
CONFERENCIAS DEL GUÍA

191

Experiencia interior y exterior



PATHWORK
DE MÉXICO

Experiencia interior y exterior



SALUDOS. Fluyen hasta aquí para todos ustedes bendiciones y amor, donde más los necesiten en su viaje por la vida.

Muchas filosofías convienen en la importancia de la experiencia. Postulan que el verdadero significado de la vida es experimentarla en todas sus facetas y variaciones, en toda su profundidad y amplitud. Un ser que entra en esta esfera de vida, la Tierra material, es atraído a ella debido a su estado limitado de conciencia, en el que la realidad verdadera se borra en una gran medida. La única manera de expandir la conciencia es experimentando la vida al máximo y en todas sus facetas. Esto requiere que el ser entre en la vida material una y otra vez, hasta que todos los bloqueos que impiden experimentar la vida se eliminen y el individuo haya saboreado, probado y asimilado toda la vida.

Habitualmente, cuando los humanos escuchan la palabra “experiencia”, piensan en la experiencia exterior. Sin embargo, éste no es el significado de la palabra. El verdadero significado es la experiencia interior. Ustedes saben que pueden experimentar todas las cosas exteriormente, pero si la experiencia interior se inhibe, la exterior significará poco. Pueden viajar por todo el mundo. Pueden estar en muchas situaciones distintas y experimentar con todas las

“experiencias” concebibles bajo el sol. Pueden enfocar la vida en todas sus distintas facetas: arte, naturaleza, ciencia. Pueden hacer todas las cosas, aprender todo lo que su cerebro pueda dominar, pero si su capacidad de tener experiencias interiores está muerta, todas las experiencias exteriores agregarán poco, o nada, a su vida consciente. Con frecuencia, una experiencia exterior plena sin la experiencia interior aumenta incluso la desesperación, porque uno no entiende las causas de la experiencia, y eso es muy inquietante. Después de tener todo lo que siempre habían querido, las personas siguen sin poder eliminar una persistente insatisfacción. Cuanto más rápido corren, cuanto más arrebatan, más esquivada parece la vida, porque la capacidad de tener una experiencia interior no se ha cultivado, o, peor, se ha eliminado inadvertidamente.

La experiencia interior es posible sólo cuando pueden sentir. Si los sentimientos están bloqueados, no es posible ninguna experiencia interior. La falta de sentimientos adormece toda la vida y les hace imposible realizar la suya. Tienen que regresar y regresar, una y otra vez, hasta que aprendan a saborear la experiencia en cualquier grado en que esto sea posible en su etapa específica de conciencia. Para saborear al máximo la vida deben eliminar sus defensas contra los sentimientos. Deben atravesar su miedo a los sentimientos desagradables y dolorosos. Lo que se teme debe aceptarse y experimentarse tal como es en este momento. Como es en este momento bien puede ser el resultado de sentimientos del pasado que no se han experimentado plenamente y, por ende, están estancados y forman un bloqueo en su sistema. Cuando tienen miedo a un sentimiento bloquean la experiencia. Se anestesian. El entumecimiento y la negación muchas veces parecen ser la única protección contra el dolor y el sufrimiento insostenibles. Y sin embargo, como muchos de ustedes en este Pathwork han empezado a descubrir, la lucha contra lo que temen es lo que crea su verdadero sufrimiento. No importa lo que les inflijan desde fuera cuando se sienten impotentes e indefensos, eso no puede ser un detrimento en su vida, no los puede paralizar cuando aprenden a recibirlo de la manera correcta y sana.

Ésta es la única manera en que pueden verdaderamente eliminar lo que es indeseable. Cuando se atrevan a experimentar interiormente lo que les llegue, ello dejará de ser una amenaza.

En esta conferencia examinaré más las ramificaciones y la importancia de la experiencia emocional interior, y lo que le pasa a la entidad humana cuando esta experiencia y sentimientos se bloquean. Como he dicho muchas veces, el miedo es la emoción más destructiva imaginable. El miedo que no se enfrenta y, por lo tanto, se trasciende, se vuelve energía venenosa y tóxica. El miedo que no es ni siquiera consciente y, por consiguiente, aparece indirectamente, es tanto más debilitante. El miedo a los sentimientos es quizás el más insidioso de todos, pues si temen un peligro real, eso es algo que pueden superar. Incluso el miedo exagerado a un suceso exterior no sería tan dañino, salvo que una fobia tan poco realista deba de ser una expresión de sentimientos no reconocidos ni experimentados. Pueden lidiar con el nivel de cualquier cosa fuera de ustedes en el nivel de la acción exterior. Se puede lidiar con los sentimientos sólo conforme se experimentan, no cuando se niegan.

Cuando tienen miedo al dolor, a la soledad o a una herida a su orgullo, o a un rechazo o frustración de su voluntad o sus deseos, en todos estos casos su sentimiento primario es el miedo. Sólo cuando experimenten lo que temen —digamos, el rechazo— experimentarán el dolor de él. Así que estamos lidiando básicamente con el miedo al dolor. Sólo entonces se disolverá éste genuinamente y habrán dominado un trozo de vida que ya no necesitan evitar.

Cuando evitan ciegamente su miedo al dolor hasta que ya no sepan que tienen miedo a un dolor específico y no estén conscientes de por qué se sienten entumecidos y adormecidos, crean un bloqueo energético magnético dentro de su sistema psíquico. Este bloqueo magnético es una fuerza poderosa que los atrae inevitablemente a la experiencia misma que querían evitar. El dolor que evitan debe llegarles de fuera, una y otra vez, hasta que ya no puedan evitarlo. Ésta es una ley de la vida.

Si llegan a esta vida con semejante miedo, sus circunstancias de vida producirán la condición misma que evitaron anteriormente. He dicho esto más de una vez. Cuando las circunstancias de su temprana infancia vuelven a infligirles dolor y privación, y ustedes vuelven a protegerse negando el dolor en vez de experimentarlo al máximo, las circunstancias posteriores de su vida replicarán esas condiciones tempranas hasta que se abran a lo que temen y permitan que la experiencia sea en ustedes, para que pueda disolverse. Cuando saborean plenamente la experiencia dolorosa, entonces en verdad la están superando. Entonces la energía del bloqueo magnético se disuelve y entra en el flujo general de la vida dentro de ustedes, y la experiencia anteriormente temida ya no les llegará.

Pueden evitar temporalmente la experiencia temida porque sus defensas interiores logran interrumpir la vida de manera que nada los toca. Y su fuerza de voluntad puede construir una vida exterior intensamente activa que llena su vacío interior hasta cierto grado, mientras no estén quietos. Sin embargo, ésta es sólo una paz temporal antes de la tormenta. Con el tiempo les llegará la crisis para darles otra oportunidad de vencer su miedo. Cuanto más huyen de lo que temen, más energía invierten en bloquear el sentimiento temido, más potente se vuelve el bloqueo energético magnético, y con más seguridad atraen la crisis que podría ser el agente sanador siempre que elijan cambiar la dirección de su foco a la vida interior.

Sólo un alma valiente puede experimentar dicha, placer, alegría y paz. Pueden realizar su potencial de creatividad y expansión de su ser espiritual sólo cuando son valientes y están relajados. Si ninguna parte de su ser interior tiene algo que tapar, defender o proteger, entonces todo el potencial de su creatividad y capacidad de sentir placer puede manifestarse en su personalidad. Pero si se protegen de una expresión de vida en ustedes, de un tipo de experiencia interior, es lógico que todos los demás tipos deban estar igualmente obstruidos. Debería ser fácil ver esto.

Al protegerse contra su miedo al dolor, o a cualquier otra experiencia indeseable, se ponen en un estado de tensión. La cautela es tensión. El placer y la creatividad prosperan sólo en un estado de relajamiento. No se pueden expresar cuando se encogen contra un movimiento en su vida interior. Se separan de una parte vital de ustedes mismos. ¡No es de sorprender que pierdan el contacto con ustedes mismos y ya no sepan quiénes son ni qué están haciendo! Viven en un estado constante de cautela de la que no se da cuenta su mente consciente. Por lo tanto, la primera tarea de su camino es explorarse profundamente, de modo que se den cuenta de sus defensas. Sólo entonces pueden examinar la siguiente pregunta: ¿De qué se protegen precisamente? A final de cuentas siempre es de un dolor que han sufrido.

Desde luego, no pueden retroceder más allá de esta vida. Pero esta vida es todo lo que necesitan. Sus dolores tempranos en esta vida son esencialmente los que han sufrido en vidas anteriores. Su bloqueo de energía residual acumulada no sólo atrae los mismos sucesos de nuevo, sino que también los vuelve a ustedes incapaces de enfrentar sentimientos nuevos de una manera libre y espiritualmente higiénica. El nuevo sentimiento que no puede vivir en ustedes se añade a su reservorio residual. Por otra parte, una vez que su reservorio residual se vacíe y hayan experimentado plenamente las acumulaciones pasadas, el flujo de su ser lidiará con los dolores nuevos de una manera muy distinta.

Para empezar, permanecerán abiertos y vulnerables; experimentarán el dolor suave y apaciblemente sin la lucha interior, y sabrán plenamente por qué están doloridos. Esta integración de su experiencia hará que la ola de dolor pase lenta o rápidamente, de acuerdo con la naturaleza de la experiencia, y el dolor se disolverá en el arroyo de la vida dentro de ustedes. Este estado abierto y relajado también vuelve accesibles la inspiración y los recursos que, de lo contrario, son inaccesibles. Serán guiados desde dentro a encontrar maneras nuevas de acción que serán eficaces en su vida y su ambiente.

Una vitalidad siempre en aumento llenará su ser cuando vivan de esta manera. Se llenarán de la alegría de saber que todo está bien en el universo.

Cuando usen su voluntad para evitar sentimientos temidos y traten por la fuerza de producir el gozo que no pueden tener a menos que vivan en un estado sin cautela, su voluntad será destrozada una y otra vez por la vida, que no puede ser manipulada por la mente temerosa, pequeña y controladora. Cuando utilicen una corriente forzante —“No debo experimentar eso y sí debo experimentar esto”— en vez de un arroyo relajado de conciencia, de una sustancia del alma que fluye, producen crisis y más dolor.

La dualidad que caracteriza a la conciencia humana resulta primordialmente del miedo que no se atraviesa plenamente para disolverse. Al decir, en efecto, “No debo experimentar esto”, crean una dualidad. Su miedo crea tanto una Corriente del sí como una Corriente del no, y esa corriente escindida es toda la base del doloroso estado de dualidad. Esta dualidad puede prosperar sólo en un estado de evitación, un estado de estar cerrado a una cosa, lo que crea un movimiento tenso y urgente de arrebatarse en la dirección opuesta, lo que a su vez impide el flujo real de la vida.

Cuando existe una fuerte negación interior, se producen rabia y violencia. La rabia se disuelve en su naturaleza original, la vitalidad dichosa y serena del río de la vida que fluye a través de ustedes y del que forman parte.

Por lo tanto, su miedo a los sentimientos no sólo bloquea la dicha y la expresión de la vida creativa a través de ustedes, sino que también los pone en un estado de desunión. Pueden alcanzar un estado de conciencia más elevado y unificado sólo atravesando lo que temen, nunca evitándolo.

Cuando su miedo a sus sentimientos los induce a bloquear su capacidad de sentir, el empobrecimiento crea la necesidad de una sustitución. La mente se convierte entonces en esta

sustitución. A fin de no sentir su adormecimiento, el empobrecimiento de su ser interior, y para tener una sensación de existir, usan su mente exterior mucho más de lo que sería natural. Si no pueden existir a través de su ser que fluye y siente, su intelecto y su voluntad se harán cargo casi exclusivamente de su parte adormecida. Les dan temporalmente la ilusión de estar vivos. Pero la vitalidad es precaria. Y a la larga, ni siquiera es convincente, porque la conciencia sin sentimientos carece de la chispa del espíritu que ilumina la vida. Esta falta de completitud es seca y estéril. Pueden llegar a las más brillantes formulaciones con su mente, pero si ésta no está unificada con sus sentimientos interiores, dudarán, en momentos secretos, de su vitalidad, de la realidad de su ser. En esta etapa de la evolución, en esta civilización, los humanos se encuentran frecuentemente con mentes muy desarrolladas, pero incapaces de vivir al máximo. Lo que suele llamarse crisis de identidad es la situación de estar separados del ser que siente, lo que, a su vez, existe sólo cuando los sentimientos se evitan y reprimen. Una persona nunca puede saber quién es cuando la mente sustituye al ser interno y sintiente por su llamada “vida”.

Veamos ahora lo que sucede con sentimientos específicos cuando se niegan. Pensemos en la tristeza. Cuando algo en ustedes dice: “No debo estar triste, no debo estar triste”, se rebelan contra un sentimiento que existe en ustedes. Esta actitud rebelde pronto crea en ustedes el error conceptual de que estar triste es catastrófico y que, si esta catástrofe cae sobre ustedes, morirán. Esta suposición tácita y no articulada crea miedo, y con frecuencia, si la suposición se exagera, el miedo se convierte en terror. El terror de la tristeza crea la urgencia compulsiva de evitarla. Si la vida finalmente los obliga a sentir su tristeza a través de las circunstancias que inevitablemente atraen, su terror, que surge de su convicción de que van a morir, produce una agitación interior tan fuerte que pueden, en efecto, caer en una crisis emocional. Pueden ser completamente inconscientes del enojo rebelde en ustedes que alimenta su terror y del error conceptual que los lleva a luchar tan ardua y dolorosamente contra la tristeza. Cuando entonces

experimentan la tristeza en este estado mental y emocional, la experiencia es en efecto insoportable; pero no porque la tristeza franca no pueda tolerarse.

Cualquier sentimiento franco y limpio puede tolerarse fácilmente, sin importar lo que sea y por qué existe. Lo que es insoportablemente doloroso, aterrador y desesperado es la lucha interior que el error conceptual crea. Éste es el verdadero significado del dicho bíblico de que “Aquello en lo que creas te será dado”. No significa que haya intercesiones mágicas del cielo, recompensas por la fe y castigos por la duda. Simplemente describe la dinámica que examino aquí. La mente hiperactiva —no necesariamente consciente— produce la imagen de que “Moriré si tengo que estar triste”. Ustedes construyen conceptos mentales que sostienen la creencia de que la tristeza es insoportable e incluso peligrosa, y así justifican su negativa a sentirse tristes. Pueden hacer esto creando argumentos contra las personas que los hacen sentirse tristes. Así construyen ilusiones. Y siempre parece más difícil abandonar las preciadas ilusiones de uno.

Siempre que una experiencia original —digamos, de tristeza y dolor— se niega, se desplaza entonces. Será reexperimentada en situaciones subsecuentes. La tristeza desplazada y negada se convierte en lástima de uno mismo, desesperanza y depresión. Estas emociones son, en efecto, debilitantes y destructivas, mientras que el sentimiento directo y original de tristeza, si se le experimenta en su totalidad y se le conecta conscientemente a su origen en esta vida, se disipará. Cuando permitan que les suceda, sin manipularla exagerándola o negándola, seguirá su curso natural. Es sumamente importante recordar esto y practicarlo. Si la experiencia original y limpia de la tristeza se niega de cualquier manera y por ende se distorsiona, formará parte de un círculo vicioso, del cual siempre es difícil librarse. Otra parte del círculo vicioso es el enojo y la rabia negados por haber caído en la tristeza por culpa de la vida y de otros.

Consideremos ahora el sentimiento de enojo. Si se le experimenta limpiamente cuando alguien tal vez los dañe o los

lastime, se resolverá por sí solo. La negación de otras personas de su verdad interior, de sus sentimientos reales, les inflige dolor a ustedes tanto como ustedes a otros al no permitirse experimentar lo que es, tengan o no la intención de hacerlo. Este dolor puede infligirse tanto por omisión como por comisión. El clima de la omisión en la vida de un niño es, de hecho y frecuentemente, más difícil de enfrentar porque no hay un suceso real con el que uno pueda conectar el dolor, así que es más difícil reconocerlo y sentirlo, y por ende, eliminarlo de su sistema psíquico. Su reacción inicial al dolor con enojo es totalmente normal y sana. Si pueden entender que esta reacción no exige que actúen destructivamente contra otros, aceptarán el enojo sin juzgarse ni justificarse a sí mismos ni a otros. Si se permiten sentirlo y seguirlo hasta llegar al dolor, se disolverá y los liberará. Si lo niegan, se convertirá en crueldad y hostilidad, que a su vez, como bien lo saben, necesita taparse para ajustarse a las normas de la sociedad. Así se enajenan aún más de lo que realmente sienten, y el sentimiento original se distorsiona más.

Veamos ahora lo que ocurre cuando los sentimientos originales de desesperación y soledad se niegan, cuando la persona interior dice: “No debería sentir esto jamás; debería evitárseme esta experiencia de desesperación”. Por medio de esta negación convierten su sentimiento de desesperación en amargura, aislamiento y falta de fe; la aprehensión de que no hay salida para ustedes. Si la desesperación original se experimenta directamente, sin conclusiones ni conceptos mentales, el sentimiento se disolverá relativamente pronto. Si se permiten sentirlo, sin exagerarlo, y están sintonizados con lo que ocurre en ustedes, saldrán de un túnel más a la luz de la corriente de la vida. Cuando hablo de la experiencia limpia de la desesperación momentánea, no me refiero a la desesperanza sutilmente forzada que resulta de una corriente forzante. La corriente forzante es un proceso manipulador que se expresa en la vida y hacia todos aquellos a los que uno sustituye por los que causaron la herida original en la infancia. “Debes darme todo lo que yo pida, y debes protegerme de todos los sentimientos desagradables. Mi desesperanza te convencerá de que esto es

lo que debes hacer por mí”. Cuando estos mensajes irracionales del ser oculto puedan descifrarse y admitirse, la desesperanza manipuladora y artificial —que siempre es insoportable— dará lugar a una percepción interior que llevará de regreso al sentimiento limpio y original que uno ha evitado.

Si pueden discernir así sus mensajes ocultos, darán un gran paso hacia la conciencia de sí, que luego les permitirá experimentar los sentimientos originales y atravesar su túnel, en cuyo extremo encontrarán las buenas nuevas realistas de la realidad espiritual: que la vida es benigna a final de cuentas. Y cuando digo “a final de cuentas” no me refiero a un más allá lejano; me refiero a que siempre que tengan el valor y la fe de verdaderamente sentir y explorar lo que hay en ustedes; cuando permitan que suceda lo que hay en ustedes; cuando se afloje la endurecida armadura de metal de su defensa contra sentimientos desagradables, y sientan, lloren, tiemblen y se retuerzan de dolor, y experimenten directa y limpiamente el sentimiento original, entonces todos los sentimientos residuales se disolverán. La experiencia nueva de la vida cotidiana será una ola de vida cuando llegue a ustedes. No vivirán detrás de un muro a través del cual nada pueda llegar a ustedes ni salir de ustedes. Ese estado es el verdadero aislamiento del ser desunido, temeroso, que emite al mundo una corriente forzante que dice: “No debo sentir esto, le digo que no”, y se encuentra, por lo tanto, en un estado de apretada negación y defensa.

Veamos ahora el sentimiento del miedo. Cuando lo niegan, se convierte en una ansiedad vaga que es infinitamente más perturbadora porque no tienen nada en lo cual enfocarse y con lo cual lidiar. Al enfrentar el miedo directamente, surgen otros sentimientos, como el dolor, la desesperación, el enojo y así por el estilo. Así, la salida se vuelve posible. La ansiedad es miedo desplazado y, como tal, no ofrece ninguna salida.

Si se sienten vagamente perturbados o irritados, sin saber en realidad qué les ha pasado, no lo vean sólo por encima. Eso creará más capas de desunión y desorientación. Enfóquense en sus sensaciones, confíen en el hecho de que algo más tangible,

algo con lo que pueden lidiar, espera a que ustedes lo saquen de su escondite. Esto los conducirá a una experiencia más plena de sus sentimientos presentes y pasados. Y cuando vacíen las acumulaciones pasadas, el presente será verdaderamente el presente, y no la ilusión de que reaccionan al presente cuando en realidad reaccionan una y otra vez al pasado que siguen evitando.

Cualquiera de ustedes que verdaderamente decida entrar en el núcleo de su ser puede hacerlo en cualquier momento. Esto requiere que tengan la decisión de mirar, sentir y experimentar, de dejar de proyectar lo que está en ustedes. Cuando puedan permitir que un sentimiento —dolor, miedo, decepción— les suceda y llegue hasta su final mismo, su corriente de energía se transformará en su flujo original de vida. Así, cuando ya no tengan miedo de un sentimiento, entonces ese sentimiento ya no les puede llegar.

Deben entender, mis muy amados amigos, que cualquier cosa indeseable que les suceda les llega sólo porque dicen: “No, no debo experimentar eso, y ¿qué puedo hacer para evitarlo?” De hecho, muchas personas están motivadas para emprender un trabajo espiritual como éste porque lo que realmente buscan son mejores maneras de evitar los sentimientos indeseables. Cuando finalmente entienden que deben tomar la dirección exactamente opuesta, muchos dejan el camino porque no están dispuestos a aceptar la verdad de que la evitación es fútil. Insisten en su ilusión.

Por lo tanto, es de suma importancia que se pregunten hasta qué grado tienen miedo de un sentimiento. ¿De qué sentimiento se trata? Nada exterior puede ser en sí tan atemorizante; sólo lo que les hará, los sentimientos desagradables que les provocará. Al entrar en el sentimiento desagradable, verán que el milagro sucederá como una realidad escueta, no como un principio que se expone: que la aceptación del dolor vuelve a éste placentero. Cuanto menos bloqueen el dolor, más y más pronto se tornará éste en placer. Así son testigos del proceso de unificar la dualidad.

A partir de este punto, entraremos más y más en las experiencias más profundas y directas de sus sentimientos residuales, alternando con sus sentimientos presentes. Al aprender a renunciar a la pelea contra ellos, por primera vez perderán el miedo. Yo los ayudaré y los guiaré, como de costumbre. Empiecen ahora, todos lo que escuchen esta noche y todos los que lean estas palabras. ¿Qué sentimientos temen? Enfrenten verdaderamente eso. Y luego traten de abrirse a los sentimientos temidos y dejen que suceda lo que creían que sería insoportable.

Verán que muchos de los conceptos que he expuesto a lo largo de los años no son meras filosofías lejanas. Tienen un significado concreto e inmediato que pueden verificar si verdaderamente atraviesan esto. Muchos de ustedes han hecho esto ya y han descubierto que lo que parece al principio un abismo negro y aterrador resulta ser un túnel en cuyo otro extremo llegan a la luz. Todo el mundo puede experimentar esto. Nunca es un abismo sin fondo, pues la verdadera naturaleza de la vida no es la oscuridad. No es destrucción; es construcción.

Las fuerzas malignas, destructivas y demoniacas tienen sus raíces en el miedo a experimentar lo que hay en ustedes, sus sentimientos. Ese miedo los lleva a construir sus defensas destructivas. Esa es la única razón por la que se instala la destructividad. El miedo a los sentimientos, a las experiencias dolorosas, los vuelve arrogantes y aislados, crueles y codiciosos, egoístas y negadores de la vida. Los vuelve falsos en el nivel interior y más vital de su ser, pues si niegan lo que sienten, no están en la verdad con ustedes mismos. Todo esto es maligno, si desean emplear esta palabra. La destructividad reside exclusivamente en los muros que erigen para no experimentar lo que hay en ustedes. Así, convierten la energía constructiva en energía destructiva. La mentira interior de negar la experiencia del ser sintiente crea una falsificación de su ser real. Los falsifica hasta que ya no saben quiénes son en realidad. Crea la falsa esperanza de que pueden eliminar cualesquiera sentimientos indeseables evitándolos, y crea la falsa desesperanza de que el

túnel de sentimientos dolorosos es un pozo sin fondo de horror y aniquilación. Así, desperdician sus energías vitales frenando la verdad, y de este modo crean dolor innecesario.

La negación de su dolor original en esta vida conduce a demandas codiciosas e insaciables, como no ser objeto de ninguna frustración, no ser jamás criticados, ser siempre amados, y amados a su manera. Hasta que reconozcan y abandonen estas demandas y atraviesen el dolor original, estarán atrapados en el subibaja de la sumisión y la rebelión, que es otro círculo vicioso. Se someten a las demandas igualmente insaciables e irracionales de otros, y se enfrascan en una lucha de poder por el control para que finalmente logren que el otro haga la voluntad de ustedes. Se rebelan porque les avergüenza su sumisión y se odian por ella, y creen que deben demostrar su “independencia”. En ambos casos violan los intereses de su ser real. En ninguno de ellos son conscientes de los impulsos ciegos que los llevan a la sumisión y la rebelión. Pueden ser verdaderamente independientes sólo cuando dejen de hacer las demandas. Esto sucederá cuando estén dispuestos a experimentar cualquier cosa que les llegue, sabiendo que ustedes la han producido y que existe dentro de ustedes.

La psicología actual suele decir que un niño es incapaz de reaccionar de manera distinta al dolor más que construyendo sus defensas adormecedoras. Esto es verdad sólo cuando en vidas anteriores el dolor residual no se experimentó plenamente y por ende se eliminó. En el grado en que un ser humano haya hecho esto, incluso en la infancia la más severa de las circunstancias se experimentará sin defensas. El dolor se soportará y se atravesará hasta que cese de manera natural sin dejar marcas, sólo porque fue plenamente sentido. Sentir el dolor directa y plenamente fortalece la resiliencia y la capacidad de vivir fructífera y productivamente, y ciertamente aumenta la capacidad de experimentar el placer y los sentimientos profundos. Es el principio viviente de “No resistas el mal”. Se necesita estar ciego para no ver que los niños realmente tienen esta capacidad en alto grado. Pueden llorar amargamente en un momento

y reír genuinamente al siguiente, sólo porque el dolor ha seguido su curso natural. Sólo cuando el dolor no se ha experimentado ocurre ese entumecimiento defensivo; y de ahí la neurosis, la destructividad, el adormecimiento. Es falso generalizar que ningún niño puede evitar reaccionar con autoentumecimiento a todas las situaciones traumáticas y difíciles.

Que el poder que está en su propio ser interior llene toda su sustancia, todo su organismo...su ser espiritual, emocional, mental y físico. La experiencia plena de su ser sintiente es higiene espiritual y evita el estancamiento de su alma. Es el metabolismo de su organismo total. Así como la acumulación de desperdicios físicos que no se eliminan crea enfermedad en el cuerpo, así también la materia no asimilada ni experimentada causa enfermedad en el alma. Su compromiso pleno con todo lo que puedan sentir; su observación de los sentimientos que temen y de los sucesos que traen a la superficie esos sentimientos; y su compromiso de al menos tratar de enfrentarlos y experimentarlos constituyen el proceso de sanación que unificará todo su ser. Esto hará de su vida la experiencia más plena posible y los permeará con la realización de que están usando su vida de la manera mejor y más plena, con su significado más profundo.

Hay mucho amor que llega a todos ustedes. Que puedan sentirlo.



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 23 de abril de 1971.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Inner And Outer Experience.
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.