

LA ACTIVIDAD DE LA MENTE Y LA RECEPTIVIDAD DE LA MENTE

Saludos, mis amados amigos. El amor del universo abraza cada manifestación e individualización del Ser Divino, especialmente cuando el yo exterior, separado, se esfuerza tan ardientemente para encontrar la verdad del ser, la verdad del yo y de este modo, la verdad de la vida.

Todo el dolor y la frustración por los que pasa el ser humano promedio en el curso de una vida es exclusivamente el resultado de no conocer su verdadera identidad. Y la constante lucha de vivir proviene de un vago sentimiento en tu inconsciente de que hay algo que recapturar, alguna llave secreta que podría abrir la vida. Profundamente en tu interior sabes que la vida no puede ser solamente lo que experimentas día a día o lo que es en este momento. Entonces te esfuerzas por huir del momento, y cuando haces esto pierdes el momento y con él, el significado de la vida ya que cada momento contiene toda la vida.

La lucha para descubrir el yo verdadero y para aceptar el ahora no son mutuamente excluyentes son interdependientes. La conferencia de esta noche examina específicamente qué actitud mental se necesita para unir los dos modos aparentemente opuestos de experimentar y encontrar de esta manera el significado de la vida y tu verdadera identidad.

La clave aquí es la actividad o la falta de actividad de la mente: es un proceso sutil, casi imposible de poner en palabras, y no obstante, muy definido e importante. Sin embargo, debemos hacer lo mejor que podamos: yo debo hacer lo mejor posible por encontrar las expresiones correctas para comunicarte lo que quiero decir. Tú puedes hacer lo mejor posible abriéndote interiormente, abriendo tu corazón tanto como tu mente, de modo que entiendas no sólo con tu intelecto sino también intuitivamente. Como sabes, este último es un entendimiento mucho más importante.

Hay dos fuerzas o actitudes poderosas en el universo y por lo tanto, en cada personalidad humana. Una es la fuerza que está esforzándose, moviéndose, actuando, iniciando, activando, haciendo. Este aspecto incluye la responsabilidad por uno mismo, la independencia, la autonomía, la libre elección y el poder del yo. La otra es ser receptivo y esperar lo que sea que vaya a suceder. Este aspecto incluye la paciencia, la humildad y la conciencia de la interdependencia y de ser una parte de un todo. Tiene confianza en los procesos de la vida más grande. La primera involucra acción directa, la última significa esperar el crecimiento y la manifestación indirecta que sucede a su modo y de acuerdo con sus propias leyes.

Cuando una persona cree consciente o inconscientemente que una de estas dos actitudes o modos de funcionamiento es correcta y la otra, equivocada, y entonces cultiva sólo una o la otra, las distorsiones y los desequilibrios son inevitables. Dado que es imposible usar sólo uno, el modo de funcionamiento opuesto al adoptado por una persona, aún existe, aunque de una manera menos abierta. Pero cuando no están equilibrados, cada modo produce resultados inapropiados, ineficaces y hasta destructivos. Para todo individuo en crecimiento es importante descubrir el interjuego finamente equilibrado de estas dos fuerzas universales. Dado que no existe una regla acerca de cuándo y cómo exactamente cambiar de una actitud a la otra, el modo de hacerlo debe ser encontrado dentro del ritmo propio y la realidad interior de cada persona. Uno debe sintonizarse con la propia vida interior y los movimientos del alma, para así reconocer cuándo y cómo se expresa cada actitud, cuándo predomina una o la otra, y cuál se requiere en cada momento en particular. El reconocimiento se vuelve más y más espontáneo y automático cuando el yo se despliega y se integra con el ego.

Estas dos actitudes universales también podrían ser llamadas las fuerzas activa y pasiva. Hace muchos años hablé de este tema pero en un nivel más superficial y general. Ahora se puede tratar este tema de manera mucho más profunda y específica. Sabes que no puedes encontrar la verdad de la vida entendiéndola meramente con tu cerebro. El modo de experimentar la verdad es aplicarla primero a tu propio yo, a tus problemas individuales, y en la aplicación, trascender los problemas. Entonces experimentas cada una de las fuerzas del universo dentro de ti.

Otro modo más de expresarlo sería hablar de los principios creativos masculino y femenino. Los principios masculino y femenino existen en la vida psíquica de todas las manifestaciones. Están en funcionamiento donde sea que exista vida. El poder de su interjuego armonioso crea manifestaciones e individualizaciones siempre

nuevas del Ser Divino. No me refiero solamente a las creaciones corpóreas, el principio se aplica a todo. El crecimiento dentro de la personalidad también es una creación determinada por la misma interacción armoniosa de los principios masculino y femenino. El crecimiento no podrá llegar a menos que tenga lugar la interacción correcta entre la iniciativa y la voluntad por un lado, y la receptividad, la entrega, la espera y el despliegue por el otro. La unión de estas dos fuerzas crea renovación, nuevas formas, expansión; rebosa más y mayor vida; crea placer supremo. La interacción no armoniosa, con demasiado énfasis o demasiado poco énfasis en una fuerza, impide la vida y produce desagrado, frustración y restricción. Cuando los hombres y las mujeres no han establecido el principio masculino y el femenino dentro de su alma y de su mente, no pueden ser plenamente hombres o mujeres.

Los dos principios o fuerzas tienen ciertos denominadores comunes. Uno de ellos es que alternan la tensión y la relajación, la firmeza y la suavidad. El suelo fértil de la vida, el crecimiento, la paz y el placer es la elasticidad que brota de la pulsación y el movimiento rítmico de tensión y relajación. Este tipo de tensión no es la tensión dolorosa que siente una persona cuando hay falta de armonía entre las dos fuerzas. Esta tensión placentera es un trampolín desde el cual la acción fluye natural y orgánicamente. Lo mismo se aplica a la relajación, la cual no debe ser confundida con la inercia de la falta de vida y con la falta de energía. Su versión sana está llena de vida y de movimiento interior, equilibrada en la confianza de que la acción natural viene a su debido tiempo.

La interacción apropiada de tensión y relajación es la pulsación, la respiración del universo y de cada aspecto o partícula de éste, ya que todo lo que está vivo en el universo es un aspecto de él y por lo tanto, debe estar sujeto a los mismos principios y leyes. La pulsación de tensión y relajación expresa la integración de estas dos fuerzas: la masculina y la femenina, la fuerza iniciadora y la fuerza receptiva. Toda manifestación de vida es una expresión de este latido. Cuanto más armoniosa sea la manifestación de vida, más integradas estarán las fuerzas iniciadora y receptiva constantemente fluctuantes abriéndose y cerrándose, abriéndose y cerrándose.

Cuanto más apartada de su fuente esté la conciencia individual de un organismo cuanto menos consciente sea de su verdadera identidad divina más doloroso habrá de ser el ritmo alternante y la pulsación de su vida. Ya que donde sea que exista la vida habrá de existir el movimiento rítmico de las dos fuerzas. Inversamente, cuanto más elevado sea el desarrollo de la conciencia cuanto más consciente de su verdadera identidad sea el ser individual y por lo tanto, cuanto más conectado esté con ella más placenteras y dichosas habrán de ser, con seguridad, la tensión y la relajación. En una cierta etapa entre estos dos polos extremos está la fase en la cual el estado abierto y relajado es sentido como deseable y placentero mientras que el estado cerrado y tenso es sentido como doloroso e indeseable. La dicotomía hace que la entidad se esfuerce por huir de un estado e ir hacia el otro. Sin embargo, cuanto más se esfuerza uno, más obstaculiza el ritmo natural, ya que esforzarse crea más tensión aún cuando uno se esfuerce por alcanzar el estado abierto y relajado. Por lo tanto, realmente no hay otro camino que soportar el estado doloroso momentáneo para así permitir que el ritmo natural prevalezca hasta que la personalidad entera se libere del estado tenso y doloroso. La libertad no significa el cese del movimiento de cierre, tenso ya que esto significaría el cese de la vida. Significa simplemente que, de manera gradual, cuando el dolor es trascendido, deja de ser dolor. Muchos seres humanos se encuentran en el estado medio, donde sienten un pulso universal como doloroso y el otro como placentero.

La interacción correcta de los dos principios o fuerzas universales, desde el punto de vista de la actividad de tu mente y específicamente de tu pathwork, puede describirse mejor de la siguiente manera: el ego externo, deliberado y consciente, y su fuerza de voluntad, debe ser equilibrado de un modo firme pero relajado. No se debe ceder ante el inconsciente resistente y destructivo ni se lo debe presionar ansiosamente o forzar impacientemente. El ego debe estar alerta para reconocer lo que el inconsciente expresa indirectamente y por qué retiene para impedir la felicidad y el despliegue. Para reconocer el verdadero estado inconsciente, la mente tiene que estar calma, observar y aceptar lo que sucede en el ahora, animando de este modo al inconsciente para que se exprese. Una vez que el inconsciente sale a la superficie con todas sus insensateces, se le puede dar una nueva dirección bastante naturalmente y la obstrucción se desvanece.

El proceso requiere un fino equilibrio entre los principios masculino y femenino. La firmeza de propósito de no seguir por la línea de menor resistencia al confrontar las obstrucciones inconscientes tiene que estar equilibrada con el espíritu receptivo y de espera en el cual las expresiones del inconsciente destructivo son aceptadas. El despliegue de la inteligencia universal en la mente es idéntico a este proceso. Sin embargo, cuanto más se pudran "subterráneamente" las obstrucciones, menos posible será el despliegue como todos ustedes saben muy bien. El enfoque ideal es usar ambos alternadamente: instruye con firmeza, calma y determinación a la parte destructiva del yo oculto para que se exprese. Observa lo que surge con interés, atención y sin interferir. Para hacer posible esto, pídele al ser divino que eres en lo profundo de ti que te guíe y te ayude en este proceso.

Nuevamente, la determinación y la instrucción es el trabajo de la mente activa, mientras que la espera de la manifestación pertenece a la función pasiva, receptora.

La mente humana anda a tientas constantemente para encontrar el correcto equilibrio entre estas actitudes sumamente importantes. Encontrar este equilibrio es una de las grandes dificultades con que se encuentra cada persona en el camino hacia la interacción armoniosa. El modo de hacerlo no puede aprenderse por medio de reglas: sólo la escucha finamente sintonizada de los movimientos de tu propia alma te permitirá descubrir cuándo usar una y cuándo detenerte y usar la otra de estas dos fuerzas complementarias. Debes verte usando el modo equivocado antes de que puedas adoptar gradualmente el modo correcto. ¡Cuán a menudo los humanos son perezosos y desatentos a sus expresiones más internas cuando están gobernados por un concepto erróneo del principio pasivo! Declaran, correctamente, que las cosas deben madurar por sí mismas y que el crecimiento sano es un proceso espontáneo que no puede ser forzado. Pero usan el principio de manera equivocada y descuidan el ir hacia adentro de sí mismos para enfrentar lo que es necesario enfrentar y cambiar lo que es necesario cambiar. Al mismo tiempo, ¡cuán a menudo, los humanos son demasiado activos, coercitivos y tensos hacia sí mismos como así también hacia los demás, entendiéndolo mal y usando mal el principio activo!

Cuando a un principio se le da un predominio tan distorsionado es precisamente porque el otro principio también existe quizás de un modo menos notable. La impaciencia externa con uno mismo sugiere una resistencia interna. La pereza externa y la aceptación distorsionada de las cosas sugiere una feroz lucha interior contra el yo y sus efectos. Esta lucha feroz debe sacarse a la luz ya que siempre está presente allí donde hay problemas no resueltos, desequilibrio, distorsión y falta de plenitud. La lucha entre el yo y el yo es, la mayor parte del tiempo, proyectada exteriormente, de modo que la lucha parece ser entre el yo y la vida o entre el yo y los demás. Pero dado que no hay diferencia entre tú y la vida o los demás, la lucha es básicamente entre tú y tú mismo. Una vez que seas bastante consciente de tu verdadera lucha, el desequilibrio se volverá comprensible y podrá comenzar una reorientación.

El cambio verdadero es un proceso espontáneo que sucede completamente por sí mismo o así parece. En realidad, es el resultado de los esfuerzos exteriores no forzados, naturales y equilibrados. Pero cuando la gente espera que las manifestaciones directas y visibles de sus esfuerzos lleguen inmediatamente, entiende mal el proceso. Tales personas se decepcionan y se desaniman; empiezan a usar menos esfuerzo y, de este modo, vuelven a caer en patrones mentales, emocionales y de acción destructivos. Al mismo tiempo, se vuelven más y más tensos y apremiantes con sus propios procesos. Si las personas esperan resultados sin tomarse el trabajo de invertir lo mejor que pueden en la vida y en el proceso de crecimiento aplicando mal el conocimiento de que el crecimiento se manifiesta sin esfuerzo, como si fuera por sí mismo también se decepcionan, y la lucha interior contra sí mismos y contra la vida se vuelve más ardua.

Cuanto más inconscientes sean tus dolores y frustraciones, más forzarás y querrás arrebatar una solución. Como tampoco eres consciente de esto, puede ser que expliques el sentimiento de incomodidad con todo tipo de razones. Puede ser que hasta seas llevado a acciones destructivas y a buscar situaciones de vida problemáticas que parecen explicar tu incomodidad porque no saber la razón de un dolor es peor que cualquier dolor consciente. En algunos tipos de personalidad el resultado es la inercia.

Aplicar mal la voluntad y la acción produce tensión excesiva. Allí donde la mente debería ser receptiva, no sólo de lo que viene de afuera sino aún más de lo que sale desde el interior, a menudo se cierra en un nudo apretado formado por la presión contra el yo. La receptividad deliberada de los procesos interiores, recibir en la conciencia lo que quiere encontrar una salida, es una parte esencial del camino. A menos que cultives esta actitud interior, jamás podrás llegar a conocer lo que hay adentro. Cuando la gente es demasiado impaciente, su pathwork se detiene. La tensión excesiva es siempre una expresión de entender mal los procesos, lo cual es causado por la idea falsa de que los bloqueos interiores pueden quitarse por medio de la aplicación directa de la voluntad del ego. La voluntad del ego tiene su función necesaria, pero es responsable sólo indirectamente de las corrientes ocultas y de la voluntad del inconsciente. Por lo tanto, la conciencia externa o del ego debe tratar al inconsciente con respecto aun a la parte destructiva, infantil y distorsionada del mismo. Es el respeto que le otorgas a un ser que no debe ser forzado sino que debe encontrar su propio camino. También tu propio inconsciente debe encontrar su propio camino. Si es forzado, no puede desplegarse, no puede responder, no puede revelarse. Si la mente externa está tensa y ansiosa y fuerza al inconsciente, es imposible establecer entre lo consciente y lo inconsciente el tipo de relación necesaria para revelar primero este último y luego unificar los dos.

La relación entre la mente consciente y la parte destructiva del inconsciente puede establecerse aceptando, por el momento, que existen percepciones, actitudes y sentimientos que son a menudo diametralmente opuestos

los unos a los otros. Una vez que se permite que los aspectos inconscientes destructivos y obstrutores se revelen, las convicciones más verdaderas y constructivas de la mente consciente pueden influir en los obstáculos inconscientes y eliminarlos gradualmente. Por la misma razón, puede establecerse una relación entre las facultades del ego y la sabiduría, la verdad y el amor del yo divino, cuando el ego está dispuesto a recibir a este último. Esto significa una espera en una actitud receptiva y silenciosa. Y una vez que el yo divino se haya desplegado a través de nuevas ideas, sentimientos y profundidad en las experiencias, el ego será instruido y bañado por la manifestación de lo Divino. Así, los dos aspectos, el crecimiento y la integración transformar los elementos destructivos y manifestar el yo divino presuponen idénticas dinámicas de hacer y esperar, iniciar y recibir. En una instancia, el ego consciente es más sabio y más constructivo que el inconsciente enterrado. En la otra instancia, el inconsciente enterrado es, por lejos, más sabio y constructivo que la mente consciente.

Es crucial tratar a ambos aspectos del inconsciente con respeto. Lo que se respeta no es la destructividad en sí misma sino los procesos de crecimiento y despliegue, las maravillosas leyes de la realidad interna. Con el tiempo, las leyes de la realidad interna se volverán accesibles para la mente respetuosa y también se entenderán las idénticas leyes universales de la creación. A esto me refiero cuando digo que sólo podrás entender la vida, la creación y el universo en la medida en que entiendas la legitimidad y las dinámicas de tus propios procesos inconscientes.

Hasta las actitudes más destructivas no son el resultado del mal sino del puro malentendido. Cuando uno entiende este hecho completamente, hasta los procesos más destructivos son pasmosamente impresionantes porque sus principios y mecanismos están basados en una legitimidad que es idéntica al mejor funcionamiento de la creación. Dado que el mal es el resultado del malentendido y dado que los procesos son igualmente maravillosos en sí mismos y por sí mismos, el mal puede ser eliminado verdaderamente sólo cuando aprendes a ser respetuoso de tu propio inconsciente. Permite que se despliegue a su manera y a su ritmo. Sé receptivo y abierto a lo que te revela. La actitud receptiva es violada por una fuerza mental punitiva, ansiosa y apremiante una corriente forzante dirigida a tu propio inconsciente. El forzar da por resultado a veces alternada pero a menudo simultáneamente tensión y ansiedad excesivas por un lado, e inercia, pereza y descuido del crecimiento activo por el otro.

Dado que tratas al mundo externo exactamente de la misma manera que tratas a tu propio inconsciente, emanas el mismo clima hacia aquellos con quienes estás involucrado. Las otras personas se retraen de este asalto de forzamiento que dice: "Tú debes", por así decirlo, tal como lo hace tu propio inconsciente. Cuando no deseas prestar una atención detallada a tu propio inconsciente y entonces te retiras de él o le prestas atención sólo superficialmente, no puedes evitar encontrar el inconsciente de los demás de un modo similar. No es necesario decir que ellos se resienten por esta falta de atención a menudo inconscientemente.

Cada experiencia buena, hermosa y creativa en la que te sientes uno con la vida y contigo mismo surge de la relación apropiada entre los principios activo y pasivo. Cuando pienses en esas experiencias verás que existía una combinación de equilibrada alerta de involucrarse y participar activamente y al mismo tiempo, de espera receptiva y pasividad relajada pero, sin embargo, palpitante. Cuando permites que estas fuerzas fluyan saliendo de ti, la vida puede fluir entrando en ti. Recuerda que, aun cuando parezca venirte desde afuera, nada puede venirte de la vida que no hayas hecho posible tú mismo.

Permítame recapitular brevemente la distorsión del principio doble de lo activo y lo pasivo. El principio masculino, iniciador, activo, se distorsiona en la tensión apretada de la impaciencia, la ansiedad y el orgullo del ego que piensa que puede hacer todo solo, por pura voluntad exterior. Esta actitud anula no sólo los poderes universales sino también los propios poderes inconscientes de la persona para crecer y funcionar de acuerdo con leyes más elevadas. Implica desconfianza de todos los movimientos interiores universales y personales como si no tuvieran existencia, legitimidad y ritmo propios. En consecuencia, también desconfía del razonamiento de estas fuerzas interiores y por lo tanto, fortalece más la convicción de que no existe nada más que el ego aislado sin conexiones más profundas. En esta ilusión extremadamente dolorosa, las conexiones reales permanecen sin ser usadas, de modo que el ego es verdaderamente incapaz de funcionar de acuerdo con su mejor potencial. Cuanto menos disponibles para participar en la actividad de vivir están estas fuerzas y movimientos internos, menos adecuadamente puede el ego sustentarse y por lo tanto, más acosado se vuelve. La existencia del ego aislado surge de la ignorancia y del orgullo por el ego como la única, más elevada y mejor realidad que puede afectar la vida, y conduce a más separación, frustración e infelicidad, a la dolorosa tensión producida por tratar demasiado duro de un modo ineficaz. Es una existencia solitaria sitiada por miedos.

Inversamente, aquellos que, en una distorsión del principio pasivo, femenino, confían en Dios de un modo en que virtualmente abandonan la responsabilidad por sí mismos y le dejan todo a Dios para justificar su propia

inactividad, tampoco logran plenitud. Parecen dejar que Dios “lo haga”, con humildad y confianza, esperando por siempre, pero sus poderes activos e iniciadores y las manifestaciones indirectas y espontáneas de crecimiento están igualmente desconectadas. Si, y cuando, estas últimas aparecen, quizás como resultado de alguna iniciativa tomada en el pasado, tales personas atribuyen las manifestaciones a un poder externo a sí mismas o al menos, pierden la conexión entre las manifestaciones y sus propias acciones y actitudes.

Puedes ver cómo los extremos y las distorsiones son bastante similares, y finalmente te llevan al mismo impasse. Cuando eres pasivo y dejas pasar las cosas en vez de aceptar tu propia responsabilidad por encontrar el camino y hacer tal vez lo que en el momento es más doloroso, confías en un Dios falso un Dios fuera de ti mismo. Ya que tú, tu ser entero, es Dios, y sólo usando tus facultades puedes darte cuenta de este hecho trascendental. Cuando eres activo con el ego separado solo en vez de vivir el interjuego rítmico de hacer y esperar, de actuar y escuchar, crees que el pequeño yo separado es todo lo que eres y, nuevamente, habrás de decepcionarte. Comprométete a encontrar la clave de tu vida, de la verdad de ti mismo, no importa cuán dolorosa o poco halagadora pueda ser ésta. Al mismo tiempo, respeta y honra tus procesos internos y permíteles que sigan su curso.

Encuentra el equilibrio. Es un ritmo o ciclo constantemente cambiante en el camino de cada individuo. Cada paso involucra ambos movimientos o actitudes. Su interacción apropiada es el poder creativo que trae algo nuevo a la vida. Tanto el principio iniciador como el receptivo requieren la integridad de la individualidad por un lado, y el conocimiento de que uno es parte de un todo por el otro. Esto último significa respeto por los movimientos que no siempre pueden obedecer inmediatamente los mandatos de la mente. Es necesario que inicies constantemente tus propias fuerzas creativas y encuentres cuándo y cómo están listas para hacerse conocer.

Hasta el simple acto de la meditación debe combinar estos dos enfoques. Por un lado, formulas activamente tu actitud, tu meta y tus intenciones siendo tu actitud que deseas invertir lo mejor de ti mismo, siendo tu meta quitar las obstrucciones y crecer y desplegar lo mejor que hay en ti, siendo tu intención enfrentar la verdad, cualquiera sea ésta. Por el otro lado, te vuelves quieto y en espera, calmo y receptivo. Si las respuestas no surgen enseguida, te sueltas y esperas hasta que vengan, posiblemente cuando menos las esperes, porque entonces tu mente está relajada y de este modo, capaz de recibir. Cuando estás listo para recibir lo mejor y lo peor que hay en ti y estás relajado acerca de ambos ni demasiado ávido ni aterrorizado entonces las manifestaciones pueden aparecer. Si estás igualmente receptivo a lo mejor y a lo peor que hay en ti y estás dispuesto a entender a ambos, entonces los procesos de crecimiento orgánicos, rítmicos y armoniosos se establecerán más y más.

El ritmo alternante de iniciar y recibir de tornarse y ser es el pulso-latido de su camino, mis amigos. La pulsación equilibrada de las fuerzas de tu alma podrá suceder sólo después que hayas observado y aceptado temporalmente su desequilibrio para así entenderlo. Como dije antes, tal entendimiento te lleva a un estado en el que la tensión ya no es dolor, de modo que ya no alternas más entre dolor y placer. Entonces, estos opuestos se reconciliarán y los movimientos pulsantes de tensión y relajación no serán otra cosa que dos aspectos diferentes de la dicha.

Tal vez el mejor modo de que encuentres tu propio ritmo interno será que pienses en el latido activo del pulso como en hacer lo mejor que puedas para superar el miedo a enfrentar algo desagradable, dar lo mejor que hay en ti para encontrar tu verdadera identidad y contribuir a los procesos de evolución involucrándote seria y totalmente en tu crecimiento. La fase pasiva de la pulsación es hacer que a todos los actos internos como esos le sigan períodos de espera esperar el momento en que los resultados estén listos para llegar.

Cuanto más encuentres tu propio ritmo equilibrado, más crecerá una nueva visión. Esta visión o realización será que vives el noventa y cinco por ciento de tu vida consciente respondiendo a lo que es, no espontánea, directa e independientemente sino de acuerdo con reflejos condicionados. Al principio esto será bastante impactante y, al mismo tiempo, será liberador. En el instante del reconocimiento, la vida y el mundo comenzarán a abrirse. No me refiero meramente a las opiniones y puntos de vista de los que te haces eco sin saber porque tienes miedo de la responsabilidad de ser fiel a tus propias opiniones y puntos de vista porque crees que necesitas la aprobación de los demás más de lo que crees que necesitas tu propia aprobación.

Ahora voy más allá de este nivel más bien superficial del que hemos hablado lo suficiente en el pasado, a algo más profundo y sutil. A lo que me refiero es a que no aborδας cada experiencia de vida de manera fresca y nueva. Estás condicionado a responder a ella de un cierto modo. Por ejemplo, cuando ves el color rojo, generalmente no lo ves de acuerdo con tu propia percepción y experiencia. Lo ves de acuerdo con tu adoctrinamiento de cómo deberías ver el rojo tienes una idea preconcebida de “rojo”. O cuando ves un tulipán, la palabra, el concepto “tulipán” ya es un reflejo, de modo que no experimentas el tulipán como si te confrontases con

él por primera vez. Puedes multiplicar el efecto del condicionamiento e incrementar la multiplicación infinitamente. Sin exagerar, el noventa y cinco por ciento de tus experiencias tanto experiencias sensoriales como conceptuales no son tus propias reacciones verdaderas, libres y espontáneas sino reflejos preconcebidos. Son el resultado no sólo de lo que has adquirido en esta vida sino de muchas, muchas existencias previas. Tu psiquis está llena de una colección de experiencias predigeridas.

Lo más significativo de todo, y relevante aquí para nuestro tema, es la experiencia de dolor y frustración. Has sido adoctrinado durante milenios con la convicción de que cualquier frustración es dolor. Por eso es tan difícil hacer la transición del pulso-latido de placer / dolor de la tensión y la relajación, al estado liberado en el que la tensión y la relajación son diferentes aspectos del placer. A menos que la frustración deje de ser una amenaza, de modo que la personalidad no se tense y se repliegue en sí misma, no podrás detectar el latido del universo que fluye libremente detrás de tu cortina de miedo.

Tu convicción de que la frustración es dolor y quizás hasta es peligro, te hace reaccionar de un modo que produce de hecho un estado doloroso y peligroso. Sugiero que, al empezar a observarte y a ser receptivo a lo que sale de ti, deberías experimentar con cualquier frustración que aparezca la próxima vez. Pregúntate: "Ahora aquí hay dolor. Me permito sentir este dolor. ¿Es realmente tan doloroso como simulo?" Aquí uso "simular" en un sentido más profundo. Al convencerte del dolor, produces olas de dolor por tu misma reacción, como si la situación fuera verdaderamente tan dolorosa. La tensión se vuelve más dolorosa que el dolor mismo. Una vez que observes tus reacciones desde este punto de vista, te llegarán extrañas experiencias. Aprenderás a dejar ser el dolor, la frustración. Dejarás que su movimiento suceda por sí mismo. Poco a poco experimentarás cómo el dolor se convierte en un movimiento placentero de pulsación. Sólo cuando te permitas ser calmo, observador y receptivo hacia lo que hay dentro de ti, y lo aceptes, serás capaz de experimentar este cambio en la conciencia. Generalmente, la mente hace movimientos tan frenéticos, peleando contra el dolor y la frustración que es imposible llegar a la experiencia placentera de la pulsación. Generalmente estás demasiado ocupado siguiendo tus reflejos condicionados atados a los hábitos, con los cuales respondes a lo que crees que es bueno de una manera y a lo que crees que es malo, de otra. De este modo, continuas sin experimentar nunca realmente la vida de manera independiente, sin experimentar nunca la realidad de lo que eres: esta individualización particular de lo Divino. Nunca experimentas las cosas como son realmente, sin preconceptos o reflejos sensoriales preconicionados. Tus preconceptos son ilusiones y podrán ser penetrados sólo cuando te vuelvas iniciador de tu propio ser más interno y receptivo a él. Entonces alternarás entre conocer nuevo material acerca de ti mismo y del mundo, y sentirte y sentir el mundo de modos nuevos. Llegarás a conocer más y más tu verdadera identidad divina. Ésta se revelará primero como un yo que aparentemente es otro, manifestándose desde algún lugar dentro de ti; luego, al volverte ésta más y más vivo, sabrás que ella es tú y tú eres ella.

Que esta conferencia sea el próximo poste indicador en tu camino hacia adentro de tu inconsciente y que aprendas a aceptarlo tal como se manifiesta, de modo que establezcas la relación apropiada entre tensión y relajación en tu enfoque de ti mismo. Tal equilibrio puede cambiar tu actitud hacia ti mismo y enseñarte a aceptarte como eres; y a causa de esta aceptación básica, juntarás momentum y fortaleza para más oleadas hacia adelante. Los movimientos internos de tu alma deben vivir estos principios; nunca es suficiente con conocerlos, aunque conocerlos es a menudo necesario y ayuda a conducirte al clima en el cual se vuelve posible vivirlos. Con calma, permítete ser y permítete desplegarlo.

Sean benditos, mis queridos amigos, en todas sus empresas futuras para el crecimiento espiritual. Cada paso hacia adelante los acerca más a darse cuenta de quiénes son realmente y lo que la vida es realmente un continuum que no necesita conocer jamás el miedo a la muerte, un continuum de vivir y regocijarse. ¡Estén en paz, 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
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.