

## **ALGUNOS ASPECTOS DE LA ANATOMÍA DEL AMOR**

Mis muy amados amigos, ustedes son benditos en la totalidad de su ser, su camino es bendito, sus intentos de crecer, luchar y encontrar su verdad interior son benditos.

El amor del universo impregna todo lo que existe. Está siempre disponible, aunque a menudo no te des cuenta de él a causa de la dirección falsa de tu pensamiento. Al ir luchando en tu camino, vas descubriendo los muchos conflictos y confusiones de tu mente. Pero a medida que vas recorriendo estos movimientos en espiral cada vez más estrechos y trabajando en ellos, las cuestiones se vuelven mucho más simples. Y en el punto nuclear final de tu ser, la cuestión es el amor. El amor es la clave de todo. El amor es la medicina que sana toda enfermedad y toda pena.

En esta conferencia hablaremos de ciertos aspectos del amor. Cubrir el tema por completo sería absolutamente imposible en una vida, aun si se hablase de él todas las horas del día, tan profundo es y tan largo alcance tiene. Hablaremos de aquellos aspectos del amor que más necesitas en tu camino en este punto.

En tu mundo se habla mucho acerca de qué es el amor realmente. A muchos les parece que es principalmente un sentimiento. ¿Qué es realmente? ¿Es una fuerza, es un sentimiento? Ahora, mis amigos, yo les digo que es todo eso y más. Hablemos ahora de la estructura de personalidad fundamental en el ser humano en términos de razón, voluntad y emoción, y apliquemos el amor a esas funciones. En el ejemplo siguiente veremos que el amor es literalmente todo.

Es obvio que el amor es un sentimiento, pero no es tan obvio que este sentimiento tiene que ser el resultado de un acto de la voluntad motivado por la inteligencia. Entonces el amor es ciertamente inteligencia. Si observas realmente cualquier asunto en todo el alcance que merece, tendrás que llegar a la conclusión de que el odio es ignorante, por justificado que pueda parecer. El odio es falta de inteligencia. Por supuesto que hay muchas formas de odio que nunca son reconocidas como tales, y hay también muchos grados. La falta de amor podrá manifestarse simplemente en un estado de separación, en desesperanza, en falta de fe, en depresión, en una visión sombría del universo, en miedos, en sentirse una víctima. También podrá manifestarse en resentimiento, en hostilidad, en echar la culpa y en odio abierto, con muchos matices entre medio.

El amor es, por cierto, pura inteligencia y razón. Cuanto más profundo sea el entendimiento de las circunstancias que prevalecen, más lejos llegue la visión y más cerca esté la persona de la verdad, menos posible será experimentar odio y más habrá de crecer el amor.

La emoción del amor es imposible si la voluntad no se mueve hacia un estado amoroso. Si no deseas amar, si no expresas intencionalmente el deseo de amar que significa entender por completo, y si no intentas amar, no amarás. Nunca serás capaz de sentir amor y a menudo te preguntarás por qué. A veces la voluntad de amar estimula la voluntad de entender plenamente, y en consecuencia del amor crece el entendimiento. Otras veces el entendimiento ocurre primero y da por resultado el despertar de la voluntad de amar. De cualquiera de las dos maneras, el sentimiento de amor no puede existir sin inteligencia e intención o, para decirlo de otro modo, la emoción sigue a la razón y la voluntad.

Si tienes las concepciones erróneas de que amar es perder, empobrecerse o que se aprovechen de ti, o que el amor significa ser débil, sometido y no tener convicción, entonces tus ideas reflejarán una falta de razón y una falta de inteligencia que obstaculizarán tu voluntad de amar.

El amor es también mucho más que razón, voluntad y emoción. Es sensación en cada uno de los niveles de tu ser. Esto se verifica fácilmente si prestas atención a tus propias reacciones. Cuando estás en un estado de amor, ves de modo diferente, oyes de modo diferente, sientes los sabores de modo diferente. La vida a tu alrededor tiene un sabor completamente diferente. Sientes y tocas de modo diferente. Percibes y experimentas todo lo que sucede de un modo muy diferente.

Cuando no estás en un estado de amor, tus percepciones sensoriales destacan experiencias que encuentras indeseables. Estas experiencias te parecen injustificadas. Cualquier inteligencia que apliques a la situación construirá razones que justifiquen la realidad que quieres percibir. En otras palabras, tus percepciones no amorosas parecerán absolutamente correctas. Pero cuestionen esto, mis amigos. En el estado no amoroso percibes sólo una verdad muy limitada. De hecho es tan limitada que no puedes decir que es una percepción confiable. Sólo percibes fragmentos aislados de la verdad.

Cuando estás en un estado de amor tu cuerpo funciona de un modo muy diferente. Tu respiración es diferente, tus latidos y tu pulso son diferentes. Tu sistema circulatorio funciona de modo diferente a cuando estás en un estado de odio, te des cuenta o no de que odias. Cuando amas permaneces en un estado de salud. Aunque la falta de salud no sea necesariamente un reflejo directo de tu odio, podrá ser un subproducto necesario de tu lucha por encontrar la salida del odio y el miedo e ir hacia el amor y la confianza, ya que ésa es siempre la lucha interior, lo sepas o no.

Hay muchas otras experiencias, percepciones y sensaciones, algunas de las cuales ni siquiera sabes que existen, que son indicaciones y expresiones de amor. Reflejan tu estado de conciencia, sea éste ya esclarecido y amoroso o sea todavía no esclarecido, temeroso y de odio.

Entonces, el amor está en todo. Así llegamos ahora a un aspecto muy importante: amarte a ti mismo. El amor a sí mismo y el amor a los demás están conectados de manera intrincada. Es necesario que repita aquí una declaración que he hecho a menudo: no puedes amarte si no amas a los demás, y no puedes amar a los demás si no te amas. Inversamente, si te odias, también odias a los demás. Nuevamente, puede ser que no te des cuenta de esta correlación y del proceso inconsciente que te hace negar tu odio a ti mismo y, por lo tanto, tu necesidad de odiar a los demás.

La lucha interior para encontrar la habilidad de amarte es incesante. La humanidad se confunde en esta lucha por el estado dualista de la mente. Es extremadamente importante que entiendas esta confusión. La confusión es: si te amas, ¿eres también indulgente contigo mismo? ¿Sigues entonces la línea de menor resistencia? ¿Culpas entonces a otros en vez de mirar honestamente dentro de tu ser inferior? ¿Significa el amor a ti mismo dar rienda suelta a las aspiraciones de tu ser inferior y de tu máscara? ¿O la necesidad que hay en el camino de enfrentar la verdad de tu ser inferior, con sus subterfugios y engaños, significa que tienes que expresar y vivir el odio a ti mismo que está arraigado en este aspecto de tu personalidad?

Ésta es una lucha muy profunda y trágica para toda la humanidad. Es trágica, por un lado, porque esconderse de ella, negarla, la hace mucho más dolorosa y prolongada de lo necesario. Sin embargo, por el otro lado, esta lucha también es hermosa. Empiezas a experimentar su belleza cuando encuentras tu primer punto de apoyo en la verdadera seguridad. La seguridad reside primero en que admitas la lucha, en que te vuelvas consciente de ella. Cuando no eres consciente, buscas la solución falsa del amor a ti mismo que es la autoindulgencia y el culpar a los demás.

Todos ustedes, por estar en su camino, saben qué tentador parece ser este juego y cuán insatisfactorio y restrictivo es realmente. Te hace fluctuar constantemente entre acusar con despectiva superioridad y recriminarte y culparte de modo mórbido. Las acusaciones nunca te convencen profundamente porque, por verdaderas que puedan ser algunas de ellas, sufres la incertidumbre que proviene de ocultarte de ti mismo. Entonces encuentras imposible amarte y estimarte en un nivel consciente. Oscilas entre el odio consciente a ti mismo y el odio a los demás, y ése es verdaderamente un estado muy doloroso que no es necesario que soportes.

Ustedes, en su mayoría, fluctúan entre el odio a sí mismos y el odio a los demás. Todavía tienes que encontrar los lugares de tu ser interior en los que aún vives en la pseudo solución de amarte siendo indulgente contigo mismo, culpando a los demás, excusando y justificando los rasgos de tu ser inferior y, como resultado, prodigando acusaciones a los demás de modo aún más severo. Entonces tu visión de ti mismo y de los demás de algún modo está siempre desequilibrada; vives en una confusión interior a causa de tu frenético intento de ocultarte tu odio a ti mismo. Cuanto más haces esto más crees, equivocadamente, que éste es el modo de alcanzar el amor a ti mismo y la autoestima. La percepción verdadera y libre de culpa de las malas acciones de otras personas, vistas claramente como algo separado de tus propias malas acciones, vendrá cuando te deshagas de la solución falsa. Vendrá cuando busques arduamente alcanzar un equilibrio veraz al enfrentar tu ser inferior con honestidad, y al amarte y honrarte más no a pesar de este descubrimiento acerca del ser inferior sino a causa de él.

La tragedia de esta pseudo solución a tu odio a ti mismo es que, en tanto la uses, te volverás más alienado del verdadero amor a ti mismo y la verdadera autoestima. Por lo tanto, si quieres encontrar el modo real de amarte, es absolutamente necesario que constates que te falta equilibrio, que estás en el camino equivocado para encontrar tus verdaderos valores divinos eternos y que estás tratando de eliminar el odio a ti mismo por medios falsos. En el momento en que puedas admitir esto, podrás abrir tu corazón y tu mente a todos tus valores verdaderos, podrás empezar a darte un reconocimiento honesto sin ocultar ni justificar nada. Y por sobre todo, podrás abrirte a la inspiración interior que te guiará a experimentar cómo puedes reconocer tu ser inferior sin quedar atrapado en el odio a ti mismo. Entonces verás claramente que cuanto más lo haces, más puedes amarte y respetarte de verdad.

Ahora bien, al amarte de modo verdadero, sin ser indulgente con tu ser inferior y sus demandas infantiles, encontrarás que ser firme contigo mismo es una expresión de amor tanto como lo es la ternura. Si puedes ser firme contigo mismo, como opuesto a desvalorizarte de modo autodestructivo y sin amor, también podrás ser tierno contigo mismo. Emergerá claramente un hermoso equilibrio: la autodisciplina, la estricta honestidad con el ser y la firmeza con respecto al deseo del ser inferior de ponerse en acción, creará respeto, ternura y profundo aprecio por el ser. La distorsión de este equilibrio es la autoindulgencia a expensas de los demás y el lacerante odio a ti mismo. Al principio la distorsión es inconsciente y es necesario percibirla a través de sus manifestaciones indirectas.

Sólo cuando buscas y alcanzas de modo gradual el equilibrio correcto puedes ser receptivo a tu propia divinidad y finalmente fusionarte con ella y encontrar en ella tu identidad. En una meditación del tipo más profundo le otorgas tierno amor a cada aspecto de tu manifestación, cada órgano que no amas, cada actitud, por distorsionada que sea. Una vez que te hayas enfrentado de verdad contigo mismo, podrás encontrar tu divinidad subyacente. Pero esto es genuinamente posible sólo cuando ya no excusas, ocultas, niegas, racionalizas, proyectas y odias a los demás para no sentir tu odio a ti mismo.

El odio a ti mismo es una prisión en la que estás verdaderamente sofocado y de la que buscas una salida. Por largo tiempo en la evolución humana, no se ha hecho consciente la búsqueda de una salida de esta prisión particular. Cuando estás comprometido con un camino intenso como éste y lo sigues de modo consistente, una toma de conciencia del odio a ti mismo sale a la superficie. Al principio, esta conciencia creciente no incluye el conocimiento de que esta condición interior ha prevalecido siempre. Ni tampoco ves que estás a punto de eliminarla al seguir avanzando en el camino con determinación. A menudo la gente cree que la orientación particular del camino externo crea este creciente odio a sí mismo. Por supuesto que no está creciendo realmente; sólo está creciendo tu conciencia, pero desde el punto de vista del individuo aún aprisionado, parece ser de esa manera. Tal percepción errónea a veces crea miedo de este camino e ira contra él, y te aferras a la vieja ilusión "protectora" de que tus sentimientos dolorosos de rechazo de ti mismo son causados por algo o alguien que está afuera. En tales instancias todavía deseas la vieja pseudo solución, aunque sólo sea bajo la forma de adormecer tus dudas de ti mismo a través de un enfoque positivo unilateral.

Sin embargo, si esta etapa crucial del camino se supera con éxito y la tentación de huir de ella se reconoce inteligentemente por lo que es, entonces la toma de conciencia de esta lucha en particular ya es una liberación. Pero en tanto estés bajo la impresión de que otras personas o condiciones te imponen tu falta de libertad, luchas en vano y, de hecho, sólo aprietas las cadenas que te atan.

Llegamos ahora a otro aspecto del problema. Hemos hablado de muchos modos diferentes de la búsqueda de liberación. Cuando te rebelas contra figuras de autoridad, crees que alcanzarás la libertad a través de tu rebelión. Cuando protestas con indignación acerca de cada frustración que la vida pone en tu camino, crees que si no hubiese frustraciones serías verdaderamente libre. Entonces te pones furioso por lo que crees que te hacen la autoridad y las frustraciones.

Ahora me gustaría dar claridad acerca de una reacción similar relacionada: tu rebelión innata contra cualquier límite o estructura, contra cualquier cosa que experimentes como restrictiva. Les digo aquí, mis amigos, que la estructura y los límites son parte de la creación amorosa. En una forma u otra existen en todos los aspectos de la realidad. Si no hubiese leyes ni límites, el mundo se desintegraría en el caos y la destrucción. ¿Qué mantiene a los planetas en su lugar e impide que choquen entre sí? Es la ley sabia, son los límites y la estructura. No puede haber organización en el universo, grande o pequeña, planetaria o minúscula, ni comunidad de entidades vivientes, sin estructura, ley y límites que podrán parecer restrictivos para algunos individuos. Podrán parecerlo al menos al principio. En el sentido real no son restrictivos.

Mis amigos, es de gran importancia que enfrenten por qué se enojan tanto acerca de este hecho de la vida. ¿Por qué eres tan desconfiado que casi nunca se te ocurre estar abierto a la posibilidad de que las leyes, los límites, la estructura, las reglas llámalo como quieras vengan de la verdad y el amor, en vez de venir de la hostilidad y de un deseo de frustrarte? Aparte de tus experiencias de la infancia, o de tu interpretación de ellas, la verdadera razón es que desconfías de la tiranía de tu propio ser inferior que quiere regir egoísta y cruelmente. Al ocultar esta tendencia la proyectas hacia fuera, de modo que asumes que todas las reglas y leyes, todas las restricciones y límites surgen de la falta de amor. Cuando identificas el amor con la indulgencia y la frustración con el odio, entonces estás constantemente confundido, estás distorsionando la realidad y eres ciego a la magnificencia de la Creación.

La estructura y la ley pueden encontrarse en cada aspecto amoroso de la Creación. Observa la vida de los animales – de los pájaros o las hormigas, por ejemplo. Los animales que viven libres en la naturaleza obedecen la estructura de la creación más elevada con gracia, comodidad y ternura. Abrazan la estructura y respiran y se expanden dentro de ella con gran libertad. La enojada rebelión contra cualquier estructura que interpretas como una manifestación hostil hacia ti, es una expresión peculiar de la humanidad que proviene de tu propio lugar evolutivo y del ritmo de tu conciencia que se eleva, como así también de los impulsos de tu ser inferior.

Por supuesto que en la condición humana hay límites, leyes y reglas que expresan directamente tu propia conciencia limitada; por ejemplo, el conflicto del que hablamos antes que viene de usar medios falsos para seguir el impulso de amarte a ti mismo e, igualmente, el impulso de ser libre, ya que la libertad y el amor son inseparables. No puedes ser libre sin amar, y no puedes amar sin ser libre. Entonces cuando no amas, no eres libre; te encuentras aprisionado en este conflicto. Te resientes contra esta falta de libertad; tu vida está llena de frustraciones, muchas de ellas en tu condición interior, algunas que se manifiestan también como creaciones exteriores.

Obviamente, estas limitaciones y restricciones no son realmente necesarias. No son una parte intrínseca de la divina realidad de la Creación. Son bloqueos que tú mismo has puesto inadvertidamente en tu camino. Están en una categoría diferente a las leyes que mantienen unida la vida. Sin embargo, tu rebelión y tus reacciones de indignación ante las restricciones no sólo están fuera de lugar sino que, dado que son una reacción inapropiada, también aumentan tus frustraciones y restricciones. Entonces es necesario que desarrolles una nueva reacción.

Primero es necesario que distingas entre los dos tipos de límites: los amorosos y significativos – sean cósmicos o humanos y aquellos que creas tú mismo mediante el error y las percepciones erróneas. Cuando reconozcas claramente a ambos, será mucho más fácil reeducar al niño obstinado y tiránico que hay dentro de ti, y serás capaz de aceptar amorosamente ambos tipos de límites: el primer tipo, reconociendo su intrínseca condición significativa, y el segundo, reconociendo tus propias limitaciones. Puedes usar estos límites para entenderte mejor y entender mejor las leyes universales. Al abrazar así los límites que tú mismo has creado, los trasciendes del modo más significativo. Pronto tu frustración se volverá una nueva puerta a la libertad. Lo que al principio parecía ser una limitación pronto se volverá una oportunidad de crecer y llegar a ser más libre.

A menudo te encuentras rebelándote contra tu propia estructura apretada de necesidades falsas. Toma por ejemplo, la necesidad de que siempre sean indulgentes contigo. Nuevamente, en tanto pelees contra ella, sólo apretarás más tus cadenas. Sólo cuando relajes tu rebelión y abras tu mente y tu intuición de modo tal que puedas comprender de qué se trata toda tu lucha, verás lo que tu rígida estructura te hace realmente. Aceptando temporalmente la estructura que has creado, con su propia lógica y leyes internas, podrás renunciar a ella, podrás crecer más allá de ella y hasta podrás elegirla.

Pasas por alto constantemente la tremenda libertad que posees con respecto a cómo pensar, interpretar y reaccionar en cualquier situación. No logras comprender que mediante la libertad de elección tienes el poder de crear y cambiar las condiciones. En cambio, estás ocupado principalmente en demandarle a otros que te presenten las condiciones que tú no logras crear mediante tus propias elecciones.

Mis muy queridos, es de la mayor importancia que entiendan estos conceptos, ya que demasiado a menudo continúan con esta lucha innecesaria. Cuanto más te rebelas contra aquello que no requiere rebelión y pases por alto aquello que dentro de ti crea tu auto limitación, menos encontrarás el verdadero amor por ti mismo y la liberación.

A medida que aceptes la estructura estrecha y la reconozcas por lo que es el producto de tu pensamiento limitado el alcance de tu libertad se irá ampliando. Pero no se ampliará por medio de la rebelión contra los límites externos necesarios y contra lo que parecen ser restricciones. La libertad proviene de un reconocimiento

inteligente de la estructura y de la elección de aceptarla. Esta elección no se hace a partir del miedo y la debilidad, la dependencia y la sumisión, ni es tampoco una rebelión del tirano interior que hace caso omiso de la razón y la sabiduría. Se hace con la voluntad de ver la verdad y el significado de la estructura estrecha del presente y, sobre esa base, aceptarla amorosamente aun si al principio parece restringir los deseos personales. Éste es un acto de amor y libertad. Las dos primeras alternativas de aceptación temerosa y rebelión ciega obviamente no son amorosas ni libres. No son elecciones deliberadas sino reacciones ciegas y automáticas, y contienen la semilla del odio, la desconfianza, la sospecha, las demandas egoístas y la difamación de la verdad.

Llegará un momento en que encontrarás que las limitaciones externas a tu libertad irán disminuyendo de modo constante. Cuando no tengas berrinches infantiles y rebelión ciega, serás capaz de disolver estas limitaciones. Para alcanzar este campo de libertad que se va ampliando cada vez más, es necesario que primero encuentres cuán a menudo tus reacciones están completamente fuera de lugar. Entonces podrás desarrollar una reacción que provenga del conocimiento en vez de una reacción ciega. La búsqueda profundamente honesta, consciente y objetiva para conocer e indagar la verdad particular de las circunstancias particulares te llenará inmediatamente de la autoestima que nunca puedes desarrollar cuando sigues un camino de voluntarismo ciego y de furia acusadora.

Una mente y un corazón abiertos te permitirán amar y ser libre, estar en la verdad y, en consecuencia, confiar en ti mismo y respetarte. Entonces verás qué límites, restricciones y reglas son significativos y cuáles no lo son. Crearás condiciones que hagan innecesarias las restricciones sin sentido y abrazarás tierna y amorosamente las restricciones que encuentres significativas. Las aceptarás aun cuando al principio parezcan imponerte una desventaja momentánea. Puedes cultivar un estado mental abierto e inteligente mucho más rápido de lo que piensas, con solo estirar tu conciencia y hacer lugar para esta posibilidad.

La libertad no significa lo que el infante imagina: ausencia absoluta de límites, tomar la línea de menor resistencia. Ésta es la esclavitud más fuerte que uno pueda imaginarse. Nada podría ser menos libre. Con esa actitud dependes constantemente de algo que no puede ser, por mucho que trates de forzar, manipular y engatusar. Te vuelves esclavo de la irrealidad, y la realidad te derrota.

Les sugiero a todos, mis muy queridos amigos, una pequeña tarea que podrán incorporar en sus auto observaciones y en su revisión diaria. Cuando te encuentres en un estado de rebelión, no importa de qué modo trates de explicarlo y justificarlo, olvida por el momento el asunto y los pro y contra. Enfócate en cambio en cuáles son tus sentimientos. ¿Te sientes rebelde? ¿Reaccionas ciegamente? ¿Dejas que entren otras consideraciones? ¿Cuál es tu estado mental? Con estas preguntas obtendrás las respuestas completamente claras que necesitas, y de inmediato serás capaz de determinar si estás en un estado de amor o en un estado de odio. Entonces podrás seguir preguntando, comparando y pensando cómo te sientes realmente cuando estás en un estado de amor y de qué modo es diferente al estado rebelde y ciego en el que te encuentras ahora.

Cuando estás en un estado de amor no te sometes. La sumisión es el precio que deseas pagar con la esperanza de alcanzar el amor a ti mismo a través de los demás, o aplacar a alguna autoridad benigna a cambio de una vida de indulgencia sin restricciones. Por esta meta imposible sacrificas tu libertad e integridad y luego culpas al mundo externo por el resultado. Ocultas los verdaderos motivos de tu sometimiento simulando que eres inocente y bueno, siendo tu única "falla" que todavía no has aprendido a rebelarte y odiar.

En un estado de amor y libertad indagas y evalúas con una mente totalmente abierta, y luego eliges cualquier verdad que encuentres en ese estado. La elección es totalmente voluntaria. Podrás querer elegir abrazar y aceptar una limitación particular de tu libertad. En ese estado mental tu elección será un acto totalmente diferente a la sumisión. Te hará más fuerte, más libre, más amoroso contigo mismo y con los demás, y abierto al tema en cuestión. O podrás rechazar la limitación con una afirmación clara, sabia e inteligente, comprendiendo el significado más profundo de la elección. Nuevamente, esto nunca será confundido con la rebelión ciega, con el tipo falso de libertad, sino que será un acto tan creativo como la aceptación de la limitación en otras circunstancias.

Todos ustedes están entrando en nuevos estados de conciencia en los que ya no hay lugar para las viejas reacciones ciegas. En el pasado, cuando eran menos obsoletas y por lo tanto presentaban menos discrepancia, ni siquiera te sentías tan incómodo como habrás de sentirte ahora cuando, por hábito, vuelvas ciegamente a reacciones anticuadas hacia ti mismo y hacia tu entorno. Ya no estás en un estado en el que necesites odiarte cuando no eres siempre perfecto. Ya estás en condiciones de enfrentar de verdad aspectos de tu ser inferior y encontrar más amor a ti mismo. Ya no necesitas rebelarte ciegamente contra otros y odiarlos cuando hacen algo que parece momentáneamente desventajoso para ti o algo que sientes que es indeseable. Ya no estás en un estado en el que no puedas tolerar una pequeña frustración. Ya estás en un estado en el que una pequeña

frustración puede volverse para ti un umbral hacia la libertad y la expansión. Piensen en esto, mis amigos. Renuncien a sus reacciones tensas y habituales.

Y ahora, antes de terminar este mensaje particular para ti, me gustaría hablar acerca de un estado de amor que está evolucionando en ti y con el que, como resultado de tu *pathwork*, habrás de encontrarte inevitablemente y es necesario que comprendas. Por supuesto que la apertura desde adentro, en la que tu corazón empieza a palpar con amor por las otras personas que están a tu alrededor, por la belleza de la Creación, llega de manera creciente. En este estado experimentas momentos de un placer intenso que impregna todo tu ser. Cuando el amor a ti mismo todavía no se ha establecido por completo, en esos momentos te contraes con una reacción de miedo, y encuentras que eres incapaz de tolerar el estado de amor porque es demasiado estático. Interiormente, una pequeña voz de odio a ti mismo todavía proclama que no lo mereces. Y te cierras involuntariamente a este estado, con una reacción casi involuntaria en un nivel externo. En esta lucha hacia atrás y hacia adelante de tu alma, sientes de manera creciente el amor del universo que se extiende. Sin embargo, en tanto el amor a ti mismo todavía no haya encontrado completamente un primer punto de apoyo en ti, podrán surgir tipos particulares de miedo: miedo a la muerte, miedo a la enfermedad, miedo a perder lo que te es más querido. Entonces, podrás volver al viejo estado, opaco y gris para sentirte más seguro y temer menos la pérdida.

Ahora, mis amigos, es muy importante que reconozcan estas manifestaciones por lo que son. Cuanto no te amas y por lo tanto odias a los demás para negar tu odio a ti mismo, te rebelas contra los demás y deseas falsas libertades imposibles. En esta condición la experiencia del amor más profundo del universo y por el universo será insoportable, y producirás un miedo falso. Podrás experimentar manifestaciones físicas, como dije antes. Hay modos variados en los que el mismo síndrome puede manifestarse en la vida de un individuo. Cualquiera sea el modo, aparecerá un impulso renovado por la auto destrucción en este período intermedio en el que ha ido crecido la habilidad para amar, sentir y percibir, pero quedan remanentes de odio a sí mismo, porque aun existen intereses en ocultarlo.

Quiero sugerir aquí una meditación muy específica, en la que pidas ponerte en contacto con las fuerzas más elevadas que están dentro de ti y a tu alrededor exactamente en las áreas de las que hablé en esta conferencia: ¿Dónde y cómo te odias a ti mismo? ¿Dónde y cómo proyectas en otros este odio a ti mismo incrementando así este odio? ¿Dónde te impides experimentar tu libertad por una negación infantil de los límites y la estructura, de las leyes y reglas, en áreas pequeñas y grandes? ¿Y dónde sientes dentro de ti que no tienes valor? ¿Dónde y cómo amas tu alma, tu mentalidad, tu cuerpo?

Entra profundamente en la meditación en la que te permites saber que eres divino, que necesitas enfrentar por completo todos los aspectos de ti mismo y que esto sólo aumentará tu sensación de divinidad. Permite que tu conciencia se alinee con la voluntad divina de amarte sin ser indulgente contigo mismo, sin encubrir las fallas de tu ser inferior, viéndolo tal como es y amando tu hermosa estructura, tu encarnación, todo lo que está a tu alrededor, aun aquello que parece limitarte de algún modo. Reconoce su lección y empieza a amarlo. Éste es el mensaje de esta noche.

Bendigo ahora a cada uno de ustedes con la luz dorada de Cristo, con el poder eterno del amor, la verdad y la belleza. Que esto los envuelva, respírenlo, conózcánlo y vívanlo.

---

Para información y participación en las actividades del Pathwork así como los nombres de las personas autorizadas a enseñar Pathwork comunicarse a:

Argentina	<a href="http://www.pathworkargentina.com.ar">www.pathworkargentina.com.ar</a>	
México	<a href="http://www.pathworkmexico.org">www.pathworkmexico.org</a>	Tel. 52 55 53935124
Uruguay	Mercedes Olaso	Tel. 598 2 601-8612
Fundación Pathwork	<a href="http://www.pathwork.org">www.pathwork.org</a>	Tel. 1 800 pathwork

Los siguientes lineamientos son para su información en el uso de la marca del Pathwok® y del material registrado de esta conferencia.

Pathwork® es una **marca registrada**, propiedad de la Fundación del Pathwork, y no se puede utilizar sin el permiso escrito expreso de la Fundación. La Fundación puede, a su criterio autorizar el uso de la marca del Pathwork® a otras organizaciones o personas.

**El Derecho de Autor** del material del Guía del Pathwork es propiedad de la Fundación del Pathwork. Esta conferencia se puede reproducir, de conformidad con las políticas de la Fundación referentes a Marca Registrada y Derechos de Autor. El texto no se puede alterar o abreviar de ninguna manera, ni tampoco lo relacionado con la Marca Registrada y los Derechos de Autor. A los destinatarios solamente se les podrá cargar el costo de reproducción y distribución.

Cualquier persona u organización que utilice la marca o el material registrado por la Fundación del Pathwork deberá cumplir con las políticas establecidas para las mismas. Para obtener información o la copia de estas políticas, entre en contacto con la Fundación del Pathwork.