

---

CONFERENCIAS DEL GUÍA

176

# Superando la negatividad



PATHWORK  
DE MÉXICO

## Superando la negatividad



SALUDOS Y BENDICIONES PARA CADA UNO DE MIS AMIGOS.

Esta conferencia es una continuación de la última, en la que examinamos la importancia de la mente, de la conciencia, con sus aspectos y poderes creativos. También hablamos de la creación negativa: un proceso continuo en todos los seres humanos.

Si no estuvieran negativamente involucrados en la creación, no serían humanos, no vivirían en este plano de conciencia, que expresa un grado específico de desarrollo. En general, los seres humanos son libres, hasta cierto grado, de manera que también crean muy constructivamente. Pero la creación negativa aún continúa en la psique humana. Esto significa que la tarea de la humanidad en esta Tierra es luchar para salir de su creación negativa y volverse cada vez más libres de la trampa de la negatividad. Esto no es fácil, pues la fascinación con cualquier proceso creativo se apodera de la persona, de modo que ella quiere permanecer en él. Así pues, la persona se involucra con muchos círculos viciosos simultáneamente, que parecen difíciles de romper. Mi tarea ahora es ayudarlos paso a paso a soltar el control de su involucramiento negativo en sus procesos creativos distorsionados.

Continuaré con los aspectos específicos que atañen particularmente al Pathwork. Muchos de ustedes empiezan a encontrar dentro de sí la verdad de su propia negatividad, y hasta pueden reconocer que ésta es deliberada y ver cómo se aferran a ella. Alcanzar este paso tiene una enorme importancia. No hay mayor diferencia concebible entre los seres humanos que saben que crean su propio destino, saben que desean ser negativos no importa lo indeseable que sea esto, y sin embargo conservan esta actitud, y aquellos que ignoran este hecho. Cualquiera que esté en un camino que genuinamente conduzca a la realización del ser universal debe llegar a tener esta percepción interior personal. De lo contrario, el camino que uno tome lleva a la ilusión y lidia meramente con una especulación teórica o una idealización enajenada y no a una experiencia viva real.

Como son humanos, amigos míos, cada uno de ustedes crea negativamente. Sus actitudes y sentimientos deliberados, a los que no quieren renunciar, son una creación. Creer que su infelicidad y su sufrimiento son infligidos por otros o por la vida es una locura total. Es una insensatez creer que cualquier infelicidad puede surgir de algo fuera del ser o distinto del ser. Pueden haber sabido esto teóricamente durante un largo tiempo o hablar de ello de labios para afuera. Pero hay un mundo de diferencia entre un asentimiento intelectual y la comprensión clara y contundente de que, en efecto, crean negativamente, que la infelicidad misma que deploran y de la que responsabilizan a otros es causada por actitudes negativas que ustedes realmente disfrutan y quieren conservar. Si adjudican sus frustraciones, su insatisfacción o sus dolores a la sociedad están completamente equivocados. Esto no significa que los males que ven en la sociedad no existan realmente. Pero no podrían afectarlos si ustedes no contribuyeran profunda y todavía inconscientemente a esos males que tanto deploran. Lo hacen precisamente por la negatividad que siguen expresando en su vida privada.

Esta verdad puede ser difícil de creer cuando todavía están al principio de un camino como éste. Pero una vez que se involucran seriamente en él, deben llegar a ver que así son

precisamente las cosas. Nunca son víctimas inocentes, y la sociedad misma no es sino la suma o producto total de la constante producción y creación negativa de ustedes y de muchas otras personas. Esta comprensión es al principio impactante y dolorosa, pero sólo mientras no estén dispuestos a renunciar a la negatividad. Si no desean hacer esto, necesitan la ilusión de que otros lo hagan. Esperan alcanzar la dicha sin confrontar ese aspecto de ustedes que vuelve imposible alcanzar la dicha. Esperan convertirse en seres humanos que de verdad se aceptan y se respetan sin renunciar a lo que socava su integridad. Así, viven la ilusión de que otros les hacen cosas, a quienes pueden entonces culpar de victimizarlos. Éste es uno de los famosos y muy frecuentes juegos de fingimiento que han sido descubiertos por muchos de ustedes en diversas formas. Una vez que estas ilusiones e intenciones de engaño se abandonan, la realización de su propio poder creativo — constantemente en acción, aunque tal vez quizás negativo en su mayor parte— es una revelación y una liberación tan maravillosas como lo fue al principio el impacto.

Me gustaría examinar los diversos pasos que han de tomar para salirse del laberinto de su propia ilusión y creación negativa, en las que parecen estar tan inextricable e inexorablemente atrapados. Evidentemente, el primer paso debe ser que encuentren, determinen, reconozcan, acepten y observen sus propias actitudes negativas, sentimientos destructivos, mentiras sutiles, intenciones de engañar y una resistencia maliciosa y contraria a la vida y a los buenos sentimientos. Todos estos son ejemplos de creación negativa. Aquellos de ustedes que trabajan muy personal y dinámicamente hacia su propio crecimiento han entrado en algo de contacto con esta producción negativa deliberada. Pero es importante que se den más cuenta aún de ella, que sean más observadores de ella, que estén más desapegados de ella. Esto comprende el primer paso.

El segundo paso es que, en lo más profundo de ustedes, cuestionen sus sentimientos y reacciones específicos a esta producción negativa, y su propia intención deliberada y elegida.

Verán entonces que les gusta, que encuentran cierto placer en ella, y que no desean renunciar a ella. El aspecto placentero de la creación se aplica también a la creación negativa. Es absolutamente necesario que sientan esto y lo admitan. Aunque entiendan en términos generales y vagos que esto es destructivo y malo, siguen cautivados por el placer perverso de su propia producción negativa. Este reconocimiento es esencial. Sin él no pueden superar el sufrimiento, ni pueden alcanzar la individualidad espiritual que anhelan.

El tercer paso es trabajar concienzudamente con las consecuencias y las ramificaciones exactas de su producción negativa, sin considerar superficialmente ningún detalle, efecto o efecto secundario. La comprensión precisa de los efectos dañinos en ustedes y en otros debe volverse muy clara. Esto no servirá si mitigan su culpa por su creación negativa diciéndose que sólo se dañan a sí mismos. Deben ver que no pueden dañarse a sí mismos sin dañar también a otros, así como no pueden dañar a otros sin dañarse también ustedes. Ésta no es una ley de retribución dictada por una autoridad vengativa en el cielo. Es así porque todos ustedes son, todos somos, todos los demás son, el ser universal único. Así que lo que les pase a ustedes debe pasarles a todos, y viceversa. Es impensable que cualquier cosa que les afecte adversamente no afecte a otros también. El odio a sí mismo, por ejemplo, siempre se manifiesta también como la incapacidad de amar, o incluso la compulsión de odiar a otros. Éste es sólo un ejemplo. Esto no es una teoría; descubrirán su verdad, pero sólo en la medida en que den realmente estos pasos.

El tercer paso consiste también en ver que el placer que obtienen de su producción negativa nunca vale el exorbitante precio que pagan por ella, porque todo lo que más deploran en ustedes y en su experiencia de vida es resultado directo de ella. Sacrifican la alegría, la paz, el autoestima, la seguridad interior, la expansión y el crecimiento, el placer en todos los niveles de su ser y una existencia significativa y sin miedo. Todo esto y más no pueden valer el placer perverso que derivan de su creación negativa.

Veán cómo afecta a otros su creación negativa. Una parte profunda de ustedes sabe esto y se siente justificadamente culpable por ello, los hace odiarse, castigarse y privarse de las satisfacciones reales de la vida. Llegarán a ver que la vida sin culpa sólo puede existir cuando se renuncia a la creación negativa. Incluso el deseo sincero y serio de hacer esto traerá alivio.

Otro aspecto más del paso tres es lograr entender que el placer que obtienen de ser destructivos en sus sentimientos y actitudes no es a lo que hay que renunciar. De hecho, el mismo placer se transferirá a la creación positiva, donde pueden expandirse gozosamente y sin culpa, y sin pagar el alto precio que ahora pagan por la creación negativa y el sacrificio de su vida misma, lo cual no es una exageración. Un trabajo preciso para conectar causa y efecto, y para ver resultados y conexiones, es lo que vuelve posible que quieran renunciar a la negatividad. No basta con que sean conscientes de su destructividad deliberada. Deben admitir que no quieren renunciar a ella. Deben ver el precio que pagan. Al hacerlo se conectarán experiencialmente con la causa de su creación negativa y el efecto que tiene en ustedes. Este puente tiene que establecerse. Veán muy claramente lo que los hace más infelices: sus ansiedades, sus preocupaciones, su baja autoestima, sus inseguridades, su descontento con la vida, sus frustraciones, su sensación de desperdiciarse y desperdiciar la vida, su dolor y sus heridas son, todos ellos, efectos directos de actitudes negativas deliberadamente deseadas.

En el paso dos todavía están separados de los efectos. Pueden ver que la causa es su destructividad y reconocerlo, pero todavía no ven la conexión con todo lo que deploran en su vida. El vínculo que conecta causa y efecto sigue estando ausente. Mientras este vínculo no se establezca, no querrán realmente renunciar a la negatividad. Deben ver el alto precio que pagan para estar de verdad motivados a querer renunciar. No es suficiente renunciar porque deberían hacerlo al saber que es algo de alguna manera incorrecto y perjudicial para ustedes

u otros. Esta vaguedad no servirá de nada. Debe establecerse el vínculo específico, lo que es tal vez más fácil que llegar al primer o segundo paso. Lo más difícil es alcanzar el paso dos: estar plenamente conscientes de su creación negativa por medio de actitudes destructivas que ustedes mismos eligen. Hay un mundo de diferencia entre este estado de conciencia y el estado antes de él, cuando proyectaban su infelicidad afuera, culpando al mundo y a otros sin ver la causa en ustedes. Así, el paso dos tiene la más profunda importancia. Significa conocer su poder, su individualidad. En el grado en que ven la forma negativa del proceso creativo en ustedes, en ese grado adquieren una noción de lo que pueden hacer para producir experiencias hermosas de vida. El paso dos puede ser el más difícil de alcanzar; ciertamente constituye el cambio más drástico en la autopercepción y la percepción de los procesos de la vida. Pero trabajar con el paso tres es igualmente importante, pues sin él falta la motivación para cambiar. Sin embargo, el paso tres no es ni la mitad de difícil, y nunca se topa con tanta resistencia como el paso dos.

Cuando empiezan a descubrir la misma fascinación con la creación positiva que con la negativa, pero esta vez sin el daño del sufrimiento, la culpa y el miedo, el mundo se les abre con tal belleza y luz que no hay palabras para describirlo. Probarán la libertad de ser los creadores de su vida elegida.

Para facilitar el descubrimiento de este vínculo de fascinación positiva con la creación, necesitarán reconocer la destructividad y la negatividad abiertas y sin obstrucción detrás de fachadas de diversos tipos. Durante muchos años hemos analizado y trabajado con los fingimientos, las defensas, los juegos y los ardides, las imágenes idealizadas y las formas específicas de negación que buscan a fin de ocultar su destructividad. Todas estas máscaras son hipocresía. Siempre muestran lo opuesto de lo que rechazan y les disgusta de ustedes. Estos encubrimientos son en realidad infinitamente más insidiosos y dañinos que la destructividad real en sí. Una vez que encaran la destructividad desnuda, confrontan una verdad en ustedes mismos que les da

una opción honesta para su dirección futura. Pero cuando todavía recurren a los encubrimientos, los roles y los juegos, no pueden llegar al núcleo de su perturbación. Su sufrimiento empeora; se enajenan de la causa de su situación, y por lo tanto se sienten cada vez más desconectados y desesperanzados.

A fin de esconderse de otros —y principalmente de sí mismos— producen algo que parece ser lo opuesto de lo que desean que quede oculto. Este rol se vuelve automático, pero no tiene nada que ver con ustedes. Es sólo un hábito que no pueden vencer mientras no estén dispuestos a mirar detrás de él. Es de especial importancia que se desilusionen con respecto a la imagen que proyectan al mundo y de cuya autenticidad tratan arduamente de convencerse. Debe desenmascarse lo artificial de este papel que representan. Siempre les parece que es bueno de alguna manera, aunque sólo sea fingiendo que son víctimas. Pero deben analizarlo con exactitud y comprenderlo en detalle para ver si no es nada de lo que fingen ser. Nunca es bueno. Jamás son tan inocentes, ni los demás, tan infames. Pero, por otro lado, no son tan irremediabilmente malos e inaceptables como por el momento creen que lo son debajo de este papel, pues éste transmite lo contrario, no sólo de lo que en realidad son, sino también de lo que creen ser.

Empero, el rol fingido contiene los mismos aspectos de lo que tan febrilmente tratan de ocultar. Si se ocultan y su papel es el de ser perseguidos por el odio y las acusaciones injustas de otros, en este fingimiento reside el odio mismo. El frente o el papel nunca es innatamente diferente de lo que cubre. Fingir ser una víctima del odio de otros es una actitud de odio. Éste es sólo un ejemplo. El juego mismo debe exhibirse no sólo para revelar lo que oculta, sino también para poner al desnudo sus aspectos reales y lo que realmente significan. La energía creativa negativa está totalmente implicada en esta imagen presentada. Les sugiero que se tomen un tiempo ahora para identificar los diversos roles que han escogido. Nombren estos roles en oraciones sencillas que describan lo que ustedes desean que transmitan. Vean si pueden detectar que el papel que

suponen que es muy angélico es tan destructivo como lo que está oculto detrás de él. Efectivamente, no podría ser diferente, pues no pueden ocultar la energía de las corrientes del alma, no pueden volverlas distintas fingiendo, no importa la energía que dediquen a hacer una farsa de su vida.

El papel o juego que adopten con la ilusión de que eliminará su destructividad deliberada es la primera capa que debe confrontarse. Luego pueden empezar a dar los pasos que he esbozado. A veces, estos pasos se traslapan.

Cuanta más percepción interior tengan del juego absolutamente inútil que juegan con la vida cuando se aferran al rol falso que tapa las actitudes destructivas, más motivados estarán a renunciar a todo esto. Esto fortalecerá su voluntad. Esto los llevará al cuarto paso, que es el proceso real de recrear la sustancia del alma. Mediante su meditación, sus oraciones y la formulación de pensamientos deliberados de verdad acerca de todo este asunto y la impresión de ellos en su material psíquico destructivo, empieza la recreación y continúa a medida que se vuelven más adeptos. Primero necesitan descubrir una y otra vez su voluntad de odiar, de no perdonar, de castigar, de resentirse y de lastimar. Se volverán conscientes de su intento de exagerar y de volver a sacar heridas viejas, para castigar a otros muy deliberadamente de lo que sus padres les hicieron o de lo que creen que les hicieron, y de su negativa a ver los fracasos de ellos como todo salvo un acto deliberado de odio hacia ustedes. Cuando perciben entonces que les da placer mortificarse por todo esto en su interior y no cambiar su perspectiva ni su actitud, ni sus sentimientos, pueden empezar a recrear. Cuando ven la falsedad de sus fingimientos, pueden entonces recordarse que quieren ver lo que hay debajo de su fachada de reproche y victimización, en cualquier forma en que éstas se presenten.

Sus sentimientos de estar lastimados parecen al principio muy reales y se necesita una exploración más profunda para descubrir que no lo son. Son hábitos cultivados. También lo son los papeles que representan. Cada reconocimiento objetivo de

sus fingimientos —el de su papel y el de las heridas sufridas como la causa de sus emociones negativas hacia las personas y la experiencia de vida— les permite querer estar en la verdad más profunda, abandonar esas falsedades y enfrentar la vida con actitudes reales y honestas. La afirmación de esta intención y la invocación de los poderes superiores en ustedes para que les ayuden es el paso cuatro.

Otra parte del paso cuatro es hacerle una pregunta concisa a su ser más íntimo: “¿Qué enfoque puedo usar para vivir mi vida sin fingimiento? ¿Qué se siente producir mejores maneras de responder a las experiencias de la vida?” Como respuesta a estas preguntas algo nuevo surgirá. En este proceso de recreación les llegarán fácilmente reacciones sanas, resilientes, adecuadas y veraces de su naturaleza real, que no necesita ocultarse. Cuando recreen, formulen sus oraciones muy concisamente. Afirman que lo que hacen no funciona, por qué no funciona, y que desean operar de una manera distinta. Estas oraciones, si se dicen en serio, tienen un gran poder creativo. Pueden decirlas en serio, y las dirán en serio cuando entiendan completamente el daño que hacen al permanecer en sus viejas actitudes.

Éstos son los pasos de la purificación de la manera más profunda y vital. La purificación es impensable sin pasar por estos cuatro pasos. También es impensable sin recibir ayuda activa. Es muy difícil que lo hagan solos. Es una completa ilusión esperar —consciente o inconscientemente— que enfrentar estos aspectos de su ser puede evitarse, saltarse, rodearse, ignorarse o desaparecer mediante algún recurso espiritual “mágico”. La autosuperación, la autorrealización, el hecho de alcanzar su centro espiritual —o cualquier nombre que deseen usar para describir la meta de toda la vida— no puede tener lugar a menos que enfrenten sus más profundas negatividades e hipocresías, y su intento deliberado de ser negativos y destructivos, rencorosos y maliciosos; muchas veces se olvidarán de su propia felicidad sólo para castigar a alguien de su pasado. Ver esto es doloroso al principio, pero resultará ser liberador. Aquellos de ustedes que todavía no

hacen estos autodescubrimientos los harán de todos modos. Pueden prepararse para ellos. No pueden permitir que la felicidad entre en su alma ni eliminar la culpa generalizada que tratan de explicar creándose culpas falsas a menos que transiten estos pasos. No importa lo mucho que crean ahora que otros o los caprichos de la vida los privan de lo que desean, en realidad son ustedes quienes hacen esto. Pueden permitir la entrada a lo que la vida siempre está dispuesta a darles con tanta abundancia una vez que abran el espacio para ello en su conciencia y sus autocreaciones. Son muchas las personas que quieren alcanzar alturas espirituales pero que albergan la ilusión no expresada de que pueden evitar encarar lo que les digo aquí. Corren de un pilar a un poste, y siempre que se ven enfrentados con su propia verdad desagradable vuelven a correr. La necesidad imaginaria de correr resulta muy ilusoria. No necesitan correr de sí mismos.

Siempre que las actitudes destructivas permanecen sin enfrentar y sin tocar, viven en una dolorosa ambivalencia, pues nunca pueden ir en una dirección cuando quieren ser negativos. Siempre está el ser real clamando por una realidad mayor y tirando en la dirección opuesta. La unificación de la dirección interior sólo puede ocurrir cuando la personalidad es verdadera y genuinamente constructiva sin una destructividad oculta. ¿Y pueden imaginar el dolor de ser desgarrados por ir en dos direcciones opuestas? Esta lucha es más dolorosa, confusa y paralizante que cualquier otra cosa que esté sucediendo en la psique humana.

A fin de restablecer el ser que eran mucho antes de esta vida terrenal, antes de que se involucraran en la creación negativa, y de reexperimentarse como ese eterno tú que esencial y definitivamente son, tienen que considerar y poner a prueba la posibilidad de la creación positiva. Entonces verán que crear positivamente es en realidad mucho más natural y fácil: es un proceso orgánico. La creación negativa y las actitudes destructivas son artificiales y forzadas, aunque ahora ya están tan acostumbrados a ellas que les parecen más naturales.

Lo positivo no requiere esfuerzo. A primera vista les parece que abandonar lo negativo, que se ha vuelto tan automático en ustedes, es un esfuerzo demasiado grande. Y les parece así porque aún creen que al renunciar a la negatividad crean una positividad que es algo completamente nuevo. Si fuera así, crearla sería imposible en la mayoría de los casos. Pero en el momento en que entiendan que la creación positiva ya está allí, dentro de ustedes, sólo que oculta, y que puede desplegarse y revelarse en el momento en que permitan que suceda esto, abandonar la negatividad se convierte en un alivio de una carga pesada que los ha jalado hacia abajo toda su vida... y en muchas vidas antes de ésta. Mientras odian, desconfían, ven las cosas sombrías o evitan un resultado favorable al esperar lo peor, ya existe en ustedes la capacidad de amar, confiar y saber que la vida es buena y se puede confiar en ella. Todo esto y más existe ya dentro de ustedes, y sólo necesita que se le permita salir a la superficie como sale el sol detrás de las nubes. Verán que es posible sentir este trasfondo positivo. Al mismo tiempo experimentarán el profundo gozo que permea al ser entero de cualquier persona que hace este descubrimiento.

Cuando decimos que Dios está dentro de ustedes, nos referimos precisamente a eso. No sólo está al alcance de ustedes, y en cualquier momento en que la necesiten, la conciencia superior con una sabiduría infinita del orden más personal; no sólo hay poderes de fuerza y energía creativas, sentimientos de dicha, alegría y placer supremo al alcance de ustedes en todos los niveles, sino también, debajo de ustedes, donde están enfermos con su negatividad, existe una nueva “vida vieja” en la que todas las reacciones a todas las posibles contingencias son claras, fuertes y enteramente satisfactorias y correctas para cada ocasión. Ya existe ahora detrás de los roles falsos del fingimiento, más allá de la sujeción de la destructividad, una resiliencia y una creatividad para reaccionar. Debajo de su falta de vida exterior ya existe una vivacidad burbujeante. Al principio se manifestará sólo en momentos. A la larga se manifestará como su clima interno constante.

Antes de que puedan vivir en este clima constante tendrán que atravesar dos fases básicas que tienen que ver con la negatividad en la que aún está envuelta la humanidad. La mayoría de los humanos se encuentran aún en la primera fase básica de negatividad. Esta fase es la *negatividad de inicio*. La segunda fase es la *negatividad de respuesta*. En la primera fase reaccionan automáticamente a las situaciones con el patrón destructivo que adoptaron después de algunas experiencias traumáticas en sus primeros años de vida. Mantienen respuestas negativas que en algún momento de su niñez no pudieron evitar tener, y que entonces, en esas circunstancias, les sirvieron incluso para preservar la vida. Pero cuando las mismas respuestas se repiten más tarde en otras situaciones, cuando ya no hay motivo para usarlas, entonces esas respuestas no son sólo “neuróticas”; también inician la negatividad, muy independientemente de si las otras personas involucradas actúan como sus padres o no. Los cuatro pasos que expliqué en esta conferencia están destinados a lidiar con esta primera fase.

La segunda fase tiene que ver con la negatividad que es meramente de respuesta. Cuando los individuos se han liberado de la negatividad de inicio y están claros a este respecto, sus reacciones son positivas cuando otros no reaccionan negativamente hacia ellos. Pero la negatividad todavía surge reactivamente como resultado de su respuesta a la negatividad de otros. Podrían ustedes decir que esto es perfectamente natural; en ese caso, todo o cualquier cosa es “perfectamente natural”. Pero éste no es todavía el estado purificado. No es el estado de la verdad. Responder de esa manera a la negatividad de otros es todavía una acción basada en la ilusión.

Hay una manera mejor de responder. Aun cuando la otra persona descargue en ustedes mucha hostilidad injustificada, es una ilusión tener miedo de ella y recurrir a sus defensas negativas. Pueden depender de ustedes mucho más adecuadamente sin retraerse, sin ponerse defensivos de alguna manera, sin volverse destructivos con sus propios sentimientos. No hay necesidad de ver la vida como algo desolador y

desesperado porque alguien actúe destructivamente hacia ustedes. Por lo tanto, esta negatividad de respuesta también debe ser corregida, pero esto puede hacerse sólo cuando la negatividad de inicio se ha desterrado. La gran mayoría de la raza humana está aún en la primera fase. Siempre que la cosa más leve va a contracorriente de ustedes, siempre que experimentan cualquier grado de frustración, tienden a recurrir a sus reacciones originales de negatividad. En muchos casos, hacen esto incluso como actitud de precaución, sólo porque podrían experimentar frustración, retraso, crítica o la negatividad de otros.

Creo que la mayoría de ustedes pueden sentir la importancia de esta conferencia, sobre todo si la usan en referencia a su propia vida, en lugar de verla como un análisis meramente teórico. Entonces les será de vital importancia en su evolución personal. Sean benditos. Les mandamos a todos amor y fuerza.



CONFERENCIA ORIGINAL:  
Dictada el 10 de octubre de 1969.

EDICIÓN EN INGLÉS:  
*Overcoming Negativity*.  
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:  
Margarita Montero Zubillaga.  
2018

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.



© PDF, E-PUB y KINDLE son marcas registradas.