

---

CONFERENCIAS DEL GUÍA

174

El autoestima



PATHWORK  
DE MÉXICO

## El autoestima



SALUDOS, MIS QUERIDOS AMIGOS. Bendiciones para cada uno de lo que están aquí. Deseo que abran su corazón y enfoquen su atención, para que puedan absorber lo más posible en esta hora.

Me gustaría hablar de un problema de gran importancia, especialmente para aquellos cuyo Pathwork los ha vuelto conscientes de reacciones previamente no detectadas en el ser. Estas reacciones indican lucha y confusión con respecto a su autoestima, misma que reviste una importancia fundamental. El autoestima, el agrado por sí mismos, o el valor que se atribuyen —como quieran llamarlo— está sumamente ausente en todos los seres humanos que experimentan sentimientos de incertidumbre, miedo, inseguridad, culpa, debilidad, duda, negatividad, insuficiencia e inferioridad. En el grado en que estos sentimientos están presentes, inevitablemente falta el autoestima, sólo que esto no se reconoce de manera directa. Esta ignorancia es tanto más dañina cuanto que los vuelve menos capaces de lidiar con el problema directamente. Sólo una percepción interior considerable del ser, como resultado de un trabajo arduo, trae la conciencia directa de “No me gusto ni me respeto”.

Las personas se ven directamente confrontadas con un conflicto interior, y rara vez consciente, acerca de este

reconocimiento. El conflicto surge de la percepción dualista característica de la humanidad. Les he mostrado con frecuencia que un error conceptual escinde la verdad en dos mitades opuestas que los confunden y les hacen imposible tomar decisiones satisfactorias. Entonces se desgarran en un desacuerdo interior y una confusión dolorosa. En este caso el dilema es: ¿Cómo pueden aceptarse y gustarse sin caer en el peligro de la autoindulgencia y la autojustificación por los rasgos destructivos que existen en todos los seres humanos, no importa cuán ocultos puedan estar? O, por otra parte, ¿cómo pueden confrontar, aceptar y admitir esos rasgos negativos y destructivos, esas debilidades, pequeños egoísmos, crueldades y vanidades que suelen volverlos vengativos y poco amorosos y, no obstante, conservar el respeto por sí mismos? ¿Cómo pueden evitar caer en el peligro de la culpa destructiva, el autorrechazo y el autodesprecio?

Éste es un conflicto muy arraigado, y la mayoría de los seres humanos, lo sepan o no, luchan con él. Se trata de una típica confusión dualista que aparentemente hace que admitir una verdad desagradable y aceptarse a sí mismo sean opuestos mutuamente excluyentes.

Pero antes de entrar en este tema en mayor detalle y ofrecerles una llave que vuelva posible unificar esta escisión, quisiera hablar un poco más del conflicto mismo. Aquellos de ustedes que han encontrado esta furiosa batalla en su interior sabrán exactamente de lo que hablo. Otros, que aún no reconocen su autorrechazo, tendrán que volverse conscientes de él gradualmente. Tal vez la única manera en que puedan reconocer ahora su disgusto por sí mismos y su sentimiento de minusvalía será indirecta. Ciertamente experimentan la timidez, la incertidumbre, la inseguridad y la aprensión de ser rechazados o criticados, así como sentimientos de inferioridad e insuficiencia. Quizás perciban aquí y allá un sentimiento de culpa peculiar que no tiene sentido para ustedes. Aunque esta culpa usualmente se oculta detrás de otras actitudes, rara vez es tan remota que no puedan percibirla claramente en

ocasiones, una vez que se proponen detectar estas cosas. Tal vez sean conscientes de que no están abiertos a las incalculables posibilidades de una realización dichosa en la vida; que se conforman con mucho menos de lo que podrían experimentar. Quizás puedan discernir que se mantienen alejados de la vida y se sienten vagamente inmerecedores, y perciben sus propias posibilidades negativamente. Tal vez esta percepción exista sólo en ciertas áreas de su vida, pero aun así indica autorrechazo.

Todas estas manifestaciones significan rechazo y disgusto de sí mismos. No debería ser demasiado difícil cerrar la brecha en conciencia entre cualquiera de estas manifestaciones y la raíz más profunda; es decir, que no tienen una buena opinión de sí mismos. Pueden no gustarse por algunos rasgos y actitudes, pero esta especificidad puede estar incluso más oculta de su conciencia. Es muy posible que primero puedan comprobar sólo los sentimientos vagos de autodesdeño, sin poder identificar con precisión los rasgos específicos que no les gustan de ustedes.

Una vez que sientan, aunque sea vagamente, que no se respetan ni tienen estima y aprecio por ustedes como seres humanos, el siguiente paso debe ser volver más específica esta actitud. Si realmente desean encontrarla, lo harán, aunque el reconocimiento de cuál es exactamente esta actitud puede llegarles muy indirectamente. Ésta es la manera en que suele operar el Pathwork.

Por otra parte, pueden ver algo muy claramente en ustedes que es en verdad lamentable e indeseable. Entonces pueden caer en la actitud errónea de resistencia y autojustificación, porque creen que admitir sus rasgos indeseables significa que deben sentir desagrado por todo su ser y rechazarlo. No establecen una diferencia entre rechazar un rasgo y rechazar a la persona, ya sea ustedes u otros. Por lo tanto, caen en el error de justificar, negar, falsificar y racionalizar —e incluso embellecer— un rasgo muy indeseable y destructivo. ¡Aquí tienen la confusión hecha y derecha!

Aquí está la clave que les permitirá confrontar de lleno las actitudes indeseables, sin perder el respeto por ustedes en lo más mínimo ni perder el sentido de que son seres humanos valiosos. Para empezar, tienen que percibir y experimentar la vida de una manera nueva. Su vida —y son vida porque están vivos— representa toda la vida, toda la naturaleza. Una de las características de la vida es su incalculable potencial de cambio y expansión. Para ser más específico: Una vez que perciban la vida como es, sentirán que incluso las más bajas de todas las criaturas destructivas tienen todas las posibilidades de cambio, de grandeza y de crecimiento. En cualquier momento el pensamiento puede cambiar y crear nuevas actitudes y comportamientos, nuevos sentimientos, nuevas maneras de ser. Y si esto no sucede ahora, eso no altera nada, pues un día las cosas cambiarán y entonces su verdadera naturaleza finalmente emergerá. El conocimiento de que la verdadera naturaleza de uno tiene que emerger tarde o temprano cambia todo: cambia su desesperación con ustedes mismos. Abre la puerta a conocer su potencial de bondad, no importa lo mezquinos que sean ahora; a la generosidad, no importa lo miserables que sean ahora; al amor, no importa lo egoístas que sean ahora; a la fuerza y a la integridad, no importa lo débiles que sean ahora y lo tentados que se sientan a traicionar a su mejor ser; a la grandeza, no importa lo insignificantes que sean ahora.

Contemplan la naturaleza, cualquier manifestación de vida, y vean cómo cambia constantemente; siempre muere y renace, siempre se expande y se contrae y pulsa. Siempre se mueve y se ramifica. Esto se aplica particularmente a la vida que es consciente, y aún más a la vida que es consciente de sí misma. El poder del pensamiento, de la voluntad, de las emociones es infinitamente más grande que cualquier poder inanimado. Y sin embargo, el poder inanimado de, digamos, la electricidad, y aún más de la energía atómica, es tan grande que apenas han empezado a tener un indicio de sus posibilidades tanto para lo bueno y constructivo como para los fines destructivos. Dondequiera que hay vida y conciencia, estas dos posibilidades existen.

Ahora bien, si en el átomo más pequeño — tan pequeño que el ojo humano no puede ni siquiera percibirlo— existe un poder para liberar incontables energías constructivas o destructivas, cuán infinitamente más sucede esto con el poder de la mente: el poder de pensar, sentir y querer. Sólo piensen en este importante hecho, amigos míos, y les abrirá panoramas nuevos. ¿Por qué suponen ciegamente que el poder de las cosas inanimadas es mayor que el poder de la mente?

Los poderes de pensar, querer, sentir, expresar, actuar y decidir son las características de la conciencia. Éstas son enormemente subestimadas por la humanidad. Por lo tanto, la conciencia viviente merece un respeto que difícilmente se puede expresar con palabras. No importa cómo se manifieste, no importa cuán indeseable y destructiva pueda ser la manifestación actual, la vida que surge de la destructividad momentánea encierra todo el potencial para convertirse en canales constructivos, pues la fuente de la vida es de verdad inagotable.

Como la esencia misma de la vida es el movimiento, y por lo tanto el cambio, esto es lo que justificable y realistamente da esperanza, no importa lo desesperada que parezca una situación o un estado de ánimo. Las personas que se encuentran en una depresión y desesperanza profundas están en el error, pues niegan la esencia misma de la vida. Y los que se desesperan de sí mismos porque sienten que son tan malos, tan inaceptables, tan destructivos, tan negativos, se encuentran en el error de percibir y experimentar la vida de una manera fija, como si lo que es ahora es lo que siempre debe ser. Éste es el error de la falta de vida: “Esto es así, y no hay remedio”. Este pensamiento ignora y niega el flujo de la verdadera vida. Como están vivos, esta fluidez es de ustedes; en realidad son fluidos.

Lo único que les impide ser fluidos, y por lo tanto moverse a un estado de esperanza realista y luz, a la esencia de la vida misma, es su propio confinamiento, su ignorancia de esta verdad; su estado momentáneo de conciencia. Este estado de conciencia está fijo ahora en la convicción de que la vida y sus rasgos de personalidad son estáticos y han de permanecer así. Su estado

de conciencia permanece fijo en esta prisión oscura mientras no conozcan nada más.

Simplemente estando aquí y escuchando estas palabras tienen la posibilidad de aplicarlas a su situación personal. ¿En qué sentido están desesperados? ¿Por qué están desesperados? ¿Están desesperados por la vida misma? ¿Porque creen que las posibilidades de expansión y felicidad son demasiado limitadas para el ámbito que quieren alcanzar? ¿Están desesperados porque sienten que no merecen ni pueden tener una experiencia de vida más significativa y de mayor realización? Este último pensamiento puede estar secretamente latente debajo de su percepción de las limitaciones de la vida.

Si pueden traer estas fugaces impresiones a una conciencia más concisa, podrían preguntarse: “¿No tengo esperanzas de merecer la felicidad porque a mí, tal vez muy justificadamente, me disgustan ciertos rasgos míos?” Pero, ¿entonces no creen también que estos rasgos marcan y definen a su persona? Esa es la gran lucha, amigos míos: erróneamente creen que lo más odioso de ustedes es lo que los define. Esto, al mismo tiempo, es la causa de la gran resistencia, inherente a todos los seres humanos, a cambiar. Como no creen que puedan ser esencialmente nada salvo lo que les disgusta, tienen que aferrarse a eso de todas maneras, porque no desean dejar de existir. Ese es el meollo de esta confusión dualista. Ésta es la razón por la que tan inexplicablemente se aferran a los rasgos destructivos. Muchos de mis amigos han alcanzado el nivel de conciencia en el que pueden ver esto, y realmente se aferran a aspectos de sí mismos que les disgustan mucho. Parecen incapaces de evitarlo y, es así que se desesperan aún más. Ni siquiera pueden entender qué poder los lleva a aferrarse, casi deliberadamente, a lo que odian de sí mismos.

Ésta, amigos míos, es la respuesta: Se aferran a lo malo porque creen genuinamente que esto es lo que son; se encuentran en un estado fijo, son una unidad fija, y cualquier cambio es imposible porque no se dan cuenta de que en ustedes existen todas las posibilidades. Ya son lo que creen que tendrían que

producir artificial y laboriosamente, y mediante una contorsión forzosa de su naturaleza misma. Pero como no creen esto, no pueden renunciar a aferrarse a las facetas mismas que les disgustan, pues parecen representar su esencia.

Éste es, de hecho, un círculo vicioso, pues la verdadera autoestima sólo puede producirse, desde luego, cuando sienten su capacidad de amar, de darse a sí mismos. Empero, no pueden conocer esta capacidad cuando dan por sentado que simplemente no existe; cuando creen que cualquier estado que no sea el que expresan ahora es ajeno a ustedes; intrínsecamente ajeno, y su ser real, final, fijo es lo que les disgusta. Mientras sea así, permanecen atrapados en un círculo vicioso.

A fin de salir de este círculo deben entender la vida en su esencia. No importa cuán fija pueda parecer su vida, ésta es sólo una parte pequeña de toda la historia, amigos míos. Debajo de todos esos rasgos de personalidad que creen que son cosas fijas y definitivas, la vida fluida existe como un arroyo de invierno bajo la nieve. Es constante, los sentimientos se extienden desde ella en todas direcciones, siempre autorrenovándose espontánea y maravillosamente. Su vida pulsa vibrantemente; es el movimiento mismo. Sobre todo, es una vida en la que son libres en todo momento de tener pensamientos nuevos y diferentes que crean una expresión de vida y una personalidad nuevas y distintas.

Verán, mientras ignoren el verdadero estado de la vida, y por lo tanto su propio estado verdadero, no pueden darse el respeto fundamental que se merecen como criaturas humanas. Mientras confundan la vida con la muerte, con la materia inanimada, se desesperarán. E incluso la materia inanimada, como lo saben ya gracias a la ciencia de estos días, tiene una vida intrínseca y un increíble movimiento, una vez que esta vida se libera. Piensen en esto, amigos míos. Incluso un objeto aparentemente muerto no está muerto; contiene vida, movimiento y mucho cambio. Piensen en el movimiento, la vida y el cambio de todos los átomos de la materia que más muerta parezca.

Así pues, nada que realmente exista en el universo carece de vida. ¡Cuánto menos ustedes con conciencia! Su pensamiento es un movimiento constante. El único problema es que se han condicionado ustedes a dejarlo rumiar en la negatividad habitual, el autorrechazo y la innecesaria limitación. Pero una vez que decidan usar su pensamiento de una manera nueva, experimentarán la verdad de la esperanzadora variabilidad de la vida, de las ilimitadas posibilidades de moverse en direcciones nuevas. Pueden expandir constantemente su pensamiento, adoptar ideas nuevas, abrazar realizaciones nuevas, y por lo tanto atraerse nuevas direcciones de su voluntad, sus expansiones, sus propósitos, sus energías y sus sentimientos. Todo esto es un cambio de personalidad. Sin que sean muy conscientes de ello, estas maneras nuevas de pensar y sentir cambian esas actitudes que ahora les disgustan tanto.

Cuando hablo de maneras nuevas de ser, quiero que les quede muy claro que esto no significa que no hayan existido en ustedes como esencia latente. Son nuevas sólo en la medida en que se refieren a su conciencia, pues todas están allí, constantemente listas para usarlas con sólo pedirlo. Pero mientras se encierran dentro del estrecho marco de sus percepciones limitadas de ustedes y de la vida, no podrán usar lo que ya está allí. Percíbanse como tierra fértil antes de que se planten las semillas. La tierra fértil contiene un poder increíble para producir nuevas expresiones de vida. Los potenciales bullen en ella, se siembran las semillas o no. Toda su conciencia y su vivacidad son la tierra más fértil imaginable. La tierra fértil está constantemente allí con un poder increíble para producir nuevas expresiones de vida en sus pensamientos, sus sentimientos, su fuerza de voluntad, sus energías y sus posibilidades de acción y reacción.

Cada situación en la que están contiene nuevas posibilidades de reacción. Tienen opciones todo el tiempo. Pueden estar en una situación nueva, y automáticamente caer en los viejos reflejos condicionados, su enfoque negativo, sin prestar atención a lo que están haciendo. Tal vez se quejen del sufrimiento de la vida porque les ha ocurrido esto o aquello que no les gusta, y nunca

ven la conexión entre su descontento y sus fracasos, por una parte, y sus reacciones unilaterales, negativas y automáticas, por el otro. Mientras supongan que este enfoque habitual es el único posible, no aprovecharán las posibilidades y poderes de su vida.

Así pues, cuando se sientan infelices o desesperanzados, pregúntense: “¿No tengo otra manera de reaccionar ante esta situación que parece llegarme de la nada y ante la que elijo reaccionar negativa y desesperanzadamente, haciéndome impotente, quejándome y sintiéndome enojado por ella?” Esta opción es suya. Su enojo y quejas contra el mundo se desperdician, pues toda esa energía podría servir tanto para construirles una vida nueva si la usaran apropiadamente. No pueden cambiar a otros, pero ciertamente pueden cambiar sus propias actitudes y sus pensamientos. Entonces la vida les ofrece sus posibilidades ilimitadas.

Primero cambian sus pensamientos y sus actitudes; luego siguen los sentimientos; después sus acciones y reacciones empiezan a responder a nuevos impulsos espontáneos. Y éstos, a su vez, producen nuevas experiencias de vida. Cuanto más experimentan la reacción en cadena de este proceso, más perciben también que son una unidad viva, en movimiento y siempre cambiante de expresión de vida. Y ningún rasgo merece que evalúen y rechacen a todo su ser por ello. Una vez que perciban esto, pueden darse el maravilloso y liberador lujo de reconocer serenamente cualquier rasgo indeseable y feo sin perder por ello la menor autoestima; sin perder en lo más mínimo su sentimiento de ser una expresión divina, no importa cuáles sean los rasgos. Entonces, y sólo entonces, podrán transformar realmente estos rasgos.

Por paradójico que parezca esto, el autorrechazo total, el tipo destructivo de culpa del que estamos hablando, es incapaz de superar nada. No entenderán por qué, amigos míos, a menos que vean que es imposible superar nada cuando creen que son una masa fija e inmutable. Saben que de acuerdo a sus creencias es su experiencia, porque no pueden ver más allá de la forma

que han construido de acuerdo a lo que creen. Sus acciones están determinadas entonces por sus creencias y ustedes deben dar prueba de su veracidad, no importa lo equivocadas que estén esas creencias y ni que en realidad existan muchas otras alternativas.

Así pues, si están convencidos de que no pueden cambiar, ni siquiera pueden dar un paso significativo en la dirección del cambio. Por lo tanto, no pueden experimentarlo y deben de estar convencidos de que es imposible. La convicción negativa también imposibilita hacer acopio del esfuerzo necesario para efectuar el cambio. La energía, la disciplina, el vigor y la iniciativa esencial para efectuar un cambio será comparativamente fácil de alcanzar cuando saben que un cambio es posible; cuando saben que, no importa lo feos que sean los rasgos, no llegarán a la conclusión de que no son dignos de amor. Pondrán a su disposición los poderes que tienen para salir adelante; podrán acudir a los recursos de su ser más íntimo que les permitirá superar cualquier rasgo feo y destructivo.

El poder que creó el universo, con todo lo que tiene, incluido todo lo que ustedes son, posee la fuerza para cambiar cualquier cosa. Hasta las cosas que deben cambiarse fueron creadas por ese mismo poder y deben ser, en esencia, algo distinto de lo que parece ahora. Este poder son también ustedes y se manifiesta una vez que lo contactan deliberadamente. Pueden hacer esto sólo cuando conocen la fuente dentro de ustedes, que siempre cambia, se mueve y se expande con infinitas posibilidades.

Sepan, amigos míos, que la vida que es inherente a la naturaleza está también en ustedes. La voluntad y el intelecto solos son estériles, como bien lo saben. Sólo el sentimiento de la vida, de la vida natural, puede conducirlos a la realización sin la cual la vida es, de hecho, un asunto lamentable. De esto hemos venido hablando y proponiéndonos en este Pathwork. Ahora bien, ¿por qué ha perdido la humanidad el contacto con la fuente de su propia vida, la fuente de sus sentimientos, la fuente de sus instintos, la fuente de su propia naturaleza, en lo más profundo de su ser? Sólo porque están muy aterrados de su

destruictividad y no saben cómo manejarla. Así que durante milenios la civilización ha negado la vida instintiva a fin de preservarse de sus peligros. Al hacer esto, la humanidad ha roto su conexión con la esencia de la vida misma. No se había dado cuenta de que hay otras maneras de eliminar las fuerzas distorsionadas, pervertidas y naturales, maneras que no tienen que negar la vida misma. La vida instintiva siempre ha sido equivocadamente equiparada con la destruictividad. Sólo a medida que la humanidad madura se vuelve capaz de aprender que la vida instintiva no necesita negarse a fin de evitar el mal. De hecho, no debe negarse, pues hacer esto derrota la vida tanto como el temido mal mismo. Sólo dentro del núcleo profundo de los instintos puede encontrarse a Dios porque únicamente allí puede encontrarse la verdadera vivacidad. Así pues, la humanidad debe encontrar otro medio para manejar sus instintos destruictivos si no quiere aniquilarse de maneras diferentes pero igualmente fatales al dar rienda suelta a esos instintos negativos.

Esta conferencia les dará una herramienta adicional para enfrentar su lado destruictivo. Aprenderán a valorar y nutrir los profundos instintos de los que siempre han desconfiado tanto y a encontrar la verdad del espíritu creativo vivo en y a través de ellos. Entonces promoverán gozosamente su vida instintiva, la desarrollarán y la integrarán. Creerán y confiarán en ella. No la nieguen ni la teman porque todavía tengan dificultad para aceptar y enfrentar sus rasgos destruictivos indeseables. Si los contemplan verdaderamente de una manera desapasionada y objetiva siempre descubrirán que el miedo y la negación en realidad se oponen a la vida de los instintos. Éstos son simples e inocentes en sí mismos; su destruictividad siempre es resultado del orgullo, el voluntarismo, el miedo, la vanidad, la avaricia, la separación, la falta de amor y el sentimiento de superioridad.

De esta manera, verán que es cada vez más posible enfrentar, reconocer y aceptar cualquier cosa que haya en ustedes, no importa lo fea que sea, y jamás perder ni por un segundo el sentido de su vivacidad intrínseca y bella, y de merecer su

propia estima. Este estado interior será el trampolín desde el cual se vuelve posible el cambio. No sólo será una posibilidad en lo abstracto, sino una manera eficaz de vivir, día con día, un movimiento siempre creciente.

Cualquiera de ustedes que pueda llevar la influencia de este importante tema a cualquier estado en el que se encuentren en el momento dará el siguiente paso en este camino y superará un importante obstáculo. Muchos de ustedes podrían estar atorados en esta dolorosa confusión interna. Algunos podrían no saber esto conscientemente; otros pueden sentirlo vagamente; otros más estarán muy conscientes de esta lucha. La mayoría de los seres humanos están totalmente inconscientes del hecho de que esta batalla misma se está dando rabiosamente en ellos; que esta batalla ha creado las restricciones instintivas y el miedo, la autoenajenación y el empobrecimiento de las almas que no pueden vivir en un clima de autorrechazo. Las personas también ignoran que todos los mandamientos religiosos de amar no pueden cumplirse hasta que esta escisión dualista se sane y se encuentre la unificación, de modo que el autoestima ya no se confunda con la autoindulgencia, y la autoconfrontación honesta no tenga que producir un desprecio de sí mismos. Sólo encontrarán la paz cuando acepten verdaderamente lo más feo de ustedes y nunca pierdan de vista su belleza intrínseca.

¿Tienen preguntas que hacerme?

PREGUNTA: Siento en mí una guerra terrorífica en relación con mi autoestima. La siento como una explosión atómica. Me doy cuenta de que estoy atorado en mis propias limitaciones. Veo que no puedo tolerar el placer. Al venir de mi estado habitual de displacer, el placer casi parece antinatural.

RESPUESTA: Si puedes concebirte como la esencia de la vida, con todos sus increíbles poderes, posibilidades y potenciales inherentes, sabrás que eres merecedor de tu autoestima y aceptación. Podrás ver los rasgos que odias y, aun así, no perder de vista quién eres esencialmente.

También te sugiero un ejercicio específico que podrías encontrar muy útil. Escribe todo lo que te disgusta de ti. Mira esos rasgos cuando estén escritos. Entonces haz una introspección y pregunta: “¿Realmente creo que esto es todo lo que hay en mí? ¿Realmente creo que debo ser estos rasgos toda mi vida? ¿Creo que tengo la posibilidad de amar? ¿Tengo fuerzas encerradas en mí que contienen todo el bien imaginable?” Al hacer estas preguntas seriamente obtendrás una respuesta en un nivel de sentimiento profundo, un nivel en el que la respuesta es algo más que un concepto teórico. Experimentarás un poder nuevo en ti que no necesitas temer, y una nueva apacibilidad y suavidad que no necesitan la hostilidad ni otras defensas. Entonces sabrás cuánto hay en ti que debes amar y respetar.

Recientemente te has encontrado, en tu Pathwork personal, un error conceptual muy específico que vuelve imposible el amor mientras lo albergues. Como equiparas el amor con el terrible peligro de quedar totalmente empobrecido, incluso desprovisto de tu vida misma, ¿cómo puedes querer amar? ¿Cómo puedes permitirte amar? De acuerdo con esta idea falsa, dar de ti significa perder lo que das sin la posibilidad de jamás recuperarlo. Si esto fuera cierto, el amor sería efectivamente imposible, y darlo, una locura. ¿Puedes ahora concebir que no sea así; que la realidad es diferente? Y si puedes ver que el amor procede del mismo pozo inagotable de sabiduría, como lo hace toda la vida, ¿puedes percibir además que no tendrás que negar tu propio instinto natural que quiere abarcar a otros, que desea el placer de sentir amor, calidez y la alegría de darse? ¿Y también puedes prever el siguiente paso natural y orgánico en la cadena, que es que si puedes amar, inevitablemente te amarás? Por esta razón tienes miedo del placer, ya que éste no sólo parece enteramente inmerecido, sino que el amor y el placer son intercambiables. El verdadero placer es amar, y sin amar el placer sencillamente no existe. Esto no es una recompensa

del exterior, ni siquiera de tu propio ser; el amor es placer, y el placer es amor. Ambos son intercambiables. Si albergas sentimientos de amor, todo tu cuerpo se halla en un estado de dichosa vibración, con certidumbre, con seguridad, con paz, con estimulación, con emoción de la manera más relajada y placentera posible. Esto no te puede llegar por medio de algo que se te dé cuando no eres más que un receptor. Llega cuando vibras con este sentimiento. Tampoco significa esto que no recibas también amor. El dar y el recibir se vuelven tan intercambiables que con frecuencia ya no se puede discernir cuál es cuál. Ambos se vuelven indistinguibles en un movimiento.

Pero si tu naturaleza es aún incapaz de permitir el sentimiento del amor, entonces temerás la dicha, ya que ésta y el amor son la misma cosa. El error conceptual de que dar es perder te hace cerrarte y contraerte en todas las situaciones que podrían hacer surgir tus instintos naturales. Cuando niegas el amor y el placer, inevitablemente niegas también tu autoestima. Tu clave debe residir en ver que tu incapacidad de amar no es un aspecto innato que sólo tú albergas para siempre. Es un bloqueo temporal al amor, basado en algunas premisas falsas, que existen en un nivel más profundo de tu experiencia emocional. Puedes cambiar este error conceptual en cualquier momento en que lo veas verdadera y completamente.

Sean benditos todos los que están aquí. Queden en paz. Sean lo que son, honesta y realmente, para que Dios se manifieste más y más en ustedes.



CONFERENCIA ORIGINAL:  
Dictada el 23 de mayo de 1969.

EDICIÓN EN INGLÉS:  
*Self-Esteem*.  
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.