
068

CONFERENCIAS DEL GUÍA

Supresión de las tendencias
positivas y creativas — los
procesos del pensamiento



PATHWORK
DE MÉXICO

Supresión de las tendencias positivas y creativas — los procesos del pensamiento



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Les traigo bendiciones divinas. Bendita sea esta hora.

Prometí que la plática de esta noche enfocaría la personalidad humana desde un ángulo ligeramente diferente, y esto es muy apropiado para la última conferencia de esta temporada. Consideremos la conferencia de esta noche no sólo como el fin del periodo pasado, sino también como un prólogo al trabajo que ha de realizarse en la nueva temporada.

En el pasado hablé primero de ciertas verdades generales sobre el universo, la creación y la parte que desempeña en ella la entidad humana. Esto hizo aflorar la importancia del desarrollo y la purificación personales. La segunda fase de mis conferencias se ocupó de las obstrucciones del alma humana debidas a conceptos erróneos conscientes o inconscientes, conclusiones equivocadas, desviaciones; en suma, las imágenes que causan conflicto e infelicidad. Nos concentramos en la sanación de la parte enferma del alma humana. Esta sanación ocurre cuando la personalidad aprende a enfrentar errores, defectos y egoísmos... que en su mayor parte son suprimidos. Sólo cuando estas deficiencias llegan a la superficie y ustedes entienden que se basan en suposiciones erróneas, pueden los

conceptos verdaderos implantarse gradualmente en la psique. Por lo tanto, nuestro trabajo hasta ahora se ocupó principalmente de encarar los aspectos negativos reprimidos de la personalidad humana.

Pero esta fase no es en modo alguno todo lo que se necesita para desarrollar la personalidad hasta su máxima capacidad. El ser humano suprime no sólo los aspectos negativos, sino también las tendencias positivas y creativas del alma. Nuestro propósito es no sólo sanar la parte enferma del alma, sino también fomentar el crecimiento y el despliegue de aquello que en ustedes lucha por realizarse, que debería ser expresado pero no se le permite. Es evidente que las tendencias destructivas, basadas en conclusiones equivocadas en el inconsciente, impiden el desarrollo de tendencias constructivas y creativas en ustedes. Por lo tanto, naturalmente seguiremos tratando sus desviaciones como lo hemos hecho hasta ahora. La introducción de un enfoque nuevo no significa que el enfoque pasado vaya a ser descartado ahora. Todo lo contrario, muchas veces será necesario seguir buscando y encontrando estas imágenes negativas en todos sus aspectos y variaciones. No creo que ninguno de ustedes piense que esta parte del trabajo ya terminó. Sin embargo, agregaremos un enfoque nuevo a la búsqueda de la supresión de las tendencias positivas y creativas, ya que éstas piden a gritos la expresión de su individualidad de una manera que no corresponde necesariamente a las ideas de su ambiente.

Podrían pensar que no tiene sentido suprimir los aspectos positivos ya que sólo lo negativo es desagradable de encarar, y que, por lo tanto, sólo eso necesita ser suprimido. Pero no es verdad. Con la misma frecuencia con la que suprimen lo más desagradable, también suprimen los aspectos más creativos y constructivos de ustedes, los que promoverían su crecimiento personal como corresponde a su personalidad individual.

Llegarán a ver cuán a menudo desalientan lo mejor que hay en ustedes, no sólo debido a motivaciones equivocadas, sino también porque es, o parece ser, desalentado por su ambiente.

La última conferencia sobre la vergüenza del Ser Superior es una introducción muy general y universal a este tema. Gradualmente los preparamos para la fase que llega con esa conferencia. Pero aparte de estas condiciones universales, hay muchas supresiones muy personales e individuales que no tienen nada que ver con lo que es bueno o malo, correcto o incorrecto. Lo que puede ser incorrecto para otra persona puede ser lo mejor para ustedes. Pero no lo saben. Creen que tienen que hacer, pensar, sentir, actuar y expresarse de una manera generalmente prescrita por su ambiente.

Una de las enfermedades más comunes de la humanidad es la tendencia a generalizar y estandarizar, lo que tiene efectos de mucho mayor alcance de lo que se imaginan. También afecta a su propia psique porque suprime su desarrollo personal, su creatividad y su expresión. Esto puede manifestarse en vivir un tipo específico de vida que no eligieron libremente, porque su ambiente parece desaprobador el estilo que les es propio. En realidad, no sólo no hay nada de malo en su estilo, sino que puede ser precisamente lo que su alma más necesita para alcanzar su máximo crecimiento. En su tipo de vida actual podrían estar suprimiendo el talento o la actividad que daría a su alma el máximo desarrollo. Esto podría aplicarse a un detalle aparentemente poco importante, pero lo que es en apariencia insignificante podría ser lo más importante para ustedes, porque toda su personalidad está influida por muchos detalles al parecer poco importantes. A estas alturas, quizás ya no sean conscientes de qué es lo que no se atreven o desean hacer. Al liberarse de sus desviaciones con todos sus motivos negativos, podrán hacer surgir a la superficie las tendencias positivas suprimidas y verlas bajo una luz apropiada, así como aprendieron a hacerlo con los rasgos negativos suprimidos.

Aparte de estas supresiones individuales y muy personales de sus fuerzas más creativas, hay otras que son universales, como las esbozadas en la conferencia sobre la vergüenza del Ser Superior. Otra de éstas, que se encuentra en todas las almas, es la supresión del desarrollo espiritual. Tal vez esto ya no se

aplique a ustedes exteriormente, pero todavía podrían encontrar aspectos de ella dentro de las profundidades de su ser. Si se niegan la expresión de su naturaleza espiritual, se dañan tanto como cuando suprimen cualquier otra manifestación de la fuerza vital. Aunque ahora pueden darse el derecho de expresar su naturaleza espiritual, ciertamente no habrían hecho esto en el pasado; será importante saber por qué. También será importante que descubran cuánta resistencia y rebeldía necesitaron para hacer aquello para lo que no deberían necesitar ni resistencia ni rebeldía; cuánto miedo y vergüenza les queda todavía con respecto a esta faceta de su personalidad, especialmente hacia ciertas personas. Tal vez ya supongan que la conexión entre la supresión de los aspectos positivos y los negativos suele ser muy fuerte. Su dependencia de la opinión pública y de la aprobación se aplica, por lo tanto, no sólo a sus fallas, su egoísmo y su destructividad, que los lleva a formar imágenes en su mente inconsciente, sino que también los hace renunciar a la mejor parte de su naturaleza. Y esto último los hace sufrir tanto como lo primero.

Cuando hablo del impulso hacia la expresión de su naturaleza espiritual, la religión organizada rara vez es la respuesta, especialmente no en su tiempo. Pero incluso en tiempos más remotos, la religión organizada sólo lograba poco. Como la mayoría de las instituciones humanas, se vio afectada por la tendencia humana a generalizar y estandarizar, a crear reglas y dogmas que se suponía que deberían ser válidos para todos los seres. Aunque las reglas generales sí son válidas para ciertas formas crasas de conducta relacionadas con el crimen y la defensa de las leyes sociales para el bien de la comunidad, la espiritualidad personal es un asunto eminentemente privado. El crecimiento máximo de un ser humano puede basarse en factores espirituales, estilos de vida y de expresión enteramente diferentes del crecimiento máximo de otro ser humano. La religión organizada no toma esto en cuenta. Tampoco lo hacen los diversos sustitutos modernos de la religión. La única manera en que un ser humano puede aprender a expresar este importante lado de su naturaleza es el trabajo que estamos

haciendo, en el curso del cual reconocerán lo que los lleva a suprimir su individualidad con todas sus manifestaciones.

La expresión de su propia naturaleza divina no puede encajarse en reglas, reglamentos y dogmas, no importa lo éticos que éstos sean. Sólo pueden mostrar la conducta exterior correcta, y nunca la conducta interior correcta. En tiempos antiguos, la naturaleza espiritual del ser humano solía tropezarse con las reglas generales de un credo. En tiempos modernos, esta naturaleza espiritual se ve obstaculizada por nuevos dogmas, como la filosofía materialista de la vida. Siempre que el individuo se inclina ante las reglas de la sociedad al precio de suprimir su desarrollo espiritual individual, el alma empieza a sufrir y a desorientarse.

Cuando nacen a la vida, llevan dentro de ustedes su plan de vida individual. A fin de cumplirlo, su psique les pide clamorosamente que procedan en cierta dirección. Cuando niegan el llamado interno, ya sea por sus desviaciones, sus imágenes, sus conclusiones equivocadas, o porque creen que lo que deben hacer es lo que proclama su ambiente, la consecuencia es que el crecimiento máximo de su personalidad se ve gravemente coartado.

Así como las personas muchas veces ignoran la diferencia entre el amor y la debilidad sentimental, el amor y la dependencia masoquista —y así se distancian del amor real — así también ignoran la diferencia entre la espiritualidad verdadera e individual y el escape a una seudoreligión por motivaciones débiles. Esta falta de discriminación tiene consecuencias serias para la personalidad humana.

La falta de conciencia de a dónde quiere dirigirlos su ser más íntimo, y de por qué su ser exterior no escucha su propia voz es una causa tan grave de trastornos de la personalidad como la supresión de los aspectos negativos. En el trabajo que nos espera enfocaremos esta faceta de su personalidad. Este enfoque adicional es de suprema importancia. También será más gozoso, porque no siempre es agradable enfrentar sus

defectos, su egoísmo infantil y sus diversos conceptos equivocados. El trabajo se vuelve una liberación sólo después de una comprensión total, pero hasta que llegue ese momento, sus resistencias inconscientes suelen restar alegría a su trabajo con ustedes mismos. Pueden experimentar cierta tristeza cuando descubran que no hicieron caso de la voz interior que les habría dado la realización que no consideraban correcta, pero también es cierto que a pesar de desear el objetivo correcto y tener motivos puros, sus tendencias negativas jugaban un papel en su renuencia a escuchar la voz del ser más íntimo. También en esta fase del trabajo podría persistir cierta dosis de esta resistencia. Pero en conjunto, será ciertamente más fácil buscar tendencias positivas suprimidas que ahora saben que merecen el derecho pleno de expresión. Descubrirán que lo que sentían vagamente que estaba mal y tenía que ser ocultado es parte de lo mejor que tienen, o los llevará a lo mejor que tienen: su realización individual en el más elevado sentido espiritual y emocional. Serán capaces de abrazar con un gozoso reconocimiento incluso aquello de lo que podrían haberse sentido culpables. Esto los llevará un paso más cerca de la persona que están destinados a ser.

Para desplegar la personalidad humana en su totalidad también es necesario enfocar su desarrollo desde otro ángulo más. Durante mucho tiempo nos preocupamos por el lado emocional de su naturaleza. De nuevo les digo, la introducción de un enfoque nuevo no significa disminuir los propios esfuerzos en la vieja dirección. Ya todos están plenamente conscientes de la importancia de descubrir sus emociones inconscientes. Sin embargo, ahora empezaremos también a prestar atención al proceso del pensamiento, como una ayuda adicional que rinde otros beneficios para el desarrollo de la personalidad. Aunque no existe una frontera precisa entre estos dos aspectos de la personalidad humana, que a veces interactúan, sí existe en verdad una diferencia.

Entender el proceso del pensamiento lleva a tener un dominio del ser, tal como se hace con el trabajo psicológico, desde otro lado. Si ustedes están gobernados por sus emociones,

conscientes o inconscientes, pierden el control sobre su ser y su vida. Lo mismo se aplica a sus procesos de pensamiento. Si se vuelven dueños de sus propios pensamientos, se vuelven dueños de su mente, y de este modo llegan a tener el dominio de su vida. Por dominio no me refiero a una disciplina que suprima nada en ustedes, negativo o positivo.

Desafortunadamente, este concepto suele malentenderse y practicarse equivocadamente. Debemos tener cuidado de no caer en el mismo error. El control del pensamiento puede lograrse sin rigidez ni supresión. Por el contrario, bien hecho traerá a la conciencia lo que necesita aflorar. Muchos movimientos actuales enseñan el control del pensamiento mediante la supresión. Como he dicho muchas veces, esto no es necesario y en realidad es muy perjudicial. Deben permitir que sus emociones afloren para que puedan observarlas y evaluarlas.

La comprensión y el control del proceso del pensamiento son aspectos muy importantes del crecimiento de la personalidad. Sin ellos es imposible la plena expresión de lo mejor que hay en ustedes. Trataré de enseñarles esto en detalle la próxima temporada. Mientras tanto, les daré algo en qué pensar, para que se puedan preparar durante el verano.

El primer paso, como siempre, es el reconocimiento de lo que no está bien. Reconozcan sus pensamientos descontrolados, el poder que tienen sobre ustedes, su significado, así como su falta de significado.

El proceso de pensamiento también ocurre en diferentes niveles. Hablando de una manera amplia, podemos distinguir entre pensamientos de primer plano y pensamientos de segundo plano. Ambos tienen muchas subdivisiones y muchas capas. Mediante una observación y una concentración correctas aprenderán gradualmente a conocer estas diversas capas, y esto será muy benéfico para ustedes en más de un sentido.

El pensamiento de primer plano es voluntario; el pensamiento de segundo plano es involuntario. Sabrán que es cierto lo que

les digo ahora cuando aprendan la autoobservación correcta. El pensamiento de primer plano, es decir, el pensamiento voluntario, siempre es claro y conciso mientras permanezca en el primer plano y no se deslice inadvertidamente al pensamiento de segundo plano. Si quieren pensar en algo —ya sea constructivo o destructivo—, mientras lo lleven a su conclusión se trata de un pensamiento de primer plano. Cuando se serenen y observen su proceso de pensamiento, pronto empezarán a notar la importancia de los pensamientos de segundo plano. El pensamiento de segundo plano llega espontáneamente; es desorganizado y sobre todo poco constructivo.

También notarán que el material de los pensamientos de segundo plano consiste principalmente de lo siguiente:

(1) Síntomas de emociones perturbadas y conflictos internos que nunca expresan el conflicto mismo. Tal vez hagan aflorar el núcleo del conflicto, si los síntomas se analizan y se entienden adecuadamente. A fin de hacer eso, los pensamientos de segundo plano, vagos y no volitivos, tienen que convertirse en pensamientos de primer plano.

(2) Ustedes reexperimentan eventos, conversaciones o impresiones en fragmentos. Si éstos no pertenecen a la primera categoría, carecen por completo de significado. Su mente ha registrado ciertas impresiones y las repite automáticamente como el rodar de las ruedas. Mientras estos pensamientos permanezcan en segundo plano y los alberguen sin darse cuenta de ello por completo, no podrán distinguir lo que importa en ellos y lo que es puro desperdicio. La repetición de las impresiones puede no sólo ser importante porque manifiesta el síntoma de un conflicto; también puede ser importante porque una impresión constructiva podría añadir algo a su vida, a su persona, a su ser interior. Sólo cuando estas impresiones y pensamientos se observan conscientemente puede obtenerse semejante beneficio. En otras palabras, deben hacer pensamientos de primer plano de sus pensamientos de segundo plano. Los pensamientos estereotipados y repetitivos

que rondan su mente una parte tan grande de su tiempo son en realidad basura que debe eliminarse.

(3) El pensamiento fantasioso. Hay pocas subdivisiones en esta categoría. Podrían reexperimentar una conversación, pensando y repensando en cómo podría haber sido, como debería haber sido, lo que debieron haber dicho en lugar de lo que dijeron, o soñar despiertos con lo que desean que pase en el futuro, lo cual es vago, poco realista, elusivo y falto de conexión con sus deseos reales, y no toma en cuenta los obstáculos que hay en su alma. Estos pensamientos son totalmente ineficaces si no se convierten en pensamientos de primer plano y se evalúan.

Estos pensamientos fantasiosos, así como los fragmentos de impresiones y las repeticiones automáticas componen, en lo principal, el material de los pensamientos espontáneos de segundo plano. Como van y vienen, no son consecutivos. Interrumpen sus pensamientos voluntarios y son poco constructivos en tanto que dominan su voluntad y les impiden tomar las riendas en sus manos a través de aprender a controlar el mundo de sus pensamientos. El control de los pensamientos aumenta y eleva la conciencia. En vez de prohibirse pensar, hagan lo contrario: transfieran el material de los pensamientos de segundo plano al pensamiento consciente de primer plano. Aprendan primero a evaluar el contenido de los vagos pensamientos de segundo plano, y si descubren que son insignificantes, aprendan a desecharlos. Este proceso hará surgir material adicional acerca de sus conflictos inconscientes y les enseñará a controlar su mente de una manera sana y constructiva.

Además, esta práctica liberará una gran cantidad de fuerza en ustedes que antes era utilizada por los pensamientos de segundo plano. No tienen idea de cuánta fuerza mental y emocional —y a la postre física— consumen.

Son necesarios algo de ejercicio y concentración para aprender primero la observación y, más tarde, el control de sus procesos de pensamiento. Los ejercicios no tienen que ser extenuantes,

ni tienen por qué tomarles mucho tiempo. Sin embargo, es necesario cierto esfuerzo regular.

Ser dueños de sus procesos de pensamiento aprendiendo a hacer pensamientos de primer plano de los pensamientos de segundo plano y comprobar su importancia, no sólo liberará una gran fuerza interna, sino que elevará su conciencia de una manera general. Serán más y más conscientes de sí mismos —de la situación interna, así como de toda su persona y su vida— y más conscientes y observadores de quienes los rodean; de la vida, de la naturaleza, de las cosas. Serán capaces de concentrarse en los pensamientos y las ocupaciones que decidan, imperturbados por el material ineficaz y fluctuante de los pensamientos que no tiene ninguna importancia, y que sólo sirve para disminuir su conciencia de sí mismos e interferir en su atención concentrada en su tarea.

Los pensamientos involuntarios de segundo plano los convierten en el gobernado en vez del gobernador. No sólo sus perturbaciones emocionales y psíquicas los hacen perder el control de su vida, sino que son presa de sus pensamientos involuntarios de segundo plano. Hay, desde luego, una conexión entre los dos, que examinaremos más adelante.

Los pensamientos involuntarios de segundo plano los perturban e interrumpen constantemente. Aun si tienen importancia, no derivan ustedes ningún beneficio de ellos mientras no aprendan a transformarlos en pensamientos de primer plano, mientras no sean conscientes de ellos. Los dominan siempre que no están profundamente interesados en una actividad. Los pensamientos de segundo plano son débiles, desde el momento en que no son conscientes de ellos. Pero son fuertes en el sentido de que suelen ser mucho más poderosos que los pensamientos de primer plano, que son aparentemente más fuertes. Al aprender a observar su proceso de pensamiento, descubrirán cuán a menudo estos pensamientos de segundo plano “más débiles” se apoderan de ustedes a hurtadillas, por decirlo así. Al principio no se dan cuenta en absoluto de que se

alejaron de pensar en lo que querían pensar. De pronto se encuentran inmersos en pensamientos de segundo plano que sólo ahora pueden empezar a evaluar. Cuando dicen que dejan volar la mente, difícilmente se dan cuenta de la importancia de esta afirmación y del efecto que tiene este “echar a volar la mente”.

Los pensamientos de segundo plano son lo que vuelve tan difícil la concentración y, por lo tanto, son responsables de su dificultad para enfocar la atención en una cosa específica. A ellos se debe tanto desperdicio de tiempo, fuerza y esfuerzo. Si su tiempo, su fuerza y su esfuerzo no se utilizan en pensamientos u ocupaciones constructivos, deben permitirle a la mente descansar. La mejor forma de relajamiento se logra cuando se le da a la mente la oportunidad de estar en calma. El material de los pensamientos de segundo plano vuelve esto imposible. Dispersa la mente en muchas direcciones y, por lo tanto, los agota sin que ustedes lo sepan.

Este desorden y desorganización son universales, con algunas excepciones. Y, desafortunadamente, en estas excepciones las personas han aprendido a controlar su proceso de pensamiento a expensas de la conciencia emocional, así que el beneficio se anula. Nuestro propósito será combinar los dos factores, de manera que uno ayude al otro sin que se estorben entre sí.

El objetivo del Pathwork es no sólo volver fuerte, libre y sana la naturaleza humana; nos interesa el crecimiento y el desarrollo de toda la personalidad. Así pues, en la temporada venidera nos ocuparemos de tres enfoques importantes:

- (1) Seguir encontrando y disolviendo sus imágenes, sus conclusiones equivocadas y sus desviaciones.
- (2) Encontrar sus fuerzas, sus direcciones y actividades creativas suprimidas, y desarrollar su naturaleza tal como se suponía que funcionara a su propia manera específica.
- (3) Entender y gradualmente aprender a controlar el proceso de pensamiento.

Estos tres enfoques interactuarán y se traslaparán en muchos sentidos. Aprender cómo se vinculan y conectan es parte del trabajo y es sumamente importante.

Me gustaría proponerles un ejercicio para que lo inicien este verano en preparación para nuestro trabajo posterior. Siéntense dos veces al día durante cinco minutos, no más, en cualquier momento en que lo deseen. Escojan un tiempo y un lugar en el que sepan que no van a ser interrumpidos ni molestados. Siéntense cómodamente. No se acuesten. Entren en calma. Relájense por completo, sin tratar de ejercer fuerza, tensión o presión. Empiecen a seguir los movimientos abdominales de su respiración cuando respiren muy suavemente: arriba y abajo, arriba y abajo. O, si lo prefieren, imaginen un punto entre los ojos... lo que les resulte más fácil. Esperen que su mente pronto se vea perturbada por pensamientos involuntarios de segundo plano. Espérenlos y obsérvenlos tranquilamente. Si no son de una importancia apremiante para ustedes ahora —lo que indicaría una perturbación de la psique— deséchenlos suavemente, sin impacientarse con ustedes mismos. Reanuden la tarea de seguir los movimientos abdominales de su respiración o de concentrarse en el punto imaginario entre los ojos, sin dejar de ser conscientes de lo que realmente son los pensamientos de segundo plano cuando llegan. Basta con observarlos cuando aparecen para que se den cuenta del mecanismo del proceso de pensamiento. Entonces se darán cuenta de que son víctimas de estos pensamientos. Este conocimiento los acercará más a la meta. Al principio les parecerá imposible pensar en nada salvo los movimientos de su respiración. Constantemente serán invadidos por fragmentos de pensamientos no invitados. La mayor parte del tiempo serán tan poderosos que ustedes no se darán cuenta de que se entregan a ellos. Los notarán sólo después de un tiempo. Siempre que lo hagan, traten de recordar en qué los hicieron pensar sus pensamientos. Díganse: “Pensaba en esto o en aquello”, lo que haya sido. Esto en sí es un medio para que se vuelvan más conscientes de mismos. Luego pueden seguir con

su concentración y diferir el análisis de los materiales del pensamiento para después, o bien pueden hacerlo de inmediato, si sienten el impulso, y reanudar el ejercicio de concentración en otra ocasión.

Si perseveran, con el tiempo llegarán al punto en que se convertirán en observadores de sus pensamientos. Harán guardia, por decirlo así, en el umbral de su proceso de pensamiento. Empezarán a sentir lo que realmente significa la calma. Sus pensamientos y sus emociones se quedarán quietos, así sea sólo por un momento. Al ir progresando, aprenderán a alargar este momento. Cuanto más tiempo puedan hacerlo, más descansados se sentirán después de estos periodos. Disfrutarán de muchos otros beneficios. También se acostumbrarán a observar sus pensamientos de segundo plano durante el día, a lo largo de ciertas actividades que no exigen su atención total. Crecerá la conciencia de sí mismos en todos los niveles.

Cuando hagan este ejercicio, realícenlo con un estado de ánimo muy relajado, y al mismo tiempo traten de usar su voluntad interior calma. Lo más importante de todo es que no se sientan frustrados cuando no tengan éxito, cuando se encuentren involucrados en pensamientos de segundo plano involuntarios. Más bien usen la experiencia como medio para entender lo que trato de explicar. Este enfoque será muy benéfico. Les abrirá panoramas y los llevará con el tiempo a lo que tratamos de conseguir. Si en un momento u otro les resulta imposible concentrarse de esta manera porque sus pensamientos siempre regresan a algo en particular, esa es una señal de que ese algo necesita investigarse, que contiene la semilla de uno de sus conflictos. Si ese es el caso, no podrán tener tranquilidad hasta que hayan encontrado un esclarecimiento. ¡Recuerden que la calma es indispensable para este ejercicio!

Incluso un éxito pequeño en este ejercicio traerá una marcada mejoría en muchos sentidos. Además de los beneficios que mencioné antes, además de poder distinguir entre sus pensamientos de primer plano y los de segundo plano,

derivarán otros beneficios, como un poder general de discriminación; mayor vitalidad interior y exterior; mejor memoria; pensamientos más claros y fuertes; y, por último, pero no menos importante, una mayor habilidad para lograr que funcione su voluntad interior. Esta última es necesaria para llevar a cabo y aprender lo que examinamos aquí. A su vez, su voluntad interior funcionará mejor en la medida en que aprendan a concentrarse. Aprenderán la capacidad de dirigir su proceso de pensamiento y alcanzar la calma mental al disminuir los pensamientos de segundo plano.

La conciencia y el control de los pensamientos de segundo plano, la comprensión de todo el procedimiento del pensamiento con sus varios niveles, es mucho más importante de lo que ahora se imaginan. Es un error separar este enfoque de los conflictos de su psique. Están íntimamente conectados, lo que se vuelve evidente cuando ambos enfoques se llevan a cabo adecuadamente.

El material de los pensamientos de segundo plano nos aparece en el mundo espiritual en una forma muy específica. Es una sustancia fluida, pero fluida en un sentido negativo. Es una masa espesa, borrosa, muy difícil de disolver. A veces es más fácil disolver una franca rigidez porque ésta puede ser asida. Una fluidez negativa es resbalosa como una sustancia gelatinosa o el mercurio.

Cuando progresen un poco en este ejercicio y logren convertirse en observadores, visualicen la aguja de una brújula. La aguja de la brújula representa los movimientos de su pensamiento. Observen que la aguja oscila constantemente. Cuantos más pensamientos de segundo plano les lleguen, dispersando su atención en todas las direcciones porque no los controlan, más oscilará la aguja de una dirección a la otra. Cuanto más logren ponerse en calma interiormente y enfocar sus pensamientos en lo que *ustedes* desean, más permanecerá esta aguja quieta, equilibrada, sosegada y controlada; no controlada mediante una disciplina extenuante o la fuerza de voluntad exterior, sino

porque convocan relajadamente su voluntad interior calma. Cuanto más desapegadamente observen los procesos de pensamiento involuntarios, más éxito tendrán en permanecer por encima de ellos.

Sería muy benéfico, amigos míos, que durante los meses del verano trataran de prepararse un poco para las siguientes fases de nuestro trabajo juntos. Traten de seguir mis consejos y hagan este ejercicio. También traten de pensar en sus deseos pasados desde el punto de vista que introduje esta noche, haya sido o no algo importante o un detalle aparentemente insignificante acerca de su modo de vida. ¿Desistieron en aquel momento de poner en práctica un impulso positivo y creativo porque, como ahora están seriamente convencidos, era malo para ustedes? Si no lo era, ¿desistieron por miedo o por la dependencia de la aprobación de otros? ¿O estaba basado el deseo en motivos malsanos para empezar? ¿Había debajo de los motivos malsanos uno muy sano que no alcanzaban a ver a causa de su conciencia vaga y su culpa por la existencia de motivos malsanos? ¿Habrían tenido el valor de llevar a cabo su deseo si los motivos malsanos hubieran estado ausentes? ¿Se habrían mantenido firmes y sido fieles a su personalidad? ¿Pueden descubrir que el deseo original desaparece o se debilita con la ausencia de los motivos malsanos? Pueden tratar de formular y responder a éstas y otras preguntas similares. Como siempre, la parte más difícil es el principio. Lo que tienen que descubrir primero no tiene que ser una parte aparente e importante de su vida, como la elección de una profesión o una actividad principal. Puede ser algo “pequeño” y sutil, no fácilmente descubierto debido a su aparente insignificancia, pero igual de importante de encontrar, ya que es invariablemente una parte del todo. Su descubrimiento debe llevar a algo vital en su vida interior y exterior.

Al hacer esto, y tratar de sentir la diferencia entre los procesos de pensamiento voluntarios e involuntarios, pueden prepararse muy bien para nuestro trabajo en el otoño.

¿Hay alguna pregunta?

PREGUNTA: En mi trabajo hasta ahora, descubrí que no realicé uno de mis deseos por miedo. Me he resignado a esto. Pero si ahora me planteo la misma cuestión con el nuevo punto de vista, no imagino esto como una experiencia gozosa. Sería algo doloroso otra vez.

RESPUESTA: No necesariamente. Como dije antes, con frecuencia los motivos interiores se traslapan e interactúan. Primero tendrás que establecer si deseabas este objetivo debido a motivos malsanos, o si los motivos malsanos simplemente tapaban la forma de autoexpresión más adecuada a tu personalidad individual. En cualquier caso, trabajar esto no tiene que ser doloroso si el enfoque es correcto. Aun si llegas a descubrir que la realización de este objetivo hubiera sido buena para ti, sigue siendo el aspecto negativo de tu alma el que se interpuso en tu camino. Por lo tanto, a este respecto, nada cambia en el enfoque que hemos utilizado hasta ahora. Será más o menos doloroso. Por otra parte, descubrir la supresión de canales sanos —lo que siempre se basa en el miedo y la dependencia de todas maneras— podría mostrarte un rumbo nuevo que podría ser sumamente satisfactorio y gratificante.

En muchos casos, lo que uno quiere no es lo que uno realmente quiere, sino lo que uno cree que quiere. Cuando éste es el caso, siempre se debe a tendencias y reacciones malsanas.

Cuando haces frente a tu naturaleza inferior, a tus desviaciones y al mundo fantasmal de tus ilusiones, para que puedas convertir todo ello en conceptos verdaderos, sientes ciertamente más dolor que enfrentarte a algo que has suprimido porque pensabas erróneamente que debías sentirte culpable y avergonzado de ello. El hecho de que lo hayas suprimido se debe, desde luego, a motivaciones negativas. Sin embargo, experimentarás ahora una gran alegría y liberación al dejar salir algo vitalmente creativo en ti, que te conduce a la realización de tu personalidad individual.

Mis muy queridos amigos, quiero darles bendiciones muy especiales esta noche. Una maravillosa fuerza divina los rodea. Abran su corazón, su alma y su voluntad interior para que puedan recibirla. Dejen que los envuelva, dejen que los penetre, dejen que obre en ustedes y con ustedes para que esta fuerza les ayude a desplegar lo mejor y lo más creativo que ustedes, como individuos, pueden ser. Así sacarán el mayor provecho de su personalidad y de todo lo que todavía está cubierto, latente, pero que espera a que lo dejen salir. Que esta fuerza divina les ayude a eliminar los obstáculos que hay en ustedes para que su espíritu divino verdaderamente se despliegue y se manifieste.

Con esto, mis queridísimos amigos, me retiro, pero siempre estaré cerca de ustedes. Sigán su camino con la paz divina, con la alegría de saber que todos son criaturas divinas y contienen dentro de ustedes tantas cosas verdaderamente maravillosas que claman por manifestarse. ¡Queden en paz, queridos míos, queden con Dios!



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 24 de junio de 1960.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Suppression Of Positive And Creative Tendencies — Thought Processes.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2013

RECONOCIMIENTO:
El proyecto de las CONFERENCIAS DEL GUÍA en nuevo formato PDF, E-PUB y KINDLE fue posible gracias a la aportación de Ana Consuelo de Alba, Rocío Castro y Olga Tanaka. Participó: Vicente Encarnación y formó Ana Guerrero. Septiembre 2020.

