
CONFERENCIAS DEL GUÍA

071

Realidad e ilusión
—ejercicios de
concentración



PATHWORK
DE MÉXICO

Realidad e ilusión —ejercicios de concentración



SALUDOS, MIS QUERIDOS AMIGOS. Que Dios los bendiga a todos y a sus seres queridos.

Todas las enseñanzas y las filosofías espirituales convienen en que el mundo de la manifestación es ilusorio. La única realidad existe más allá de su esfera terrenal. Ésta no es una cuestión de geografía, sino de conciencia. Aunque la percepción plena de la realidad absoluta es imposible para los seres humanos, pueden sentirla en un grado pequeño si elevan su conciencia por medio de la eliminación de sus conflictos internos, lo cual es consecuencia del trabajo de autobúsqueda en este Pathwork. En el curso del trabajo se percatan de sus emociones y de la importancia de éstas. De esta manera encuentran los conceptos erróneos inconscientes que han albergado hasta ahora. Y entonces toman conciencia de la irrealidad emocional en la que han vivido, y por lo tanto se acercan a la realidad. Ésta es la única manera. Jamás podrán sentir la realidad absoluta estudiando o leyendo. Aunque estudien a los más grandes sabios de todas las eras obtendrán sólo un conocimiento teórico que no tiene raíces reales en su mundo interior.

Al volverse conscientes de la irrealidad que hay en ustedes —es decir, viendo lo falsos que han sido, y tal vez sigan siendo,

sus conceptos— podrán disfrutar de un reconocimiento momentáneo de la realidad, de su cualidad totalmente diferente y de su carácter inalterable.

La capacidad de vivir en la realidad comparativa accesible a ustedes como seres humanos encarnados depende de su madurez, tanto mental como emocional. La madurez, a su vez, depende de su capacidad y su voluntad de amar. Cuanto más miedo tengan al amor, cuanto menos dispuestos estén a amar y, por lo tanto, más incapaces sean de hacerlo, más vivirán en la irrealidad o ilusión.

Estas palabras no les harán ningún bien si las aceptan sin cuestionarlas. Deben entender, al menos teóricamente, que vivir en la realidad depende de la madurez, y que la madurez depende de la capacidad de amar. Por lo tanto, trataré de explicar esto en detalle.

En pláticas anteriores hablamos del deseo legítimo de ser amado. También hablamos de que la parte inmadura de ustedes, el niño que llevan dentro, pide una cantidad ilimitada de amor y disfrazo este deseo con varios otros deseos, como el de ser aprobado. Cuanto más inmadura es una persona, más anhela ser amada sin correr el riesgo aparente de amar. Cuanto mayor es su miedo de amar, mayor se vuelve su deseo de ser amada. Cuanto mayor es la discrepancia, más se desgarran ustedes en este conflicto... y en otros conflictos que surgen de este problema básico. El primer paso, y quizás el más difícil, es darse cuenta de que este profundísimo problema sí existe. Cuando esto se descubre, la parte más difícil de la batalla ha terminado. Entonces les resultará relativamente fácil ver lo poco realista e injusto que es pedir algo que no están dispuestos a dar. Su deseo de ser amados es legítimo sólo si están dispuestos a dar tanto como piden. Ésta es la realidad. La realidad no es pedir más de lo que se está dispuesto a dar, ni afirmar que uno no desea ser amado. Algunas personas se han retraído tanto y encontrado un contento temporal y superficial que no son conscientes de su profundo anhelo interior. Su falta de conciencia es un autoengaño y, por lo tanto, una ilusión.

Cuando consideren todo esto, tal vez empiecen a observar su ambiente con una comprensión distinta. Verán que las personas que emanan una calidez genuina, que son extrovertidas y cuyo amor verdaderamente puede sentirse tienen menos necesidad de que las atiendan, las aprueben y se esté de acuerdo con ellas. Por otra parte, las personas que se alejan temerosas del amor —y por lo tanto de la vida— tienen un enorme deseo proporcional de ser amadas. Ésta es una ecuación y debe estar equilibrada; no puede ser de otra manera. Esto no significa que cuando amen no deban desear ser amados. Pero su deseo será menos exigente, menos urgente y, por lo tanto, sufrirán correspondientemente menos tensión y angustia.

Incidentalmente, otro concepto equivocado o ilusión, que es en gran medida culpable de su miedo al amor es la idea, tal vez inconsciente, de que el verdadero amor nunca será correspondido y de que para demostrar que aman verdaderamente deben renunciar a su integridad personal, a sus necesidades legítimas y a su dignidad. En otra ocasión tocaremos este tema en mayor detalle y hablaremos de cómo recurren a un extremo equivocado en la creencia de que ésta es la única manera posible de evitar el otro.

Deben ser plenamente conscientes de todas sus emociones e irrealidades ocultas si quieren tener alguna oportunidad de acercarse a la realidad; es posible que no estén conscientes de ellas en absoluto. Por lo tanto, cuando escuchen o lean estas palabras tal vez no escuchen un eco dentro de ustedes. De hecho, ante la más leve reacción desagradable que tengan cuando sopesen estas palabras, rápidamente cerrarán con más fuerza la puerta. Se dirán: “Esto realmente no se aplica a mí”. Y pensarán en muchas otras personas a quienes muy obviamente se aplica esto. Tengan cuidado, amigos míos, pues ésta es una señal segura de que no están dispuestos a ver la irrealidad que hay en ustedes. ¿Cómo entonces pueden esperar alcanzar jamás aunque sea la más leve vislumbre de la realidad? La realidad espiritual absoluta y más elevada no puede encontrarse mediante un atajo. Sólo pueden alcanzarla

cambiando su mundo interior de irrealidad en uno de realidad. No pueden hacer esto si no están dispuestos a enfrentar sus confusiones y conceptos equivocados. Estén atentos a la tendencia a cerrar la puerta, a evitar encararse.

Y así les digo a todos ustedes: encuentren las emociones ocultas específicas. Aprendan a entender su lenguaje. Analicen su significado. Sólo de esta manera pueden descubrir que lo que les digo aquí es cierto.

La realidad es verdad, mucho más allá de lo que ven los ojos. Cuanto más están en la realidad, más profunda es su comprensión. Podrían estar en una realidad comparativa en un área de su vida interna, mientras que en otra están en una irrealidad profunda. En esta segunda área verán sólo los hechos superficiales e ignorarán las conexiones más profundas. Así, la verdad más amplia de su situación está en la oscuridad.

Tomemos un ejemplo común y simple. Si alguien los lastima, lo que ese individuo dijo e hizo será realmente una herida. Pero mientras permanezcan enfocados en lo que sucedió e ignoren la razón de ello, seguirán sintiéndose lastimados. En el momento en que entiendan plenamente esa razón, será imposible que sigan sintiéndose heridos. Estoy seguro de que todos ustedes han tenido ocasionalmente una experiencia así. Y sin embargo, siguen cayendo en la misma trampa. A estas alturas ya saben muy bien que sólo entendiéndose a sí mismos pueden llegar a entender a otros. La comprensión elimina las heridas porque los lleva a la verdad, es decir, a la realidad. Por esto se dice que la verdad los hará libres. Y ésta es la razón por la que la resistencia de su niño interior a encararse plenamente es tan irrazonable y dañina para su alma.

La irrealidad, o ilusión, inevitablemente les trae infelicidad, confusión, tensión y miedo. La realidad, o verdad, les trae felicidad y libertad. Su resistencia a hacer frente a su irrealidad y a cambiar es en sí una irrealidad en el sentido de que consideran que la verdad les resulta desventajosa. Si no creyeran esto, no se resistirían. Además, conservar sus

ilusiones les exige un esfuerzo extenuante. La ilusión siempre causa tensión, pues no puede sostenerse por sí misma. El esfuerzo de mantener sus ilusiones causa muchos círculos viciosos y reacciones en cadena.

A medida que aprendan a entender sus emociones, evaluarán los sucesos exteriores de una manera diferente. Los sucesos exteriores son reales, pero, hasta ahora, la importancia emocional que les daban era irreal.

Cuanto más produzca su miedo de amar el urgente deseo de ser amados, aprobados, etcétera, más rígida y tensamente construirán formas ilusorias, con la esperanza de que su deseo sea satisfecho. Este proceso es sutil y ocurre de muchas maneras diferentes.

Por ejemplo, si desean ardientemente ser amados por una persona específica o impresionarla, imaginan situaciones en las que ven gratificado este deseo. Ven cada señal favorable en el contexto de una construcción ilusoria. Aun si realmente obtienen el amor o la admiración que desean, no alcanzan a percibirlo en la realidad, pues no ven el sabor o el sello específico de la persona en cuestión. A la larga se sienten insatisfechos con este amor o admiración porque no está a la altura de la idea que ustedes tenían. Inconscientemente luchan contra contra la desilusión el mayor tiempo posible, y se esfuerzan aún más por mantener una ilusión que no es necesaria. Constantemente sospechan que lo que es en realidad no corresponde a la idea que tenían, y por lo tanto se sienten en peligro. Todas las indicaciones de la realidad chocan con su ilusión y los decepcionan, y a su vez crean en ustedes una hostilidad inconsciente.

La hostilidad seguramente afectará a la otra persona, de modo que ésta reaccionará de una manera que vuelve imposible mantener la ilusión. La pérdida de la ilusión causa en ustedes una perspectiva totalmente negra. Su urgencia de ser amados por una persona específica causa la construcción ilusoria, si bien en muchos casos no es necesaria esta construcción. En realidad, nunca es necesaria, porque aun si, por sus propias

razones, la otra persona no puede responder a su deseo, a ustedes les convendría más ver eso y decidir soltarlo. Sin embargo, muchas veces pueden obtener su deseo... pero sólo en libertad, sin urgencia y, por lo tanto, sin ninguna idea irreal y preconcebida de cómo debe ser una relación y cómo debe reaccionar la otra persona. En esta libertad pueden adaptarse flexiblemente al comportamiento específico del otro, y darse cuenta de que es innecesario moldear a la persona y la situación al gusto de ustedes.

Así pues, hay una irrealidad manifiesta en sus reacciones durante todo el proceso. Las señales “favorables” —las que caben en su construcción— están sobrevaluadas. Producen más alegría de la que justifica la realidad, no porque no le gusten ustedes a la otra persona, sino sólo porque la reacción de ella es diferente de la percepción que tenían ustedes. Están en la irrealidad porque sólo se regocijan si lo que ocurre encaja en su construcción. Por otra parte, cuando no puede encajar, su aplastante decepción es igualmente poco realista. Las muchas repercusiones y ramificaciones de este estado son demasiado numerosas para que las examinemos en este momento.

Para darse cuenta de cómo crean la irrealidad, deben empezar por volverse conscientes de las muchas pequeñas decepciones que alojan en el inconsciente. Esto se debe en parte a que tienden a engañarse y no les gusta hacer frente a nada desagradable, y en parte porque en su intelecto saben que es absurdo decepcionarse por una cosita de nada, y por lo tanto se sienten culpables de tener esta reacción infantil. Pero es esencial que entrenen a su conciencia en esta dirección, independientemente de si sus reacciones son correctas o incorrectas. Esto ya lo saben bien. Han aprendido que el infantilismo no desaparece apartando la mirada de él. Al volverse conscientes de sus muchas pequeñas decepciones llegarán a ver cómo reaccionaban de niños —y siguen reaccionando interiormente, aunque ahora lo observan— y de qué manera, como resultado, permitían que lo más negativo de la otra persona justificara su ira. Notarán la subjetividad

personal y prejuiciada de la que hablamos el otro día, y así verán el tipo especial de irrealidad en el que viven.

La objetividad versus la subjetividad, que analizamos la vez pasada, es una fase de la realidad versus la irrealidad. Deben entender que ustedes crean su subjetividad, y por lo tanto su irrealidad, a través de su fuerte y urgente necesidad de nutrir su ilusión. Esta necesidad urgente de nutrir la ilusión proviene de la corriente forzante del niño que vive en ustedes y que debe tener todo a su propia manera. Todo esto es sutil, amigos míos, así que no se dejen engañar por una reacción superficial correcta. Piensen en dónde están sus problemas en la vida, descubran sus emociones en conexión con ellos; y luego traten de identificar en ustedes esta corriente forzante. Seguramente la encontrarán.

En la medida en que aprendan a renunciar a su corriente forzante y a liberarse de una gran tensión interna, en esa medida serán libres para recibir algo. Tal vez no será menos valioso de lo que habían imaginado, o será incluso más valioso, aunque no necesariamente lo obtendrán tan rápido como lo deseaba su niño interior. De hecho, cuando sí reciban algo, la medida de su valor dependerá en mucho de su creciente conciencia del lugar donde están parados a este respecto.

Conforme avancen en esta dirección en el Pathwork, verán que no obtener lo que desean —y no lo obtendrán todo el tiempo— no les causará ni la mitad de la aflicción y la desesperación que les causaba antes. Pero como dije, primero deben ver con claridad que cuando las cosas no resultan como lo desean, ya sea en las cosas exteriores o en las reacciones de otras personas hacia ustedes, han sentido una decepción. Y tienen que ver lo que esta decepción inconsciente les hizo hacer. Sólo entonces pueden renunciar a su corriente forzante y, por ende, a sus ilusiones autocreadas, y gracias a esto volverse libres para recibir un valor real; o, si no lo reciben, descubrir que la pérdida no es ni la mitad de trágica de como lo cree el niño que vive en ustedes.

La dificultad aquí es que en su intelecto estarán muy de acuerdo con lo que digo, y porque están de acuerdo, es probable que pasen por alto la urgencia de sus emociones contradictorias tal como se manifiestan por dentro, no necesariamente hacia fuera. Basta con que existan por dentro.

En este predicamento tienen una imagen irreal de otras personas, ya que se sienten tentados a aumentar su valor si los complacen, y a disminuirlo si no lo hacen. La imagen que tienen de ellas no es real porque lo que ustedes enfatizan en sus estados de ánimo variables es necesariamente incorrecto. Cuando ven lo bueno, en parte por razones subjetivas, probablemente verán sólo lo realmente bueno del individuo, y cuando ven lo malo, es posible que vean sólo lo realmente malo. Su imagen es irreal debido a su fuerte motivo subyacente para ver el lado bueno o malo de la otra persona. Y es irreal porque, en cada caso, su percepción de la persona completa está contaminada y es tendenciosa.

También tienen una idea irreal de la importancia que revisten para ustedes las reacciones de otros. De nuevo les digo: Intelectualmente saben lo que es correcto, pero emocionalmente, en este momento, el incidente tiene para ustedes una importancia desproporcionada. Por lo tanto, no ven la calidad de las personas ni de los sucesos en la realidad.

Por último, pero no menos importante, están en la irrealidad porque su concepto de la calidad del tiempo es falso cuando sus emociones infantiles están involucradas sin que se den cuenta de ello. El niño que vive en ustedes exagera la importancia de lo que ocurre en este momento. El niño no ve el carácter pasajero ni la calidad general del momento. Sólo conoce el dolor o el placer inmediato, y olvida que en un futuro relativamente cercano estas emociones, que siente con tanta fuerza, habrán perdido su impacto. Pese a todo su conocimiento intelectual, a este respecto sus emociones todavía reaccionan infantilmente. Algo desagradable les ocurre ahora y se deprimen, aunque saben perfectamente bien que en un lapso breve ya ni siquiera pensarán en este desaire o decepción. Éste es el niño que vive en

ustedes, que reacciona al momento casi como un animal. No conoce pasado ni futuro y, por lo tanto, carece del juicio necesario para evaluar la verdadera importancia o, para decirlo de otro modo, el valor de realidad de lo que ocurre.

Suelo usar la expresión “vivir en el ahora”. Como en todo lo demás, hay una manera correcta y otra incorrecta de hacer esto.

Si recuerdan un estado de ánimo reciente en el que la vida les parecía no tener ningún sentido, y luego ven su vida ahora, sólo unos meses después, podrán juzgar lo poco realista que era ese estado de ánimo. Quizás estén de nuevo desesperadamente deprimidos, pero es muy posible que la razón sea ahora diferente. En cualquier caso, lo que los tenía tan hundidos hace sólo un rato no tiene ese efecto ahora, y ésta es una buena demostración de lo poco realista que es evaluar la importancia de cualquier suceso si se le relaciona con la permanencia, que es una faceta del tiempo.

La manera incorrecta de vivir en el ahora viene de su niño interior que exagera la importancia del momento. Incluso las tragedias reales que le ocurren a todo ser humano se sentirán más diferentes en retrospectiva que en el momento de su ocurrencia. El dicho: “El tiempo cura todas las heridas” es válido en el sentido de que un poco de distancia trae una visión más realista o verdadera de la calidad o la importancia del evento.

Así pues, el alma en proceso de maduración que se enfoca en la realidad interna, que está dispuesta a hacer frente a la vida, que no tiene miedo de amar ni de renunciar a la fuerte corriente de voluntarismo, se enfrentará incluso a las tragedias con verdadero desapego, el cual se adquiere sólo mediante la maduración de las emociones. El verdadero desapego significa que la vida y el amor ya no están en peligro, a medida que los desaires personales pierden su importancia. Este desapego nunca puede obtenerse sobreimponiendo por la fuerza conceptos correctos a temores infantiles e ilusorios que siguen encontrándose en su mente inconsciente. Desde luego, un alma madura sentirá el impacto momentáneo de una tragedia con

todo su dolor e importancia relativa, pero simultáneamente percibirá su naturaleza pasajera y evaluará de manera genuina su importancia general. Por lo tanto, la pena no será tan grande.

La exageración y la percepción distorsionada —donde todo es blanco o negro— que tiene el niño interior de los sucesos de la vida traen aparejado otro conflicto más. Se trata de la tendencia a dramatizar, que está presente en cierto grado en todos los seres humanos. Naturalmente, en algunos es obvia. Pero también hay individuos en los que no se nota. En estos últimos es mucho más difícil de detectar porque la tendencia está muy oculta, disfrazada y racionalizada. La única manera de descubrirla es, de nuevo, analizar lo que dicen los estados de ánimo y las emociones, y por qué.

Podrían descubrir, por ejemplo, que un poco de aliento o un halago hacen que su espíritu alcance alturas de alegría o gratificación irrazonables, más allá de toda proporción con su valor real, y cómo un poco de crítica —real, imaginada o implícita— les puede echar a perder el día. Esta actitud de blanco o negro hace que se dramaticen. No sólo sobredramatizan el mundo que los rodea en relación con ustedes, sino que deliberadamente fomentan esta actitud, si bien inconscientemente, y por una muy buena razón, amigos míos. Como su niño interior constantemente reclama atención, recurre a la dramatización abierta o sutilmente como medio para forzar a otros a obedecer. Repito, esto no se hace necesariamente por medio de acciones exteriores. Con mayor frecuencia sus reacciones interiores operan así, y se sienten tanto más frustrados porque no se atreven a exteriorizarlas. Así, fuerzan al mundo que los rodea sólo en su fantasía. Construyen una irrealidad.

Podrían creer que en la manifestación positiva esto no importa: “Si me alegro enormemente por una cosa pequeña, ¿no es bueno eso?” Yo digo que no. Si la alegría es poco realista, la decepción será tanto más aplastante. Por lo tanto, tienen que aprender a distinguir entre lo real y lo irreal, en este sentido como en cualquier otro. Esto no significa que deban obligarse a

no sentir alegría. Pero acéptenla con ecuanimidad y con un poco de desapego, de la misma manera en que deberían contemplar sus depresiones y otros aspectos negativos. Sólo observen cómo actúa su niño interior. No pueden obligarlo a desaparecer, aun después de que hayan reconocido plenamente su existencia.

Con respecto a su dramatización del lado negativo, yo les diría que exageran su situación para que parezca muy mala y, por ese medio tratan de forzar a otros a compadecerse de ustedes, a prestarles atención, a hacer su voluntad o a ponerse de su lado contra aquellos que no lo están. Hacen esto muy sutilmente; de nuevo, se necesita una gran autohonestidad para reconocer estas emociones. Aun si logran no mostrarlas, de todos modos hay una voz en lo más profundo de ustedes que dice: “Pobrecito de mí, vean cuánto sufro, lo injustamente que me tratan, lo absolutamente horrible que es todo”. O, a la inversa: “Miren lo malo que soy. Al reconocer mi maldad les muestro lo honesto que soy, para que me brinden la admiración que deseo”. La dramatización puede tomar muchas formas, pero siempre es una forma de exageración a fin de realzar la importancia personal, ya sea abierta u oculta.

Sería de gran valor para todos ustedes encontrar este aspecto particular de su mundo de ilusión: ¿dónde y cómo se dramatizan ustedes, y que hay detrás de ello? Luego pregúntenles a sus emociones: “¿Cuál es el objetivo? ¿Realmente creo que la situación es tan mala?”

La dificultad es que nueve de cada diez veces ni siquiera se dan cuenta de que están deprimidos, y menos aún de por qué. Así que deben empezar por preguntarse, todos los días, qué es lo que realmente sienten. Luego pueden profundizar más para descubrir el porqué y el origen. En la mayoría de los casos, si la depresión no puede ocultarse, buscan y encuentran razones más aceptables para tenerla, o pueden incluso decir: “No sé por qué estoy deprimido”. Pero si buscan diligentemente, siempre encontrarán un desaire personal, algo que no ha sucedido de acuerdo con su voluntad; algo que su niño interior considera una decepción.

Entonces, ¿cómo es que la ausencia de esta corriente forzante los trae a la realidad, y por lo tanto, a un estado más seguro de felicidad y serenidad? Si la corriente forzante está ausente, con seguridad experimentarán, con tal de que estén seguros de sí mismos, que la desaprobación, si realmente la hay, no es más que una herida ilusoria. Y no pueden estar seguros de sí mismos mientras el niño siga existiendo en ustedes con todo su egoísmo, su egocentrismo, su parcialidad y sus demandas injustas. Así están en un círculo vicioso. La desaprobación toca una fibra sensible en ustedes porque saben, en lo más profundo de su ser, que, no importa lo infundada que sea la crítica en este caso, ustedes mismos critican su falta de valor para ayudar a su niño interior a madurar. En la medida en que atraviesen este proceso de maduración, y pierdan así todos los aspectos negativos del niño, crecerán en estatura, en certeza, y adquirirán conceptos claros y realistas en los que podrán confiar en lo más íntimo de su ser. Al aprender a respetarse, se volverán menos y menos dependientes de la aprobación de otros. Si, después, experimentan ocasionalmente la desaprobación, podrán investigar si hay un grano de verdad en ella, aun si la otra persona no toca la verdadera esencia de ustedes. En el momento en que encuentren ese grano de verdad, la desaprobación justificada o injustificada ya no les dolerá. Con esta actitud ya no tendrán miedo de la crítica o la desaprobación; su corriente forzante se disolverá.

Si lo que necesitan no es aprobación sino francamente amor, y este amor no llega, podrán sentirse un poco tristes, pero su vida no dependerá de ello. Llegarán a ver que no ser amados hasta el grado en que lo desean es una consecuencia de sus propios problemas, de su incapacidad y de su miedo a amar. También reconocerán que durante mucho tiempo su niño interior, que crece muy despacio, sigue produciendo hostilidad y agresividad, aunque sea muy sutilmente, cuando se siente ofendido. Además, verán que estas emanaciones contribuyen enormemente a la creación negativa de la otra persona. Estas percepciones los liberarán y promoverán su proceso de maduración.

Cuando hayan eliminado la corriente forzante, verán todo eso. Lo que solía ser una herida dejará de serlo. Cuando sufran decepciones ocasionales, no se sentirán tan desalentados como antes. Adquirirán una percepción real y, por lo tanto, la libertad que sólo puede darles el acercamiento a la verdad.

Cuando una relación es ambivalente entre las personas, éstas tienden a soñar despiertas para satisfacer sus deseos. Esto ocurre incluso en relaciones que han durado mucho. Ésta es una manera de escapar de una realidad que es tan deprimente que crean un mundo más agradable para ustedes. Esto es cierto, pero no es lo único. El escape es parte de un círculo vicioso. La realidad es muy triste precisamente por su corriente forzante, por su exagerada necesidad de que todo el mundo los apruebe. Eso es lo que hace tan insoportable la realidad que se escapan a un mundo ilusorio inventando situaciones fantásticas. Cuanto más fabrican estas fantasías, más vueltas le dan a este círculo vicioso interminable, pues ¿cómo puede jamás la realidad caber en su fantasía? No puede. Así que incluso bajo auspicios muy favorables, lo que suceda en realidad seguramente los decepcionará, ya que parte del mundo infantil ilusorio es el deseo de tener una gratificación inmediata, la falta total de paciencia. Si no tienen paciencia, cualquier pequeña señal de algo distinto de su situación prefabricada creará una decepción, y por lo tanto, hostilidad. Como he dicho, es inevitable que la hostilidad afecte al otro, aunque ambos estén conscientes de ello. Así, sabotean y echan a perder todas las situaciones favorables que puedan presentárseles.

Las situaciones preconcebidas e imaginadas que se fabrican en las fantasías son el producto de la corriente forzante y el egocentrismo. Sólo cuando se liberan de esto pueden tener la visión y la comprensión de la verdad en relación con ustedes y con el mundo que los rodea en cualquier momento dado.

Sin la corriente forzante, no necesitarán fantasear con situaciones fijas. No serán rígidos en sus expectativas, ni se decepcionarán cuando las cosas resulten diferentes de lo que esperan. Serán flexibles y podrán hacer frente a lo que hay en la

realidad. No tendrán hostilidad ni resentimientos ocultos. La otra persona sentirá su apertura, y podrá crearse lentamente una situación espontánea y libre.

Mis muy queridos amigos, encontrar y cambiar todo esto es de fundamental importancia para todas las relaciones humanas. Se aplica a toda su vida interior y, por lo tanto, a final de cuentas, a su vida exterior.

Si verdaderamente entienden el significado profundo de estas palabras, tal vez comprenderán y experimentarán en cierto grado lo que realmente significa el término realidad. Significa estar libre de miedos y, por lo tanto, experimentar mayor felicidad y seguridad. Esto sólo puede darse si existe la madurez emocional. Ésta, a su vez, es el estado de estar dispuesto y ser capaz de amar. De ahí que la realidad y la capacidad de amar están directamente conectadas. También sabemos que la corriente forzante reduce su capacidad de amar. Este hecho debe volverse muy claro para ustedes, tanto en la teoría como personal y particularmente. Descubran como su miedo de amar los hace retraerse y cuán culpables se sienten, en lo más profundo de su ser, de este retraimiento. Descubran también cómo necesitan forzar a otros a amarlos a fin de expiar esta culpa, como si ser amados fuera una confirmación de que la voz oculta de su culpa se equivoca. Encuentren el vacío que hay dentro de ustedes debido a su falta de voluntad de amar, que querrían equilibrar haciendo que otros los amen. Por todas estas razones, la corriente forzante opera con mucha fuerza, aunque de maneras muy tortuosas y ocultas. Cuando, en el curso de su trabajo, hayan reconocido todas estas emociones y reacciones, entenderán mucho mejor de lo que hablo aquí.

Sin la corriente forzante le darán a la otra persona la libertad de sentir por ustedes lo que quiera. Se acercarán al amor maduro con este estado anímico; les darán más a otros. El dar no siempre tendrá la misma forma. En algunos casos será simplemente mostrar afecto a pesar del hecho de que la voluntad de ustedes no se hizo. Le darán a otra persona la libertad que no habrían podido darle mientras estas condiciones

distorsionadas existían en ustedes. Al dar libertad dan un respeto humano básico, independientemente de si se hace su voluntad o no. Así continúa el círculo benigno. En esta libertad interior —la libertad que tienen y, por lo tanto, la libertad que dan— pueden percibir la realidad. Es entonces cuando experimentan la situación real —que es contraria a la que habían imaginado y deseado a la fuerza— y en un grado mucho mayor.

Existe una confusión muy difundida acerca del significado del amor maduro. Aunque hemos tocado algunos puntos de este tema en ésta y en pláticas anteriores, veremos esto más a fondo posteriormente para eliminar el miedo irrazonable que le tienen. Por ahora, sólo diré esto: A menudo trabajan con base en el concepto equivocado de que el verdadero amor significa renunciar a su respeto a sí mismos y a su dignidad. Creen que tienen que ceder a la parte más egoísta de la naturaleza de otra persona. Naturalmente, se rebelan contra esto. Pero otro error conceptual adicional es que el remedio radica en apartarse del amor por completo. Así que fluctúan entre los dos extremos. O son sumisos, lo que ustedes sienten que es malsano para todos los involucrados y no tiene que ver más con el amor que el extremo opuesto, o se meten dentro de una concha en la que se sienten solos e insatisfechos. La voz persistente y constante de su conciencia superior los insta a no retraerse. Pero no pueden hacerle caso a esta voz porque su pensamiento es confuso... y no digamos ya sus emociones.

Más adelante examinaremos este tema más ampliamente, no desde el punto de vista de ideales que ahora no pueden alcanzar, sino desde un punto de vista mucho más práctico. Veremos dónde y cómo se desvían ustedes debido a un miedo irrazonable basado en errores conceptuales. Después compararemos el concepto correcto con sus desviaciones.

Para beneficiarse verdaderamente de mis palabras, deben experimentar sus emociones y entender el lenguaje de éstas. No puedo insistir demasiado en esto. Al hacerlo se sentirán más serenos, menos sujetos a fluctuaciones, y como resultado sus emociones estarán más sintonizadas con la realidad. Sólo de

esta manera llegarán lentamente a sentir, de una manera inefable que no puede describirse con palabras, lo que significa verdaderamente la realidad y por qué este mundo del plano terrenal es ilusorio. Mientras éstas sean meramente palabras, mientras no descubran dónde se ubican en la irrealidad, este término no significará nada para ustedes. Sólo viendo y, por lo tanto, eliminando su irrealidad podrán acercarse paso a paso a la puerta a través de la cual podrán ocasionalmente vislumbrar la realidad cósmica, espiritual o absoluta.

¿Qué es la inteligencia si no la percepción de la realidad? Algunas personas pueden tener una gran inteligencia, y dónde ésta funciona, están en una especie de realidad. Donde no funciona están sumergidas en sus confusiones y, por lo tanto, apartadas de la realidad. La dificultad con las personas que son inteligentes es, hasta cierto grado, que no se dan cuenta dónde están en la irrealidad. La salud mental y emocional es la realidad. En la medida en que están enfermos, están en la irrealidad. No ven la verdad.

Dije antes que “vivir en el ahora” puede hacerse de una manera infantil y malsana, así como de la manera madura y constructiva. Esta última les traerá paz y armonía, seguridad y una experiencia plena de vida que ni siquiera se imaginan. Vivir en el ahora, de la manera correcta, significa tener una conciencia completa y plena del momento, de su importancia, de su verdad. Esta conciencia sólo puede alcanzarse sintonizándose con lo que es, en vez de desear lo que podría o debería ser. En otras palabras, las situaciones rígidamente construidas, imaginadas, que prohíben la realidad también prohíben la experiencia completa de lo que la vida tiene que ofrecer ahora. Si viven en el ahora, no hay fantasías. No hay situaciones prefabricadas. Vibran flexiblemente y viven con el momento, aun si el momento es, en ocasiones, difícil o aburrido. Ustedes están completamente en el momento. ¡Aquí! ¡Ahora!

Los ejercicios de concentración de los que hablé hace un tiempo pueden ser una ayuda valiosa, además de analizar sus emociones a fin de cambiar conceptos que no correspondan a la

realidad. Esta práctica es una gran ayuda, con tal de que no se haga en vez del trabajo interior. Si recuerdan lo que dije, verán muy claramente que éste es otro enfoque de vivir en el ahora. Les hablé de varios métodos para concentrarse en un estado de “no pensamiento”, que no es permitir que sus ideas se vayan flotando en una bruma de pensamientos vagos o se escapen, sino tener una presencia efectiva. No pensar mientras se tiene una presencia efectiva, dentro de ustedes y no en otro lugar, es algo difícil de aprender. El hecho de que sea tan difícil les demuestra lo poco que viven en el ahora, lo alejados que están de la realidad del momento.

En el grado en que vivan en la realidad, en ese grado serán capaces de estar con ustedes, observándose mientras no piensan. Desde luego, pueden alcanzar un grado comparativamente alto de eficiencia en la realización de estos ejercicios por pura disciplina, pero olvidarse de encontrar sus obstrucciones interiores. Esta capacidad ciertamente los vuelve más aptos para funcionar en las áreas en que ya son libres, pero la disciplina por sí sola no eliminará las áreas de obstrucción. En éstas, la confusión y la irrealidad persistirán y serán un obstáculo para que experimenten plenamente la vida, la manifestación completa de sus capacidades y su creatividad. Por esta razón, los dos enfoques son favorables. Aunque la búsqueda y el cambio interiores son indispensables y pueden llevarlos a la meta sin la ayuda de dichos ejercicios, éstos serán un complemento útil. Esto debe entenderse claramente.

La dificultad que encuentren cuando hagan estos ejercicios no debe desalentarlos ni disuadirlos. Si perseveran, a la larga tendrán éxito, aunque sea por algunos momentos. Éste será un buen comienzo. Los efectos que el ejercicio tendrá en ustedes son mucho más valiosos de lo pueden concebir en este momento, con tal de que los hagan en conjunción con el otro tipo de trabajo que hacemos.

Me gustaría dar otros consejos sobre los ejercicios de concentración. Debo observar que, desafortunadamente, mis amigos no los están haciendo como sería benéfico para ellos.

Todos ustedes han sido un poco descuidados a este respecto, y es una lástima.

Por lo tanto, permítanme hacerles algunas otras sugerencias con las que algunos de ustedes les resultará más fácil tener éxito. Muchas personas deben intentar varios enfoques hasta que encuentren el que les resulte más idóneo. Cuando se sienten para dedicar algunos minutos a esta práctica, primero observen su estado de ánimo. Vean si se sienten impacientes o apresurados. Luego pregúntense. “¿A dónde voy con tanta prisa?” “¿De qué creo que me voy a perder por dedicar unos cuantos minutos a estos ejercicios?” Vean la irrealidad de esta prisa. De alguna manera sienten que esto es una pérdida de tiempo. Luego consideren la cantidad desproporcionada de tiempo que sí pierden soñando despiertos o teniendo pensamientos insignificantes y fluctuantes de los que apenas se dan cuenta. Sin embargo, cuando se trata de sentarse cinco minutos, sienten: “Esto es una pérdida de tiempo”. Tienen todo tipo de cosas que hacer que son más importantes. Dense cuenta de la absurda ilusión de esa emoción. Al observar esta actitud y este estado de ánimo, y distanciarse un poco de ellos, experimentarán cierta cantidad de paz y relajamiento.

Lo siguiente que pueden hacer, cuando tengan el cuerpo y la mente completamente relajados, es cerrar los ojos y tratar de verse sentados allí. Concéntrense como si estuvieran fuera de ustedes mismos, o como si alguien más los viera sentados allí; vean la ropa que llevan puesta, qué postura tienen, su expresión facial. Esto no es egocentrismo, ni conduce a él, amigos míos. Simplemente lleva a una autoobservación desapegada. Al hacer esto, sin duda verán que se calman más. Al observarse así, podrían descubrir ciertas expresiones faciales que de otro modo no habrían notado. Pueden sentir, por ejemplo, que su boca se jala hacia abajo, o que tienen los hombros caídos; o que los enderezan con fuerza de una manera artificial y poco relajada.

Observen todo esto como observarían de cerca a otra persona. No tienen que hacerlo durante mucho tiempo. Luego hagan cualquiera de los ejercicios que mencioné anteriormente.

O intenten otro, que es un poco más avanzado, pero que para algunos podría resultar aun más fácil. Obsérvense mientras no piensan. Estén atentos a los pensamientos que puedan llegarles. Éste es uno de los mejores medios de evitar los pensamientos de fondo, que los alejan del aquí y el ahora. Casi pueden visualizarse de pie y en guardia frente a un umbral. Si tienen éxito, aunque sea por medio minuto, sentirán un efecto maravilloso.

Si después de unos segundos la cadena se rompe, no importa. No se impacienten consigo mismos. Empiecen de nuevo, observen otra vez su estado de no pensar. Observen el vacío que hay allí. Cuanto más lo logren, más verán cómo están en el presente, conscientes del momento; ni en una bruma de pensamientos vagos, fluctuantes, a menudo intrascendentes, ni en un mundo de ensoñación. Cuando se van flotando a la irrealidad de su proceso incontrolado de pensamiento, no tienen conciencia plena de su ser y del momento, y por lo tanto están en la irrealidad. Los pensamientos de fondo con los que se van flotando siempre están lejos de ustedes, como seguramente lo observarán.

Cuando hayan tenido éxito con este ejercicio, así sea por un tiempo breve, tendrán una maravillosa oportunidad de orar o meditar, o de instruir a su subconsciente, pues entonces estarán totalmente abiertos, receptivos y vivos. Serán más capaces de formular sus pensamientos, pensando en lo que más necesitan en la fase actual de su desarrollo. Siempre que se sientan confundidos o inseguros acerca de algo que han encontrado recientemente, o sobre algo que los molesta, la mejor manera de formular su pregunta, su confusión, es después de estos ejercicios de concentración. Éste es siempre el primer paso hacia la obtención de la clarificación necesaria. En momentos así, también pueden expresar su intención de vencer toda su resistencia a encararse y cambiar en las áreas necesarias. Éste es el momento en que pueden observar mejor la reacción de su subconsciente cuando le den esta instrucción, o pedir ayuda a Dios. ¿Qué tanto coopera su subconsciente?

Lo hace si sienten el deseo sin reservas de hacer frente a todo lo que hay dentro de ustedes. Si se sienten incómodos y angustiados, si desean limitar esta percepción, entonces sabrán que su niño interior se resiste; y deberían saber ya que esto es dañino para ustedes y va en contra de su propio beneficio.

También pueden pronunciar estas instrucciones o intenciones en pensamientos claros de primer plano cada vez que sientan que ya no pueden “estar en guardia”. Cada vez que sus pensamientos quieran alejarse flotando de ustedes en una bruma vaga, ese es el momento de pillarse. Es más fácil entonces reflexionar constructivamente con pensamientos de primer plano deliberados y valiosos.

A medida que avancen en este Pathwork en la dirección en que los conduzco ahora, usando ambos enfoques, llegarán al punto en que no sólo se liberarán de tensiones y miedos, de muchas cargas innecesarias, sino que se sentirán mucho más vivos a cada momento. Sus reacciones serán mucho más espontáneas y sanas, y su intuición, más confiable.

Estoy seguro de que habrá muchas preguntas en relación con este tema. Piensen en ellas para que podamos examinarlas juntos. Sé que éste no es un tema fácil. Es elusivo para aquellos que en su trabajo todavía no han identificado las emociones que discutimos hoy. Entonces estas palabras deberían darles una dirección en la cual buscar. Si no están bloqueados, tendrán éxito y harán aflorar muchas facetas, que entonces comprenderán bajo una luz diferente. Podría yo decirlo así: el proceso natural de su trabajo sacará a la luz los factores mismos que he descrito aquí, y mis palabras contribuirán a darles más claridad. Pero nunca pueden intentar por la fuerza cierto proceso de trabajo. Si su búsqueda procede orgánicamente, sacará a la luz todo lo que debe encararse en cada fase. Todo lo que he dicho hoy y en conferencias recientes puede ser material para muchos meses de trabajo. Traten de que así sea y ganarán libertad.

Las bendiciones de Dios, queridos míos, para cada uno de ustedes. Que la fuerza y las bendiciones que se les dan ahora los

ayuden a acercarse a la realidad. ¡Queden en paz, queden con Dios!



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 14 de octubre de 1960.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Reality And Illusion — Concentration Exercises.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2013

RECONOCIMIENTO:
El proyecto de las CONFERENCIAS DEL GUÍA en nuevo formato PDF, E-PUB y KINDLE fue posible gracias a la aportación de Ana Consuelo de Alba, Rocío Castro y Olga Tanaka. Participó: Vicente Encarnación y formó Ana Guerrero. Septiembre 2020.



© PDF, E-PUB y KINDLE son marcas registradas.