

---

187

CONFERENCIAS DEL GUÍA

(La manera de manejar)  
la alternancia de los estados  
de expansión y contracción



PATHWORK  
DE MÉXICO

## (La manera de manejar) la alternancia de los estados de expansión y contracción



SALUDOS Y BENDICIONES A TODOS MIS AMIGOS QUE ESTÁN AQUÍ. Bienvenidos sean. En primer lugar, me gustaría decirle a este grupo de personas que están haciendo algo maravilloso. Los largos y arduos años que muchos de ustedes han invertido, y el difícil trabajo de superar el miedo siempre presente y la resistencia a enfrentarse al ser han sido muy fructíferos. Esto ha creado un fuerte centro de luz en el plan universal de las cosas. Tiene efectos continuos en todas partes. Los efectos invisibles ya existían mucho antes de que pudieran detectarlos. Pero ahora, los efectos se convierten en realidades en su vida. Muchos de ustedes empiezan a notar y sentir un cambio interior que parecía imposible siquiera de visualizar no hace mucho tiempo. Su vida es más plena, el placer es mayor, el miedo disminuye, la seguridad crece. Se arraigan más firmemente en la realidad dentro de ustedes...la realidad divina.

Los efectos también se manifiestan en lo que está empezando a suceder a este grupo en su conjunto. El regalo nuevo que les traje se hizo posible gracias a esto. La fortaleza, la bendición sanadora que puede unirse con su nueva energía autogenerada, es una de estas manifestaciones que seguirá creciendo y extendiendo su luz más y más. Está empezando a establecerse un círculo benigno cada vez mayor: la eficacia de su trabajo en

este camino genera energía nueva que, a su vez, me posibilita traerles un mayor influjo de energía para facilitar sus esfuerzos y volverlos cada vez más eficaces.

La energía nueva también se mostró en la maravillosa experiencia que tuvieron cuando todos los grupos pequeños de trabajo se reunieron. Esta unificación significó más de lo que pudieron darse cuenta en el momento. Verdaderamente fueron testigos de lo que significa transformar la energía de los sentimientos negativos —porque los enfrentan y no los niegan— en amor. Han sido testigos y parte del proceso de transformación. En su Pathwork individual experimentaron esto cada vez más frecuentemente en los últimos meses. Pero en la experiencia grupal combinada se convirtieron en parte del flujo de fuerzas autopropetuentes, sin perder su identidad. Fueron movidos por una fuerza vasta, por una volición que no estuvo dirigida por el ego. Fueron purificados, alentados y fortalecidos por este proceso. Esto tiene que profundizar su fe y su conocimiento de la realidad de la vida interior buena, de las realidades espirituales que me esfuerzo por transmitirles.

El amor en este grupo es una realidad tangible. Cultívenla, amigos míos. Dense cuenta de que la ley de la hermandad los une a todos. Se marchitará si no la cultivan. Pero crecerá y se volverá siempre más eficaz si atesoran el recién desarrollado estado de su unidad. El vínculo es todavía tenue, las cuerdas que los mantienen juntos con amor son aún tiernas y nuevas. Pero se fortalecerán a medida que presten una atención consciente a este proceso nuevo y lo nutran con su aprecio mutuo y se expresen uno al otro sus necesidades más íntimas, como deben hacerlo los verdaderos hermanos. La ayuda que pueden prestarse entre sí también sanará su ser debido a su creciente conciencia de lo que tienen para dar y de cómo pueden ayudar. Verdaderamente pueden sostenerse y darse entre sí, tal como lo hicieron de manera espontánea durante esta importante experiencia grupal hace dos semanas. Repitan estas experiencias en intervalos. Éste es mi consejo.

Y ahora empezaremos con la conferencia de esta noche. En ella me gustaría brindarles más ayuda tangible para hacer frente a los movimientos cambiantes del crecimiento y la vida.

Recuerdan que el movimiento de la vida es la alternancia de la expansión y la contracción. También conocen, en cierta medida, el significado de estos movimientos. Pero ahora me gustaría profundizar más en este tema, ya que es muy necesario ahora para muchos de mis amigos cuya fase de trabajo en este camino requiere una comprensión más profunda de este proceso.

Recapitemos brevemente el significado de los movimientos de expansión y contracción. La expansión tiene lugar cuando existe una actitud positiva, abierta, comprometida, honesta, amorosa y generosa. Cuando los sentimientos y pensamientos buenos crean una actitud correspondiente en la vida, influyen en las acciones, el comportamiento, las respuestas, las reacciones, la emanación y los actos. Una actitud así produce experiencias deseables, plenitud, placer, dicha y abundancia en todos los aspectos de la vida donde esta actitud sea verdadera. Las experiencias de dicha y alegría automáticamente crean movimientos del alma abiertos y expansivos, que son la base de una actitud positiva y afirmativa hacia la vida...y así sigue y sigue el círculo benigno.

La contracción tiene lugar cuando existe una actitud negativa hacia la vida; cuando hay miedo, odio, resentimiento, desconfianza, negación del ser y de la verdad del estado momentáneo, fingimiento, deshonestidad, autoengaño, ideas falsas, negación de la belleza del universo, las trampas secretas y el rechazo de sí mismos. Dentro del círculo vicioso más grande, uno más pequeño y cerrado empieza entonces a operar y contradice el esfuerzo afirmativo y consciente de la personalidad. Las actitudes negativas crean odio de sí mismo, y esto aumenta el odio y la desconfianza hacia otros. Y esto sigue y sigue.

Estas impurezas interiores no tienen un efecto adverso sobre ustedes si están en verdad conscientes de ellas, si las entienden en una proporción correcta a la realidad del plan más vasto de

su vida interior y de la vida universal. En otras palabras, si las perciben correctamente, su efecto no es negativo sino que se convierte en uno positivo. La energía de estas actitudes empieza a transformarse automáticamente como resultado de la conciencia y de la percepción correcta. Pero si el ser es demasiado vano y está asustado de verse como está en el momento, si niega o exagera las implicaciones —de nuevo por vanidad y miedo—, entonces la alternancia de los movimientos de la vida traerá a la superficie esas impurezas ocultas. Depende de la personalidad consciente dar el mejor uso a estos periodos.

El procedimiento automático es el siguiente: las actitudes negativas y los pensamientos y sentimientos destructivos que siempre niegan la verdad de la vida crean una contracción de la conciencia, del movimiento del alma, e incluso del cuerpo exterior. En este estado, la personalidad es incapaz de recibir la abundancia de la vida universal. Entonces se cierran y, por lo tanto, permanecen pobres. No pueden recibir y, por lo tanto, están carentes. El empobrecimiento de sus buenos sentimientos —y, por lo tanto, de una experiencia de vida deseable— aumenta la amargura, la lástima de sí mismos, la acusación, el resentimiento. Las actitudes negativas traen más y más experiencias indeseables y dolorosas, contra las que se defiende la personalidad cerrándose, construyendo una armadura protectora, que es el estado cerrado y contraído. Así, un círculo vicioso más grande se convierte en una fuerza autopropagante en su vida.

Se supone que la creación de una experiencia negativa de vida, con su movimiento de contracción, mantiene a raya las experiencias negativas de vida. Las personas se vuelven más quebradizas y rígidas, alejando así a la vida misma e instituyendo un estado de anhelo constantemente insatisfecho. Por esto dice en las Escrituras que los pobres se volverán más pobres, y los ricos, más ricos. Ésta es una de las leyes de la vida que el individuo debe descubrir para hacer que la alternancia de los movimientos de la vida sea un proceso productivo y de crecimiento hacia una mayor trascendencia de los opuestos.

Todo esto, hablando en general, es una recapitulación concisa de muchas de las últimas conferencias con el fin de introducir el tema de la conferencia de hoy.

En este mundo, en esta esfera de conciencia, la expansión y la contracción crean experiencias opuestas: placer y dolor. Sólo cuando trasciendan esta esfera de ser, cuando trasciendan el nivel de dualidad, tanto la expansión como la contracción se convertirán en experiencias dichosas de tipos diferentes. Pero esto sólo sucederá cuando hayan dominado la experiencia negativa. O, para decirlo de otro modo, cuando adquieran una reacción y un enfoque nuevos de ambos movimientos de la vida. Al contrario de lo que puedan creer, la experiencia positiva también requiere una actitud nueva. Hablaremos de ambas esta noche. El nuevo enfoque de ambas ha de aprenderse en este nivel de dualidad. Ésta es la tarea que el alma tiene que dominar en esta etapa particular de su evolución.

Empecemos con el estado de contracción, debido a la negación, la cual causa más contracción...y así por el estilo. Como ya dije, la reacción usual y automática a la experiencia negativa es la contracción ciega con sus emociones y pensamientos destructivos concomitantes. Más específicamente, la personalidad siempre se siente injustamente victimizada, culpa a otros o a la vida, está resentida, retira los pensamientos buenos por venganza o rencor. La persona también tiene miedo de lo que trae la vida, pues ¿cómo puede ser de otra manera? Uno nunca puede confiar en alguien a quien culpa o a quien le guarda rencor, sea esto otra persona, la vida en su conjunto o Dios.

Para encontrar la llave que rompe este círculo vicioso, el ser volitivo consciente debe hacer un esfuerzo deliberado por eliminar la ceguera que le hace creer que la experiencia negativa le llega sin que él la haya producido. Mientras crean esto, no hay salida. Mientras no se den cuenta de la conexión entre el suceso y su propia actitud que lo causa, permanecerán atrapados en el círculo vicioso que describí. Así pues, el primer paso para salir de esto es la voluntad de buscar su propia contribución al suceso indeseable, no importa lo que las

apariencias contrarias puedan indicar. En el momento en que puedan aceptar verdaderamente esto y proceder a partir de esa premisa, crean un patrón diferente de energía y conciencia dentro de su psique.

El siguiente paso que deben aprender a fin de romper el círculo vicioso es observar su propio movimiento de contracción cuando la experiencia negativa e indeseable les llega. Vuélvanse profundamente conscientes de su estado de contracción, de su endurecimiento y entumecimiento, de cómo rechazan las experiencias desde dentro y desde fuera. Observen todos los sentimientos implicados, con su significado —rabia, odio, miedo, culpa, culpabilización de otros—y toda la tensión en su cuerpo, su alma y su espíritu. Sólo entonces —en esta observación, en esta aceptación de la apretada contracción que todavía es automática—pueden proceder a crear una reacción diferente. Empiecen primero a no querer contraerse, sino a mantenerse vibrantemente abiertos, incluso a la experiencia y al sentimiento negativos. Pronto verán que esto dista de ser peligroso. Estar abiertos no los vuelve más indefensos, sino menos. Los hace más sensibles. Se requiere una plasticidad de la sustancia del alma, un estado de vulnerabilidad abierta para permitir que haya en ustedes sentimientos y experiencias.

Primero, esto debe, necesariamente, aplicarse a las experiencias y sentimientos dolorosos. Si no los toleran, no están equipados para experimentar una vida gozosa. La idea de que son insoportables es un producto de la mente limitada y fragmentada. No es verdad. Si no exageran, si no proyectan interpretaciones falsas a la causa de las experiencias indeseables y a los sentimientos que evocan en ustedes, las pueden tolerar con facilidad, sostenerlas, aceptarlas y experimentarlas plenamente. Permitan que las experiencias y los sentimientos dolorosos estén en ustedes. Fluyan con ellos. No luchen contra ellos; acéptenlos con la conciencia de que, de alguna manera, ustedes deben de haber creado esta situación

De esta manera, el enojo y el resentimiento que sienten contra la vida disminuirá. El enojo, el miedo, el resentimiento y la

lástima de ustedes mismos crean tensión y fragilidad. Los entumescen frente a todas las experiencias vivas, frente a la verdad de su estado momentáneo. Sólo cuando verdaderamente encaran la experiencia negativa, sin exagerarla ni restarle importancia, sin ninguna manipulación, realmente la dominan. Sólo cuando dominen así la experiencia negativa —cuando ya no le teman ni huyan de ella— habrán superado o trascendido el lado negativo de la dualidad. Y sólo entonces serán capaces de aceptar su contraparte positiva.

Inicialmente, todos los seres humanos tratan de evitar las experiencias indeseables. Se defienden contra ellas y, así, se vuelven más propensos a ellas. Esto los mete más profundamente en la dolorosa dualidad que es tan difícil superar hasta que esta llave se descubre. Desde luego, tienen que trabajar mucho en este camino antes de que sean realmente conscientes de su miedo y su huida. Para empezar, apenas se dan cuenta de que éste sea el caso, ni de cómo se odian, se hacen daño y se tienen lástima, rechazan a la vida y a sí mismos. Muchas veces se necesitan muchos años de una búsqueda interior atenta para obtener esta conciencia de sí. Pero cuando lo logran, entonces pueden entrar verdaderamente a la fase de la que hablo aquí. Esto requiere prestar atención a sus más íntimos reflejos del alma. Cuando lo hagan, las negatividades que crean la contracción disminuirán gradualmente. Sostengan los sentimientos dolorosos; no masoquistamente ni rechazándose, no con el espíritu de que eso es lo que merecen porque son criaturas tan miserables, sino más bien con la actitud de: “Soy efectivamente capaz de soportar un poco de dolor. De alguna manera, sin darme cuenta, debo de haberlo creado. Por lo tanto, no crearé una nueva situación negativa al negar lo que he creado”.

De esta manera, inician una verdadera transformación. Al principio se manifiesta cuando descubren que ya no encuentran el dolor tan insoportable. Permitirán que este dolor los lleve sin perder un sentido realista de proporción sobre él. Con este espíritu, ninguna depresión desesperada podrá jamás apoderarse de ustedes. Esto produce un gran autorrespeto,

amigos míos. La capacidad de manejar su dolor autoinfligido brinda autoconfianza y fortaleza. ¿Cómo pueden no respetarse con este espíritu de valor y veracidad? Mientras estén en el sentimiento doloroso con un espíritu de aceptación total, lentamente —y a menudo con rapidez— el sentimiento de dolor se transforma en placer, los sentimientos de odio y miedo se convierten en amor, el sentimiento de desconfianza se convierte en confianza e incluso en el conocimiento de que la vida es tan buena como deseen hacerla. El autorrespeto así ganado los llevará entonces a hacer de su vida lo mejor posible. Así, se enfrentan a la experiencia negativa sin una actitud negativa que reproduzca interminablemente la experiencia negativa. Cuando se enfrentan a la experiencia negativa con una actitud positiva, en vez de contraerse contra ella, permanecen abiertos, flexibles, vibrantes y vivos, aunque al principio esto signifique soportar un dolor o cualquier otra emoción desagradable. Ésta es, en verdad, una de las llaves más importantes. Pero esa llave no está a su alcance mientras no se den cuenta de sus perturbaciones interiores, sus pensamientos y sentimientos destructivos.

De esta manera nueva, el sentimiento negativo se convertirá en una fuerza creadora tremendamente positiva, que es la misma que la que experimentaron aquí juntos. No planearon crear el intenso amor que los impulsó a unos hacia otros, su apertura y su deseo mutuo de dar, y, en consecuencia, su receptividad. Esto ocurrió como un suceso natural, espontáneo y no planeado, como un resultado inevitable de abrirse y enfrentar primero las emociones negativas con honestidad. No se escondieron de ellas. Suprimieron sus fingimientos y sus máscaras. No se defendieron de los sentimientos desagradables criticándose y juzgándose unos a otros. De esta manera abrieron puertas nuevas. El hecho de que esta experiencia fue posible es un resultado del verdadero crecimiento. Pero esto es sólo un principio. Lo mismo debe suceder individualmente con mayor frecuencia a fin de trascender el ciclo de sufrimiento y entrar en un ciclo nuevo de alegría y paz.

Todos los días pueden dar un paso más en este punto de su Pathwork. Pueden ver sus negaciones sin esconderse. Pueden admitirlas. Pueden observar sus actitudes negativas y ver su significado y su importancia más profundos. También pueden observar la contracción y volverse intensamente conscientes de este estado de su ser, que todavía dan por sentado y, por ende, ni siquiera notan como un estado antinatural, doloroso e innecesario. Cuando se percaten de su entumecimiento, detectarán un anhelo doloroso y otros sentimientos indeseables. Mientras permitan que éstos se queden en la superficie, instituyen el proceso que acabo de describir. Den la bienvenida al sentimiento doloroso que se despierta en ustedes. Es su vida, es su energía, es su sustancia creativa. Cuando esto ocurra, muy definitiva y sólidamente se construirá un círculo positivo y benigno.

Hablemos ahora por un momento del círculo o secuencia creativos. A primera vista puede parecer que no se necesita nada más para tener una buena experiencia: lo único que hacen es disfrutarla. Pero esto no es cierto. Hay muchas más cosas que eso. Cuanto más manejen los ciclos negativos de la manera antes expuesta, más frecuente se volverá la experiencia positiva. También se volverá cada vez más obvio que la experiencia positiva no les llega por accidente. Sentirán que es un resultado legítimo. No obstante, a menos que presten atención a las experiencias y sentimientos positivos tanto como a los negativos, se rezagarán y obstruirán una expansión más grande que es intrínsecamente posible en esta etapa. También el placer requiere atención y comprensión de modo que puedan lidiar con él de la mejor manera posible.

La reacción habitual del ser humano promedio a la experiencia placentera es un regocijo momentáneo. Pero al mismo tiempo, existen otras reacciones emocionales que pasan por alto y que, por ende, se pierden. Así pues, amigos míos, empiecen a estar tan atentos a las experiencias placenteras y satisfactorias como han aprendido a estarlo con las difíciles y dolorosas. Pronto notarán que, además de la reacción gozosa a la que dan la

bienvenida, hay otras, por ejemplo, una ansiedad y aprensión vagas y semiconscientes. En un nivel se debe al miedo de volver a perder el estado bueno. En un nivel más profundo, se debe a la incapacidad de soportar una expansión más grande de la experiencia positiva. Esto existe en la proporción exacta a su incapacidad de tolerar sentimientos que no son bienvenidos. Niegan el miedo a no ser capaces de soportar los buenos sentimientos tanto como niegan los sentimientos negativos. Simplemente desvían la mirada de esa parte de ustedes en la que reaccionan negativamente a la felicidad, y esto es muy lamentable porque les causa más penas innecesarias.

Como dije, volverse conscientes de esta reacción debería hacerlos voltear a ver el cuadro opuesto: su reacción al dolor. Así como reaccionan, se asustan y se enojan por las experiencias y sentimientos dolorosos, así también son incapaces de vivir en el clima más elevado del placer, la alegría, la dicha y finalmente incluso el éxtasis. Sólo pueden alcanzar la vibración más alta, el nivel elevado de funcionamiento de los ámbitos más altos de la experiencia de vida, cuando atraviesan la negación y la negatividad autoproducidas. De lo contrario, el clima es demasiado estimulante, la altitud, excesiva, de modo que, en vez de seguridad, les produce angustia.

Para repetir: el mismo enfoque es necesario tanto hacia el placer como hacia el dolor. Primero, simplemente observen las reacciones antes ocultas. Cuanto más se topen con su negación de la buena vida, más podrán entender por qué no viven en un estado más feliz y realizado. Esto tendrá el gran beneficio de volverlos menos enojados con la vida, menos resentidos con otros, menos culpabilizantes, menos vengativos y rencorosos, y con menos lástima de sí mismos. Así, aumentarán su capacidad de lidiar con las experiencias negativas lo que, a su vez, debe aumentar su capacidad de tener una experiencia buena. A medida que permitan que la emoción negativa sea, fluirán con ella sin oponérsele, y se volverán capaces de tener la misma actitud exacta hacia la dicha. Al volverse conscientes de sus emociones negativas hacia el placer, lo tolerarán con menos y menos angustia, aprensión y ansiedad.

La escucha sensible de sus reacciones más sutiles les revelará que rara vez dan la bienvenida a la buenas experiencias con todo su ser. Lo hacen por principio, y porque temen el dolor, y también, desde luego, porque el anhelo nunca puede callarse por completo. Pero hay una parte grande en todos ustedes que aún niega las buenas experiencias, aunque desconozcan enteramente este hecho. Si desean experiencias positivas por una razón negativa —por miedo al dolor—bloquean la capacidad de vivir en un estado más alto de funcionamiento. De nuevo hay una correlación: en el grado en que eviten y nieguen el dolor, lo rechacen y se rebelen contra él, lo repriman y lo proyecten a circunstancias exteriores, no pueden querer el placer por sí mismo, sino sólo para evitar el dolor. De esa manera es imposible salir de la rueda del sufrimiento y de la lucha dolorosa con los opuestos.

A medida que todo su organismo, toda la organización del aparato humano crezca, se aclimatarán más a la felicidad, a la realización, a la dicha, al placer, a la abundancia, a la verdadera expansión, al gozo de la energía viva y a la conciencia divina que los habita. Sólo entonces estarán en armonía con la naturaleza de la creación, que es todas estas cosas. Sólo entonces despertarán a la armonía que siempre ha estado ahí, y reconocerán que siempre los instruye y los guía, que es un proceso continuo que nunca muere. Normalmente están muertos a ella porque su ocupada mente exterior está tan acostumbrada a su propio ruido; es decir, a sus procesos repetitivos y erróneos.

Si no están conscientes de negar el movimiento hacia la experiencia de expansión, la pierden muy rápido de nuevo, sin entender por qué. Y esto genera desesperanza. Por lo tanto, siempre hay mucha desilusión; y entonces el miedo a ésta arruina la experiencia buena, de modo que la desilusión se vuelve inevitable. Siempre que están en un estado de dicha y cuentan con no perderlo jamás otra vez —que es su manera de negar la realidad de su estado actual, su miedo al dolor—la pérdida se convierte en una tragedia y no es un estado predecible del que pueden aprender porque trae a la superficie sustancia no purificada del alma.

Por lo tanto, mi sugerencia es que siempre que se encuentren en un estado gozoso, permitan que en su concentración y su meditación observen especialmente sus reacciones vagas y ocultas. ¿Tienen miedo de perder este estado? ¿Y también temen permanecer en él? Admitan estas reacciones con la misma sinceridad que ya emplean hacia sus sentimientos negativos. Observen el movimiento automático de su alma cuando encuentran el placer y la alegría. ¿Responde este movimiento con una contracción involuntaria, a pesar de sus deseos y propósitos conscientes? Esta observación les permitirá una vez más sintonizarse con lo que realmente está sucediendo. Verán las reacciones en las que no profundizan y que necesitan urgentemente traerse a la conciencia.

Al volverse conscientes de esta llave absoluta, pueden empezar un proceso nuevo. No se empujen a un estado en el que todavía no son capaces de funcionar. Más bien admitan esto; ello aumentará automáticamente su capacidad de vivir en este estado. A medida que se observen, pueden prepararse para la fase negativa, de manera que no se contraigan tanto contra ella. Pueden dejar que su movimiento del alma sea, en vez de manipularlo. De esa manera, incrementarán su capacidad de soportar toda la vida, primero el dolor y luego el placer. Sólo cuando observen su incapacidad para hacerlo, se acercarán más a tolerar ambos. Esa es la unificación y la trascendencia. Una actitud dispuesta a observarse los vuelve más reales y más vivos.

Cada vez que atraviesen un periodo negativo de contracción de esta manera autoobservadora, su capacidad para tolerar el placer crecerá. Se aclimatizarán a funcionar en un nivel más alto de ser. Es muy importante comprender este aspecto, amigos míos. Su reacción al dolor —la negación de él y el rechazo a fluir con él— es la razón de su existencia. Esto está íntimamente conectado con su incapacidad de vivir en la dicha. Sólo cuando ven el significado pueden éste y su manifestación cambiar. Y únicamente cuando esto sucede puede proseguir el diálogo entre su mente consciente y las respuestas

involuntarias de sus movimientos del alma. Este diálogo es un requisito esencial del cambio. El diálogo debe consistir en afirmar y reconocer en palabras claras su reacción de contracción, con todo lo que esto implica. Indiquen la situación momentánea de cómo se vuelven quebradizos, cómo niegan lo que es, cómo prefieren estar entumecidos. Al decirlo, despiertan esta parte de su sustancia del alma. Al hacerlo, el dolor ya no les parecerá tan terrible, ni tan profundo, ni tan inaceptable. Lo tolerarán sin la terrible tensión que se infligen.

Luego puede empezar la segunda parte del diálogo, en la que su ser consciente también habla, pero esta vez en respuesta a la negación previamente afirmada y admitida. Afirman que desean experimentar lo que hay, que tienen la fortaleza y la honestidad de hacerlo, que ya no desean negar la vida, que al sentir el dolor se preparan para sostener el placer, y que desean incrementar su vivacidad y la valerosa confrontación de sus propios sentimientos...y, por ende, de la dicha universal. Estas declaraciones hechas para ustedes mismos producen una afirmación siempre creciente de la vida y los sentimientos.

Incluso ustedes, amigos míos, que han logrado tanto, todavía no se dan cuenta de que en algunos sentidos todavía culpan y acusan, sienten lástima de ustedes y se esconden de la vida. Cuando miren esas reacciones y las encuentren de la manera en que he sugerido, el cambio en ustedes será más completo y estará más arraigado en la realidad de su existencia divina. Enfóquense en sus reacciones reales al dolor y el placer; y conforme lo hagan su capacidad de tolerarlas volverá obsoletas las primeras. Y he aquí que el dolor soportado se transformará, naturalmente y como por sí mismo.

Ahora me gustaría examinar tres diferentes estados de conciencia humana. Estos estados son grados muy específicos de desarrollo de los que no he hablado antes, pero que se vuelven pertinentes en conexión con la fase actual de nuestro trabajo. En la escala del desarrollo, el estado menos desarrollado es aquel en el que las personas viven en la fantasía. Tal vez parezcan vivir en la realidad. Tal vez tengan empleo,

familia y amigos y se entreguen a todo tipo de actividades, pero su placer real en la vida reside en la fantasía. Dije esto la última vez en un contexto distinto. Esto es más prevalente de lo que se imaginan; incluso entre ustedes, amigos míos, por lo menos en algún sentido. Por ejemplo, la preocupación de la mente con situaciones ideales pertenece a esta categoría. También pertenecen a ella el soñar despiertos, los pensamientos juguetones de conversaciones tal como deberían o podrían haber sido, vivir la realización en una serie inventada de imágenes mentales. Todo esto pertenece al estado de fantasía. Todo esto desperdicia la valiosa energía vital que no puede regenerarse, pues si la energía se usa mal, no se renueva. Así, ya no hay energía para la vida real. Subsecuentemente, la vida real se carga más y más de un peligro aparente, de modo que refugiarse en la vida de fantasía es el único camino de realización. La vida vicaria también puede tener lugar mediante una sobreidentificación con personajes de libros y obras de teatro. El escaparse en ellos también suele deberse a la vida de fantasía, en vez de la vida real desde el ser.

El segundo grado en esta escala es vivir por el afán de impresionar a otros. Hemos examinado esto a menudo y hemos encontrado repetidamente que este aspecto existe en todos ustedes. Existen diferentes formas de esta manifestación. Puede ser que lo que hagan —o muy abierta y deliberadamente, o de una manera más sutil y oculta— sea por el afán de obtener la aprobación de otros. Pueden expresar este estado de conciencia haciéndose eco de opiniones y valores que jamás han examinado verdaderamente y que, por lo tanto, no son suyos. Pueden meterse en una cajita apretada de comportamiento y valores prescritos que no son la verdadera expresión de ustedes y que no promueven su ser real, sus cualidades interiores e individuales, sus potenciales y sus talentos. Deben reconocer las razones distorsionadas y neuróticas que pueden mantenerlos enganchados en este nivel de apariencia y abandonarlo, así como necesitan abandonar el nivel de la fantasía. Estas actitudes pueden existir todavía en niveles más sutiles a pesar de que las hayan reconocido. Conciban esta

posibilidad y obsérvense desde este punto de vista. Vivir para impresionar a otros los permea más de lo que se imaginan.

El estado más desarrollado y real de esta tríada específica es cuando viven de verdad para sí mismos, cuando hacen y quieren cosas por ellas mismas.

La mayoría de los individuos vive en los tres niveles. Estos aspectos interactúan y se traslapan. Puede haber algunas áreas de salud donde están en el tercer nivel, otras donde están en el segundo, y otras más donde están en el primero, el más bajo. El grado varía con las personas. Algunas están mucho más desarrolladas y viven predominantemente en el tercero, y sólo aspectos menores de su personalidad están subdesarrollados. En el caso de la mayoría de las personas es al revés. ¿Dónde están ustedes? ¿Son verdaderamente capaces de ver y reconocer dónde están a este respecto? En la medida en que vivan en cualquiera de las primeras dos esferas de conciencia, en ese grado fomentan su frustración continua. Perpetúan la negación de la vida y de la negatividad de los sentimientos, pensamientos y actitudes. Crean el círculo vicioso del que estamos hablando.

Una carencia de experiencias buenas puede empujarlos a buscar una realización sustituta en la fantasía... o en la obtención de la aprobación y la envidia de otros. En ambos casos sería una vida potencial o “como si”. En la vida “como si” se pierden. Pierden el sentido de la esperanza, de una verdadera realización y experiencia. Éstas últimas llegarán sólo si transitan por lo que está en ustedes ahora e invierten todas sus energías en la realidad del momento, de qué son y dónde están ahora. Observen bien lo que está pasando y acepten el estado momentáneo sin pelear con ustedes, pues mientras más batallan, aun por lo bueno, más se contraen. Y cuanto más se contraen, más perpetúan el ciclo negativo. Pero no pelear nunca debe significar ceder a la resistencia y el miedo. No puede significar desviar la mirada de ustedes.

Esta conferencia, amigos míos, resultará ser de enorme ayuda y podrá darles un material rico, si verdaderamente trabajan con él, lo usan y no sólo le echan un vistazo superficial.

Y ahora, amigos míos, antes de pasar a las preguntas, volveremos a la “empresa mutua” que comenzamos la vez pasada, por la que un poder y un influjo nuevo de energía pueden ayudarles a superar el estancamiento y transformar una condición negativa. Que se acerquen aquellos que están listos y dispuestos a comprometerse a superar su estancamiento actual, a querer ayuda adicional.

[Cuatro personas se acercaron, una a la vez, para recibir la fuerza. Cada una pronunció una afirmación personal y recibió, con algunas palabras o sin ellas, una corriente muy fuerte de energía, de una fuerza de luz que pocos pudieron ver, pero que todos sintieron. Por desgracia no es posible transmitir esta experiencia en palabras. Tal vez los lectores puedan usar su sentido interior para sintonizarse intuitivamente y participar en espíritu y beneficiarse también de la fuerza que se hizo sentir tan intensamente. No sólo los que se acercaron personalmente se beneficiaron de esta fuerza, sino también todos los presentes hasta cierto grado. Después se hicieron y respondieron algunas preguntas, pero éstas no se grabaron porque la cinta se terminó.]



CONFERENCIA ORIGINAL:  
Dictada el 4 de diciembre de 1970.

EDICIÓN EN INGLÉS:  
*The (The Way To Handle) Alternation Of Expansive And Contracting States).*  
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.