

EL AMOR, NO COMO MANDAMIENTO, SINO COMO MOVIMIENTO ESPONTÁNEO DEL ALMA DEL SER INTERIOR

Saludos, queridísimos amigos. Bendiciones para todos; para los que están aquí hoy y para los que leen estas palabras.

En todos los años transcurridos desde que empezaron a ofrecerse estas conferencias, se ha vuelto evidente, a través del trabajo de autorrealización, que la irrealidad da lugar a la desarmonía, que donde hay desarmonía, no hay amor. Donde no hay amor, no puede haber realización.

Todas las religiones, todas las filosofías y toda la psicología convienen en que el amor es la llave de todo: de la realización, de la seguridad, del crecimiento creativo. Y, sin embargo, el amor no puede ser ordenado, ni puede ser un mandamiento. Es un movimiento libre y espontáneo del alma. Cuanto más se trata de amar, por obediencia y por un reclamo de la conciencia, menos se ama.

Allí donde hay amor, seguramente hay toda clase de satisfacciones. Cuando en una vida no hay satisfacción, ello es señal clara de que, en alguna parte de ella misma, el alma no ha aprendido aún a amar. Esta sencilla ecuación a menudo se pasa por alto, aunque las palabras se entiendan en un sentido general.

Examinemos ahora más a fondo este tema, a fin de acercarnos, una vez más, a la obtención de la más importante de todas las llaves, no como consecuencia de un mandato forzado, artificial y súper impuesto por parte de su intelecto, sino como resultado de una actividad interna espontánea del corazón.

Cuando existe el amor, por fuerza hay salud física, que es uno de los grandes elementos deseables de la vida humana. El amor es una fuerza purificadora. Cuando falta el amor, en esa misma medida toda clase de emociones negativas causan mala salud si el problema no se reconoce en un lapso de tiempo adecuado.

Dondequiera que hay amor, por fuerza hay relaciones humanas productivas porque no hay miedo, no hay desconfianza, no hay ilusión. El amor sólo puede florecer en el terreno auténtico de la realidad y la valentía. Allí donde se percibe la verdad, no se confía o desconfía equivocadamente. Se acepta al otro tal como es y se adaptan los propios sentimientos a esa realidad. No hay necesidad de andar a tientas en la oscuridad, confiando temerosamente a medias, desconfiando a medias, dando bandazos entre las propias necesidades y los propios miedos.

El amor y la confianza en uno mismo son inevitablemente interdependientes. Donde falta el amor, la psique por fuerza está confundida. Esto es cierto en ambos sentidos: es igualmente válido decir que donde existe la confusión, por fuerza falta el amor.

Cuando está presente el amor, todos los conflictos cesan. La personalidad encuentra la fina frontera entre los extremos aparentes, o entre las versiones sanas y las distorsionadas de una actitud o de una expresión de sentimientos y valores; por ejemplo, la agresividad sana que no se convierte en agresividad malsana ni en hostilidad. Tampoco hay confusión entre las alternativas de sumisión y voluntarismo dominante. Sabrán cuándo hacer valer sus derechos sin hostilidad ni falsa agresión, y en contra de demandas injustificadas cuyo cumplimiento resultaría destructivo para todos los involucrados. Tampoco serán empujados a una terca rebeldía por la creencia de que conceder siempre parece un sumiso y humillante ceder. Es sólo por medio del amor como se alcanzan estos precarios equilibrios. Estos finos equilibrios se producen automáticamente gracias a la habilidad de amar del corazón, pero se escurren entre las manos cuando la comprensión intelectual intenta encontrar el justo medio, sin importar cuán arduamente se le busque.

Y sin embargo es tan difícil para la humanidad usar esta llave universal. A lo que más miedo le tiene el hombre es a permitirse amar. Amar parece ser algo tan riesgoso, tan peligroso, tan amenazante, tan irrevocable. Nada hay más alejado de la verdad. Pero el hombre construye complejas defensas y huye. Y huye no sólo del

involucramiento y del contacto con otros, o de tener que encarar fallas y actitudes destructivas en sí mismo, sino que primordialmente huye de darse permiso de amar. Esta prohibición da lugar a todos los demás males.

La prohibición de amar es el resultado de dos conceptos erróneos. El primero es la interpretación equivocada de la realidad, o ilusión. Dondequiera que existe la ilusión surge la confusión, y por ende una multitud de emociones negativas como el miedo, la hostilidad, la separación, la autocompasión, la ambivalencia, el deseo de venganza. Por lo tanto, el amor se vuelve imposible. Es impensable que el hombre tema amar cuando vive en la realidad en lo que respecta a sus más profundos conceptos, percepciones y sistema de valores. El segundo concepto erróneo es la subestimación del yo, los sentimientos de inferioridad. Así de pronto, esto podría sonar casi paradójico. Visto superficialmente, parece posible tener una baja autoestima sin que por ello quede mermada nuestra capacidad de amar. Sin embargo, amigos míos, no es así. Cuando uno se subestima, no puede percibir a la otra persona en su realidad. En virtud de los sentimientos de debilidad, impotencia e insuficiencia de ustedes, los demás asumen el papel de gigantes de los que hay que defenderse rechazándolos, sintiéndose agraviados por ellos o despreciándolos. Incluso en este último caso, no se les ocurre a ustedes percibir la vulnerabilidad del otro, sus necesidades humanas. Las fortalezas y las debilidades del otro se distorsionan y tiñen de colores falsos. Ambas, fortalezas y debilidades, representan elementos hostiles; hostiles a ustedes en lo personal. Por lo tanto, los fuerzan a desempeñar un papel hostil sin importar qué tan disfrazado se halle éste de sumisión externa, la que, en sí, podría parecer amor. Puesto que ustedes piensan que son tan poca cosa, no evalúan la importancia de sus acciones y reacciones.

Los dos factores -la subestimación del yo y la falsa interpretación de la realidad (que están, desde luego, interrelacionados)- crean las barreras y el aparente peligro de amar. Son estos dos factores los que hacen al corazón humano tan tímido y reticente. El exceso de cautela para amar crea retraimiento y aislamiento. Muchos individuos están dispuestos a medias, pero esta tibieza niega el amor en vez de afirmarlo. Crea toda clase de condiciones y estipulaciones. Siempre hay demasiados "sí" y "pero".

A partir de la falta de amor -que es el resultado de la ilusión y la confusión, de la percepción distorsionada y la falta de auto evaluación- se producen una interacción perturbada y una desarmonía. Estas emociones trastornadas y percepciones distorsionadas forman un núcleo que es casi como un cuerpo extraño.

El ser original, tal como fue creado, no sabe nada de estas perturbaciones. Su naturaleza es el amor, un estado de abundancia sin miedo, de positividad, de productividad y expansión, de crecimiento con sentido, en y con el universo. Su estado natural es la sabiduría que viene de vivir en la realidad y de percibir la realidad. El núcleo, este cuerpo extraño, le impide al alma vivir en su estado natural, el estado en el que nace y para el que nace.

El hombre lucha contra este cuerpo extraño de una manera equivocada. Percibe su existencia y trata de deshacerse de él, pero la manera en que elige hacerlo es, a menudo, trágicamente contraria a la que lo llevaría a su eliminación. Lucha por medio de la negación y la huida, forzando situaciones y súper imponiendo maneras ideales de ser, como todos ustedes saben.

Pero el hecho de que lo sepan y de que me hayan escuchado decir estas palabras en diversas ocasiones no ha abierto todavía la puerta en muchos casos. Algunos de mis amigos que siguen este camino no ven que, a pesar de estar dispuestos, su lucha es contra el reconocimiento de este cuerpo extraño. A menudo se encuentran en un estado intermedio entre renunciar a los grilletes que hasta ahora han cubierto este cuerpo extraño, y no poder reunir del todo el valor para reconocer, en su importancia total, todo aquello que forma parte de él.

El hecho de que este cuerpo extraño sea negado e ignorado causa más sufrimiento que su aceptación. El hombre siente que tiene que negar este cuerpo extraño en virtud de las enseñanzas sobre la verdad y el amor, cuya naturaleza no entiende cuando trata de aplicarlas. En vez de deshacerse de este cuerpo extraño, para lo cual es necesario examinarlo minuciosamente, entender su naturaleza y la razón por la que se formó, actúan como si no existiese y súper imponen a la sustancia del alma otra materia ajena más.

¿Por qué le es tan difícil al hombre aceptar este cuerpo extraño? No sólo por el temor de que los demás lo encuentren deficiente y lo rechacen: el miedo básico y terrible del hombre es que ese cuerpo extraño sea su verdadera y fundamental esencia. Su nivel de conciencia en esta etapa le dice que sólo en este barniz súper impuesto, que cubre el cuerpo extraño, siente que tiene amor, generosidad, desprendimiento y bondad; sólo ahí siente que es casi tan bueno como desearía ser. Es sólo en este nivel exterior donde adquiere la seguridad -precaria, desde luego- de ser una persona decente. Esta conciencia de su bondad no le da una sensación de realidad porque no ha descubierto en un sentido profundo aquello que es genuinamente bueno y amoroso. Pero

no se atreve a reconocer lo opuesto de esta aparente bondad. Por lo tanto, lucha contra la aceptación de lo que es realmente ajeno a su verdadera naturaleza. Pero eso no lo sabe. Piensa, teme, sospecha, que la sustancia extraña es él su esencia. Consecuentemente, sobreviene la lucha.

El hombre no puede acceder a esa parte vital de sí, a ese ser interior, que responde no por un sentido del deber (un "tengo que"), sino por un "quiero" espontáneo y sincero. Cuando lo anterior sucede, la respuesta es libre y tan correcta, tan desprovista de conflicto, que es difícil concebir este centro vital antes de experimentarlo. La sustancia extraña cubre esta experiencia del ser real, este centro vital con su inteligencia amorosa y espontánea, con su plenitud libre de conflictos internos y externos. Pero el hombre teme dar este paso vital, que es tan necesario para liberarse de la sustancia que no es compatible con su verdadera naturaleza, porque cree adivinar que es la respuesta final a quien él es.

Actualmente, amigos míos, muchos de ustedes ya han avanzado en mayor o menor grado en ciertas áreas y han logrado, hasta cierto punto, despojarse de las súper imposiciones, la pseudo bondad, el pseudo amor. Pero no han logrado todavía del todo ver que estas simulaciones lo son porque temen que debajo de la simulación no haya sino lo opuesto del amor, que no haya una realidad ulterior. Así es que no pueden experimentar la verdad de su genuina capacidad de amar, de su genuina generosidad, a menos que asuman el aparente riesgo de explorarse para ver si la sustancia extraña que les causa tanto sufrimiento es su ser esencial o si encontrarán la tierra prometida debajo. Sólo haciendo un diligente inventario de su desamor podrán sentir espontáneamente su amor. Sólo mediante un minucioso inventario de su egoísmo se podrán convencer verdaderamente de su potencial generosidad.

Esto requiere el valor que surge cuando uno lo busca y cuando ama la verdad por encima de todo -la verdad de encontrarse con uno mismo tal cual es-, y cuando se observan las reacciones diarias de desarmonía y se medita del siguiente modo: "Si estoy en desarmonía, en algún lugar de mi interior debe de haber una falsa interpretación. Deseo ver la verdad. Si me resisto, decreto que mi voluntad de estar en la verdad sea más fuerte que mi resistencia". Esta meditación, amigos míos, debe darles los resultados que buscan. Entonces llegará el momento en que sientan claramente el cuerpo extraño como lo que es. Muchas victorias sobre su temerosa resistencia les traerán repetidas experiencias de lo que se siente funcionar desde este centro vital, que en lo sucesivo estará libre de obstrucciones con más frecuencia que antes. Desde la región del plexo solar fluye hacia fuera una nueva sabiduría: una fuerza, una serenidad, una vitalidad dinámica, un amor sin miedo a toda la creación, una seguridad, un entendimiento de uno mismo y de los otros, una unidad con toda la creación, el coraje de permitir que los movimientos del alma fluyan con el bello ritmo del cosmos. Cuando hayan experimentado esto -al principio sólo ocasional y débilmente, para perderlo de nuevo y dudar de la realidad de unos pocos momentos de felicidad, luego con mayor frecuencia y duración, de manera proporcional a las victorias sobre su resistencia- llegarán a sentir que el área perturbada es materia extraña. Al principio de tal camino, esta última parece ser lo único que hay, su estado natural, por decirlo así. Están ustedes tan inmersos en ella que no pueden concebir nada más. Pero llega un momento en que, habiendo experimentado el ser real con mayor frecuencia, el aún existente núcleo de perturbación puede definirse claramente como un tumor maligno y no como una atmósfera general difusa que los permea a ustedes por completo. Esta fase es importante e indica un buen progreso.

La lucha para no enfrentar este núcleo perturbador con todas sus distorsiones, emociones negativas, dolores, sufrimientos y hostilidades toma muchas formas, aun cuando se esté en un camino como el que siguen ustedes. Para contrarrestar el peligro de la continua evasión -y por ende de la continua infelicidad- la siguiente afirmación resulta de enorme ayuda: "Tengo miedo de que lo que encuentre al final sea mi verdadera esencia. ¿Lo es o no lo es? Me dará la oportunidad de descubrirlo, porque sólo esa claridad me traerá paz. El hecho de que dude supone la posibilidad de que yo sea algo más que la simulación o que aquello que me es tan difícil encarar y que trato de evitar de tantas maneras".

Esto significa reconocer su estado actual en vez de huir de él. Lidiando con ustedes mismos de esta manera se acercarán mucho más a la siguiente etapa y a la liberación que si tratan de erradicar su estado presente por medio de la negación y la súper imposición, obligándose a sentir emociones que no es posible obligarse a sentir.

Gradualmente, en la siguiente etapa, como dije antes, sentirán la circunferencia de este cuerpo extraño, y ocasionalmente estarán inmersos en él. Pero ahora sabrán que no son esto, que ese cuerpo extraño no es la realidad esencial de ustedes. Ello se deberá a que habrán experimentado con suficiente frecuencia la realidad de su ser interno. Por lo tanto, les será más fácil recapturarlo, y tendrán más fuerza y vigor para trascender una inmersión momentánea en sus distorsiones, que hacen que su visión sea tan borrosa. Esta fuerza se gana e

incrementa sólo por medio de repetidas victorias sobre la tentación de huir de la sustancia extraña, de desplazar, de racionalizar y de concentrarse en lo que no es vital para su victoria, sea verdadero o falso en sí mismo.

Lo que aún no han entendido por completo y con frecuencia pasan por alto la mayoría de mis amigos es este reconocimiento del ahora inmediato. En el momento en que lo hagan, estarán en paz, amigos míos, sin importar cuánta perturbación e irrealidad haya todavía en ustedes, como un estado que deberá eliminarse gradualmente. El reconocimiento pleno de esta condición les debe dar paz. Así, por favor entiendan y no lo olviden: no es el problema en sí, ni el conflicto, ni siquiera el concepto erróneo los que crean agitación en su alma, sino el hecho de que huyen de ustedes mismos; el hecho de que no están en su ahora inmediato; su lucha contra esto de una manera no constructiva; su falta de aceptación del ahora inmediato que causa tanta penuria a su alma.

Si recuerdan estas palabras, serán capaces de dar la batalla de una manera cada vez más constructiva, exitosa y efectiva, y por lo tanto estarán más cerca de amar porque la realidad y el amor están mucho más interconectados que el esfuerzo y el amor falsos.

Ahora, ¿hay preguntas, primero en relación con este tema?

P: En forma reciente he estado experimentando algo nuevo, que evidentemente es resultado del Pathwork. Ya no me siento tan temeroso y asustado, pero aún hay algo que me molesta. Muy en el fondo, sé que no siento miedo, y sin embargo, en un nivel más superficial, creo pensar que sí lo tengo. ¿Es eso de lo que ha estado hablando?

R: Sí, exactamente. Es parte de eso. Verá, usted parece funcionar en dos niveles simultáneamente, por decirlo así. Ésta es una experiencia típica por la

que pasa una persona cuando trasciende el cuerpo extraño y comienza a experimentar y sentir esta otra reacción que proviene de su ser real.

El hecho de que con tanta frecuencia haya aceptado su miedo hará que finalmente lo pierda. Cuando hizo esto -al principio incluso sin entender por qué, y más tarde pasando de uno a otro nivel y dándose cuenta de la verdadera naturaleza de este miedo-, disminuyó. Esto es lo que ahora está experimentando.

P: ¿Cómo puedo ahora deshacerme del miedo por completo? Porque a veces parece que desplazo el miedo a otra cosa.

R: En el momento en que lo desplaza a otra cosa, de nuevo se aleja de la realidad del ahora inmediato, y por lo tanto debe hacer nuevos intentos de regresar a la realidad de sus sentimientos.

Lo que a menudo sucede con usted es que sustituye el miedo por otra emoción, de tal forma que cuando siente miedo no encara la emoción real. Con otras personas puede suceder lo contrario.

P: ¿Mi hostilidad...?

R: Sí. Es hostilidad, son los dolores, es, a veces, un deseo de venganza invertido: castigar a otros con el propio estado de infelicidad. Si puede usted reconocer todo esto, su miedo desaparecerá. Y, poco a poco, estas actitudes emocionales también desaparecerán porque serán encaradas en el ahora. Cuando se llega al núcleo del ahora, no hay más problemas.

El hombre se aleja constantemente de este núcleo. Cuando da un giro y comienza a ir hacia este núcleo de su ser más profundo, encuentra gradualmente la paz y la liberación. Pero este camino es el último que desea seguir. Usa, e incluso abusa (inconscientemente), de todas las enseñanzas sobre la verdad y de todas las filosofías espirituales para huir del lugar a dónde necesita ir: hacia dentro. Trata de encontrar la salvación y el consuelo mediante la adopción de reglas, teorías, enseñanzas, conocimiento. Lo tiene todo arriba, en la cabeza, donde no sirve de nada, a menos que use la madurez intelectual que ha adquirido para ir hacia adentro, de un nivel al siguiente.

Toda la satisfacción del universo no existe lejos de ustedes, amigos míos, no en el futuro lejano, no en un estado más allá de su vida física, no en la obtención de algo por medios arduos. Radica sólo en el reconocimiento

de lo que realmente piensan y sienten en este momento. Es esta gran simplicidad lo que resulta tan difícil de comprender. El hombre experimenta tanta lucha patéticamente innecesaria a fin de tomar la dirección equivocada, esperando contra toda esperanza, por así decirlo, encontrar la salvación sin encontrarse con él mismo en el ahora.

Como ya lo he dicho muchas veces antes, incluso en un camino cuyo fin es alcanzar la plenitud del yo, hay muchas trampas que tientan al hombre a alejarse de sí mismo. Hace un intento exitoso de ir hacia su ser interno, luego intuye algo que lo llena de miedo y ansiedad, e instantáneamente se prepara para huir, para usar los viejos medios de nuevo, esta vez bajo un aspecto distinto. Atribuye su malestar emocional a factores externos, lo que constituye, en principio, la misma huida que emprendía antes de tomar un camino como éste. Pero mientras no se dé por vencido, siempre se le podrá ayudar para que cambie de dirección y encuentre, una y otra vez, esa región dentro de él mismo que fluye naturalmente --el movimiento de amor y verdad de su alma--, y que fluye hacia toda realización.

P: Mi hermana tiene la gran compulsión de huir físicamente. Y cuando llega a donde quería ir, desea volverse y regresar. Hay algo a lo que le tiene mucho miedo. ¿Podría decirme qué es?

R: Sí. Es un símbolo exterior del miedo interior al que se hace alusión en esta conferencia. Hay una gran disposición y deseo de amar; el potencial es magnífico. Pero a pesar de este potencial fundamental, hay áreas de aflicción donde el alma no se atreve a encarar lo que de otro modo le llega de manera tan natural. Las falsas ideas y las confusiones, como siempre, detienen el flujo del amor. Justamente porque el amor es una necesidad innata para esta persona, el área de aflicción causa un auto rechazo aún mayor; de ahí el miedo de encontrar esas áreas, y de ahí la huida del ser. Esto se simboliza externamente como correr.

P: En otras palabras, ¿ella tiene que volverse hacia dentro?

R: Por supuesto; eso es absolutamente necesario, siempre y en todos los casos.

P: ¿Huyo porque no amo, o porque temo ser rechazada?

R: Por ambas cosas; es una mezcla. El sentimiento inmediato es el miedo al rechazo. Esto comenzó muy temprano en la vida de usted. Mis amigos tal vez hayan notado que, desde hace mucho tiempo, he evitado todo lo que dé la impresión de que la señalo con un dedo acusador. Aquí debe evitarse la

Implicación de "Usted no ama". Esto sería muy engañoso e impediría llegar a una percepción interior correcta de las cosas. Pero cuando se analiza el miedo al rechazo --en cualquier forma o modalidad que se dé-- siempre está presente ese miedo infantil en el que se excluye el amor, en este aspecto en particular, sin importar cuánto amor pueda existir en otras áreas de usted. Pero, por favor, no tome esto como algo moralizante. Eso lo volvería más difícil. Simplemente, aquí y ahora, acepte dónde está con respecto a su miedo. Antes de llegar al nivel de "no amo", hay que reconocer otros factores. En última instancia, sí se reduce a eso (a no amar), pero éste no es un estado general. Solo se refiere a las zonas problemáticas de su psique. Varía, desde luego, dependiendo de lo grande que sea el área de la zona problemática. Existen personas que tienen muchas áreas en las que funcionan saludable, feliz y constructivamente en la vida, y que corresponden a áreas del alma que están completamente libres de conceptos erróneos, de una subestimación del ser, de la ilusión, del miedo y de otras condiciones destructivas. Por lo tanto, en esas áreas existe el amor y la confianza. Sólo hay áreas aisladas donde el cuerpo extraño empaña al ser interno, real. Existen otras personas en las que casi toda la capacidad de amar está obstruida por deterioros y distorsiones tan graves que la vida en general es desequilibrada e inarmónica, insatisfecha e infeliz.

Cuanto más sea ésta la situación, tanto mayor será la tentación de huir. Y cuanto más huye el hombre de sí mismo, tanto más crece este cuerpo extraño.

P: Tal como lo veo, este amor del que habla es una expresión que se da todo el tiempo, no sólo en las relaciones de pareja. Está en el amor al trabajo y en otras áreas. ¿Cuáles serían algunas de las más altas aspiraciones en cuanto a la realización del amor en un flujo puro? ¿Serían por lo general una fuerza creativa, una realización creativa? ¿Consistiría esto en expandirse desde un punto donde está el propio ambiente, la experiencia propia, hasta un punto desconocido hasta el momento? ¿Sería así?

R: Sí, sin duda, seguro que sí, porque la naturaleza humana no alcanza a comprender lo que son la capacidad y la corriente libre de la fuerza del amor; la versatilidad, el alcance y la variedad de su expansión y su creatividad. Supongamos que existe un ser humano enteramente libre, en el que el ser interno se manifiesta, funciona y se expresa constantemente. Este tremendo poder de la fuerza de vida fluiría en todas direcciones.

Puesto que es libre, no teme a lo desconocido; por lo tanto, no bloquea el libre flujo de la corriente de energía ni las vastas posibilidades de creación y expansión.

El hombre está muy acostumbrado a contener sus fuerzas, temeroso de esta expansión. Tiene miedo de que lo desbarate. No sólo no lo desbaratará, sino que lo unificará. Las grandes leyes espirituales siempre parecen contradictorias. Dejar que el ser se integre en el flujo armonioso unifica, mientras que contener al ser temerosamente y a base de un gran esfuerzo divide y desintegra la psique. Cuanto más fluyan las fuerzas universales en las muchas direcciones y posibilidades, tanto más se unifican al final.

Esta gran posibilidad es atemorizante, porque el alma está acostumbrada a contenerse. Esto último ocurre basado en fuerza de voluntad, fuerza mental y súper imposición de conductas bondadosas. El soltar natural no es una falta auto indulgente de disciplina. Es un estado de no temer a nada de lo que hay en el ser y, por tanto, prescindir de todas las defensas. De ahí que en el soltar no se oponga nada a los movimientos cósmicos de las fuerzas del alma. El amor puede florecer sólo en este estado natural de valentía, de permitir que todos los movimientos internos se produzcan de acuerdo con su ritmo espontáneo, aun si, cuando empiezan a superar su estado de aflicción, estos movimientos apuntan a aspectos indeseables del ser. Seguir el flujo natural lleva al alma a la gran unidad.

P: ¿Si he entendido correctamente, la agresión es a veces algo bueno?

R: Sí. Existe la agresión sana. Existe el enojo sano. Esto es un producto del estado intermedio de la naturaleza humana. El enojo sano debe existir ocasionalmente en una vida bien integrada. El enojo sano no disipa ni debilita la personalidad. No crea desarmonía interna. Es un gran error ignorar o negar este hecho, que viene de la contención artificial de las propias fuerzas internas y de la súper imposición de una bondad forzada y falsa. El miedo y la obediencia llevan a la impresión de que el enojo ocasional nunca existe en una persona verdaderamente evolucionada en un sentido espiritual.

En el mundo humano es, como lo he dicho, una necesidad. Sin ella, no habría justicia ni progreso. Las fuerzas destructivas tomarían el control. Permitir que esto sucediera sería debilidad, no amor; sería miedo, no bondad; sería apaciguamiento y fomento del abuso, no una vida constructiva. Esto destruye la armonía en vez de promoverla. Destruye el crecimiento sano.

El enojo puede ser tan sano y necesario (como reacción ocasional) como lo es el amor. Forma parte del amor. Al igual que éste, surge espontáneamente, y tampoco puede ser forzado. Tratar de forzar o negar cualquier emoción lleva al autoengaño, lo que, en este caso, puede tomar la forma de simular que el enojo malsano es la versión sana de él.

No se puede determinar por la causa si la emoción que surge es un enojo sano o malsano. La causa puede justificar plenamente un enojo real, genuino, sano, que es, sobre decirlo, constructivo en este caso. Sin embargo, el enojo experimentado puede ser del tipo malsano en razón de los problemas no

resueltos de la personalidad, su inseguridad, sus culpas, dudas, incertidumbres y contradicciones. El asunto en sí puede justificar el enojo, pero el individuo puede ser incapaz de expresarlo.

En la medida en que el individuo es capaz de experimentar y expresar amor real, en esa misma medida será capaz de manifestar enojo constructivo y sano. Ambas emociones provienen del ser interno. Cualquier sentimiento real, sea el amor, el enojo o cualquier otro, es sano, constructivo y promueve el crecimiento en el ser y en los demás. No puede ser forzado, decretado o súper impuesto. Es una expresión espontánea que surge como resultado orgánico y natural de la auto confrontación.

P: En ese caso, ¿permitiría usted la violencia física?

R: No, el enojo sano no se manifiesta necesariamente como violencia física. La expresión de las emociones negativas, aun cuando no sean sanas, no debe en modo alguno llevar a actos destructivos, sean físicos o de otra índole.

éste es uno de los errores conceptuales más frecuentes y obstaculizantes del Pathwork, y necesita mucha repetición. Por ello lo he dicho una y otra vez desde el comienzo; porque no importa cuántas veces lo diga, se les olvida. La psique interna teme que el reconocimiento de las emociones negativas lleve a la persona a manifestarlas. No es así. Por el contrario, ustedes son libres de elegir cómo actuar -si hacerlo o no, cómo y

cuándo-, de expresar cualquier emoción sólo cuando estén plenamente conscientes de ella. Cuando no son conscientes de lo que sienten de verdad y por qué lo sienten, son llevados por impulsos y sufren de toda clase de compulsiones que no pueden entender. Una compulsión es el resultado directo de emociones y condiciones no reconocidas e inconscientes. Cuanto más se conocen, tanto más tienen en sus manos el dominio de ustedes mismos y no, como temen: "No me puedo ver a mí mismo con honestidad porque entonces quizás tendría que dejar salir estos impulsos indeseables y dañar a otros y, por lo tanto, a mí mismo". Esta vaga reacción también tiene que ser traída a la superficie, para disiparla y hacer que pierda fuerza.

Por favor reiteren esto en sus meditaciones diarias, todos ustedes: "La conciencia de lo que siento, por indeseable que pueda ser, me hará libre. Tendré la posibilidad de elegir cómo actúo sólo en la medida de mi conciencia. Si elijo expresar verbalmente estos sentimientos cuando haya una buena razón para hacerlo, como cuando estoy con mi terapeuta, lo haré. Si siento que tal expresión podría dañar una relación, no lo haré, pero me contendré conscientemente, sin autoengaño". Esta meditación fortalecerá el conocimiento y finalmente penetrará en las capas más ocultas y resistentes.

Es totalmente erróneo dar por sentado que la conciencia del enojo, e incluso su expresión verbal, tengan que redundar en violencia física o cualquier otra forma de destrucción, sea este enojo sano o malsano.

El enojo sano, puesto que proviene del ser real, sabe precisamente qué hacer y cuándo, según los requerimientos del momento.

P: ¿Qué hay de las personas que son perseguidas con violencia? ¿Cuál debe ser su actitud?

R: El instinto de supervivencia seguramente las hará pelear y defenderse, ya sea contraatacando o huyendo. Mientras más sana es la personalidad total, más certeramente funciona este instinto para elegir la defensa apropiada en el momento apropiado. Esto no es una consideración intelectual sino, como siempre, una manifestación espontánea del ser real. De ser necesario, el contraataque y la defensa también serán físicos.

P: Con respecto a la manifestación del enojo, la encuentro insoportable.

R: A veces no es aconsejable, a veces sí lo es. Esto es lo que quiero decir. La elección es suya. Cuando no son conscientes, no tienen elección. Cuanto más conscientes son de la posibilidad de elegir, más libertad tienen y menos sienten y piensan que la restricción se debe a las demandas externas, a la autoridad externa. Por lo tanto, la rebelión contra la restricción se vuelve superflua. Existe una gran diferencia si la restricción obedece a las demandas externas del mundo, o si ustedes la eligen con su libre albedrío. Por paradójico que parezca, cuanto más elijan la restricción voluntariamente, de acuerdo con un razonamiento despierto y motivaciones constructivas, más libres se volverán. No es cierto que, como podría suponerse, cuanto menos autor restricción ejerza la persona, más libre es.

Mientras más directos sean en la conciencia de lo que realmente sienten, y puedan expresarlo si así lo deciden, tanto más evitarán desviaciones y evasiones. Podría afirmar que esta manera directa de llegar al centro de las propias emociones o reacciones, y por ende entender su significado real, es el arte y el fin de este Pathwork. Si su meta es la perfección acabada, aún se encuentran inmersos en el perfeccionismo y por lo tanto obstaculizan su progreso. Pero si su meta se vuelve: "¿Qué es lo que realmente siento en este momento?", Entonces tienen una meta realista que lleva a la liberación instantánea, a la verdad, a la armonía y al progreso dinámico.

De nuevo, aunque parezca una contradicción: mientras más se dirige el hombre al punto de lo que es verdad en este momento, más crece en perfección real. Mientras más se esfuerza por alejarse de lo que siente, piensa y de cómo está en este momento, en un intento de ser más de lo que realmente es en este instante, menos crecerá hacia la meta deseada.

Estas palabras que acabo de pronunciar deben usarse en la meditación diaria porque son una clave para todos ustedes.

P: ¿Y lo contrario de lo que acaba usted de decir? ¿Qué hay de la persona que tiene miedo de mostrar un enojo justo, o que es demasiado insegura para hacerlo? ¿Qué pasa con el amor en esta situación?

R: Muy buena pregunta. En la medida en que existe miedo de expresar un enojo justificado, en esa misma medida debe haber miedo a amar. Detrás de ambos miedos hay confusión, conceptos erróneos, ilusión. Son

estos dolores mal interpretados los que causan el núcleo del que yo hablaba. Este núcleo obstaculiza y obstruye al ser real, del que fluye amor, amor genuino en contraposición al amor súper impuesto, la capacidad de expresar el enojo sano en contraposición al enojo atormentado y tortuoso. Cuando existe esta inseguridad que hace que la persona sienta demasiada angustia para expresar un enojo justificado, lo que pasa es que todavía es incapaz de sentir el enojo sano. La causa justificada induce a sentimientos ambivalentes. El enojo sano debilita al enojo fuerte y tortuoso. El amor sano lo abarca todo y enriquece a la persona cuanto más da de sí misma. El amor falso, enfermizo y distorsionado empobrece y genera conflicto entre el interés propio y el de los demás. Viene de la dualidad y la incrementa; siempre es lo bueno contra lo malo. El amor falso siempre se relaciona con la auto conmisericordia, los resentimientos, la hostilidad, el conflicto. Siempre existe el sentimiento de: "Debo amar, por lo tanto pienso que amo; sin embargo, no deseo amar porque entonces se aprovecharán de mí. Puesto que debo pero no quiero, me siento culpable y malo". Por lo tanto, no puede existir el enojo sano. Se disipa en la fuente, pues la persona duda de su derecho de sentir enojo ya que no se atreve a amar.

Aunque mucho de lo que he dicho parece repetitivo, y en parte lo es, en realidad no es así porque éstas son llaves inmediatas para todos ustedes si se deciden a usarlas. Si continúan en la lucha, y buscan la lucha correcta, tienen que experimentar la belleza del universo, la verdad de ser, que no sabe de conflictos, que combina el amor con el disfrute de toda la felicidad, en vez de excluir mutuamente estos dos factores, como parece ser inevitable cuando el amor se intenta por mera buena voluntad externa. Pero si usan esta buena voluntad externa para reconocer que detrás del intento de amar está el desamor, y que el desamor es el resultado del miedo, el dolor y la ilusión, y luego encuentran cuáles son estas ilusiones, finalmente deben llegar al amor real, al ser real, a la expresión genuina de todo lo que sienten y son que será bueno y correcto.

Mis queridísimos amigos, sean benditos todos. Encuentren el camino, paso a paso, hacia la realización de estas palabras. ¡Sean en paz, sean en Dios!

No editada
30 de abril de 1965

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	Tel. 52 777 313 1395
México	www.pathworkmexico.org	Tel. 598 2 601-8612
Uruguay	Mercedes Olaso	Tel. 1 800 pathwork
Fundación	www.pathwork.org	

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.