

---

## CONFERENCIAS DEL GUÍA

# 190

La importancia de experimentar todos los sentimientos, incluido el dolor — el estado dinámico de la pereza



PATHWORK  
DE MÉXICO

## La importancia de experimentar todos los sentimientos, incluido el dolor — el estado dinámico de la pereza



SALUDOS, TODOS MIS QUERIDOS AMIGOS QUE ESTÁN AQUÍ. En esta habitación se genera y se extiende un gran poder de bendiciones y amor.

De vez en cuando dicto una conferencia que es un esbozo o un esquema que arroja luz nueva sobre este camino como una empresa global, y que también arroja luz sobre la etapa específica en la que se hallan cuando la escuchan. Me refiero, desde luego, a aquellos de ustedes que están realmente comprometidos y dedicados a su propio trabajo intensivo de autodesarrollo, autoconfrontación y crecimiento; en suma, el Pathwork. Trataré de darles un panorama general de todo lo que hemos cubierto hasta ahora, y también un esbozo de los principios que gobiernan la vida general y su relación con el universo. Parte del material que les daré debe ser necesariamente una repetición, pero esto es para ayudarles, en un nivel nuevo y más profundo, a percibir, conectar, unificar y comprender los principios de la vida, su propio crecimiento dentro de ella y las leyes espirituales que gobiernan el alma.

Todos sabemos, amigos míos, lo importante y esencial que es enfrentar y aceptar esos aspectos, sentimientos, convicciones y actitudes de los que no están conscientes, o no de manera suficiente. A menos que esta conciencia se cultive, es imposible

liberar al centro más íntimo de su ser, el núcleo del que surge toda la vida. He dicho esto repetidas veces y ustedes han realizado mucho trabajo ya. Tratemos ahora de ver dónde están con respecto al terreno que todavía tienen que recorrer dentro de ustedes. ¿Cuánto han desenterrado? ¿Qué tan conscientes son de lo que realmente pasa en ustedes, al contrario de las superficiales explicaciones que tienen tan a la mano? Cuando me dirijo a todos ustedes en su conjunto, no quiero decir que todos estén en el idéntico lugar y fase dentro de su propio camino. Pero de todos modos puedo transmitirles un panorama general que es aplicable a cada uno de ustedes. Incluso aquellos que empezaron en este camino hace relativamente poco tiempo pueden ser incluidos, pues se han beneficiado del trabajo que otros han hecho antes. Es como si los esfuerzos de otros hubieran pavimentado su camino en cierta medida, de modo que si están de verdad dispuestos pueden lograr más y más rápido.

Hasta donde es posible generalizar, puedo decir que muchos de ustedes están en una posición de reconocer sus sentimientos y actitudes destructivos, negativos, crueles, hostiles y egoístas. Pueden ver en cierta medida los mecanismos de sus defensas. ¡Incluso esta conciencia parcial representa una enorme diferencia! Desplaza su entera posición hacia ustedes. Ya no se exigen defender sus defensas o simular que son tan perfectos que todo en ustedes debe ser “correcto”. La capacidad de reconocer que son falibles, humanos, vulnerables, irracionales, incorrectos, necesitados, indefensos, débiles e infelices debe necesariamente aumentar su capacidad de ser fuertes, verdaderamente correctos y no farisaicos, independientes y realizados. La admisión de sentimientos hasta ahora aparentemente inadmisibles es el puente a la unidad interna y a la plena autoexpresión de la vida. La aceptación de su odio los volverá más amorosos, la aceptación de su debilidad los hará más fuertes, la aceptación de su dolor les permitirá ser más dichosos. He señalado a menudo estas aparentes paradojas y creo que muchos de ustedes han empezado a experimentar realmente su verdad. En cualquier grado en que hayan logrado esta eliminación de sus defensas y se hayan vuelto así mucho

más reales, han ganado un terreno importante. Esto facilitará los siguientes pasos en esa dirección, pues el comienzo de cualquier fase dada siempre es el más difícil en cualquier sentido.

Eliminar las ilusiones acerca del ser parece al principio insuperablemente difícil, ya que todos los seres humanos creen vagamente que la verdad subyacente es inaceptable y, por lo tanto, que ellos mismos son inaceptables. Así, debe eliminarse una doble ilusión: la creencia subyacente en cuestión, así como la tapadera con que la cubren. Y ésta es siempre la parte más ardua del Pathwork. Tampoco puede lograrse de un tirón, sino que procede en etapas y secciones.

Junto con una continuación de esta fase del trabajo en sí mismos, es necesario que comprendan en un nivel más profundo de dónde vienen las actitudes negativas y la destructividad. ¿Cuál es el origen real del mal? Ya saben y me han escuchado decirlo muchas veces que la negación de sus vulnerabilidades, su vergüenza de sentirse impotentes y su sentimiento de que no son dignos de amor crean el mal y las actitudes y sentimientos destructivos. En otras palabras, el mal es una defensa contra el sufrimiento. Todas las defensas crean más sufrimiento así como confusión, pues ya no pueden estar conectados con los sentimientos reales del ser.

Por lo tanto, es obvio que su siguiente dirección en el camino puede ocuparse ahora más directamente de las heridas y los sufrimientos que han soportado en sus primeros años y de los que se han defendido hasta ahora. Ustedes, que han aprendido a reexperimentar emocionalmente sus sentimientos pasados pueden corroborar como realidad fiel lo que he reiterado durante muchos años: la negación de la experiencia original los obliga a reexperimentarla una y otra vez. Recrean la experiencia negada, y así aumentan el dolor y la herida acumulados. Todavía deben reexperimentar más, y ahora lo pueden hacer sin peligro.

Demasiado de lo que sufrieron de niños, especialmente la medida de su infelicidad, todavía es sólo un conocimiento intelectual para ustedes. No sienten lo infelices que fueron de

niños, y durante mucho tiempo creyeron todo lo contrario sobre su niñez. Adquirir este conocimiento primero intelectualmente es la preparación necesaria para experimentarlo. Sin esta conciencia intelectual de la verdad de la infancia, las defensas no pueden debilitarse lo suficiente para reexperimentarlas sin peligro en el nivel emocional. Cuando las defensas son fuertes todavía, bloquean el camino a la experiencia emocional de manera que el intento de llegar a los sentimientos se ahoga, o bien el repentino choque a través de las defensas hiere a la psique, lo que puede, y debe, evitarse. Ahora ya están verdaderamente listos, amigos míos, para aventurarse en las profundidades de su ser. Allí pueden soltar y entregarse libremente a todos los sentimientos acumulados que hasta ahora no habían podido abandonar su organismo. No habían podido transformarse antes de ahora en su corriente energética natural precisamente porque ustedes habían cerrado las puertas contra sentir sus sentimientos.

Hace un tiempo me pidieron que hablara del problema de la pereza. Hay una conexión íntima entre el problema de la pereza y los sentimientos que no han sido plenamente experimentados. No vean la pereza como una actitud a la que se puede renunciar a base de voluntad, si tan sólo la persona pudiera volverse razonable y constructiva. Éste no es un asunto moralista. La pereza es una manifestación de apatía, estancamiento y parálisis, resultado de la energía estancada en la sustancia del alma. Esta sustancia estancada es el resultado de sentimientos que no se han experimentado o expresado, y por lo tanto su significado y verdadero origen no se han entendido en su totalidad. Cuando los sentimientos no se experimentan, entienden y expresan, se acumulan y detienen el flujo de la fuerza vital.

No basta con deducir que deben de tener en ustedes ciertos sentimientos pasados que, lógicamente, produjeron las circunstancias presentes. Sin embargo, este conocimiento deductivo suele ser la apertura necesaria para poder tener la experiencia más profunda. Les permite abrir un espacio a la

posibilidad de que surjan en una experiencia emocional plena sus sentimientos existentes pero defendidos. No obstante, el saber, por sí mismo, puede ser una barricada cuando remplazan el sentimiento con el conocimiento. En este caso, la unidad de estas dos funciones se ve interrumpida de la misma manera como cuando sienten y no saben lo que significan esos sentimientos, por qué y cómo surgieron, y cómo siguen dirigiendo su vida ahora. Sentir y saber no son en realidad dos funciones separadas, sino extremos finales del mismo fenómeno. Así pues, saber puede ser tanto una defensa contra sentir como no saber y negar la parte de saber del sentimiento. Esto demuestra que no pueden establecerse reglas para verificar cuándo una emoción es bloqueada por el conocimiento y viceversa. Siempre tendrán que examinarse por dentro para ver cómo usan o usan incorrectamente un enfoque dado.

Todavía existen en ustedes muchas defensas contra la experiencia plena de los sentimientos acumulados, amigos míos, pese a todo su progreso. Tener esto presente les ayudará a enfocar su atención y su conciencia en estas defensas para superarlas cada vez más. Pueden sistemáticamente bajar el umbral de sus defensas contra sus experiencias profundas acumuladas que se han vuelto venenosas por no liberarse. Estas experiencias dolorosas no pueden liberarse si no se sienten, se conocen, se expresan y se transitan lo más plenamente posible.

Para recapitular: todo lo que es malo, destructivo y negativo en la naturaleza humana es el resultado de defenderse contra la experimentación de los sentimientos dolorosos e indeseables. Esta negación estanca la energía. Cuando los sentimientos se estancan, la energía se estanca; y si la energía se estanca, no pueden moverse. Como ya lo saben, los sentimientos son corrientes de energía en movimiento. Se transforman constantemente de un tipo de sentimiento en otro, mientras la energía fluya libremente. No experimentar los sentimientos detiene el movimiento de esas corrientes y, por lo tanto, detiene la energía viva. Cuando el flujo natural de la energía se detiene dentro de la sustancia de su alma, se encuentran en la posición

de sentir pereza, ese estado en que el movimiento es posible sólo cuando la voluntad exterior lo fuerza dolorosamente. Esto explica el anhelo que existe en tantas personas de una vida inactiva aparentemente deseable. No basta decir que estas personas sienten que las dificultades de la vida son demasiado fuertes para ellas porque son inmaduras. Esto es simplemente una etiqueta o una explicación de un efecto. El movimiento natural es una expresión espontánea del flujo energético interior que nunca se experimenta como arduo o doloroso, ni como agotador ni indeseable en modo alguno. Así, amigos míos, cuando se sientan estancados, perezosos, pasivos o inertes, y cuando no deseen hacer nada, lo que suele confundirse con el estado espiritual de tan sólo ser, tienen una buena indicación de que hay sentimientos en ustedes que han creado una toxicidad psíquica porque han evitado experimentarlos y reconocerlos.

El estancamiento de las corrientes de energía atrapa no sólo a los sentimientos, sino también a los conceptos. Generalizan a partir de ocurrencias únicas y se aferran a las creencias falsas resultantes. Es raro que los sentimientos estancados no incluyan también a las conceptualizaciones estancadas de la vida. Éstas pueden existir en los recovecos más profundos del alma, totalmente ocultas de la conciencia. Esto es lo que hace años llamé “imágenes” que la psique alberga. Les ayudé a encontrar estas imágenes, y ustedes vieron cómo se veían compelidos a reexperimentar los errores conceptuales y los sentimientos estancados. Una y otra vez se dejan atrapar en el ciclo de reproducir el pasado de una u otra manera hasta que puedan reunir el valor de vivir ahora lo que no vivieron antes debido a sus defensas. No pueden salir de estos ciclos repetitivos, no importa lo buenas que sean sus intenciones y cuánto esfuerzo le dediquen de otras maneras como una sustitución para experimentar sus sentimientos, a menos que real y plenamente reexperimenten sus sentimientos más tempranos. Deben cruzar la barrera detrás de la cual todavía albergan sentimientos profundos tan escondidos que ni siquiera se dan cuenta de ellos. Y por esa razón todavía pueden

engañarse pensando que la infelicidad y los estados de ánimo malos les llegan de la nada, o que tienen mala suerte.

Hemos dicho muchas veces que el predicamento humano es la escisión dualista, que no es otra cosa que un engaño de la percepción. Este engaño tiene muchas facetas, una de las cuales es una escisión de la conciencia humana misma. Los seres humanos pueden sentir una cosa, creer otra y actuar sin saber cómo estas dos funciones los gobiernan. La falta de conciencia de lo que sienten y lo que realmente creen da lugar a otra manifestación de la escisión. Cuando unifican el saber y el sentir, trabajan para reparar e integrar, lo que se manifiesta como un maravilloso despertar nuevo y un sentido de integridad.

Cuando los sentimientos no se experimentan en toda su intensidad, el flujo vital interior se estanca. Las personas se encontrarán inexplicablemente paralizadas. Sus acciones se volverán infructuosas; la vida parecerá obstruir todas sus metas y deseos. Encontrarán puertas cerradas a la realización de sus talentos, sus necesidades, su ser. La llamada pereza puede ser una manifestación de esta parálisis. Otra sería una falta de creatividad o un sentimiento de desesperanza general. En este último caso, las personas podrían usar con frecuencia un suceso o dificultad actual para explicar su estado interior. La verdad es que una sensación de futilidad y confusión acerca de la vida y su papel en ella los envolverá cuando se resisten a reconocer los sentimientos que albergan; siguen albergándolos porque se engañan al creer que evitar los sentimientos les dolerá más que exponerlos. Hay muchas otras manifestaciones. La incapacidad de sentir placer o de experimentar plenamente la vida es uno de los aspectos generales más extendidos. Sin embargo, no hay otra manera de volverse plenamente vivo más que seguir experimentando sus sentimientos reales.

La necesidad de unir el sentimiento y el conocimiento debe volverse más obvia para ustedes, amigos míos, también como resultado del progreso de su propio viaje interior. Ya han probado lo que se siente liberar el material de desecho de años de sentimientos acumulados. Este material de desecho tiene su



propia toxicidad que ustedes acumulan cuando no sienten sus sentimientos. También tienen pensamientos que no saben que piensan y actúan sin saber qué motiva sus acciones, y luego idean explicaciones para ellos.

La experiencia total de un sentimiento es tan accesible como lo permitan su disposición y voluntad de atravesarlo. Estos sentimientos suelen ser acumulaciones de siglos y milenios... no sólo décadas. Cada encarnación les presenta la tarea de purificarse experimentándolos y entendiéndolos. Están purificados cuando ya no queda material de desecho. Después de que terminan este ciclo de vida, las condiciones, las circunstancias y el ambiente de su siguiente vida, a la que son atraídos por una inexorable ley, les dará la oportunidad de traer a primer plano cualquier material de desecho previamente acumulado. Pero el recuerdo de encarnaciones anteriores se borra, así que sólo tienen las experiencias pasadas de esta vida para aprovecharlas.

El desvanecimiento de la memoria es un producto del ciclo vida/muerte, en la que son atrapados todos aquellos que niegan la experiencia de sentir. Cuando siguen negando la conciencia y rehusándose a sentir la experiencia de lo que han vivido en esta misma vida, perpetúan el proceso de desvanecer la memoria. Así, perpetúan también el ciclo de morir y renacer, y este proceso siempre se manifiesta como una interrupción en la continuidad de la conciencia. Y a la inversa, eliminan esta discontinuidad de la conciencia, y con ello el ciclo entero de morir y renacer, atravesando lo que se haya acumulado de esta vida siempre que sea posible restablecer los vínculos de la memoria. Si todos los sentimientos de esta vida se experimentan de manera completa, purificarán automáticamente toda la materia residual de vidas anteriores porque el trauma del ahora es sólo un trauma porque los dolores anteriores se habían negado.

Pueden hacer esto, amigos míos, si confían en el proceso y la empresa de soltar, de verdaderamente soltar. Y aquí de nuevo está el problema. No pueden soltar si su ser más íntimo se defiende de experimentar sus sentimientos, que ya saben que

existen dentro de ustedes. En realidad, se defienden de establecer un vínculo entre esos sentimientos, su conocimiento interior y sus actuales patrones de acción. La parálisis que suele llamarse pereza, y acerca de la que ustedes moralizan como si de verdad fuera eso, debe verse, por lo tanto, como un síntoma muy indirecto. Es como si esto, así como muchos otros síntomas, les hubieran impedido vivir. Pero lo que en realidad les impide vivir plenamente es su miedo y su resistencia a vivir los sentimientos que no aceptaron cuando llegaron a ustedes de manera tan dolorosa.

La pereza es una protección contra el movimiento de la sustancia del alma que amenaza con hacer aflorar los sentimientos que piensan que pueden seguir evitando sin bloquear su vida misma. De este modo, la pereza es simultáneamente un efecto y una defensa. El movimiento remueve lo que está estancado. Si entienden completamente esto, pueden redirigir su voluntad y su intención interiores a superar este estancamiento protector y autoinducido, haciendo acopio del valor para sentir lo que haya que sentir.

El estado verdadero y sereno de ser que todas las almas anhelan inconscientemente no es una pasividad cauta que debe evitar el movimiento y hace que éste parezca indeseable. El verdadero estado espiritual de ser es un estado muy activo, aunque es sereno y relajado al mismo tiempo. Es movimiento y acción gozosos. Es sólo la pasividad del ser temeroso lo que crea un frenesí como neutralización contra el estancamiento. Es como si la personalidad emprendiera una fuerte batalla contra el estancamiento mediante la sobreimposición de una acción compulsiva, y luego se enajenara más de la verdad de su estancamiento, y de la razón de éste, que es el miedo de sentir todos los sentimientos, incluido el miedo. Sólo cuando sientan y entiendan a fondo esta verdad, cuando dejen de luchar contra ella y disuelvan lo que la causa experimentando sus sentimientos, pueden salir tanto del frenesí de la hiperactividad como de la parálisis. En otras palabras, deben llegar a sentir el miedo que reside en la pereza y en todos los tipos de estancamiento.

Este miedo reside en todos, incluso en aquellos de ustedes que no son abiertamente perezosos, o que no se dan cuenta de otros síntomas que este miedo negado crea. Debe permitirse que esta condición humana básica de miedo se exprese exteriormente. Permítanle que se apropie de ustedes, en un entorno correcto, desde luego. Y cuando experimenten este miedo, hallarán dos elementos básicos dentro de él. El primero son las condiciones de la infancia que fueron tan dolorosas que pensaron que no podían permitirse sentir las, así que se desconectaron de ellas. Y el segundo elemento aun más importante y significativo es el miedo al miedo; el miedo de experimentar el miedo. Aquí es donde yace el daño real.

Hace muchos años les hablé en una conferencia sobre el fenómeno de la autoperpetuación, e ilustré cómo un sentimiento negado se agrava de tal manera que se multiplica. Por ejemplo, el miedo negado crea miedo al miedo, y luego el miedo a sentir el miedo al miedo, y así sucesivamente. Lo mismo vale decir acerca de otros sentimientos. El enojo negado crea enojo a sentir enojo. Luego, cuando esto se niega, uno se enoja más por ser incapaz de aceptar el enojo, y así por el estilo. La frustración misma es soportable cuando la viven plenamente. Pero cuando están frustrados porque “no deberían” estar frustrados, y luego se frustran más porque lo niegan, el dolor se extiende. Este proceso es muy significativo porque apunta claramente a la necesidad de sentir en forma directa, no importa lo indeseables que puedan ser los sentimientos. Si agravan su dolor porque niegan sentirlo, este dolor secundario se vuelve amargo, retorcido e insoportable. Si aceptan y sienten el dolor, comienza automáticamente un proceso de disolución. Muchos de ustedes han experimentado esta verdad muchas veces en su Pathwork. Lo mismo vale decir del miedo, el enojo, la frustración o cualquiera que sea el sentimiento.

Así, cuando sienten el miedo a su miedo y pueden dejarse caer en el miedo mismo, este miedo rápidamente dará lugar a otro sentimiento negado. El sentimiento negado —cualquiera que éste sea— resultará más fácil de tolerar que su negación, el

miedo. Y el miedo mismo es más soportable que el miedo al miedo. De esa manera, pueden avanzar al núcleo de la energía de desecho acumulada de los sentimientos negados. Luchar contra los sentimientos y defenderse de ellos crea toda una capa extra de experiencia que está enajenada de su núcleo, y es, por lo tanto, artificial y más dolorosa que la experiencia original contra la cual pelea. Todo su ser consciente tiene que reunir todas sus facultades, todos sus recursos y usar todo el terreno que han ganado a fin de estar totalmente decididos a experimentar el miedo a los sentimientos profundos, dolorosos, lastimosos y aterradores que tienen.

Con frecuencia les he dicho: “La única manera de salir es entrar y atravesar”. Pocos de ustedes, amigos míos, fueron capaces de hacer caso a estas palabras, pero se ha progresado lo suficiente para facilitar el nuevo influjo de energía que permitirá ahora a aquellos que quieran profundizar más en su ser hacerlo y salir liberados, purificados y capaces de verdaderamente vivir.

Es importante ahora que enfoquen su meditación. Aquellos de ustedes que se han convencido del gran poder que así generan han aprendido que el enfoque específico y la dirección consciente que den a sus meditaciones evocan una guía interior en la medida correcta y equilibrada, que entonces pueden aplicar a su vida. La dirección apropiada es doble. Primero necesitan un compromiso de entrar en sí mismos y no quedarse a su alrededor. Este compromiso voluntario de entrar y atravesar sus sentimientos debe ser la fuerza impulsora de esta meditación específica. La humanidad, con pocas excepciones, continuamente rodea y no atraviesa. Su declaración y afirmación de que esto es lo que quieren y tienen la intención de hacer debe crear una condición nueva en la sustancia de su alma. Luego pueden pedir una guía específica que inmediatamente aflojará parte de la materia estancada. La pereza que los lleva a evitar, aplazar y procrastinar desaparecerá de manera suficiente en este punto para poner en marcha un nuevo influjo de energía. La actitud voluntaria de comprometerse creará un influjo de energía involuntario y activará la sabiduría rectora de su ser espiritual.

El comienzo mejor y más eficaz es declarar en su meditación su intención y su deseo de experimentar todos los sentimientos acumulados y librarse del desecho.

Además del equilibrio y la oportunidad correctos, se establecerá una guía interior y exterior de la manera precisa en que la necesitan para su situación personal. Aprenderán a sintonizarse con esta guía y la sentirán, en vez de perderla y ser ciegos y sordos a ella. Siempre existe como potencial en espera, no sólo para esta fase del Pathwork, desde luego, sino para cada fase específica que sea necesario que atraviesen. El ser exterior y volitivo debe desempeñar su parte voluntariamente para que el ser involuntario pueda entonces hacerse cargo. Este ser involuntario se manifiesta de dos maneras enteramente diferentes: la sabiduría y guía superiores que acabo de mencionar, y el surgimiento del ser que muchas veces se retuerce de dolor pero niega la experiencia del dolor residual de hace mucho tiempo. El primero ayuda y guía al segundo.

Por medio de este enfoque meditativo se libera energía que puede dirigirse a este importantísimo propósito. Con frecuencia se persuaden de que les falta la energía y el tiempo para conectarse con las profundidades de sus sentimientos. Al mismo tiempo, invierten mucha energía en otras actividades que bien podrían parecer más importantes en el momento. No importa cuán vitalmente importantes sean las otras actividades, jamás pueden serlo más que esta exploración, pues prestar atención a esta tarea de vida es su verdadera razón para vivir. Además, es la llave para vivir productivamente en este momento.

El segundo aspecto importante de la meditación es hacer acopio de su fe en que “entrar” no los aniquilará. Lo que digo ahora acerca de esto puede ayudarlos a hacerlo. Sin este acto de fe no tendrán el valor de hacerlo. Para decirlo de otro modo, si la seguridad y la validez de este proceso no se conciben claramente al principio, su poca inclinación a experimentar sentimientos dolorosos los llevará inadvertidamente a fabricar una duda artificial acerca de la seguridad de esta vía. Junto con esto se presenta una ilusión artificial de que pueden evitar

“entrar” y, aun así, alcanzar la integración, la salud y una vida plena. La evitación de los sentimientos siempre crea estas paradojas dualistas de duda y esperanza falsas.

Hace muchos años, en una conferencia titulada “El abismo de la ilusión” dije que el camino de autorrealización y unificación contiene muchas coyunturas en las que es necesario dejar al ser caer en lo que parece ser un abismo sin fondo. Caer en él amenaza con aniquilar a la entidad. Dije que hasta cierto punto en la evolución del individuo, éste se encoge frente al abismo, aferrándose y no atreviéndose a saltar. El individuo es sumamente infeliz en este estado, pero todavía cree que la seudoseguridad de esta posición tensa y temerosa es preferible a la aniquilación. Sólo después de reunir la confianza suficiente para arriesgarse a saltar puede descubrir la persona que en realidad flota. Son necesarias muchas coyunturas para hacer de nuevo el descubrimiento de que no hay peligro en saltar.

Esto mismo se aplica a dejarse caer en el abismo aparente de sus sentimientos bloqueados; sentimientos dolorosos y aterradores. A menos que lo hagan, permanecerán en la posición encogida e incómoda en la que en realidad es imposible que vivan y disfruten. La fe necesaria para dar el salto puede activarse confrontando el asunto de frente y examinando qué está en juego. Tienen que prestar consideración a la pregunta fundamental que puede resumirse así: “¿Existe en realidad un pozo sin fondo de negatividad, destrucción y malignidad en los cimientos de la condición humana? ¿O son estos los aspectos de una distorsión que no necesita existir?” Si el universo es benigno y confiable, bueno y seguro, entonces no pueden ni necesitan tener miedo de permitirse ser lo que son. Hay muchas coyunturas en las que se pone a prueba la fe del ser humano. Tienen que hacer frente a la discrepancia entre lo que dicen creer y lo que en realidad creen. Si creen en la naturaleza espiritual preeminente de la humanidad, entonces no tienen nada que temer. Si no es así, es necesario que sean conscientes de esta duda subyacente y confronten su verdadera naturaleza. Sacar a la luz sus dudas por lo menos los protegerá de la

naturaleza ilusoria de su fe en la humanidad y el destino espiritual de ésta. Si entonces les llega la convicción de que realmente creen que la naturaleza humana es básicamente mala, destructiva, temible y caótica, deben examinar también el verdadero motivo y razón de esta creencia. Esta confrontación con lo que uno de verdad cree versus lo que uno cree que cree siempre debe trabajarse honestamente. Esto es cierto en el caso de cualquier tema de importancia. La ayuda y la guía también pueden y deben activarse por medio de la meditación con este propósito específico.

También declaren en su meditación que desean ser conscientes de sus métodos especiales de evitación, y que ya no quieren engañarse a este respecto. Es mejor seguir evitando el salto al abismo y saber que lo hacen y por qué, que negar su miedo y simular que no lo tienen. Al confrontar la validez del miedo podrían descubrir a menudo que la verdadera razón del miedo son la vergüenza y su cómplice, el orgullo. El orgullo y la vergüenza negados muchas veces crean el miedo. La idea de que es humillante tener ciertos sentimientos o estar en ciertos estados vulnerables, junto con la idea de que no deberían estar donde están, y el sentimiento de que su sufrimiento pasado como niños se debe a que son inaceptables e indignos de amor, todo ello crea la tendencia a negar el estado en que se hallan. La presión de esta negación crea entonces el miedo, y éste, a su vez, le exige a la persona urdir teorías para justificarlo. Si las personas se convencen de que, en efecto, es peligroso experimentar sus sentimientos, esta convicción puede traer consigo un colapso nervioso y una crisis que es simplemente el resultado de esta profunda convicción. Dice en las Sagradas Escrituras: “Aquello en lo que creas te será dado”. Éste no es un proceso mágico. Si el miedo de experimentar sus sentimientos es muy fuerte, lleva al terror, y el terror puede llevar a la persona a un estado agudo de crisis. Pero el verdadero sentimiento central subyacente suele ser meramente vergüenza/orgullo y el error conceptual de que el dolor de la infancia existió debido a una insuficiencia personal que al individuo le avergüenza demasiado exponer.

Cruzar la barrera de la vergüenza, la humillación y el orgullo muchas veces disolverá el miedo. Deben confrontar directamente estos problemas. Sólo así pueden allanar el camino para permitirse entrar en ustedes. La meditación es un requisito sin el cual el camino se vuelve innecesariamente difícil. Sólo este enfoque y esta actitud construirán el clima que necesitan para entrar en el abismo del miedo, la soledad, la impotencia, el dolor y el enojo generados por el sufrimiento que tuvieron que soportar. Cada lágrima no vertida es una detención. Cada protesta no expresada se queda dentro de ustedes y los lleva a expresarla donde no es apropiado hacerlo. Todos estos sentimientos parecen pozos sin fondo, pero una vez que den el salto a ellos seguramente encontrarán que en lo más profundo de ustedes está ese núcleo divino del cual son una expresión. Es una luz, una tibieza, una vivacidad y una seguridad. Todas éstas son realidades evidentes pero sólo pueden experimentarlas cuando atraviesan la realidad antes negada de los sentimientos evitados.

Su ser espiritual con toda su alegría, seguridad y paz está detrás de la tristeza y el dolor. No puede activarse mediante un acto directo de la voluntad, ni con prácticas y acciones que omitan la necesidad de experimentar todos sus sentimientos. Pero su centro espiritual sí se manifiesta inexorablemente como un producto, el resultado del acto directo de la voluntad de atravesar sus sentimientos negados.

Concluiré esta conferencia diciéndoles que el miedo no es real. Es verdaderamente una ilusión, pero deben transitarlo sintiéndolo. Más allá de la puerta de sentir su debilidad está su fuerza; más allá de la puerta de sentir su dolor están su placer y su alegría; más allá de la puerta de sentir su miedo está su seguridad; más allá de la puerta de sentir su soledad está su capacidad de tener satisfacción, amor y compañía; más allá de la puerta de sentir su odio está su capacidad de amar; más allá de la puerta de sentir su desesperanza está la verdadera y justificada esperanza; más allá de la puerta de aceptar las carencias de su infancia está su plenitud ahora. Cuando experimenten todos estos sentimientos y estados, es esencial



que no se engañen al creer que son causados por cualquier cosa que experimenten o no experimenten ahora. Cualquier cosa que les traiga el ahora es sólo el resultado del pasado que todavía reside en su organismo.

Más allá de estas puertas encontrarán la verdadera vida. Todas las muchas tentaciones que los llaman a seguir caminos que implican que es posible encontrar la realidad espiritual de ustedes sin atravesar estas puertas son pensamientos fantasiosos. No hay manera de rodear lo que se les ha acumulado y ha envenenado todo su sistema; su sistema espiritual, psicológico y a menudo también físico. Este veneno sólo puede eliminarse sintiendo lo que esperaban que pudieran evitar sentir. Entonces, un nuevo flujo de energía llega en una medida cada vez más grande. Muchos de ustedes han experimentado en cierto grado lo que digo aquí, y allí reside su crecimiento. Pero todos tienen que progresar más a este respecto. Deben dejar ir el autocastigo por su odio y su resentimiento, por su crueldad y codicia, por su egoísmo y sus demandas unilaterales a otros para entrar en el terror de su miedo, su vergüenza y su dolor. Cuando dejen de luchar con esto se volverán reales, abiertos y verdaderamente vivos.



CONFERENCIA ORIGINAL:  
Dictada el 26 de marzo de 1971.

EDICIÓN EN INGLÉS:  
*Importance Of Experiencing All Feelings, Including Fear — The Dynamic State Of Laziness.*  
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.