te encuentras a ti mismo para volverte capaz de entregarte - en la unión con el otro sexo y en la muerte. La verdad es que no puedes tener éxito en entregar aquello que no has encontrado, ya que

no puedes soltar libremente algo que en realidad nunca has poseído. Sólo cuando puedas abandonar libremente tu individualidad lograrás tener más individualidad.

Ahora, si la muerte o morir puede ser una experiencia tan dichosa, ¿por qué entonces es percibida de modo tan oscuro? ¿Por qué no existe un instinto de muerte, un anhelo por la muerte, tal como existe, por ejemplo, el fuerte instinto de perderse en el amor? ¿Por qué hay que encontrar la muerte sin la ayuda de impulsos instintivos, y por qué deben los seres humanos trabajar tan duramente para superar la barrera del miedo? Podrás preguntarte, ¿por qué nosotros, en esta Tierra, tenemos que luchar contra este gran desconocido? A primera vista, tales preguntas parecen justificadas y lógicas, pero cuando lo mires más de cerca entenderás que las cosas deben ser tal como son. Vean mis amigos, sería muy fácil desear la muerte porque no pueden vérselas con la vida cuando ésta es dolorosa y carente de plenitud. En este estado ciego, inconcluso e ignorante, este estado de terror, escaparías hacia la muerte con demasiada facilidad, aun si en este caso, la muerte no demostrase ser diferente a la vida – ya que ambas son intrínsecamente lo mismo. Para evitar tal escape destructivo, el instinto de vida debe ser muy fuerte. Y sólo puede operar en tanto la muerte permanezca como algo desconocido. Ninguna palabra puede eliminar tu miedo a lo desconocido para que tu instinto de vida pueda impedirte elegir la muerte a partir de motivaciones negativas y destructivas. Esto fortalece la vigorosa resistencia para intentarlo una y otra vez, hasta que finalmente te vuelvas el amo de la vida entendiendo al yo y, por lo tanto, al universo. Sólo en este intento surgirá finalmente el entendimiento interior de que no hay que temer la muerte – o que sólo se le teme en exacta proporción al miedo de vivir y amar que aún exista. En consecuencia, la aguda escisión entre la vida y la muerte, su oposición ilusoria, empieza a menguar. El verdadero entendimiento de estas palabras sólo podrá llegar cuando la vida ya no sea una amenaza y ya no necesites escapar de ella, y entonces tu instinto de vida ya no tenga que oponerse al instinto de muerte; ambos serán uno y lo mismo. Entonces ya no tendrás necesidad de avanzar deprisa ni necesitarás contenerte.

Si observas tus actitudes conscientes e inconscientes hacia el pasaje del tiempo y hacia la vida y la muerte, encontrarás que son idénticas entre sí e idénticas a tus actitudes más íntimas y ocultas hacia el amor, no importa cuáles sean tus deseos sanos conscientes. Encontrarás que el miedo a lo desconocido juega un rol en todas estas actitudes. Encontrarás que fluctúas constantemente entre tratar de retener el tiempo con un movimiento tenso por el miedo, y avanzar deprisa porque no puedes soportar el momento. Muy rara vez, por cierto, estás en armonía con la corriente cósmica de tu vida, con tu individualidad. Esto es lo que significa realmente estar en paz consigo mismo, estar en armonía con Dios: no retener la corriente de la vida ni empujar para avanzar, sino disolverse en ella, en plena posesión de ti mismo pero sin miedo a abandonar tal posesión. Ésta es la gran experiencia que tienes la bendición y el privilegio de tener cuando encuentras a tu pareja. Y ésta será en última instancia la experiencia de entrar en una nueva forma de conciencia.

La clave de todo esto reside en el autodescubrimiento en los muchos niveles de los que todavía huyes. Cuando evitas partes de ti mismo no puedes evitar proyectar externamente en otros y en la vida externa lo que parece ser una aterradora confrontación contigo mismo. En consecuencia, la proyección no puede dar paz y liberación, por mucha precaria satisfacción temporal que parezca dar. Siempre encuentras razones y excusas fuera de ti para encubrir lo que más necesitas abordar. Esto se aplica prácticamente a todos mis amigos, al menos de manera ocasional.

Pero todos ustedes también hacen progresos. Y cada pequeño paso en la dirección correcta finalmente disuelve las nubes, las barreras entre tú y esta conciencia más alta, la corriente sin tiempo. Esta conciencia te provee toda la sabiduría, la verdad y la

rectitud que necesitas para tu vida cotidiana. Algunos de ustedes han accedido ocasionalmente a esta fuente y la han experimentado, sólo para perderla nuevamente. Cuando te pongas en contacto con esta fuente interior de la paz, la verdad y la dicha más elevada, comprenderás profundamente el significado de la Creación.

La verdad es como el sol, alrededor del cual giran todos los planetas mientras que él permanece constante y brillante, aun si a menudo es cubierto por las nubes. Las nubes son tu orgullo, tu obstinación en tu propia voluntad y tu miedo, tu ignorancia y tu resistencia al tiempo o tu apuro por avanzar en él. Pero en los momentos en que percibes tu verdad – aunque ésta sea muy banal o aparentemente insignificante en términos del desarrollo cósmico – las nubes se dispersan y el cálido sol de tu conciencia más elevada te regenera con fortaleza y bienestar, con alegría y paz. Este sol que hay dentro de ti está listo constantemente para darte calor y vitalizarte. Pero ustedes, mis muy queridos, deben superar mucho más. Entonces todos los miedos, todo el orgullo y toda la obstinación en hacer la voluntad propia desaparecerán. Decir que ya han desaparecido no hará que sea así. Si lo hubiesen hecho, muchos de tus sentimientos, reacciones y expresiones, como así también el efecto que tienes en los demás y ellos tienen en ti serían drásticamente diferentes.

Éste no es un tema fácil de entender. Se necesita algo más que buscar entenderlo con tu mente, lo cual en sí mismo logrará poco. Es necesario el entendimiento más agudo de tu ser, que sólo puede llegar cuando observas los sentimientos que te impiden ser feliz en este momento. Si observas tus deseos, miedos y necesidades, tus aprensiones y reacciones – correctas o equivocadas – en este momento y a cada momento, encontrarás el ahora eterno. En él puedes vivir sin miedo, con una confianza legítima en lo desconocido. No tienes que volverte perfecto; eres perfecto, en un sentido, cuando con calma puedes enfrentar, reconocer y reconciliarte con tu imperfección actual.

Cuando ya no luchas contra el yo y entonces te despojas de tu orgullo y tu simulación, y cuando estás dispuesto a cambiar y entonces te despojas de tu obstinación en hacer tu propia voluntad junto con todos los miedos al yo, a los demás, a la vida, al amor y a morir, todos estos se evaporan como el hielo bajo el sol.

¿Hay algunas preguntas?

PREGUNTA: ¿Qué sucede con una persona que no tiene miedo de la muerte propia sino de la muerte de las personas que ama? En otras palabras, ¿el miedo a la muerte puede ser por la muerte de otras personas?

RESPUESTA: Esto puede ser fácilmente una proyección. También puede ser un reverso del miedo a la vida. Si uno tiene miedo de la vida, algunas otras personas podrán representar la seguridad que uno siente que le falta. Uno podrá temer la soledad, la falta de una protección real o irracional por la pérdida de otras personas. Justamente porque estas consideraciones no son enfrentadas, por una sensación de vergüenza de que uno realmente pueda sentir pena no tanto por amor como por preocupación por sí mismo, el miedo se vuelve cada vez más persistente y perturbador. Si después de superar la renuencia inicial tienes el coraje de observar todas estas emociones posibles, el miedo a la muerte de otros disminuirá, desaparecerá el aspecto amargo y atemorizante de ello, y entonces podrás observar las causas de tu propia impotencia. Siempre es un alivio vincular el miedo u otras emociones negativas con aquello a lo que pertenecen realmente en vez de experimentarlas desplazadas.

Pero sólo entonces comienza el trabajo: encontrar por qué uno le tiene tanto miedo a la vida que tiene que aferrarse a los demás; por qué no usa las facultades innatas para vivir plenamente y en consecuencia ya no tenerle miedo ni a la vida ni a la muerte. Si le

tienes miedo a la vida, también habrás de tenerle miedo a la muerte, sea que lo experimentes conscientemente en incidentes cuando tu vida esté o parezca estar en peligro, sea que temas la pérdida de otros. El miedo a enfrentarse con la vida puede manifestarse como miedo a la pérdida de un ser amado, y lo mismo puede hacer el miedo a perder la vida propia. La muerte de los demás que se aproxima dispara el recordatorio de que un día también le llegará la muerte al yo. Pero este miedo es aún tan vago que uno lo experimenta sólo a través de la otra persona. Uno sólo puede determinar si tiene miedo de morir o no cuando ocurre una confrontación real.

Esta proyección se aplica tanto al miedo de vivir solo como al miedo a la propia muerte. Ambas cosas indican lo mismo.

Todo eso debe ser investigado. Allí donde exista miedo a la vida o a confrontar cierto problema, el miedo a la muerte te perturbará en una forma u otra. A menudo, la raíz real – con respecto a qué existe el miedo al yo y a la vida – no se puede reconocer enseguida. Podrá manifestarse sólo mediante síntomas, y uno tiene que buscar esos síntomas e investigar su significado. Toma por ejemplo la actitud de uno hacia este *pathwork*, la actitud declarada y la real; la actitud de uno hacia el sexo opuesto – nuevamente, la actitud declarada y la actitud real; las reacciones de uno a las circunstancias de la vida actual – todo esto se debe observar con un penetrante espíritu de veracidad. Cuando puedes determinar un miedo – o para usar un término más psicológico, una resistencia – a tu yo más íntimo, puedes estar seguro de que el miedo a la muerte habrá de existir en igual medida. Y lo mismo sucede con el miedo a amar, a soltarte en esta gran experiencia. Encuéntralo, llega a verlo en ti mismo y habrás conquistado mucho.

Por supuesto que estas palabras están dirigidas a todos.

También es importante notar que a menudo te engañas con respecto a esto porque en tu vida de fantasía estos miedos no existen. Podrás negar la existencia del miedo a amar y a entregarte porque eres agudamente consciente de que deseas ardientemente esta plenitud y en tu fantasía puedes experimentarla sin inhibición. Entonces crees que razones externas son responsables por tu incapacidad para hacer realidad esta vida de fantasía y que estas razones no tienen nada que ver contigo. Pero si no puedes hacer realidad esta vida de fantasía debe haber en ti una corriente de miedo que se opone y que impide la experiencia. Es muy importante encontrarla, sacarla de su escondite. Es un gran paso hacia delante comparado con la creencia de que uno está libre de obstrucciones mientras que éstas continúan existiendo todo el tiempo de manera subterránea.

A través de esta conferencia te he mostrado varias vías para explorar el estado real de tu alma con respecto a la vida, el amor y la muerte. Mostré que la convicción y el sentimiento consciente acerca de estas tres grandes fuerzas podrá ser sólo un lado: el otro lado es aplicar la conciencia para unificar las fuerzas que se oponen. Mostré los diversos síntomas por medio de los cuales se pueden detectar las corrientes ocultas que se oponen. Descubrir las es de la mayor importancia y hacerlo podrá hacerte salir de un atolladero momentáneo en tu trabajo.

PREGUNTA: ¿El miedo a que a uno lo dejen solo también podría estar detrás del miedo a perder a los seres queridos?

RESPUESTA: Sí, eso es lo que dije al principio. Es la inseguridad, el miedo a tener que confrontar la vida solo – y en consecuencia, el miedo a la vida en forma pura, una vez que uno lo detalla y lo analiza.

Allí donde hay miedo a la vida, debe haber miedo al amor y a la muerte. Allí donde existe uno de esos miedos, también habrán de existir los otros dos. Cuando establezcas este vínculo dentro de ti mismo, inevitablemente experimentarás crecimiento, liberación, fortaleza y confianza. No puede ser de otro modo.

Bendiciones para cada uno de ustedes. Mis amigos, no se desesperen cuando sientan las barreras de las que hablé esta noche. Estas barreras se eliminan de modo más efectivo por medio de la conciencia de su existencia que por medio de la ignorancia. Por favor, dense cuenta de esta importante verdad y entiéndanla. Háganla propia poniéndola a prueba, y se regocijarán. Sean benditos en esta nueva toma de conciencia, cada uno de ustedes. ¡Estén en paz, estén en sí mismos y, por lo tanto, en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation