
167

CONFERENCIAS DEL GUÍA

El centro vital
congelado cobra vida



PATHWORK
DE MÉXICO

El centro vital congelado cobra vida



SALUDOS A TODOS MIS AMIGOS; a los que conozco bien y a los que son nuevos aquí. Bendiciones para todos. Que la fuerza del amor y la verdad, que llega aquí, les ayude en cualquier punto en el que estén en su camino. Si aún no toman la decisión deliberada de desarrollarse y encontrar su verdadero ser, para que su vida sea lo que debe ser, estas palabras pueden ayudarles a tomar esta vital decisión interna.

Esta conferencia sigue dirigiéndose a donde la mayoría de mis amigos se encuentran ahora en este Pathwork. El progreso que tantos de ustedes han hecho es un suceso tremendamente feliz. Por primera vez adquieren una experiencia personal de este camino como una realidad que conduce verdaderamente a la dicha. Por primera vez experimentan que la llave a todas las posibilidades concebibles de felicidad está dentro de ustedes; que albergan el tesoro más grande, la vida en su esencia. Para muchos de ustedes, lo que saben en teoría es ahora una realidad viva. Han experimentado su propio centro vital interno; la meta de todo el Pathwork. Así, han visto el mundo de diferencia que hay entre saber algo con su intelecto y experimentarlo emocionalmente.

Las personas con frecuencia parten de una expectativa equivocada. Creen que cuando entran en contacto con el ser

espiritual, de pronto van a transformarse en un tipo diferente de ser humano. De hecho, muchos esfuerzos infructuosos y dolorosos toman esta dirección equivocada y vuelven mucho más largo e innecesariamente doloroso el camino. Las palabras se han dicho, pero las personas parecen incapaces de escuchar y entender que deben aceptarse y experimentarse a sí mismas tal como son ahora, aun si esto implica atravesar el dolor, el miedo y el enojo. No pueden evitar la experiencia de quienes son ahora. Sólo aprendiendo a hacer esto pueden tocar su centro vital. Por el acto mismo de la autoaceptación, las emociones y actitudes desagradables se disuelven en forma gradual. Incluso antes de que eso suceda, toda lucha termina cuando se aceptan.

Debido a la expectativa no pronunciada, pero de todos modos clara, de que primero deben ser diferentes para no tener que experimentar los sentimientos desagradables, ponen obstáculos en el camino. Aquellos de ustedes que han tenido la maravillosa experiencia del contacto con su centro vital saben ahora que precisamente aceptando las emociones negativas pueden disolverse éstas. Aun cuando todavía tengan estas emociones, empiezan simultáneamente a experimentar una viveza que jamás antes habían probado. Ésta es una experiencia en verdad maravillosa, alentadora y fortificante, después de la cual jamás podrán ser los mismos de antes.

¿Por qué no pueden sentir el centro vital que hay en ustedes?
¿Por qué tienen que buscar tan ardientemente para experimentar algo que está en lo más profundo de ustedes? ¿Por qué se oculta de ustedes durante tanto tiempo? ¿Por qué pueden encontrarlo sólo indirectamente? La razón es que han anestesiado lo que una vez fue un fuerte golpe para ustedes. Como ya saben ahora, la mayor aflicción que un ser humano puede experimentar no es una herida; es la falta de sentimientos, la falta de vida interior. La muerte interior originalmente tenía el propósito de ser una protección contra el dolor, el miedo y la incomodidad con las que el individuo era incapaz de lidiar. Cuando uno es muy joven, el entumecimiento puede ser, efectivamente, una solución temporal. Para una mente inmadura, poco equipada para

comprender y manejar ciertas experiencias emocionales realísticamente, es necesaria la anestesia temporal a fin de sobrevivir. Pero si ésta se vuelve un hábito, es sumamente dañina.

Cuando algo vivo se adormece, toda experiencia se detiene. Este adormecimiento crea la desesperanza que todos los seres humanos padecen en algún grado. Puede ser muy consciente o estar oculta. Sin duda, es la cruz más grande que pueden cargar.

Como dije, el adormecimiento atenúa el dolor y el miedo. Pero al hacerlo, adormece la vida misma. Vuelve inmóvil lo que debe moverse. El fenómeno de morir en el mundo físico y material es una expresión de muchas actitudes interiores. Una de las más importantes es el deseo de no moverse. Muchas personas pueden verificar esto. Se expresa en su conciencia como pereza, inercia, apatía, e incluso como no querer hacer cosas o mover el cuerpo, la mente y los sentimientos. No quieren aventurarse a vivir, a experimentar; la actitud equivocada crea un adormecimiento en ustedes y, por lo tanto, a final de cuentas, el fenómeno de la muerte física. La voluntad y la actitud de uno causa todos los sucesos exteriores; así pasa también con el fenómeno terrenal y universal de la muerte física. La muerte es el resultado directo de querer ser insensible, y por lo tanto estar entumecido e inmóvil.

Cuando el centro vital se adormece, el deseo de moverse se apaga también. Pueden ver por ustedes mismos que a medida que la gente envejece, su deseo de moverse disminuye. Esto suele explicarse diciendo: “Bueno, éste es un fenómeno natural del envejecimiento”; otra inversión de causa y efecto. El envejecimiento mismo es un proceso de morir, y es una manifestación y efecto más que una causa. Morir es el resultado de no tener muchos deseos de vivir, de rechazar aspectos de la vida como sentir, respirar y moverse. Cuando una entidad alcanza el punto de abrazar y aceptar totalmente todos los aspectos de la vida, la muerte ya no existe. Cualquiera que padezca el miedo a la muerte debe tratar de entender estas palabras en un nivel profundo. Descubran en ustedes dónde desean no estar vivos, no moverse ni sentir. Cuando hagan

contacto con su propio rechazo de la vida, ya no se sentirán impotentes en el miedo a la muerte. Algo cambiará.

También pueden observar que los seres humanos que permanecen jóvenes mucho tiempo no pierden el deseo de moverse. Es incorrecto afirmar que no pierden el deseo de moverse porque permanecen jóvenes durante mucho tiempo. Más bien, permanecen jóvenes porque quieren seguir moviéndose. La persona que no se quiere mover debe entender por qué.

El miedo a moverse puede comprobarse con relativa facilidad. Una vez que dejen de justificarse y se confronten con preguntas sencillas a este respecto y las respondan, se darán cuenta fácilmente de su miedo a moverse. Al principio sentirán que es un simple deseo de estar inmóvil, lo que en realidad no es un placer en modo alguno. Placer es estar vivo y moverse. Cuando descubran su miedo a moverse, su aversión por ello, su renuencia o resistencia —física, mental o emocional—habrán encontrado la causa de vivir en una esfera de conciencia donde la muerte es inevitable. Apresuran a la muerte en el grado en que objetan el movimiento en todos los niveles de su ser. El movimiento se objeta porque éste despierta el adormecimiento. Cuando el centro vital se teme porque no se puede lidiar con el dolor y el miedo, se supone que el adormecimiento es la solución. Y el movimiento elimina el entumecimiento; por lo tanto, rechazan el primero, sin saber que la inmovilidad es el principio del proceso de morir.

Aquellos de ustedes que han entrado en contacto últimamente —muchos de ustedes por vez primera— con un centro vital hasta ahora adormecido, conocen la enorme experiencia que es esto. Sí, primero experimentan dolor o cualquier otra emoción. Pero a medida que aprenden a aceptarla también descubren la enorme diferencia entre dolor y dolor, entre miedo y miedo, entre enojo y enojo. Es la diferencia entre una emoción aceptada y una rechazada. El sentimiento aceptado no es ni la mitad de doloroso ni de angustiante. Jamás produce ansiedad, tensión, desesperanza, amargura ni tormento. Jamás los pone en una

trampa de la que no pueden salir. Nunca cierra la vida. Aunque experimenten el dolor, la maravillosa vida pulsante burbujea en ustedes, y la alegría está inmediatamente detrás del dolor, con la perspectiva de posibilidades ilimitadas. El dolor aceptado no es aterrador, confuso ni conflictivo; es revivificante. Conforme se atrevan a aceptar su sentimiento, cualquiera que éste sea, y a profundizar, éste se transformará. Aunque el dolor siga ahí, ustedes, al mismo tiempo, se sentirán inmensamente vivos, bellamente vivos. Poco a poco, el dolor cede su lugar al placer. La seguridad, la esperanza, las experiencias nuevas: todas son accesibles, pero sólo a través de lo que ya existe en ustedes.

Huir de los sentimientos desagradables lleva a más lucha. Si esperan que su trabajo en este camino elimine los sentimientos desagradables antes de que los hayan experimentado y entendido plenamente, crean un cuello de botella. El Pathwork les enseña a aceptar los sentimientos desagradables, y no a salir de ellos antes de haber estado en ellos. Ese es el gran malentendido, que es tan difícil de evitar, no importa cuántas veces escuchen estas palabras. La luz, la dicha, el movimiento interno vital sólo pueden llegar cuando su meta sea entrar en los sentimientos que siempre han querido evitar. Su propio tesoro de una vida cálida, eterna y en movimiento se les revela sólo de esta manera, jamás de otro modo.

Una vez que hayan revivido su centro vital congelado, nunca será tan difícil lograr esto de nuevo. Pero la experiencia de una sola vez no permanecerá en ustedes. Sus reflejos condicionados están demasiado profundamente arraigados. El viejo miedo volverá; tal vez no conscientemente, pues en su conciencia pueden estar llenos de buena voluntad y alegría. Una vez que hayan probado su propio tesoro, seguramente pensarán que es una locura no permanecer en este estado de ser. Pero algo en ustedes está regido por patrones de hábitos y no sabe de qué manera reaccionar. Por lo tanto, algo en ustedes rehúye vivir, especialmente cuando se enfrentan a la amenaza de una nueva experiencia dolorosa o una decepción. Este proceso de rehuir la vida los entumece de nuevo, de modo que tienen que empezar

otra vez desde el principio. Pero, como dije, cuanto más a menudo se abran a la vida, más fácil será hacerlo de nuevo y más fuerza tendrá el ego para hacer su parte, para comprometerse con plena conciencia con la vida en todos sus aspectos.

Cuando vean los reflejos automáticos, también deben aceptar que hay procesos que no pueden controlar con su voluntad directa. Éstos operan indirectamente, tanto para cerrarse como para abrirse. Ustedes no deciden simplemente abrirse ahora. Parece ocurrir de repente, cuando menos se lo esperan. Sin embargo, es un resultado indirecto de su búsqueda, su voluntad, su compromiso con el proceso de autorrealización, con su honestidad para ver y enfrentar la verdad, su buena voluntad para cambiar y renunciar a patrones deshonestos. Todos estos esfuerzos y actitudes dan un resultado, pero el resultado parece no tener nada que ver con ellos. La experiencia bella parece ser gratuita. Lo mismo parece con el proceso opuesto de cerrarse. Pueden sentirse abiertos, pulsantes, vivos y llenos de alegría por la nueva condición. De pronto, sin entender por qué, se encuentran otra vez en el viejo lugar del adormecimiento. Aquí también operan los procesos indirectos. Han surgido inconscientemente un miedo, una defensa, un encogimiento interior. Su trabajo requiere que se conecten con estos procesos inconscientes poco a poco. Eso ocurrirá cuando aprendan a interpretar y poner atención a los símbolos exteriores, las señales indirectas y las manifestaciones de sus procesos inconscientes. No se desalienten ni se sientan perdidos cuando no vean la causa y el efecto de sus aperturas y cierres repentinos. Este aspecto concentrado del autoanálisis se desarrolla gradualmente.

Las emociones predominantes que rehúyen y contra las que se adormecen son el dolor y el miedo, así como el enojo y la rabia que surgen como consecuencia. Su falta de aceptación de estos sentimientos crea el proceso de escindirse. Cualquier rechazo de lo que uno siente y experimenta crea una escisión del ser y una lucha interna contra él. Un lado está muerto y el otro está

vivo. El proceso de la vida quiere más vida, con todo el bien que contiene, pues la vida es verdad y amor, experiencia y placer, movimiento y desarrollo, aventuras nuevas y nuevos horizontes de ser. La vida significa aumentar los propios potenciales como cocreadores del universo. Significa encontrar los poderes creativos interiores. Todo esto, y más, es el proceso de vida que quiere perpetuarse. Requiere y resulta de una aceptación plena de cualquier cosa que sea.

Los que recientemente han despertado su centro vital han experimentado los diferentes tipos de dolor. El dolor que se rechaza es amargo, inquietante y desesperanzado. El dolor que se acepta es muy distinto, y está muy cerca de una experiencia agradable de apertura. Aceptar la negatividad de la vida hace que ésta sea finalmente superflua. Rechazar la experiencia negativa los ata a ella mientras sigan combatiéndola.

Tomemos la simple experiencia del miedo. Si se encogen ante él y se adormecen a fin de no experimentarlo, se esclavizan inconscientemente a él. En el nivel consciente esto surgirá a la superficie en cualquier número de miedos proyectados, que no tienen nada que ver con lo que realmente temen. Hablo de no rechazar sus sentimientos negativos; no quiero decir que deben dar la bienvenida al dolor. Lo que quiero decir es que la experiencia negativa cesa sólo cuando no se encogen frente a ella, sino que se abren a cualquier cosa que les llegue, pues ustedes la atraen y están atados a ella por estar siempre en un estado de batalla. Rehuyéndola, luchan contra ella de una manera infructuosa. Al luchar contra cualquier cosa en la vida, también luchan contra algo que hay en ustedes mismos.

Desde luego, hay una manera sana de luchar *por* algo, lo que es enteramente diferente de luchar *contra* algo. Lo primero ocurre por la fortaleza y la conciencia positiva de querer alcanzar una experiencia buena. Lo segundo sucede por miedo y debilidad, y se encoge ante la experiencia. Al luchar contra la experiencia indeseable, adormecen una parte integral de la vida; algo que siente. Cuando adormecen algo que siente —aunque sea negativo ahora— eliminan la posibilidad de sentir algo positivo

en esa área de ustedes mismos. El lado que está muerto se pierde de algo, no puede experimentar, y el lado de la vida debe pelear contra esta frustración. Cualquier tipo de proceso de adormecimiento, cualquier intento por negar una experiencia interna genuina, inevitablemente produce una lucha y una división interiores.

Cuando tienen miedo de una herida, una desilusión o una frustración, temen la experiencia *per se*. Si tienen miedo de la experiencia, deben protegerse de ella de una manera u otra. En el nivel consciente tal vez no se den cuenta de esto. De hecho, tal vez crean que están abiertos y listos para la experiencia buena, si no por la dolorosa. Pero si temen ésta, estarán defensivos, serán poco espontáneos y, por ende, se alejarán de cualquier tipo de experiencia. Serán incapaces de sentir plenamente el amor, la compañía y la intimidad. Éstos, en el mejor de los casos, estarán apagados, y muchas veces serán meras abstracciones de la mente. Nada vuelve al individuo tan inseguro e insuficiente como la incapacidad de amar y tener intimidad. Nada es tan inquietante y desesperanzador. Si se preguntan dónde está su capacidad de experimentar sentimientos profundos y cálidos de amor, descubran cómo se defienden contra cualquier sentimiento y experiencia negativos. Allí tendrán la clave.

Se vuelve obvio que el miedo a la experiencia emocional genera frustración, descontento y vacío, lo que, a su vez, da lugar a la batalla contra los propios procesos internos. Al instituir los procesos de muerte y rehuir la experiencia, se dividen.

Cualquier lucha exterior en su esfera terrenal no es otra cosa más que una representación simbólica, una exteriorización de la escisión que hay en todos los seres humanos. La división del ser es no sólo la causa real de la injusticia, el conflicto, la guerra y todas las situaciones negativas en las que puedan pensar; también es la experiencia más dolorosa dentro de la persona individual. En un estado de constante tensión interna, tiran simultáneamente en direcciones opuestas; por una parte, hacia la vida; por la otra, hacia un rechazo y defensa contra la vida. A su vez, luchan contra la inevitable frustración que resulta de

estas motivaciones divididas. Aquí tienen una buena ilustración del proceso: pelear contra esta frustración ciega y destructivamente no puede eliminar su causa. Sin embargo, en la superficie, es comprensible decir: “¿Por qué debo aceptar una vida tan frustrante?” Sólo aceptando la frustración pueden entender y eliminar su causa. Sólo atravesando la experiencia de la frustración pueden traer a la superficie las emociones que la causan: el miedo a la decepción y al dolor que entumece los sentimientos, lo que a su vez crea frustración.

De nuevo quiero hacer hincapié en beneficio de los amigos nuevos que están aquí: Cuando hablo de aceptar las emociones negativas, no me refiero a las actitudes masoquistas, autonegadoras y morbosas hacia la experiencia negativa. No se requiere de ustedes que les den la bienvenida. Me refiero a un nivel mucho más sutil de sus sentimientos. No se preocupen morbosamente por una emoción negativa, pero tampoco luchen contra ella ni la rechacen. Deben decir: “Sí, aquí está. Dejo que sea. No lucho contra ella ni la rechazo. Quiero disolverla verdaderamente dejándola ser. Veo lo que sucede y la dejo disolverse”. Esta actitud no tiene nada que ver con un regodeo morboso.

Cuando llegan a la experiencia traumática que ha creado la experiencia de entumecimiento en esta vida —lo que siempre ocurre en los primeros años de la niñez— suele ser imposible reconstruirla directamente, pues ninguna memoria mental de ella basta, aun cuando exista. No obstante, es posible y necesario reconstruir la experiencia emocional comprendiendo las reacciones problemáticas que tienen en su vida presente. Una vez que no eviten experimentar estas emociones problemáticas ahora mismo, las reconocerán como repeticiones de la experiencia infantil, y, más tarde o más temprano en el camino, descubrirán que sus actuales reacciones problemáticas revelan el trauma original. Entonces seguramente descubrirán dónde, cómo y por qué se entumecen contra algún tipo de dolor: es el miedo constante al dolor lo que resulta en una especie de reacción de choque. El niño responde a una prolongada

situación dolorosa o a un clima emocional sutil con una defensa de encogimiento y entumecimiento intensos. Ésta es una reacción de choque. Verán, con su nueva conciencia, con sus movimientos del alma, cuando esta reacción de choque se recrea en sus reacciones del presente. A partir de allí, aprenderán gradualmente a instituir reacciones y movimientos del alma nuevos y diferentes. En lugar de rehuir el dolor temido y, por ende, crear actitudes dañinas y contrarias a la vida, aprenderán a lidiar con él de una manera nueva.

Si pueden imaginar a un ser humano que vaya por la vida físicamente medio anestesiado, ¿qué clase de vida sería esa? Sería aburrida, con muy pocas experiencias y un grado bajo de conciencia. Esto es literalmente lo que hacen las personas todo el tiempo en su vida espiritual y emocional. La anestesia interior finalmente afecta la capacidad de sentir en el cuerpo; así, cuando el proceso continúa durante algún tiempo, afecta a todos los niveles de ser.

La anestesia debe deshacerse. A medida que se descongela lo que estaba adormecido, seguramente experimentarán dolor: el dolor que una vez congelaron. El dolor no puede sanar a menos que sean lo suficientemente valerosos para sentirlo sin exagerar su intensidad, lo cual es un analgésico en sí. Si aceptan su naturaleza real sin negarla ni exagerarla, pronto disminuirá y desaparecerá. Esto es totalmente distinto de la represión: lo segundo ata la energía vital, mientras que lo primero la libera para tener experiencias gozosas y placenteras, y fuerza. Este nuevo enfoque exige una actitud de “escucha”. Observen y no traten de controlar. Déjenlo ser. Mientras más se tensen interiormente contra el dolor, más insostenible se vuelve éste. Cuanto más se relajen y acepten, menos severo será. Al tener miedo del dolor, se encogen ante él y lo rechazan. Entonces tienen miedo del miedo y entumecen su dolor, así como el miedo de él. Así se enajenan más y más de donde están vivos. Lo que sugiero aquí es, efectivamente, una manera y un enfoque nuevos para lidiar con lo que antes los afligió. La manera de lidiar con el dolor no es el pensamiento fantasioso.

Es la actitud más real que un ser humano puede adoptar.
Con ella, su alma escindida se reunirá.

De nuevo, este proceso no puede adoptarse de golpe; por lo tanto, el proceso de adormecimiento no puede detenerse de golpe tampoco. El proceso de la muerte se eliminará gradualmente. Con el tiempo saldrán del ciclo donde constantemente tienen miedo a la muerte porque la cortejan, y tienen miedo al dolor porque no lo enfrentan de una manera significativa y eficaz.

Aquellos de mis amigos que se encuentran en esta etapa del camino y han sentido, quizás por primera vez, la vida de su centro interior y tal vez han sentido también que se cierra de nuevo, deben continuar con un vigor renovado. Esta vez, sin embargo, prepárense; primero en su mente y poco a poco en los ámbitos profundos de su ser emocional. Enfrenten el dolor con una actitud nueva; siéntanse y observen su encogimiento. Conforme observen su encogimiento automático y su tensión, el primero disminuirá. El congelamiento también será menor. Su conciencia misma de lo que hacen interiormente disminuirá la intensidad y el impulso de perpetuarla. La vida sólo les trae lo que han perpetuado. Cuando ya no rechacen el dolor, el miedo y la negatividad, cuando lidien con ellos de una manera real y unificadora, verdaderamente los habrán superado. Todos ustedes que están en este camino, que han experimentado la belleza vigorizadora de ser reales aun cuando tengan dolor, harán de éste una experiencia más profunda y finalmente gozosa al ya no rechazarlo.

¿Tienen preguntas, amigos míos?

PREGUNTA: Los conflictos de los que habla... ¿no viene todo el movimiento del conflicto?

RESPUESTA: No el movimiento no viene del conflicto. Al contrario, el movimiento es vida. Donde hay vida, hay movimiento. Si no hay movimiento, no hay vida. Cuando aumenta el conflicto, el movimiento primero disminuye y luego se detiene. La entidad totalmente integrada y

autorrealizada —que está, desde luego, mucho más allá de esta esfera terrenal dualista— está en perpetuo y gozoso movimiento. El dualismo del conflicto es el resultado exacto de la negación del movimiento. El dualismo aquí no es sólo vida versus muerte, sino movimiento versus no movimiento. Aunque la personalidad sana acepta la muerte como uno de los fenómenos de este estado de conciencia, llega el tiempo en la evolución de un ser en que el proceso de morir ya no existe y sólo hay vida, movimiento siempre en desarrollo.

PREGUNTA: Acerca del punto en el que empezó la anestesia... pienso...bueno parece que en el ciclo de la vida, el abandono desempeña un papel importante. Somos abandonados por nuestros padres. Luego, a nuestra vez, abandonamos la vida cuando morimos. Yo me siento muy involucrado con el abandono.

RESPUESTA: Siempre que reacción interior de choque ha congelado el centro vital, esto es lo que debe experimentarse. Contigo, el énfasis está en el abandono. Cada ser humano tiene un punto específico que es el trauma. La reacción de choque en el alma puede, en un caso, existir en el sentimiento de no ser amado; en otro, en el miedo a quedarse solo; en otro más, en la negación del valor personal. Hay muchas variaciones de esta experiencia. Cada uno de ustedes debe encontrar el énfasis específico que desencadenó más fuertemente la reacción de choque de su alma. A final de cuentas siempre es el miedo al dolor, y el dolor de no ser amado y protegido, de no recibir calidez y aceptación. Las condiciones son diferentes para cada individuo y, por lo tanto, la manera personal y específica varía. En tu caso, el abandono es la clave, por decirlo así. Por lo tanto, debes aprender a trascender el miedo de ser abandonado, a ya no encogerte ante el sentimiento de “Estoy siendo abandonado. Aquí está la experiencia”. Desde luego, las palabras son demasiado limitadas para describir adecuadamente la actitud interior necesaria para cambiar

la dinámica de los movimientos del alma, pero si tratas de escuchar con tus antenas internas, sabrás lo que quiero decir.

Has estado amenazado por el abandono todos los días desde tu niñez. Hasta hace poco has negado e ignorado este miedo. Ahora empiezas a ser consciente de él. Atraviésalo. Cuando veas el fantasma del abandono, debes observar tus reacciones internas a él. Ningún proceso mental y ninguna conceptualización pueden ayudarte a trascender este miedo. Más bien, debes ver primero lo que “te hace”, qué cosa manifiesta más correctamente el proceso que lo que “haces”. No es nada que hagas volitivamente de una manera directa. Algo lo hace en ti cuando te amenaza el abandono, y se encoge en ti. Al observar esto, ya obtienes una perspectiva diferente y sanadora. Entonces puedes verte encogiéndote, entumeciéndote, negando la experiencia del abandono. Al verte haciendo esto, sabes que en esta negación aumentas el miedo. Vuelves inevitable la experiencia. Vives constantemente a su sombra, debido a esta manera interna de manejarla.

Ahora puedes ser capaz de experimentar con la manera nueva y decir: “Muy bien, trataré. Me gustaría reaccionar de una manera diferente; en vez de tensarme contra la experiencia y congelarme, soportaré lo que siento. Dejaré de pelear con las emociones que son energía vital y que pueden usarse de una manera más constructiva”. Al hacer esto, experimentarás primero el dolor verdadero del abandono, aunque sólo la amenaza de él se repita. Al experimentarla de esta manera, la amenaza ya será mucho menos dolorosa. Cuando hagas esto, una fuerza nueva entrará en ti; de pronto verás diferentes maneras de evitar el abandono. Una iniciativa nueva se te revelará muy naturalmente. Se te ocurrirá una manera nueva y productiva de luchar por el amor y la cercanía; ya no un encogimiento, sino una actividad relajada que lleve a la realización. La manera vieja es congelar las energías

vitales a fin de no sentir, lo que crea una dependencia débil y te impide encontrar los recursos para actuar significativamente. La actitud defensiva paraliza la vitalidad y la alegría y exuda actitudes negadoras que de seguro traerán la cosa misma que uno más teme; en tu caso, el abandono.

Amigos míos, para revivir el adormecimiento primero deben sentirlo en ustedes. Tienen medios a su disposición para traerlo de nuevo a la vida, pues hay una parte viva en ustedes en la que deben querer, superar, actuar. Todavía hay algo que les permite venir aquí, escuchar y trabajar en su camino. Pueden decidir si quieren o no estar plenamente vivos y con sentimientos, y por ende venir a experimentar lo mejor de la vida, lo mejor de ustedes. Sean vida, sean Dios, pues eso es lo que verdaderamente son.



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 8 de diciembre de 1968.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Frozen Life Center Becomes Alive.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2018

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.