NO TEMAS EL MAL

El método Pathwork
para transformar el ser inferior

❊

Eva Pierrakos

❊

Donovan Thesenga
compilador y editor

❊

Andrés Leites
supervisión editorial

Índice

Introducción ix

Tú y yo y el mal ◆ Eva, el Guía, el Pathwork ◆ Cómo usar este libro

Parte I. El autoconocimiento 1

Capítulo 1. Conócete a ti mismo 5

Capítulo 2. Ser superior, ser inferior y la máscara 11

◆ Terminar con el auto-engaño

Capítulo 3. Realizar un verdadero cambio de sentimientos 21

◆ Enfrentar la vida ◆ La búsqueda completa de uno mismo toma tiempo ◆ El precio del crecimiento espiritual es alto ◆ Tres tipos de trabajo

Capítulo 4. Encontrar nuestros defectos 37

◆ La ley de la hermandad ◆ Los tres defectos principales ◆ Revisión diaria

Capítulo 5. Imágenes 51

◆ ¿Tengo una imagen? ◆ Cómo buscar las imágenes ◆ Los beneficios de disolver las imágenes ◆ La vergüenza

Capítulo 6. El círculo vicioso del amor inmaduro 72

◆ El niño desea amor exclusivo ◆ Miedo al castigo, miedo a la felicidad ◆ Dos conciencias ◆ Perpetuación de la imperfección y la inferioridad ◆ Rompe el círculo

Capítulo 7. La compulsión a recrear y superar las heridas de la infancia 89

◆ La falta de amor maduro ◆ Intentos por remediar las heridas de la infancia durante la edad adulta ◆ La falacia de esta estrategia ◆ Re-experimentar la herida de la infancia ◆ Cómo dejar de recrear

Capítulo 8. La imagen idealizada de uno mismo 109

◆ Miedo al dolor y al castigo ◆ La máscara moral del ser idealizado ◆ Auto-aceptación ◆ El tirano interno ◆ Alejamiento del ser real ◆ Abandonar al ser idealizado ◆ Volver a casa

Capítulo 9. Amor, poder y serenidad 127

◆ Amor / Sumisión ◆ Poder / Agresividad

◆ Serenidad / Retraimiento
◆ La necesidad del crecimiento emocional

Capítulo 10. Enfrentar el dolor de los patrones destructivos 149

◆ El dolor de las pseudo-soluciones ◆ El sufrimiento del cambio ◆ El dolor de la insatisfacción ◆ El cambio de la evasión hacia la realidad

Parte II. El apego a la negatividad 167

Capítulo 11. Encontrar el "no" inconsciente 171

◆ El cambio a través de la detección de la corriente negativa ◆ Observar los pensamientos semiconscientes

Capítulo 12. La transición de la corriente negativa a la corriente positiva 181

◆ Eres tú quien dice *No* ◆ Compara lo positivo con lo negativo ◆ Hablar del problema

Capítulo 13. La función del ego en la relación con el ser real 196

◆ La necesidad de un ego fuerte ◆ Ir más allá del ego

Capítulo 14. ¿Qué es el mal? 203

◆ El mal como entumecimiento ◆ La crueldad ◆ El apego de la Fuerza Vital a las situaciones negativas ◆ La persistencia del mal: el placer conectado con la crueldad

Capítulo 15. El conflicto del placer positivo y negativo como origen del dolor 221

◆ Vida y anti-vida ◆ El deseo de lo negativo ◆ Ciclos auto-perpetuantes ◆ El placer orientado hacia la negatividad

Capítulo 16. Positividad y negatividad: una sóla corriente de energía 237

◆ La naturaleza de la destructividad ◆ El placer de la negatividad ◆ La energía sexual bloqueada

Capítulo 17. Superar la negatividad 250

◆ Tres pasos para encontrar la salida ◆ Roles y juegos ◆ El cuarto paso

Parte III. Transformación 263

Capítulo 18. Meditación con tres voces: ego, ser inferior, ser superior 270

◆ El ego como mediador ◆ La actitud meditativa ◆ Los cambios provocados por la meditación Pathwork ◆ La re-educación del ser destructivo

Capítulo 19. La auto-identificación y los niveles de conscietización 287

◆ Tú eres el integrador ◆ El cambio en la identificación ◆ Los cuatro niveles de la conciencia ◆ Desaparece el terror ◆ Expandir la conciencia

Capítulo 20. Disipa tus miedos 309

◆ El mal como defensa en contra del sufrimiento ◆ El problema de la pereza ◆ El miedo a sentir todos los

sentimientos ◆ Comprométete a entrar y pasar a través ◆ A través de la puerta

Capítulo 21. Identificación con el ser espiritual para vencer la intencionalidad negativa *330*

◆ La intencionalidad negativa ◆ Una nueva esperanza ◆ ¿Con qué parte te identificas? ◆ Abandonar la intencionalidad negativa ◆ La salida

Capítulo 22. La transición hacia la intencionalidad positiva *349*

◆ Examinar todos los pensamientos ◆ Recorrer todo el camino

Capítulo 23. El proceso de visualización para crecer hacia el estado de unidad *360*

◆ Asumir un compromiso de sinceridad ◆ Vida interna y vida externa ◆ Realizar la vida divina

Capítulo 24. El espacio interior, el vacío focalizado *379*

◆ Encontrar la realidad interior ◆ Las etapas del vacío focalizado ◆ Tu ser real que vive en el mundo real

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

Nota final *393*

◆ El mal transformado ◆ El mal trascendido ◆ El estado de unidad

▲ 2 ▲

El ser superior, el ser inferior y la máscara

Bendita sea la hora en que se me permite hablar con ustedes, amigos míos.

Todos ustedes saben que no sólo poseen un cuerpo físico, sino también varios cuerpos sutiles, cada uno de los cuales representa algo diferente. Sus pensamientos tienen formas espirituales específicas y tales formas no sólo son creadas por sus pensamientos, sino también por sus sentimientos, ya que un sentimiento en realidad sólo es un "pensamiento no pensado", el cual aún no se ha hecho consciente. Aunque el pensamiento crea una forma diferente de la creada por un sentimiento, no obstante ambos crean formas muy definidas y substanciales. Cada cuerpo sutil, lo mismo que el cuerpo físico, tiene un aura: la vibración y la emanación de ese cuerpo. Esas formas realmente existen en el

espíritu. Todas estas formas fluctúan y cambian puesto que todo lo relacionado con el espíritu está en movimiento perpetuo.

El aura del cuerpo físico muestra la enfermedad física o la salud, así como todas las otras condiciones del ser físico. Las reacciones emocionales, intelectuales o espirituales se muestran en el aura de su respectivo cuerpo sutil.

Cada ser viviente tiene un ser superior o chispa divina. Éste es el más fino y más radiante de los cuerpos sutiles, el que tiene la mayor frecuencia de vibración, la cual tiene una relación directamente proporcional con el desarrollo espiritual. El ser superior se ha rodeado, lenta y gradualmente, con varias capas de materia densa, no tan densa como el cuerpo físico, pero mucho más densa que el ser superior. Así es como llega a existir el ser inferior.

La meta del desarrollo espiritual es eliminar al ser inferior a fin de que el ser superior vuelva a ser libre de todas las capas exteriores que ha adquirido. En su propia vida, ustedes podrán sentir con cierta facilidad, en relación consigo mismos o con los demás, que ciertas partes del ser superior ya están libres, mientras que otras aún están escondidas. Qué tanto está libre o escondido y qué tan gruesa es la capa que lo esconde es algo que depende del desarrollo general de la persona.

El ser inferior consiste no sólo de los errores comunes y de las debilidades personales que varían de una persona a la otra, sino también

de la ignorancia y de la pereza. El ser inferior odia cambiar y vencerse a sí mismo, tiene una voluntad muy fuerte que no siempre se manifiesta exteriormente y quiere obtener cosas sin pagar su precio. Es muy orgulloso y egoísta y siempre tiene una buena cantidad de vanidad. Todas estas características constituyen al ser inferior independientemente de las fallas personales.

Podemos determinar con facilidad cuáles formas de pensamiento provienen del ser superior y cuáles provienen del ser inferior. También es posible determinar qué tendencias, deseos y esfuerzos del ser superior pueden estar mezclados con las tendencias del ser inferior.

Cuando los motivos del ser inferior corrompen los mensajes del ser superior, se crea un desorden en el alma que hace que quien carga con esto se encuentre emocionalmente enfermo. Por ejemplo, una persona puede desear algo egoísta, pero como él o ella no quiere admitir en su interior que se trata de algo egoísta, empieza a racionalizar ese deseo egoísta engañándose a sí misma. Este tipo común de auto-engaño en los seres humanos se puede detectar porque las formas del ser superior tienen un carácter completamente diferente de las del ser inferior.

Existe otra capa cuyo significado total desafortunadamente aún no es suficientemente reconocido por los seres humanos, y es eso a lo que llamo la máscara del ser. La máscara del ser se crea de la siguiente manera: Cuando uno reconoce que puede entrar en conflicto con su

entorno al dejarse guiar por su ser inferior, es posible que aún no esté listo para pagar el precio de vencer a ese ser inferior. Vencerlo significaría antes que todo enfrentarlo como realmente es, con todas sus motivaciones e inclinaciones, pues sólo se puede vencer a lo que se conoce completamente. Lo cual equivale a tomar el camino estrecho, el camino espiritual.

Mucha gente no quiere pensar tan profundamente; en cambio reacciona emocionalmente sin pensar en cómo su ser inferior se encuentra relacionado con su reacción. La mente subconsciente siente la necesidad de presentar una imagen de su ser ante el mundo a fin de evitar ciertas dificultades, situaciones desagradables y desventajas de todo tipo. Así la gente crea otra capa del ser que no tiene nada que ver con la realidad, ni con la del ser superior ni con la realidad temporal del ser inferior. La máscara superpuesta puede ser considerada como un engaño: no es real.

Volveré al ejemplo anterior. El ser inferior le dice a la persona que sea relativamente despiadada en relación con su deseo egoísta. No es difícil que alguien incluso de la más limitada inteligencia, se dé cuenta de que al abandonarse a ese deseo él o ella se aislará o sufrirá el desprecio de los demás, algo que nadie quiere que le suceda. En vez de vencer el egoísmo mediante el lento proceso del desarrollo, esa persona a menudo actúa como si él o ella ya no fuera egoísta. Pero en realidad sí es egoísta y siente el egoísmo. Su

▲ 4 ▲

Encontrar nuestros defectos

Les traigo bendiciones, queridos amigos. La última vez les hablé de las dificultades de este camino y de los peligros de acercarse a él con la ilusión de que unas cuantas meditaciones y algunas fórmulas milagrosas harían desaparecer sus problemas terrenales.

Otra de las grandes confusiones consiste en creer que seguir el camino que les estoy mostrando implica olvidarse de los otros aspectos de su vida. Algunos de ustedes pueden creer que dedicarle una cierta cantidad de tiempo y esfuerzo a su desarrollo espiritual puede quitarles demasiado tiempo de su lucha diaria por la supervivencia. Tal vez piensan que no les quedarán suficientes fuerzas para sus realizaciones profesionales y que, por lo tanto, sus finanzas se verán mermadas. Otros pueden creer que no les

quedará suficiente tiempo para disfrutar de la vida y cosas por el estilo. Pero esta manera de pensar es completamente equivocada, pues el desarrollo espiritual en general, y este camino en particular, no es una actividad extra en su vida que simplemente se añade a sus otras actividades consecuentemente disminuyendo el tiempo, la fuerza y la disponibilidad que necesitan para sus otros deberes y placeres. De hecho sucede todo lo contrario, amigos míos.

La verdad es que este camino de purificación representa la base de sus vidas. Es la tierra sobre la cual caminan. Cuando deciden tomar este camino, simplemente deslizan el carril de su vida hacia canales diferentes. Después de un tiempo, aun cuando sus problemas fundamentales no hayan desaparecido de un día para el otro, esto tiene como efecto el despertar de una nueva chispa de vida que les suministra nueva fuerza, un ánimo, una vitalidad y una capacidad para disfrutar la vida como nunca antes lo han hecho. De modo que su desempeño profesional será mejor, disfrutarán más de su tiempo de ocio, obtendrán más placer de cualquier cosa que hagan; mientras que por ahora la vida es relativamente plana para la mayoría de ustedes. Éstos son los resultados que les puedo prometer si trabajan espiritualmente en la forma que les estoy enseñando. No se harán aparentes de inmediato, sino sólo después de cierto tiempo, luego de que hayan alcanzado algunas victorias interiores. Entonces verán que

bien vale la pena tomar este camino, aun desde su punto de vista egoísta, y aun cuando sus principales conflictos no hayan desaparecido.

Esto es así porque al estar en este camino, eventualmente encontrarán dónde —dentro de sus más profundos sentimientos, reacciones y pensamientos, si no es que en sus actos—, han quebrantado más de una ley espiritual. Esta toma de conciencia les permitirá cambiar gradualmente sus corrientes internas y sus reacciones emocionales, lo cual liberará una gran cantidad de potencia y fuerza vital que anteriormente se hallaba bloqueada o encerrada. De modo que no les prometo un milagro que les será dado como una recompensa del cielo, sino que sólo les muestro de manera sencilla y lógica que este camino no puede más que funcionar pues se basa en la ley de causa y efecto que actúa completamente de manera natural e impersonal. Así que no piensen que la decisión de tomar este camino añade una actividad adicional a sus vidas, como sería tomar un nuevo tipo de clases que les robarían un tiempo y esfuerzo que podrían dedicar a otras cosas deseables. Más bien consideren este camino como la base de su vida; algo que la convertirá en una totalidad bien integrada. Pues si pueden resolver sus problemas y errores interiores, eventualmente también deberán ser capaces de resolver sus problemas exteriores.

De la misma manera, obtendrán mucho más de las cosas buenas de la vida —felicidad,

alegría, placer — si su alma se vuelve nuevamente sana, si sus reacciones interiores se armonizan con las leyes espirituales. Sólo entonces podrán ustedes ser felices. Porque, ¿cuánta gente es realmente capaz de ser feliz? Muy pocos, amigos míos. Pues sólo aquellos que toman la vida de todo corazón, sin miedo, sin auto-complacencia, sin miedo de ser heridos, siguen una muy importante ley espiritual. Y sólo quienes hacen esto son capaces de experimentar verdadera felicidad.

Así que todo lo que hagan en la vida tendrá más sabor, más conciencia y más chispa de vida si siguen el camino del auto-conocimiento. No les tomará más tiempo del razonable de acuerdo con las circunstancias de su vida. Todos ustedes, sin excepción, son capaces, con un poco de fuerza de voluntad, convencimiento y organización correcta de su vida diaria, de dedicar un promedio de media hora al día a su desarrollo espiritual.

Cuando le dedican tiempo a su cuerpo físico, alimentándolo, haciéndolo descansar, proporcionándole cuidados higiénicos, no sienten que están haciendo algo que les quite tiempo a sus otros deberes o placeres. Dan por un hecho que se trata de actividades necesarias que forman parte de su vida. Sin embargo, cuando se trata de saber si harán lo mismo por su alma, entonces surgen miedos, dudas y preguntas que les bloquean el camino. Pero eso no puede ser así si realizan el esfuerzo de pensar razonablemente sobre este asunto del desarrollo espiritual, amigos

míos. Pero no piensan de manera razonable al respecto porque no evalúan esas dudas en sus justas proporciones. Las tienen porque las inspira su propio ser inferior. Mientras no reconozcan cómo funciona ese ser inferior, cómo se manifiesta y qué caminos engañosos esconde detrás de buenas excusas, no podrán dominarlo.

No sólo aquellos rasgos del carácter que comúnmente llamamos fallas o defectos son un obstáculo para ustedes, causándoles, por lo tanto, daño a ustedes y a los demás. También lo son sus miedos, que generalmente no se consideran como defectos. Ustedes no se dan cuenta de que sus miedos causan mucho daño, no sólo en su propia vida, sino en la de los demás. Sus miedos también esconden su luz de amor, de comprensión y de verdad. De modo que el andar sobre este camino no es sólo un asunto de superar las debilidades de su carácter. Vencer su propio miedo es de igual importancia, pues mientras exista el miedo en su corazón, dañarán a sus semejantes.

Les he prometido que les diría cómo debe uno hacer para realmente empezar a andar en este camino. Hay muchas maneras y cada individuo reacciona a ellas de forma diferente. Pero les daré ciertos lineamientos básicos sobre los cuales podrán elaborar su propio plan.

Todos ustedes saben que alcanzar el autoconocimiento es de una importancia capital, pero ¿cómo hacerlo? El primer paso será pensar, tan objetivamente como sea posible, acerca de sí

mismos, sobre sus cualidades y sus defectos. Escriban una lista, como les he aconsejado a menudo, porque el escribir ayuda a concentrarse para condensar lo que ya hemos descubierto. Esto les permitirá evitar el perder ese conocimiento. Las palabras en blanco y negro pueden arrojar una nueva luz de comprensión y promueven un cierto distanciamiento en la consideración de uno mismo. Más adelante, cuando hayan alcanzado un mayor conocimiento sobre sí mismos y sobre sus tendencias subconscientes, podrán conectar nuevamente ciertas piezas del conocimiento que encontraron en un principio, siempre y cuando hayan sido expresadas de manera clara y concisa.

▼ *La ley de la hermandad* ▼

Una vez que hayan hecho esto concienzudamente el siguiente paso será pedirle a alguien más, que los conozca muy bien, que les diga con toda honestidad lo que piensa de ustedes. Sé que se requiere de cierto valor para hacer esto. Considérenlo como su primer esfuerzo por sobreponerse un poquito a su orgullo. Al hacerlo habrán alcanzado una victoria que de inmediato les liberará de una pequeña cadena interior.

Es muy importante no hacer este trabajo completamente solo. Abrir de verdad nuestro corazón a otra persona trae una ayuda espiritual