

## **EL AMOR A SÍ MISMO**

"Saludos, mis queridos amigos. Dios bendice a todos ustedes, Dios bendice esta hora. Dios bendice nuestro trabajo. Ahora que partiré de ustedes por un tiempo en manifestación física, nosotros en nuestro mundo, deseamos expresar nuestra gratitud a cada uno de ustedes que trata con esfuerzo, que combate, que supera, que esta dispuesto y que constantemente reúne su fortaleza para superar bloqueos y resistencias internas. Todos ustedes que tienen el noble valor para este Path de Luz, deben darse cuenta de que sus esfuerzos nos ayudan, y por esto estamos agradecidos. Ya que, sin su buena voluntad, no podríamos hacer nuestra tarea.

También me gustaría dar una sugerencia a todos mis amigos que están en los tres grupos. Cuando reanuden su actividad para el otoño, mi sugerencia es que la primera vez se reúnan todos; los tres grupos. Y después continúen como antes, quizá, se desarrollen algunos cambios después de estos encuentros con los tres grupos. Pueden discutir la mejor manera para eliminar fricciones; qué se puede hacer para lograrlo; cómo pueden usar estas fricciones para aprender de ellas individual y colectivamente, y también, ver cómo cada uno de los participantes ha colaborado para que se den, sin importar que tan convencido este de que es por las fallas de los demás. Traten de construir su concepto de unidad de propósito, en este trabajo de grupo. Traten de darse cuenta de su responsabilidad y de la maravillosa obligación que cada uno tiene, al participar en este trabajo. Traten cada uno de ustedes de estar claros, de lo que supone ser el trabajo de grupo, qué debe lograr y cómo deben comportarse. Cada uno tendrá su comentario. En esta junta común cada objeción debe ser libremente expresada e inteligentemente discutida en amistad y con una mente abierta para el punto de vista del otro. Esa es mi sugerencia al abrir la nueva temporada después de las vacaciones. Por supuesto, ustedes tienen su libre albedrío y solo deben tomar esto como una sugerencia. Después de la discusión en común, ustedes quizá decidan, de que una junta no es suficiente. Pueden reunirse otra vez, hasta que todo quede aclarado y luego reunirse en tres grupos separados otra vez. Hagan un plan. Serán inspirados, si lo piden.

En esta oportunidad, puedo sugerir que traten de estar más conscientes del Espíritu Santo, de la inspiración del Mundo Divino. Búsquenla, especialmente cuando el desacuerdo y las fricciones separen a uno del otro.

Esta noche me gustaría discutir el tema del amor a sí mismo. Todos ustedes saben -- lo he dicho una y otra vez que cada verdad puede ser distorsionada en una mentira. Esta es quizá, el arma más poderosa del mal. La mentira completa no es peligrosa. Pero la distorsión que puede ser correcta en una circunstancia, mal aplicada o rígidamente puesta como una regla inflexible, es el peligroso mal. No importa el concepto válido o idea en la que puedas pensar, su mera verdad y significado puede ser distorsionado hasta el extremo de la nulificación.

Así es con el AMOR A SÍ MISMO. Existe la forma sana que hay en el alma madura. Pero cuando las actitudes y las corrientes inconscientes son distorsionadas, el sano amor a sí mismo se distorsiona también. La forma incorrecta existe de muchas maneras. La más cruel es el egoísmo. Este es el egoísmo de ponerse a uno mismo en una mejor luz o posición que la del prójimo, de querer la ventaja para uno mismo que es una desventaja para el otro. Entonces hay un cierto tipo de auto-admiración que es de una obvia naturaleza enfermiza. Esta puede existir en varios niveles. El nivel extremo es fácilmente visto por los demás y fácilmente detectado por el buscador, una vez que el auto-examen ha iniciado. Su existencia generalmente esta escondida en las emociones no expresadas en el exterior, en hechos y en manifestaciones. Puede a veces, estar cubierta por la conducta externa contraria, que no es genuina. Entonces se hace difícil el ser detectada por los demás, así como por el buscador de sí mismo. Esto requiere un trabajo profundo como el que siguen en el Path. Toda conducta, no basada completamente en honestidad y en convicción propia; y no sostenida por emociones similares, no sólo es ineficaz, sino también dañina para la personalidad mientras que la persona crea que su conducta es una expresión de su ser interior. Ya que el auto-engaño es más dañino que la mejor conducta o hecho exterior. Por lo tanto, empieza por buscar tus propias corrientes escondidas de amor a ti mismo distorsionado. Sé claro acerca de su concepto correcto, y de cómo trabaja cuando se tuerce. Pero no permitas que este concepto correcto esconda tu desviación por la culpa. Mejor busca lo que en ti causa este tipo incorrecto de amor a ti mismo. Ya que siempre hay una razón. Mientras no encuentren la razón, mis amigos, ni importa que sepan que esta mal. No podrán superarla. Siempre el procedimiento debe ser: primero, encuentra de qué manera tienes el tipo incorrecto de amor a ti mismo; y hasta que descubras todas estas sutiles emociones escondidas, no podrás ir más allá. Pero antes de que te des cuenta de ellas, puedes explorar las regiones más profundas y excavar la causa. Generalmente

encontrarás que una falta de amor a ti mismo correcto, es la causa del amor a ti mismo distorsionado incorrecto. Si por un lado no te amas a ti mismo como deberías, estas destinado a amarte demasiado. En otras palabras, tu subconsciente busca el remedio equivocado. Ya que por la falta de auto-respeto -- la forma correcta de amor a sí mismo-- tratas el sustituto de un amor desproporcionado en otras áreas de tu ser. No olvides la conexión inevitable entre estos dos factores. Si te amas apropiadamente, esto es, a través de un auto-respeto, no necesitas amarte demasiado.

En la conferencia del Círculo Vicioso, les hablé acerca de sus culpas, acerca de su rebelión en contra de la autoridad y acerca de sus miedos de no ser aceptados y amados. Todos estos factores causan auto-desprecio y sentimientos de inferioridad. Siempre te desprecias porque de alguna manera deseas cambiar a la vida. Quieres obtener algo de la manera más fácil, como lo hace un niño. Esto debe estar en la raíz de tu auto-desprecio, de tus sentimientos de inferioridad. Todas las cosas que encuentres como explicación de tus sentimientos de inferioridad son sólo síntomas y racionalizaciones. En la medida en que te sientas inseguro e inferior, en esa medida debe haber un lugar en ti, quizá escondido profundamente, en el que deseas escapar el vivir, en el que esperas recibir algo de la vida sin invertir o arriesgar y sin "exponerte"; en otras palabras, un deseo o creencia en ti, de que de alguna manera puedes hacerle trampa a la vida. Cuando encuentras este lugar, llegas a la raíz de tus sentimientos de inferioridad, y a tu falta de auto-respeto; no antes. Hasta entonces, correrás en círculos. Esto es, no podrás romper el círculo vicioso. En el momento crucial, una vez que has decidido por crecimiento interior y por entendimiento, que ya no deseas y esperas cambiar la vida, (ya que al desear y esperar una irrealidad, estas en problemas), ganarás un bien fundamentado auto-respeto. De ahí en adelante te amarás en la forma correcta y sana. No necesitarás más el tipo incorrecto de amor a ti mismo, que en último análisis sólo contribuye a tu auto-desprecio.

Esto purificará tu visión y entendimiento interior, para darte cuenta completamente (no porque te lo han enseñado y dicho), de que una ventaja para ti que al mismo tiempo es una desventaja o dolor para otro puede en realidad, nunca ser fructífera para ti. Puede parecer así por un tiempo, pero nunca lo es. Esa es la ceguera humana en esta esfera terrestre, debida a una visión limitada, debida a que tu sólo ves una partícula de un cuadro completo. Pero un auto-reconocimiento interno revelará más del cuadro, y te convencerás de la falsedad de dicha suposición. Aún estas lleno de la falsedad de que la desventaja de los otros puede ser tu ventaja; todos los días hay momentos en que reaccionas así, por lo menos emocionalmente. En este camino llegarás a entender completamente, de que cualquier ventaja posible, ganada sobre un hermano o hermana, que por lo tanto sufre una desventaja, finalmente demanda un precio más alto de ti que del que perderías al soltar dichas "gangas".

Existe otro tipo de amor a sí mismo incorrecto y su existencia esta mas esparcida de lo que la humanidad piensa. Es este tipo enfermizo de auto-admiración, de estar enamorado de ti mismo. Puede manifestarse de varias maneras. La más obvia ni la discutiré. Me refiero a cuando la persona sólo ama su personalidad o cuando esta solo enamorada de su ser exterior. Esta es una densa forma de enfermedad y comparativamente rara. Pero quiero ir a las regiones más sutiles y profundas de la misma corriente que prevalece más que la forma densa. Una persona puede estar enamorada de ciertas fallas. Se siente complacida con ellas y las siente como algo para ser admiradas, aunque intelectualmente sabe que no es así. Sin embargo, cuando salen, si analiza sus reacciones, el amor con su tipo de vida, su forma de vivir, o lo que sea. Es sutil, y fácilmente confundido con el sentimiento de gratitud y gozo de vivir, que es puramente positivo. La línea media entre estas dos emociones es muy delgada. La más ligera desviación de este sentimiento de gratitud y de regocijo de la fuerza vital, puede traer la reacción de un "estar enamorado de tu vida" enfermizo. No hay regla de donde puedes o no desviarte. Sólo tu sinceridad completa y tu auto-honestidad, escucharte, revisar tus reacciones y analizarlas, tratar de sentir tus emociones, te darán la respuesta de donde te desvías de lo sano y positivo. Pero ten cuidado con el extremo opuesto, de sentirte culpable cuando gozas la vida, y cuando estas agradecido por las cosas buenas, porque también detectas un rayo de luz de amor a ti mismo en esta forma particular. Separa a las dos sin ahogar la emoción correcta en el miedo y en la culpa de la posible emoción incorrecta que puedas encontrar con ella. Nunca puedes separar por la fuerza la reacción equivocada, una vez que la has detectado. Esto no puede salir bien y sólo ahogará el derecho de gozar la vida. Mejor encuentra, donde te falta el correcto amor a ti mismo. Esto automáticamente reduce el amor a ti mismo distorsionado.

Me doy cuenta que este es un terreno resbaloso, mis amigos. Aquellos que no tienen el entrenamiento hasta cierto grado en el trabajo que estamos haciendo, pueden fácilmente mal entender. Su intelecto nunca será suficiente para entender lo que digo. Sólo sus emociones lo harán. Nunca deben sentirse culpables por sus descubrimientos; mejor tómenlos y vayan desde ahí a encontrar lo que subyace; por qué reacciono o me siento de tal forma. Encuentra qué rechazo pudo causar este tipo de amor a ti mismo, este estar enamorado de ti, o de tu vida, de una u otra manera. Ya que siempre que hay una forma incorrecta de amor a sí mismo, el rechazo imaginado o real, entra. Generalmente el rechazo esta en el otro polo de la corriente del amor a sí mismo

incorrecto. Encuentra este sentimiento de ser rechazado. Entonces ya no serás tan severo contigo. También encuentra cómo (inconscientemente) tratas de neutralizar este rechazo alejándote de la vida, cambiándola, haciéndole trampa de una manera sutil en tu actitud interior. Este es el remedio. No te hará cortar los sentimientos buenos y sanos que están cerca de la reacción distorsionada. Así, podrá retener tu felicidad, tu gratitud, tu gozo con lo bueno que tienes, sin el elemento de estar enamorado de ello.

El tipo apropiado de amor a sí mismo es el resultado de un alma sana. En la medida que sanes tu enfermedad interior, en esa medida te amarás apropiadamente. Por mucho tiempo, la humanidad ha vivido bajo la ilusión de que amarse a sí mismo es pecado. Esto es tan erróneo como el tipo incorrecto de amor a sí mismo. En ninguna de las Sagradas Escrituras o en ninguna enseñanza espiritual de verdad y valor, encontrarán que no deben amarse a sí mismos. No amarse a sí mismo significaría, de que no honran la Manifestación Divina que representan. No amarse a sí mismo significa auto-castigo, masoquismo, negación de su personalidad. No amarse a sí mismo prohíbe que funcionen como deberían. Prohíbe tu capacidad de amar y de ayudar a los demás. Por lo tanto, ten cuidado de esta concepción errónea de que el amor a sí mismo esta mal. Distingue entre lo sano y lo enfermo, esto es, entre auto-respeto y el amor a sí mismo distorsionado.

Muchas veces el hombre se tortura por la cuestión de tomar una decisión adecuada cuando él esta involucrado también. Sin estar consciente de estos pensamientos, esta tan lleno de la imagen masiva, de concepción errónea; que cualquier consideración de su ser, es egoísta y pecaminosa. Esto entonces, obstaculiza su habilidad de tomar una decisión. Claro que intervienen también todos sus miedos y sentimientos de inferioridad. El tomar decisiones es un prerrequisito para un vivir sano. Esta distorsión en la mente y en el alma, contribuye a la incapacidad de tomar decisiones. Por un lado su falta de amor a sí mismo, y por otro lado, su exagerado amor a sí mismo enfermizo, le causa fluctuar entre dos extremos erróneos y no puede encontrar una salida mientras que no se dé cuenta del punto crucial, mencionado antes. Se le ha enseñado que la auto-consideración es egoísta, y entonces esta completamente confundido. Él asume que cualquier cosa ventajosa para él, es automáticamente mala. Puede que lo sea y puede que no. Una vez mas, no hay reglas. Date cuenta que a veces se te pide que tomes una decisión, cuando no puedes elegir entre lo correcto e incorrecto, entre bien y mal, entre blanco y negro. Las decisiones son dolor. Date cuenta que este otro no siempre tiene que ser tú, aunque a veces lo seas; en otros momentos, la decisión sabia es que no seas tú. Esto puede parecer que contradice lo que dije antes, ninguna desventaja en el otro puede ser sabio, y realmente ventajosos para ti. No es una contradicción. Ambas son verdad en esta esfera terrestre. Si estas ante una decisión, donde alguien tiene que ser lastimado, tu o el otro, es el resultado final de una conglomeración de reacciones desviadas y de reacciones en cadena, sucediendo en el pasado. No puedes cambiar el pasado, y por lo tanto, no puedes evitar confrontar el tema en el presente. Si te detienes de tomar una decisión; ya sea por ser egoísta; estas siendo masoquista en no considerarte con un sano auto-respeto, negándote el mismo derecho que al prójimo, y el derecho del prójimo como a ti mismo. Si sopesas todo esto con honestidad e integridad, encontrarás la respuesta correcta que será diferente en cada caso.

Si te das tu propio respeto, dejarás de demandar una posición extra, como, emocionalmente lo haces en el presente. Estas en una tangente, por el famoso "No lo merezco" que aparece tan seguido en el trabajo de imágenes. Como compensación, no buscas el punto crucial mencionado antes, pero te vas al otro extremo, poniéndote en otro plano, separado de los demás, demandando más de lo que das, inconscientemente, emocionalmente, psicológicamente. Te rebelas en contra de tu propia falta de amor a ti mismo, tu auto-desprecio, y eliges la compensación enferma, en el extremo equivocado. Tu rebelión nunca va hacia otros, puede que parezca así al principio. Pero real y profundamente, tu rebelión, esta dirigida en contra de la baja opinión que tienes de ti mismo.

Estas palabras no están tan dirigidas a tu intelecto, donde mucho de lo que he dicho parece evidente. Pero estas palabras deberían alcanzar a ciertas emociones cuando surgen en el trabajo. De esta manera entenderás ciertas emociones saliendo a la superficie, ya que de otra manera no sabrás lo que realmente significan. Cuando el subconsciente les permite salir parecen como un gran bulto de sentimientos confusos para ti. Con palabras como estas, podrás entender algo de tus sentimientos. Sin entenderlos, te sofocarán completamente y te deprimirán más de lo necesario, y no verás ningún remedio. Por lo tanto, lee estas palabras cuidadosamente otra vez y trata de sentir un eco dentro de ti.

Me gustaría también discutir el elemento de castigo en la personalidad humana. Discutí anteriormente el auto-castigo. Discutí la necesidad que tienen por el y sus conexiones. En el niño así como en el adulto inmaduro existe otra forma de castigo y esa es el deseo de castigar a otro. Si la otra persona no cumple tu deseo, generalmente tienes el deseo de castigarla. Esto puede suceder de maneras muy escondidas y sutiles. No necesita suceder en hechos, en lo que haces o en lo que hacen otros. Es más una actitud interna. Es un hecho

bien conocido que cada ser humano cuando era niño y también más tarde, ocasionalmente, cuando experimenta un dolor, una desilusión, una frustración, un rechazo, desea morir. Cuando se analiza extensamente es raro que el dolor sea tan profundo que el deseo de morir sea genuino. Frecuentemente el niño desea esto, para castigar a aquellos que lo han menospreciado. El niño siente y piensa algo como esto: "Ahora ellos se arrepentirán, ahora verán lo que han perdido. Llorarán en mi funeral y ante mi tumba". Todos ustedes saben que estas son reacciones infantiles y que también ocurren en personas adultas. Pero aún si no te entretienes ya en dichas fantasías, cuando eres menospreciado, ¿No cargas el mismo germen contigo, manifestándose de otras maneras? ¿No lo vives de la misma forma con otras reacciones sutiles?. Existen muchas maneras en que la misma tendencia se manifiesta. No siempre tiene que ser la fantasía de la muerte. Puedes castigar a tus congéneres de muchas otras maneras sutiles. Cuando te sientas rechazado o menospreciado, revisa tus reacciones más internas, donde el elemento de castigo puede entrar. Cuando lo hayas encontrado, es una victoria. Mira a estas reacciones sin culpa, con la distancia sabia que debes mantener de tu infantilismo que aún vive en tu alma. No existe un ser humano que no cargue al niño que una vez fue, a través de su vida de una manera o de otra. Gana la distancia de ti mismo, sonríele, no te involucres con esta parte de tu ser, pero obsérvalo objetivamente; revisa esta parte de tu ser. Hay muchas formas de castigar a aquellos que amas; por ejemplo, la enfermedad. Cuantas personas desarrollan una enfermedad para poder castigar a sus seres queridos; para forzarlos a ser tiernos, compasivos, y considerados. Existen muchas otras formas. Encuéntralas. Puedes reconocerte a ti mismo desde este punto de vista también. Traerá luz y aire fresco a tu alma. Nada más que el darse cuenta, la habilidad de reconocer estas reacciones escondidas con un espíritu apropiado, contribuirá a tu salud mental, emocional y espiritual.

Los dejaré por un corto tiempo pero solo en manifestación. Pero eso no significa de que sus amigos espirituales no están con ustedes ni cerca de ustedes. Recuérdenlo. Que todos ustedes durante este periodo de descanso puedan encontrar nueva fortaleza en su alma, nueva voluntad, nuevo entendimiento y nuevo deseo por su crecimiento interior, por su cambio interior. Nada puede ser más fructífero, más permanentemente satisfactorio y pleno que esto. Las bendiciones de Dios van con cada uno de ustedes y espera por ustedes si abren su corazón para ello y le permiten penetrar su ser interior. Queden en paz, mis queridos amigos, queden en Dios."

Junio 19,1959

---

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. 52 777 313 1395
Uruguay	Mercedes Olaso	Tel. 598 2 601-8612
Fundación	<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.