

LA LUCHA SANA Y MALSANA

Saludos, queridísimos amigos míos. Reciban, todos y cada uno, las bendiciones de Dios. Hay en este lugar un torrente de amor y fuerza. Abran el corazón para que puedan sentirlos y recibirlos.

No hay razón para que ninguno de ustedes tropiece jamás con una dificultad que no tenga la fuerza suficiente para vencer. No duden de la fuerza que anida en su alma. Busquen ese recurso interior. Les dará más fortaleza que si dependen de la ayuda proveniente del exterior. Las bendiciones y la ayuda divinas sólo pueden llegarles a través de la fuerza que ya existe dentro de ustedes, pero que se halla en estado latente. Ésta es una fuerza que brota desde dentro, nunca desde fuera.

Aprendan a depender de esta fortaleza interior, que tienen el poder de liberar. Con demasiada frecuencia buscan y piden la intervención exterior, en vez de darse cuenta de que nada les puede dar la vida si no tienen el equipo interior para usarlo y, por ese conducto mismo, volverse más fuertes y más sabios. Cuando dependen de sus recursos internos, su confianza y su respeto por sí mismos se ven, efectivamente, fortalecidos. La ayuda exterior podrá ser momentáneamente placentera, pero no incrementará su confianza en sí mismos, ni su autonomía, ni su independencia ni su respeto por sí mismos. Por esta razón, busquen dentro de ustedes. Entiendan que las leyes universales operan de tal suerte que nada, absolutamente nada, está más allá de su capacidad. Si a veces parece estarlo, es sólo porque dudan de los recursos que existen dentro de ustedes, o bien los pasan por alto.

La gente suele decir que la vida es difícil y dolorosa; que es una experiencia penosa y desconcertante; que no tiene ningún sentido. Estas personas creen que su vida y ellos son dos cosas distintas, pero, ¡se equivocan! Independientemente de cómo se les presente la vida, es un facsímil exacto de la manera en que se experimentan a sí mismos. Su vida personal, tal como se les manifiesta a ustedes, es un conglomerado de todas sus actitudes y rasgos. El mayor error posible, y uno de los más fundamentales, es creer que ustedes son una cosa y la vida que llevan es otra. No es así. Cuando estas palabras cobren un significado y una realidad interna para ustedes, habrán alcanzado una etapa de desarrollo en la que ya no tendrán que temer, en la que ya no se sentirán como una hoja indefensa a merced del viento. Mientras sigan sintiéndose separados de su vida, no sólo vivirán en la ilusión, sino también en el temor y la desarmonía. Cualquier confianza que tengan en ustedes mismos, en sus capacidades y potenciales, pueden tenerla con respecto a la vida. La alegría de su corazón y su capacidad de experimentar esa alegría serán su vida. A medida que experimenten su capacidad para hacer frente a las contrariedades y a las desilusiones, para renunciar a su voluntad en caso necesario, la posibilidad de que la vida los asuste disminuirá. Una vez que se examinen a ustedes mismos y su vida desde este punto de vista, habrán dado un paso más hacia su propia integración y la de su vida. Ésa es nuestra meta.

La vida, desde luego, también es lucha. Pero hay una lucha sana y constructiva, y otra lucha malsana y destructiva. Varias filosofías y religiones aconsejan “cesar toda lucha”. Es una enseñanza correcta, pero suele interpretarse como una actitud de renuncia o sumisión, y no de hacer valer los propios derechos. Se tiene la idea errónea de que hay que volverse pasivo y apático, y dejar de tratar de realizarse uno mismo y alcanzar sus objetivos.

Esto conduce a la indiferencia y a la pereza, al estancamiento e incluso al masoquismo. Lleva a la crueldad de perder el interés en mejorar las condiciones que pueden ser mejoradas... en ustedes mismos y en el mundo que los rodea.

La lucha sana jamás agota las energías. Nunca es fútil, aunque no siempre lleva a la cosecha directa del éxito. La lucha sana se caracteriza por una actividad relajada y la capacidad de aceptar la derrota; por la presencia de objetivos bien definidos con motivaciones sanas subyacentes; por el interés en un tema por sí mismo en lugar de usar ese tema para disimular desviaciones psicológicas ocultas. En la lucha sana, la persona jamás lucha contra sí misma. Superar las impurezas y la inmadurez no significa luchar contra sí mismo, sino permitir que estos aspectos lleguen a la conciencia para poder entenderlos y hacerles frente. Ésta es la única manera de superar lo que resulta perturbador y destructivo; la otra, la lucha contra sí mismo, no sirve.

La lucha sana siempre los hará más fuertes. No nadarán contra la corriente, así que la lucha no los consumirá ni los agotará. No se requiere ningún esfuerzo para permitir que aflore lo que hay en ustedes. De hecho, desperdician una gran cantidad de energía impidiendo que este material interno salga a la superficie, y luego se preguntan por qué están tan cansados. Después de llegar a cierta edad, ya no se posee la energía suficiente para hacer frente a la vida, pero si esta corriente energética pudiera invertirse, la vida sería muy distinta. Luchan con todas sus fuerzas para no darse cuenta de lo que hay en ustedes, y constantemente bloquean el flujo de sus emociones. Ésta es la lucha malsana. Si tan sólo pudieran renunciar a ella, fácilmente dirigirían la energía a donde es útil, significativa y productiva. Siempre que la energía se encauza en el canal adecuado, automáticamente se vuelve a crear. Pero cuando se le encauza en un canal no adecuado, no se recrea. De tal suerte, no les queda energía suficiente para defenderse de los abusos, para desarrollar su potencial o para trabajar hacia la consecución de sus metas. La capacidad para hacer todo esto surgirá como un producto natural del cese de la lucha inútil por impedir que sus actitudes negativas ocultas afloren a la superficie, en la falsa creencia de que, si las ignoran, las eliminarán.

En la lucha sana no hay angustia, no hay temor, no hay incertidumbre, no hay duda. Siempre que luchen por un objetivo aparentemente sano pero registren emociones negativas, sabrán que también se está produciendo una lucha malsana. De una manera oculta deben de estar luchando contra ustedes mismos —tal vez contra una duda, contra su egoísmo o contra alguna actitud que oculte una falta de integridad—, pues de lo contrario no existirían estas actitudes negativas y agotadoras. Cuando las sientan, sabrán que ha llegado el momento de dejar de luchar y de permitir que sus emociones ocultas lleguen a la superficie.

Todas las actitudes y sentimientos humanos pueden compararse con los ríos. Se mueven en un ciclo en que las fuerzas internas y externas influyen unas sobre otras. Pero el factor de control siempre reside en el ser. Cuando uno trata de ceder el control a las circunstancias externas con la esperanza de que el daño sea reparado desde fuera, y espera ayuda del exterior para reajustar el flujo inarmónico del ser y de la vida, uno impide el libre flujo que trae consigo el despertar de la conciencia. Poner el foco en el exterior lo separa a uno más y más del control real que tiene a su disposición... el único control importante: la conciencia completa del ser.

Cuando no les gustan, o incluso temen, ciertos sentimientos y actitudes en ustedes mismos, bloquean su conciencia de ellos. Esto equivale a obstruir la corriente de sentimientos, que debe fluir libremente. Usen la analogía del río (aunque no es nueva, desde luego) como un enfoque novedoso, para que puedan visualizar el daño que causa la represión. Necesitan un impulso nuevo a fin de encontrar la inspiración que les permita derribar las barreras. Así que, amigos míos, traten de visualizar cada emoción, cada actitud y respuesta como si fueran un río. Si ponen obstrucciones a un río, ¿qué pasa? Es posible represar un río. El agua fluirá hasta la represa y luego se detendrá. Pero cuanta más agua se acumule detrás de la represa, más grande será la energía del agua que se acumula hasta que rompa la represa, se desborde y destruya no sólo ésta sino toda la vegetación natural y sana y las estructuras que haya en sus márgenes. No es necesario destruir la barricada de una manera tan violenta. Nunca fue necesario erigir esa represa en su alma, pero como eligieron hacerlo, tiene que destruirse. Ustedes pueden derribarla gradual y sistemáticamente mediante sus propios esfuerzos: este es el proceso consciente de la auto confrontación. Esperar hasta que la naturaleza tome su curso significa que la barricada será arrastrada por la fuerza de las aguas. Cuando la vida los trata con dureza, cuando las actitudes destructivas acumuladas cuyos orígenes yacen detrás de la barricada finalmente se desencadenan, experimentan ustedes crisis y colapsos de diferentes tipos y grados.

Al no represar el río, permiten que la suciedad y los residuos floten libremente a la superficie para ser eliminados. En su pureza y frescura, el agua, que siempre se regenera, finalmente limpiará el río de inmundicias. ¿Acaso no ocurre esto en la naturaleza? Lo mismo se aplica a las corrientes del alma. Al temer y negarse a mirar la suciedad de las heridas del pasado y sus subsecuentes tendencias destructivas, ustedes las acumulan detrás de la barricada, y llegará el día en que los inunden pues no podrán controlar lo que pasa. Pero no tienen nada que temer cuando permiten que los desechos alcancen la superficie. Cuando empiecen a retirar las obstrucciones experimentarán emociones negativas como nunca las han experimentado antes. Sentirán entonces la tentación de taparlas de nuevo. Cuidense de esta tentación. Con el tiempo llegarán los sentimientos cálidos, positivos, generosos y amorosos, y los sentimientos negativos ya no les causarán daño. No querer ver lo negativo no elimina su existencia.

Cuando luchan contra su inseguridad, negando su existencia, aquélla se alza detrás de la represa, como aguas turbulentas. Mientras la represa resista, experimentarán una vaga insatisfacción. Se sentirán inhibidos sin entender por qué, e intuirán que algunos de sus mejores potenciales están siendo subutilizados. No tendrán claridad con respecto a la situación, ni sentirán el impacto total de la inseguridad, que irá creciendo a medida que se acumule detrás de la barricada. Un día, ciertos acontecimientos externos los inundarán con toda la

desesperación de la impotencia y de la inseguridad que nunca se atrevieron a enfrentar. Así, al luchar por reprimir su inseguridad, de hecho la incrementan. Al negar su existencia, la vuelven más grande y fuerte de lo que sería de otro modo. Lo mismo puede decirse de cualquier otra emoción o actitud —miedo, duda, hostilidad o la que sea—; el principio es el mismo. Las leyes naturales se aplican a todas las fuerzas creadas, sean ríos en el sentido literal de la palabra, o los ríos y las corrientes del sentimiento.

¿No es acaso mucho más sabio retirar las barricadas? Esperar hasta que la naturaleza las derribe los dejará indefensos. Los sentimientos los inundarán y no entenderán su significado porque su impulso acumulado se ha vuelto demasiado fuerte. No esperen a que esto ocurra. Con mucha frecuencia el alma espera a que llegue la crisis antes de hacer un inventario de sí misma.

Nuestro propósito en este trabajo es evitar la lucha estéril. Con este fin tenemos que retirar la barricada antes de que se retire sola, permitir que el flujo traiga a la superficie lo que le es inherente, y hacer frente a aquellos sentimientos que ustedes preferirían evadir —dudas, agresividad, celos, posesividad, egocentrismo e importancia personal—; en suma, todo lo que en ustedes pertenece al niño herido.

¿Por qué se resiste la gente a volverse consciente de estas emociones? Seamos muy claros con respecto a lo que realmente significa la resistencia. Ésta no sólo indica que ustedes no quieren hacer el trabajo. No les importaría hacerlo si no les exigiera retirar aquello que está obstruyendo la corriente. No hay sólo una corriente en ustedes. Como están compuestos de muchas actitudes y sentimientos, hay muchas corrientes. Algunas de ellas, por suerte, no tienen barricadas; éstas crean una actitud sana y constructiva hacia ustedes mismos y hacia su vida. Hay otras corrientes donde la barricada no es demasiado fuerte y la resistencia no es tan difícil de vencer. Pero hay otras más que ustedes deliberadamente han bloqueado porque pensaban que al hacerlo se protegían.

Cuando empiezan a trabajar, su ser consciente no sabe que esta “zona restringida” tiene que tocarse, porque su existencia ha sido totalmente ignorada. Sólo cuando en su trabajo se acercan a estas zonas, sin saber siquiera lo que son, se manifiesta la resistencia. Esto ocurre con algunas personas al comienzo de su autoexploración. Con otras, el trabajo puede haber progresado durante algún tiempo y tal vez se hayan eliminado algunas barricadas menores, se hayan liberado algunas corrientes, antes de que se puedan tocar las zonas restringidas.

Las zonas que no desean ver no son necesariamente feas o malvadas. A final de cuentas, el crecimiento interrumpido siempre se traduce en egocentrismo y frustración, pero el énfasis puede no estar en el egoísmo, sino en la falsa auto preservación. Para decirlo de otro modo, la resistencia es una defensa contra la exposición, el dolor y la vulnerabilidad.

Es sumamente importante que se den cuenta de su resistencia. Si se remontan a ciertas etapas pasadas de su desarrollo desde este punto de vista, recordarán que toda liberación importante estuvo precedida siempre de una resistencia a verse. Sin importar qué forma haya tomado la resistencia, siempre tuvieron que superarla, haciendo acopio de toda su voluntad para mirarse con veracidad. Éste tenía que ser el objetivo más fuerte, el más importante, pues de otro modo no lo hubieran logrado. Pero no crean ni por un instante que gracias a estos esfuerzos pasados no tendrán que pasar de nuevo por la misma lucha. Ésta es la lucha sana por superar la lucha malsana contra el desconocimiento de sí mismo.

Aprendan a descubrir las señales de su resistencia a retirar la barricada. Las señales pueden ser múltiples, pero una vez que enfoquen su atención en ellas no las perderán de vista. Aprenderán a aceptar con reservas sus propias excusas, aparentemente legítimas.

La resistencia existe no sólo porque su idea de ustedes mismos no corresponde a la realidad que encuentran más allá de la barricada; tampoco basta decir que la barricada sirve como una supuesta defensa contra los dolores de la vida. Esto es demasiado general. Una razón oculta para mantener la barricada es que, en lo más profundo de su alma, esperan contra toda esperanza que les sea posible seguir siendo niños. Los niños parecen tener la ventaja de que se les da lo que necesitan para sentirse felices y seguros. Pueden evitarse el esfuerzo de obtenerlo por sí mismos. La ilusión es muy tentadora: disfrutar del derecho de recibir sin tener que pararse con los propios pies. El recuerdo de esta ventaja de la niñez se combina con el temor de tocar las zonas de aflicción donde residen los dolores pasados. Como las fuerzas psíquicas han tendido hacia la indefensión deliberada, el ego ha permanecido débil y, por lo tanto, no puede confiar ahora en sí mismo. Esto, a su vez, proporciona una excusa para depender de otros para las propias necesidades. Uno no quiere renunciar a la creencia de que la felicidad, la plenitud y la seguridad pueden provenir de otros, así que se aferra uno a esta esperanza. Ésta es una razón importante para no querer derribar la barrera.

Una vez que la derriben sabrán que se han estado aferrando a una esperanza injustificada, y que no querían reconocer esto. Sabrán que no querían pasar por todo el esfuerzo de hacerse responsables de su vida, y que hasta ahora no querían cargar con el peso de haber fallado a este respecto.

Depender de otros para las propias necesidades puede tomar muchas formas y aplicarse a muchos aspectos diferentes de las actitudes externas e internas. Ustedes tienen que averiguar cómo se aplica esto a su caso.

Así como un niño es impotente e indefenso, también lo es un inválido. Ambos dependen de otros. Por lo tanto, la psique que se resiste es no sólo el niño que no ha crecido; también es un inválido deliberado.

Por una parte, tienen miedo de su indefensión y no se dan la oportunidad de no ser indefensos, ni de probar si su indefensión es real o no. Por la otra, tienen miedo de lo opuesto: que en realidad tengan muchos más recursos de lo que les gustaría admitir. Reconocerlos les exigiría ciertas obligaciones y el deber de asumir la responsabilidad de sí mismos, pero ustedes preferirían asumir responsabilidades falsas porque ésa les parece la mejor manera de obtener aprobación. También esto puede verificarse sólo en zonas sutiles y ocultas que no son fáciles de encontrar a menos que hayan adquirido un considerable auto conocimiento.

Para resumir: la prohibición de permitir el flujo de todos los sentimientos a la mente consciente se debe, en primer lugar, al temor de la imperfección; en segundo lugar, al temor de tener que desechar actitudes que supuestamente protegen de ser lastimados; y en tercer lugar, a la insistencia en seguir siendo niños, porque entonces los demás son responsables de nuestras necesidades, nuestra felicidad y nuestra seguridad. De nuevo tengo que advertirles que no es fácil identificar estas prohibiciones, aun cuando muchas emociones ya hayan llegado a la conciencia superficial. Si perseveran, encontrarán su temor a la indefensión, ya que también tienen miedo de saber que no tienen por qué ser indefensos si no desean serlo. Además, temen tener que renunciar a su anhelo infantil de gratificación instantánea de todos sus deseos.

Estas resistencias los separan de su corriente vital, aunque esta corriente arrastre consigo algunos desechos. Pero, ¿no es mucho mejor permitir que estos desechos floten libremente donde puedan verlos? Tenerlos a la vista les ofrece el medio para eliminarlos; de lo contrario, se acumularán detrás de la barricada a medida que suba el nivel del agua.

¡Reconozcan las señales de la resistencia, amigos míos! Obsérvense. Vean cómo siempre están tentados a hacer a un lado un sentimiento desagradable, con la esperanza de que “desaparezca”. Observen cómo tratan de encontrar explicaciones fáciles que realmente no los satisfacen. Observen cómo inventan excusas para no ver estas perturbaciones, y cómo todo lo demás les parece más importante. Tengan cuidado de las racionalizaciones fáciles, pues son las más peligrosas. Es más sencillo lidiar con las racionalizaciones descabelladas —que existen hasta en las personas más sanas— porque se requiere menos esfuerzo para que la verdad penetre. Pero las racionalizaciones aparentemente válidas plantean un peligro real: requieren un esfuerzo sincero y el cultivo de la verdad.

Cada uno de ustedes, si está interesado en su desarrollo espiritual y en su crecimiento interior, podrá hacerse las siguientes preguntas: “¿Qué es lo más importante para mí a fin de alcanzar la máxima honestidad posible conmigo mismo? ¿Cuál de mis actividades puede ayudarme más en esta tarea? ¿Me engaño cuando quiero creer que cualquier actividad que no sea el auto reconocimiento me puede traer un desarrollo espiritual? ¿Es posible el crecimiento sin él? ¿Son suficientes mis esfuerzos, o podría hacer más? Si podría hacer más, ¿por qué me permito esta reticencia? ¿Será que cultivo la autoexploración sólo en aquellas áreas que no me duelen, que no me provocan angustia? Y si es así, entonces debo considerar la posibilidad de que me resisto a saber lo que hay en mí. ¿Cuál es mi actitud hacia mí en este reconocimiento? Si quiero persistir en mi resistencia, ¿no es mejor que por lo menos sepa que me falta el valor de mirarme, en vez de fingir lo opuesto? ¿Tengo el valor para hacer esta admisión? ¿Puedo reconocer que hay ciertas áreas de mi ser en las que soy valiente y estoy bien dispuesto a mirarme con veracidad, mientras que existen otras en que ocurre todo lo contrario?” Háganse todas estas preguntas y luego escuchen atentamente. Oren para no engañarse con las respuestas. Si hacen esto, amigos míos, significará más de lo pueden imaginar en este momento. Una vez que hayan respondido con veracidad estas preguntas, experimentarán la diferencia entre la lucha sana y la malsana.

Si hay duda en ustedes, y no quieren dudar, podrían luchar contra la duda negando su existencia, pero no la eliminarán. Esto es exactamente lo que hace su resistencia, su barricada. Es una simulación de no dudar, pero no es la realidad. La duda es sólo una de muchas emociones. Hay conjuntos de emociones negativas combinadas en ciertas actitudes que se resisten ustedes a reconocer. Cesen la resistencia. Permitan que las emociones negativas floten libremente a la superficie, y entonces nada tendrán que temer de ellas.

La lucha malsana es resistencia, y es fútil porque ustedes luchan para hacerse creer algo que no corresponde a la realidad. Es así de sencillo, y debe reconocérsele en estos términos.

Ustedes tienden a olvidar esto, amigos míos, y es comprensible. Mi tarea, por lo tanto, es recordárselo en momentos oportunos y proporcionarles el equipo que necesitan, incluyendo ejemplos fuertes que enfoquen el problema desde un ángulo nuevo.

Así, no luchen contra lo que llevan dentro, no importa lo que sea, pues en la negación consumen sus energías. Perpetúan el autoengaño, y no logran el resultado que desean. Aprendan a aceptar que son humanos y que no son despreciables porque tengan las mismas debilidades de sus congéneres. De tal manera, serán más bondadosos consigo mismos y esto les permitirá hacer frente a todo lo que hay en ustedes. La crueldad con uno mismo no es una virtud, amigos míos, como tal vez lo crean. Es todo lo contrario, porque dicha crueldad es soberbia, arrogante y engendra el autoengaño y la mentira.

También quiero recordarles que siempre que sientan una incomodidad interior, no se limiten a buscar el significado más profundo. También necesitan examinar las ocasiones en que se sintieron igual de niños. Luego sincronicen estos dos sentimientos. Pero es necesario haber hecho cierto progreso en este camino antes de que dicho enfoque se vuelva significativo y liberador. De lo contrario, será tan sólo una especulación vacía, aunque tal vez interesante. No olviden jamás que las heridas de la infancia con las que no han trabajado en forma madura los hacen levantar barricadas en el río, resistirse, contarse mentiras y vivir con patrones destructivos, temor interior e inseguridad. Estas heridas los obligan a luchar en el sentido equivocado, lo que los pone en desarmonía con el flujo de la vida. Sólo si entienden esto podrán entrar en el río, fluir con la corriente del tiempo, el espacio y el movimiento, en armonía con las fuerzas universales.

Quienes jamás han encontrado y reconocido conscientemente en sí mismos una resistencia todavía tienen mucho que aprender. Están muy rezagados con respecto a los que pueden admitir libremente su resistencia, y así lidiar con ella.

Si hay preguntas espontáneas en relación con esta conferencia, por favor háganlas ahora.

PREGUNTA: Si alguien ha reprimido el temor y luego se da cuenta de ello, y este darse cuenta hace que el temor se desborde —usted dijo hoy que siempre que hay un desbordamiento, hay lucha—, ¿cómo se enfrenta a esta situación?

RESPUESTA: Es un error creer que si usted se permite tomar conciencia del temor se producirá un desbordamiento al que no podrá hacer frente. No es la conciencia lo que causa la dificultad, sino la actitud hacia el miedo y lo que yace debajo de ella. La actitud incorrecta es la lucha malsana contra el temor. Luchar en el sentido de decirse: “No debo tener miedo, no quiero sentir miedo, porque es desagradable”, actúa en contra de aquella parte de ustedes que en este momento experimenta el temor. El sentimiento de estar inundado de temor proviene de la actitud de oponer resistencia a la oleada de temor. Sus defensas contra el reconocimiento de que aún tiene miedo siguen operando.

Usted ha derribado en parte la barricada porque se ha dado cuenta de que impide su desarrollo, pero otra parte de usted pide que el temor sea eliminado antes de que salga por completo a la luz, con todas sus ramificaciones. Si deja usted de luchar contra el temor y puede decir: “Yo, un ser humano como tantos otros, tengo miedo”, finalmente flotará y surcará la ola del miedo en vez de hundirse en ella. Nadará en el temor en vez de ahogarse en él. Esto eliminará la sensación de peligro. Aunque el temor seguirá estando presente, será experimentado de una manera muy distinta. El hundimiento ocurre cuando se lucha contra la ola. El temor de ahogarse impide a las personas nadar, aunque tengan la capacidad para hacerlo. Sólo cuando se nada se puede ver lo que hay detrás del miedo.

Los temores insistentes y persistentes son temores no realistas con los que ustedes no lidian adecuadamente, sea cual sea el tema. Debajo de ellos siempre encontrarán otras “corrientes de emociones” que están bloqueadas y que, por lo tanto, no pueden fluir. Estas otras emociones son múltiples: hostilidad, humillación, soberbia y vergüenza, dolor, arrogancia, importancia personal, autocompasión, insistencia en demandas irracionales y muchas otras. Luchan contra estos sentimientos de la misma manera en que luchan contra el temor. Con mucha frecuencia, la primera capa que hay debajo del miedo consiste en hostilidades fuertes, que son especialmente tabú. Si se permite que salgan al aire fresco de la conciencia, el temor cesará automáticamente.

Les prometo que así será, y esto ha sido corroborado muchas veces por aquellos amigos que ya han pasado por esta fase.

PREGUNTA: ¿Y si no es un temor psicológico, sino físico?

RESPUESTA: Su actitud hacia un predicamento físico no excluye las desviaciones psicológicas. Un temor realista se enfrentará de la mejor y más razonable manera posible. Si no se puede evitar el resultado desagradable que uno teme, entonces finalmente deberá llegar la aceptación de ese resultado, si se le hace frente de una manera madura y realista. Pero la aceptación es imposible mientras se lucha. La mente está dividida. Una parte de ella dice: "Debo aceptar lo que no puede cambiarse", y otra parte dice: "No quiero aceptarlo". Siempre que esta división existe y no se reconoce, las situaciones resultan en temores insistentes. Además, las emociones negativas subyacentes siguen estando ocultas; sólo se manifiestan en relación con un motivo exterior que ahora es real. Pero la existencia del motivo exterior no elimina su presencia. Sólo se pueden encarar las dificultades inevitables de la vida si se reconocen las desviaciones psicológicas. Si un temor exterior real los apabulla, entonces luchan contra una parte de ustedes en la vida. Y aquí llegamos nuevamente al principio de esta conferencia.

Pregúntense, amigos míos, si tienen miedo de ciertos eventos en la vida. ¿Acaso no dudan de su fuerza y recursos para atravesarlos? Partan de esta reflexión. Una última palabra en relación con esto: la duda acerca de sus recursos tiene que ver con su insistencia infantil en tener que salirse con la suya, y en su incapacidad de renunciar a dicha insistencia. Cuanto más tengan que tener, más temor experimentará, y más lucharán contra el conocimiento de este temor y de su insistencia infantil. La madurez emocional que buscamos es la capacidad de tolerar la frustración y aceptar que las cosas no siempre salen como queremos. Esa aceptación finalmente les permitirá dominarse a sí mismos y dominar la vida, porque flotarán con la ola en vez de nadar contra ella. Tan sólo eso les dará confianza en sí mismos.

Si pueden aceptar no tener cualquier cosa que quieran, adquirirán la confianza en sí mismos que verdaderamente merecen. Si a fuerza deben tener lo que desean sin ser capaces de procurárselo por ustedes mismos, permanecerán impotentes, dependientes e inseguros. Si pueden aceptar la frustración, tendrán la confianza de saber que puede enfrentar la vida.

Queridos amigos, mediten profundamente en estas dos últimas oraciones. Entonces llegarán a ver que el evento que temen es mucho menos aterrador que su impotente dependencia de la actitud de tener a la fuerza lo que desean, negando así sus propias limitaciones y las de la vida.

¡Queridísimos amigos, sean benditos, cada uno de ustedes! Que el amor que brota aquí los llene de valor y de la convicción de que llevan dentro todo lo que necesitan para dominar cualquier situación. Que este amor también les dé fuerza y sabiduría, así como la voluntad interior de realmente entender lo que dije esta noche. ¡Esto sería tan liberador para ustedes! Significaría la diferencia entre vivir y vivir a medias. Jamás podrán reflexionar demasiado en la conferencia de esta noche. Traten de que sea un conocimiento vivo; aplíquenlo a ustedes personalmente, en vez de tan sólo entenderlo intelectualmente. Reciban nuestro amor y bendiciones. No tienen nada que temer.

Sigan adelante con este trabajo y serán cada vez más fuertes, más creativos y más armónicos con ustedes y su vida. Estarán más vivos de lo que jamás pensaron posible. ¡Queden en paz! ¡Queden con Dios!

26 de abril de 1963

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

Argentina
México
Uruguay
Fundación

www.pathworkargentina.com.ar
www.pathworkmexico.org
Mercedes Olaso
www.pathwork.org

Tel. 52 777 313 1395
Tel. 598 2 601-8612
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.