
CONFERENCIAS DEL GUÍA

133

El amor, no como
mandamiento, sino como
un movimiento espontáneo
del alma del ser interior



PATHWORK
DE MÉXICO

El amor, no como mandamiento, sino como un movimiento espontáneo del alma del ser interior



SALUDOS, MIS QUERIDOS AMIGOS. Bendiciones para todos los que están aquí ahora y los que lean estas palabras.

Se ha vuelto obvio a través de este trabajo de autorrealización que la irrealidad genera desarmonía, y donde hay desarmonía, no hay amor. El círculo se cierra. Y donde no hay amor, no puede haber realización.

Todas las religiones, las filosofías y las psicologías convienen en que el amor es la clave de la realización, de la seguridad, del crecimiento creativo. Y, sin embargo, el amor no puede ser ordenado, ni puede ser un mandamiento. Es un movimiento libre y espontáneo del alma. Cuanto más tratan de amar las personas como si fuera un deber exigido por la conciencia y la obediencia, menos se manifiesta verdaderamente.

Donde existe el amor, debe de haber realización. La falta de ésta es una señal segura de que el alma no ha aprendido aún a amar. Aunque estas palabras pueden entenderse en un sentido general, esta sencilla ecuación muchas veces se pasa por alto.

Examinemos más profundamente ahora el tema del amor. De esta manera nos acercamos un paso más hacia la obtención de todas las claves de la verdadera vida; no obedeciendo órdenes forzadas, artificiales y sobreimpuestas del intelecto, sino la actividad interior espontánea del corazón.

Cuando existe el amor, la salud física, uno de los requisitos más vitales del alma humana, también debe estar presente. El amor es una fuerza purificadora, y en la medida en que falta, todo tipo de emociones negativas provocarán mala salud, especialmente cuando la dificultad no es reconocida durante un tiempo suficientemente largo.

Donde existe el amor debe haber relaciones humanas positivas, porque en la presencia del amor no hay miedo, ni desconfianza, ni ilusión. El amor sólo puede florecer en el suelo sustancial de la realidad y la valentía. Cuando uno percibe la realidad en la verdad, no confía ni desconfía cuando es inapropiado hacerlo. Uno acepta al otro tal como es, y ajusta sus propios sentimientos a la realidad. Entonces no hay necesidad de andar a tientas en la oscuridad, confiando a medias y desconfiando a medias, atrapado entre sus necesidades y sus miedos.

El amor y la confianza en uno mismo son inevitablemente interdependientes. Donde falta el amor, la psique se confunde y, a la inversa, donde existe la confusión, seguramente falta el amor.

Cuando existe el amor, todo conflicto se elimina. La personalidad encontrará la frontera entre extremos aparentes, y reconocerá la diferencia entre las versiones sanas y las distorsionadas de una actitud. Un ejemplo sería demostrar una afirmación sana sin desviarse a una agresividad malsana o a la hostilidad. Tampoco se confundirán entre las alternativas de sumisión y dominación a través del voluntarismo. Sabrán cuándo afirmar sin hostilidad sus derechos contra demandas injustificadas, y dónde sería destructiva la obediencia para todos los involucrados. No serán llevados a lo contrario de la obediencia, es decir, la rebeldía terca; porque la concesión siempre parece una renuncia sumisa y humillante. Es sólo a través del amor como se alcanza este precario equilibrio de extremos opuestos. Este fino equilibrio llega automáticamente a través de la capacidad del corazón de amar, pero cuando la comprensión simplemente intelectual trata de encontrar el justo medio, éste se vuelve esquivo, no importa lo arduamente que se le busque.

Y sin embargo, es muy difícil que la humanidad use esta llave universal del amor. No hay nada que los seres humanos rehúyan y teman más que sencillamente permitirse amar. El amor parece algo tan riesgoso, tan peligroso, tan amenazante, tan irrevocable. Nada podría ser menos cierto. Pero ustedes construyen defensas complicadas y huyen. No sólo huyen del involucramiento y el contacto con otros, o de hacer frente a sus propios defectos y actitudes destructivos, sino que principalmente huyen de permitirse amar. Esta prohibición causa todos los demás males.

La prohibición contra el amor proviene de dos malentendidos básicos. El primero es la mala interpretación de la realidad; en otras palabras, la ilusión. La ilusión produce confusión junto con muchas otras emociones negativas como el miedo, la hostilidad, la separación, la autoconmiseración, la ambivalencia y el deseo de venganza. Estas emociones vuelven imposible el amor. Es impensable que tengan miedo del amor cuando sus conceptos, sus percepciones y sus valores más íntimos están de acuerdo con la realidad. La segunda mala interpretación es la subestimación del ser y los consiguientes sentimientos de inferioridad. Esto parecería casi paradójico. Visto superficialmente, desde luego parece posible tener una pobre opinión de uno sin que ello dañe su capacidad de amar. Y sin embargo, amigos míos, no es así, pues en el momento en que se subestiman, no pueden percibir a la otra persona en su realidad. A fuerza de sus sentimientos de debilidad impotente e insuficiencia, los otros asumen el papel de gigantes contra los que tienen que defenderse. Esto puede tomar la forma de rechazo, resentimiento o desprecio, pero no se les ocurre entonces sentir la vulnerabilidad y las necesidades humanas del otro. Las fortalezas y las debilidades del otro se distorsionan y se manchan. Ambas cosas llegan a representar elementos hostiles a ustedes en lo personal. Por lo tanto, su subestimación de ustedes mismos los fuerza a adoptar un papel hostil, no importa cuánto se disfrace esto de una sumisión externa que, en sí, puede parecer amor. Cuando se subestiman tanto, no evalúan la importancia de sus acciones y reacciones.

Las dos tendencias interrelacionadas de subestimación del ser y mala interpretación de la realidad crean las barreras al amor y su peligro aparente. Estas dos tendencias vuelven al corazón humano muy tímido y reticente. Ser excesivamente cauteloso acerca del amor aumenta el propio retraimiento y aislamiento. Muchos individuos están medio dispuestos, pero esta disposición a medias, lejos de afirmar el amor, lo niega. Ponen toda clase de condiciones y disposiciones; siempre hay demasiados “síes” y “peros”.

La falta de amor, que procede de la ilusión y la confusión, distorsiona la percepción e impide la autoevaluación. A estos resultados le siguen la interacción defectuosa y la desarmonía. Las emociones defectuosas y las percepciones distorsionadas forman un núcleo, casi como un cuerpo extraño, en el alma.

El ser espiritual tal como se le creó originalmente no sabe nada de estas perturbaciones. Su naturaleza es el amor, un estado valiente de abundancia, de positivismo, de productividad y expansión, de crecimiento significativo tanto en y con el universo. Su estado natural es la sabiduría, que proviene de la percepción exacta de la realidad. Es el núcleo de percepciones distorsionadas, este cuerpo extraño, lo que le impide al alma estar en su estado natural: el estado con el que nació, y nació para expresar.

Los seres humanos luchan y pelean contra este cuerpo extraño de maneras equivocadas. Intuyen su existencia y quieren liberarse de él, pero las maneras que eligen para intentar esto trágicamente suelen ser lo contrario de lo que conduciría a su eliminación. Las personas luchan mediante la negación y la pelea, forzando y sobreimponiendo, como todos ustedes lo saben.

Pero, para muchos de ustedes, incluso haber escuchado estas palabras con tanta frecuencia todavía no ha abierto la puerta a la verdad que los hace libres. Algunos de los que siguen este camino no ven que luchan contra el reconocimiento de este cuerpo extraño. Suelen encontrarse en un ínterin entre

renunciar a la armadura que hasta ahora ha cubierto este cuerpo extraño, y no poder todavía reunir el valor de reconocer todo el significado que su existencia entraña.

El hecho de negar este cuerpo extraño causa más sufrimiento que la admisión de su existencia. Las personas sienten que tienen que negarlo porque no entienden la aplicación de las enseñanzas de la verdad y el amor. En vez de deshacerse del cuerpo extraño, lo que sólo puede hacerse después de que un examen minucioso revela su naturaleza y la razón de su existencia, las personas siguen actuando como si este cuerpo extraño no existiera. Siguen sobreimponiendo más materia extraña a la sustancia original del alma.

¿Por qué les resulta tan difícil reconocer este cuerpo extraño? No sólo por su miedo de que otros los encuentren defectuosos y los rechacen, sino también por el miedo básico subyacente de que el cuerpo extraño resulte ser su yo definitivo. En esta etapa creen que sólo el barniz sobreimpuesto que tapa al cuerpo extraño les da la sensación de que tienen amor, generosidad y bondad. Sólo esta capa delgada les asegura que son tan buenos como desean serlo, que son personas decentes. Esta conciencia defectuosa de su bondad no les da una sensación de realidad, porque no han descubierto en verdad lo que es genuinamente bueno y amoroso dentro de ustedes. Pero no se atreven a reconocer lo contrario de esta aparente bondad, así que luchan contra la admisión de lo que es en realidad extraño a su verdadera naturaleza. Sin embargo, no saben esto. Por eso luchan.

Cuando los humanos llegan a esa parte vital de ellos mismos que responde no con un “Debería”, sino con un “Quiero” natural e irrestricto, la respuesta es libre, con una precisión total que es difícil de concebir hasta que el centro interior vivo se ha experimentado. La sustancia extraña tapa esta experiencia misma del ser real, el centro vivo donde los aguarda una inteligencia espontánea y amorosa y una realización sin conflicto.

Para resumir, temen dar el paso vital tan necesario para liberarse de la sustancia que no es compatible con su naturaleza real, porque prevén que este cuerpo extraño es la respuesta final a quiénes son. Muchos de ustedes ya han avanzado en ciertas áreas y han logrado en cierto grado deshacerse de sus capas sobrepuestas de seudobondad y pseudoamor. Sin embargo, no han logrado del todo ver que estas simulaciones son eso, simulaciones. Porque temen que debajo de la simulación no haya nada sino lo opuesto del amor y que no exista otra realidad más allá de eso. Así que no pueden experimentar la verdad de su capacidad de amar, su genuina naturaleza generosa, a menos que corran el riesgo aparente de explorarse para descubrir si la sustancia extraña que les causa tanto sufrimiento es en realidad su yo definitivo, y si pueden, en efecto, encontrar la tierra prometida debajo de esa capa. Sólo evaluando diligentemente su desamor pueden sentir espontáneamente su amor. Sólo reconociendo concienzudamente su egoísmo pueden convencerse verdaderamente de su generosidad potencial.

Esto requiere el valor que llega a existir cuando lo buscan con el espíritu de amar la verdad de encontrarse tal como son más que cualquier otra cosa. Cuando hagan su revisión diaria, examinen sus reacciones de desarmonía y mediten en este sentido: “Si estoy en desarmonía, en algún lugar de mí debe de haber una mala interpretación. Deseo ver la verdad. Declaro que mi voluntad de estar en la verdad es más fuerte que mi resistencia”.

Esta meditación, amigos míos, les dará los resultados que desean. Llegarán al punto en que sientan claramente que el cuerpo extraño de los errores conceptuales es precisamente eso. Muchas de sus victorias sobre la temerosa resistencia son prueba viviente de lo que se siente funcionar desde su centro vivo y vital, que ahora está menos obstruido que nunca antes.

De su plexo solar fluye una sabiduría, una fuerza y una serenidad nuevas, además de una vitalidad dinámica. Su alma es permeada por un amor valiente por toda la creación, una

seguridad, una comprensión del ser y de otros, la facilidad de permitir que sus movimientos del alma fluyan en el bello ritmo del cosmos. Al principio experimentarán estas cualidades ocasional y vagamente, sólo para perderlas de nuevo y dudar de la realidad de sus pocos momentos de dicha. Después llegarán más a menudo y durarán más, de acuerdo con sus victorias sobre su resistencia. Llegarán a sentir que la sustancia perturbada que alojan es verdaderamente un cuerpo extraño. Al principio de este camino, esta sustancia extraña parece ser todo lo que hay, su estado natural, por decirlo así. Están tan profundamente involucrados en ella que no pueden concebir otra cosa. Pero llega un momento en el que, después de experimentar el ser real más y más a menudo, el núcleo aún existente de la perturbación se define como un tumor maligno, más que como un clima general difuso que los permea por completo. Esta etapa es importante e indica un buen progreso.

La lucha por evitar enfrentarse a este núcleo perturbador de materia extraña, con todas sus distorsiones, sus emociones negativas, sus dolores, heridas y hostilidades adopta muchas formas aunque estén en este camino. Para contrarrestar el peligro de la evasión continua y, por lo tanto, del sufrimiento continuo, la siguiente afirmación resultará muy útil: “Tengo miedo de que lo que encuentre sea mi yo definitivo. ¿Lo es o no lo es? Me daré la oportunidad de averiguarlo, pues sólo esa claridad me dará la paz. Mi duda me abre la posibilidad de que haya algo más en mí que la simulación, o esa parte que es tan difícil ver y que trato de ignorar y proyectar de tantas maneras”.

Esto significa reconocer su estado actual en vez de huir de él. Por medio de esta manera de enfocarse se acercarán mucho más a la siguiente fase y a la liberación que tratando de forzar a su estado actual a desaparecer por medio de la negación y la sobreimposición de sentimientos que jamás pueden ser forzados.

La siguiente etapa los conducirá gradualmente a un estado donde puedan sentir las fronteras de este cuerpo extraño, aun cuando en ocasiones sigan inmersos en él. Ahora sabrán que esa no es su realidad definitiva porque habrán experimentado de

manera suficiente la realidad de su ser real interior. Dé ahí que sea más fácil recapturar a su ser real, y tendrán más fuerza y vigor para trascender la momentánea inmersión en sus distorsiones, que los confunden tanto y nublan su visión. Esta fortaleza aumenta sólo mediante victorias repetidas sobre la tentación de huir de la sustancia extraña, de mover y desplazar sus efectos en otros, de racionalizar y concentrarse en lo que no es vital para su victoria, sea o no verdadero o falso en sí.

El reconocimiento del ahora inmediato todavía no se entiende suficientemente y la mayoría de mis amigos suelen pasarlo por alto. Siempre que reconozcan la verdad de cada momento, estarán en paz, independientemente de cuánta perturbación e irrealidad todavía existan en ustedes como condiciones que hay que eliminar en form gradual. Reconocer plenamente su condición en el ahora debe darles paz. Así que por favor entiendan y no olviden: No es el problema mismo, ni el conflicto y ni siquiera el error conceptual los que crean confusión en su alma, sino el hecho de que ustedes huyan de sí mismos. El no estar en el ahora inmediato, su pelea y su lucha contra él de una manera no constructiva, causa mucho sufrimiento en el alma.

Si recuerdan estas palabras, podrán emprender la lucha de una manera cada vez más constructiva, exitosa y eficaz. Se acercarán más al amor porque la realidad y el amor están mucho más interconectados que los intentos farisaicos y el amor. ¿Hay preguntas en conexión con este tema?

PREGUNTA: Últimamente estoy experimentando algo nuevo que evidentemente es resultado de estar en el Pathwork. Ya no tengo tanto miedo, pero sí hay algo que me molesta. En lo más profundo de mi ser sé que no tengo miedo, pero en un nivel más superficial me parece creer que sí estoy asustado. ¿De eso hablaba usted?

RESPUESTA: Sí, en efecto. Es parte de eso. Pareces funcionar en dos niveles simultáneamente, por decirlo así. Ésta es una experiencia típica que atraviesa una persona en el curso de trascender el cuerpo extraño y empezar a sentir otra reacción proveniente del ser real.

El hecho de que tan frecuente y constantemente reconociste tu miedo te hizo perderlo por fin. Lo reconociste primero sin siquiera entender por qué tenías miedo, y después te diste cuenta de que temías pasar de un nivel a otro. Cuando entendiste la verdadera naturaleza de este miedo, disminuyó. Esto es lo que ahora experimentas.

PREGUNTA: ¿Cómo me puedo librar completamente del miedo, porque a veces parezco desplazarlo a otra cosa?

RESPUESTA: En el momento en que lo desplazas a otra cosa, nuevamente te alejas de la realidad del yo inmediato y, por lo tanto, tienes que hacer nuevos intentos para regresar a la realidad de tus sentimientos. Asimismo, muchas veces sustituyes el miedo con otra emoción, de manera que cuando tienes miedo no tienes que enfrentar tu emoción real.

PREGUNTA: ¿Mi hostilidad?

RESPUESTA: Sí. Es hostilidad, es dolor, y a veces es una especie de deseo de venganza vuelto al revés, de suerte que castigas a otros con tu estado de infelicidad. Si puedes reconocer todo eso, tu miedo se evaporará. Y gradualmente estas actitudes emocionales mismas desaparecerán, porque se enfrentan en el ahora. Cuando llegas al núcleo del ahora, no hay más problemas.

Los seres humanos constantemente se alejan de este núcleo extraño. Cuando dan un giro y empiezan a ir hacia el verdadero núcleo de su ser más íntimo, gradualmente encuentran paz y liberación. No obstante, este curso es la última línea de acción que alguien desea seguir. Las personas usan o incluso inconscientemente abusan de todas las enseñanzas de la verdad y la filosofía espiritual a fin de evitar ir a donde necesitan ir: a su interior. Tratan de encontrar la salvación y el solaz por medio de la adopción de reglas, teorías, enseñanzas, conocimiento. Lo tienen todo en la cabeza, donde no les hace ningún bien a menos que usen la madurez intelectual así ganada para moverse a su interior, siempre a un nivel más profundo.

La realización que el universo les tiene reservada no está separada ni lejos de ustedes, amigos míos. No está en el futuro distante, no en un estado más allá de su vida física, no en el logro de algo por medios arduos. Reside únicamente en el reconocimiento de lo que realmente sienten y piensan en este momento. Es esta gran sencillez lo que parece tan difícil de comprender. Libran una batalla tan patéticamente innecesaria a fin de tomar la dirección equivocada, esperando contra toda esperanza encontrar la salvación sin encontrarse con ustedes mismos en el ahora.

Como lo he dicho tantas veces antes, incluso en un camino como éste cuyo propósito es alcanzar la individualidad, hay muchas trampas que los tientan a separarse de ustedes. Hacen un intento fructífero para llegar a su ser interior, pero al sospechar que hay algo que los llena de terror y ansiedad, instantáneamente optan por alejarse, y usan de nuevo los medios viejos, esta vez con un disfraz nuevo. Adjudican su malestar emocional a factores fuera de ustedes, lo que es, en principio, el mismo escape que usaban antes de entrar en este camino. Pero mientras no se den por vencidos, siempre pueden ser ayudados a cambiar de rumbo y encontrar, una y otra vez, el movimiento interior dentro de ustedes que fluye naturalmente. Es su movimiento del alma de amor y verdad lo que conduce a toda realización.

PREGUNTA: Mi hermana tiene una gran compulsión a escaparse físicamente. Y cuando llega a donde desea llegar, quiere dar la vuelta y regresar corriendo. Hay algo a lo que le tiene mucho miedo. ¿Podría usted encontrar e identificar eso?

RESPUESTA: Sí. Es un símbolo exterior del miedo interno mencionado en esta misma conferencia. Hay una gran disposición y voluntad de amar; el potencial es grande, pero a pesar de este potencial fundamental, hay áreas afectadas que el alma no se atreve a enfrentar. Como siempre, los errores conceptuales y las confusiones

existentes interrumpen el flujo del amor. Sólo porque el amor es una necesidad tan innata de esta persona, el área afectada causa un autorrechazo aún mayor, lo que aumenta el miedo de encontrar estas áreas y, por lo tanto, desencadena la huida del ser. Esto se representa simbólicamente hacia afuera por el hecho de salir corriendo.

PREGUNTA: En otras palabras, ¿tiene que volverse hacia dentro?

RESPUESTA: Desde luego, eso es siempre absolutamente necesario.

PREGUNTA: ¿Corro porque no amo, o porque temo ser rechazada?

RESPUESTA: Es una mezcla. El sentimiento inmediato es el miedo al rechazo. Esto empezó muy temprano en tu vida. Mis amigos habrán notado que durante un tiempo muy largo he evitado decir algo que podría parecer que les dirijo un dedo acusador. La inferencia de “no amas” debe evitarse aquí. Decir esto sería sumamente engañoso y obstaculizaría la percepción interior. Pero cuando el miedo al rechazo se analiza, uno siempre descubre ese miedo infantil que siempre excluye al amor, independientemente de cuánto amor pueda existir de otro modo en ti: Por favor, no tomes esto en un sentido automoralizante y lo vuelvas más difícil. Precisamente en este momento y en este nivel, reconoce dónde sientes miedo.

Antes de llegar al nivel de no amar, tienes que reconocer otros factores. A final de cuentas, se reduce a no amar, pero no es una condición general; sólo se aplica a los puntos problemáticos de tu psique. Varía, desde luego, dependiendo de cuán grande es el área problemática. Hay personas que funcionan sana, feliz y constructivamente en muchos aspectos de la vida que corresponden a las áreas del alma que están completamente libres de los errores conceptuales, de la subestimación del ser, de la ilusión,

del miedo y de otras condiciones destructivas. Por lo tanto, en esas áreas sí existen el amor y la confianza. Sólo en puntos aislados el cuerpo extraño nubla al ser interior, real. También hay otros en los que toda la capacidad amorosa está obstaculizada por impedimentos y distorsiones tan graves que la vida en general está perturbada y es inarmónica, insatisfactoria e infeliz.

Cuanto más es así, mayor es la tentación de correr. Y cuanto más corres de ti misma, más crece este cuerpo extraño.

PREGUNTA: Tal como lo veo, este amor del que habla se expresa de una forma u otra todo el tiempo, no sólo en la relación entre parejas y novios. También existe en el amor al trabajo. ¿Cuáles serían algunas de las más altas aspiraciones para la realización del amor en un flujo puro? ¿Se expresarían normalmente por medio de una fuerza o una realización creativa? Esta expresión, ¿generalmente se expandiría desde un punto en el que uno ha conocido su ambiente y su experiencia hasta un punto antes desconocido? ¿Sería cierto esto?

RESPUESTA: Sí, desde luego. Decididamente, sí, porque es inimaginable para la naturaleza humana comprender la corriente fluida y libre de la fuerza del amor, y lo que puede ser la variedad de su expansión y creatividad. Imaginemos un ser humano que es enteramente libre. El ser interno de esa persona se manifestaría, funcionaría y se expresaría constantemente. El tremendo poder de la fuerza vital fluiría en todas direcciones. Como este ser sería libre, no tendría miedo de lo desconocido, y, por ende, tampoco habría un bloqueo de la corriente de energía fluida y libre ni de las vastas posibilidades de la creación y la expansión.

Los seres humanos están muy acostumbrados a mantener unidas sus fuerzas pues tienen miedo de esta expansión. Tienen miedo de que los separe. En realidad, la expansión no los separa, los unifica. Las grandes leyes espirituales siempre parecen contradictorias. Entregar el ser al flujo

armonioso unifica, mientras que el esfuerzo afanoso y temeroso de mantener al ser unido divide y desintegra a la psique. Cuanto más fluyen las fuerzas universales en las muchas direcciones y posibilidades, más se convierten en una al final

Esta gran posibilidad es aterradora para el alma, que está acostumbrada a la unión. Esta unión sucede por fuerza de voluntad, por la fuerza de la mente y sobreimponiendo la bondad. El dejar ir natural no es una falta autocomplaciente de autodisciplina. Es más bien un estado de no temer nada en el ser y, por lo tanto, prescindir de todas las guardias. Por ende, nada se opone a los movimientos cósmicos de las fuerzas del alma. El amor sólo puede florecer en este estado natural de valentía, donde permites que todos los movimientos internos actúen con su ritmo espontáneo, aun si al principio de su superación del sufrimiento, estos movimientos apuntan a aspectos indeseables del ser. Seguir el flujo natural lleva al alma a la gran unidad.

PREGUNTA: ¿Le entendí correctamente cuando dijo que la agresión es a veces algo bueno?

RESPUESTA: Sí, existe una agresión sana. También un enojo sano. Éstos son producto de la etapa transitoria de la naturaleza humana. El enojo sano debe expresarse ocasionalmente en una vida bien integrada. El enojo sano no crea una desarmonía interna. Es un gran malentendido ignorar o negar este hecho. La negación proviene de la unión artificial de las fuerzas internas de uno, y de la sobreimposición de una bondad falsa. Es una creencia falsa nacida del miedo y de la obediencia que el enojo ocasional nunca existe en una persona espiritualmente evolucionada.

En el ámbito humano, el enojo sano es necesario. Sin enojo, no habría justicia ni progreso. Las fuerzas destructivas tomarían el control. Permitir que esto último suceda es debilidad, no amor; miedo, no bondad; un abuso pacificador y alentador, no una vida constructiva.

Destruye la armonía en vez de promoverla. Destruye el crecimiento sano.

El enojo puede ser una reacción ocasional tan sana y necesaria como lo es el amor. Forma parte del amor. También él llega espontáneamente. Tampoco él puede ser forzado. Tratar de forzar o negar cualquier emoción lleva al autoengaño, que entonces puede tomar la forma de simular que el enojo malsano es la versión sana.

La causa no puede determinar si la emoción provocada es un enojo sano o malsano. La causa puede justificar por completo el enojo real, genuino y sano, que es, obviamente, constructivo en este caso. Sin embargo, el enojo experimentado puede ser del tipo malsano debido a los problemas no resueltos de la personalidad, su inseguridad, sus culpas y dudas, sus incertidumbres y contradicciones. El asunto mismo puede justificar el enojo, pero el individuo puede no ser capaz de expresar ese tipo de enojo.

En la medida en que un individuo es capaz de experimentar y expresar el amor real, él o ella es capaz de manifestar un enojo constructivo y sano. Tanto el amor real como el enojo real provienen del ser interior. Absolutamente cualquier sentimiento real es sano y constructivo y promueve el crecimiento del ser y de otros. Los sentimientos reales no pueden forzarse, ordenarse o sobreimponerse. Son una expresión espontánea que sucede como un resultado orgánico y natural de la autoconfrontación.

PREGUNTA: En ese caso, ¿permitiría usted la violencia física?

RESPUESTA: No. El enojo sano no necesariamente se manifiesta en la violencia física. La expresión de las emociones negativas, aun cuando no sean sanas, no necesitan en lo más mínimo conducir a actos destructivos, físicos o no físicos.

Éste es uno de los errores conceptuales más frecuentes y entorpecedores del Pathwork. Por eso lo he mencionado una y otra vez desde el principio, porque no importa

cuántas veces lo he dicho, se olvida. La psique interna teme que el reconocimiento de las emociones negativas lleve a exteriorizarlas. No es así. Por el contrario, son ustedes libres de elegir o no exteriorizarlas, cómo y cuándo, o de expresar cualquier emoción sólo cuando estén plenamente conscientes. Cuando no están conscientes de lo que realmente sienten y por qué, constantemente actúan por impulso y sufren de todo tipo de compulsiones que no entienden. Una compulsión es el resultado directo de sentimientos y condiciones no reconocidos e inconscientes. Cuanto más se conocen más están en control de su ser. No es, como dicen con miedo: “No puedo mirarme con sinceridad porque entonces quizás tendría que dejar salir estos impulsos indeseables y causarles daño a otros y, por lo tanto, a final de cuentas, a mí mismo”. Esta reacción vaga también tiene que traerse a la superficie a fin de disiparla y volverla ineficaz.

Por favor repitan esto en su meditación diaria, todos ustedes: “Darme cuenta de lo que siento, no importa lo indeseable que sea, me hará libre. Podré elegir mis acciones sólo en el grado de mi conciencia. Si elijo expresar verbalmente estos sentimientos cuando hay un buen propósito, como cuando estoy con mi helper, lo haré. Si siento que esta expresión puede perjudicar una relación, no lo haré, pero la detendré a sabiendas y sin autoengaño”. Esta meditación fortalecerá el conocimiento y finalmente penetrará las capas más ocultas y resistentes de su psique.

Es completamente erróneo suponer que la conciencia del enojo e incluso la expresión verbal de él resulte en violencia física o en cualquier otra forma de destrucción; no importa si el enojo es sano o malsano. El enojo sano, como viene del ser real, sabe precisamente qué hacer y cuándo satisfacer los requerimientos necesarios del momento.

PREGUNTA: ¿Y qué nos dice de los que son violentamente perseguidos? ¿Cuál debe ser su actitud?

RESPUESTA: El instinto de conservación ciertamente los hará pelear y defenderse de esta situación, ya sea mediante un contraataque o la huida. Cuanto más sana sea la personalidad entera, más seguramente funcionará este instinto al elegir la defensa correcta en el momento correcto. Esto, de nuevo, no es una consideración intelectual, sino, como siempre, una manifestación espontánea del ser real. En caso necesario, este contraataque y defensa también serán físicos.

PREGUNTA: Con respecto a la expresión del enojo, esto me parece insoportable.

RESPUESTA: Algunas veces no es aconsejable; en otras sí aconsejable. Esto es lo que quiero decir: Cuando eres consciente tienes la opción, y cuando no lo eres, no tienes la opción. Cuanto más consciente eres de la posibilidad de elegir, más libertad obtienes y menos sentirás o pensarás que la restricción se debe a demandas externas, a una autoridad externa. Con la conciencia de que estás haciendo una elección libre, la rebelión contra la restricción se vuelve superflua. Hay una gran diferencia si la restricción se ejerce debido a las demandas del mundo exterior, o porque la eliges con tu propio libre albedrío. Por paradójico que parezca esto, cuanto más eliges la restricción voluntariamente, con un razonamiento alerta y una motivación constructiva, más libre te vuelves. No es, como podría suponerse, que cuanto menos autorrestricción hay, más libre es la persona.

Cuanto más directamente te das cuenta de lo que realmente sientes y lo expresas, si decides hacerlo, menos te enredarás en desviaciones y evasiones. Llegar directamente al núcleo de tus sentimientos o reacciones, y por ende entender su verdadero significado, es el arte y el propósito de este Pathwork. Si tu objetivo es la perfección acabada, todavía te encuentras atrapado en el perfeccionismo, que es un obstáculo para tu progreso. Pero si tu objetivo se vuelve conocer lo que realmente sientes en el momento,

entonces tienes un propósito que conduce a la liberación instantánea, a la verdad, a la armonía y al progreso dinámico.

De nuevo, una aparente contradicción: Cuanto más te diriges al punto de lo que es verdadero ahora, más te acercas a la perfección real. Cuanto más te alejas de lo que sientes y piensas ahora en un intento de ser más de lo que eres en este instante, menos te acercas a tu meta de la perfección gradualmente alcanzada. Estas palabras también deben usarse en la meditación diaria porque son una clave para todos ustedes.

PREGUNTA: ¿Y qué nos dice de lo contrario de lo que acaba de decir? ¿Qué hay de la persona que tiene miedo o que es demasiado insegura para mostrar un enojo justificado? ¿Qué pasa con el amor en esta situación?

RESPUESTA: Muy buena pregunta. Cuando hay miedo de expresar un enojo justificado, en ese mismo grado hay miedo de amar. Detrás de ambos miedos hay confusión, errores conceptuales e ilusión. Son estos dolores y heridas los responsables del núcleo extraño del que yo hablaba. Este núcleo obstruye las manifestaciones del ser real, del flujo del amor genuino contrario al amor sobreimpuesto y de la capacidad de expresar el enojo sano, opuesto al enojo torcido y torturado. Cuando la inseguridad hace que una persona se sienta demasiado angustiada para expresar un enojo justificado, ese individuo es incapaz todavía de sentir el enojo sano. Cuando la situación justifica el enojo, la inseguridad induce sentimientos contradictorios.

El enojo sano los vuelve más fuertes; el enojo torcido, más débiles. El amor sano lo abarca todo y los enriquece cuanto más dan de sí. El amor enfermizo, distorsionado y falso los empobrece y genera un conflicto entre el interés propio y los intereses de otros. Proviene de la dualidad y la incrementa; siempre opone lo bueno a lo malo. El amor no genuino siempre está conectado con la autoconmiseración,

el resentimiento, la hostilidad y el conflicto. Siempre hay en él el sentimiento de “Debería amar, por lo tanto pienso que amo, pero no quiero amar porque entonces se aprovecharán de mí. Como debería amar y no quiero hacerlo, me siento culpable y malo”. Cuando te sientes así, no puedes expresar el enojo sano. Se disipa en la fuente, pues dudas de tu derecho a sentir enojo, ya que no te atreves a amar.

Si sigues luchando y descubriendo la expresión correcta de tus sentimientos en el ahora, debes de experimentar la belleza del universo, la verdad de ser que no conoce conflicto. Esa verdad combina el amor con el recibimiento de la cuota completa de felicidad que le corresponde a uno, en vez de excluir mutuamente el amor o la felicidad, lo que parece inevitable cuando se quiere alcanzar el amor mediante la buena voluntad exterior. Sin embargo, cuando usas tu buena voluntad exterior a fin de reconocer que detrás de tus intentos de amar reside un no amor nacido del miedo, las heridas y la ilusión, entonces, en el curso de descubrir cuáles son estas ilusiones, finalmente deberás llegar al amor real, a tu ser real, la expresión genuina de todo lo que sientes y eres, lo que será bueno y correcto.

Mis muy amados amigos, sean benditos todos ustedes.
Encuentren el camino, paso a paso, hacia la comprensión de estas palabras. ¡Queden en paz, queden en Dios!



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 30 de abril de 1965.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Love: Not A Commandment, But Spontaneous Soul Movement Of The Inner Self.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2016

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.