
182

CONFERENCIAS DEL GUÍA

El proceso de la meditación
(meditación para tres voces:
el ego, el ser inferior,
el ser superior)



PATHWORK
DE MÉXICO

El proceso de la meditación (meditación para tres voces: el ego, el ser inferior, el ser superior)



SALUDOS A TODOS MIS AMIGOS QUE ESTÁN AQUÍ. Amor y bendiciones, ayuda y fuerza interior fluyen hacia ustedes para sostenerlos y ayudarlos a abrir su ser más íntimo. Espero que continúen y cultiven este proceso, para que traigan vida a todo su ser —a todos los niveles de su ser— creando integridad en ustedes.

En la conferencia de esta noche quiero hablar sobre la meditación. Desde luego que he hablado de ella muchas veces antes. He mencionado que hay muchos aspectos y enfoques de la meditación. Ha llegado el tiempo de hablar de este importante tema de una manera más amplia, para ayudarlos a usar esta actividad más eficaz y significativamente. Para realmente entender la dinámica, el significado y el proceso de la meditación y sacar el mayor provecho de ella, deben tener claridad acerca de ciertas leyes psíquicas de las que he hablado en otra parte. Una es que tres capas fundamentales de la personalidad deben ser parte de la meditación si se quiere que ésta sea verdaderamente eficaz.

Podemos llamar a estos tres niveles fundamentales de la personalidad:

- (1) El nivel del ego consciente, con todo su conocimiento y voluntad conscientes;
- (2) El nivel infantil egotista e inconsciente, con toda su

ignorancia, su destructividad y sus demandas de omnipotencia; y

(3) El ser universal supraconsciente, con su sabiduría, poder y amor superiores, así como con la comprensión amplia de los eventos de la vida humana.

En una meditación eficaz el nivel del ego consciente activa tanto al ser egotista, destructivo e inconsciente como al ser universal superior y supraconsciente. Debe tener lugar una interacción constante entre estos tres niveles, lo que requiere una cantidad enorme de alerta de parte de su ser del ego consciente.

El ego consciente debe estar completamente decidido a permitir que el ser egotista inconsciente se revele, se despliegue, se manifieste en conciencia, se exprese. Esto no es ni tan difícil ni tan fácil como podría parecer. Es difícil exclusivamente, amigos míos, debido al miedo de no ser tan perfectos, tan evolucionados, tan buenos, tan ideales como uno quiere ser e incluso finge ser, de modo que en la superficie de la conciencia el ego se torna casi convencido de ser la autoimagen idealizada. Esta convicción superficial es constantemente contrarrestada por el conocimiento inconsciente de que esta imagen es falsa, con el resultado de que secretamente toda la personalidad se siente fraudulenta y aterrada de la exposición. Una señal importante de autoaceptación y crecimiento es cuando un ser humano es capaz de permitir que el niño egotista, irracional y francamente destructivo se manifieste en la conciencia interior, y lo reconozca en todos sus detalles específicos. Esto por sí solo evitará una peligrosa manifestación indirecta de la cual la persona no se percató porque su conciencia no está conectada con ella, de modo que los resultados indeseables parecen venir de fuera. Para que su meditación no sea un esfuerzo desequilibrado, debe lidiar con este tipo de ceguera.

Los deseos y demandas del niño egotista, sus convicciones y actitudes deben exponerse en exacto detalle. Parece difícil aceptar que hay algo en ustedes que es tan diferente de la

manera en que quieren ser y en que se conciben a sí mismos. La meditación debe estimular constantemente esta autorrevelación no sólo en un sentido general, sino principalmente en situaciones cotidianas específicas que son desagradables o insatisfactorias.

El ego consciente debe agacharse y decir: “Cualquier cosa que haya en mí, cualquier cosa que esté oculta que debo saber de mí mismo, cualquier negatividad y destructividad que haya debe salir a la superficie. Quiero verla, me comprometo a verla, no importa cuánto se lastime mi vanidad. Quiero ser consciente de cómo me niego deliberadamente a ver mi parte allí donde estoy atorado, y cómo, por lo tanto, me concentro exageradamente en los errores de otros”. Ésta es una dirección de la meditación.

La otra dirección debe ser hacia el ser superior universal, que tiene poderes que rebasan las limitaciones del ser consciente. Estos poderes superiores también deben invocarse para exhibir al pequeño ser destructivo, de manera que la resistencia pueda vencerse. La voluntad egoica por sí sola puede ser incapaz de lograr esto, pero el ego puede y debe meditar para pedir ayuda a los poderes superiores. También deben pedir ayuda a la conciencia universal para entender correctamente las expresiones del niño destructivo, sin exageración, para que no pasen de ignorarlo a convertirlo en un monstruo. Una persona puede fácilmente fluctuar entre un engrandecimiento exterior y un autodesprecio interior oculto. Cuando el niño destructivo se revela, uno podría caer presa de la creencia de que este ser destructivo es la triste realidad última. Para tener una perspectiva completa sobre la revelación del niño egotista, uno necesita pedir constantemente la guía del ser universal.

Cuando el niño empiece a expresarse más libremente porque el ego lo permite y lo recibe como un oyente interesado y abierto, reúnan este material para estudiarlo más. Lo que se revela debe explorarse para buscar sus orígenes, sus resultados y otras ramificaciones. ¿Qué errores subyacentes son responsables de la destrucción abierta, el odio, el rencor, la malicia y el voluntarismo despiadado? ¿Cuándo están siendo responsables

los errores conceptuales de la autodestrucción, el odio, el rencor, la malicia y el voluntarismo despiadado abiertos? Cuando se reconocen los errores conceptuales, la culpa y el odio a sí mismo disminuyen proporcionalmente.

¿Cuáles son las consecuencias cuando en favor de una satisfacción momentánea ceden a estos impulsos destructivos? Cuando preguntas como éstas se trabajan en profundidad, la determinación interna del ser destructivo se debilita; de nuevo, en proporción a la comprensión de una causa y efecto específicos. Si esta parte del Pathwork se mira superficialmente y se da por sentada sin una percepción interior particular y rigurosa, la tarea queda a medias. La meditación debe lidiar con todo el problema de la negatividad inconsciente, paso a paso. La interacción es triple. El ego observador debe inicialmente desearla y comprometerse con alcanzarla y exhibir el lado negativo. También debe pedir la ayuda del ser universal. Cuando el niño se revele, el ego debe pedir de nuevo la ayuda del ser universal a fin de fortalecer la conciencia para el trabajo que sigue que es la exploración de los errores conceptuales subyacentes y el alto precio que se paga por ellos. El ser universal puede ayudar —si se lo permiten— a vencer la tentación de ceder una y otra vez a los impulsos destructivos. Este ceder no resulta necesariamente en una acción, pero sí se manifiesta en las actitudes emocionales.

Este tipo de meditación requiere una gran cantidad de tiempo, paciencia, perseverancia y determinación. Recuerden que allí donde están insatisfechos, allí donde hay problemas, allí donde hay conflicto en su vida, su actitud no debe ser concentrarse con aflicción en otros o en circunstancias más allá de su control, sino adentrarse en sí mismos y explorar las causas enquistadas en su propio nivel infantil egocéntrico. La meditación es un requisito absoluto aquí: significa recogerse; serena y silenciosamente querer saber la verdad de esta circunstancia específica y sus causas. Luego necesitan esperar tranquilamente una respuesta. En este estado mental la paz llegará a ustedes antes de que entiendan por completo por qué tienen una negatividad

particular. Este enfoque veraz de la vida les dará ya una medida de la paz y el autorrespeto que les faltaban mientras hacían a otros responsables de lo que tuvieron que sufrir.

Si cultivan esta meditación, descubrirán un lado de ustedes mismos que nunca han conocido. De hecho llegarán a conocer dos aspectos: los poderes universales superiores se comunicarán con ustedes para ayudarles a descubrir su lado más destructivo e ignorante, que necesita percepción interior, purificación y cambio. A través de su disposición a aceptar su ser interior, el Ser Superior se volverá una presencia más real en ustedes. De hecho, lo experimentarán cada vez más como su ser real, de modo que la desesperación por ser malos, débiles e insuficientes se quedará a medio camino.

Muchas personas meditan, pero pasan por alto la bilateralidad del esfuerzo y por lo tanto se pierden de la integración. Pueden, en efecto, volver realidad algunos de los poderes universales que entran en juego siempre que la personalidad sea suficientemente libre, positiva, abierta, pero las áreas exentas de libertad, negativas y cerradas se descuidan. Los poderes universales que se han vuelto una realidad no promoverán, por sí mismos, una integración con la parte no desarrollada del ser. El ser egoico consciente debe querer esta integración y luchar por ella; de lo contrario el ser universal no podrá llegar a las áreas bloqueadas. La integración parcial sola con el ser universal puede conducir a una equivocación aún mayor si la conciencia es engañada por la integración parcial que ya existe con los poderes divinos y se vuelve aun más propensa a pasar por alto el lado descuidado. Esto constituye un desarrollo desequilibrado.

El siguiente paso en la meditación es reeducar al niño destructivo que ahora ya no es enteramente inconsciente. El niño con sus ideas falsas, su terca resistencia, su malevolencia y su rabia asesina debe ser reorientado. Sin embargo, la reeducación no puede tener lugar a menos que estén plenamente conscientes de todos los aspectos de las creencias y actitudes de este niño destructivo. Por eso, la primera parte de la meditación —la fase de revelación y exploración— es tan fundamental.

No necesito decir que esta primera fase no es algo con lo que uno termina, para que luego puedan empezar la segunda y más tarde la tercera fase. Éste no es un proceso secuencial; las fases se traslapan. La exploración, la comprensión y la reeducación muchas veces van de la mano, mientras que en otros momentos deben proceder separadamente. Deben cultivar la sensibilidad para esto; no pueden establecerse reglas para aliviarlos de la necesidad de explorar su interior para saber qué usar y cuándo.

Es fácil no darse cuenta de lo que está estancado en ustedes. Aun si el primer enfoque de la meditación se usa correctamente y son ustedes capaces de ver aspectos nuevos de su niño interior destructivo, la segunda parte del proceso puede descuidarse. Puede no trabajarse a fondo la comprensión de las causas y efectos. O quizás la tercera parte de la reeducación no se emprenda plenamente.

Cuando llevan a cabo todo el proceso, tiene lugar un enorme fortalecimiento de todo su ser. Varias cosas empiezan a suceder dentro de su personalidad, amigos míos. En primer lugar su personalidad egoica consciente se vuelve más fuerte y sana. Será más fuerte en un sentido bueno y relajado, con más determinación, conciencia, un sentido de dirección significativo y una atención concentrada. En segundo lugar cultivarán una autoaceptación y una comprensión de la realidad mucho mayores. El odio y la repulsión de sí mismos, que son irreales, se desvanecerán. Y también lo harán las pretensiones igualmente irreales de ser especiales y perfectos. El orgullo espiritual y la vanidad falsos, así como la falsa autohumillación y la vergüenza, desaparecen. Por medio de la constante y continua activación de los poderes superiores, el ser se siente menos y menos desolado, indefenso, perdido, sin esperanza o vacío. Todo el sentido del universo con todas sus maravillosas posibilidades se revela desde dentro, a medida que la realidad de este mundo más amplio les muestra la manera de aceptar y cambiar a su niño interior destructivo.

Este cambio gradual les permite aceptar todos sus sentimientos y dejar que la energía fluya a través de su ser. Cuando aceptan

su lado pequeño, mezquino y malvado sin pensar que es la realidad total y final, entonces la belleza, el amor, la sabiduría y el poder infinito del Ser Superior se vuelven más reales. Este poder no puede conducir a la arrogancia, a la autoidealización ni a la creencia de que son especiales —todo ello poco realista— cuando lidian constantemente con su ser inferior. Esta actitud conduce a un desarrollo equilibrado, a la integración y a un sentido profundo y reconfortante de su propia realidad. El resultado debe ser una autoestima realista y bien fundada.

Cuando vean la verdad en ustedes y se vuelva automático querer y comprometerse con esta verdad, detectarán un lado feo en ustedes, que hasta este momento se resistían a ver. Simultáneamente, también detectan este gran poder universal espiritual que está en ustedes y que, de hecho, *es* ustedes. Por paradójico que parezca, cuanto más puedan aceptar a la malvada criaturita, al niño ignorante que vive en ustedes sin perder su sentido de valía, más percibirán la grandeza de su ser más íntimo, con tal de que no usen sus descubrimientos acerca del ser pequeño para flagelarse. El pequeño ser quiere seducir al ego consciente para que se quede dentro de los estrechos confines de la autoflagelación neurótica, la desesperanza y la capitulación morbosa, que siempre cubren al odio no expresado. El ego consciente debe impedir esta estratagema usando todo su conocimiento y sus recursos. Observen este hábito de autoflagelación, desesperanza y capitulación en sí mismos y contrarréstelo; no enterrándolo de nuevo, sino usando lo que saben. Al hablar con esta parte de sí mismos pueden influir en ella con todo el conocimiento de su ego consciente. Si esto no basta, invoquen a los poderes detrás de su conciencia para que acudan en su ayuda.

Otro aspecto importante de llegar a conocer tanto lo más bajo como lo más elevado de ustedes es que se dan cuenta de la función, de las capacidades, pero también de las limitaciones del ego consciente. En el nivel consciente, la función del ego es querer ver toda la verdad de lo más bajo y lo más alto en ustedes, deseando con toda su fuerza cambiar y renunciar a la

destruictividad. La limitación es que la conciencia egoica no puede hacer esto sola y debe buscar la ayuda y la guía del ser universal y esperar pacientemente, sin dudar ni empujar con impaciencia. Esta espera necesita una actitud abierta acerca de la manera en que la ayuda podría manifestarse. Cuantas menos ideas preconcebidas tenga uno, más rápido llegará la ayuda y será reconocible. La ayuda de la conciencia universal puede llegar de una manera enteramente distinta de lo que sus conceptos esperarían, y esto resultará ser un obstáculo. También es necesaria una actitud abierta, positiva, de espera y de aceptación, aunque reconocer su ausencia también puede convertirse en un reconocimiento constructivo de dónde está el ser en el momento.

Hay muchos tipos diferentes de meditación. Está la meditación religiosa, que consiste en recitar oraciones fijas. Hay la meditación en la que el énfasis principal es aumentar los poderes de concentración. En otro tipo de meditación se contemplan las leyes espirituales y se reflexiona sobre ellas. Está también la meditación en la que el ego se vuelve totalmente pasivo y se permite a lo divino su propio flujo. Éstas y otras formas de meditación tienen más o menos valor, pero mi sugerencia a los amigos que trabajan conmigo es más bien usar la energía y el tiempo disponibles para confrontar la parte del ser que destruye la felicidad, la realización y la integridad. Nunca podrán crear la integridad a la que verdaderamente aspiran, esté o no articulado este propósito, si evitan esta confrontación. Este enfoque comprende darle voz al aspecto recalcitrante del ser egotista y destructivo que niega la felicidad, la realización y la belleza por la razón que sea.

Hasta ahora hemos examinado dos fases del proceso de la meditación: primero el reconocimiento del ser inconsciente destructivo y egotista y luego la comprensión de los errores conceptuales subyacentes, las causas y los efectos, el significado y el precio que se paga por las actitudes destructivas presentes. La tercera fase es la reorientación y la reeducación de la parte destructiva del ser. Lo que voy a decir ahora debe tomarse con

gran cuidado, de lo contrario las sutilezas que encierra no serán comunicadas. La reeducación podría malinterpretarse muy fácilmente y conducir hacia una renovada supresión o represión de la parte destructiva que empieza a desplegarse. Deben tener un gran cuidado y proponerse deliberadamente evitar esto, sin, no obstante, permitir que la parte destructiva los abrume. La mejor actitud hacia la parte destructiva que se está mostrando es la observación desapegada, la falta de juicio, la aceptación sin agobio. Cuanto más se despliegue, más deben recordarse que ni la verdad de su existencia, ni sus actitudes destructivas son definitivas. No son las únicas actitudes que tienen, ni son absolutas. Sobre todo, ustedes tienen el poder inherente de cambiar cualquier cosa. Puede ser que les falte el incentivo de cambiar cuando no están plenamente conscientes del daño que la parte destructiva de ustedes inflige a su vida cuando no se le reconoce. Por lo tanto, otro aspecto importante de esta fase de la meditación del Pathwork es buscar profunda y ampliamente las manifestaciones indirectas. ¿Cómo se manifiesta en su vida el odio no expresado? Tal vez sintiéndose inmerecedores y temerosos, o inhibiendo sus energías. Éste es sólo un ejemplo; todas las manifestaciones indirectas tienen que explorarse.

Es importante aquí que se recuerden que donde hay vida, hay movimiento constante, aun si este movimiento está temporalmente paralizado: la materia es sustancia de vida paralizada. Los bloqueos congelados de energía en su cuerpo se endurecen momentáneamente; son sustancia de vida inmovilizada. Siempre puede hacerse que esta sustancia de vida se mueva otra vez, pero sólo la conciencia puede hacerlo. La sustancia de vida está llena de conciencia, así como de energía; no importa si esta energía está momentáneamente bloqueada y congelada, o si esta conciencia está momentáneamente atenuada. La meditación debe significar, sobre todo, que la parte de ustedes que ya está consciente y en movimiento realmente tenga la intención de hacer que la energía bloqueada y la conciencia atenuada se muevan y despierten otra vez. La mejor manera de hacer esto es permitir que, primero que nada, la conciencia congelada y atenuada se

expresión. Aquí necesitan una actitud receptiva, en vez de una reacción de que lo que salga será devastador y catastrófico. La actitud de pánico hacia el propio niño interior que se despliega y es destructivo hace más daño que el niño destructivo mismo. Deben aprender a escucharlo, a acogerlo, a recibir serenamente sus expresiones sin odiarse, sin rechazarlo. Sólo con esta actitud pueden llegar a entender las causas de su destructividad subyacente. Sólo entonces puede empezar el proceso de la reeducación.

La actitud negadora, llena de pánico, asustada, autorrechazante y demandante de perfección que ustedes usualmente tienen vuelve imposible todas las partes de esta meditación. No permite el despliegue, no permite la exploración de las causas de lo que podría estar desplegado; y ciertamente no permite la reeducación. La actitud de aceptación y comprensión es lo que le permite al ego consciente afirmar su dominio benigno sobre la materia psíquica violentamente destructiva y estancada. Como he dicho muchas veces, la bondad, la firmeza y la profunda determinación sobre su propia destructividad son necesarias. Es una paradoja: Identificarse con la destructividad y, sin embargo, desapegarse de ella. Acepten que esto son ustedes, pero también sepan que hay otra parte de su persona que puede tener la palabra final si así lo deciden. Para esto necesitan ampliar las limitaciones de las expresiones de su ego consciente para que digan en cualquier momento: “Seré más fuerte que mi destructividad y no seré obstaculizado por ella. Determino que mi vida será lo mejor y más plena posible, y que quiero y puedo superar los bloqueos interiores que me hacen querer permanecer infeliz. Esta determinación mía traerá a los poderes superiores que me volverán capaz de experimentar más y más dicha porque entonces puedo soltar el dudoso placer de ser negativo, que ahora reconozco plenamente”. Ésta es la tarea del ego consciente. Entonces y sólo entonces puede pedir también la intervención de los poderes de la guía, la sabiduría, la fuerza y un nuevo sentimiento interior de amor que proviene de ser penetrados por el ser universal.

También la reeducación tiene que proceder a través de la relación de los tres niveles interactivos, así como fue necesario volver consciente el lado destructivo y explorar su significado más profundo. La reeducación depende de los esfuerzos tanto del ego consciente, con sus instrucciones y su diálogo con el niño ignorante, como de la intervención y la guía del ser espiritual universal. Cada uno a su propia manera efectuará la maduración gradual del niño. El ego determina su objetivo de cambiar la conciencia del niño interior negativo deseando y comprometiéndose con ello. Ésta es su tarea. La ejecución total de esta tarea se vuelve posible gracias al influjo espiritual de la personalidad más profunda que debe activarse deliberadamente. Aquí la conciencia debe adoptar otra vez un enfoque doble: uno es la actividad que afirma su deseo de transformar los aspectos contraproducentes, conduciendo el diálogo, y serena pero firmemente instruyendo al niño ignorante. El otro es una espera más pasiva y paciente que aguarda la manifestación final, pero siempre gradual, de los poderes universales. Son ellos los que producen el cambio interno cuando los sentimientos conducen a reacciones nuevas y más resilientes. Así, los sentimientos nuevos remplazarán a los que eran negativos o estaban muertos.

Apresurar y presionar a la parte resistente es tan inútil e ineficaz como aceptar su negativa directa a ceder. Cuando el ego consciente no reconoce que hay una parte del ser que realmente rechaza todos los pasos hacia la salud, el despliegue y la vida buena, un movimiento contrarrestante puede ser de presión, prisa e impaciencia. Ambos se derivan del odio a sí mismo. Cuando se sientan bloqueados y sin esperanza, tómenlo como una señal de que deben buscar esa parte en ustedes que dice: “No deseo cambiar, no deseo ser constructivo”. Emprendan la búsqueda de esa voz. Utilicen aquí de nuevo el diálogo meditativo, para explorar y permitir que lo peor de ustedes se exprese.

Pueden ver, amigos míos, que expresar la parte negativa, explorar su significado, su causa y efecto, y reeducarla debe ser un proceso constantemente fluctuante, alternante y muchas

veces simultáneo. Vean cómo los tres niveles de la interacción se combinan en el esfuerzo de purificación e integración. La meditación funciona aquí como una articulación constante de lo que anteriormente no se articulaba. Es una comunicación y confrontación triple: del ego hacia el ser destructivo y del ego hacia el ser universal, de modo que el ser universal pueda afectar tanto al ego como al ser destructivo. Su propia sensibilidad crecerá día a día para sentir lo que se necesita exactamente en cualquier momento dado de su camino evolutivo.

Cada día trae tareas nuevas, emocionantes y bellas. Éstas no deben enfocarse con un espíritu de querer acabar de una vez con el proceso, como si sólo entonces pudiera empezar la vida. Al contrario, el proceso de la meditación es lo mejor de la vida. Pueden comenzar cada meditación preguntándose: “¿Qué siento realmente en este momento acerca de esta o aquella cuestión? ¿En qué sentido estoy insatisfecho? ¿Qué podrá ser lo que no veo?” Luego podrían pedirle al espíritu universal en ustedes que les ayude a encontrar estas respuestas específicas. Esperen confiadamente lo que pueda aparecer. Sólo cuando alguna parte de ustedes se despliegue pueden tener una confrontación, comunicación o diálogo directo con ella y hacerle más preguntas, así como instruirla. Con paciencia y determinación pueden remodelar la parte distorsionada, pero sólo después de que se ha expresado plenamente. Pueden reformar y reorientar a la energía psíquica estancada con su voluntad de ser totalmente honestos, constructivos, amorosos y abiertos. Si encuentran una falta de voluntad a este respecto, entonces eso debe confrontarse, explorarse y reeducarse.

Ésta es la única manera significativa en que la meditación puede mover su vida hacia la resolución de problemas, hacia el crecimiento y la realización, y hacia el despliegue de su mejor potencial. Si hacen esto, amigos míos, llegará el tiempo en que la confianza en la vida ya no parecerá una teoría vaga y lejana que no pueden poner en acción personal. En vez de ello, su confianza en la vida, así como el amor por sí mismos en su sentido más sano, los llenarán más y más, con base en consideraciones realistas en lugar de deseos fantasiosos.

Las paradojas y opuestos con los que constantemente lidian en la vida se reconciliarán. Esto es importante, en especial cuando mediten en esta interacción triple dentro de ustedes. Ahora me gustaría hablar de algunas de estas importantes paradojas. Por ejemplo, examinemos la paradoja del deseo. Tanto el deseo como la falta de él son actitudes espirituales importantes. Sólo para la mente dualista y separada parecen opuestos que llevan a la confusión de cuál es correcto o incorrecto.

Los seres humanos desean, pues sólo el deseo puede llevarlos al cuarto aspecto de la meditación. Éste es la expansión de sus conceptos conscientes a fin de crear una sustancia de vida nueva y mejor; por consiguiente, la experiencia de la vida. Ésta es la creación de la que he hablado en conferencias anteriores. Si no desean un estado mejor de ser y más realización, no tendrán material para crear y modelar la sustancia de vida. La visualización de un estado más pleno presupone el deseo. Estos conceptos deben ser fomentados por el ego consciente, y la conciencia universal debe intervenir para ayudar a crear un estado más expandido.

Si ven el deseo y la falta de deseo como mutuamente excluyentes, no podrán entender ni sentir la actitud necesaria. El deseo debe existir para que uno crea en posibilidades nuevas y para que se desenvuelva en estados más grandes de realización y autoexpresión. Pero si el deseo es tenso, urgente y contraído, forma un bloqueo. Un deseo así implica: “No creo que lo que quiero pueda suceder”, lo que es, tal vez, el resultado de un subyacente: “Realmente no lo quiero” debido a algún error conceptual o a miedos injustificados, o a una falta de voluntad de pagar el precio. La negación subyacente crea un deseo demasiado tenso. Por lo tanto, debe de estar presente un tipo de falta de deseo que podría expresarse así: “Sé que puedo tener y tendré tal o cual cosa, aun si no es realizable en este momento, en esta o aquella forma específica. Confío en el universo y en mi buena voluntad lo suficiente para esperar, y me fortaleceré en el camino para lidiar con la frustración temporal de este deseo”.

¿Cuáles son los denominadores comunes del deseo sano y de la falta de deseo sana que vuelven reales y bellas la meditación y todas las expresiones de la vida? En primer lugar, hay una ausencia de miedo y una presencia de confianza. Si tienen miedo a la frustración, a la insatisfacción, y a sus consecuencias, la tensión del movimiento de su alma impedirá la plenitud que desean. Finalmente, renunciarán a todo deseo. Entonces la falta de deseo se distorsionará, se entenderá mal, y será del tipo equivocado porque está presente demasiado deseo tenso. A final de cuentas, este deseo tenso proviene del miedo causado por la creencia infantil de que serán aniquilados si no tienen lo que quieren. De ahí que no confíen en su capacidad de enfrentarse a su falta de realización, lo que los vuelve desmesuradamente temerosos de ella. Así que el círculo vicioso continúa. El miedo induce una contracción que se vuelve una negación del deseo. Estas actitudes muy sutiles y oscuras necesitan explorarse en la meditación, para que puedan llegar a la cuarta etapa de la meditación significativa. En esta etapa expresan su deseo con confianza en su capacidad de hacer frente tanto a la no realización como a la realización, y por lo tanto con un universo benigno, capaz de darles lo que anhelan. Lidarán con los obstáculos del camino cuando sepan que el estado definitivo de dicha será de ustedes de cualquier modo. Entonces el deseo y la falta de él no serán paradojas irreconciliables, sino actitudes complementarias.

De igual modo, parece paradójico postular que tanto el involucramiento como el desapego deben existir en la psique sana. De nuevo, debe haber un enfoque doble a la comprensión de esta aparente contradicción. Si el desapego es indiferencia porque tienen miedo a involucrarse y no están dispuestos a correr el riesgo de sentir dolor y los asusta el amor, entonces el desapego es una distorsión de la actitud real. Si el involucramiento significa meramente una expresión de una voluntad súper tensa que genera su insistencia infantil en tener lo que quieren de inmediato, entonces la versión sana y productiva del involucramiento se invierte.

Elegiré un tercer ejemplo de opuestos aparentes que forman un todo completo cuando no están distorsionados. Tomemos las actitudes interiores de actividad y pasividad. En el nivel dualista, estas dos parecen ser mutuamente excluyentes. ¿Cómo pueden ser activos y pasivos de una manera armoniosa? La interacción interna correcta incluye ambos movimientos. Por ejemplo, la meditación, como lo expliqué aquí, debe incluir ambos. Son activos cuando exploran sus niveles internos de conciencia; son activos cuando se comprometen y luchan por reconocer y superar la resistencia; son activos cuando se cuestionan aún más para permitir que el lado no admitido y destructivo se exprese; son activos cuando tienen un diálogo y reeducan los aspectos infantiles e ignorantes de ustedes; son activos cuando usan su conciencia egoica para pedir la ayuda de la conciencia espiritual; son activos cuando crean un concepto nuevo de la experiencia de vida, en oposición a uno viejo y limitante. Cuando el ego lidia con los otros dos “universos” para establecer una conexión, son activos. Pero también deben aprender a esperar pasivamente el despliegue y la expresión de estos dos otros niveles. Entonces la combinación correcta de actividad y pasividad prevalece en la psique. Los poderes universales no pueden fructificar en un ser humano a menos que estén presentes los movimientos activo y pasivo.

Éstos son conceptos muy importantes de entender, usar y observar dentro de ustedes. Encuentren dónde están distorsionados y dónde funcionan bien. Cuando la interacción triple dentro de ustedes tenga lugar, siempre hay una mezcla armoniosa entre el deseo y la falta de él; entre el involucramiento y el desapego; entre la actividad y la pasividad. Cuando este equilibrio pasa a ser un estado constante, el niño destructivo crece. No se le mata ni se le aniquila. No se le exorciza. Sus poderes congelados se resuelven en energía viva, que pronto sentirán realmente, amigos míos, como una fuerza nueva y viva. Este niño no debe ser muerto. Debe ser instruido para que la salvación le llegue, liberándolo, ayudándole a crecer. Si trabajan con este objetivo, se acercarán incesantemente a la unificación del nivel del ego y del ser universal.

Éste es un material poderoso. Sean benditos, queden en paz,
queden en Dios.



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 8 de mayo de 1970.

EDICIÓN EN INGLÉS:
The Process Of Meditation (Meditation For Three Voices: Ego, Lower Self, Higher Self).
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.