
CONFERENCIAS DEL GUÍA

114

La lucha sana y la malsana



PATHWORK
DE MÉXICO

La lucha sana y la malsana



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Traigo bendiciones divinas para todos y cada uno de ustedes. Se les envían amor y fuerza. Abran su corazón para que se sintonicen con esta fuerza.

Ninguno de ustedes tiene que toparse jamás con una dificultad que no sean lo suficientemente fuertes para superar. No duden de los recursos de fuerza que existen en su alma. Busquen estos recursos internos. Les darán más fortaleza que recurrir a la ayuda de una fuente exterior. Las bendiciones y la ayuda divinas son posibles sólo a través de la fuerza que ya existe dentro de ustedes, pero está latente. Esta fuerza fluye desde dentro, nunca desde fuera.

Aprendan a depender de esta fuerza interior, que ustedes tienen el poder de liberar. Buscan muy a menudo la intervención externa en vez de darse cuenta de que nada les puede llegar de la vida cuando no tienen el equipo interior para usarlo y, por ende, volverse más fuertes y sabios. De hecho, cuando dependen de sus recursos interiores, su confianza y su respeto por sí mismos se fortalecen. La ayuda exterior puede ser momentáneamente agradable, pero no aumentará su confianza en sí mismos, su autosuficiencia, su independencia y su respeto por ustedes mismos. Así que busquen en su interior. Dense cuenta de que las leyes universales operan de manera tal que

nada puede estar más allá de su capacidad. Si a veces parece ser así, es sólo porque ignoran o dudan de los recursos que existen dentro de ustedes.

La gente suele decir que la vida es difícil y dolorosa, que es una prueba confusa y desconcertante, que no tiene significado. Creen que están separados de la vida, ¡pero no lo están! Independientemente de qué les parezca su vida, ésta es un facsímil exacto de cómo se experimentan a sí mismos. Su vida personal, tal como se les manifiesta, es un conglomerado de todas sus actitudes y rasgos. Constituye el mayor error posible, y uno de los más fundamentales, creer que son una cosa y que la vida que se les da es otra. No es así. Cuando estas palabras tengan un significado y una realidad interior para ustedes, habrán llegado a una etapa de desarrollo donde ya no tengan que temer, donde ya no se sientan como una hoja a merced del viento. Mientras se separen de su vida, viven no sólo en la ilusión, sino en el miedo y la desarmonía. Cualquier medida de confianza que tengan en ustedes, en sus capacidades y potenciales, pueden tenerla en la vida. La alegría de su corazón y su capacidad para experimentar esa alegría será su vida. A medida que sientan su capacidad para lidiar con contratiempos y decepciones, para renunciar a su voluntad si resulta necesario hacerlo, la posibilidad de que la vida los asuste disminuirá. Una vez que se examinen ustedes mismos y a su vida desde este punto de vista, habrán dado un paso más hacia la integración de sí mismos y su vida, que es nuestra meta.

La vida, desde luego, también es lucha. Pero hay lucha sana y constructiva, así como lucha malsana y destructiva. Diversas filosofías y religiones les piden que “renuncien a la lucha”. Ésta es una enseñanza verdadera, pero suele interpretarse como ceder o darse por vencidos, no afirmar sus derechos. Sienten que tienen que volverse pasivos y apáticos, y ya no tratar de realizarse ni de alcanzar sus metas. Esto lleva a la indiferencia y la pereza, al estancamiento e incluso al masoquismo. Conduce a la crueldad de no interesarse en mejorar las condiciones que pueden mejorarse... en ustedes mismos y en el mundo que los rodea.

La lucha sana jamás agota sus energías. Nunca es fútil, si bien no siempre lleva directamente al éxito. La lucha sana se caracteriza por una actividad relajada y la capacidad de aceptar la derrota; por metas bien definidas con motivaciones subyacentes sanas; por interesarse en un asunto en sí en vez de usar este asunto para disfrazar desviaciones psicológicas ocultas. En la lucha sana, nunca pelean contra sí mismos. Superar las impurezas y la inmadurez no significa luchar contra ustedes, sino, más bien, permitir que estos aspectos lleguen a su conciencia para que los puedan entender y asumir. Ésta es la manera de superar lo que es perturbador y destructivo, no luchando contra ello.

La lucha sana siempre los fortalecerá. No nadarán contra la corriente, de modo que la lucha no los consumirá ni los dejará agotados. No se requiere ningún esfuerzo para permitir que aflore lo que hay en ustedes. De hecho, desperdician mucha energía evitando que este material interno surja, y luego se preguntan por qué están tan cansados. Después de llegar a cierta edad, uno ya no posee la energía suficiente para lidiar con la vida, pero si esta corriente de energía se invirtiera, la vida se volvería muy distinta. Luchan con todas sus fuerzas para no darse cuenta de lo que hay en ustedes, y constantemente bloquean el flujo de sus emociones. Ésta es la lucha malsana. Si tan sólo renunciaran a ella, fácilmente podrían poner la energía donde es útil, significativa y productiva. Siempre que la energía se usa en su canal apropiado, se repone automáticamente. Pero cuando se le usa en un canal no concebido para ella, no ocurre así. De modo que no les queda energía suficiente para defenderse de que se aprovechen de ustedes, para desarrollar sus potenciales ni para trabajar en el logro de sus objetivos. La capacidad de hacer todo esto llegará como producto natural de cesar la lucha fútil para evitar que surjan a la luz sus actitudes negativas ocultas, en la falsa creencia de que pueden eliminarlas si las ignoran.

En la lucha sana no hay angustia, ni miedo, ni incertidumbre, ni duda. Siempre que luchan por un objetivo aparentemente sano pero registren emociones negativas, sabrán que también

está teniendo lugar una lucha malsana. De alguna manera oculta deben de estar luchando contra ustedes mismos — quizás contra una duda, o contra el egoísmo, o contra una actitud que oculta una falta de integridad— pues de lo contrario estas emociones negativas y agotadoras no estarían allí. Cuando las sienten es hora de dejar de luchar y permitir que sus emociones ocultas lleguen a la superficie.

Todas las actitudes y sentimientos humanos pueden compararse con arroyos o ríos. Se mueven en un ciclo en el que las fuerzas interiores y exteriores influyen unas en las otras. Pero el factor de control siempre reside dentro del ser. Cuando uno trata de desplazar el control a las circunstancias externas con la esperanza de que el daño pueda repararse desde fuera, y espera ayuda para reajustar el flujo inarmónico del ser y de la vida, uno evita el libre flujo que produce conciencia. El foco exterior lo separa a uno más y más del control real que tiene a su disposición; el único control significativo: la conciencia completa del ser.

Cuando no les gustan, o incluso temen, ciertos sentimientos y actitudes suyos, bloquean la conciencia de ellos. Esto equivale a obstruir la corriente de sentimientos que debería fluir libremente. Usen la analogía del arroyo, aunque no es nueva desde luego, como un enfoque fresco, para que puedan visualizar el daño causado por la represión. Necesitan un ímpetu nuevo a fin de inspirarse para remover las barricadas. Así pues, amigos míos, traten de visualizar cada emoción, cada actitud y respuesta como un río. Si ponen barricadas a un río, ¿qué sucede? Es posible represar un río. El agua fluirá a la presa y luego se detendrá. Pero cuanto más se acumule el agua detrás de la presa, mayor será la energía del agua que se acumula hasta que haga estallar la presa, se desborde y destruya no sólo la presa misma, sino toda la vegetación natural y las estructuras colindantes. Destruir la barricada de una manera tan violenta no es necesario. La presa de su alma jamás necesitó ser erigida, pero como ustedes eligieron hacerlo, tiene que desaparecer. Pueden eliminarla gradual y sistemáticamente mediante sus propios

esfuerzos: éste es el proceso consciente de la autoconfrontación. Esperar hasta que la naturaleza siga su curso significa que la barricada será arrasada por la fuerza de las aguas. Cuando la vida los trata con dureza, cuando las actitudes destructivas acumuladas cuyos orígenes yacen detrás de la barricada finalmente se desatan, experimentan crisis y colapsos nerviosos de diferentes tipos y grados.

Al no represar el río, dejan que la suciedad y los residuos floten libremente a la superficie para ser desechados. El agua siempre regeneradora, en su pureza y frescura, finalmente barrerá los escombros del río. ¿No ocurre exactamente así en la naturaleza? Lo mismo se aplica a sus corrientes del alma. Al temer y no ver los escombros de sus heridas pasadas y sus subsecuentes tendencias destructivas, las acumulan detrás de la barricada y sin duda los inundarán un día cuando no puedan controlar lo que sucede. Pero no hay nada que temer cuando permiten que los escombros lleguen a la superficie. Cuando empiecen a remover sus bloqueos empezarán a experimentar emociones negativas sin paralelo con cualesquiera que hayan sentido antes. Surge entonces la tentación de volver a taparlas. Cuídense de esta tentación. Los sentimientos cálidos, positivos, amorosos, generosos deben seguir a aquéllas finalmente, y los sentimientos negativos ya no serán dañinos para ustedes. No querer ver lo negativo no elimina su existencia.

Cuando luchan contra su inseguridad y niegan su existencia, aquélla surge detrás de la presa, en forma de aguas turbulentas. Mientras la presa aguante, sentirán una vaga incomodidad. Se sentirán inhibidos sin saber por qué, e intuirán que algunos de sus mejores potenciales están subutilizados. No entenderán la situación, ni sentirán toda la fuerza de la inseguridad, que aumenta a medida que se acumula detrás de la barricada. Un día, ciertos eventos exteriores los inundarán con toda la desesperación de la impotencia y la inseguridad que nunca se habían atrevido a enfrentar. De este modo, al luchar para reprimir su inseguridad, en realidad la aumentan. Al negar su existencia, la vuelven más grande y fuerte de lo que sería de

otro modo. Lo mismo puede decirse de cualquier otra emoción o actitud —miedo, duda, hostilidad o lo que sea—; el principio es el mismo. Las leyes naturales se aplican a todas las fuerzas creadas, sean ríos reales, o los ríos y arroyos de los sentimientos.

¿Acaso no es más sabio eliminar la barricada? Esperar hasta que la naturaleza la destruya los volverá impotentes. Los sentimientos los inundarán y no entenderán su significado porque su impulso acumulado se ha vuelto demasiado fuerte. No esperen a que lleguen estos momentos. Con demasiada frecuencia uno espera a que llegue una crisis antes de hacer un inventario de sí mismo.

Nuestro propósito en este trabajo es evitar la lucha fútil. Con este fin tenemos que remover la barricada antes de que ésta se remueva por sí sola, permitir que el flujo saque lo que le es inherente y enfrentar los sentimientos que preferirían evadir —dudas, agresividad, celos, posesividad, egocentrismo e importancia personal—, en suma, todo lo que hay en ustedes que pertenece a su niño interior herido.

¿Por qué se resisten las personas a volverse conscientes de estas emociones? Seamos muy claros acerca de lo que realmente significa la resistencia. No indica sólo que no quieren hacer este trabajo. No les molestaría el trabajo si no requiriera que eliminaran lo que representa una barricada en el arroyo. No hay sólo un arroyo en ustedes. Como constan de muchas actitudes y sentimientos, hay muchos arroyos. Algunos, por fortuna, no están barricados; crean una actitud sana y constructiva hacia ustedes y su vida. Hay otros arroyos o ríos donde la barricada no es excesivamente fuerte y la resistencia no es demasiado difícil de remover. Pero hay otros arroyos que ustedes han cerrado deliberadamente porque pensaban que hacerlo los protegería.

Cuando empiezan en este trabajo, el ser consciente no sabe que esta “zona prohibida” tiene que tocarse, porque su existencia ha sido totalmente ignorada. Sólo cuando su trabajo se acerca a estas áreas, sin que ustedes sepan siquiera cuáles son, se

manifiesta la resistencia. Esto pasa con algunas personas al principio de su autobúsqueda. Con otras, el trabajo puede haber progresado durante algún tiempo y tal vez se hayan eliminado barricadas menores y liberado algunos arroyos, antes de que puedan tocarse las zonas prohibidas.

Las áreas que no quieren ver no son necesariamente feas o malas. A final de cuentas, el crecimiento atrofiado siempre es egocéntrico y contrario a la vida, pero el énfasis puede no estar en el egoísmo, sino más bien en una autopreservación falsa. Para decirlo de un modo distinto, la resistencia es una defensa contra la exposición, el dolor y la vulnerabilidad.

Es de suma importancia que se vuelvan conscientes de su resistencia. Si examinan ciertas etapas pasadas de su desarrollo desde este punto de vista, recordarán que todas las liberaciones importantes siempre fueron precedidas por una resistencia a encararse. No importa qué forma haya adoptado la resistencia, siempre tuvieron que vencerla recurriendo a su voluntad para mirarse con la verdad. Éste tenía que ser el objetivo más fuerte e importante, de lo contrario no lo habrían logrado. Pero no crean ni por un momento que, debido a estos esfuerzos pasados, no tienen que librar la misma lucha de nuevo. Ésta es la lucha sana para vencer la lucha malsana contra la conciencia de sí mismos.

Aprendan a descubrir las señales de su resistencia a eliminar la barricada. Las señales pueden ser muchas, pero una vez que enfoquen su atención en ellas, no les pasarán inadvertidas. Aprenderán a tomar con reservas las excusas aparentemente legítimas.

La resistencia existe no sólo porque su idea de ustedes mismos no corresponde a la realidad que encuentran detrás de la barricada; tampoco es suficiente decir que la barricada sirve de supuesta defensa contra las heridas de la vida. Esto es demasiado general. Una razón oculta para conservar la barricada es que en lo más profundo de su alma uno espera contra toda esperanza que sea posible seguir siendo niño. Los niños parecen tener la ventaja de que se les da lo que necesitan para sentirse felices

y seguros. Pueden evitar el esfuerzo de obtenerlo por sí mismos. La ilusión es muy tentadora: disfrutar el derecho de recibir sin tener que pararse sobre los propios pies. El recuerdo de esta ventaja de la niñez se combina con el miedo a tocar las áreas afligidas donde están las heridas pasadas. Como las fuerzas psíquicas han tendido hacia una impotencia deliberada, el ego ha permanecido débil y, por lo tanto, ahora no puede confiar en sí mismo. Esto, a su vez, proporciona una excusa para depender de otros que satisfagan las necesidades de uno. Uno no quiere renunciar a la creencia de que la felicidad, la realización y la seguridad pueden venir de otros, así que uno se aferra a esta esperanza. Ésta es una de las principales razones para resistirse a la eliminación de la barrera.

Una vez que la eliminen sabrán que se han estado aferrando a una esperanza injustificada, y que no querían reconocerlo. Sabrán que no querían hacer todo el esfuerzo de hacerse responsables de su vida, y que hasta ahora no querían cargar con el peso de haber fracasado a este respecto.

Depender de otros para satisfacer las propias necesidades adopta muchas formas y se aplica a muchos distintos aspectos de las actitudes exteriores e interiores. Tienen que averiguar cómo se aplica esto a ustedes.

La impotencia del niño es también la del inválido. Ambos dependen de otros. Por lo tanto, la psique que se resiste no es sólo el niño que no ha crecido todavía, sino también un inválido deliberado.

Por una parte, tienen miedo de su impotencia y no se dan la oportunidad de no ser impotentes, ni de verificar si su impotencia es real o no. Por la otra, tienen miedo de lo contrario: de que, en efecto, tengan muchos más recursos de los que les gustaría reconocer. Admitirlos les demandaría ciertas obligaciones y la aceptación de la propia responsabilidad, pero preferirían asumir responsabilidades falsas, lo que parece una manera más fácil de obtener aprobación. Esto también puede verificarse sólo en áreas sutiles y ocultas que no son fáciles de

encontrar a menos que hayan adquirido un autoconocimiento considerable.

Para resumir: La prohibición de que el flujo de todos sus sentimientos llegue a su mente consciente se debe, en primer lugar, al miedo a la imperfección; en segundo lugar, al miedo de tener que desechar actitudes que supuestamente lo protegen a uno de las heridas; y, en tercer lugar, la insistencia en seguir siendo niño porque entonces los demás son responsables de las necesidades, la felicidad y la seguridad de ustedes. De nuevo tengo que advertirles que no es fácil identificar estas prohibiciones, aun cuando muchas emociones hayan alcanzado ya una conciencia superficial. Si perseveran, encontrarán su miedo a la impotencia, ya que también tienen miedo de saber que no tienen que ser impotentes si no desean serlo. Asimismo, tienen miedo de tener que renunciar a su deseo infantil de gratificación instantánea de todos sus deseos.

Estas resistencias los desconectan del río de la vida, aun cuando este río arrastre consigo algunos escombros para empezar. ¿Pero acaso no es mucho mejor dejar que los escombros floten libremente donde puedan verlos? Verlos les dan los medios para deshacerse de ellos; de lo contrario, se acumularán detrás de la barricada al crecer el agua.

¡Reconozcan las señales de la resistencia, amigos míos! Obsérvense. Vean que siempre experimentan la tentación de hacer a un lado un sentimiento desagradable, con la esperanza de que “se vaya”. Observen que tratan de encontrar explicaciones fáciles que en realidad no los satisfacen. Dense cuenta de que se inventan pretextos para no ver estas perturbaciones, y de que todo lo demás parece más importante. Tengan cuidado de las racionalizaciones fáciles, pues son las más peligrosas. Las racionalizaciones absurdas —que existen incluso en las personas más sanas— son más fáciles de enfrentar porque exigen menos esfuerzo para que la verdad penetre. Pero las racionalizaciones aparentemente válidas plantean los peligros reales: exigen un esfuerzo sincero y el cultivo de la veracidad.

Cada uno de ustedes que esté interesado en el desarrollo espiritual y el crecimiento interior puede hacerse las siguientes preguntas: “¿Qué es lo más importante para mí a fin de alcanzar la máxima autohonestidad posible? ¿Cuál de mis actividades puede ayudarme más en esto? ¿Me engaño cuando deseo creer que cualquier actividad aparte del autorreconocimiento puede facilitarme el desarrollo espiritual? ¿Es posible el crecimiento sin él? ¿Son suficientes mis esfuerzos, o podría yo hacer más? Si podría hacer más, ¿por qué permito esta reticencia? ¿Acaso cultivo el autodescubrimiento sólo en las áreas que no duelen, que no me provocan ansiedad? Si es así, entonces debo considerar la probabilidad de que me resisto a saber lo que hay en mí. ¿Cuál es mi actitud hacia mí en este reconocimiento? Si deseo persistir en mi resistencia, ¿no es mejor que al menos sepa que carezco del valor para verme a mí mismo, en vez de fingir lo contrario? ¿Tengo el valor para reconocer esto? ¿Puedo admitir que hay ciertas áreas de mí ser en las que soy valiente y estoy totalmente dispuesto a verme con la verdad, mientras existen otras áreas en las que sucede todo lo contrario?” Háganse todas estas preguntas y luego escuchen con atención. Oren para que no se engañen con las respuestas. Si hacen esto, amigos míos, significará más de lo que pueden siquiera imaginar en este momento. Una vez que respondan a estas preguntas con la verdad, experimentarán la diferencia entre la lucha sana y la malsana.

Si hay dudas en ustedes, y no quieren dudar, pueden luchar contra la duda negando su existencia, pero no la eliminan. Esto es exactamente lo que hace su resistencia, su barricada. Es una simulación de no dudar, pero no es la realidad. La duda es sólo una de muchas emociones. Hay grupos de emociones negativas combinadas en ciertas actitudes que ustedes se resisten a reconocer. Detengan la resistencia. Dejen que las emociones negativas floten libremente a la superficie, y entonces no tendrán nada que temer de ellas.

La lucha malsana es resistencia, y es fútil porque ustedes pelean para hacerse creer algo que no corresponde a la realidad.

Es tan sencillo como eso, y debe reconocerse en estos términos.

Comprendo que tiendan a olvidar esto, amigos míos, y mi tarea es ver que lo recuerden en momentos apropiados, y proporcionarles el equipo que necesitan, incluidos algunos ejemplos fuertes que enfocan el problema desde un ángulo nuevo.

Así que no luchen contra lo que llevan dentro, no importa lo que sea, pues consumen sus energías en la negación. Perpetúan el autoengaño, y no obtienen el resultado que desean. Aprendan a aceptar que son sólo humanos y que no son despreciables porque alberguen las mismas debilidades que todos sus congéneres. Así serán más bondadosos con ustedes mismos y esto les permitirá encarar todo lo que llevan dentro. La dureza con uno mismo no es una virtud, amigos míos, como podrían creer. Es todo lo contrario, porque es orgullosa, arrogante y produce autoengaño y falsedad.

También quiero recordarles que siempre que sientan una incomodidad interior, no basta con buscar el significado más profundo. También necesitan examinar las ocasiones en que sintieron algo parecido de niños. Entonces sincronicen estos dos sentimientos. Pero es necesario haber hecho cierto progreso en este Pathwork antes de que este enfoque se vuelva significativo y liberador. De lo contrario será meramente una especulación vacía, aunque tal vez interesante. No olviden nunca que las heridas de la infancia con las que no han lidiado maduramente los hacen erigir barricadas en el río, resistirse, ser falsos con ustedes mismos, vivir con patrones destructivos, miedo interior e inseguridad. Estas heridas los hacen luchar en la dirección equivocada, lo que los pone en desarmonía con el flujo de la vida. Sólo si entienden esto pueden entrar en el arroyo, fluir con la marea del tiempo, el espacio y el movimiento en armonía con las fuerzas universales.

Los que nunca han encontrado y reconocido conscientemente una resistencia en ellos todavía tienen mucho que aprender. Están muy rezagados en relación con aquellos que pueden admitir libremente su resistencia, y por lo tanto, lidiar con ella.

Si hay preguntas espontáneas con respecto a esta conferencia, por favor háganlas ahora.

PREGUNTA: Si alguien ha reprimido el miedo y luego llega a darse cuenta de ello, y este reconocimiento hace que el miedo se desborde —usted dijo hoy que siempre que hay un desbordamiento, hay una lucha—, ¿cómo puede lidiar con esto?

RESPUESTA: Es un error creer que permitirte ser consciente del miedo causará un desbordamiento con el que no puedes lidiar. No es la conciencia lo que causa la dificultad, sino la actitud hacia el miedo y lo que subyace a él. La actitud equivocada es la lucha malsana contra el miedo. Luchar en el sentido de decirte: “No debería yo tener miedo, no quiero sentir miedo porque es desagradable”, pelea contra esa parte de ti que tiene miedo ahora. La sensación de ser inundado por el miedo viene de tensar el cuerpo para recibir la oleada de miedo. Todavía operan tus defensas contra reconocer que tienes miedo.

Has removido en parte la barricada porque te diste cuenta de que impide el desarrollo, pero otra parte de ti negocia para que se vaya el miedo antes de que salga completamente de su escondite, con todas sus ramificaciones. Si dejas de luchar contra el miedo, si puedes decir: “Yo, un ser humano como muchos otros, tengo miedo”, finalmente flotarás y te elevarás sobre la ola del miedo, en lugar de sumergirte en ella. Nadarás en el miedo en vez de ahogarte en él. Esto eliminará la sensación de peligro. Aunque el miedo todavía estará presente, lo experimentarás de una manera muy distinta. La inmersión se debe a la lucha contra la ola. El miedo de ahogarse impide a las personas nadar, aunque tengan la capacidad para hacerlo. Sólo cuando nadas puedes ver lo que hay detrás del miedo.

Los miedos persistentes y constantes son miedos poco realistas con los que no lidias adecuadamente, no importa cuál sea el asunto. Debajo de ellos siempre encontrarás otras

“corrientes de emociones” que están bloqueadas y, por lo tanto, no pueden fluir. Estas otras emociones pueden ser múltiples: hostilidad, humillación, orgullo y vergüenza, dolor, arrogancia, importancia personal, autoconmiseración, insistencia en demandas poco razonables y muchas más. Luchas contra estos sentimientos así como luchas contra el miedo. Con mucha frecuencia, la primera capa debajo del miedo consta de hostilidades fuertes, que son particularmente tabú. Si se les permite salir al aire fresco de la conciencia, el miedo cesará automáticamente. Te prometo que será así, y esto ha sido corroborado muchas veces por amigos que ya han pasado por esta fase.

PREGUNTA: ¿Y si no se trata de un miedo psicológico, sino de uno físico?

RESPUESTA: Tu actitud hacia un predicamento físico no descarta las desviaciones psicológicas. Un miedo realista se enfrentará de la mejor y más razonable manera. Si el resultado molesto que uno teme no se elimina, entonces finalmente debe llegar la aceptación de lo desagradable, si se le enfrenta madura y realistamente. Pero la aceptación es imposible mientras uno esté en lucha. La mente está dividida: Una parte de ella dice: “Debo aceptar lo que no puede modificarse”, y otra parte dice: “No quiero aceptarlo”. Las situaciones desembocan en miedos persistentes siempre que no se reconoce esta división. Además, las emociones negativas subyacentes siguen ocultas; simplemente se dan a conocer en conexión con una razón exterior ahora real. Pero la existencia de la razón exterior no elimina su presencia. Las inevitables dificultades de la vida sólo pueden enfrentarse si se reconocen las desviaciones psicológicas. Si un miedo exterior real te abruma, entonces luchas contra una parte de ti en la vida. Y aquí llegamos al principio de esta conferencia.

Pregúntense, amigos míos, si tienen miedo de ciertos sucesos en la vida. ¿Acaso no dudan de su fuerza y su

ingenio para atravesarlos? Empiecen por allí. Una última palabra a este respecto: La duda acerca de sus propios recursos tiene que ver con su insistencia infantil en que las cosas deben hacerse a su manera, y su incapacidad para renunciar a ella. Cuanto más deben tener, más miedo sentirán, y más lucharán contra el conocimiento de este miedo y de su insistencia infantil. La madurez emocional que buscamos es la capacidad de tolerar la frustración, y de aceptar que no todo sale de la manera en que queremos. La aceptación finalmente les permitirá dominarse ustedes mismos y a la vida, porque flotarán con la ola, en vez de oponerse a ella. Eso por sí solo les dará seguridad en ustedes mismos.

Si pueden aceptar no tener todo lo que quieren, eso les dará la confianza en sí mismos que verdaderamente merecen. Si quieren tener a la fuerza lo que desean sin poder dárselo ustedes mismos, seguirán siendo impotentes, dependientes e inseguros. Si pueden aceptar la frustración, tendrán la confianza de saber que pueden lidiar con la vida.

Mis queridísimos amigos, mediten profundamente en estas dos últimas oraciones. Entonces llegarán a ver que el evento que los asusta es mucho menos temible que su impotente dependencia de tener a la fuerza lo que quieren, negando así sus propias limitaciones y las de la vida.

Mis amados amigos, sean benditos todos. Que el amor que les está llegando los llene de valor y del conocimiento de que tienen dentro de ustedes todo lo que necesitan para dominar cualquier situación. Que este amor también les dé fuerza y sabiduría, así como la voluntad interior de entender completamente lo que he dicho esta noche. ¡Esto significaría una gran liberación para ustedes! Significaría la diferencia entre vivir y medio vivir. No basta con sopesar esta conferencia. Traten de hacer de ella un conocimiento vivido; aplíquenla a ustedes personalmente, en vez de sólo entenderla con el intelecto. Reciban nuestro amor y bendiciones. No tienen nada que temer.

Sigan adelante con este trabajo y serán cada vez más fuertes, más creativos y más armoniosos consigo mismos y con su vida. Estarán más vivos de lo que jamás creyeron posible. ¡Queden en paz, queden en Dios!



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 26 de abril de 1963.

Edición En Inglés:
Struggle: Healthy And Unhealthy.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2015

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.