

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Por pedido general, estamos presentando una parte de la última sesión de Preguntas y Respuestas como una conferencia. Los presentes sintieron que por la utilidad universal de los temas, la transcripción debía estar disponible para todos los que no pudieron asistir.

Los saludo, mis queridos amigos. Que sus preguntas y mis respuestas a ellas les traigan las bendiciones, la ayuda y la fortaleza que están disponibles si tratan de alcanzarlas, si hacen uso de las posibilidades que existen para ustedes. Ya que muy a menudo los seres humanos creen estar atados, se sienten paralizados, impotentes e incapaces de moverse en espíritu y en mente, y por lo tanto, de algún modo incapaces de moverse con su ser físico. Esta pesadez es quizás la barrera más difícil de superar. Una vez que se hacen los primeros intentos y se supera la inercia inicial, deja de ser difícil. No es más que un momento, por así decirlo, de centrarte y soltar algo que parece mantenerte atado de manera invisible. Cuando percibes y haces frente a ese momento, declarando que no deseas permanecer en esa posición, algo puede pasar dentro de ti. Tratemos ahora juntos de hacer que ese "algo" suceda. Es posible salir de donde sea que te encuentres atascado. Para aquellos de ustedes que no pueden hacer uso de la posibilidad de recibir ayuda ni siquiera aquí, será más difícil moverse. Tal inercia requiere más fuerza de voluntad, más trabajo mental y actividad significativos.

Empecemos ahora con sus preguntas.

PREGUNTA: Me encuentro enfrentando un problema repetido que es el sentimiento de ser inaceptable, especialmente para las mujeres. He trabajado sobre esto en el pasado pero todavía parece ser muy fuerte en mí. Me gustaría tratar de entender el origen de esto. Sé que el rol de mi madre es importante aquí pero no pienso que lo sea todo. Me gustaría ir hasta el fondo y ver qué es esto.

RESPUESTA: Tienes mucha razón en que no lo es todo, pero comenzó cuando eras un niño. Más tarde, cuando dejaste de ser un niño, tu reacción a lo que sucedía, a la sensación de privación e insatisfacción que había en ti, hizo que te retrajeses de tus sentimientos e hizo que los convirtieses en una fuerza negativa. En otras palabras, no es tanto que haya tenido lugar un rechazo real, sino que tu comprensión infantil incorrecta de las condiciones hizo que las interpretases como un desaire personal. Te enojaste mucho por todo esto y quisiste devolverle el golpe a aquellos que parecían haberte frustrado: fundamentalmente a la mujer. La madre, por supuesto, está representada en todas las mujeres.

En tu camino empiezas a enfrentarte con tus imágenes. O sea que empiezas a sentir cómo reaccionas emocionalmente de acuerdo con ellas, experimentas su realidad, te conectas con ellas, a diferencia de antes cuando esto no sucedía. Ciertas experiencias emocionales emergen de las profundidades de tu ser, pero eso es sólo el comienzo. No me refiero a que te debas dar cuenta de muchas cosas diferentes más o que debas enfrentar nuevas y diferentes emociones negativas. Es más una cuestión de la experiencia cualitativa de lo que en principio ya sabes. Es el comienzo de volverte más intensamente consciente de lo que hay en ti, ya que todavía sientes miedo de enfrentar la reacción que tienes al sentirte frustrado y rechazado.

Si sientes que eres inaceptable para las mujeres es sólo porque tú no te aceptas. Esto no se debe sólo a que originalmente sentiste que no eras aceptado por tu madre sino principalmente a causa de tu reacción a ello. Esta reacción era, y aún es, el deseo de herir. Es una respuesta, una reacción refleja automática y, como tal, es ciega. Esto te hace sentir tan culpable, tan malo e inaceptable que no puedes imaginar que alguien pueda amarte. En esta batalla interior no puedes ganar. Lo que quieres es devolverle el golpe a todo el sexo femenino, toda la "madre" que hay en el mundo entero, por no amarte, como le parecía al niño pequeño. Quieres corresponderles a todas las mujeres por no gratificar tu necesidad. En secreto sientes un impulso a ser tan malo que debes restringirte volviéndote inactivo, refrenándote, no haciendo ningún movimiento hacia el mundo, hacia las mujeres, hacia tus mejores sentimientos. Es aquí donde estás internamente atascado en una batalla.

Cuanto más te enfrentes con estos sentimientos, cuanto más les permitas salir hacia tu conciencia - sin juzgarte pero sabiendo que son destructivos, entendiéndolos por qué están allí y entendiéndolos también que no deben permanecer en ti – antes los disolverás. Cuanto más atraveses estos sentimientos, no actuándolos sino enfrentándolos, sintiéndolos, expresándolos del modo que has aprendido aquí, más genuinamente perderás el impulso a herir. Debe ser de esta manera porque esto es lo natural. Si la naturaleza no es aplastada, si no se superpone “buena conducta” sobre un pozo hirviente de enojo, miedo, ansiedad y todo tipo de sentimientos de culpa, conflictos y confusiones, tales como desear la cercanía y temerla, volviéndote entonces más carente y en consecuencia, más frustrado y enojado, entonces la naturaleza habrá de manifestarse en toda su belleza. Cuanto más refrenes las reacciones negativas y las confusiones, encubriéndolas y negando su existencia, menos podrás vértelas con ellas y más habrás de alienarte de tu verdadera naturaleza. Al aprender a pasar por este proceso y perder gradualmente el miedo a lo que hay en ti, disminuyes la fuerza del impulso a herir. Entiendes que esos impulsos son reflejos condicionados y que no eres fundamentalmente malo y diferente de los demás por tener esos impulsos.

Debo enfatizar la diferencia entre una aparente libertad de la crueldad, del deseo a herir, la violencia o el deseo de venganza, y la libertad genuina de esas emociones. La primera es una simulación. La última es la verdad. La alcanzas en la exacta medida en que te enfrentas a los impulsos mismos de los que te sientes más culpable y avergonzado. Entonces ya no tendrás miedo de la otra persona porque ya no tendrás miedo de tu propia destructividad. Así entrarás en un círculo benigno. Cuando ya no desees herir, ya no darás por sentado que serás rechazado. Por lo tanto, no estarás enojado y frustrado, y con el tiempo, hasta empezará a dar a partir de tus buenos sentimientos. Cuanto más puedas conectar tu miedo a los demás con el deseo secreto de herir, menos existirá este deseo. ¿Entiendes esto?

PREGUNTA: Sí, entiendo. Pareces implicar que tengo sentimientos sádicos hacia las mujeres. Quizás también tenga que enfrentar el sentimiento de no ser aceptable más de lo que ya lo he hecho. ¿Es verdad?

RESPUESTA: Lo diría de esta manera: cuando puedas enfrentar por completo los sentimientos sádicos, sin la amenaza y el terror que aún experimentas con respecto a ellos – aunque no de modo tan fuerte como en el pasado porque ahora eres consciente de ellos y puedes hablar de ellos - entonces entenderás mucho mejor en primer lugar por qué los tienes, que a pesar de su existencia eres una persona valiosa y finalmente pero no menos importante, que su existencia en ti no sólo no te protege ni te es favorable sino que es el medio mismo que continuamente reproduce el rechazo y la frustración. En otras palabras, conectarás el sentimiento de ser inaceptable con los impulsos sádicos recién enfrentados. Lo importante es esa conexión. Cuando la conexión no sea un entendimiento intelectual, teórico, sino una experiencia emocional real, cuando seas afectado de verdad por la conexión causal entre la inaceptabilidad y los impulsos sádicos, entonces estarás en camino de salir verdaderamente de esta prisión. Este es el requisito indispensable. Gradualmente los impulsos sádicos disminuirán y el sentimiento de ser aceptable y de agradarte a ti mismo crecerá. Crecerá no sólo porque irás perdiendo los impulsos sádicos y primitivos sino fundamentalmente por el coraje y la veracidad con que los abordas. La decencia de enfrentar lo que parece imposible de enfrentar produce un amor sano por uno mismo.

Este es siempre el modo en que funciona, mis amigos, acerca de cualquier asunto. Quien empieza a enfrentar, aceptar y tratar de manera inteligente lo que hasta ese momento era inaceptable, aumenta de manera proporcional su respeto por sí mismo y siente que es capaz. Aumentas tu fortaleza, tu ingenio y tu flujo libre de energía. Esto comienza a operar aun antes de que la condición negativa haya dejado de existir. La actitud que uno adopta hacia lo que le desagradaba de sí mismo, secretamente, semi-conscientemente o, a veces, hasta de manera completamente consciente, es lo que induce el cambio en cómo se siente uno con respecto a sí mismo. Una actitud razonable hacia lo que parece “imposible de enfrentar” requiere tener un sentido de proporción: no exagerar ni negar, no encubrir los defectos del yo ni dramatizar como si uno fuese un ser humano completamente malo.

Todo esto tiene lugar a menudo en un nivel inconsciente y lo que permanece en la superficie es un sentimiento vago de ser inaceptable, sin entender muy bien por qué. Inconscientemente sientes que no tienes ningún aspecto bueno, mientras que en otro nivel culpas a todos los demás y al mundo entero por tu desgracia. La ambivalencia es que mientras que sientes “soy tan malo que si se conociese la verdad sería rechazado, entonces debo mantenerlo en secreto, hasta para mí mismo”, también expresas la actitud de que “el mundo es horrible, todos son malos y están contra mí, mi desgracia es culpa de todos excepto de mí mismo”.

El sentimiento de no ser aceptable no puede cesar en tanto su causa permanezca inconsciente. En el momento en que se vuelve consciente, se puede aplicar la razón. Tu sentido de justicia se dirigirá entonces a todos, también a ti mismo. Te respetarás cada vez más por pasar por un proceso del que la mayoría de la gente huye.

¿Está claro todo esto?

PREGUNTA: Sí. ¿Pero tendré que meditar acerca de ello?

REPUESTA: Sí, nada puede ser más útil que la meditación para atravesar realmente todo esto. Uno debe tomar una y otra vez la resolución de que quiere seguir hasta el final, que quiere enfrentar toda la verdad acerca del yo, sin esquivar ni el más pequeño ni el peor de los aspectos. Una y otra vez la mente debe formular estas intenciones y obtener la ayuda de la inteligencia suprema que está en lo profundo del yo. A tal efecto, en lo posible todos los días, di palabras tales como: "Quiero enfrentar la verdad, quiero dejar que surja lo que sea que haya en mí. Quiero dejar salir lo que está allí. Tengo el coraje y la honestidad de hacerlo. Pido guía que me ayude. Esto es lo que decido hacer. No huiré de mí mismo. No me engañaré. Dejaré de vivir una vida de autoengaño." - cosa que todos hacen en la medida en que se sienten descontentos con la vida. En la medida en que uno haya practicado la veracidad, la vida comenzará a abrirse con luz y esperanza, con plenitud y una sensación de "la vida es buena". Meditaciones así tienen un efecto muy poderoso e inmediato. Esto va para todos, por supuesto.

PREGUNTA: Me gustaría hacer una pregunta que se relaciona con el problema del que acabamos de hablar. ¿En qué difiere el problema de él, que acabas de describir, del que yo estoy enfrentando ahora? ¿O en qué es el mío diferente del de él?

RESPUESTA: Esencialmente es el mismo problema, tal como existe en muchas personas. Lo que varía es el grado, el modo en que se manifiesta, cómo lo encubre uno. La dificultad que hay aquí es que estas fuerzas, estos impulsos crueles, son muy contradictorios con la imagen que las personas tienen de sí mismas, con cómo sienten que deberían ser, cómo quieren ser y con la fachada diferente que presentan ante el mundo. La diferencia entre cómo ustedes, los seres humanos, quieren ser y cómo son en realidad es trágica sólo en tanto ignoren que su naturaleza fundamental es mucho más maravillosa que lo que podría ser cualquier presentación ideal y falsa de ella.

La discrepancia entre lo que en parte eres y lo que simulas ser, también ante ti mismo, es uno de los obstáculos más severos que retrasan el progreso. Si puedes superar este obstáculo, nada puede detenerte para que llegues a ser tu yo real. El obstáculo proviene del hecho de que como niño no habrías sido aceptado si se hubiese sabido que albergabas sentimientos y pensamientos de una naturaleza que era menos que santa. Si tales impulsos hubiesen sido conocidos, te habrían castigado duramente. El niño tenía que negarlos para permanecer a salvo y seguro y conservar el amor de los padres.

Al pasar el tiempo y crecer, adoptas la misma actitud que tenían los padres. Sientes que no puedes aceptar lo que ellos no aceptaban. Tienes el concepto erróneo de que eres el único que alberga impulsos así, excepto algunas personas muy malas. Nadie que sea valioso tendrá impulsos así. Lo que quizás es más importante aquí es el miedo inconsciente, o quizás sólo vagamente consciente, a que estos impulsos, deseos y emociones inaceptables sean tu verdadera naturaleza, que en estas emociones prohibidas se revele tu verdadera personalidad, que éste sea tu yo definitivo. Este es el mayor obstáculo, el miedo que te bloquea ya que, naturalmente, no deseas aceptar que eres ése.

Cuando entiendas de verdad que estos impulsos crueles no son la realidad definitiva acerca de tu yo oculto, tendrás el coraje de ir hasta el final. Estos impulsos son temporarios, son distorsiones, son el resultado de algo que te pasó una vez hace mucho tiempo e hizo que todo lo grande, maravilloso y hermoso que había en ti empezara a ser distorsionado e inhibido. En otras palabras, la inhibición de las hermosas fuerzas vitales causó la distorsión. Esto le sucede una y otra vez a toda la raza humana, fundamentalmente por ignorancia y miedo, por desconfianza de la naturaleza, no por una malicia inicial, aunque la malicia pueda ser un aspecto de la distorsión. Una ignorancia general ha influido también en aquellos que eran responsables de tu crianza, ellos desalentaron lo mejor que había en ti sin saber lo que hacían. A causa de esto, eso mejor se convirtió en algo destructivo, al menos en parte.

Si verdaderamente entiendes esto y puedes meditar y pedirle a tu ser interior creativo, la inteligencia superior que mora en lo profundo de ti, que te ayude a entender y experimentar de verdad cómo lo mejor se fue distorsionando, entonces enfrentar tu lado destructivo no será el horror que parece ser ahora. Verás que ni es la realidad última de tu carácter ni es algo que debes rechazar por completo. Ya que en este lado destructivo y sádico reside un poder que, en sí mismo, es creativo. Cuando tengas el coraje de experimentar el poder en su aspecto negativo, de un modo tal que nadie sea lastimado, no actuándolo, entonces sabrás como experiencia sentida

personalmente, que este poder mismo, o fuerza, se vuelve a convertir en aquella cosa hermosa que era antes de volverse destructivo. Entonces no podrás sentirte tan culpable y con tanto rechazo por ti mismo acerca de él, ni sentirás tampoco el impulso a negarlo, a adornarlo, a justificarlo y proyectar en otros lo que no puedes aceptar en ti mismo.

No hay ni una sola parte de tu ser que necesites rechazar. Y me refiero a cualquiera de ustedes, por supuesto, a todos. Hasta los aspectos más destructivos son, en sí mismos, componentes de algo hermoso y altamente valioso. Tienes que darles la posibilidad de transformarse de nuevo en su estado original de belleza. Esto requiere que primero les permitas emerger en su forma destructiva y los reconozcas. Si buscas ese entendimiento en tu meditación, la resistencia e inercia tremendas se desvanecerán. La inercia misma se convertirá en una maravillosa energía nueva. Pero para llegar a ese punto, primero debes reflexionar sobre este pensamiento, entendiéndolo intelectualmente. Luego debes querer lograr que el entendimiento sea más completo y buscarlo con la ayuda de los poderes interiores que pueden auxiliarte e inspirarte. Si sigues este procedimiento no puedes fallar en tus intentos. Entonces verás la verdad de estas palabras.

Al mostrarte el camino a la autorrealización tal como lo estoy haciendo ahora, quiero aclarar una vez más que nunca deberías aceptar nada como un dogma. Estás invitado a darte la oportunidad de confirmar la verdad de mis palabras poniéndolas en práctica, y es lo aconsejable. No tienes que arriesgar nada y no tienes nada que perder.

La verdad de toda la vida es que tu ser más íntimo, tu yo real, sólo puede desplegarse cuando sigues este rumbo. Ese ser más íntimo sólo puede manifestarse cuando dejas de tenerle miedo a los procesos involuntarios, cuando puedes soltar y permitir que se despliegue desde adentro de ti lo que sea que esté allí, aun si no lo puedes controlar de inmediato con tu mente y tu voluntad. Entonces, y sólo entonces, activarás aquello que puede traerte plenitud en la vida. Esta plenitud es tu verdadera herencia. En tanto no te enfrentes a lo aparentemente inaceptable y lo trasciendas, en el sentido en que te he indicado, la delicia intensa, el placer supremo que la vida puede ser, y que tu propio cuerpo y tu propia alma pueden darte, habrá de permanecer inaccesible.

PREGUNTA: Tenía en mente una pregunta similar acerca de tener miedo a soltar. La respuesta a mi pregunta, ¿no está cubierta también por lo que acabas de decir? Me parece que es así.

RESPUESTA: A todos se les podría decir lo mismo. Estos son factores universales, por personales que les puedan parecer a cada uno de ustedes. De individuo en individuo sólo varían el énfasis y el grado. Varían las reacciones en cadena, los niveles de proyección.

En tu caso funciona así. En el nivel en que mis dos amigos que hicieron las preguntas anteriores desean herir al sexo femenino por enojo, frustración y venganza, la fuerza sexual ha entrado en este impulso. Entonces la sexualidad y el deseo de herir se han fundido temporalmente en una corriente. En tu caso la ira, el enojo y los instintos crueles están allí, pero no tan sexualizados. Tú has vuelto toda esta crueldad y enojo contra ti mismo. Lo que es más sexual es el elemento masoquista. Por un lado, necesitas expresar el enojo y la ira y quieres dejarlos salir, éste es el impulso natural. Por el otro lado, tienes miedo de hacerlo. En este sentido, tu presión es de un tipo diferente. Pero fundamentalmente a ti se aplica lo mismo que a todos los demás, en especial lo que dije acerca del miedo a que en el fondo el yo sea malo, y cómo se puede probar que ésta es una suposición falsa.

También varían, casi infinitamente, las características asumidas para negar y encubrir el miedo básico a uno mismo y además cuál actitud es sexualizada. Todos estos aspectos y muchos más cubren la similitud fundamental que es que uno tiene miedo de que el yo sea inaceptable tal como es y, por lo tanto, lo oculta hasta de sí mismo. En consecuencia, el tesoro que el yo es, el verdadero valor propio, también habrá de permanecer oculto. Por lo tanto, las respuestas a preguntas así se aplican a todos.

Es extremadamente lamentable para todos aquellos amigos que también están en este camino y que no vienen a las sesiones de preguntas y respuestas, que no elijan testimoniar estos encuentros. De este modo no hacen uso de un aspecto adicional de ayuda que es mucho más importante de lo que ahora quieren darse cuenta. A menudo encontrarían nueva luz, nueva fortaleza, nueva percepción interior, y por lo tanto, nueva esperanza. Encontrarían una salida que quizás ahora no esté abierta para ellos. Verdaderamente van en detrimento de sí mismos al no aprovechar esto.

PREGUNTA: Ahora me estoy permitiendo y estoy permitiendo a otros total libertad. El efecto ha sido asombroso. Es como estar en un nuevo planeta. Pienso que para mí es necesario dar este paso en este momento ya que creo que me llevará a la salvación. Sin embargo, hay dos estados de ánimo que se establecen en diferentes

momentos. Uno es una sensación divina de libertad y dicha. El otro es un sentimiento aplastante de ansiedad, culpa e inseguridad. ¿Qué más podrías decirme acerca de este estado de ser?

RESPUESTA: Con gusto lo comentaré. Pero primero, para evitar cualquier posible malentendido, quiero aclarar que con “total libertad” no te refieres a licencia para actuar los impulsos destructivos. Algunas personas podrían entenderlo mal. Con libertad te refieres a permitirle a la otra persona, como así también a ti mismo, ser el yo. Al no otorgar esta libertad, de un modo sutil uno quiere forzar a los demás y al yo a ser lo que no es, a sentir lo que no siente, a actuar de modo contrario a su propia verdad interior del momento. El niño le hace demandas así a los padres, quiere poseerlos y es así poseído, como en “madre, debes hacer lo que yo quiero, de no ser así, estoy perdido”. Tu nueva libertad ya no actúa ni siente de acuerdo con dictados así. Y éste es un hito tremendo en el camino que va desde la infancia, a la niñez, a la adolescencia y a la madurez.

Con respecto al problema de la ocasional recurrencia de la ansiedad, es natural y entendible. Una transición así no se puede hacer de golpe. Está el yo viejo, infantil y temeroso, condicionado a los viejos mecanismos de falsa autoprotección. Cuando se abandonan estos mecanismos, en este caso la corriente forzante, el aferrarse, no es de asombrarse que el sistema reaccione primero con miedo y alarma. Es necesario un período de reorientación, de formar nuevos métodos de operación más realistas y constructivos. Gradualmente el lado viejo y sin desarrollo de la personalidad irá cobrando confianza en estos nuevos modos de operación. Toda vez que el individuo haga algo que es contrario a las viejas restricciones y medidas, habrá de surgir ansiedad. Toda vez que a la fuerza sexual se le permita fluir libremente, la primera reacción instantánea será restringirla, y eso en sí mismo causa ansiedad.

Cuando vamos al nivel más fundamental donde se puede resolver este problema directamente, en vez de quedarse en los niveles intermedios, encontramos un miedo intenso a dejar ser a tu ser interior: dejarlo ser tal como es en vez de tratar de ser como piensas que deberías ser o permitir que las capas neuróticas de tu personalidad se mezclen con estándares perfeccionistas superpuestos. Ninguna de estas dos opciones es el buen camino. Ambas son coercitivas, ambas niegan lo real, lo espontáneo, lo libre, lo natural, que es lo único que puede traer significado y plenitud, gratificación y dicha. Perversamente, a lo que más temen los humanos es a su esencia misma, a la verdad misma que es su única salvación. Escuchas todo excepto la verdad acerca de ti mismo. Tratas con mucho empeño de no ser tú mismo: cuanto más duramente lo intentas, más te alejas de la paz y el bienestar, y más confundido y ansioso estás.

Esta generalidad también se aplica a ti en particular, mi amigo. Si no tienes miedo de continuar hasta el final, pronto experimentarás algo nuevo que evoluciona en ti y cuya existencia nunca esperaste. Este “algo” será claro y fuerte, no conocerá el sometimiento, y sin embargo, no será una compulsión a que las cosas sean como tú quieres. Te permitirá ser libre y de este modo encontrar un mundo ampliamente abierto en el que podrás hallar muchas posibilidades y razones para respetarte. Cuando ya no niegues la ansiedad ni la fuerces a desaparecer por medios artificiales, sentirás la transformación de la ansiedad en placer. Pero debes estar preparado ya que tus reflejos condicionados no pueden ser re-condicionados tan rápido. Sea tu intención consciente o no, la sustancia de tu alma te hace reaccionar del viejo modo, retrayéndote de los sentimientos desagradables. No pierdas la paciencia contigo mismo. En el momento en que tomes conciencia de este viejo patrón habitual, tendrás una salida, y poco a poco se formará un nuevo patrón habitual.

Al principio nada parece requerir tanto coraje como participar en el placer supremo que es la creación y que la entidad creada está destinada a experimentar si no se interfiere con ella ni está distorsionada. Debes reunir coraje una y otra vez, diciéndole deliberadamente a tu inconsciente que todavía no quiere y vacila: “Me suelto, me permito el placer. La posibilidad del placer existe en mí, lo busco, lo reclamo y quiero cumplir con todas las condiciones para hacerlo realidad. Tengo la intención con todo mi ser de enfrentar y cambiar lo que se interponga en el camino: toda violación de mi integridad, toda falsedad y actuación, todas las defensas cobardes, todo el egocentrismo que me hace tratar a los demás de modo diferente a como yo quiero ser tratado.”

Meditaciones así ponen en marcha una fuerza poderosa. Al poner en práctica intenciones así, te permitirás la felicidad, no huirás ante la delicia que la vida es en esencia. Ya no te sentirás obligado a someterte a reglas de restricción que no tienen ningún sentido. En el momento en que dejes ser lo que es, te encontrarás a ti mismo, lo cual es un tesoro, aun si lo que se manifiesta primero te desagrada. Encontrarás dicha, el estado universal de ser. No es necesario esperar para esto a una vida después de la muerte. Está disponible en cualquier momento, en la vida de cualquier ser humano, aquí mismo y ahora mismo. Pero debes ser realista y anticipar que habrá fluctuaciones. Se las debe observar con calma. Una transición tan grande nunca puede realizarse de golpe. Apurar el proceso de conectar con el lado discrepante y temeroso, el lado que se resiste a la liberación, es mucho más efectivo que reprimirlo y luego volverse impaciente y presionarse.

Este es el comienzo de una nueva fase y se puede contemplar una hermosa vista. Cuando uno llega a este punto tiene acceso a una nueva tierra, un estado que generalmente parece inalcanzable y desesperanzadamente lejano. Pero en realidad no lo es. ¡Verdaderamente no lo es! ¿Está claro?

INTERROGADOR: Sí, lo es. Quería decir una sola cosa más acerca de esto. He realizado esos diálogos con el niño que hay en mí y eso me ha ayudado mucho. De ese modo puedo actuar maduramente en el afuera con facilidad y sólo hablar con el niño adentro.

REPUESTA: Sí, ése es un proceso muy bueno que he sugerido hace mucho tiempo pero, lamentablemente, la gente lo olvida. En este punto es bueno recordárselo a todos: no reprimas a ese niño. Tampoco necesitas identificarte con él por completo, ya que no eres sólo ese niño. Por lo tanto, encuéntrate con él y háblale. Mira cómo se manifiesta y escúchalo, entonces podrás hablarle sin presión, sin coerción. Simplemente observa su expresión tal como es.

Continúa tu pregunta.

PREGUNTA: Cuando pude otorgarles libertad a los otros: que ellos no tenían que hacer lo que yo quería, hice este descubrimiento notable de ser yo mismo libre, de permitirme completo placer. No tengo más ansiedad acerca de esto.

RESPUESTA: Sí la tienes. En niveles más profundos de tu ser todavía tienes miedo del placer. Todavía hay ansiedad con respecto a permitirme completo placer y completa libertad. Se debe entender correctamente esta palabra. No es licencia. Sólo alguien que es completamente responsable por sí mismo es capaz de utilizar la libertad que la creación le ha otorgado a todos los seres. Por ejemplo, cuando la gente pone la culpa por su estado infeliz actual en cualquier otro factor que en sus propios procesos inconscientes, no es responsable por sí misma, por sutil y encubiertamente que se haga esto. Hay un mecanismo en la psiquis que conecta directamente este desplazamiento con la prohibición del placer.

Cuanto más infantilmente te aferras a un sustituto de los padres, haciéndolo responsable, queriendo que te cuiden y negando las consecuencias de tus propias acciones y decisiones, cuantos más quieres tener dos cosas incompatibles a la vez, menos capaz eres de utilizar la gran libertad. Te encarcelas dentro de cercos imaginarios y te enredas en conflictos que hacen que la vida se convierta en una gran trampa. Entonces el significado de la palabra libertad no es diferente de expresar destructividad y actuar a partir de la rebelión y el rencor.

Sólo aquellos que se paren sobre sus propios pies en los niveles más profundos y fundamentales de la vida, entrarán en la gran libertad de encontrar toda la plenitud posible que está disponible. Esa libertad es tan asombrosa, y quizás al principio hasta atemorizante, que el niño le rehuye, prefiriendo la seudo seguridad de la restricción, la inhibición, la dependencia y la falta de placer. Cuando este estado empeora, el sufrimiento se vuelve insoportable, ya que nada puede permanecer estático. Uno, o bien entra en un estado sano y entonces los efectos positivos aumentan y se despliegan infinitamente, o bien permanece atascado en un estado destructivo y erróneo, y entonces los efectos negativos se vuelven cada vez peores. El inmaduro cree que la responsabilidad por uno mismo significa restricción. Por supuesto que la verdad es exactamente lo opuesto: la restricción es el resultado de insistir en que a uno lo cuiden. Estás empezando a recoger algo de esta nueva libertad, aunque todavía es atemorizante.

PREGUNTA: ¿Podrías decir algo acerca de este estado dichoso? Entiendo la ansiedad pero esta dicha es casi increíble.

RESPUESTA: Lo es. Sin embargo es casi imposible poner en palabras esas profundas verdades de la existencia. Lo intentaré. Las palabras no pueden hacerle justicia y lo harán sonar trillado. Lo que diré es que generalmente, cuando escuchas cosas así, piensas en otro mundo, un mundo espiritual diferente. En realidad no lo es. La verdadera espiritualidad no es un estado allá arriba en el cielo. Este malentendido es, en un sentido, una tragedia porque crea una escisión y hace así imposible la autorrealización espiritual. En tanto los seres humanos separen la tierra del cielo, el cuerpo del espíritu, no podrán experimentar la verdadera dicha de la unidad.

El estado dichoso de realización espiritual combina el espíritu, la mente, las emociones y el cuerpo. En medio del cuerpo está el plexo solar. He hablado de esto durante años. Justo en esa región, justo dentro del cuerpo, existe toda la dicha, no como algo no-físico sino como algo que se debe sentir dentro del cuerpo. Si esperas la dicha

espiritual como algo aparte de tu cuerpo, te encontrarás en un camino de dualidad y error, de conflicto y desacuerdo.

Un núcleo de energía se dará a conocer dentro del cuerpo mismo. Viene del yo real. Su intensa realidad hace que la verdad de todas estas enseñanzas sea una profunda experiencia que no se puede negar ni se puede pensar que es una ilusión. Es esta verdad y realidad lo que es tan tranquilizador y da tanta esperanza, no importa qué recaídas puedan ocurrir. Cuando la energía comprimida se disuelve y fluye a través de todo el ser de la persona, uno entra en este estado dichoso.

La energía comprimida es el resultado de refrenarse, de negar con miedo lo que es. La disolución de esta energía comprimida es el resultado del proceso que describo tan a menudo y de tantas maneras. Cuanto más se enfrenta el yo, más consciente te vuelves. En primer lugar te vuelves consciente de la compresión que se siente casi como un cuerpo extraño, como dije antes. Al reconocer la existencia de este cuerpo extraño y enfrentarlo del modo correcto, empieza a disolverse. Y esto abre el paraíso en la tierra. Hay muchos, muchos grados en los que se puede experimentar la fluidez de la energía, de la materia y la sustancia espiritual, del pensamiento y los sentimientos. El grado depende del estado de crecimiento. Al principio la gente le teme a este estado fluido más que a ninguna otra cosa. Piensan que deben hacerse compactos, se aferran a este estado compacto como si fuese lo único que puede garantizar la vida. Sólo cuando estar compactados se vuelve demasiado doloroso pueden revertir la dirección y emprender el proceso de hacer que la compresión se vuelva fluida otra vez.

Esta experiencia te hace uno con el universo. Es totalmente segura. Todo se siente relajado y pacífico, y tan intensamente placentero que es casi como un sabor físico en tu boca. La dicha viene también del hecho de que sabes que puedes vértelas con cualquier situación porque las cosas no tienen que ser como tú quieres, porque puedes perder sin sufrir, o si al principio es doloroso, el dolor no es el fin del mundo y sabes que lo puedes enfrentar, y de este modo, deja de ser dolor. Empiezas a ver y percibir de un modo enteramente nuevo. Cualquier cosa que experimentes tendrá un nuevo tono, un suave sabor y un nuevo color. Ya no tendrás que tener miedo nunca más porque ahora sabes que todos los tesoros de la vida están profundamente dentro en ti, toda la verdad, todo el bienestar, todas las respuestas a todos tus problemas y preguntas.

Hay dos aspectos básicos de la autorrealización: conocer la verdad y sentir el placer. Ambos son igualmente importantes y deben ser cultivados. Algunas escuelas de pensamiento se concentran en un aspecto, otras en el otro. Cada uno podrá pensar que su enfoque es el verdadero y el único. Ambos juntos, combinados, forman un todo.

Como dije en la conferencia pasada, todos saben o sienten en lo profundo de sí que este estado puede existir. Nunca te resignes a pensar que es imposible alcanzarlo. Por cierto que es posible. Este estado dichoso de total delicia existe en tu memoria y puede ser alcanzado en esta vida sólo cuando el individuo se vuelve capaz del amor y la unión con el sexo opuesto, ya que esta relación combina todas las funciones y potenciales, no deja nada afuera, si la relación es verdaderamente profunda y completa, si no hay superficialidad ni transigencia restrictiva. Cuando se han superado las aflicciones, las posibilidades de expansión del yo real, los grados de placer y delicia, los grados de despliegue creativo son infinitos.

Sean benditos, mis queridos amigos. Estén en 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 Olaso	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.