

---

160

CONFERENCIAS DEL GUÍA

# Conciliación de la escisión interior



PATHWORK  
DE MÉXICO

## Conciliación de la escisión interior



SALUDOS, TODOS MIS AMIGOS QUE ESTÁN AQUÍ. Bendiciones para cada uno de ustedes. Que estas palabras sean algo más que frases sin sentido. Que sean capaces de sentir su significado más profundo, de manera que sean fortalecidos e iluminados por la realidad de la fuerza que fluye a ustedes. Si son sordos a ella, no podrán sentirla; no podrá penetrarlos.

El mismo principio existe en la vida humana. Siempre que notan y responden sólo a las manifestaciones exteriores de la vida, no pueden sentirse interiormente a gusto consigo mismos y, por lo tanto, en la vida. Esta enajenación es resultado directo de la falta de conciencia de la realidad interior de la vida humana. Para sintonizarse deliberadamente con las capas más sensibles de la experiencia es necesario cultivar y aumentar esta conciencia. Deben hacer un esfuerzo muy deliberado, pero sereno, para sentir las causas subyacentes de los resultados exteriores de su vida. Toda la tristeza y la infelicidad, todo el vacío y la insatisfacción, toda la frustración y el sufrimiento son causados por su desconexión — como ya lo saben y lo digo muy a menudo— de las causas que están dentro de ustedes.

Esta conferencia es una continuación directa de la última y la entenderán mejor si siguen la secuencia. Debo repetir algunas de mis palabras a fin de no perder el hilo. Como lo dije en la

última conferencia, y antes también ocasionalmente, producen lo que experimentan. La infelicidad no significa en realidad que han creado, por medio de sus errores, sus falsos conceptos, sus sentimientos destructivos y sus patrones de conducta, estas experiencias desagradables. Eso no es realmente lo malo. Lo malo es no saberlo, de modo que en un nivel quieren algo y en otro nivel lo niegan. No saber que niegan lo que conscientemente desean es el mayor dolor porque son tirados en direcciones opuestas. Siempre que se acercan a la realización de su deseo consciente, su inconsciente huye de ella con terror. La frustración resultante los confunde, los asusta y los lleva a perder la esperanza en la vida. Hace que levanten sus mecanismos de defensa más destructivos, que aumentan la negación inconsciente, la destructividad y la frustración consciente. Los movimientos del alma en dos direcciones opuestas los hacen sentir literalmente desgarrados. El dolor de no entender lo que está sucediendo aumenta la tensión interna. Cuanto más desesperanzador parece todo, más insiste y arrebatada el ser consciente. Este movimiento tenso —incluso hacia el objetivo deseado— lo derrota, pues la tensión surge de la desesperanza, la duda y una urgencia que contradice los movimientos suaves del flujo universal.

La escisión es el dolor real. El que se da cuenta de la escisión y la experimenta conscientemente es bendito en realidad, pues en ese momento desaparece mucha tensión. Me gustaría hablar un poco más de ello esta noche, pues es importantísimo. Es absolutamente imposible que encuentren su hogar en su interior, que se sientan a gusto en la vida, si no perciben la capa interior que le dice “no” a lo que más enérgicamente le dicen “sí” en la superficie.

No es fácil llegar a esto. El primer paso sería pensar en este principio y dar un lugar a su realidad en su mente mediante el fortalecimiento de su voluntad de encontrar aquello en ustedes que los tira en la dirección opuesta de donde se mueven exterior y conscientemente. La voluntad de encontrar la parte de ustedes que dice “no” debe ser continuamente fortalecida

y alentada. Sin embargo, incluso aquellos de ustedes, amigos míos, que están en este camino y lo han recorrido con éxito, y tal vez durante más tiempo, olvidan esto una y otra vez. Cuando se sienten infelices automáticamente culpan a alguien o a algo, por lo menos emocionalmente. En el momento en que hacen esto se produce más daño. Entonces se vuelve más y más difícil liberarse de este patrón de comportamiento interior. La culpabilización trae consigo otras actitudes destructivas: terquedad, resistencia ciega y el deseo de castigar a aquellos a quienes uno atribuye la responsabilidad de la propia infelicidad, e incluso alguna forma de autodestrucción deliberada como manera de castigarlos. Éste es un patrón prevalente que, en cierto grado, existe en todos. Es más mortífero y venenoso cuando todavía es inconsciente y se le racionaliza.

Por lo tanto, les digo a todos ustedes, amigos míos: siempre que se sientan infelices, busquen primero ese lado de ustedes que dice “no”, por la razón que sea. Luego busquen el lado que culpa a los otros, así sea sutil, indirecta y secretamente. Luego encuentren en sus emociones dónde acusan a alguien o a algo; quizás a la vida en general. Luego vean este desplazamiento específico; hacia dónde se vuelven. Porque no importa lo mal que estén otros, éstos jamás pueden ser responsables de su sufrimiento, no importa cuáles sean las apariencias.

Si no culpan a nadie, pero se culpan excesivamente a sí mismos en una actitud destructiva que no encuentra la salida, entonces están haciendo exactamente lo mismo. Este tipo de autoacusación es sólo un disfraz del odio violento y la culpabilización de otros. En este tipo de actitud que no le permite al ser alzar la cabeza y seguir adelante desde allí hay un rasgo similar de deseo de venganza, sólo que menos directo

Si desean conectarse con las causas de su sufrimiento y verdaderamente eliminarlas, éste debe ser el proceso: querer ver con sinceridad donde le dicen “no” a lo que más quieren; no importa lo imposible que esto pueda parecer a primera vista. Cuestionen sus emociones con sumo cuidado, y obsérvenlas

cuando se trata de la realidad práctica. Noten cómo actúan en forma contraria a lo que se imaginan que desean tanto.

Cuando encuentren este nudo básico en la sustancia del alma, se darán cuenta de las tensiones emocionales que impiden el sentimiento fluido y libre de la fuerza vital. Este sentimiento fluido y libre sólo puede influir en ustedes cuando están en armonía con las leyes de la vida. Negar la verdad de que dicen “no” y luego culpan a otros —y también niegan la culpa— es una violación de las leyes de la vida, ya que éstas no son sólo verdad, sino que también significan buscar todas las causas en el ser, donde realmente están. Desplazarlas hacia fuera produce una distorsión total de la realidad. Entonces uno lidia continuamente con medias verdades, que son mucho más confusas y de las que es mucho más difícil liberarse que de las falsedades. Por lo tanto, empiezan a existir diversas emociones negativas, tensiones y distorsiones de los conceptos.

El siguiente paso en esta conexión es la observación desapegada de los movimientos del alma: la atmósfera interior en la que viven y que inexorablemente emanan y afecta a todo lo que los rodea. Cuando estén muy quietos y se escuchen, lo sentirán. Sabrán qué los mueve y los motiva, no importa lo sutil que sea. Siempre es una complejidad de reacciones en cadena que interactúan y producen sentimientos y conceptos contradictorios, uno que traslapa al otro, y todos están misteriosamente conectados.

Cuando están en armonía con la vida porque están conectados con sus propias causas y efectos, su posición hacia las fuerzas de la vida puede compararse con las de un nadador. Flotan en el agua. Ésta los sostiene. Pero se mueven, no están pasivos. Si estuvieran enteramente pasivos, el agua no podría sostenerlos durante mucho tiempo. Pero si están demasiado activos, si se mueven mucho, con demasiada tensión y ansiedad, no encontrarían placer en nadar, ni esto sería un ejercicio seguro. El agua los controlará, en vez de sostenerlos. Deben moverse de una manera rítmica, relajada y confiada; confiada en el poder del agua para sostenerlos y en su propia capacidad para

moverse suave y deliberadamente. Cuanto más rítmicos, relajados y armoniosos son sus movimientos, menos extenuante les resulta moverse. El movimiento se vuelve fácil y autoperpetuante. Existe una relación muy segura entre el agua y el cuerpo. Hay un equilibrio maravilloso entre las fuerzas activas y pasivas del nadador, lo que determina la relación armoniosa, o equilibrio, entre el cuerpo humano y el cuerpo de agua. A pesar de la confianza justificada de que el agua sostiene el cuerpo, la persona no niega su responsabilidad y participación en el acto de nadar, ni siquiera de flotar.

Ésta es una analogía muy buena con su posición en el universo y su relación con las fuerzas universales. Su ego debe estar activo de una manera sana y relajada. No deben abdicar, ni negar, la participación del ego en el acto de vivir. No obstante, confían plenamente y se permiten flotar sobre otras fuerzas. El movimiento de flotación, la sensación de ser sostenidos por la vida, es producto del camino en el que están. Cuanto más enfrenten sus dificultades interiores y las verdaderas causas de su sufrimiento, más desarrollarán el ego y permitirán a la fuerza universal que se establezca. Esto ocurrirá de una manera tanto relajada como fuerte. Se sentirán flotando, siendo sostenidos, pero participando activamente y autodeterminándose.

Ésta es una manera maravillosa de ser. Es *la* manera de ser. Nada puede sustituirla. Ninguna solución sustituta que busquen o esperen puede igualar jamás el verdadero sentimiento de la individualidad —de sus propios poderes, de su propia fuerza— cuando se conectan con aquello dentro de ustedes que causa sus experiencias negativas. Sólo entonces pueden resolver los problemas que causan estas experiencias.

No es fácil dar este paso. Todos los que se acercan a este camino se resisten a encontrar las causas interiores. Si todo va bien, esta actitud disminuye a medida que la persona progresa. Pero el principiante se aferra a la esperanza inconsciente de encontrar fuera del ser las causas de su sufrimiento. No se da cuenta de que nada puede ganar con esto, aun si fuera posible. Todavía sería incapaz de cambiar su suerte ya que no puede

cambiar a otros. En su miedo ciego a la imperfección y al orgullo concomitante, hace caso omiso de este hecho. Así, la lucha por culpar a algo o alguien fuera del ser sigue y sigue. El paso más grande que un ser humano puede dar es decir: “Con todo mi corazón y toda mi fuerza deseo reconocer la causa interior”. Cuanto más se cultive este sentimiento, más pasa algo dentro de uno. Allí reside toda la esperanza y la salvación que uno busca. Esto debe hacerse en un momento u otro.

Ahora hablaré del siguiente paso. Al principio puede parecer aún más difícil que el anterior, pero no lo es. Todas estas dificultades son ilusorias. Su miedo inconsciente a encontrar la causa de la infelicidad dentro del ser es una ilusión. Cualquiera que haya encontrado la causa en su interior confirmará que esto trae alivio, seguridad y confianza en la vida. Es sólo el orgullo lo que les impide querer realmente encontrar la causa dentro de sí. Y también es el orgullo lo que hace que parezca tan difícil dar el siguiente paso

El siguiente paso es entender que siempre que llegan a las causas básicas que los llevan a negar lo que más quieren, siempre están involucrados el miedo, el orgullo y el voluntarismo. Hace años que dije que éstos son los tres defectos y males básicos de la humanidad. El miedo es un defecto porque implica desconfianza; surge del odio. Siempre existe el miedo en el grado en que la persona es infeliz en cuanto a su carácter. De lo contrario, no existiría. Como lo esbocé en la última conferencia, los miedos que surgen de la baja autoestima crean el miedo a los procesos de la vida: miedo a la vida, miedo a la muerte, miedo al placer, miedo a dejar ir, miedo al ser, miedo al cambio, miedo a lo desconocido, miedo a ser imperfecto; cualquier miedo. Todos son una ilusión.

No pueden vencer un miedo a menos que lo atraviesen. Éste es el segundo paso, aparentemente tan difícil. Si las personas huyen de encontrar las causas del sufrimiento dentro de su ser, huyen aún más de este paso. Todas sus energías están orientadas a eludir aquello a lo que temen. Eso siempre resulta ser un camino de error y decepción.

Se encogen contra lo que temen. Cuanto más se encogen contra ello, más se enajenan del centro de su ser del que debe proceder todo el bien. Se contraen más y más, estado en el que es imposible flotar. Imaginen a un nadador en semejante estado de constricción y contracción. Se hundirá; y así pasa con los humanos en la vida.

Las constricciones crean todo tipo de nudos en la personalidad; física, mental y emocionalmente. Estos nudos crean una desconexión de la sustancia del alma, de la cual y a través de la cual surgen todas las soluciones, toda la sabiduría, todo el bienestar. ¿Cómo puede exponerse una ilusión si jamás se le pone a prueba? Descubrirán la verdad sólo cuando penetren la ilusión. Sin eso es imposible encarar el miedo de lo que más quieren: la vida, el placer, la plenitud, la realización de sus potenciales, el éxito en todos los sentidos, la vida significativa, la salud, el amor, la compañía; es decir, estar conectados con los procesos reales de la vida. Nada de esto puede llegar cuando viven con miedo. ¿Cómo pueden sacudirse este miedo? ¿Todavía esperan que una autoridad omnipotente y benigna se los quite desde afuera? Ciertamente que no. El único alivio genuino es conocer su capacidad de enfrentar y lidiar con lo que temen, inteligente y realistamente. Esto sólo puede hacerse entrando de lleno en el miedo, no evadiéndolo. El valor para aceptar lo que es inevitable fortalece la capacidad de encontrar maneras genuinas y significativas de evitar los eventos innecesariamente temidos.

Hagan una lista de miedos. Dije esto hace años, pero ahora que conocen mucho mejor su ser más íntimo, esta lista será más profunda. Miren sus miedos. ¿En qué medida están causados por el orgullo? ¿En qué medida son resultado de un voluntarismo rígido, poco dispuesto a doblarse, a cambiar, a fluir con la corriente de la vida siempre cambiante? Hay que hacer frente a los miedos. A fin de hacer esto, los miedos deben confirmarse. Deben ser verdaderamente encarados —concienzuda y específicamente— y no tratados por encima de una manera general. Eso nunca bastará. Es esencial que le den un nombre conciso al miedo y reflexionen bien sobre él.

Esto vuelve posible el siguiente paso. Miren francamente al miedo. Tengan la integridad y el valor de atravesarlo si no pueden evitarlo. El respeto por sí mismos y la autoestima que produce esta actitud son más importantes que cualquier otra cosa. Todo depende de eso. Así se volverán capaces de aliviar lo que no es realmente necesario. Algunos sucesos indeseables llegan a ustedes porque pusieron sus efectos en marcha hace mucho tiempo y las causas no pueden eliminarse. Así, los efectos tienen que soportarse. Al hacer esto, pueden evitar poner en movimiento nuevos resultados indeseables. Esta fuerza y esta capacidad surgen del enfrentamiento directo, y no de tratar el miedo como si fuera un fantasma, al que no pueden coger ni tocar y, debido a ello, le temen desmesuradamente. De esta manera generan más terror.

La unificación de la enormemente dolorosa escisión dentro de ustedes —de querer lo que temen y temer lo que quieren— sólo puede lograrse cuando buscan la causa de esta escisión entre el deseo y la motivación. Hagan frente de lleno a los miedos. Enfrenten su orgullo honestamente, aquello que los vuelve tan perfeccionistas que temen caer del pedestal autoerigido. Muchos miedos se disolverán cuando estén dispuestos a renunciar a su orgullo. Entonces verán la injusticia que existe cuando culpan a la vida, o a otras personas, de lo que realmente está en ustedes, no importa lo imperfectos y equivocados que otros también estén. Cuando niegan que la causa de su sufrimiento está dentro de ustedes y la achacan a algo exterior, siempre es el orgullo lo que vuelve imposible hacer frente al miedo.

Cuando inviertan el viejo patrón de culpar a otros y eludir lo que temen, algo extraordinario empezará a cambiar. Poco a poco y, como siempre, con recaídas, al principio la sustancia de su alma empezará a cambiar. Experimentarán, al principio, lo siguiente: Cuando se vuelven concisamente conscientes del clima en el que viven en el interior de su personalidad, aquél automáticamente pierde cierto poder vinculante. Se vuelven más desapegados por el acto mismo de verse en su poder. Al proseguir esto durante un tiempo, empezarán a sentir —debajo del nivel en el cual se

sienten torturados, ansiosos, insensibles, desesperanzados y torcidos de dolor—otra realidad. Este nivel de reacción —en el que fluctúan entre la ansiedad torcida, la tortura y la desesperanza, por una parte, y el entumecimiento y la falta de vitalidad, por la otra, es algo que la mayoría de la humanidad considera el estado natural de ser, de existir y de funcionar. En general, las personas no conciben ningún otro estado interior, porque ni siquiera están conscientes de que éste es su estado. Por lo tanto, cuando se ven en este estado, se acercan mucho más a intuir la existencia de otro estado; detrás de aquél, por decirlo así.

Al principio, esto ocurrirá sólo ocasionalmente. Después será más frecuente. Por debajo del nivel de tortura se desarrolla una nueva manera de ser. Experimentarán ambas simultáneamente. Me aventuro a decir que algunos de mis amigos en este camino ya han experimentado este nuevo nivel de realidad. Sé que estarán dispuestos a confirmar la verdad de lo que digo. El sentimiento es de inmensa seguridad y bienestar, de energía, paz y vitalidad; de un sentimiento fluido de confianza total. Es un sentimiento de ser llevado, pero con el profundo conocimiento de que existe dentro el poder para gobernar la vida de la mejor manera posible.

Como dije, esta experiencia llegará al principio simultáneamente con el estado habitual de ansiedad, desesperanza e infelicidad. Es una transición gradual en cuyo curso lo viejo y lo nuevo se experimentan juntos, lado a lado, o uno sobreimpuesto al otro. El nuevo es todavía sólo un sentimiento vago en las profundidades del ser. Pero gradualmente se vuelve más predominante hasta que se impone y reemplaza al viejo. El anterior sentimiento de desesperanza recurre tan rara vez ahora como la experiencia de la realidad interna verdadera lo hizo antes. Funcionar en dos niveles de su ser simultáneamente es, en sí, una buena experiencia, ya que pone en claro relieve la escisión.

Esta simultaneidad de dos niveles es una experiencia muy clara en el Pathwork. Debe ser esperada y no llegar como una sorpresa. Debe brindarles la confirmación de que están,

efectivamente, en el camino correcto. Cuando estos dos estados en conflicto se experimentan al mismo tiempo —ansiedad aplastante, angustia, depresión y una paz y bienestar profundos—el primero deja de tener poder. Lo ven por lo que es. No obstante, no permanecerá así. Se alternará y fluctuará. Perderán lo que encontraron y, en ocasiones, se preguntarán si fue real. Una y otra vez tendrán que abrirse paso entre periodos en los que recaen en el estado viejo sin estar en el nuevo. Cada batalla por lograrlo es señal de otro hito que vuelve más segura y permanente la consecución del estado real de la vida. Éste se perderá cada vez menos y con menor frecuencia, hasta que se alcance la autorrealización. Entonces se convierte en el estado natural de ser.

Lo que deseo enfatizar aquí es quizás algo confuso al principio, pues las palabras son muy limitadas. En el estado sereno de autorrealización se desvanece toda la intensidad. Esta afirmación es confusa sólo cuando asocian la intensidad con la profundidad, el involucramiento, el deleite y el éxtasis. Ya mencioné esto antes en un contexto diferente. Es muy importante entender este principio. Habitualmente, las personas están tensas, pero tensas debido a una intensidad que está directamente relacionada con el estado de dualidad; por creer en algo muy bueno versus algo muy malo. La dualidad vuelve inevitable una contracción dolorosa. Alejan con intensidad cualquier cosa que deseen. Y arrebatan intensamente algo que desean. Arrebatan lo bueno porque tienen miedo de lo malo y temen no alcanzar lo bueno. Necesariamente tienen miedo de cualquier cosa que evitan intensamente.

El estado seguro y sereno que mencioné —el único estado en el que existe el placer total— está completamente libre de la intensidad contraída de arrebatarse o evitar. Uno arrebatarse porque tiene miedo de no conseguir, y uno evita porque tiene miedo de conseguir. Así, son lo mismo en el movimiento del alma. ¿Cómo es posible el placer profundo en estas condiciones? Por eso es un disparate creer que el placer es posible sólo en un estado de intensidad. Lo “bueno” en la dualidad es una ilusión; nunca satisface. La reconciliación de todas las dualidades es el placer

supremo sin miedo que viene del estado de flotación que mencioné antes. En este estado todo es bienvenido, todo es bueno, aunque uno pueda tener preferencias. Esto puede sonar a indiferencia y a superficialidad de las experiencias, que son distorsiones del estado que describí. Este malentendido suele ocurrir con respecto a las filosofías espirituales, en especial las orientales.

Es falso que en el estado de autorrealización uno esté tan desapegado que no le importe nada y sea indiferente al placer. El placer —que es lo opuesto al dolor al que están acostumbrados— se vuelve menos intenso, así como el dolor se vuelve menos intenso cuando aprenden a atravesar lo que temen. Atravesar el miedo cura la escisión de la dualidad. Disminuye la intensidad tanto del placer como del dolor. Le permite al alma atravesar cualquier cosa y permanecer en un estado fluido de experimentar la vida como realmente es. Crea un cambio y lleva al alma a un nivel nuevo de experiencia —la cura de la escisión— donde todo es uno.

Cualquiera que esté en un camino así llega a notar con el tiempo que cuando uno ya no pelea, lucha, evita y teme el dolor, éste se vuelve cada vez menos intenso, hasta que deja de ser dolor. De igual modo, los viejos placeres inmaduros dejan de ser atractivos y ya no brindan satisfacción. Surgen placeres nuevos y más profundos que no son lo opuesto de nada. Son, por sí mismos y en sí mismos, una realidad sin opuestos, infinita e inexorable.

La idea de que el dolor y el placer se vuelven más “similares” puede sonar imposible y absurda. Reconozco que es difícil explicar o definir esto a cualquiera que no haya atravesado ciertas experiencias en un camino como éste. Pero cualquiera de ustedes que haya estado cerca de una experiencia así sentirá lo que quiero decir. Entonces comprenderán el sufrimiento de las fuerzas de su alma cuando, por un lado, arrebatan, y por el otro, repelen. La actitud valiente de atravesar lo que es autoproducido e inevitable no debe confundirse con el masoquismo, la autodestrucción deliberada o la resignación desesperanzada

Se requiere una honestidad no exagerada para enfrentar lo que hay dentro. Esto empieza a limar la aspereza de las emociones y las vuelve soportables. Es el principio de la unificación. Con esta actitud cualquier sentimiento doloroso pierde su terror porque ya no parece ser el destino final. Se sabe que es temporal, y como tal se experimenta.

La experiencia del dolor que se transforma en placer y de que los dos se convierten en uno no tiene que aguardar un futuro lejano o un estado místico en el que estén mucho más avanzados en su desarrollo. Cualquiera que esté en este Pathwork puede experimentarla en cualquier momento en el que verdaderamente se enfrente consigo mismo. Muchos de ustedes, por ejemplo, han experimentado cómo disminuye la ansiedad cuando la encarar plenamente y la entienden, cuando la expresan de manera directa y la convierten en sus partes componentes de otras emociones que habían negado; tal vez la rabia, el dolor, la tristeza. Cuando estas emociones se experimentan plenamente en el cuerpo y el alma —y se expresan en forma honesta sin exteriorizarlas contra ningún chivo expiatorio— los sentimientos tortuosos se convierten en calor y placer. El sentimiento de una paz viva acompaña a esta experiencia. Su cuerpo y su alma fluyen en corrientes de placer cuando ya no huyen de las emociones temidas. Esto ocurre invariable e inevitablemente cuando están en las profundidades de su ser donde no existe ninguna dualidad, donde todo es uno, donde deben encontrarse sus propias causas y salvación. Entonces no importa cuál sea la experiencia, ésta debe volverse placentera. Este placer es de una naturaleza enteramente distinta del placer que se opone al dolor en el estado dualista. En el nivel de la dualidad, el placer se teme como aniquilación, mientras que, al mismo tiempo, uno teme perderlo y caer en su opuesto. La completitud y la integridad del placer unitivo también puede ser intensa, pero de una manera muy diferente de la intensidad ordinaria. No conoce miedo ni contracción. Involucra a la personalidad total.

A fin de llegar a este nivel, amigos míos, recorran estos pasos con sus *helpers*. En su acercamiento a sí mismos, por medio de

la meditación, háganse el propósito, una y otra vez: “Quiero encarar la causa del mal en mi vida, aquello que causa mi sufrimiento. Verdaderamente quiero ver, con valor y honestidad, toda la verdad que hay en mí y alrededor de mí”. Cada vez que hagan esto, más los ayudará su camino gracias a sus fuerzas autoperpetuantes que de este modo se activan. Cada paso sucesivo debe de ser más fácil.

Ahora, amigos míos, ¿tienen preguntas en relación con este tema?

PREGUNTA: ¿La unificación del placer y el dolor ocurre cuando se experimenta el dolor como un sentimiento? ¿Es el común denominador que el ser experimente ambos como sentimientos, aun cuando el sentimiento de dolor se vuelva placentero porque se le experimenta?

RESPUESTA: Tienes mucha razón. Yo lo diría así: En el momento en que la personalidad deja de luchar contra un sentimiento, el dolor cesa y se vuelve placentero. Por eso, una persona que puede decir: “Estoy intensamente enojada” experimenta el enojo de una manera totalmente distinta de la que lucha contra el enojo y lo deja salir de una manera caótica. Al sentir el enojo, uno acepta, enfrenta y deja de pelear con lo que hay. No hay negación ni intento de negar. Lo mismo se aplica a cualquier emoción. En el momento en que se le reconoce plenamente, uno empieza a verla por lo que es. Entonces se disuelve, pues siempre es una ilusión.

Los sentimientos se reconvierten a su sustancia original. Cualquiera que no haya experimentado esto puede malinterpretar y confundir la aceptación con la condonación y el carácter definitivo. La aceptación significa meramente cesar la lucha contra lo que es, una lucha siempre motivada por el orgullo, el miedo y el voluntarismo.

Muchas veces no se dan cuenta de su lucha contra lo que hay en ustedes. Lo niegan, asegurando que aceptan de buen grado

lo que hay, pero no lo pueden encontrar. Que esto sea una prueba para ustedes de que no han aceptado lo que hay en su interior, que pelean contra ustedes en algún lugar y se colocan así en un estado doloroso, se den cuenta de ello o no. En vez de negar la lucha, permitan que su estado de ánimo, su sentimiento interior, sean el factor determinante que les diga dónde están dentro de ustedes.

PREGUNTA: ¿Se aplicaría lo mismo al miedo a la muerte? ¿Que en el momento en que uno acepta la experiencia de ella, deja de ser atemorizante?

RESPUESTA: Absolutamente. Esto es muy cierto.

PRFEGUNTA: Recientemente he llegado a la comprensión de que todo mi enojo y sarcasmo son sentimientos positivos desplazados, especialmente los sentimientos abrumadores de amor. En ciertos casos me aterra expresar estos enormes sentimientos. ¿Podría usted ayudarme con eso? Tengo miedo de las consecuencias.

RESPUESTA: Sí, éste es un paso maravilloso. En primer lugar, determina concisamente a qué le tienes miedo. Además, también hay cierta cantidad de codicia aquí, en el sentido de que te niegas a aceptar una posible frustración o negación. Si fueras a expresar tu deseo, te parece absolutamente insoportable que tu amor, tu ternura, pudieran no ser correspondidos. Parecería una aniquilación. Esto, desde luego, no es cierto. Como lo sabes por experiencia propia, el estado en que te hallas —que es más o menos el mismo en se halla la mayoría de los individuos— no necesariamente te niegas a responder porque consideras que la otra persona no es digna de amor. Es, en la mayoría de los casos, porque te asusta la experiencia. Cuando renuncias al egocentrismo del bebé —y, al mismo tiempo, a la codicia del bebé que no puede tolerar la negación — ya no será el fin del mundo si no se te asegura que serás correspondido. Entonces desarrollarás automáticamente la intuición de saber cuándo y cómo expresar tus sentimientos.

Algunas veces, la expresión de los sentimientos puede ser aterradora para aquellos que aún son inmaduros. Te dan la espalda, no porque no te aprecien como individuo, sino porque no pueden manejar los sentimientos. Sólo cuando dejes de ser niño tú mismo lo verás de esa manera. Regularás tu expresión; no de una manera mezquina, egocéntrica y vana, no por una falta de generosidad y sentimientos, no por orgullo, miedo y voluntarismo, sino por la intuición y la sabiduría que reconocen quién está dispuesto y de qué manera puede recibir una persona lo que tienes que dar. En otras palabras, podrás permitirte estos maravillosos sentimientos, sea o no posible expresarlos de una manera directa, esté o no la otra persona en todo momento lista para recibirlos. El hecho mismo de que tengas estos sentimientos es en sí el más precioso tesoro, la más maravillosa experiencia, pues te hace sentir vivo y lleno de placer. Te da una verdadera seguridad. En la medida en que puedas reconocer y permitirte estos sentimientos —en la medida en que puedas expresarlos o simplemente tenerlos, cualquiera que sea el caso — en esa misma medida atraerás automáticamente al tipo de individuos que serán tan capaces como tú de sentir, recibir y dar buenos sentimientos. O podrás ayudar a aquellos con los que tienes trato a volverse así, si están dispuestos a crecer.

Ningún problema puede ser tan severo que no pueda resolverse, siempre que realmente desees ir a la raíz de él, ver cualquier verdad que esté en ti y estar listo para cambiar donde ello sea lo indicado. Ningún problema puede ser tan insignificante que no parezca irresoluble si falta esta actitud. Si estás dispuesto a hacer frente al hecho de que, en un momento dado, has negado tus buenos sentimientos y los han convertido deliberadamente en malos, saldrás del dolor del odio a ti mismo.

Sean benditos todos, queden en paz, queden en Dios.

●

CONFERENCIA ORIGINAL:  
Dictada el 22 de febrero de 1968.

EDICIÓN EN INGLÉS:  
*Conciliation Of The Inner Split.*  
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:  
Margarita Montero Zubillaga.  
2017

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.