

# DEL MIEDO AL AMOR



EL MÉTODO PATHWORK PARA TRANSFORMAR LA RELACIÓN DE PAREJA

**EVA PIERRAKOS  
JUDITH SALY**

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN



Para descargar de Internet:  
"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo  
Rosario – Argentina

Adherida a: Directorio Promineo: [www.promineo.gq.nu](http://www.promineo.gq.nu)  
Libros de Luz: <http://librosdeluz.tripod.com>

## **INDICE CAPITULAR:**

### **PARTE I: PRINCIPIOS CÓSMICOS Y CONCEPTOS PSICOLÓGICOS.**

1. Las relaciones
2. Los principios masculino y femenino en el proceso creativo
3. Las fuerzas del amor, el eros y la sexualidad
4. El significado espiritual de las relaciones
5. Reciprocidad: ley y principio cósmicos.

### **PARTE II: CÓMO DESCUBRIR Y VENCER LOS OBSTÁCULOS HACIA UNA RELACIÓN ENRIQUECEDORA.**

6. El deseo de ser infeliz y el temor de amar
7. El legítimo deseo de ser amado
8. Objetividad y subjetividad en las relaciones
9. La compulsión de recrear y superar las heridas de la infancia
10. Apego de la fuerza vital a las situaciones negativas
11. Vida, amor y muerte
12. De la interacción negativa inconsciente a la elección consciente del amor.

### **PARTE III: LAS RELACIONES EN LA EDAD DE LA CONCIENCIA EXPANDIDA.**

13. La fusión: el significado espiritual de la sexualidad
14. La nueva mujer y el nuevo hombre
15. El nuevo matrimonio.

## **SINOPSIS**

Cómo crear una relación de pareja armoniosa, honesta y placentera, guiada por la fuerza divina del amor. El amor que los seres humanos se dan y reciben cae sin duda dentro de lo que alguien calificó como "la extraña dificultad de las cosas sencillas". Y es que cuando se trata de sentimientos y emociones, sexualidad y espiritualidad, tarde o temprano aparece el fantasma del fracaso, el rechazo, el miedo a crecer y emprender la aventura más grande de muchas vidas.

Esta obra nos brinda la posibilidad de llegar a una profunda comprensión del significado verdadero de las dificultades, generalmente ineludibles, que presentan las relaciones humanas y nos guía en el camino de su solución. Así, nos capacita para crear y mantener relaciones de una gran riqueza, energéticas, vibrantes, construidas con un amor libre de temores y enriquecidas por la realización personal.

Dicen las autoras: "Este libro te ayudará a transitar del lugar donde te encuentras ahora hacia donde quieres llegar".

No se trata de un manual de ejercicios, sino de enseñanzas que te llevarán a abrir los ojos para permitirte que te veas y te analices con honestidad y sin sentimentalismo.

Esto te traerá innumerables recompensas: crecimiento psicológico, autenticidad y alegría. De ahí nacerá tu capacidad para establecer una relación con una pareja igualmente preparada; nacerá, también, tu capacidad de dar, amar y ser recíproco".

## AUTORÍA

Dos nombres aparecen en la portada: Eva Pierrakos y Judith Saly. Sin embargo ni Eva ni yo escribimos este libro: Eva fue el canal a través del cual hablaba "El Guía", una entidad espiritual de gran sabiduría que, a lo largo de veintidós años, nos transmitió un material valiosísimo sobre la transformación espiritual. Quise encargarme de reunir las enseñanzas del Guía en torno al tema de las relaciones; seleccionar, organizar y editar el material para presentarlo en la forma de un libro.

Doy mi agradecido reconocimiento a los comentarios editoriales y a las Sugerencias de John Saly, Gene y Peg Humphrey, Susan Thesenga y Jan Bresnick, así como al apoyo técnico brindado por Hedda Koehler y Rebecca Daniels.

Este libro es el tercer volumen de la serie del Pathwork y ha sido realizado bajo auspicios de la fundación Pathwork. El director editorial de las obras del Pathwork es Donovan Thesenga.

*Judith Saly  
Nueva York*

## MENSAJE DEL GUÍA

“Estas conferencias están especialmente diseñadas para las personas que siguen un intenso camino de desarrollo personal, como lo es el Pathwork. Las conferencias se refieren a áreas del alma que no son accesibles a menos de que se asuma un camino de este tipo. Sólo entonces escucharás un eco interno que va más allá de una mera comprensión intelectual y teórica del tema.

La comprensión total sólo puede llegar más tarde, cuando se han abierto las capas de la conciencia. Sin embargo, todos aquellos que trabajan sobre sí mismos con seriedad, podrán usar estas conferencias de una manera completamente diferente de quienes sólo las leen sin hacer el trabajo personal. La diferencia es muy clara.

Cuando no tienes la experiencia interior que te dice: “Si, esto es cierto, me toca en lo más profundo de mi ser”, porque no practicas alguna forma vital de desarrollo personal, las conferencias sólo te parecerán interesantes, obvias o de plano nada más unos tratados un poco jalado de los pelos.

Si te afectan en lo hondo de tu ser, entonces podrás trascenderte a ti mismo y comprender tus problemas de una manera profunda.

El auto-examen te permite un acceso consciente a capas más profundas de tu psique. Mis palabras van directamente a esas capas a medida que se las libera para que reciban las enseñanzas.”

## PREFACIO

El material presentado en este libro originalmente fue hablado y no escrito. Eva dijo que ella no es la autora del mismo, sino que solamente hizo las veces de canal a través del cual fue transmitido. El verdadero autor fue un ser no encarnado que hablaba a través de Eva cuando ella entraba en un estado alterado de conciencia. Este ser no nos dijo nada sobre sí mismo –nada que “embelesar”. Ni siquiera dio un nombre y sólo se le llegó a conocer como “El Guía”. Al material transmitido se le ha llamado “las conferencias del Guía”, y el proceso de transformación personal de sus enseñanzas es conocido como “el Pathwork”.

El Guía puso todo el énfasis en el material transmitido y ninguno en la fuente diciendo: “No se preocupen por el fenómeno que implica esta comunicación en sí misma. Lo único importante es comprender que existen niveles de realidad que aún no han explorado ni experimentado y sobre los cuales lo más que pueden hacer es teorizar... Recuerden que esta voz no expresa a la mente consciente del instrumento humano a través del cual estoy hablando. Más aún, consideren que cada personalidad humana tiene una profundidad de la cual él o ella tal vez todavía no es consciente. En esa profundidad todo el mundo posee los medios para trascender los estrechos límites de su personalidad y acceder a otros dominios y a otras entidades dotados con un conocimiento más amplio y más hondo.

Entre 1957 y 1979, año en que murió, Eva dio 258 conferencias en torno a la naturaleza de la realidad psicológica y espiritual y el proceso de desarrollo espiritual de una persona. Nació en Austria y era hija del conocido novelista Jakob Wassermann. Llegó a los Estados Unidos en 1939 y en 1967 conoció al Dr. John Pierrakos, un psiquiatra y cofundador de la escuela terapéutica conocida como bioenergética. Pocos años después se casaron y la unificación del trabajo de ambos condujo a una gran expansión de la comunidad del Pathwork. En la actualidad, el grupo de personas que practican y enseñan el Pathwork está formado por cuatro grandes centros que enseñan al método así como grupos de estudio en muchas áreas urbanas de los Estados Unidos, Europa y América del Sur.

La editora de este libro, Judith Saly también editó el libro llamado The Pathwork of Self-transformation (Bantam, 1990) y es autora de How to have a Better Relationship (BlueCliff Editions, Ballantine, 1987). Ha estudiado y practicado las enseñanzas del Pathwork desde 1958 y ha sido profesora del mismo durante 25

años. Formó parte del grupo fundador del Phoenicia Pathwork Center y también fue presidenta de la fundación Pathwork. Judith se casó con John Saly en 1955 con quien tiene tres hijos y dos nietos. Reside alternadamente en las ciudades de Nueva York y Phoenicia.

## INTRODUCCIÓN

Si la vida es una escuela, las relaciones son la universidad. Es a través de tus relaciones, especialmente a través de tu relación con tu pareja, que puedes aprender y crecer al máximo. Nacemos como hombres y mujeres y nos deseamos los unos a los otros porque nos necesitamos mutuamente, necesitamos unirnos con el "otro" físicamente, pero también emocional y espiritualmente. Este anhelo está inscrito en nuestro código genético al punto de que encontrar una pareja es algo central para la vida humana.

¿Pero qué tan a menudo ves a una pareja cuya relación —después de bastantes años juntos— vibre de vitalidad, en la cual sientas armonía y placer, una comunicación profunda y ligera al mismo tiempo, en la que sepas que cada uno ha aceptado completamente a su compañero, rindiéndose ante la fuerza divina del amor, en el que las diferencias sean vistas como retos para comprenderse mejor el uno al otro, confiando en que todos los problemas se pueden resolver? Casi nunca.

Mirando las estadísticas podríamos llegar a la conclusión de que, para la mayoría, vivir con otra persona es una carga insoportable en lugar del estado armonioso que la gente imagina cuando se casa. E incluso cuando dos personas permanecen juntas y se aman, existen momentos en los que se sienten frustrados, en los que se pelean y se sienten ajenos el uno al otro. ¿Es posible vencer los problemas y sanar las heridas?

Este libro se aproxima al asunto de las relaciones de una manera diferente a los demás. El Guía coloca el conflicto mujer-hombre dentro del vasto contexto de las fuerzas cósmicas, iluminándolo desde la elevada perspectiva de alguien que está más allá de la dualidad de los dos sexos.

Desde ese punto de vista también puede ver dentro de nuestros corazones y nuestras almas, en donde cada uno de nosotros está dividido. Dibuja un camino hacia la unificación de uno mismo y, mediante ésta, hacia la posibilidad de una unión verdadera con otro ser humano. Sus enseñanzas son realmente únicas tanto por su encuadre del problema como por su carácter práctico.

La historia de las relaciones de cualquier persona nos revela el paisaje interno de su ser. A partir de esa historia podemos deducir las creencias que tiene sobre la vida, el sexo opuesto, el amor y la sexualidad en general, acerca del matrimonio, y otras cosas. Si aprendes a mirarte de un modo relativamente desapegado pero con un interés apasionado y con honestidad, te sorprenderá lo que puedes descubrir. Tú eres co-creador del estado actual de tus relaciones, o de su ausencia. No es algo que simplemente te sucedió. No eres una víctima.

A uno le gusta pensar que todos los problemas que surgen en sus relaciones son provocados por causas externas o por la otra persona. Suelen pensar que si tan sólo él o ella pudiera cambiar, ¡la vida sería maravillosa! Pues no hay nada más falso que esto. Aun si partimos de la base de que eres un ángel y que tu esposo, o esposa o compañero es una arpía, ¿no eres algo culpable por haber escogido por seguir junto a semejante pareja? Pero además no creemos que seas un ángel. Sabernos -tú y yo- que sí tienes una luz angelical dentro de ti, a la cual llamamos tu ser superior: un núcleo amoroso, cariñoso, creativo y desprovisto de egoísmo. Pero también sabemos que existe una capa menos atractiva alrededor de ese núcleo divino: el ser egoísta, revanchista y poco confiable quien es responsable de gran parte del dolor que sufrimos y que provocamos en los demás, especialmente aquellos que están más cerca de nosotros. Si no entras en contacto con esa capa, si no descubres cómo pudo crearse, sin identificarte con ella, no puedes transformarla. No importa cuanto te esfuerces por esconderla, negarla o intentes hacerla desaparecer a través de meditar, no se disolverá a menos de que la enfrentes directamente y empieces a transformarla de manera consciente.

En general ni siquiera somos conscientes de la existencia de ese ser inferior. El Guía nos enseña a estar alertas ante su presencia. No basta con hurgar en la historia de tu niñez y relacionar tu situación actual con tus primeras experiencias con papá o con mamá, aunque su importancia es indudable pues te pueden dar muchas claves. Sin embargo, el ser inferior y sus efectos deben ser descubiertos dentro del paisaje de nuestras almas. Si no descubrimos lo que menos nos gusta de nosotros mismos no podemos entender por qué no tenemos una buena relación, y ni qué decir de realizar algún cambio importante.

Muchos problemas dentro del campo de las relaciones son provocados por sentimientos y pensamientos que se encuentran enterrados en el *inconsciente*. Esos pensamientos y sentimientos no examinados tienen una lógica infantil equivocada que les es propia y causan conflictos en el alma. De modo que si hay una guerra dentro de tu propia alma, ¿cómo puedes tener una relación sana con alguien más? Los sentimientos y pensamientos contradictorios no resueltos que hay dentro del ser deben ser sacados a la luz antes que nada. ¿Pero cómo reconocerlos y cómo trabajar hacia su resolución?

Las respuestas están en tu núcleo interno y divino.

¿Cuáles son tus creencias *inconscientes* respecto de los hombres o las mujeres?

¿Cuáles son tus sentimientos *inconscientes* acerca del amor y el matrimonio? Sólo es posible descubrirlo con una guía adecuada. Y al hacer que el Inconsciente se vuelva consciente podrás descubrir pensamientos como estos:

"Si amo, seré lastimado."

"Si muestro mis emociones, seré rechazado."

"El matrimonio es una esclavitud."

"Yo no debo ser feliz."

Éstas y otras "imágenes", como les llama el Guía, tienen que salir a la superficie. "No sabrás cuáles son tus convicciones personales enterradas hasta que las descubras con un repentino sentimiento de alivio". Los sentimientos inconscientes y semi-conscientes son profecías autorrealizables: "Recibirás aquello en lo que crees." ¿Quién sabe qué merodea dentro de tu inconsciente? Si tus relaciones anteriores siguieron ciertos patrones, a menudo improductivos o incluso destructivos, ponte como meta descubrir por qué surgieron, y cómo puedes detener tu compulsión para recrearlos.

Con el fin de poder examinar lo que realmente piensas en el fondo sobre la posibilidad de encontrar a tu pareja, o acerca de la manera para mejorar la relación que tienes ahora, tienes que aprender mucho sobre ti mismo, en todos los niveles de tu ser.

El Guía nos da muchas instrucciones prácticas sobre cómo descubrimos a nosotros mismos y como realizar el trabajo de la transformación interna –ya sea con o sin la ayuda de nuestra pareja, estando o no dentro de una relación. Nos enseña *cómo pasar de donde estamos hacia donde queremos estar*. No se trata de ejercicios superficiales, sino de métodos que implican una voluntad de abrir los ojos, de mirarse a uno mismo con honestidad y sin sentimentalismo, de caminar en un camino espiritual. Semejante compromiso nos trae innumerables recompensas: crecimiento psicológico y espiritual, autenticidad, alegría. De ahí sigue la capacidad para establecer una relación con una pareja igualmente preparada para relacionarse, para revelar y para ser recíproco.

Es posible que ya hayas tratado de pensar siempre antes en el otro, de dar amor incondicional, de ser paciente, nunca amenazar y ser siempre calmado y cariñoso. Sin embargo esas actitudes nobles no pueden funcionar mucho tiempo mientras estén impuestas sobre capas y más capas de conflictos no resueltos no sólo con tu pareja sino dentro de tu propia alma. *No hay manera de sacarle la vuelta: no puedes trascender antes de transformar.*

Es por esto que si quieres hacer cambios en tu vida matrimonial, o encontrar a la persona indicada, o genuinamente mejorar tu relación, tienes que encontrar la *raíz* de tus problemas. Cuando te conozcas y te aceptes incluyendo a tu ser inferior, construirás unos cimientos sólidos.

El Guía no te dará consejos superficiales, no te dirá que le sonrías a tu pareja cuando te mueres de coraje; ni te propondrá que dejes ese coraje de manera dañina o destructiva. Te enseñará, en cambio, cómo dejarte sentir tus sentimientos sin descargarlos donde no debes. Te dará una sorprendente comprensión sobre la naturaleza de las fuerzas femeninas y masculinas del universo, del significado espiritual de este aspecto específico de nuestra existencia dualista: la relación. Puedes empezar el viaje hacia la jungla de tus tierras interiores con seguridad, pues serás guiado a través de las trampas y los engaños hacia el Ser Divino que existe dentro de ti y desde el cual saldrán de la manera más simple y natural todas las respuestas que son sólo tuyas. Llegarás a saber que tú tienes el poder para crear una relación positiva que funcione bien y te traiga armonía.

A medida que leas las conferencias, no sólo abras tu mente, sé receptivo con todo tu ser. Imagina que estás ante un ser con un amor y una sabiduría mucho más grandes de lo que has visto hasta ahora. Las bendiciones dadas al principio y al final de cada conferencia llevan consigo una energía divina. Deja que entren en tu alma

**J. S.**

## PARTE I

### PRINCIPIOS CÓSMICOS Y CONCEPTOS PSICOLÓGICOS

"Y los dos serán uno." "Estas palabras, escuchadas tan a menudo en las bodas, se refieren a algo que va más allá de dos personas que comienzan a compartir una vida en común. Se trata de una afirmación cósmica. "Dos", la dualidad, es la acción básica de nuestra existencia en la Tierra. "Uno" es el estado de unión del cual nos hemos separado y hacia el cual añoramos volver.

Dado que el estado de la dualidad es una separación de la unidad, del Paraíso, incluye al dolor. De modo que añoramos retornar a nuestro estado natural de gloria. El objetivo del Pathwork de las relaciones es transformar lo que en nosotros representa el origen de la separación, de nuestra incapacidad para relacionarnos bien con el fin de permitir el suave fluir del amor.

Todos los caminos espirituales nos muestran el sendero que va de una enajenación del ser hacia el encuentro con uno mismo, lo que implica el encuentro con Dios. Las enseñanzas de este libro siguen ciertas tradiciones esotéricas antiguas, pero al mismo tiempo son actuales en cuanto a su refinada comprensión de la psicología humana. La Unidad lo contiene todo y por lo tanto también los principios divinos subyacentes a nuestra dualidad terrestre: las energías masculinas y femeninas cuyas manifestaciones en carne y hueso somos nosotros, los hombres y las mujeres. El material canalizado de esta primera parte del libro describe estos principios cósmicos y explica cómo se relacionan con el significado espiritual y con la psicología de la relación hombre-mujer.

Vistas desde esta perspectiva, las dificultades por las que tenemos que pasar para encontrar una pareja, para mantener vivo el amor y para profundizarlo continuamente adquieren una nueva intensidad y una nueva dignidad. Desde este punto de vista, nuestro trabajo no sólo consiste en superar nuestros temores a abandonar nuestra separación con el fin de obtener una vida más rica y más feliz para nosotros mismos, sino que también nos volveremos co-creadores de un movimiento cósmico mucho más vasto, el movimiento de la ulterior evolución del universo. Nuestra añoranza de una unión más profunda en el amor con otra persona es tan extraordinariamente poderosa debido a su significado cósmico. En esto podemos ver el vínculo de nuestra vida individual y temporal con la realidad más amplia que nos rodea.

La comprensión del funcionamiento de los principios masculino y femenino en el universo enriquecerá enormemente tu entendimiento del significado de tu añoranza personal de una unión más profunda en el amor hacia otra persona. Súbete a este vuelo de la imaginación hacia un nuevo espacio, conviértete en un viajero cósmico y regresa con una mayor claridad y una nueva esperanza.

J.S.

## 1

### LAS RELACIONES

Saludos, mis queridos amigos. Les doy la bienvenida y les bendigo.

"¿Qué es la vida?", es una pregunta que muchos se plantean. *La vida es relación, amigos míos.* Se pueden dar otras respuestas y tal vez todas sean verdaderas. Pero sobre de todas las cosas, la vida es una relación. Si no estableces relaciones, no puedes vivir. Tu vida, o tus relaciones, dependen de tu actitud. Te puedes relacionar de manera positiva o negativa. Pero en cuanto te relacionas, vives. *Es por esto que la persona que se relaciona de manera negativa está más viva que la persona que se relaciona poco.* Las relaciones destructivas llevan a un clímax que a final de cuentas conduce hacia la disolución de la destructividad. Pero la ausencia de relaciones, generalmente disfrazada de una falsa serenidad, es mucho menos valiosa.

Todos los problemas de la psique impiden relacionarse con los demás. Las relaciones fructíferas sólo pueden existir en la medida en que el alma esté sana y libre. Pero antes debemos entender mejor qué es relacionarse.

#### EL PLAN DE LA EVOLUCIÓN

Recuerden que *todo el plan de la evolución se refiere a la unión, a la reunión de las conciencias individuales,* pues sólo así se podrá vencer el aislamiento. La unión con una idea abstracta, con un Dios intangible o como un proceso intelectual no es realmente la unión. Sólo el contacto concreto de un individuo con otro puede establecer las condiciones previas para el surgimiento de la unión y la unidad internas. Es por esto que ese impulso se revela como una fuerza tremenda que acerca a la gente entre sí haciendo que el aislamiento sea doloroso y vacío. La fuerza vital, entonces, no sólo está impregnada del impulso para acercarse a demás, sino también del máximo placer. *La vida y el placer son uno solo.* La vida, el placer, el contacto con otros, la unidad con los demás, todo eso es la meta del plan cósmico.

## RELACIONES CON TODAS LAS COSAS Y CON TODOS LOS SERES

Están acostumbrados a utilizar la palabra "relacionarse" refiriéndose sólo a los seres humanos. Pero en realidad esta palabra se aplica a todo, incluyendo los objetos inanimados, los conceptos y las ideas. Se aplica a las condiciones de vida, al mundo, a uno mismo, a tus pensamientos y actitudes. En la medida que te relaciones, no te sentirás frustrado sino que desarrollarás una sensación de satisfacción.

El rango de posibilidades de relación es muy amplio. Empecemos con el más bajo que existe en la tierra, que es el de los minerales. Dado que un mineral no tiene conciencia, uno podría pensar que no se relaciona. Pero eso no es cierto. Dado que vive, se relaciona, pero el nivel de sus relaciones está limitado por el nivel o grado en que vive, o dicho de manera más correcta, es un mineral porque es incapaz de relacionarse más. El mineral se relaciona dejándose ser advertido y utilizado; así que se relaciona de manera completamente pasiva. Las capacidades de relación de los animales son mucho más dinámicas pues responden a los demás animales, a la naturaleza y a los seres humanos.

## LA CAPACIDAD DE RELACIONARSE DEPENDE DEL NIVEL DE CONCIENCIA

El rango de la capacidad de relacionarse entre los seres humanos es mucho más amplio de los que jamás hubieran imaginado. Empecemos por quienes están hasta abajo en la escala humana. Se trata de las personas completamente locas que tienen que ser encerradas y aisladas, o de los criminales que no son tan distintos de los anteriores. Ambos tipos de persona se encuentran completamente encerrados en sí mismos y viven un aislamiento tanto externo como interno, pues difícilmente se pueden relacionar con otros seres humanos. Pero en la medida en que están vivos, tienen que continuar relacionándose de alguna manera. Así que se relacionan con los aspectos externos de la vida, con las cosas, con su medio ambiente, aunque sea de la manera más negativa, con la comida, con ciertas funciones orgánicas de su cuerpo, y tal vez también con ciertas ideas, el arte o la naturaleza. Sería muy útil, amigos míos, que miráramos la vida y a la gente desde este punto de vista. Meditar sobre este asunto les puede ayudar mucho y aumentará su comprensión respecto de muchas cosas, entre ellos, sobre su propia vida.

Ahora, para contrastar, permítanme considerar la forma más elevada entre los seres humanos. Se trata de personas que se relacionan maravillosamente, que se involucran a fondo con los demás, que no tienen miedo de hacerlo, que no tienen ninguna cobertura protectora en contra de las experiencias y los sentimientos.

Por lo tanto aman. Se permiten amar. *En última instancia la capacidad de amar siempre se resume en la voluntad interna y la disposición para hacerlo.* La gente que pertenece a esta categoría ama no sólo de manera abstracta y general, sino que ama personalmente y de manera concreta, independientemente de los riesgos. Estas personas no necesariamente son santos ni perfectos en ningún sentido. Seguro que tienen defectos, se equivocan a veces y tienen sentimientos negativos. Pero, de manera global, aman, se relacionan y no temen involucrarse emocionalmente. Se han liberado de sus defensas. Estas gentes a pesar de los desazones ocasionales y de las malas experiencias, llevan una vida llena de fructíferas y plenas de significado.

¿Qué es la vida para la persona promedio? Es una combinación de innumerables posibilidades. Una persona puede estar relativamente libre para relacionarse bien en ciertas áreas de su vida y estar tremendamente obstruidas en otras. Sólo una profunda visión interna nos puede ayudar a descubrir la verdad al respecto sobre cada uno de nosotros.

Cuando una relación parece buena en la superficie, pero carece de profundidad y de significado interno es muy fácil engañarse a sí mismo diciendo "Mira cuántos buenos amigos tengo" No hay nada problemático en mis relaciones, y sin embargo me siento infeliz, solo e insatisfecho." Si esto es lo que te pasa, no puede ser cierto que tus relaciones sean buenas, o que realmente estés deseando relacionarte. No es posible que estés solo y triste si tus relaciones son genuinas.

Por otro lado si la manera en que te relacionas sólo cumple con una función superficial, entonces puede ser placentero y te distrae, pero no deja de ser algo hueco. Como nunca muestras tu ser verdadero en consecuencia estás insatisfecho. Así que también le impides a los demás el relacionarse y no les das lo que están buscando, ya sea que lo sepan o no. Esto se debe a tu miedo inconsciente a exponerte, a dejar que tus amigos conozcan tus muchos conflictos internos. Mientras no estés dispuesto a resolverlos, no podrás tener relaciones auténticas y, por tanto, no te sentirás satisfecho.

Las personas promedio tienen cierta capacidad y voluntad para relacionarse y comprometerse pero no lo suficiente. Sus intercambios y su comunicación se realizan únicamente en un nivel superficial. Las corrientes inconscientes afectan a las partes involucradas y si la relación superficial es una relación cercana, tarde temprano causará problemas. Si la relación superficial nunca se vuelve cercana, no pasará nada, pero nadie puede engañarse creyendo que se trata de un verdadero lazo. Las tendencias destructivas inconscientes sólo pueden resolverse si uno las enfrenta y las entiende. Eso no dañará la relación porque entonces la relación se dará inmediatamente en un plano más profundo y podrá haber intercambio mutuo.

A menudo uno no tiene claro qué es lo que hace que una relación sea profunda y significativa. ¿El criterio es el intercambio mutuo de ideas o el de placer sexual? Tal vez ambos estén presentes, pero ello no necesariamente hace que la comunicación sea más profunda. El único criterio verdadero es qué tan genuino

eres, qué tan abierto y sin defensas, qué tan dispuesto estás a sentir, a comprometerte y a exponerte a ti mismo y a todo lo que te concierne y te importa. ¿Cuántas personas conoces a quienes puedas expresarle tus verdaderas penas, necesidades, preocupaciones, añoranzas y deseos? Muy pocas, si es que las hay. En la medida en que te permitas darte cuenta de esos sentimientos encontrarás más amigos con quienes compartir y cuya vida podrás realmente entender.

Si te escondes de ti mismo, ¿cómo vas a poder comunicarte con los demás acerca de lo que no te atreves a reconocer de ti mismo? Así es como llegas a vivir aislado e insatisfecho. Y es por esto que, dentro de nuestro trabajo de auto-transformación nos interesa tanto que aprendas a admitir la verdad sobre ti mismo. Sólo entonces podrás empezar a tener relaciones reales en vez de falsas y llevar una vida plena. Incluso tus relaciones con otros aspectos de la vida como el arte, la naturaleza y las ideas, cobrarán una nueva forma mucho más viva; mientras que antes tal vez las usabas únicamente para evadir los sentimientos problemáticos.

El establecimiento de relaciones y comunicación reales puede confundirse con la compulsión infantil de contarle todo a todo el mundo. Puede ser que compartas tus sentimientos de manera indiscriminada y que te engañes creyendo que ese candor tonto, esa exposición poco sabia de tu persona, o bien esa "honestidad" a ultranza, son la prueba de tu apertura y tu disposición a relacionarte. En realidad esto sólo esconde tu retraimiento en un nivel mucho más recóndito y con manifestaciones más sutiles. Y sólo te sirve como "prueba" de que no vale la pena comprometerte.

Cuando alcances la verdadera comprensión de ti mismo y, consecuentemente, te liberes de la prisión que tú te has construido, no existirá ninguna tensión en tu auto-conocimiento ni en tus relaciones e intuitivamente sabrás escoger a las personas indicadas, las oportunidades verdaderas y las formas adecuadas. Los malos entendidos ocasionales nunca te apabullarán ni te harán volver a esconderte. Sin embargo, el proceso de crecimiento, la libertad, sólo puede llegar de manera gradual y sólo una vez que hayas empezado a seguir un camino de auto-conocimiento.

Los psiquiatras a menudo diagnostican a la gente de acuerdo con su capacidad para relacionarse y según la profundidad e importancia de sus relaciones. Se ha descubierto que algunas de las personas más dañadas en términos psicológicos pueden recibir ayuda más fácilmente que otras cuyos problemas son menos obvios porque éstas se pueden engañar a sí mismas haciendo creer que las cosas no están tan mal, y pueden seguir escondiéndose de su verdad interna. Quienes están más afectados no pueden usar este subterfugio, en consecuencia, llegan a un punto en el cual tienen que escoger entre mirar de frente su vida interna, sin auto-engaños, o no hacerlo. También es posible que lleguen a una severa crisis que posponga el auto-examen, pero se encuentran más cerca del punto de decisión (el cual tal vez sólo alcancen en una vida posterior) que la persona menos neurótica que continúa evitando confrontarse a sí misma.

Muchos de ustedes, amigos míos, no tienen una idea muy clara de lo que realmente es relacionarse o amar. Están básicamente preocupados por ustedes mismos y cuando se acercan a los demás no lo hacen como parte de un proceso natural y espontáneo sino como algo artificial y compulsivo. Sin embargo, la preocupación y el cariño naturales por los demás llegarán si perseveran en este camino. Mientras no puedan admitir que son humanos y que necesitan ayuda para exponer sus puntos vulnerables, serán incapaces de establecer relaciones verdaderas. De ser así, su vida permanecerá vacía, al menos dentro de ciertas áreas importantes.

Ahora escucharemos sus preguntas.

**PREGUNTA:** ¿Se puede considerar que una relación que cambia, manifiesta que es sana? ¿O al desear muchas relaciones? ¿Qué hay respecto de la búsqueda de variedad y cambios?

**RESPUESTA:** Ésta es otra de esas preguntas que no se pueden responder con un "sí" o un "no". Tanto los cambios en una relación como los deseos de variedad pueden expresar motivaciones sanas o enfermas. Generalmente se trata de una combinación, así que debemos tener cuidado con las simplificaciones. El hecho de que una relación cambie para empeorar no significa que haya un retroceso o un estancamiento. Tal vez sea una reacción necesaria y temporal ante una sumisión enfermiza, o un deseo excesivo de afecto, o ante cualquier otra forma de esclavitud neurótica y unilateral.

Antes de que pueda surgir una relación sana entre dos personas que han estado unidas por una variedad de distorsiones mutuas, puede surgir una tormenta interior o exterior que cumple la misma función de reequilibrio que una tormenta eléctrica o un temblor en el ámbito de la naturaleza.

El hecho de que una relación se vuelva predominantemente libre y sana depende de dos partes. Una relación exteriormente suave y sin fricciones aparentes no necesariamente implica salud y autenticidad. La única respuesta es un profundo análisis de los lazos y de sus significados. Nunca podemos generalizar. Cuando dos personas crecen juntas dentro de cualquier tipo de relación -ya sea de compañerismo, amor o amistad- deben pasar por varias etapas. Si consiguen reunir suficiente claridad respecto de sí mismos y no sólo respecto de la otra, tal relación puede tener mucho mejores raíces y por lo tanto ser mucho más fructífera.

## **BUSCAR MUCHAS RELACIONES**

En cuanto a la búsqueda de variedad, eso también depende de las motivaciones reales. Si se busca la variedad de manera ansiosa, compulsiva y principalmente a causa del miedo, la avaricia y el apego, es decir, porque se es incapaz de relacionarse de manera genuina con ninguna persona y entonces se busca suplir la

carencia con muchas relaciones superficiales, o si se busca a los otros siempre como coartada en contra del sentimiento de dependencia o de abandono respecto de las personas con quienes se tiene una relación más profunda, entonces no hace falta decir que todo esto indica un camino mal sano. Pero si se busca la variedad a partir de un espíritu libre debido a la riqueza de cada ser humano y no con el fin de usar una relación contra la otra, entonces es algo sano. A menudo coexisten las dos motivaciones. Pero incluso en el primer caso, también puede haber una necesidad temporal de variedad como reacción ante un estado previo de retraimiento. Entonces la búsqueda de variedad puede ser un paso hacia la salud. Una manifestación negativa suele indicar una etapa positiva transitoria.

## **MANIPULACIÓN**

**PREGUNTA:** ¿En el caso de dos personas que desean relacionarse, pero que usan mucha manipulación en dónde queda el elemento del amor verdadero? ¿Acaso el amor disuelve la manipulación?

**RESPUESTA:** En la medida en que alguien siente la necesidad de manipular, lo cual no es más que una medida de protección inconsciente, el amor verdadero no puede existir. Los dos elementos son mutuamente excluyentes. La pseudo-necesidad de manipulación, si la examinamos, surge de un miedo egocéntrico y de un exceso de precaución que impide soltar los sentimientos y sentir. La manipulación prohíbe el amor, aun cuando pueda existir algo de amor verdadero.

Si el amor es mayor que la deformación logrará sobreponérsele y entonces la relación será menos problemática. La disolución de las áreas problemáticas sólo puede darse a partir de la comprensión para que florezca el amor. Pero ahí en donde privan la oscuridad, la confusión y la negativa a enfrentar la realidad, el amor no puede surgir. El hecho de que ames no disuelve inmediatamente todas las corrientes negativas y las deformaciones, los conflictos y temores, ni las medidas defensivas inconscientes y las manipulaciones. No es así de fácil.

Tu capacidad para relacionarte de hecho es algo fácil de medir: tu vida exterior te da muchas claves si logras entenderlas. Si una relación es problemática, eso significa que existen deformaciones o distorsiones en ambas partes. Se culpan uno al otro o alguno de ellos se dedica a reprocharse a sí mismo. Toma cierto tiempo y entendimiento el reconocer que un mal no elimina al otro, que todos los involucrados son responsables de todos los problemas de la relación. Alcanzar esa claridad siempre tiene un efecto liberador simplemente porque es algo verdadero. La verdad te liberará de la culpa y de la necesidad de acusar, culpar y juzgar.

**PREGUNTA:** ¿No es a veces más fácil relacionarse con alguien que no sea muy cercano? ¿Se vuelve uno menos crítico?

**RESPUESTA:** Pero claro. Esto tan sólo prueba que no se trata de una verdadera relación, sino de una relación superficial. Una verdadera relación implica compromiso, y eso no quiere decir que nada más se observan los aspectos y las corrientes negativas. El compromiso significa que todo tu ser está en juego. Una relación de compromiso profundo tiende a sufrir fricciones porque dentro de ambas partes existen innumerables áreas de problemas desconocidos y sin resolver. Es por esto que, si se le enfrenta con una actitud constructiva, cada conflicto se puede convertir en un punto de arranque para avanzar. No quiero decir que sólo se debe tener relaciones así de profundas, lo cual sería imposible e irreal, pero uno debe procurar varias relaciones, cada una diferente, si de verdad quiere que su vida sea dinámica y fructífera.

## **EL DAÑO CAUSADO POR LAS EXPECTATIVAS INCONSCIENTES**

Para ser más claro, puedo agregar que las expectativas inconscientes, los reclamos y las exigencias producen desastres en las relaciones. Esto no es porque todas las expectativas sean necesariamente "equivocadas", sino porque actúan bajo la mesa y causan una tensión mutua y chocan con las exigencias del otro. Además de que algunas exigencias son realmente injustificadas e irracionales, lo cual sólo puede reconocerse cuando salen a la superficie y se vuelven conscientes, aun las expectativas justificadas causan problemas si no las reconocemos.

Voy a terminar con unas bendiciones muy especiales para cada uno de ustedes, para cualquiera que escuche o lea estas palabras, para todos los que inician este trabajo o que ya están en él y para aquellos que lo harán en el futuro. Os dejo con mi amor y mi calidez y con la promesa de una ayuda activa que podrá llegar a ustedes en la medida en que reconozcan su resistencia a ser conscientes de ustedes mismos. Encuentren su disposición para reconocer las racionalizaciones que les alejan de la verdad y la realidad que hay dentro de ustedes, que les impiden crecer hacia una vida llena de sentido. Y pueden llegar a descubrir que la vida es benigna, que el flujo de la vida es continuo y que sólo su visión limitada hace pensar que hay algo que temer. En la medida en que logren quitarse los grilletes de la ceguera que ustedes se han construido, podrán experimentar la verdad de estas palabras. ¡Benditos sean, que Dios esté con ustedes!

## LOS PRINCIPIOS MASCULINO Y FEMENINO EN EL PROCESO CREATIVO

Saludos, amigos míos. Les extiendo mis bendiciones y mi amor para que lleguen a su ser más profundo en la medida en que ustedes estén abiertos a ellos. Recíbanlos y dejen que penetren en ustedes.

Esta noche quiero hablarles de ciertos elementos específicos del *poder creativo universal*. Cada ser humano posee y expresa este poder. Entrar en contacto con el tuyo significa utilizar el poder creativo, que eres y que emana de tu ser más íntimo, de manera deliberada, consciente y voluntaria. Uno está siempre creando sus circunstancias con este poder, pero lo hace inconscientemente y sin darse cuenta de ello. Lo que piensas y sientes, lo que imaginas, lo que secretamente deseas y temes, todo eso da forma y determina la sustancia creativa que constituye la fuerza motriz de ese poder.

¡Qué diferente es crear tu destino de manera deliberada y consciente, en vez de hacerlo sin darte cuenta! Al crearlo inconscientemente, piensas que algunas experiencias dependen de un oscuro destino. Tus experiencias parecen tener poco o nada que ver con quién eres, lo que sientes, lo que deseas y en lo que crees ahora, o con lo que decides hacer con tus pensamientos y sentimientos. Pero los individuos auto-realizados saben exactamente cómo crean sus vidas.

Es maravilloso cuando de pronto te das cuenta de que no fue un destino hostil sino tu propia actitud lo que te trajo obstáculos e infelicidad entonces puedes ver las cosas inconscientes que originaron los sucesos indeseados. Una vez que veas que hay una conexión entre causa y efecto, te das cuenta de que el destino no está sujeto a un poder ciego y malévolamente ajeno a nosotros. A partir de ese momento, el individuo deja de ser impotente. En verdad, los seres humanos nunca han estado desamparados en contra de cualquier fuerza o poder externos, que están en un estado de impotencia ante procesos internos hasta que los reconocen y cambian.

Así es el camino. A medida que descubres de tus experiencias negativas dentro de ti te vas volviendo capaz de transformarlas. Para crear un destino favorable de manera deliberada es necesario que comprendas más de la fuerza creativa del universo y de que manera la puedes utilizar.

### EL FUNCIONAMIENTO DE LOS DOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Hay dos principios fundamentales a partir de los cuales funciona el proceso creativo. El primero es la activación, el otro es el principio de no interponerse en el camino y permitir que las sigan su propio curso. Estos dos principios creativos existen en todo el universo y se manifiestan en todas las cosas de tu vida. Controlan todo lo que sucede deseable e indeseable, importante o banal, desde el suceso más pequeño y mundano hasta la creación del universo. Si lo que se crea ha de ser constructivo, fructífero, alegre y placentero, entonces estos principios deben interactuar de manera armoniosa, deben completarse. Si lo que se crea es destructivo, doloroso, vergonzoso o triste, los dos principios también deben estar trabajando, pero en este caso lo hacen de manera distorsionada e incomprendida. En vez de complementarse, interfieren el uno con el otro. En vez de que configuren una totalidad unidad, un cierto dualismo los convierte en opuestos mutuamente excluyentes. Cuando se reconcilian los dos lados de la dualidad, entonces las dos fuerzas aparentemente opuestas trabajan juntas hacia una meta. La dualidad en contra de la unidad es una situación que se manifiesta en toda la creación: siempre que una entidad es sacada de su centro y por lo tanto está sumida en la ignorancia y el error y aparece la dualidad. Todo el globo terráqueo, especialmente la conciencia humana, se encuentra en el estado dualista, de modo que todas las funciones creativas perceptibles se encuentran divididas. El proceso creativo también se encuentra afectado por el estado dualista de la conciencia humana.

Los dos principios fundamentales de la creación, activar y dejar que las cosas sigan su propio curso, son leyes universales presentes en todo lo que ha sido creado. No se trata de leyes mecánicas como las de la gravedad. Todas las leyes, incluyendo a las leyes físicas e impersonales, surgen de, a través de y por la conciencia, y tienen que haber sido creadas por la combinación de estos dos principios fundamentales. La creación directa, con sus leyes específicas siempre es una expresión de la conciencia, pues todo en la creación sólo puede ser resultado de la conciencia. No importa si la conciencia surge de un cerebro individual o de una persona o si la conciencia es el gran espíritu universal que impregna toda la vida. El principio es el mismo. Tu actitud consciente expresa si activas o no y dejas que las cosas sigan su propio curso o no. Estos dos principios y sus papeles requieren de un profundo análisis.

### EL PRINCIPIO MASCULINO

Activar significa que la entidad consciente deliberadamente busca, pone en movimiento, se mueve hacia, causa, determina o usa estas fuerzas voluntariamente llamándolas a la acción y quitando cualquier obstáculo que pudiera surgir. El esfuerzo y la perseverancia son parte integral del poner las fuerzas creativas en acción. Esto es un hacer de manera activa. Podemos llamarlo el principio masculino dentro de la creación.

La actitud de "permitir que las cosas sigan su curso" significa ser receptivo y esperar. También es un movimiento, puesto que todo lo que está vivo debe moverse. Pero este tipo de movimiento es muy diferente de aquél del principio activador. El principio activador se mueve hacia afuera dirigiéndose hacia otro estado,

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

