
CONFERENCIAS DEL GUÍA

173

Actitudes y prácticas básicas
para abrir los centros
— la actitud correcta ante
la frustración



PATHWORK
DE MÉXICO

Actitudes y prácticas básicas para abrir los centros — la actitud correcta ante la frustración



SALUDOS, AMIGOS MÍOS. Que estas palabras lleguen a su comprensión más profunda y se conviertan en una bendición para su camino en esta vida. Esta conferencia es una continuación de la anterior, en la que empecé a hablar sobre el significado de los centros energéticos vitales. Estos centros son físicamente invisibles pero, no obstante, son áreas claras en el sistema de vida humano. La apertura de los centros crea una capacidad total para vivir y sentir. Su estado cerrado es la causa de la infelicidad, la negatividad y la falta de sentimientos. Lo cerrados que estén los centros determina exactamente el grado en el que viven en la irrealidad y, por lo tanto, en un estado de conflicto y entumecimiento. La vida gozosa, fructífera y significativa implica un grado proporcional de apertura de los centros.

Muchas filosofías espirituales hablan de estos centros y ofrecen prácticas que fomentan la conciencia de ellos y ayudan a abrirlos. Por lo general estas prácticas son más o menos mecánicas, como la concentración y los ejercicios de respiración. Como lo señalé antes, si ponen más énfasis en estos ejercicios que en sus actitudes subyacentes —sus actitudes actuales, no las que existirían en una persona perfecta— estos ejercicios, en el mejor de los casos, arrojan pocos resultados, y éstos son sólo

momentáneos. En el peor de los casos, pueden ser dañinos al producir una apertura en un individuo que no está en armonía con la realidad espiritual. Si no son fuertes e independientes —responsables de sí mismos en el sentido más profundo— el poder de la energía que fluye al sistema es demasiado fuerte para tolerarlo. Por esto, nuestro énfasis principal siempre está en el desarrollo y crecimiento generales, pues de esa manera nada saldrá mal. Nuestro enfoque predominante en el Pathwork debe ser confrontar el verdadero estado de sus sentimientos y conceptos, después eliminar las ideas falsas, que crean miedo y otras emociones negativas así como el miedo a los sentimientos mismos. Éste es el enfoque absolutamente fundamental, pero una vez que hayan practicado cierto grado de autoconfrontación sin aferrarse a los viejos patrones de autoengaño e ilusión, y por lo tanto hayan alcanzado cierto grado de liberación y autorrealización, pueden usar métodos adicionales.

En la última conferencia hablé de dos aspectos: lo que determina el funcionamiento de los centros en general, y el funcionamiento específico de cada centro. En la conferencia de esta noche hablaremos del tercer aspecto: las prácticas y actitudes que ayudan a abrir los centros. Sin embargo, quiero insistir de nuevo en que todavía puede no ser posible para muchos de ustedes efectuar una apertura real. Esto no debe desalentarlos. Cuando estén listos por dentro lo sabrán, y la apertura llegará naturalmente. Mientras tanto, aun el intento aparentemente fallido tendrá un valor y un beneficio indirecto: Aflojará parte de la sustancia psíquica endurecida; podrá volver más accesible el contacto con la sabiduría más grande que llevan dentro; puede facilitar su capacidad para concentrarse y meditar; y aumentará su conciencia general de ustedes y de otros. Todo esto es una condición para lograr un aflojamiento más profundo y una nueva conciencia.

Así pues, aun si no pueden seguir o entender de inmediato mis sugerencias, no importa. Muchas veces los temas que he examinado se comprendieron y se usaron sólo mucho más tarde. Pero incluso la comprensión intelectual puede ayudar

de manera indirecta a volver más rápidamente accesible la percepción más profunda. Cuando se relacionan de una manera natural, espontánea y orgánica con los temas que examinamos, ello se debe a que algo en ustedes se ha abierto camino hasta este estado anímico. Hay muchas cosas que determinan el proceso orgánico natural de este camino. Después de que se han superado los primeros obstáculos, el camino se vuelve una realidad autoperpetuante que produce sus propias necesidades y mensajes, si están sintonizados con él. Por lo tanto, no puedo prever cuándo podrán aplicar, verdadera y amorosamente, lo que digo aquí. Pero ciertamente pueden utilizar parte de ello a su propia manera, que encontrarán esforzándose y meditando. Ciertamente podrán asimilar algunas de mis palabras, sin importar dónde se encuentren actualmente en su camino individual.

Como verán, las prácticas que sugiero nunca son meramente mecánicas. Siempre tienen una relación directa con sus propias actitudes y con su concepto más íntimo de ustedes y de la vida, y con los sentimientos, procesos de pensamiento y acciones que sus actitudes y conceptos interiores generan. Así, se establecerá un procedimiento significativo y seguro.

Cuando los centros están abiertos, la persona se halla completamente —por dentro y por fuera— en un estado relajado en el que no hay tensión. Examinemos lo que significan las palabras “por dentro y por fuera”. Estas palabras pueden fácilmente darse por sentadas y revisarse sólo en la superficie. Es muy importante, amigos míos, que las entiendan con toda precisión. He mencionado en otros contextos que todas las funciones u órganos de la personalidad existen en el cuerpo físico así como en el cuerpo invisible, que es el modelo de acuerdo al cual el primero se modela. Por ahora no entraré en el hecho de que existen varios de estos cuerpos sutiles. Para este análisis los términos “por dentro y por fuera” son suficientes. Existe una conciencia interior y otra exterior, que no son tan crasamente definibles como la mente consciente y la inconsciente. Hay un saber interno y un saber externo; el primero no es

necesariamente inconsciente. Hay una facultad interna de sentir, y otra externa. Hay un proceso interno de razonamiento, y hay uno externo. Así, hay un funcionamiento interno y otro externo, lo que puede explicarse de la mejor manera por las respuestas físicas voluntarias e involuntarias. Gran parte de su funcionamiento físico ocurre voluntariamente. Su cerebro directamente accesible puede enviar órdenes que hacen que otras áreas de su cuerpo respondan. Ustedes deciden mover las manos, levantarse, mover las piernas en una u otra dirección, emitir un sonido con sus cuerdas vocales, o no hacer ninguna de estas cosas. Estas funciones están determinadas por su voluntad exterior directa. Luego hay un funcionamiento interno que no puede ser influido directamente por su voluntad: el latido del corazón, el torrente sanguíneo, el sistema digestivo. Pero éstos, al igual que todos los demás funcionamientos internos, pueden ser influidos indirectamente.

De una manera muy parecida, hay estados de relajación externa e interna. Al sintonizarse más con ustedes mismos —con sus procesos de pensamiento, sus respuestas emocionales y el estado de su cuerpo— podrán distinguir y experimentar muy claramente ambas capas de la realidad. La conciencia siempre empieza con la capa exterior, de la cual los humanos no son naturalmente conscientes. De hecho, deben prestarle atención durante un tiempo considerable antes de poder comprobar con claridad y concisión lo que piensan, sienten y experimentan conscientemente. Por lo general todo esto es tan vago y confuso, y tan superficialmente considerado, que si alguien les pregunta qué piensan o sienten ahora mismo, por lo general confesarán que no saben. Lo mismo pasa con su estado corporal, a menos que se encuentren en un estado inusualmente fuerte de dolor o de placer. Sus estados de tensión se han vuelto tan naturales y automáticos que ya no se dan cuenta de que su musculatura exterior está tensa en un área u otra. Esto es muy semejante a los niveles mental y emocional. Se han acostumbrado tanto a pensar de cierta manera, a sentir emociones específicas, que no pueden imaginar otra cosa y son incapaces incluso de discernir lo que piensan o sienten. Por lo tanto, una buena parte de

cualquier autodesarrollo siempre consiste en incrementar su sentido del ser; lo que piensan, sienten y experimentan en todos los niveles.

Después de que hayan alcanzado la conciencia de los estados exteriores de pensamiento, sentimiento y físico, la conciencia interna empieza a crecer. Sus facultades se han adiestrado ahora en una nueva dirección de atención, de “escuchar hacia dentro”, por decirlo así. Así que ya no es tan difícil.

Cuando empiezan con una tensión muscular en el cuerpo exterior, es necesario primero sentir y estar conscientes de la tensión, a fin de relajarla después voluntariamente. Esto se asemeja al funcionamiento mental y emocional: Allí también es necesario primero saber que sienten y piensan cierta cosa a fin de cambiarla, si el pensamiento es falso y el sentimiento es destructivo. En el grado en que hayan alcanzado una conciencia exterior y, por lo tanto, estén en posición de cambiar ciertas reacciones y funcionamiento, las áreas internas de funcionamiento se vuelven automáticamente más accesibles

Con el propósito de abrir los centros es necesario un estado relajado en todos los niveles. La relajación no significa inactividad, parálisis ni estar sumidos en un estado de inmovilidad sin vida. Todo lo contrario: sólo en un estado relajado puede la energía viva fluir a través del sistema. Por lo tanto, uno de los aspectos más importantes de la práctica es observar su estado de tensión en todos los niveles. Una vez que la relajación exterior se ha convertido en su estado habitual, su conciencia de nudos internos y fuertes tensiones seguirá muy naturalmente. De pronto detectan lo que nunca antes habían sentido: que aunque su cuerpo exterior se sienta bien, coordinado, sin dolores ni tensiones, hay “bultos” internos. No son dolorosos, pero ustedes sienten que existen. Sabrán que siempre han estado allí, sólo que no se habían percatado de ellos.

Por lo tanto, los ejercicios de concentración para observar su estado de tensión a fin de relajarlo son sumamente útiles. Una vez que su cuerpo exterior haya alcanzado la relajación y se

sienta sano y vital, y por ende ustedes adquieran una conciencia de los bloqueos corporales internos, sabrán cómo sería si estos bloqueos se disolvieran. No pueden tener la voluntad directa de disolverlos, pues ahora están lidiando con el funcionamiento interno involuntario, que no puede ser más directamente controlado en el nivel físico de lo que pueden obligarse a sentir de un modo diferente en este instante. Pueden decirse que les gustaría sentirse de una manera distinta, porque sus sentimientos actuales se basan en ideas falsas y son destructivos y desagradables para ustedes. Pueden buscar una mayor comprensión para influir indirectamente en estos sentimientos destructivos, hasta que un día de pronto reaccionen de una manera nueva cuando menos lo esperen, muy espontáneamente. Lo mismo ocurre con los bloqueos corporales internos.

Tal vez la mejor manera de expresar cómo experimentan primero los bloqueos corporales internos sea que se sienten como áreas estáticas y congestionadas en su cuerpo. Esta conciencia siempre reviste la mayor importancia. Una vez que los bloqueos cedan, sentirán una energía y un deleite placenteros que fluyen por todo su ser. Primero sentirán y sabrán que este estado existe bajo las áreas tensas, incluso antes de que lo experimenten en realidad. Su saber interno les dirá esto.

Conocer los dos estados —el bloqueo temporal en el que se encuentran ahora y el flujo de energía que es potencialmente suyo— los acerca considerablemente a su propio potencial de ser y experimentar. Una vez más, lo mismo puede decirse con respecto a los niveles mental y emocional. Cuando estén en completo silencio y se escuchen, encontrarán una tensión emocional; verán si su mente está sobreagitada o lenta: manifestaciones adicionales de una tensión subyacente que se ha vuelto demasiado desagradable de tolerar. Sólo después de que se den cuenta de la tensión podrán lidiar con ella de una manera constructiva... no antes.

Una autoobservación silenciosa les ayuda a lograr esto. Este enfoque callado los volverá conscientes de su estado anormal. Dejemos muy claro, por cierto, que la abrumadora mayoría de

las personas viven en un estado anormal; su estado no es una realización del potencial natural del ser humano. También se volverán conscientes del estado natural normal que asimismo existe en ustedes “detrás” del estado no natural. El estado abierto, libre y natural que les hace justicia a ustedes y a su capacidad de experimentar la vida no es algo que deban alcanzar laboriosamente porque ahora no están en posesión de él. Ya existe, sólo que no pueden sentirlo más de lo que al principio sentían las tensiones.

Este claro enfoque en sí mismos no es en modo alguno egoísta ni egocéntrico. De hecho, aumenta su percepción y comprensión de otros, y les da una mayor capacidad de relacionarse con ellos. Su relación con otros puede existir sólo en la proporción exacta de su relación con ustedes mismos, lo cual comprende la conciencia y la comprensión de sus propias reacciones y estados en todos los niveles de su ser.

Han empezado a experimentar la presencia de una realidad e inteligencia más grandes dentro de ustedes, como resultado de su desarrollo y crecimiento, y después de que han emprendido deliberadamente la activación de ellas. Este contacto se vuelve para siempre más real. Su guía es la más confiable y sabia imaginable. Su voz se vuelve para siempre más clara y discernible. Algunos de ustedes han empezado a experimentar este contacto, al menos ocasionalmente. Han aprendido ciertos enfoques en la meditación que facilitan este contacto. La dificultad no es que la inteligencia más grande no siempre esté inminentemente disponible. La dificultad es que se olvidan de usarla, o se resisten a hacerlo. Pero, comoquiera que sea, aquellos de ustedes que la conocen como algo más que una teoría han llegado a pensar tal vez que se encuentra en algún punto de la región del plexo solar. Esto se debe a que, como se esbozó la última vez, el centro de la región del plexo solar es el canal de comunicación con la sabiduría interna de la verdad cósmica. Pero esto no significa que la verdad cósmica se localice en el plexo solar.

Su sabiduría interna ofrece respuestas realistas cuando entran en contacto con ella. Ofrece soluciones e inspiraciones prácticas que ni niegan su dignidad básica como seres humanos, ni los mima y les permite atribuirse esa cualidad de “especiales” que sus deseos inmaduros quieren arrogarse. Estas respuestas son la razón por la que se resisten a entrar en contacto con su sabiduría interna. Esta sabiduría interna los vuelve por completo autorresponsables, lo que ustedes consideran erróneamente una desventaja, pasando por alto el hecho de que sólo en la autorresponsabilidad pueden de verdad vivir y moverse y vibrar con gozo y deleite. Sólo entonces se sentirán seguros, pues su dependencia de otros es lo que crea tanto miedo en ustedes. Este miedo es el que crea las tensiones. Este miedo es el que, basado en suposiciones totalmente equivocadas, los induce a privarse del contacto con la sabiduría divina, al decir que no pueden utilizarla, antes que reconocer que no desean hacerlo. Este obstáculo debe superarse en todas las circunstancias si de verdad quieren abrir sus centros de energía y permitir que la fuerza vital fluya por todo su ser.

Esta cuestión debe confrontarse una y otra vez. Cada perturbación ofrece la mejor oportunidad, pues si valoran la verdad del momento, la verdad del problema, más que cualquier otra cosa, y lo afirman, soltando todas las demás consideraciones, la verdad se les dará a conocer y sabrán que son, en efecto, tanto humanos en su falibilidad actual como divinos en su potencial subyacente. Para entender las capas de conciencia de las que son una expresión, es necesario que conciben los “cerebros” interior y exterior como uno y el mismo órgano. Es sólo que el cerebro exterior ha olvidado su verdadera naturaleza y ha perdido el contacto con el interior. Su inteligencia consciente y volitiva debe restablecer esta conectividad, sin la cual no puede existir la vida fructífera y gozosa.

Ahora bien, ¿dónde está la conciencia interna y universal? Cuanto más primitiva es una persona, más enajenada se siente de ella. Así, en la religión primitiva, los humanos creen que la

conciencia universal reside afuera como una personalidad separada, muy lejana, en “el cielo”. Un estado mucho más avanzado es la comprensión de que Dios está dentro. Pero en este concepto la conciencia universal todavía es personalizada y está localizada. Ahora se supone que reside en un área especial dentro del plexo solar. Esta visión no es más cierta que la idea de que su inconsciente ignorante y destructivo reside en un área especial dentro de ustedes, aunque muchas veces pueda parecer que los “mensajes” salen a través de este centro en el plexo solar; lo que es, tal vez, sólo una boca que transmite. No dirían que la boca que habla las palabras es la persona, ¿o sí? Bueno, aquí es lo mismo. Así que la conciencia —separada e individual, así como cósmica y universal— no reside ni en el cerebro ni en el plexo solar. ¿Dónde reside, entonces? Es muy importante que ustedes vislumbren la respuesta, que es lo único que pueden hacer al principio.

La conciencia reside en todas las células, en todas las moléculas, en todos los átomos, en toda fracción pequeña de materia viva. Cada una de estas fracciones infinitesimales de conciencia funciona con la misma e inmutable legitimidad que la personalidad humana. La relación de cada conciencia celular con el ser humano es la misma que la de éste con la humanidad.

En el grado en que la personalidad se halla en un estado que nosotros llamamos de autorrealización, o de verdad universal, las partículas individuales de conciencia aceptan la verdad y abandonan los conceptos equivocados y el error. Cada parte enferma de su cuerpo es un concepto equivocado. El cuerpo mismo, que consta de materia que puede morir es el resultado de errores de percepción a largo plazo. Y a la inversa, en la medida en que todo el organismo conozca la verdad, las pequeñas unidades la adoptarán finalmente, conocerán su origen y se conectarán con la sabiduría universal y la vida que es inherente a cada partícula de la existencia, no importa lo separadas que estén en el momento. Por consiguiente, cada vez más, la vida debe remplazar a la muerte, la salud debe remplazar a la enfermedad, la alegría al sufrimiento y la

seguridad al miedo. La verdad definitiva de la ley y la sabiduría divinas siempre existe “debajo” o “detrás” del individuo errado, de las células y las moléculas erradas, de los átomos errados y de todas las partículas de la materia de la mente.

Como pueden percibir en su creciente conciencia de sí mismos, sus bloqueos interiores de tensión y encogimiento sólo cubren otro estado en el que son libres, fluidos y alegres; empiezan a ver que detrás de cada partícula enferma de ustedes existe su estado sano original. La enfermedad es el producto del error de sus células, sus átomos u otras partículas muy pequeñas. Pero estos errores no ocurren arbitraria ni independientemente de toda su personalidad. Sus ideas equivocadas, sus miedos falsos y sus defensas innecesarias crean la tensión y el error en la materia de vida más pequeña. Este error fue creado por el individuo y debe ser erradicado por el individuo. En el grado en que son capaces del tipo de autoobservación que reconoce tanto el estado enfermo como el sano y gozoso que ya existe debajo, se mueven de una esfera de conciencia y existencia a otro. El Pathwork debe llevarlos a esto. Mucho de lo que hemos hecho en el pasado tuvo que ver con prestar atención a todos los errores que crean sentimientos negativos y acciones destructivas. Ya saben por lo mucho que han resuelto que todos los estados de miedo crean tensión y son producto del error. Todos los estados de hostilidad son resultado del error y crean otros sentimientos negativos, y, por ende, también tensión. Cuando están tensos, por la razón que sea, están en el error porque tienen miedo. Y toda tensión, por mínima que sea, cierra los centros.

Todos los ejercicios —físicos o no—, todas las meditaciones y todos los autoexámenes y autoconfrontaciones deben tener el propósito de eliminar los conceptos falsos y la ilusión, y las inútiles seudosoluciones y patrones de comportamiento que generan. Desde que emprendimos juntos este camino, les he preguntado una y otra vez: ¿Cuáles son los errores conceptuales que los llevan a cerrarse a la vida, que los hacen adoptar actitudes improductivas y a menudo incluso destructivas? La tensión siempre se relaciona con el error. En todos sus

enfoques y prácticas, cualesquiera que sean, observen este estado erróneo y ténganlo en mente. Mírense desde este punto de vista. Dondequiera que sientan una congestión —sea un estado doloroso en sus emociones o en su cuerpo, o sólo un estado neutral en el que saben que algún endurecimiento de su interior les impide vivir plenamente—propónganse encontrar el error subyacente. El error puede haber entrado en su funcionamiento físico, de manera que éste se tensa como reflejo condicionado. El error puede albergarse ahora en las partículas más pequeñas de la conciencia, pero esto es siempre el resultado de una idea general que ustedes pueden rastrear y desenterrar. Pueden simplemente tratar de conectar las respuestas físicas con su estado erróneo interior. Este esfuerzo resultará sumamente iluminador y liberador. Es una condición necesaria para abrir los centros de vida y energía.

El miedo a la frustración es un ejemplo importante de un error que crea tensión y emociones negativas. Para empezar, ¿qué ser humano no tiene miedo de la frustración? Este miedo debe vencerse, pues es un error en sí mismo. El estado de frustración siempre implica algo que los hace querer luchar innecesariamente contra ella. Esto los fuerza a permanecer en un estado de ánimo que dice: “No debo tener esto a fin de evitar aquello”, o “Debo tener aquello a fin de evitar esta cosa mala”. Estos “debo” son corrientes de tensión por miedo. En el grado en que están fijos en esta dualidad de “esto o lo otro”, están en el error y la tensión. Como la vida no puede fluir a ustedes en este estado, deben liberarse del error. Es decir, primero deben cristalizarlo para sacarlo de sus vagos procesos de pensamiento y sentimiento.

La frustración no es peligrosa ni desastrosa. Hagan caso y reconozcan esto, amigos míos. Observen sus reacciones frente a la frustración. ¿Cómo reaccionan a cualquier cosa indeseable que se cruce en su camino? Muchas personas se acercan a las enseñanzas metafísicas y espirituales precisamente por las razones equivocadas. Esto es, oyen decir que la verdadera autorrealización significa el fin de la frustración. Ahora bien,

aunque esto es cierto, jamás pondrán fin a su frustración temiéndola y encogiéndose frente a ella. Primero tienen que aprender a aceptarla sin exagerar su impacto sobre ustedes, sin sentirse amenazados por ella. Mientras quieran alcanzar el estado unitivo fundamental porque quieren saltarse los pasos que los llevan allí, no han entendido el principio básico de unidad versus dualidad. Podrán trascender la dualidad sólo cuando ninguna de las dos alternativas intensifique indebidamente su funcionamiento. La frustración dejará de existir en la medida exacta en que ya no los altere. Encontrarán un nuevo ámbito de realidad en el que se sentirán satisfechos sólo cuando acepten de una manera realista y constructiva que la frustración es parte integral de la realidad presente. El deseo infantil de omnipotencia que excluye la frustración no puede volver realidad los poderes divinos del ser humano, que es donde la verdadera omnipotencia reside a final de cuentas. La verdadera omnipotencia no proviene de la necesidad, la desesperación, la codicia, el orgullo y el voluntarismo, sino de haber enfrentado y superado con éxito las ilusiones detrás de ellos.

Podemos conocer aproximadamente el estado de desarrollo de un individuo desde el punto de vista de su actitud frente a la frustración si observamos las siguientes etapas:

- 1.- El estado más infantil y, por lo tanto, perturbado es aquel en que la frustración parece ser un desastre. Por lo tanto, hay miedo y tensión; los centros de vida están cerrados; hay infelicidad e improductividad en todos los sentidos.
- 2.- El estado de madurez emocional que acepta no tener lo que uno quiere y al mismo tiempo emplea sus mejores facultades para superar o disminuir con el tiempo la frustración. La persona madura acepta este nivel de realidad por lo que es, y sabe que las limitaciones son la realidad presente y que, por lo tanto, la frustración también debe existir.
- 3.- Una vez que una persona con esta actitud madura ha aprendido a enfrentar y a lidiar con la frustración, puede alcanzar el estado máximo en el que cada alternativa o

posibilidad de vida contiene una cantidad igual de potencial para el desarrollo, y por lo tanto, para el placer. No tiene que ser sólo de una manera. La serenidad y la alegría, que llegan cuando los centros constantemente abiertos a través de los cuales fluye libremente la energía del universo, tienen el poder para crear y recrear circunstancias, para moldearlas. Este moldeamiento de las circunstancias no se hace por medio de la magia; por medio del ejercicio del poder y el control sobre otros para que hagan la voluntad de uno. Resulta de las facultades y recursos incrementados de la persona, a través de los cuales se manifiestan posibilidades siempre mayores de felicidad.

De este modo, una faceta muy importante de la autoobservación es enfocarse en su actitud real hacia cualquier tipo de frustración. Esto les dará una buena medida de su estado de tensión causada por el miedo. Si pueden después verbalizar el miedo, habrán hecho un importante progreso. También verán que, al tensarse contra la frustración, causan mucha más frustración para ustedes, pues la tensión misma es la negación de la vida tal como se les presenta ahora. Nunca, nunca podría cualquier situación fuera de ustedes crear ni de cerca tanta frustración como la que ustedes se infligen tensándose contra ella. El flujo de sus sentimientos, de su fuerza vital, es la fuente máxima de toda plenitud, sin la cual ningún suceso exterior puede tener un verdadero significado. Sólo cuando su fuerza vital fluye libremente puede llegar también la realización con otros de una manera profunda, sin volverlos dependientes de nadie más. Así, evitan una gran cantidad de miedo y posible hostilidad. Cuando cierran sus centros de vida debido a su miedo defensivo a la frustración, perpetuamente se frustran. Una gran cantidad de desesperanza tiene sus raíces en esta autofrustración.

Permítanme ahora darles dos ejercicios específicos de meditación para abrir los centros. Ya describí el primero en una respuesta reciente a una pregunta, pero lo repetiré brevemente.

Siéntense de manera muy relajada, en la postura de este instrumento. No se dejen caer, pero siéntense sin tensión,

completamente contenidos dentro de ustedes, sin rigidez. La columna vertebral debe estar derecha, sin inclinarse contra el respaldo de la silla sino sostenida con su propio equilibrio. Cierren los ojos y sientan cada parte de su cuerpo exterior. Relájenla deliberadamente. Luego traten de ver qué pasa cuando no piensan. No se obliguen a no sentir, pues esto sólo los tensaría. Más bien intenten esto con el espíritu de “Me gustaría no pensar, pero sé que no soy capaz de hacerlo sin que tengan lugar casi todo el tiempo algunos procesos de pensamiento involuntarios. Por lo tanto, observaré tranquilamente mis procesos de pensamiento, en qué medida penetran en mi mente sin que yo pueda controlarlos”. De esta manera, con una observación no forzada, no resistente, lograrán por fin, tal vez durante una fracción de minuto, no pensar. En ese momento estarán tan quietos, tan poco intensos, pero tan serenos y presentes con su atención y su conciencia, que los procesos agitados de la mente se calmarán. Este estado no es para nada una dispersión ni un dormitar inconscientes. El individuo está sumamente alerta y despierto, fuertemente concentrado sin la menor señal de tensión. Entonces se encontrarán mirando el proceso de pensamiento y cómo quiere éste entrar rápidamente. Sentirán como si estuvieran parados en el umbral de una aparente nada o vacío. Hagan esto de una manera no intensa. Denle uno o dos minutos; tal vez antes o después de la meditación que usan para su autodescubrimiento o la reorientación de su negatividad. Respiren tranquila pero claramente por el abdomen. Sientan que la parte inferior de su estómago se alza y baja rítmicamente, de la manera más serena y regular que puedan. Cada inspiración y espiración debe expresar una actitud mental armoniosa de la naturaleza más positiva, hasta que gradualmente la mente volitiva deje de trabajar y sólo observe a la mente involuntaria.

Este ejercicio les ayudará a calmar su mente ocupada y agitada. Por lo tanto, el centro del plexo solar se abrirá. Por medio de este ejercicio, un canal que lleva a este centro empezará a aflojarse y finalmente a abrirse. Así se establecerá una conexión interna con su sabiduría más alta. No obtendrán un resultado

directo e inmediatamente notable, pero al hacer esta práctica de la manera menos intensa y más serena posible, de pronto se encontrarán equilibrados en el borde de un aparente vacío. Éste es el principio de una nueva apertura, que experimentarán sólo retroactiva e indirectamente, como si hubiera sucedido en forma muy independiente de estas prácticas.

La otra práctica que sugiero se relaciona mucho con el tema de esta conferencia: la observación de los bloqueos corporales externos e internos. Siéntense de la misma manera. En este ejercicio también pueden acostarse de manera totalmente horizontal. De nuevo relájense y sintonícense con su cuerpo. Permitan que cada parte del funcionamiento exterior se relaje deliberadamente. Entonces encontrarán áreas tensas de las que no han estado particularmente conscientes antes. Veán en qué grado pueden aflojarlas deliberadamente y dónde no es posible hacer esto. Esto les mostrará si el área pertenece al sistema interior o al exterior. Una vez que puedan distinguir claramente el área y sientan el bloqueo, o el bulto, o la congestión, pregúntense el significado de ello. Conéctenlo con la mente y los sentimientos que lo crean. ¿Cuál es el miedo que crea esta tensión? Pregúntense: ¿Cuál es la relación directa entre la tensión y el miedo corporales específicos? Las respuestas les llegarán. Es probable que al principio noten sólo los bloqueos exteriores. Pero cuanto más progresen, mayor se volverá la conciencia de la realidad interior. Entonces emplearán el mismo enfoque en ese nivel; sólo que entonces será más fácil.

Al conectarse más y más con su propio organismo y volverse conscientes de estados a los que jamás habían prestado atención, no sólo reconocerán la tensión del cuerpo, sino que harán lo mismo en el área de la mente y los sentimientos. Allí, también, un estado fluido y suelto brinda gozo, vivacidad y corrientes de placer y energía que fluyen constantemente, al contrario del bloqueo que endurece e impide el flujo. El bloqueo puede sentirse claramente cuando le prestan atención.

La unidad del sentimiento con la mente y el cuerpo se volverá más estrecha y se establecerá firmemente. La mente lleva el

error conceptual; el sentimiento responde a él mediante emociones negativas y destructivas; y el cuerpo expresa todo esto con contracción, tensión, rigidez, que también están detrás de la flacidez de las formas malsanas de la relajación aparente. Una vez que puedan llevar estos tres niveles de funcionamiento juntos a donde existe la perturbación, llegarán a la siguiente etapa de disolverla. Yo los ayudaré cuando llegue el momento.

Los dejo con bendiciones para cada uno de los que están aquí. No crean que ésta es una palabra vacía. Lleva una fuerza que puede volverse un incentivo y abrir una puerta, si ustedes lo desean. Estén en paz, sean lo que son, amándose como son, no importa lo falibles que sean en el momento, porque entonces serán verdaderamente Dios.



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 5 de mayo de 1969.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Basic Attitudes And Practices To Open The Centers — The Right Attitude Toward Frustration.
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.