

REALIDAD E ILUSION

Saludos, mis queridos amigos, Dios los bendiga a todos ustedes, así como a sus seres queridos.

Todas las enseñanzas y filosofías espirituales concuerdan en que el mundo manifiesto es ilusorio. La única realidad existe más allá de su esfera terrenal. Esto no es un concepto geográfico sino una cuestión de conciencia. Aunque la percepción de la realidad absoluta es imposible para el ser humano, es posible percibirla en pequeño grado si uno eleva la propia conciencia mediante la eliminación de los conflictos interiores, lo que es una consecuencia del trabajo de búsqueda que este camino les ofrece. A lo largo de este trabajo ustedes hacen conciencia de sus emociones y del significado de las mismas. De esta manera podrán encontrar los conceptos erróneos inconscientes que han albergado por tanto tiempo. Entonces se harán conscientes de la irrealidad en la que han vivido (emocionalmente) y por lo tanto se acercarán a la realidad. Este es, a grandes rasgos, el único camino posible. Nunca podrán sentir la realidad absoluta mediante la lectura o el estudio, así sea de la mayor sabiduría de todos los tiempos. De esta manera sólo adquirirán un conocimiento teórico que no tiene verdadero arraigo en su mundo interno.

Al hacerse conscientes de la irrealidad que existe dentro de ustedes, al ver con absoluta claridad lo falsos que han sido sus conceptos, y tal vez aún lo sean, pueden vislumbrar en un instante el reconocimiento de lo que en verdad es la realidad –su cualidad totalmente diferente y su carácter estable.

Vivir en la realidad relativa que les es accesible mientras son seres humanos encarnados, depende de su madurez, tanto mental como emocional. La madurez, a su vez, depende de su capacidad y voluntad de amar. Mientras más le tema la personalidad a amar y menor sea su voluntad de hacerlo y por ende mayor sea su incapacidad de amar, más vivirá en la irrealidad o en ilusión.

Estas palabras no les beneficiarán si las aceptan como tales. Para empezar, necesitan entender como es que es así, al menos teóricamente. Por lo tanto trataré de explicarlo en detalle.

En conferencias anteriores hemos discutido el deseo legítimo de ser amado. También hemos discutido que la parte inmadura de ustedes, el niño en ustedes, demanda una cantidad ilimitada de amor, encubriéndola con varios deseos superpuestos tales como el deseo de aprobación, etc. Mientras más inmadura es la persona, más anhela ser amada sin tomar el aparente riesgo de amar. Mientras más se teme al amor, más crece el deseo de ser amado. Mientras más grande es esta discrepancia, más dividida está la personalidad por este conflicto y por muchos otros que surgen de este problema básico. Repito, el primer paso, y tal vez el más difícil, es tomar conciencia de que existe este problema muy profundo. Cuando se le localiza, la parte más difícil de la batalla se ha ganado, pues a partir de allí es relativamente fácil ver la irrealidad del desequilibrio y lo injusto que es demandar algo que uno no está dispuesto a dar. El deseo de ser amado es legítimo solamente si uno está dispuesto a dar tanto como pide. Esto es realidad. No es realidad pedir más de lo que uno está dispuesto a dar, ni tampoco es realidad sostener que uno no desea ser amado. Algunas personas se han retraído tanto, encontrando una satisfacción aparente, temporal y superficial, que no tienen conciencia de su profundo anhelo interior. Esta falta de conciencia es un auto-engaño y por lo tanto también es ilusión.

Cuando ustedes consideran todo esto, pueden empezar a observar su entorno con un entendimiento distinto. Verán que aquellas personas que emanan una calidez genuina, que son abiertas y cuyo amor se siente verdaderamente, tienen menos necesidad de ser complacidas, de ser aprobadas o de que estén de acuerdo con ellas. Mientras que aquella que se retira por temor al amor –y por lo tanto a la vida– tendrá un deseo muy grande de ser amada, proporcional a su temor. Es una ecuación que tiene que cuadrar, no puede ser de otro modo. Sin embargo, esto no significa que, al tener la capacidad de amar, no debieran desear ser amados. Lo desearán pero este deseo será menos tenaz, menos urgente. Por lo tanto existirán en esa misma proporción menor tensión y ansiedad en ustedes.

Casualmente, otra de esas ideas falsas o ilusiones responsables en buena medida de su miedo a amar es la idea, tal vez inconsciente, de que el verdadero amor nunca será recíproco y que al demostrar amor verdadero tienen que sacrificar su integridad personal, sus necesidades legítimas y su dignidad. En otra ocasión

analizaremos este tema con mayor detalle y discutiremos la forma como recurren a un extremo equivocado en la creencia de que es la única manera de no caer en el otro extremo. Todas estas emociones ocultas tienen que salir a la luz para poder esclarecer esta confusión. Tienen que hacerse claramente conscientes de la existencia de todas estas irrealidades en ustedes si quieren tener la posibilidad de acercarse a la realidad. Por lo tanto, todo lo que digo aquí está dirigido a sus tendencias internas, a sus emociones inconscientes. Muchos seres humanos pueden no demostrar todas estas emociones confusas que estamos discutiendo, ni siquiera son conscientes de las mismas, por lo tanto al escuchar o leer estas palabras, tal vez no sientan un eco en ellos. De hecho, al aparecer la más mínima señal de peligro de una reacción desagradable al considerar estas palabras, rápidamente cerrarán la puerta más firmemente. Se dirán a sí mismos: "Bueno, esto realmente no se aplica a mí por tal o cual razón" y pensarán en toda esa gente a la que obviamente sí se aplica. Tengan cuidado, mis amigos, pues esta es una indicación segura de que no están ni siquiera dispuestos a ver la irrealidad en ustedes. ¿Cómo esperan entonces obtener un mínimo indicio de lo que es la realidad? La realidad más elevada, espiritual, absoluta no puede encontrarse tomando atajos. Sólo se puede alcanzar si se cambia el mundo interior de irrealidad por uno de realidad. Ustedes no pueden hacer esto si no están dispuestos a enfrentar las confusiones y los conceptos erróneos, así que estén muy alertas ante esta defensa interior, la de cerrar la puerta.

Por lo tanto les digo a todos ustedes: Encuentren estas emociones específicas, por muy escondidas que estén. Aprendan a entender el lenguaje de las emociones vagamente sentidas. Analicen su significado. Sólo de esta manera podrán saber que es verdad lo que les estoy diciendo. La realidad es verdad, mucho más allá de lo que pueden ver los ojos. Mientras más vivan en la realidad, más profunda será su comprensión. Ustedes pueden estar en una realidad relativa en cierta área de su vida interior, mientras que en otra se encuentran en una profunda irrealidad. En este caso, verán sólo los hechos superficiales e ignorarán las conexiones profundas. Por lo tanto, la verdad más amplia estará en la oscuridad. Veamos un ejemplo sencillo y común: si alguien los hiere, lo que haya dicho o hecho puede ser en verdad hiriente, pero en la medida que ustedes consideren únicamente lo que ocurrió, sin tomar en cuenta la causa, entonces permanecerán heridos. En el momento que entiendan verdaderamente, les será imposible seguir sintiéndose heridos. Estoy seguro que todos ustedes han tenido ocasionalmente esta experiencia y, no obstante, vuelven a caer en la misma trampa en otra ocasión. Saben muy bien ahora que sólo al entenderse ustedes mismos pueden lograr entender a los demás. Este entendimiento eliminará las heridas porque ustedes estarán en la verdad, en la realidad. Es por eso que se dice que la verdad los hará libres. Es por ello que la resistencia del niño en ustedes, que no quiere enfrentarse plenamente consigo mismo, es tan irracional y dañina para ustedes.

La irrealidad o ilusión necesariamente les traerá infelicidad, confusión, tensión y miedo. La realidad, o la verdad, está destinada a brindarles felicidad y libertad. La resistencia a enfrentar su irrealidad y a cambiarla, es en sí misma una irrealidad porque no es verdad que esto sea perjudicial para ustedes. Si de alguna manera no creyeran esto, no se resistirían. Más aún, su resistencia a la verdad y al cambio requiere de un gran esfuerzo de su parte para mantener esta ilusión. La ilusión siempre causa carga y tensión, porque no puede sostenerse por sí misma. Esto crea muchos círculos viciosos y reacciones en cadena.

En la medida que aprendan a entender sus emociones podrán evaluar los hechos externos de manera distinta. Estas situaciones externas ocurren en realidad, pero, hasta ahora, la importancia que ustedes les han adjudicado (al menos emocionalmente) no lo es. Piensen en el ejemplo que les he dado, así ocurre con todo lo demás.

Mientras mayor sea la urgencia de ser amado, aprobado, etc. debido al miedo a amar, con mayor esfuerzo y rigidez construirán formas ilusorias, por decirlo así, con la esperanza de que su deseo se vea satisfecho. Esto puede darse muy sutilmente y adoptar diversas formas. Por ejemplo, si desean mucho ser amados por una persona en especial, o si desean ardientemente impresionar a una persona en particular, idearán situaciones en las que vean gratificado su deseo. Cualquier signo favorable no será considerado en su verdadero valor, sino como parte de la construcción ilusoria. Incluso si realmente obtienen lo que desean en términos de amor o admiración, no lo percibirán como realmente sucede, en esa atmósfera particular y con el sabor personal de la persona involucrada. No pueden estar satisfechos con ello a la larga, porque no se ajusta a su idea de ello. Finalmente, lo que ocurre en realidad necesariamente se desmorona como ilusorio. Inconscientemente luchan en contra de esto lo más posible, esforzándose aún más en mantener la ilusión, cuando en realidad sería innecesario. Constantemente sospechan que lo que en realidad es no corresponde con su idea y por lo tanto se sienten amenazados. Cualquier pequeño indicio de realidad que choca con su ilusión les trae una desilusión, que a su vez crea una hostilidad inconsciente en ustedes que es tan poco consciente como todo el proceso que he descrito. Esta hostilidad necesariamente afecta a la otra persona, de manera que provoca una reacción que hace imposible mantener más tiempo la ilusión. Esto generará una visión toda negra y subjetiva en ustedes. Producirá la reacción que acabamos de ver. Por lo tanto, es su urgencia la que genera esta construcción ilusoria, cuando en la

mayoría de los casos no sería necesaria. De hecho nunca es necesaria porque, aun si la otra persona no pudiera responder a su deseo, por sus propias razones, sería mucho mejor que lo pudieran ver y soltar. Con frecuencia podrían obtener lo que desean si tan solo estuvieran libres, sin urgencia y por lo tanto sin ninguna construcción irreal y preconcebida de las situaciones, relaciones y reacciones que esperan de la otra persona. Serían capaces de adaptarse flexiblemente a las formas particulares de la otra persona y por lo tanto no les sería necesario amoldarlas a ella y a la situación a sus propias ideas.

Por lo tanto hay una irrealidad manifiesta en este procedimiento, pero también existe en sus reacciones durante todo el proceso. Los signos "favorables" que se ajustan a su construcción son sobre-valorados, les producen más gozo de lo que en realidad merecen, no porque la otra persona no les aprecie, sino porque la reacción del otro es simplemente diferente. No están en realidad porque sólo pueden gozar cuando lo que sucede se ajusta a su construcción. Por el otro lado, cuando no lo hace, la desilusión demoledora que experimentan es igualmente irreal. Las múltiples repercusiones y ramificaciones de esta situación son tan numerosas que es imposible discutir las ahora.

Para poder entender todo esto, tienen que empezar haciéndose conscientes de todas esas pequeñas decepciones que ni siquiera se permiten notar. Esto se debe en parte a que tienden a engañarse a sí mismos y no quieren enfrentar nada desagradable, y en parte a que intelectualmente saben bien que es muy infantil desilusionarse por una insignificancia y por tanto se sienten culpables de tener esas reacciones infantiles. Sin embargo, es esencial que ustedes se entrenen para tomar conciencia en esta dirección, independientemente de si esté bien o mal. Ustedes ya conocen más y saben que la inmadurez no desaparece con sólo ignorarla. Al hacerse conscientes de todas estas pequeñas decepciones, podrán ver como reaccionaban --y como aún reaccionan internamente, aunque ahora sean capaces de observarse-- y verán como por ende permiten que lo más negativo de la otra persona les sirva para justificar su ira. Al ver todo esto, podrán notar la subjetividad personal y tan coloreada que discutimos la otra ocasión y por tanto se darán cuenta del tipo especial de irrealidad en la que viven.

La objetividad y la subjetividad que discutimos la última vez es también una fase de realidad opuesta a otra de irrealidad. Es necesario entender que son ustedes los que crean su subjetividad, y por lo tanto la irrealidad, a través de la necesidad vehemente y urgente de que su ilusión se mantenga viva. Esta necesidad urgente de ilusión surge de una corriente forzante del niño que hay en ustedes y que quiere todo a su manera. Todo esto es muy sutil, mis amigos, así que no se dejen engañar por una reacción superficial correcta. Piensen en las áreas de su vida en las que tienen problemas; descubran sus emociones en relación con ellas; y luego traten de encontrar esta condición o corriente en ustedes. De seguro la encontrarán, pues también está dentro de ustedes.

En la medida que ustedes aprendan a soltar esta corriente forzante y se liberen de esa enorme tensión interna, en ese mismo grado estarán libres para recibir algo. Tal vez lo que reciban no será menos valioso que lo que habían imaginado, o puede incluso ser más valioso, aunque no necesariamente lo consigan tan rápido como a ese niño le gustaría. De hecho, cuando ustedes lo reciban, la medida de su valor dependerá fundamentalmente de la conciencia que hayan logrado a este respecto.

A medida que ustedes progresen en esta dirección específica dentro de este camino, podrán también observar que cuando no obtienen lo que desean (y no siempre podrán tener lo que desean) esto no les causará ni la mitad de la tensión y la desesperanza que antes les provocaba. Pero, como ya lo he dicho, primero tienen que hacerse conscientes de la desilusión que les causa el no conseguir lo que quieren, ya sea con relación a cosas externas o en cuanto a reacciones de las demás personas hacia ustedes. También tienen que ver lo que esta desilusión inconsciente les hizo hacer. Sólo entonces podrán abandonar esta corriente forzante, y con ello toda esa trama de ilusiones, para entonces ser libres para recibir el valor real, o descubrir que el no obtener lo que querían no es tan trágico como su niño pensaba.

La dificultad que se presenta aquí, es que intelectualmente pueden estar completamente de acuerdo con lo que digo y, como están de acuerdo, tenderán a pasar por alto la urgencia de las emociones contradictorias que se manifiestan en su interior, aunque no necesariamente se manifiesten en el exterior. Es suficiente que existan en el interior.

En este predicamento, ustedes se forman una imagen irreal de las otras personas, porque se ven tentados a sobre-valorarlas si les complacen o de menospreciarlas si no lo hacen. La imagen que tienen de ellas no es irreal porque sea necesariamente erróneo lo que ustedes enfatizan según su estado de ánimo específico. Es irreal porque, en cada situación específica, el tinte general con el que perciben a la persona está viciado y ve un solo lado. Cuando ven lo bueno, en parte debido a razones subjetivas, posiblemente vean lo que es realmente bueno

en ella. Por otro lado, si ven lo malo, posiblemente vean lo que es realmente malo en ella. Sin embargo, en ambos casos sienten a la otra persona buena o mala.

También tienen una idea poco real de la importancia que tienen para ustedes los incidentes o las reacciones de los demás. De nuevo les digo que intelectualmente pueden saberlo, pero emocionalmente, en ese momento, el incidente tiene para ustedes una importancia desproporcionada.

Por tanto no pueden ver la realidad en relación con la cualidad de la gente, ni la cualidad de los eventos y sucesos que experimentan. Por último, pero no por ello menos importante, están en la irrealidad porque su concepto de la cualidad temporal es falso cuando sus emociones infantiles se involucran sin que sean conscientes de ello.

El niño en ustedes le da una importancia exagerada a lo que sucede en ese momento particular. No percibe su carácter pasajero, no percibe la cualidad general y sólo reconoce el placer o el dolor de ese momento, olvidando que, en un futuro relativamente cercano, estas emociones, tan fuertemente sentidas en su momento, habrán perdido su impacto. A pesar de todo su conocimiento intelectual, en este aspecto sus emociones todavía reaccionan puerilmente. Si algo desagradable les sucede ahora, entrarán en un estado mental depresivo, a pesar de saber perfectamente bien que en muy poco tiempo ya ni siquiera pensarán en esta insignificancia o en esta decepción. Es el niño en ustedes el que reacciona casi como un animal en ese momento. No toma en cuenta ni el pasado ni el futuro y por lo tanto carece del juicio para evaluar el suceso en su verdadero significado o, para decirlo de otra forma, en su valor de realidad.

Frecuentemente utilizo la expresión "vivir en el ahora". Como en todo, hay una manera correcta y una manera incorrecta de considerar esto. Si ustedes revisan sus vivencias de unos meses atrás, cuando en cierto estado de ánimo la vida les parecía completamente sin esperanza, y luego revisan su vida actual, podrán ver lo poco realista que era ese estado de ánimo. Tal vez estén de nuevo deprimidos y desesperanzados, pero es posible que ahora la razón sea completamente diferente. De cualquier manera, aquello que era terriblemente demoledor hace sólo un momento, ya no lo es ahora, y esto es una buena demostración de lo que yo planteo como una evaluación poco realista del tiempo, o de la cualidad de los acontecimientos con respecto a su permanencia, lo que es una faceta del tiempo.

La manera equivocada de vivir en el ahora viene de ese niño que exagera la importancia del momento. Incluso las verdaderas tragedias que le suceden a todo ser humano en el curso de su vida, se perciben de una manera muy diferente cuando se les mira en retrospectiva, que en el momento en el que ocurrieron. El dicho "el tiempo lo cura todo" es válido cuando se alcanza a ver que basta tomar una pequeña distancia en el involucramiento personal para que surja una visión más realista y verdadera de la cualidad del acontecimiento y de su importancia.

De esta manera, la persona que se acerca a su realidad interna, gracias a la madurez de su alma, y es capaz de enfrentarse a la vida, de no temerle al amor, de no temer abandonar la fuerte corriente voluntarista, sentirá un impacto muy diferente ante las tragedias que vive, que aquella cuya alma es inmadura. Este es un desapego verdadero que sólo se alcanza al madurar las emociones, en el sentido de que la vida y el amor dejan de estar en peligro conforme los desaires personales dejan de ser importantes. El verdadero desapego nunca puede lograrse mediante una sobre-imposición forzada de conceptos correctos sobre los miedos ilusorios e infantiles que continúan envenenando la mente inconsciente. El alma madura sentirá por supuesto el impacto momentáneo de la tragedia con todo su dolor, con toda su importancia relativa, pero simultáneamente percibirá su importancia pasajera y evaluará honestamente el suceso, no sólo con el intelecto, sino en su significado general y en la relatividad de su importancia. Por lo tanto, la adversidad no será tan grande en su experiencia personal.

El hecho de que el niño en ustedes experimente los acontecimientos de la vida mediante impresiones ilusorias de exageración, en blanco y negro, genera otro conflicto. Esta es la tendencia universal de auto-dramatización, que está presente en cierto grado en todos los seres humanos. Hay personas en las que esta tendencia es obvia, pero también hay aquellas en las que no es para nada aparente. En estas últimas es mucho más difícil encontrarla porque el rasgo está tan escondido, tan bien disfrazado y siempre es racionalizado con razonamientos externos correctos, o aparentemente correctos. La única manera de encontrar esta tendencia es, como ya lo he dicho, analizar sus estados de ánimo, sus emociones, y lo que éstos dicen y por qué. Podrán encontrar, por ejemplo, que una palabra de aliento, un pequeño halago, levanta su espíritu a alturas irracionales de gozo o de gratificación, fuera de toda proporción con su valor real. Verán también como una crítica insignificante, ya sea real o imaginaria, o bien una crítica implícita, basta para echarles a perder el día. Esta actitud de blanco y negro provoca la dramatización. No sólo dramatizan al mundo que les rodea en la medida que se relaciona con

ustedes, sino que deliberadamente refuerzan esta tendencia, por una muy buena razón, aunque no sea consciente: dado que su niño está constantemente pidiendo atención, usa la dramatización, ya sea abierta o sutilmente, como un medio para forzar a los demás a que se sometan. Les repito, esto no necesariamente se hace en acciones externas, es mucho más frecuente que sean las reacciones internas las que trabajen de esta manera y que se sientan tanto más frustrados por el hecho de no atreverse a expresarlo abiertamente. De esta manera obligan al mundo que los rodea pero sólo en fantasía. Construyen una forma de irrealidad sobre una premisa falsa.

Pueden pensar que esta dramatización no importa si su manifestación es positiva. Se dicen "¿qué importa si exagero el gozo ante un acontecimiento insignificante? ¿Es tan malo hacerlo?" Yo les digo que sí, porque si el gozo no es real, la desilusión será abrumadora. Por tanto tienen que aprender a distinguir entre lo real y lo irreal tanto acerca de esto, como de cualquier otra cosa. Esto no significa que tengan que esforzarse por ahuyentar el gozo, pero véanlo con humor y considérenlo con cierto desapego, del mismo modo como también pueden ver los estados de ánimo depresivos y todos los demás aspectos negativos. Sólo observen la labor de ese niño interno. No lo pueden forzar a que se vaya, incluso después de haber reconocido plenamente su existencia.

En relación con el lado negativo de la auto-dramatización, yo diría que ustedes hacen aparecer la situación mucho más terrible de lo que es y de esta manera tratan de forzar a los demás a simpatizar con ustedes, a prestarles atención, a hacer su voluntad o a tomar partido con ustedes en contra de los que no lo hacen. Todo esto puede hacerse de manera muy sutil y, de nuevo, se requiere de una completa honestidad para reconocer las emociones relativas a esto. Incluso si logran no mostrarlo, hay una voz en lo profundo que dice: "¡Pobre de mí, cómo sufro, qué injustamente me tratan, todo es absolutamente miserable!" O, por el contrario: "¡Vean qué malo que soy!". "¡Les estoy mostrando lo honesto que soy al reconocer mi maldad, por lo tanto me pueden dar la admiración que deseo!" Esta dramatización puede adoptar muchas facetas, pero es siempre una forma de exageración para realzar la propia importancia, ya sea abierta o encubiertamente.

Será de gran valor para todos ustedes, amigos míos que trabajan en este camino, el encontrar este aspecto particular de su mundo ilusorio --dónde, cómo y de qué manera dramatizan, y qué es lo que está detrás de ello. Luego pregúntenle a sus emociones: "¿Cuál es mi objetivo? ¿Realmente creo que es tan malo, sea lo que haya sido?". La dificultad es que nueve veces de cada diez ni siquiera son conscientes de que están deprimidos, mucho menos de la razón por la cual lo están. Así que deben empezar por cuestionarse lo que sienten realmente cada día, y entonces podrán ir más profundamente para descubrir el por qué y el de dónde proviene esto. Si no pueden ocultar la depresión, en la mayoría de los casos buscarán y encontrarán algunas razones más aceptables, o hasta pueden decir: "No sé por qué estoy deprimido". Pero si buscan con esmero, siempre encontrarán un desaire personal, algo que no ocurrió de acuerdo a su voluntad, algo que el niño considera una decepción.

¿Cómo puede entonces la ausencia de esta corriente forzante llevarlos a la realidad, y por lo tanto a un estado más seguro de felicidad y serenidad? Si esta corriente forzante deja de existir, ustedes podrán experimentar --siempre y cuando estén seguros de sí mismos-- que la desaprobación, si es que existe en realidad, no es más que una ofensa ilusoria. Pero no podrán estar seguros de sí mismos mientras haya un niño en ustedes con todo su egoísmo, egocentrismo, unilateralidad y con todas esas demandas injustas. Por lo tanto están atrapados en un círculo vicioso. La desaprobación toca una cuerda en ustedes porque, no importa cuán poco fundamentada sea esa crítica, algo profundo les dice que ustedes mismos critican su falta de valentía para ayudar a madurar a ese niño. En la medida que avancen en este proceso de maduración y puedan en consecuencia dejar atrás todos los aspectos negativos del niño, alcanzarán una mayor estatura, una mayor certeza y tendrán conceptos más claros y realistas, en los cuales podrán confiar en lo profundo de sí mismos. Al ganar este auto-respeto, se volverán cada vez menos dependientes de la aprobación de los demás y, aun si se da ocasionalmente una desaprobación, podrán investigar si existe una parte de verdad en ella, aun si la otra persona no pone de manifiesto la esencia verdadera. En el momento en que encuentren esto, la desaprobación justificada o injustificada ya no significará una herida. Con esta actitud no temerán la crítica o la desaprobación; su corriente forzante desaparecerá.

Si lo que hay no es desaprobación, sino una franca necesidad de ser amados, y este amor no llega a ustedes, podrán sentirse un poco tristes, pero su vida no dependerá de ello. Podrán ver que el no ser amados en la medida que ustedes lo desean es una consecuencia de sus propios problemas: de su propia incapacidad de amar y de su miedo al amor. También reconocerán que, por un buen tiempo, ese niño que poco a poco va creciendo aún genera hostilidad y agresión, aunque sea de manera muy sutil, cuando se siente decepcionado. Más aún, podrán observar que estas emanaciones contribuyen en gran medida a la reacción negativa de la otra persona. Estos discernimientos los liberarán y les ayudarán a proseguir en el proceso de maduración.

Podrán ver todo esto cuando hayan eliminado la corriente forzante. Por lo tanto, lo que antes era una ofensa dejará de serlo; lo que ocasionalmente pueda ser en verdad una decepción no tendrá ese efecto desalentador que tenía o que todavía tiene. Por lo tanto habrán logrado un verdadero discernimiento y con ello la libertad que sólo se consigue acercándose a la realidad.

Cuando una relación entre seres humanos aún no está decidida, lo que sucede frecuentemente es que en sus sueños crean situaciones como les gustaría que sucedieran. Esto incluso se da en relaciones bien establecidas. "Sueñan" constantemente acerca de como debería de ser. Se dice que esto es fugarse de la realidad. La realidad es demasiado difícil de soportar, así que se inventan un mundo más placentero. Esto es cierto, pero implica mucho más que eso. Esto, en sí mismo, también es parte de un círculo vicioso. La realidad es tan difícil debido a la importancia ilusoria que le dan a esta corriente forzante, debido a la exagerada necesidad de que todo mundo los apruebe. Esto es lo que hace que la realidad sea tan insoportable, que quieren huir a un mundo ilusorio. Esto lo hacen creando situaciones fantasiosas en sus ensoñaciones. Mientras más fabriquen estos sueños, más vueltas darán en el círculo vicioso. Pues ¿cómo puede llegar a ajustarse la realidad a estas imágenes? Es imposible. Así que cualquier cosa que ocurra, incluso con los auspicios más favorables, está condenada a decepcionarlos dado que parte del mundo ilusorio del niño es el deseo de gratificación instantánea, la absoluta falta de paciencia. Si no hay paciencia, cualquier pequeño indicio de que la situación preconcebida no se duplica, provocará decepción y por lo tanto hostilidad. Como ya les he dicho, la hostilidad no puede dejar de afectar al otro aunque ambos estén conscientes de ella. Con esto, ustedes sabotean, echan a perder y destruyen cualquier situación favorable que pudiera haberse dado.

Sin la corriente forzante, no necesitarán fantasear más situaciones fijas. Serán entonces flexibles y enfrentarán lo que es, sin sentirse desilusionados si es diferente de lo que en sus sueños esperaban. Por lo tanto, no crearán hostilidad en ustedes y la otra persona sentirá su apertura al respecto y así podrá crecer lentamente una situación real, espontánea y libre.

Mis queridos amigos, es de suma importancia que encuentren, detecten y cambien todo esto. Lo anterior se aplica a todas las relaciones humanas. Se aplica a su vida interna y por lo tanto también a su vida externa.

Si verdaderamente comprenden el profundo significado de estas palabras, tal vez entiendan y puedan tener la experiencia de lo que en verdad significa el término realidad. Significa liberarse de los miedos y, por lo tanto, una mayor felicidad y seguridad. Esto sólo se puede dar si existe una madurez emocional. La madurez emocional a su vez es el estado de estar dispuesto a amar y el ser capaz de hacerlo. Por lo tanto la realidad y la capacidad de amar están estrechamente vinculadas y sabemos también que la existencia de la corriente forzante reduce su capacidad de amar. Esto tiene que quedarles muy claro, tanto en teoría como en la manera en que se manifiesta personal y específicamente en ustedes. Investiguen la forma en que su miedo al amor los hace aislarse y la culpa que sienten profundamente en su ser interior por ello. Encuentren también como, para expiar su culpa, necesitan forzar a los demás a que los amen, como si esto fuera una confirmación de que esa voz interior de culpa estuviera equivocada. Encuentren el vacío que existe en su interior debido a su falta de voluntad para amar, misma que tratan de equilibrar haciendo que los demás los amen. Por todo lo anterior, la corriente forzante trabaja vigorosamente, aunque de manera tortuosa y oculta. Cuando en el proceso de este trabajo ustedes hayan reconocido todas estas emociones y reacciones, lograrán un gran discernimiento; podrán comprender mucho mejor de lo que estoy hablando. Podremos entonces discutir el concepto maduro del amor, acerca del cual hay tanta confusión, tan poca claridad y sólo conceptos espirituales muy generales, que la mayoría de ustedes no saben como aplicar a su vida personal, emocional e interna.

Sin la corriente forzante, ustedes le permiten a la otra persona que sienta libremente lo que quiera hacia ustedes. Este enfoque es mucho más próximo al amor maduro que todas las otras estrategias de dramatizar su propia importancia. Por lo tanto no necesitarán fabricar situaciones imaginarias y así no serán rígidos en sus expectativas ni se desilusionarán si las cosas se dan de manera distinta a la que esperaban. Entonces, dado que no hay desilusión, no tendrán esa hostilidad oculta y esos resentimientos. En este estado mental, le darán más a los demás. Esta generosidad no siempre se manifestará en la misma forma; en algunos casos será tan sólo un afecto manifestado a pesar de no haberse cumplido su voluntad. Le darán a los demás la libertad que no podían haberles dado mientras prevalecían en ustedes estas condiciones tortuosas. Al dar libertad, dan respeto humano básico, independientemente de si se hace o no su voluntad. Así, el círculo benigno continúa. En tal libertad interior --la libertad que tienen y por ende la que dan-- podrán percibir la realidad. Es entonces cuando pueden experimentar la situación real, en lugar de la situación imaginaria y vehementemente deseada, y lo harán en mucho mayor medida.

Las situaciones preconcebidas e imaginadas, construidas en ensoñaciones, son el producto de la corriente forzante y del egoísmo. Sólo cuando se liberen de esto, podrán tener la visión y la comprensión de la verdad en relación con ustedes y con su entorno en un momento dado. Debido a la falta de un completo entendimiento del significado de algunas de sus emociones, confunden ciertos conceptos. En el contexto de este tema, la confusión más frecuente se da acerca del significado del amor maduro. Aunque hemos tocado algunos de sus aspectos en esta conferencia y en otras anteriores, profundizaremos en ello para poder eliminar el miedo irracional que le tienen.

Por ahora sólo les diré lo siguiente: ustedes frecuentemente viven bajo el concepto equivocado de que el amor verdadero implica abandonar el respeto a sí mismos y su dignidad. Piensan que tienen que ceder ante la parte más egoísta de la naturaleza de otra persona y naturalmente se rebelan ante esto. Pero el mayor malentendido es que, según ustedes, el remedio es aislarse por completo del amor. De esta manera fluctúan entre estos dos extremos: o se someten y sienten que esto es muy poco saludable para todos los involucrados y que tiene tan poco que ver con el amor como su extremo opuesto; o bien se retraen en un caparazón en el que se sienten solos e insatisfechos, además de asediados por la insistente voz de su conciencia superior que aboga porque no lo hagan. Ustedes no pueden escuchar esta voz porque su concepto está confuso, incluso a nivel del pensamiento, no digamos en sus emociones. En otra ocasión discutiremos este asunto más ampliamente, no sólo desde el punto de vista del ideal que no pueden alcanzar ahora, sino desde un enfoque mucho más "práctico". Veremos donde se alejan debido al miedo irracional, mismo que se basa en conceptos erróneos, y compararemos entonces como se aplica el concepto correcto a estas desviaciones.

Con el fin de obtener un beneficio real de mis palabras, tienen que experimentar sus emociones y comprender su lenguaje. Nunca podré poner suficiente énfasis en esto. Al hacerlo podrán volverse más serenos, menos sujetos a fluctuaciones y, como resultado, sus emociones estarán más sintonizadas con la realidad. Sólo así podrán poco a poco percibir, de esta manera inefable que no puede expresarse con palabras, lo que significa en verdad la realidad absoluta y el porqué este mundo del plano terrenal es ilusorio. Mientras estas sean sólo palabras que escuchan, mientras no descubran en donde están ustedes en la irrealidad, este término no significará nada. Solamente viendo su irrealidad y así siendo capaces de eliminarla, podrán aproximarse lentamente a la puerta a través de la cual pueden vislumbrar ocasionalmente lo que puede ser la realidad absoluta, cósmica, espiritual.

¿Qué es la inteligencia, sino la realidad? Algunas personas tienen una gran inteligencia y donde ésta funciona están en una especie de realidad. En donde no funciona están sumergidos en sus confusiones y por lo tanto se apartan de la realidad. La dificultad con las personas inteligentes es, en gran medida, que no se dan cuenta cuando no es así. Sin embargo, la persona que tiene poca inteligencia tampoco es consciente de la falta de realidad. De la misma manera, la salud mental y emocional es realidad. En la medida que están enfermos, están en la irrealidad; no ven la verdad.

Discutimos ya el término "vivir en el ahora". Les dije que esto puede hacerse de una forma infantil, errónea y poco sana, así como de una manera constructiva, madura. Esta última les brindará paz y armonía, seguridad y una experiencia plena de la vida que no pueden siquiera imaginar. Vivir de la manera correcta en el ahora significa una conciencia completa y plena del momento, de su significado, de su verdad. Esto sólo se puede alcanzar al sintonizarse con lo que es, en lugar de desear lo que podría o debería ser. En otras palabras, las situaciones imaginarias, rígidas, que obstruyen la realidad, también les impiden tener la experiencia plena de lo que la vida les ofrece realmente, les impiden vivir en el ahora. Si viven en el ahora, no hay ensoñaciones de ningún tipo, no hay situaciones prefabricadas. Entonces pueden vivir y vibrar flexiblemente con el momento, aun si ese momento es a veces difícil o aburrido. ¡Ustedes están completamente allí en el momento! ¡Aquí! ¡Ahora!

Los ejercicios de concentración que he discutido anteriormente son una ayuda externa muy valiosa, que se añade a los requerimientos interiores de análisis de sus emociones para poder cambiar aquellos conceptos que no van de acuerdo con la verdad o la realidad. Este paso adicional es una gran ayuda, siempre y cuando no se haga en lugar del trabajo interior. Si recuerdan lo que dije, podrán ver muy claramente que éste es otro enfoque para vivir en el ahora. Les pedí que se concentraran en un estado de no-pensamiento (utilizando diversos métodos posibles); pero no para dejar que sus pensamientos floten en un trasfondo vago y brumoso, ni para que se escapen, sino más bien para estar realmente allí. No pensar y a la vez estar justo allí, en sí en lugar de alejados de sí, es algo difícil de aprender. El hecho de que sea tan difícil les muestra lo poco que viven en el ahora, lo mucho que se alejan de la realidad del momento. En la misma proporción que vivan en la realidad, podrán ser capaces de estar consigo mismos, observándose mientras no piensan. Por supuesto que es posible que algunas personas alcancen un alto grado de eficiencia en estos ejercicios por mera disciplina, a la vez que se niegan a encontrar sus obstáculos interiores. Ciertamente tal eficiencia les brinda el beneficio de volverlos más aptos para

funcionar en donde ya son libres, pero la disciplina en sí misma no eliminará las áreas de obstrucción. En estas áreas persistirá la confusión y la irrealidad, y esto obstaculizará la experiencia plena de vida, la manifestación completa de sus capacidades y creatividad. Es por ello que ambos enfoques son favorables. Mientras que la búsqueda interna y el cambio son indispensables y pueden conducirlos a la meta sin la necesidad externa de tales ejercicios, estos últimos pueden ser de gran ayuda. Deben entender esto claramente.

No debe desalentarlos la dificultad que enfrenten al hacer estos ejercicios, ni hacerlos desistir. Si persisten y perseveran, eventualmente tendrán éxito, aunque sólo sea por unos momentos. Esto será un buen principio. Los efectos que tendrá en ustedes serán mucho más valiosos de lo que pueden percibir ahora, siempre y cuando los hagan junto con el otro tipo de trabajo que hacemos.

Quisiera darles algunos consejos más acerca de estos ejercicios de concentración. Desafortunadamente he observado que mis amigos no los están haciendo de la manera que les sería benéfica. Es una lástima que todos hayan sido un poco laxos a este respecto. Así que permítanme hacerles algunas sugerencias con las cuales les será más fácil tener éxito. Mucha gente ha intentado varios enfoques hasta que encuentra el que mejor les acomoda. Cuando se sienten a hacer esta práctica por unos minutos, observen en primer lugar su estado de ánimo. Vean si están impacientes o apresurados. Pregúntense entonces "¿A dónde voy con tanta prisa? ¿Qué pienso que me estoy perdiendo al hacer estos ejercicios por unos minutos?" Vean la irrealidad de la prisa. Hay cierta sensación en ustedes de estar perdiendo el tiempo. Luego, empiecen a considerar la cantidad desproporcionada de tiempo que gastan en fantasías de una forma u otra, o en pensamientos vagos e insignificantes de los cuales apenas son conscientes. Pero cuando llega el tiempo de sentarse cinco minutos o más, cuando menos sus sentimientos les dicen "esto es una pérdida de tiempo", ya que de otra manera no tendrían esa prisa. Entonces surgen todo tipo de cosas pendientes de hacer que son mucho más importantes. Tomen conciencia de la ridícula ilusión de ese sentimiento. Al observar esta actitud y estado de ánimo, al lograr una cierta distancia de los mismos, alcanzarán algo de paz y relajación por el solo hecho de pensar en ello con inteligencia.

Lo siguiente que pueden hacer, una vez relajados tanto corporal como mentalmente, es cerrar los ojos y tratar de verse a sí mismos sentados allí. Concéntrense como si estuvieran fuera de sí mismos, o como si alguien más los viera sentados allí tal como están en ese momento: con su ropa, en la postura en la que se encuentran, con esa expresión facial. Esto no es egocentrismo, ni conduce a él, amigos míos; únicamente les permite una auto-observación desapegada desde otro punto de vista. Al hacer esto, se sentirán indudablemente más tranquilos. Al observarse podrán descubrir ciertas expresiones faciales que de otra manera no hubieran notado. Podrán sentir, por ejemplo, que las comisuras de sus labios están hacia abajo, o que sus hombros están encorvados, o que tratan a fuerza de enderezarse, de una manera artificial y poco relajada. Observen todo esto como si estuvieran observando detenidamente a otra persona. No lo necesitan hacer mucho tiempo. Luego traten de hacer cualquiera de los ejercicios que les he mencionado, o bien traten de hacer éste que es un poco más avanzado, pero que para algunos será más fácil que los otros. Obsérvense a sí mismos no pensando. Estén atentos a los pensamientos que surjan. Este es uno de los mejores medios para evitar pensamientos de segundo plano que los apartan del aquí y ahora. Casi pueden sentirse haciendo guardia serenamente ante una especie de umbral. Si tienen éxito, aunque sea por medio minuto, tendrá un efecto maravilloso en ustedes.

No importa si después de unos segundos se rompe la cadena. No se impacienten con ustedes mismos. Empiecen de nuevo, observen otra vez su estado de no-pensamiento, observen el vacío que hay allí. Mientras más éxito tengan, más se darán cuenta que están en el presente, conscientes del momento, en esa realidad particular y no en esa bruma de vagos pensamientos flotantes, frecuentemente nada pertinentes, ni tampoco en un mundo de sueños exagerados. Cuando se dejan ir en la irrealidad de su descontrolado proceso mental, no están completamente conscientes de sí mismos ni del momento y por lo tanto están en la irrealidad. Los pensamientos de segundo plano con los que ustedes flotan siempre los alejan de sí mismos, como seguramente lo podrán notar.

Después de realizar este ejercicio con éxito, aunque sólo sea por un corto tiempo, se abre una maravillosa oportunidad para orar o meditar o para instruir al subconsciente, porque en ese momento están plenamente abiertos, receptivos y vivos. Serán más capaces de formular sus pensamientos, de pensar en lo que más necesitan en esta fase de su desarrollo. La mejor ocasión para exponer claramente su pregunta, su confusión o su falta de claridad es justamente cuando se sienten confusos o poco claros en su vida acerca de algo que han descubierto recientemente, o cuando no tienen claridad respecto de algo que les molesta. Este siempre es el primer paso para lograr la clarificación necesaria. En ese momento también pueden expresar su firme voluntad e intención de dejar de lado cualquier resistencia a enfrentarse consigo mismos y a cambiar lo que es necesario. Este es el mejor momento para observar la reacción de su subconsciente al emitir esa instrucción o al pedirle ayuda a Dios. ¿Qué tanto coopera su subconsciente? Lo hace, si sienten el deseo sin reservas de enfrentar

cualquier cosa que esté dentro de ustedes. Si se sienten inquietos y ansiosos, si desean limitar tal discernimiento, sabrán que su niño interno se resiste --y a estas alturas ya deberían saber que esto es dañino para ustedes y que no les conviene.

Pueden también emitir tales instrucciones o pensamientos de una manera clara y de primer plano cada vez que sientan que no pueden permanecer "en guardia" por más tiempo. Cada vez que sus pensamientos empiecen a flotar en esa vaga bruma, es el momento de detenerse. Es más fácil entonces pensar en forma constructiva, con pensamientos deliberados y valiosos de primer plano, en lugar de tratar de empezar de nuevo a no pensar. Esto último puede volver a hacerse más fácilmente después de colocar en primer plano algunos pensamientos constructivos, deliberados y concisos.

En la medida que continúen en este camino en la dirección particular que les muestro, usando los dos enfoques que he mencionado, llegarán a un punto en el que no solamente se liberarán de miedos y tensiones, o de muchos pesos innecesarios, sino que también estarán mucho más vivos en cada momento. Sus reacciones serán mucho más espontáneas, más saludables; su intuición será más confiable.

Estoy seguro que hay muchas preguntas con relación a este tema. Reflexionen sobre ellas para poder elaborarlas juntos. Sé que no es un tema fácil, es elusivo para aquellos que aún no se han enfrentado a estas emociones en su trabajo. Para ellos, estas palabras debieran marcar la dirección en la cual buscar a partir de ahora. Si no están bloqueados, tendrán éxito y podrán sacar a la luz muchas facetas que ahora comprenderán bajo una luz diferente. Lo diré de otra forma: el proceso natural de su trabajo sacará a la luz todos los factores que he descrito aquí y mis palabras ayudarán a darles claridad. Pero nunca deben forzar el proceso de trabajo; si su búsqueda avanza orgánicamente, traerá a la luz todo lo que debe ser enfrentado en cada fase. Todo lo que les he dicho hoy y en conferencias recientes puede ser un material valioso que les servirá para muchos meses de trabajo. Traten de hacerlo así y conquistarán la libertad.

Las bendiciones de Dios, mis muy queridos, para cada uno de ustedes. Que la fuerza y las bendiciones que se les han sido dadas les ayuden a aproximarse a la realidad. ¡Queden en paz, queden con Dios!

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

Argentina	www.pathworkargentina.com.ar	
México	www.pathworkmexico.org	Tel. 52 777 313 1395
Uruguay	Mercedes Olasso	Tel. 598 2 601-8612
Fundación	www.pathwork.org	Tel. 1 800 pathwork

Los siguientes lineamientos son para su información en el uso de la marca del Pathwork® 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.