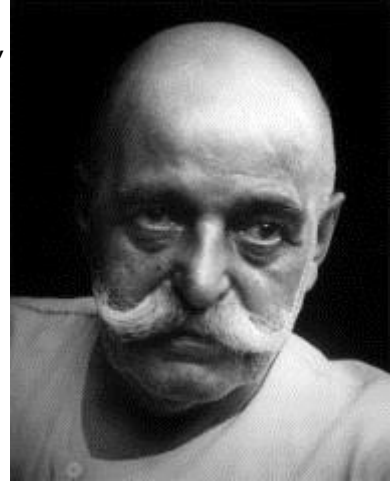


# Gurdjieff, su vida, su enseñanza.

## Su Vida:

George I. Gurdjieff nació en Alexandropol, al sur del Cáucaso, en 1877. Su madre era armenia y su padre, griego de ascendencia y heredero de una tradición oral muy antigua, marcó su infancia con innumerables relatos y poemas.

Educado en la religión cristiana ortodoxa, el joven Gurdjieff atrajo la atención de sus educadores y por ello recibió una enseñanza privilegiada. Destinado por su ambiente a la medicina o al sacerdocio, dejó muy pronto las opciones que se le ofrecían para seguir otros caminos. Él estaba obsesionado por la idea de que debía existir en alguna parte un conocimiento más «real» que respondiera mejor a su necesidad de encontrar un sentido y una finalidad a la existencia humana,



Desapareció por más de veinte años dedicado incansablemente a su empeño por contactarse con las más antiguas tradiciones. Tendió un velo sobre este período de su vida y es poco lo que se conoce de ella que pueda ser corroborado independientemente de su autobiografía, «Encuentros con Hombres Notables». ¿Se debía acaso a algún juramento?

Hacia 1912 apareció en Rusia. Impactaba a quienes se le aproximaban por la profundidad y la coherencia de su enseñanza, donde parecía fundir los conocimientos de oriente y de occidente. Desde entonces Gurdjieff consagró su vida a tratar de transmitir todo lo que había adquirido con tanto esfuerzo.

La primera guerra mundial, y después la revolución rusa, lo hicieron desplazarse desde Moscú a San Petersburgo, Essentuki y Tiflis, entre otras ciudades, hasta 1920. Después pasó por Constantinopla y Berlín, y llegó a París en 1922. Sus actividades entre los años 1917 al 1929 pueden ser conocidas gracias a dos obras escritas sobre él. Una es «En busca de lo milagroso: Fragmentos de una enseñanza desconocida» de P. D. Ouspensky, la que fue publicada póstumamente en 1949. La segunda es «Nuestra vida con Mr. Gurdjieff» de Thomas y Olga de Hartmann, que fue publicada por primera vez en 1964, y reeditada en 1983 y 1992.

En París arrendó provisoriamente una casa, para mudarse en octubre de 1922 a Fontainebleau, en el castillo del Prieuré, ubicado al sur de París. Allí instaló su Instituto para el Desarrollo Armonioso del Hombre. Numerosos discípulos franceses, ingleses y norteamericanos, vinieron a compartir la vida comunitaria en el Prieuré, colaborando en los trabajos domésticos de la granja, aprendiendo a tejer alfombras y practicando «movimientos» y danzas, entre otras actividades.

En 1923 Gurdjieff presentó a sus alumnos en el Teatro de los Campos Elíseos en una primera exhibición pública de danzas sagradas y «movimientos», con la intención de mostrar al público occidental la importancia de la relación con el cuerpo en un camino de conocimiento integral.

Al año siguiente, en un viaje a Estados Unidos, dio una serie de representaciones con el mismo objeto. A su regreso, en 1924, un grave accidente automovilístico lo obligó a restringir progresivamente sus actividades hasta que, al comienzo de los años 30, abandonó Prieuré y se instaló en París en un pequeño departamento, que no dejaría hasta su muerte, dedicándose casi por entero a la redacción de sus obras.

A partir de 1934 se reunieron grupos en torno a él, en especial alumnos franceses. Escritores, artistas, científicos, no dejaron de afluir hacia Gurdjieff, aún durante la ocupación. Después

de la guerra retornaron los alumnos ingleses y norteamericanos, quienes lo siguieron hasta su muerte ocurrida el 29 de octubre de 1949. Entonces su nombre y su obra eran todavía desconocidas para el gran público.

### **Su Enseñanza:**

El sistema de ideas de Gurdjieff y sus valores fue tan complejo e interconectado que, volviendo atrás, es difícil seleccionar un aspecto o una idea como «la básica». El elemento común fue el principio de que sus ideas necesitaban ser redescubiertas en la experiencia del alumno. Por esto decía que «el estudio de la psicología comienza con el estudio de uno mismo».

Para difundir sus enseñanzas, fue creando distintos Centros de estudio e investigación en cada una de las ciudades que visitó antes de llegar a París. El más evolucionado de ellos, llamado «El Instituto para el Desarrollo Armonioso del Hombre» fue el de Fontainebleau, el que funcionó desde 1922 a 1934 en los terrenos de una mansión que había pertenecido a un miembro de la aristocracia francesa del siglo 18. Una de las actividades características en estos institutos era el estudio de las danzas coreográficas originales de Gurdjieff. Durante los años en Rusia fueron llamadas «Gimnasias Sagradas», y después en Francia, «Movimientos».

El apoyo financiero para las actividades de Gurdjieff en Europa Occidental vino inicialmente de Inglaterra, donde sus ideas encontraron aceptación, y donde, desde inicios del año 1920 a su muerte en 1947, Ouspensky tuvo su principal residencia. Más tarde, con el viaje de Gurdjieff a Nueva York y Chicago en 1924, un considerable número de americanos lo siguieron, en gran medida gracias a los exitosos esfuerzos de A. R. Orage en atraer a escritores y artistas norteamericanos. Gurdjieff volvió a los Estados Unidos en varias ocasiones durante los períodos de 1929 al 1939.

Gurdjieff estuvo en Francia por más de una década antes de que sus alumnos franceses expresaran interés en sus ideas y métodos. Desde 1925 a 1935, mientras estaba absorto en escribir sus proyectos, sus ideas y movimientos estaban siendo presentados lentamente en círculos franceses por Alexander y Jeanne de Salzmán, dos de sus alumnos que se habían unido a él en Rusia.

Después de la muerte de Ouspensky, su viuda Sophia indicó a los seguidores de su esposo en Inglaterra y América que hicieran contacto directo con Gurdjieff, quien vivía en París. El período final de su vida, en 1948 - 1949, se transformó en años de gran cosecha, cuando tanto éstos como nuevos alumnos venían a París y eran presentados a Gurdjieff, quien a esa altura estaba ya muy enfermo.

Algunos de los alumnos del grupo de John G. Bennett en Londres, fueron invitados a formar parte de la gran familia de Gurdjieff. Un día típico en el concurrido apartamento de Gurdjieff se iniciaba a las 12.30 o 13.00 horas con una o dos horas de lectura de alguno de los manuscritos no publicados de Gurdjieff. La lectura era seguida por una comida de media tarde altamente ritualizada. Después de la comida se iban y sólo retornaban casi a las 21.30 o 22.00 horas para otra lectura y una cena más tarde, y frecuentemente escuchaban música de un armonio tocado por el propio Gurdjieff. Normalmente los invitados se despedían a las 2:30 a.m.

En el año que siguió a la muerte de Gurdjieff en París en octubre de 1949, fue publicado el primer volumen de su trabajo de tres volúmenes «Todo y todas las cosas». Este fue titulado «Cuentos de Belzebú a su nieto: Una crítica imparcial de la vida del hombre». El libro escrito en el formato de una novela de ciencia ficción, trata de la caída del hombre y del surgimiento inicial de civilizaciones y costumbres que evocan en el individuo impulsos y asociaciones transformándolos en criaturas hechas a la Imagen de Dios. El libro busca derribar la visión del mundo que el lector tiene y, al final, esto evoca en él sentimientos de compasión y esperanza por sí mismo, y por toda la humanidad.

El uso que hicieron las Sociedades Gurdjieff de las historias de Belzebú varía. Algunos de los pequeños grupos independientes vieron el libro como un texto canónico que, como el Nuevo Testamento en la Iglesia Cristiana, es objeto de paráfrasis e interpretaciones. Los grupos asociados con las Fundaciones Gurdjieff, sin embargo, generalmente evitaron la discusión del significado de los pasajes de Gurdjieff en su libro principal. Es como si ellos creyeran que el impacto del libro tiene que ser recibido directa e individualmente. Por lo tanto, según este

punto de vista, mientras menos se diga acerca de las ideas expresadas en los Cuentos de Belzebú mejor es.

Podría resultar erróneo el concluir que todo intento de aplicar estándares científico-sociales a la interpretación de textos religiosos -incluyendo el que discutimos- esté limitado a reducir lo trascendental a lo mundano. En el capítulo 27 en las Historias de Belzebú, Gurdjieff describe cómo, en un período prehistórico, un gran santo produjo una transformación de la perspectiva político-social y religiosa en su gente. El logra este objetivo reorganizando la psiquis de sus coterráneos, lo cual resulta en que participan más rica y orgánicamente en lo político, social e incluso en las transacciones económicas de la sociedad. Como resultado de este cambio de perspectiva, desaparecieron en breve cargas morales de larga data en la sociedad, tal como la esclavitud y las castas sociales.

En la asimilación de estos hechos el lector es dejado con múltiples impresiones: una es que, en el caso de las relaciones humanas cotidianas, somos gobernados por sentimientos más que por aquellos conceptos típicamente asociados con la presencia (o ausencia) del poder económico y político; entonces tal destacable cambio seguramente tendría que ser el trabajo de un gran santo. Gurdjieff observa al final de este capítulo que la gente contemporánea tiene tan sólo una vaga noción de una remota «organización sacerdotal» de la sociedad, la cual supone equivocadamente haber sido un período de tiranía religiosa. Tal vez entonces estos fragmentos de información que han sido preservados por algunas antiguas civilizaciones tengan otra interpretación. Finalmente el lector puede interrogarse acerca de cómo en su propia vida aparecen los sentimientos de consciencia.

Por un lado, existen notables diferencias en las interpretaciones dadas a los libros de Gurdjieff por los grupos que lo siguen: y por otro lado, hay consenso en el poco interés mostrado por la biografía del fundador de su movimiento. Generalmente se observa una mínima curiosidad en los detalles de la vida de Gurdjieff. Tal vez porque él decía que la vida era para vivirla en el presente: sólo las ideas, música y gimnasia sacra eran importantes. Si la tendencia de los nuevos movimientos religiosos se dirige al culto de la personalidad, el movimiento Gurdjieff con toda seguridad no comparte tal tendencia.

La forma cómo Gurdjieff interactuó con la sociedad y con individuos de diferente temperamento, resulta sutilmente instructiva. La calidad de su instrucción era indirecta. Aunque ella no puede ser imitada, lo cierto es que lo armonioso de su actitud atrevida y flexible se mantuvo desde los primeros acontecimientos ocurridos en episodios de su vida.

Gurdjieff preparó a seis o siete personas claves, quienes como discípulos hicieron duraderas contribuciones a la preservación de su enseñanza. Estos primeros discípulos fueron en gran medida responsables de la transmisión de sus ideas, música, movimientos y textos sagrados.

El mejor conocido en Occidente es P.D. Ouspensky, quien expuso «el sistema» en Inglaterra y América desde los inicios de 1920 hasta su muerte en 1947. Su libro «En busca de lo milagroso», que abarca los años 1915 al 1924, fue publicado póstumamente con la autorización de Gurdjieff. Ouspensky logró expresar por escrito el sistema expuesto por Gurdjieff y, en alguna medida, su poder para trabajar con personas a través de las ideas. Ouspensky fue el discípulo clave en diseminar estas ideas en EEUU, donde él y su esposa se refugiaron durante la segunda guerra mundial,

Un segundo discípulo clave fue Thomas de Hartmann, un compositor que había trabajado para la aristocracia rusa antes de la primera guerra mundial. Gurdjieff trabajó con de Hartmann en 1920, componiendo lo que más tarde se publicara como la música de Gurdjieff/Hartmann, en la que se puede ver el marco musical dentro del cual se desarrollan los Movimientos Gurdjieff.

Es dudoso que las gimnasias sagradas de Gurdjieff pudieran ser preservadas sin la participación de Jeanne de Salzman, coreógrafa y bailarina. Ella, por propia iniciativa, continuó enseñando los movimientos cuando, a fines de los 20 e inicios de los 30, Gurdjieff había puesto su atención en otros propósitos. Sólo al final de los años 30, Madame de Salzman tuvo éxito en que Gurdjieff renovara su interés en la enseñanza de sus singulares ejercicios para el desarrollo de aptitudes interiores.

Los escritos de Gurdjieff en 3 volúmenes no podrían haberse materializado sin la colaboración administrativa y editorial de Olga de Hartmann, la aristócrata esposa del

compositor ruso, y gran seguidora de Gurdjieff, y de Alfredo R. Orage, un prominente editor inglés. La señora de Hartmann fue la persona a la cual Gurdjieff dictó la mayoría de sus escritos y quien trabajó con Orage y otros en la traducción del texto ruso al francés y al inglés.

Orage, de nacionalidad inglesa y fallecido en 1934, fue un reconocido autor, editor y estudiante de filosofía. Estuvo residiendo en el Instituto de Gurdjieff de Fontainebleau a principio de los 20, antes de quedarse en New York como el primer «representante» de Gurdjieff en los EEUU. Trabajó como el principal editor a cargo de la traducción del texto ruso de «Belzebú» y de «Encuentros con Hombres Notables» al inglés.

Otro discípulo importante de Gurdjieff fue Sophia Ouspensky, quien estuvo asociada con él desde el período ruso y que ejerció especial influencia en el desarrollo de las enseñanzas de Gurdjieff en América. La Sra. Ouspensky vivió en los EEUU desde la segunda guerra mundial hasta su muerte a inicios de los 60. Ella dirigió los estudios de Gurdjieff en Mendham, Nueva Jersey.

Todos estos discípulos fueron europeos. En Estados Unidos existió un grupo de escritores y editores dirigidos por Jean Heap, que estuvieron en contacto con Gurdjieff principalmente en Francia.

Jane Heap (1887-1964), nació en Kansas, leyó el libro de Ouspensky "Tertium Organum" cuando apareció la edición americana en 1920, conoció a Orage, y después a Gurdjieff en 1923-24, y visitó por primera vez el Instituto Gurdjieff cerca de París en 1925. Durante el período de 1927-1936 ella vivió en Montparnasse, distrito de París, donde fue el centro de un grupo de mujeres que incluyó a Georgette Leblanc, Kathryn Hulme y Margaret Anderson. En 1936, a solicitud de Gurdjieff, la Sra. Heap se trasladó a Londres y dirigió grupos hasta poco antes de su muerte en 1964.

A mitad de los años 50, la Fundación Gurdjieff de Nueva York se estableció formalmente bajo la guía de los principales discípulos americanos de Ouspensky y de Gurdjieff, enfrentándose con la difícil tarea de juntar a los seguidores de Orage, Ouspensky y del mismo Gurdjieff. Pronto otros Centros Gurdjieff se establecieron en ciudades tales como San Francisco, Los Angeles y Washington DC.

Jeanne de Salzman generó mundialmente la estructura y dirección de los Centros de Gurdjieff. Como un aspecto de sus actividades, está su participación en el planteamiento de un filme conocido como «Encuentros con Hombres Notables», con la dirección de Peter Brook el que fue presentado en 1978 y que está basado en ese libro. La película es destacable por dar al espectador una impresión de la energía de la búsqueda espiritual de Gurdjieff. El actor que lo representa logra transmitir gran parte de ese arrollador empuje característico suyo. También Madame de Salzman, ya muy anciana, aparece en un filme de exhibición privada dedicado a las danzas y movimientos.

Varios discípulos de Gurdjieff se mantienen aún participando activamente en los centros que llevan su nombre, aunque la mayoría de las responsabilidades cotidianas de estos centros con orientación Gurdjieffiana está en manos de discípulos de «segunda generación», quienes estudiaron con discípulos de Gurdjieff, pero no trabajaron directamente con él. En adición, existe un número de organizaciones que invocan el nombre de Gurdjieff pero que no tienen conexión alguna con la Fundación o con algún discípulo que haya trabajado directamente con él.

Las numerosas entrevistas efectuadas a seguidores de Gurdjieff acerca de la naturaleza de sus enseñanzas, producen la impresión de que creen que las ideas contenidas en la tradición oral de Gurdjieff no pueden ser comunicadas en detalle fuera de las condiciones indicadas por las actividades de las Fundaciones. Es como que si los seguidores creyeran que el término "trabajo interior", tal como se usa en la tradición oral, no tuviera nada que ver con el término "trabajo interior" usado por el público en general. Ellos creen que se gana muy poco en la discusión con otros acerca de las ideas y actividades del trabajo de Gurdjieff en los términos que son comunes en su tradición oral. Por el contrario, tales discusiones podrían poner en riesgo la especificidad de los significados del lenguaje de Gurdjieff. Ellos citan el uso del término «eneagrama» que Gurdjieff usó por primera vez con discípulos occidentales en el período de 1916 al 17, y que más adelante, en el año 1970, fue indiscriminadamente incorporado en la psicología y espiritualidad de la New Age. Por eso creen que la

incorporación de la terminología de la tradición oral de las enseñanzas de Gurdjieff al uso público en general, podría tener el efecto indeseado de crear nuevas y superfluas confusiones acerca de las ideas mismas.

Su Enseñanza empieza con el estudio de las condiciones que subyacen a una vida desde el punto de vista de la posibilidad de unidad interior. En su libro *Belzebú*, Gurdjieff observa que aunque el hombre tiene una conciencia que debiera servirle como una especie de brújula en su vida, esta función es sólo raramente activa en la vida diaria de los individuos. ¿Cómo entonces intensificar el ritmo y la vida del individuo de tal forma que su conciencia pueda participar en los intercambios ordinarios que la existencia le trae?

Durante una cantidad de lecciones, el estudio del «Camino» comienza definiendo lo que «no» es el Camino, Gurdjieff dijo que en la vida de cada uno, en el momento del contacto inicial con su Trabajo (como él lo llamaba), se ofrece el mejor material para el estudio de los temas centrales de la condición humana. A diferencia de otras tradiciones que requieren que el individuo realice un «quiebre», ya sea real o ceremonial con su pasado (como es el rito del Bautismo en el mundo Cristiano), según Gurdjieff, la vida presente es exactamente lo que el individuo necesita para encontrar su camino interior.

Uno de sus ejercicios era el «YO SOY», Gurdjieff instruía al alumno que cuando él dijera la palabra «YO» debía tomar consciencia de su estado total de sentimientos, y al decir la palabra «SOY» tomar consciencia de su estado total de sensaciones. Decía a sus alumnos que deberían hacerlo al menos una vez cada hora, Este ejercicio, como la mayoría de los ejercicios de Gurdjieff, es incomprensible o imposible de comprender fuera del contexto único que se da en la relación maestro-alumno, Por esta razón los discípulos de Gurdjieff generalmente se refieren a los ejercicios, pero insisten en que sólo en el contexto de la tradición oral puede ser comunicado el sentido interno.

Otro ejemplo es la radical posición de Gurdjieff sobre la voluntad humana. Gurdjieff insistía en que un individuo, excepto en muy raros momentos, no puede "hacer", porque no tiene voluntad propia. Por el contrario, todo es "hecho" a través de él, como resultado de las impresiones de la infancia, el condicionamiento cultural, las necesidades instintivas del adulto y los funcionamientos de la personalidad. Sólo raramente algo es sentido o hecho por el individuo de una manera que logre expresar auténticamente su cuerpo, emociones y mente.

Es importante abordar estos estudios en compañía y asociación con otros. El grupo sirve como un foro para verificar las experiencias de cada cual con las ideas y ejercicios espirituales de Gurdjieff. El creía que el grupo es benéfico para el buscador individual y para la persona responsable de guiar las actividades grupales, que no se refieren sólo al estudio de estas materias. En los Centros Gurdjieff de EEUU, Canadá y México se presta especial atención a la práctica de oficios tradicionales y disciplinas tales como tejido, alfarería, carpintería, jardinería y traducciones.

Finalmente las Fundaciones Gurdjieff dan importancia al estudio de lo que debería ser llamado la «presencia» del cuerpo. Para los seguidores de Gurdjieff, la antigua paradoja filosófica del problema cuerpo-mente es dirigida en forma práctica a través del estudio multiestratificado de la atención, o presencia del cuerpo humano. El darse cuenta de la presencia del cuerpo es, según Gurdjieff, un tema profundamente rico para la experimentación individual y para la discusión. Para que el cuerpo humano sirva como un eslabón de comunicación entre el cosmos y la psicología humana debe ser sentido y filtrado de una nueva manera, y sus partes y elementos deben estar en correcta relación unos con los otros. Cuando Gurdjieff hablaba del desarrollo «armonioso» del hombre, se refería evidentemente a la posibilidad de un estado de equilibrio o alineamiento entre mente, sentimientos y presencia del cuerpo. Gurdjieff decía que, para estar disponible en cualquier momento a la recepción de influencias superiores o divinas, se requiere de un conocimiento progresivamente más sensitivo hacia los matices de la propia existencia física.

Una expresión común usada en los círculos de Gurdjieff es «el recordarse a sí mismo», lo cual significa que ocurre un momento en el cual pensamientos, sentimientos y sensaciones de la presencia física de uno están en una inequívoca relación. Gurdjieff dijo que un problema central en la vida moderna es que la gente no se recuerda a sí misma. Esto es, tener experiencia de ellos mismos en este estado de integración. Sus enseñanzas intentaban en gran medida proveer a la gente de las condiciones especiales necesarias en las cuales

tales momentos pudieran ser posibles con más frecuencia; lo que podía suceder con el ejercicio del «yo soy». Esto nos hace pensar en los «momentos cumbre» (peak experiences) de Maslow.

Todos los sistemas religiosos dicen que el hombre vive de dos fuentes de energía: natural y divina. Para usar el lenguaje contemporáneo podemos decir que el hombre vive tanto de una fuente química como de una fuente alquímica de energía. La energía química viene del comer, del dormir y de las impresiones de nuestra vida cotidiana. El gran debate en la religión parece ser la naturaleza y mecanismo de activación de la energía alquímica. Los cristianos nos advierten que la energía alquímica es totalmente diferente de la energía química normal. Los cristianos hablan de la Gracia de Dios y del Espíritu Santo para recordarnos que tal energía no puede nunca considerarse como algo que pueda adquirirse en un supermercado.

Lo más interesante acerca de las enseñanzas de Gurdjieff es su inusual tranquilidad, quietud y silenciosa aproximación en torno a las esperanzas del buscador espiritual. ¿Qué es lo que tengo que hacer? ¿Qué cosas dependen de mí? ¿De qué soy yo responsable? Frente a estas preguntas, la meta de las enseñanzas de Gurdjieff puede ser expresada en dos o tres puntos esenciales: Primero, el individuo está en una profunda necesidad de purificación de su entendimiento de las diferencias entre el flujo energético químico y alquímico en su vida. El necesitará años de observación de sí para descubrir cómo la energía química puede engañarlo, seduciéndolo con formas sugestivas que ofrecen la presencia de energía alquímica. Segundo, el individuo tiene la responsabilidad de buscar y mantener relaciones de trabajo con otros quienes también buscan aquel contacto con la energía alquímica. La probabilidad de que un individuo logre éxito en obtener incluso una discriminación parcial entre «los dos ríos de la vida», como Gurdjieff los llamaba, variará directamente con la intensidad de su asociación con otras personas embarcadas en forma similar en el camino de la búsqueda.

Es difícil saber entonces cuál es la gravitación específica del fenómeno Gurdjieff. Los seguidores de Gurdjieff acostumbran decir que su enfoque ofrece una nueva base para el interés espiritual, una nueva razón para vivir, que no había existido previamente en sus vidas. Gurdjieff parecía anticiparnos mucho de este presente estado de confusión religiosa en Occidente. Sus enseñanzas invitan a los buscadores a desarrollar una sensibilidad moral que es alimentada, no por respuestas metafísicas o técnicas, sino por una inefable apertura a sí mismos y a otros.

**Tatiana Reyes**

## **No delatarnos**

En muchas ocasiones, involuntariamente revelamos lo que desearíamos ocultar. Hay innumerables situaciones en las que el control de las expresiones es fundamental para el éxito, en las que éste es esencial para la felicidad de otros o de la propia. Quien no pueda controlar sus expresiones, incluyendo no solamente la expresión facial, sino gestos, posturas, movimientos, actitud, tono de voz, etc., es realmente un niño. No esperamos que un niño se controle; su virtud es ser espontáneo. Pero cuando llegamos a ser adultos, nos deshacemos de lo infantil.

De lo primero que debemos darnos cuenta es que en ocasiones somos esencialmente transparentes para cualquier observador entrenado. Vivimos en una casa de vidrio semejante a esas colmenas de observación que permiten que apicultores capacitados examinen a las abejas trabajando. La colmena en que vivimos es nuestro cuerpo físico, y, mientras no ejercitemos un real control sobre él, todos sus movimientos, posturas y gestos, son manifestaciones naturales de nuestro estado psíquico interior. Por ejemplo, despierto en la mañana y escucho una mala noticia. Mi cuerpo manifiesta de inmediato mi depresión.

Aparecen líneas en mi cara, los ángulos de mi boca descienden, mis gestos son desanimados y mi aspecto, decaído. Cualquier persona familiarizada conmigo se da cuenta de que algo anda mal, y un observador entrenado, aunque nunca antes me hubiese visto, podría ser igualmente perceptivo. Pero este es sólo un ejemplo de nuestra automanifestación. Todos nuestros estados se muestran, desde el más general al más mínimo, en cambios físicos visibles o perceptibles a un observador externo. Pero si no fuera porque a menudo no existe tal observador entrenado, podríamos estar delatándonos constantemente. Y en realidad, no hacemos otra cosa.

Asumiendo que deseamos ser capaces de ocultarnos y no seguir viviendo transparentemente en el mundo, la primera cosa por hacer es convertirnos en observadores de nosotros mismos. Muy pocas personas saben cómo se ven en este, ese u otro estado de ánimo, o como revelan realmente sus estados subjetivos con sus posturas, gestos, tonos de voz y actitud. Como condición para controlar esas expresiones es sumamente necesario conocer cuáles son. Así, el primer paso en el camino de no delatarnos es el descubrimiento y comprensión de la manera particular en que lo hacemos. Aprendamos primero a mirarnos y oírnos como los otros nos ven y oyen. Después puede ser posible aprender como no ser evidentes. Pero no podemos empezar el aprendizaje de no delatarnos hasta no conocer nuestros actuales modos y expresiones cuenta-cuentos habituales.

¿Cómo lograr esto? Poniéndonos a la obra sistemáticamente con un espíritu de curiosidad experimental. Te han contado que te delatas y deseas saber como lo haces. Empieza por observarte a tí mismo especialmente en aquellos momentos en los que estás a punto de dejar caer la guardia. Por ejemplo, te sientes molesto. Entonces miras el espejo y ves como tu cara expresa desagrado. Habla, y escucha el tono de tu voz. Camina, y observa tu aspecto y tu conducta. O si te sientes muy orgulloso por algo, observa como, en forma totalmente involuntaria, todas tus expresiones y movimientos se reúnen en un solo aplauso. Cada uno de nosotros tiene un limitado repertorio de expresiones para todos los estados que experimentamos. Nuestra primera tarea es familiarizarnos con nuestro repertorio. Sólo cuando nos hayamos observado en todos los estados, seremos cautos con nuestros modos habituales de expresión.

El siguiente paso es practicar expresiones en ausencia de sentimientos a expresar. Esto, por supuesto, es un proceso normal en el entrenamiento de un actor, pero nosotros lo planeamos con un objetivo superior. Frente a un espejo, de preferencia mural, practica con perfecta sangre fría la expresión que imaginas apropiada a esta, esa, u otra emoción o estado de ánimo. Piensa, por ejemplo, que acabas de recibir buenas noticias, y trata de expresar tu estado interior con movimientos adecuados. O trata que tu rostro exprese admiración, indignación, desconfianza, afecto o indiferencia. Este recorrido sobre las escalas de nuestros instrumentos de expresión es muy útil en muchos casos. Pero, por sobre todo, nos hace darnos cuenta de la separación práctica que puede existir entre nuestras expresiones y nuestros sentimientos internos. Obviamente, si podemos aprender a expresar sin sentimientos, también podemos sentir sin expresarlo, lo que constituye el elemento más importante en el arte de no delatarnos,

Hay dos pasos ulteriores en el curso completo, y el primero es no expresar la emoción ni el estado de ánimo que estás sintiendo. Sientes pena, preocupación, indignación, celos o desconfianza. Exactamente cuando estés experimentando una de esas emociones y estés involuntariamente a punto de revelarla, resiste el impulso, No dejes que tus músculos adecúen su acción a tu estado de ánimo; permite que, al menos, se queden inmóviles. Si este esfuerzo de no expresión es realizado en el mismo momento en el que nuestro cuerpo está más ansioso de revelar nuestros secretos, los resultados se justificarán por sí mismos. No necesitamos estar comprobando que estamos logrando un cierto dominio sobre nuestro cuerpo cuenta-cuentos, pues lo sentiremos y sabremos. Un hombre que puede decir que no a sus músculos en la exuberante y automática representación de sus humores o emociones, está en vías de obtener grandes poderes.

El último paso puede ser fácil si el anterior ha sido logrado realmente y no sólo en la imaginación. Consiste en expresar lo opuesto o, por lo menos, algo diferente a lo que estás sintiendo en el momento. El penúltimo paso, como ya hemos visto, es la no expresión de una emoción común. El actual y último paso es la expresión positiva, pero de una emoción diferente u opuesta a la recientemente experimentada. Esto también debe ser practicado frente al espejo antes de probarlo en la vida. Te sientes sin suerte, desdichado y en el límite de lo que puedes soportar. Todo y todos son aborrecibles. Te preguntas por qué has nacido.

Estás harto de la vida. Parado frente al espejo, haz que tu cuerpo exprese lo opuesto a esa melancólica mezcla de pensamientos, sentimientos y sensaciones. Hazte aparecer radiante, cariñoso y lleno de alegría de vivir; simula la expresión física de emociones que no estás sintiendo; pretende, con tus posturas, gestos, expresión facial y conducta, que estás sintiendo realmente lo que aparentas. Simula tan hábilmente que tu conducta engañe al propio Diablo, es decir, a tu propio mal ánimo, Naturalmente, esto es mucho más difícil hacerlo en la vida.

Ante la gente y en circunstancias problemáticas, esta conducta es como el empleo de técnicas de ju-jitsu fuera del gimnasio. Sin embargo, la vida debe ser nuestro objetivo y las circunstancias reales, la prueba de nuestra eficiencia.

**A. R. Orage**

## Presencia y Esencia

En general, la gente raramente tiene, y nunca reconoce como tal, la experiencia de la esencia. Así, empezaremos por considerar una clase de experiencia relacionada con ella, de la cual se siente y se habla más comúnmente: la cualidad de presencia. La expresión «estoy presente» se usa a menudo en círculos espirituales y psicológicos, asumiéndose que el significado es comprendido. Nos preguntamos: ¿Qué significa esta expresión? ¿Qué significa, en realidad, estar presente? La mayoría del tiempo la expresión no es usada de una manera muy definida o clara; si se le pregunta, la mayoría de la gente es incapaz de explicar lo que significa «estar presente».

Pero debe haber una condición real que garantice el uso de la expresión «estoy presente». Ella significa literalmente que hay un «Yo» que está presente en el tiempo. ¿Es exacto este significado literal?

Obviamente cuando decimos «estoy presente» no significamos exactamente que estamos conscientes, de otra manera lo diríamos así. Hay una diferencia entre el significado de «estoy presente» y el significado de «estoy consciente», aunque los dos puedan coincidir frecuentemente ¿Qué hace que digamos «presente» en lugar de «consciente»? ¿Qué hay en la experiencia de «estoy presente» que sea diferente de la experiencia de «estoy consciente»?

Queremos averiguar el significado de presencia contemplando y analizando la efectiva experiencia de presencia. Examinemos una situación familiar, la experiencia estética. Mis ojos captan la visión de una hermosa rosa roja. De repente mi vista está más clara, mi olfato más penetrante. Me parece estar en mi vista, me parece estar en mi olfato. Hay más de mí aquí, viendo, oliendo y apreciando la rosa.

Este fenómeno no es simplemente uno de consciencia acrecentada, sino cuanto más de la rosa es experimentado a través de mis ojos y fosas nasales, así tanto más de la rosa es experimentado a través de mi sistema perceptual.

En la experiencia de presencia aumentada, es como si yo encontrara mis percepciones a medio camino. Es como si algo de mí, algo más o menos palpable, está presente en mis ojos y en mi nariz. Algo en mí, además de mis canales perceptuales, está participando en la experiencia de la rosa y esto es algo que no es memoria, ni asociaciones pasadas con respecto a las rosas.

En un sentido, mi mayor consciencia realmente aumenta la presencia de la rosa, o de cualquier otro objeto estético, tal como un trozo de música o una pintura. Algunas veces una



mayor consciencia aumenta solamente cierta cualidad de un objeto: la belleza de la rosa, su color, su olor o su frescura. Pero algunas veces la rosa como rosa, como una presencia en sí misma, es sentida. Si esa experiencia es suficientemente profunda, nuestra propia presencia es intensificada. «Me parece estar más aquí», sería la expresión adecuada. Pero, ¿qué es esta presencia? ¿Hay realmente un «yo» que esté más presente o qué es, exactamente? Puede ser la experiencia del asombro cuando se es confrontado con la inmensidad del océano o la grandeza de una cadena de montañas. Puede ser la experiencia de admiración cuando uno es testigo del heroísmo en un individuo o en un grupo, o del coraje o intrepidez de un explorador.

Estamos considerando los momentos, aunque raros, cuando sentimos como si hubiera algo más de nosotros participando de la experiencia. Queremos entender lo que significa «más de nosotros» ¿Más de qué? ¿Cuál es el elemento que da a nuestra experiencia este sabor de presencia?

Estamos también conscientes que algunos individuos tienen mayor presencia que otros. Decimos «El tiene más presencia», o «El tiene una presencia imponente». Pero, ¿podemos decir a qué nos estamos refiriendo realmente? No nos estamos refiriendo a la cualidad de la presencia de la mente, la cual es una mayor consciencia. La «presencia» en sí misma es más que eso.

La presencia puede también ser sentida en momentos de intensa y profunda emoción cuando una persona está plenamente sintiendo un estado emocional, no controlándolo o inhibiéndolo, cuando está involucrado sinceramente en el sentimiento, totalmente inmerso en él de una manera libre y espontánea sin juicio o vacilación. Esto generalmente sucede cuando la persona se siente totalmente justificada en sentir las emociones.

Por ejemplo, un individuo podría tener la experiencia de una pérdida, como la muerte de un ser querido, y así sentirse justificado de sentir la pena y la tristeza. Podría involucrarse tanto en la tristeza, estar tan inmerso en ella, que los sentimientos se profundizarán como si estuvieran a millas de profundidad, llegando a honduras y profundidades cada vez mayores. Este estado podría llegar a ser tan excesivo y denso a medida que se llega a estar más inmerso en él, tan hondo y tan profundo como para sentirse penetrado por una especie de presencia. Es como si la profundidad y la hondura fueran una presencia real, palpable y completamente clara allí.

Otro ejemplo: una persona puede sentirse justificada de tener ira e indignación por ser insultada o tratada injustamente. El enojo puede llegar a ser tan fuerte que si se deja llevar sin reservas por este sentimiento, la persona experimentará en su ira una especie de fuerza que la potencia. Esta fuerza o poder es tan claramente manifiesto que asume una presencia palpable. Es como si el poder creciente de la irrestricta emoción evocara más de la persona. El se siente tan presente en la emoción, tan en su centro, que una presencia substancial claramente sentida parece impregnar la emoción y llenar el cuerpo. Su cuerpo se siente lleno de poder, tan densamente que el poder llega a ser una presencia. Esta presencia parece ser la fuente de la emoción y del poder, ambos en ella y detrás o bajo ella. En tales momentos, la persona experimenta un intenso contacto con el cuerpo, junto con una asombrosa capacidad de usarlo y dirigirlo. Es como si en ese momento el individuo realmente existiera en sus brazos, por ejemplo, y por ello poder usados con una inusual capacidad de control, eficacia e inmediatez.

Bien, ¿qué es esta presencia que existe en los brazos, en el cuerpo, que parece traer consigo poder, energía, contacto y consciencia? Vemos que la presencia es más una realidad que una idea o metáfora. Estamos teniendo la sensación de que la presencia es mucho más profunda, más real que sentimiento o emoción. Nos estamos acercando, aunque todavía vagamente, a una apreciación de lo que es la presencia.

La presencia que uno experimenta no tiene que ser la propia y no tiene que ser individual. Uno puede experimentar la presencia de otro. Todo un grupo puede estar consciente de una presencia. Incluso uno que no esté particularmente sintonizado con la cualidad de la presencia no puede sino contactarla en algunas circunstancias únicas e inusuales. Una de tales situaciones es que una madre dé a luz una creatura.

Algunas veces, cuando la madre no está bajo medicamentos, cuando ella está participando plenamente en el nacimiento, su presencia puede manifestarse. La madre puede sentir una

plenitud, una fuerza, una determinación sólida, una inconfundible sensación de que ella está presente en la experiencia, enteramente involucrada en ella.

La situación de dar a luz es real; no es social, y no puede ser fingida. Para que una mujer lo pueda hacer en plena consciencia, sin la ayuda de medicamentos anestésicos, ella tiene que emplear a fondo todos sus recursos, aunar toda su fuerza muscular y su determinación, y estar genuinamente presente.

Esta total presencia de la mujer también puede ser percibida por otros. Uno puede verla como la presencia de intensidad, de intenso sentimiento o sensación, o intensa energía y atención. Uno también puede estar consciente de que la mujer está presente en una forma inusual para ella. Parece tener una plenitud, parece tener un fulgor, una radiación. La presencia es inconfundible, hermosa y poderosa.

Si uno es sensitivo y consciente, puede darse cuenta que la experiencia de presencia en esta situación no reside sólo en la madre. Si todos los presentes están participando plenamente - y esto a menudo sucede en tales ocasiones por su dramática intensidad- entonces la presencia invade la habitación, llenándola e impregnándola. Hay una intensidad en la habitación, una vitalidad palpable, la sensación de una presencia viviente.

La experiencia de presencia se siente más claramente cuando la criatura ha nacido, cuando ha entrado al mundo. Uno puede entonces experimentar un cambio, una expansión en la energía de la habitación. Uno siente que ella tiene definitivamente una nueva presencia, una presencia fresca. Se experimenta a la criatura no solamente como un cuerpo, sino como algo mucho más vivo y mucho más profundo. Uno puede, si está sensitivamente atento, contemplar al recién llegado como una presencia clara y definida. La criatura es un ser. Un ser está presente, sin nombre, sin historia, Y allí, está bendiciendo.

Uno puede, en efecto, observar que diferentes recién nacidos tienen diferentes cualidades de presencia. La cualidad de la presencia no es un asunto de tamaño, de apariencia o de qué sexo tienen. Cada uno parece tener su propia y única cualidad de presencia, la cual es completamente obvia al nacer, y que continúa siendo el modo de ser de esa particular criatura. Uno puede captar la emergente presencia como una dulzura, una suavidad, una ternura. O la presencia es sentida como una paz, un silencio, una quietud. Sin embargo, otro nos confronta con una presencia de claridad, luminosidad y alegría. Otro puede llenar la habitación con fuerza, solidez y firmeza.

Esta experiencia de una situación que es llenada con cierta presencia también puede sentirse en la pureza y soledad de la naturaleza. En momentos de quietud y soledad, una persona llega a estar consciente de que el ambiente natural en sí mismo tiene una presencia que afecta profundamente su mente y corazón. No es raro, cuando uno no está ocupado con las preocupaciones del mundo, cuando la mente está vacía y tranquila, que la naturaleza se presente no sólo como los objetos que la constituyen, sino como una presencia viviente.

Una cadena de montañas altas y rocosas puede entonces sentirse como una inmensidad, una solidez, una inmovilidad, que está viva, que está ahí. Esta inmensidad e inmovilidad parecen algunas veces confrontarnos, afectarnos, no como un objeto inanimado sino como una presencia clara y pura. Parece contactarnos, tocarnos. Y si somos abiertos y sensitivos podemos participar en esta inmensidad. Podemos sentirnos uno con la inmensidad, la inmovilidad, la vastedad.

Tal como las montañas tienen su presencia particular, así la tienen los bosques, océanos, ríos y praderas. Uno puede sentir la presencia de un árbol, como Krishnamurti relata en una de sus contemplaciones solitarias:

«Había una intensidad alrededor del árbol, no la terrible intensidad de alargarse, de tener éxito, sino la intensidad de estar completo, simple, solo y sin embargo parte de la tierra. Los colores de las hojas, de las pocas flores, del tronco oscuro, estaban intensificadas miles de veces ».

Podemos extender nuestra investigación considerando la presencia en una situación de peligro. Una persona frente a un extraordinario peligro, cuando su habilidad de funcionar podría esperarse que estuviera reducida, se salvará por un sorprendente poder o capacidad que surge desde dentro. Su percepción llegará a ser repentinamente aguda, su mente lúcida,

su cuerpo ágil y de respuesta rápida. El experimentará un nivel de coraje e inteligencia con los cuales no cuenta normalmente, una extraordinaria fuerza y voluntad, un dominio inusual sobre su mente, emociones y movimientos.

En tales ocasiones podrían realizarse grandes proezas en respuesta a necesidades vitales. Una persona podría sentir nebulosa o lúcidamente que un poder ha despertado en ella. Es como si todo el ser se hubiera reunido en una intensidad integrada, que hace posible la emergencia de una fuerza tranquila, una presencia conmovedora que, deliberadamente y con conocimiento, actúa de acuerdo a las necesidades del momento. La excitación se ha ido, las emociones están ausentes, la mente está en silencio. Lo que queda es exactamente lo que se necesita para afrontar la emergencia.

En aquellas raras crisis de vida y muerte, cuando nuestras ordinarias capacidades de percepción y acción nos fallan, puede emerger en nosotros un poder hasta ahora desconocido: una presencia tranquila y serena que puede hacerse cargo y actuar sin ser estorbada por nuestros pensamientos y estados emocionales. Esta condición no es simplemente experimentada como la ausencia de pensamientos molestos y conflictos emocionales. Hay más bien una presencia positiva de poder, de una inteligencia superior que no es física, emocional o mental.

Este aumento potencial de presencia en situaciones peligrosas es utilizado por algunas personas, tipos aventureros o atléticos, para buscar o planear situaciones peligrosas, que haga necesario para ellos el estar intensamente presentes. No estamos hablando de la persona que busca una excitación emocional, involucrándose en situaciones peligrosas. Este potencial de situaciones de extraordinaria coacción es reconocida y utilizada por algunos sistemas de desarrollo personal. El discípulo es estimulado a permanecer despierto y presente en situaciones de extrema dificultad emocional o fatiga física. En tales momentos la mente común de cada día no puede funcionar. El individuo tenderá a descargarse emocionalmente o irse a dormir, si la fatiga es el resultado de prolongada falta de sueño. Pero si se mantiene despierto, y voluntariamente intentando estar presente en esta situación, podría emerger de él una inteligencia o una fuerza que cambiaría todo su estado.

En el Budismo Zen esto se logra dando al discípulo un koan, una frase o pregunta enigmática que no puede ser entendida por la mente discursiva. La persona la examina en todas las formas posibles para ella, hasta que llega a un agotamiento mental y emocional. Si está listo, y la situación está madura, un momentáneo silencio y quietud en él le traerá un destello de satori, una realización sin emoción y sin palabras. Los seguidores inexpertos generalmente asumen que la realización debe ser una especie de percepción interna. Sin embargo, las realizaciones más profundas en el Zen son chispazos de plenitud de ser, de ser tal cual se es, de la presencia de realidad. La realización profunda es la experiencia de la presencia.

G. I, Gurdjieff, el maestro ruso, usaba el método de someter a los estudiantes a extremo rigor. Frecuentemente ponía a sus discípulos en situaciones tan difíciles que la mayoría de ellos creía que no era posible tolerar. Los estudiantes debían caminar largas distancias varios días, más allá de su capacidad ordinaria de soportar, o debían realizar por días tareas domésticas sin dormir.

Algunos pensaban que el propósito de estos esfuerzos era lograr cierta clase de fuerza y resistencia, lo que es parcialmente verdadero. El real significado de aquellas situaciones emerge cuando comprendemos que se suponía que al mismo tiempo los estudiantes practicarán el «recuerdo de sí». El recuerdo de sí es definido aquí como poner atención a la vez al ambiente interno y externo. Algunos de sus estudiantes afirman que el recuerdo de sí también significa mantenerse consciente de que uno está poniendo atención.

En efecto, esta práctica es solamente un ejercicio que conducirá a su tiempo a un real recuerdo de sí, que no puede ser explicado a una persona que nunca lo ha experimentado. Si Gurdjieff hubiera significado por recuerdo de sí dividir la atención en dos -una parte dirigida hacia el interior y otra parte hacia el exterior- habría dicho: ponga atención hacia adentro y hacia afuera. ¿Para qué usar la palabra «sí» y la palabra «recuerdo»?

Uno podría argumentar que «recuerdo de sí» significa lo que uno experimenta internamente, más nuestra consciencia o atención, Esto incluiría nuestras emociones, sensaciones y pensamientos, más nuestra consciencia de ellos, pero esta perspectiva es limitada. Se debe a no saber que nuestra experiencia interna incluye realmente otras categorías de experiencia.

Vemos la práctica de Gurdjieff de recuerdo de sí como el primer paso, el esfuerzo inicial y necesario para que suceda un verdadero recuerdo de sí. Sin embargo, si nos limitamos a este entendimiento, no podríamos nunca reconocer la experiencia de un verdadero recuerdo de sí, porque nuestras preconcepciones funcionarían como barreras a nuestra experiencia.

Gurdjieff insistía que los esfuerzos usuales son inútiles para el desarrollo personal. Él hablaba de superesfuerzos, esfuerzos que trascendían los límites acostumbrados de la personalidad y que no están dirigidos a satisfacer las pequeñas necesidades habituales, «El hombre debe entender -decía- que los esfuerzos ordinarios no cuentan, solamente los superesfuerzos cuentan». Y así es siempre en todo. «Aquellos que no quieren hacer superesfuerzos harían mejor en renunciar a todo y cuidar de su salud».

Superesfuerzo «significa un esfuerzo más allá del esfuerzo que es necesario para obtener un propósito dado», decía Gurdjieff.

Imagine que he estado caminando todo el día y estoy muy cansado, El tiempo está malo, está lloviendo y hace frío. En la tarde llego a casa. He caminado tal vez veinticinco millas. En la casa hay cena: está caliente y agradable. Pero, en vez de sentarme a comer, salgo a la lluvia otra vez y decido caminar otras dos millas a lo largo del camino y luego volver a casa. Esto sería un superesfuerzo. Mientras iba a casa era simplemente un esfuerzo y éste no cuenta. Iba en mi camino a casa; el frío, el hambre, la lluvia, todo esto me hacía caminar. En el otro caso, yo camino porque yo mismo decido hacerlo. Esta clase de superesfuerzo llega a ser aún más difícil cuando yo no lo decido, sino que obedezco a un maestro, el que en un momento inesperado requiere de mí un nuevo esfuerzo cuando yo había decidido que los esfuerzos por el día estaban terminados.

Por supuesto que tales superesfuerzos desarrollarán fuerza y voluntad; pero Gurdjieff está más interesado en el recuerdo de sí que en el fortalecer la capacidad de resistencia de una persona. Ciertamente, parte del propósito yace en desarrollar esta capacidad, pero no es el propósito principal. Un individuo necesita solamente alistarse en el ejército para aprender resistencia; no necesita trabajar con Gurdjieff.

El método de Gurdjieff es para causar una fricción entre la consciencia del individuo y sus manifestaciones habituales, así en el tiempo y las circunstancias correctas emergerá de él un sabor del recuerdo de sí. Al escribir acerca de considerar cómo lograr ciertas tareas que él se puso a sí mismo, él describe cómo la totalidad de sus reflexiones lo conduce a la convicción de que podía realizar todas sus tareas como resultado de las fuerzas que emergerían de la fricción de su consciencia con las manifestaciones automáticas. Él describe cómo al final de esta percepción «todo mi ser estaba lleno por un singular sentimiento de alegría, nunca hasta ahora experimentado... Simultáneamente con esto, dentro y por sí sólo, sin ninguna manipulación de mi parte, apareció por decirlo así el «recuerdo de sí», también con un vigor nunca experimentado antes.»

Es obvio que aquí Gurdjieff se refiere al recuerdo de sí como una sensación y no como una actividad o un discernimiento. Pero nos preguntamos, ¿sensación de qué? Él dice que es la sensación de recordarse a sí mismo. Pero nosotros estamos tratando de entender lo que recordarse a sí mismo significa. Hasta aquí solamente entendemos que el recuerdo de sí es una sensación de algo.

Entendemos aquí que esta sensación no es otra cosa que la sensación de presencia en uno mismo. Los métodos de Gurdjieff fueron diseñados para ayudar a la persona a estar tan presente en aquellas situaciones de esfuerzo que la presencia llegue a ser una experiencia palpable y definida. Cualquiera que tenga una impresión de Gurdjieff a través de experiencia personal o a través de sus escritos y obra, sin duda tendrá una experiencia de Gurdjieff como presencia. Podemos llamarlo poder, podemos llamarlo voluntad, o podemos llamarlo fuerza. No obstante, la impresión es definitivamente la de una presencia impresionante y poderosa. Esta es una presencia que nos confronta. Es una presencia que está más allá de las palabras y de acciones específicas, una presencia que es Gurdjieff.

Y la presencia de Gurdjieff es Gurdjieff, Por eso es que él usa el término «recuerdo de sí». Es él quien está presente como una presencia verdadera y palpable, más allá de sus palabras, sus ideas, sus acciones. Así podemos decir que lo que significaba recuerdo de sí es justamente eso. Es el recuerdo de sí mismo. Gurdjieff empleaba la frase literal y

simplemente. La gente que no lo entiende hace que esto suene totalmente complicado, pero cuando el recuerdo de sí ocurre, se ve literal y simple; lo que es real en la persona está presente, recordado después de ser olvidado. Gurdjieff tituló su último libro: «La vida es real solamente entonces, cuando yo soy». Hay realidad solamente cuando yo me recuerdo a mí mismo, cuando yo experimento que «yo soy». El también asegura en el mismo libro que una persona puede hacer -es decir, actuar consciente e intencionalmente, y sin condicionamiento- sólo si está presente, si existe conscientemente.

Aquí recordamos aquellas situaciones de extraordinaria dureza donde un individuo puede actuar no obstaculizado por los habituales estados de consciencia. Así, de acuerdo con Gurdjieff, estas situaciones involucran estados de recuerdo de sí. Lo que llamamos presencia se ve aquí como la presencia de lo que es real en una persona. «Estoy presente» significa «Lo que es real en mí está aquí». Es la experiencia consciente de existencia. Es la experiencia de «yo soy».

Aunque hemos hecho la conexión entre presencia, recuerdo de sí, y la experiencia de «yo soy», una persona podría objetar que es muy vago y nada ha sido probado hasta ahora. Esto es verdad. No estamos tratando de probar nada. Este no es un razonamiento lógico. Estamos solamente buscando una apreciación, un saborear un reino de experiencia que la mente no puede captar directamente. Este es un reino que no se puede alcanzar por la lógica y la argumentación. Puede sólo ser experimentado directamente, y por eso hay escuelas y sistemas dedicados sólo a originar y desarrollar esta experiencia.

Al discutir el uso del recuerdo de sí de Gurdjieff, hemos sido capaces de conectar la experiencia de presencia con la experiencia de existencia. «Estoy presente» es la experiencia consciente de «yo existo». Es la consciencia de una presencia viviente que existe, que es, no es simplemente la consciencia de los muchos pensamientos, sentimientos y emociones, por lo que el darse cuenta es el requerimiento preliminar del recuerdo de sí, y no el recuerdo de sí como tal.

Gurdjieff llamó a la verdadera parte de nosotros, la parte que puede tener la experiencia de «yo soy», nuestra esencia. El definió la esencia como la parte con la cual nacemos y que no es el producto de nuestra crianza o educación. Así en la experiencia de presencia lo que está presente es la esencia, nuestra verdadera naturaleza, la cual es independiente del condicionamiento.

Presencia y esencia son lo mismo. Hemos discutido la presencia para dar un sabor de lo que es la esencia. Como vemos, la esencia es la parte de nosotros que es la experiencia del «yo soy». La esencia es la experiencia directa de la existencia, Por supuesto la esencia puede experimentarse como otras cosas, tales como amor, verdad, paz, etc. Pero el sentido de existencia es su característica más básica. Es lo más claro, es el aspecto más definido que lo separa de otras categorías de experiencia. La esencia es, y eso es lo más básico de su experiencia.

Esta experiencia de «yo soy», de directa aprehensión de existencia, no es una experiencia mental o emocional y no puede ser comprendida desde las acostumbradas perspectivas de experiencia, La mente puede pensar acerca de la existencia, pero no puede alcanzarla. Nosotros hemos visto esto al discutir la presencia. La respuesta a la pregunta «¿Qué es la esencia?» es «Aquel dentro de nosotros que puede tener la experiencia de «yo soy». La esencia es la única parte dentro de nosotros que está directamente consciente de su propia existencia. Consciencia de su existencia es una intrincada cualidad de la esencia. Un autor tibetano dice: «Por lo tanto, (experiencialmente) un estrato fundamental de existencialidad (Sku), y una fundada y prístina cognitividad (ye-shes), habiendo existido como tales desde el principio, por lo que una no puede ser añadida o sustraída de la otra, están presentes como la misma naturaleza del sol (y su luz).»

Uno podría argumentar que toda la gente sabe que existe, aunque no pudieran conocer su esencia. Esto es a la vez verdadero y falso. Ellos saben que existen, pero no lo saben directamente. El acostumbrado conocimiento de la existencia es a través de la inferencia: no es un conocimiento directo. Este punto ha sido discutido extensivamente por los filósofos. El modo habitual del conocimiento de la existencia es sintetizado por Descartes, Cogito ergo sum (Pienso, luego existo). Podemos inferir la existencia solamente por variadas clases de experiencia. Generalmente pensamos que existimos porque podemos ver nuestros cuerpos, oír nuestras voces, sentir nuestras sensaciones, etc. Descartes fue más refinado al decir que

nosotros sabemos que existimos, porque sabemos que pensamos.

Así hay siempre una inferencia de alguna percepción y la inferencia es algo de lo cual tenemos una idea muy vaga. Cuando una persona dice: «Yo pienso, luego existo», ¿qué quiere decir la persona por «yo»? ¿tiene claridad de lo que significa?

Y porque hay inferencia, no hay tal certeza. Podría ser lógico, podría ser una certeza existencial real, profundamente sentida. La certeza no existe en la inferencia porque la certeza de la experiencia existencial necesita la experiencia directa, de hecho, la más directa percepción y experiencia. Y ésta es la de identidad, cuando somos lo que experimentamos, cuando la percepción es tan directa, cuando lo que percibes y lo que es percibido es la misma cosa. Esto es exactamente la experiencia de esencia.

Aquí no hay inferencia de algo más. Es la experiencia más directa. El que experimenta y la experiencia son la misma cosa. No hay separación entre sujeto y objeto. El sujeto y el objeto son lo mismo: la esencia.

No es solamente que no hay inferencia. No hay tampoco un medio que permita la percepción. Generalmente hay un medio intermediario que posibilita al sujeto experimentar un objeto, Cuando el ojo ve un objeto el medio intermediario es la luz, pero cuando la esencia es consciente de sí misma, no hay intermediario. El objeto, el sujeto y el medio de percepción son todo lo mismo. También el órgano de percepción es la esencia misma. Hay en la experiencia solamente esencia. La esencia es el sujeto. La esencia es el objeto. La esencia es el medio de percepción, la esencia es el órgano de percepción. La esencia es la experiencia. No hay separación alguna, no hay dualidad y no hay diferenciación.

La experiencia de la esencia como existencia, la experiencia de «yo soy» no es como si hubiera un sujeto que es el actor de la existencia. El «yo» y el «soy» no están separados, El «yo soy» es una experiencia unitaria. La naturaleza de la esencia, del verdadero sí mismo, es existencia. El «yo» mismo es existencia.

Así, es más preciso decir que la parte de mí que existe está presente. La esencia es la única parte de mí que realmente existe, en el sentido de experimentarse a sí misma como pura existencia, pura presencia.

Hemos investigado la cuestión de la presencia y hemos visto que la presencia es la presencia de nuestra esencia. Es la parte verdadera en nosotros, la parte no condicionada o producida por el ambiente. Es nuestra intrínseca naturaleza. Hemos visto que la esencia es la única parte que está consciente de su propia existencia directa e íntimamente, y con certeza.

**A. H. Almaas**

## **Aprender a Pensar**

Damos por supuesto que el hombre es un animal pensante. Pero existe un mundo de diferencia entre lo que puede ser llamado pensamiento natural y aquel deliberadamente desarrollado y entrenado. El hombre es también por naturaleza un animal usador de herramientas. Pero sabemos la diferencia que hay entre la capacidad de uso de herramientas entre los fueguinos y la de un ingeniero civil adiestrado; y conocemos la diferencia entre esa capacidad del ingeniero y la de un funcionario inexperto. Esto es con seguridad un asunto de posibilidades innatas. Ningún sistema de educación técnica aplicada a un fueguino podría hacer de él un Edison. La herencia racial fija límites, los cuales, si bien puede ser que nunca

se alcancen, de ninguna manera pueden ser sobrepasados.

Por otra parte, dada una misma herencia racial, el desarrollo de las posibilidades naturales depende del empleo que cada cual dé a sus recursos. Un empleado puede convertirse en un ingeniero de primer orden; sus dotes hereditarias pueden permitirlo perfectamente. Pero en la ausencia de un desarrollo y entrenamiento adecuados, su capacidad potencial nunca se hará realidad. Lo mismo es con el pensamiento. La humanidad varía racialmente en un muy alto rango. Pero, aun en la misma raza, individuos con las mismas posibilidades hereditarias realizan sus capacidades en grados muy distintos. Y la diferencia, en su caso, depende del entrenamiento.

Hay dos tipos de entrenamiento que tienen el efecto de desarrollar y realizar una determinada capacidad hereditaria para pensar: el adiestramiento accidental y aquel debido a un proyecto deliberado. Supongamos, por ejemplo, que dos muchachos con la misma capacidad pensante potencial son colocados, el uno como ascensorista y el otro como aprendiz de ingeniero. Es obvio que este último tendrá que desarrollar más su capacidad pensante que el primero, por la sola condición de tener que adaptarse a su trabajo. Potencialmente son iguales, comienzan nivelados. Pero debido al hecho de que las circunstancias apremian a uno de ellos, pero no al otro, a desarrollar su potencialidad y realizarla, él parece ser, y es, un mejor pensador, es decir, más humano.

Podemos llevar esta idea aún más lejos. La gran mayoría de la gente tiene grandes potencialidades de pensamiento, mucho más allá de lo que comúnmente se sospecha: pero muy rara vez se dan las circunstancias a su alrededor de tal manera que necesiten actualizarse, así la gran mayoría muere sin darse cuenta de más que una fracción de sus poderes innatos. Los que han nacido para ser millonarios viven y mueren en la pobreza por la carencia de circunstancias que los habrían compelido a convertir su pasivo en activo.

Pero es sólo a un nivel pequeño que podemos controlar las circunstancias. Por una parte, la mayoría de aquellas que nos influyen fueron determinadas antes de que fuéramos lo suficientemente mayores como para haber tenido derecho siquiera a participar. Por otra parte, dichas circunstancias dependen en alto grado de aquello que llamamos suerte u oportunidad. Y aun cuando nos parece tener una decisión en nuestras propias manos, nuestra elección es en gran medida limitada y predestinada por nuestras circunstancias casuales pasadas. Teóricamente podemos ponernos en cualquiera de muchas situaciones diferentes en el día de mañana, que nos presionen a pensar. Pero sólo en una de mil veces «elegiremos» las futuras situaciones por su valor para nosotros como oportunidad para desarrollar pensamientos, en vez de hacerlo sólo de acuerdo a nuestros hábitos ya formados. De hecho, las circunstancias nos elegirán a nosotros. Así, si el desarrollo de nuestro poder de pensamiento es dejado a su merced, las oportunidades para un enriquecimiento que sobrepase lo «natural», es decir, lo fácil, son remotas. No pensaremos más de que es necesario pensar y nuestro nivel de desarrollo dependerá del puro y simple azar.

El entrenamiento no «natural», y que no depende de las circunstancias, puede ser considerado y deseado deliberadamente; y, al contrario del primer tipo de entrenamiento, requiere del empleo de ciertos ejercicios determinados. Un herrero no necesita ejercicios gimnásticos para desarrollar los músculos de sus brazos; ellos se fortalecen naturalmente durante el curso de su trabajo. Pero un escribiente que desee ser un atleta debe practicar ejercicios físicos deliberadamente con ese fin. De igual forma, para un hombre cuyo trabajo no requiere esfuerzo mental, o para uno cuya ocupación eventual no le exige suficiente esfuerzo o un esfuerzo lo suficientemente variado para satisfacer su percepción de capacidad innata, los ejercicios especiales y el entrenamiento en pensar son indispensables. Posiblemente él no llegue a parte alguna sin ellos. A menos que realice ejercicios especiales, está condenado a sólo permanecer tan desarrollado como las circunstancias lo demanden. Su poder de pensamiento es creado por circunstancias casuales.

Hay muchos colegios cuyos profesores enseñan ejercicios diseñados para desarrollar el poder del pensamiento. Algunos son buenos; otros, malos; y es difícil distinguir entre ellos sin una prolongada observación que involucra la pérdida de mucho y valioso tiempo. ¿Existe alguna forma simple pero efectiva, que cualquiera pueda emplear sin profesor, sin clases, con la sola resolución de conseguir algo?

Dado el deseo de desarrollar el propio poder de pensamiento y así pensar como un hombre y no como una máquina, ¿existe alguna forma de fácil alcance que cualquiera de nosotros

pueda empezar a practicar? Sin ir a un gimnasio el empleado puede desarrollarse físicamente, al menos lo suficiente para brindarse mucha satisfacción. ¿Puede uno desarrollarse mentalmente de similar forma y bajo similares condiciones? La respuesta es sí.

Sáquese el reloj y observe el recorrido del segundero. Realiza su circuito en sesenta segundos. Observe el puntero desde que comience un nuevo círculo sin dejar que su ojo vague desde él al dial del reloj, sino que manténgalo enfocado al puntero que se mueve. Cuando usted esté honestamente seguro de que puede mantener su foco de atención en el segundero durante una revolución completa, habrá dado un importante paso en el desarrollo deliberado de su poder mental.

Ahora otro paso. Manteniendo su enfoque como antes, cuente mentalmente del uno al diez y viceversa, lentamente, durante el curso de una vuelta del segundero. Notará que esto requiere una doble atención. Usted está observando el movimiento del puntero y al mismo tiempo contando deliberadamente. Al principio puede ser fácil, pero repítalo una y otra vez hasta que se vuelva difícil; entonces ¡hágalo! Esta es una recomendación muy importante.

El siguiente paso es agregar a estas dos actividades simultáneas una tercera. Mientras continúa observando el segundero y contando mentalmente, dígame algunos versos que conozca.

Practique a menudo, dondequiera que tenga minutos libres, y el efecto en su poder mental y concentración será rápidamente notorio.

A. R. Orage

## Psicotransformismo

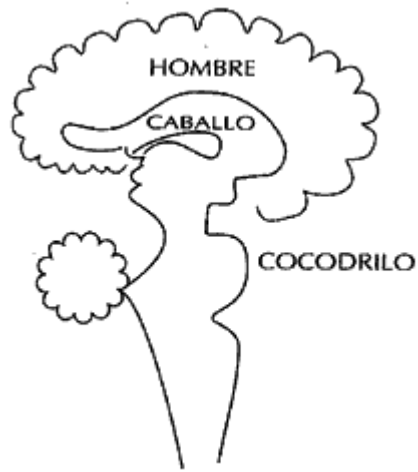
Psicotransformismo es el término que usó Ouspensky para describir una serie de cambios que pueden tener lugar en la psiquis del hombre. El Psicotransformismo trata de la posibilidad que el hombre tiene de transformarse desde un ser que es Enemigo Público Nº 1 desde el punto de vista de la biósfera - una criatura muy desarmónica y peligrosa - en un ser que puede vivir en armonía consigo mismo y con el universo. De acuerdo a esta teoría, el hombre posee posibilidades de desarrollo que generalmente ni siquiera conoce, ni mucho menos usa.

La naturaleza garantiza que el hombre se desarrollará hasta la etapa de un animal sexualmente maduro. En este punto lo abandona para que haga lo que le plazca. Ya sea que se desarrolle más allá o no, depende enteramente de sus propios deseos. Puede, y generalmente lo hace, vivir como un tonto y morir como un perro, en cuyo caso llega a ser mera «comida para gusanos». O puede, mediante cierta clase de esfuerzo intencionado transformarse en una clase más elevada de ser, y entonces es incorporado a una etapa ascendente del proceso cósmico.

La validez de la teoría del Psicotransformismo puede ser probada por cualquiera, porque el hombre siempre puede usarse a sí mismo como conejillo de Indias para ver si funciona. No hay que creer nada, sólo intentar el experimento.

En orden a estudiar esta teoría científicamente, es necesario considerar la estructura y función del cerebro humano. El cerebro del hombre es el más complejo y peligroso de todos los aparatos que se han desarrollado en la biósfera terrestre. Es un órgano horrorosamente desarmónico. Su desarmonía proviene del hecho de que no es «uno» sino «muchos». Incorpora tres diferentes cerebros en una sola entidad: un cerebro instintivo cercano al nivel de un cocodrilo, un cerebro emocional no muy por encima del de un caballo, y, encaramado al tope de esta inestable combinación, como un rey en un trono tambaleante, un cerebro humano recientemente evolucionado, alojado en dos hemisferios cerebrales de grandes





dimensiones.

De este modo, parece razonable que cualquier ser, lo suficientemente desafortunado para tener que crear alguna clase de armonía entre un cocodrilo, un caballo y un hombre, tenga alguna dificultad. Basta revisar la historia de la humanidad para darnos cuenta de la horrible confusión que esta mezcla ha provocado. Arthur Koestler en «El fantasma en la máquina», sugiere que el hombre es víctima de un error en la formación del cerebro. El error proviene de la incapacidad de los viejos cerebros para evolucionar armoniosamente con el nuevo. El resultado es un desastre

biológico que puede llevar no solamente a la extinción de la raza humana, sino también a un daño irreparable en la biósfera del planeta tierra.

La candente pregunta que surge, ante la cual todas las otras preguntas parecen triviales, es ésta: ¿Tiene el cerebro humano en sí mismo la capacidad, primero, de reconocer sus propios defectos y, segundo, de remediarlos?.

La teoría del Psicotransformismo contesta que la posición del hombre es difícil y peligrosa, pero no sin esperanzas. El cerebro, como ciertos computadores muy sofisticados, tiene la capacidad de reconocer y corregir algunos de sus errores. Para hacer esto debe usar un sistema del cerebro que, si bien existe en el hombre, no es normalmente conocido. Permanece sin uso como una poderosa máquina cuyo dueño ni siquiera sabe que la posee.

Si miramos los sistemas cerebrales que determinan el comportamiento del hombre y los otros animales, veremos que predominan dos sistemas. Siguiendo a John Lilly, los llamaremos los sistemas de detención y de partida.

Psicodinámica de los sistemas cerebrales:

partida.....detención  
 acción.....inacción  
 placer.....dolor  
 recompensa.....castigo

Neurohormonas:

Norepinefrina.....Acetilcolina

Los dos sistemas están íntimamente relacionados con recompensa y castigo. El sistema de partida ofrece al animal su recompensa. Es más o menos sinónimo con el centro del placer, cuyo poder fue tan dramáticamente demostrado por Olds en ratas y por Lilly en el mono. Si insertamos un electrodo en el centro del placer de una rata o de un mono y lo conectamos a una barra que la creatura pueda pulsar, tendremos una fascinante, e incluso atemorizadora, demostración del poder que este centro puede ejercer. Hora tras hora, descuidando todas sus otras necesidades, el animal permanecerá ahí oprimiendo la barra. Es, literalmente, un esclavo de su centro del placer.

El efecto del sistema de detención es igualmente dramático aunque, afortunadamente para nosotros, está localizado en una parte muy pequeña del cerebro. Este sistema cerebral castiga al hombre tan drásticamente que, si se implanta un electrodo allí y es frecuentemente activado, la creatura se decae, pierde interés en la vida y finalmente muere. La única manera de detener su depresión es activando su sistema de partida.

Es digno de mencionar que estos dos sistemas dependen para su funcionamiento de dos diferentes sustancias químicas. El sistema del placer o partida depende de la neurohormona norepinefrina; el dolor o detención depende de la neurohormona acetilcolina. Es muy importante que nos demos cuenta de cómo todos nuestros estados de ánimo y nuestro total sentido de aquello que llamamos «uno mismo» depende de diminutas trazas de ciertas sustancias químicas, las neurohormonas, liberadas en las terminales de las fibras nerviosas. Un defecto en el metabolismo de la norepinefrina puede hundir a una persona en las profundidades de una inexplicable depresión o inducir las alucinaciones de la esquizofrenia. Los médicos sacudirán sus cabezas y, si son de «orientación psicoanalítica» referirán al

paciente a un colega psiquiatra, quien pondrá a la persona contra las cuerdas, cobrándole cincuenta dólares por la hora. Pero ésto es inútil, porque el problema real es químico. Todas las formas de conducta pueden finalmente estar relacionadas con eventos a nivel molecular que ocurren en ciertas áreas del cerebro. Las llamadas drogas psicotrópicas actúan en el cerebro alterando estos procesos bioquímicos.

Los sistemas de detención y de partida sustentan todas las conductas comunes. El hombre busca estímulos que activen su centro del placer. Con igual buena fe busca evitar cualquier influencia que active el centro del dolor. Se mueve como un asno entre el garrote y la zanahoria, una bestia estúpidamente dirigida por impulsos que difícilmente puede entender, en un viaje sin dirección y sin un real sentido. Ya sea tratando de capturar el placer o huyendo del dolor, es un esclavo de estos tiránicos centros cerebrales que limitan su libertad y lo transforman en un muñeco desvalido.

«Corrupta y vieja naturaleza, nos empuja vehemente.  
Un aguijón es la lujuria y el otro , el dolor.»

Estas palabras, gritadas por un loco en una de las más inspiradas novelas de H. G. Wells, resumen la condición del hombre en el nivel de ser en que habitualmente existe, Pero la teoría del Psicotransformismo establece que éste no tiene porqué existir en ese desdichado nivel.

El nuevo cerebro del hombre, la neocorteza, es un grande, complejo y verdaderamente magnífico órgano, cuyo poseedor no sabe como usar. Es como un extraordinario computador puesto en manos de un ignorante y rústico labriego que no tiene ni la más nebulosa idea de para qué es. E incluso peor, el manual de instrucciones se ha perdido.

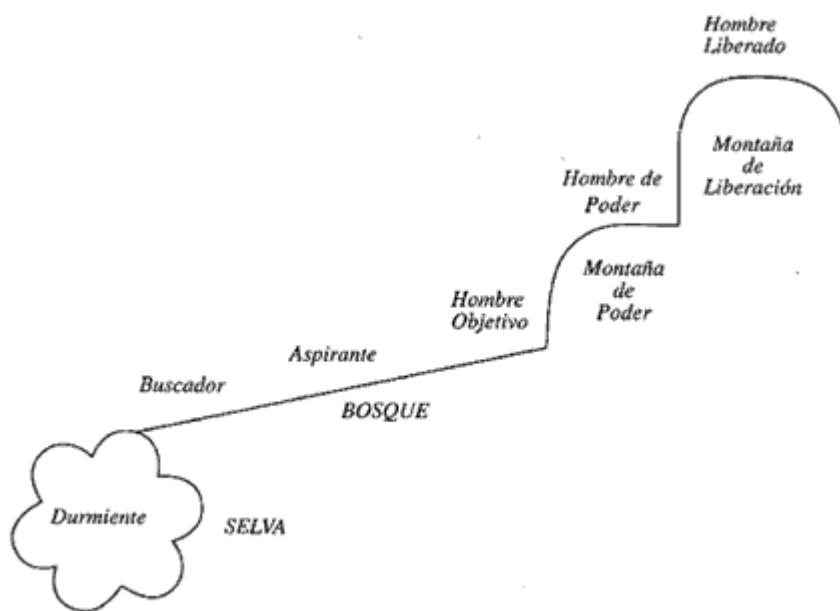
Sumado a los centros de detención y partida, que el hombre comparte con los otros animales, la neocorteza contiene centros superiores, los centros del poder y de la liberación. Aquel que pueda activar estos centros cesa de ser un esclavo de la dualidad placer-dolor. Tal persona obtiene una libertad interior aparejada a una comprensión totalmente nueva de sí mismo y de su poder, ha colmado su potencialidad y ha llegado a ser verdaderamente un hombre. La teoría del Psicotransformismo establece que aunque estos centros superiores existen en el cerebro del hombre, sólo pueden ser activados mediante esfuerzos intencionales. Es como si la naturaleza obsequiara al hombre con un soberbio regalo y luego, arrepintiéndose de su generosidad, pusiera ciertos obstáculos en su psiquis que le harán casi imposible usar el regalo. En el Nuevo Testamento, que es un tratado de Psicotransformismo escrito en clave, encontramos referencias a esta idea en varias parábolas. El centro superior del cerebro del hombre ofrece las llaves de ese estado llamado «el reino de los cielos». El hombre comúnmente no sabe que este reino existe. Si pertenece a la llamada Iglesia Cristiana, puede haber escuchado que este reino está situado en alguna parte en la estratósfera, y poblado por improbable fauna, como querubines o ángeles, o que es un estado que se obtiene después de la muerte. Pero el reino de los cielos existe en su propio cerebro. Depende de él encontrarlo. Así, en las parábolas del Nuevo Testamento, el reino de los cielos es comparado al tesoro oculto en un campo y que, cuando el hombre lo descubre, vende todo lo que tiene para comprar ese campo.

La misma idea es presentada en forma algo diferente en la parábola del hijo pródigo. Habiendo despilfarrado sus bienes en una vida disipada se encuentra reducido al nivel de un porquerizo que gustosamente se llenaría la barriga con los desperdicios de lo que los cerdos comieron. Sólo en esta deplorable situación extrema, recuerda la casa de su padre y resuelve volver allá a toda costa.

Estas parábolas expresan alegóricamente dos de los más importantes principios del Psicotransformismo. En primer lugar, antes que el hombre siquiera comience a desarrollarse, debe darse cuenta de que, mientras permanezca esclavo de los centros del placer y del dolor, su vida no es mejor que la de un animal. Es un cerdo entre los cerdos. De hecho, está más abajo que ellos porque al menos los cerdos no tienen un potencial mayor que desperdiciar. En segundo lugar, el hombre debe entender que, para entrar en el reino de los cielos en la alegoría de los Evangelios, debe estar dispuesto a sacrificar todo lo que posee.

La naturaleza no tiene previsto asegurar que el hombre desarrollará todo su poder. Entenderemos esto al comparar al hombre con un insecto, una mariposa, por ejemplo, que pasa por varias formas: huevo, oruga, crisálida y adulto alado. La naturaleza asegura que el insecto pasará por todos estos estados. Pero el hombre, cuya última transformación interior puede ser comparada al cambio de oruga a mariposa, es forzado a depender enteramente de sus propios esfuerzos intencionales para efectuar esta metamorfosis. La naturaleza no sólo no lo ayuda, sino que además pone grandes obstáculos en su camino. Si quiere alcanzar su total desarrollo y despertar los centros superiores de su cerebro, debe trabajar en contra de la naturaleza. Más correctamente, podemos decir que debe trabajar en contra de la naturaleza en un nivel, en orden a servir los propósitos de ella en un nivel más elevado, porque la razón nos obliga a percibir varios niveles en el funcionamiento del cosmos. Los procesos que tienen lugar en un nivel pueden ser opuestos a los que ocurren en otro. No es necesario ir tan lejos como aquellos dualistas babilonios que postulaban dos principios: una fuerza de la oscuridad y una fuerza de la luz. Basta decir que el proceso que llamamos naturaleza opera en varios niveles y que el hombre se encuentra colocado entre dos niveles de ese proceso cósmico. Tiene la posibilidad de trascenderse a sí mismo y alcanzar un nivel superior de ser, o puede permanecer como está, siendo un cerdo entre los cerdos.

El Psicotransformismo se refiere a las leyes que gobiernan la auto trascendencia. En muchos sistemas de enseñanza el Psicotransformismo es comparado con un viaje. Este viaje interior es aludido como el Camino, y los diferentes niveles de desarrollo son señalados como etapas del Camino. Podemos dibujar un mapa del Camino y distinguir cinco etapas, como se muestra en la figura siguiente.



En el nivel más bajo está la selva, representada aquí como un círculo, porque nadie a ese nivel llega jamás a alguna parte. La gente se mueve en círculos como los burros que hacen girar una rueda de molino. Ellos viven entre la zanahoria y el garrote. Son arrastrados por deseos, ya sea de riqueza, fama, placer sexual, etc. o son manejados por temores, temor a la pobreza, enfermedades, cesantía. Este nivel es llamado «la selva» porque en él se vive bajo la ley de la selva: comer y ser comidos.

Más allá de la selva se extiende el bosque. Es un mejor lugar para estar que la selva. Al menos hay senderos en el bosque y algunos de esos senderos llevan a alguna parte. También hay guías y algunos de ellos conocen el terreno.

La primera etapa en el camino es pasar desde la selva al bosque. Esto ocurre cuando alguien despierta al hecho de que la vida en la rueda del molino, entre el garrote y la zanahoria, no es una forma de existencia particularmente satisfactoria. Tal persona comenzará a buscar una manera de vivir más significativa. La búsqueda a ese nivel consiste en leer libros, asistir a charlas, hablar con otros recolectando material acerca del Camino. Todo lo recopilado irá

formando una entidad definida en la persona del buscador, la que es llamada en el Psicotrasmorfismo «el centro magnético».

El buscador que entra en el bosque sólo tiene a su centro magnético para guiarlo. Este puede ser fuerte e inteligente o débil y estúpido. La función del centro magnético es poner al buscador en contacto con un guía. Cada buscador consigue el guía que se merece. Un tonto obtiene un tonto como guía, un farsante a un farsante. Una persona con discernimiento continuará buscando hasta encontrar un genuino guía. Esto no es fácil. Los farsantes son muy numerosos, los guías genuinos son pocos.

Cuando el buscador encuentra a su guía comienza una fase más intensa de trabajo interior. Llega a ser aspirante para la iniciación. En el aspirante, el centro magnético cambia lentamente a una nueva y más poderosa entidad. Esta es llamada el Observador o el Testigo. En esta etapa el buscador tiene una gran obligación: verse a sí mismo como realmente es. Sin esto, nada es posible.

El buscador verá, antes que nada, que no tiene control sobre su vida, que es mantenido en esta confusión, esta selva, por ciertas funciones que están simbolizadas en las cartas del Tarot por el Loco, el Demonio y la Rueda de la Fortuna.

El Loco representa la sugestionabilidad y la credulidad en el hombre. Se tragará cualquier cuento viejo. Vagando con la cabeza en el aire, está a punto de caer en un barranco, pero no lo nota porque está inmerso en sus sueños. Transporta los cuatro símbolos sagrados a su espalda sin saber que significa ninguno de ellos - ni siquiera sabe porqué los lleva.

El Demonio es todas las mentiras en que vivimos, las mentiras que nos decimos a nosotros mismos y las que nos dicen nuestros líderes; y la Rueda de la Fortuna es la tendencia que tiene el hombre de engancharse en actividades totalmente fortuitas y sin dirección. El hombre no sabe lo que hace. Actúa por impulsos, sin real intención y cada impulso es llamado «yo».

Con miras a entender el rol del observador, debemos darnos cuenta de que en su habitual estado de inconsciencia el hombre tiene muchos «yoes». Cada uno de ellos puede llegar a ser dominante por un tiempo. Algunos son directamente opuestos a los otros. Esto ocurre por el estado de desarmonía interior tan característico de la vida del hombre en la selva.

La función del observador es estudiar a estos «yoes». Es como un administrador recién nombrado para hacerse cargo de un negocio que está fracasando por la incapacidad del equipo para trabajar en conjunto.

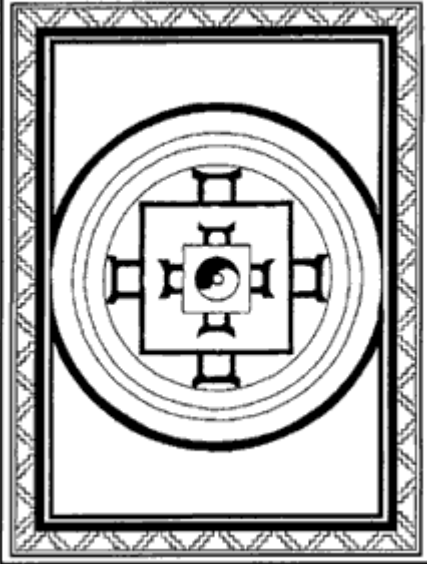
El observador estudia los diferentes «yoes» objetivamente. Debe decidir cuáles son valiosos y cuáles peligrosos. Tiene muy poca autoridad con qué comenzar y no puede ejercer ningún control. Además carece de objetividad y puede engañarse al rehusarse a ver a ciertos «yoes» o a evaluarlos correctamente. Aquí especialmente necesita ayuda de su guía.

A medida que el observador aumenta su poder, se va trasladando gradualmente de la personalidad a la esencia. La personalidad es superficial, la esencia es profunda. Una vez que la esencia es alcanzada, el nivel de ser del aspirante cambia. Hasta cierto punto ya no es más un aspirante a la iniciación. Llega a ser un iniciado del primer orden. Ha alcanzado el nivel del hombre objetivo.

En nuestro mapa del camino localizamos al hombre objetivo al pie de la primera montaña, la montaña del poder. El ha pasado por ciertas pruebas, la más importante se llama «desnudar el falso ego». La principal característica del hombre objetivo es que no se le puede adular ni insultar. Está más allá del alcance de la alabanza y la reprobación. Se ha desembarazado de la importancia de su «yo» y se ha dado cuenta de su insignificancia.

No es poca cosa llegar a ser un hombre objetivo. Se necesitan años de esfuerzo más la ayuda de un buen guía. En verdad, puede tomarle tanto tiempo a una persona alcanzar este nivel que la vejez, el último enemigo del hombre de conocimiento, puede hacer imposible cualquier desarrollo posterior. Pero, si no es muy viejo, el iniciado de primer orden podrá embarcarse en la siguiente etapa del Camino, el acceso a la montaña del poder.

Ahora nos volvemos hacia un mapa diferente del mundo interior del hombre. El mandala que



se muestra en la figura siguiente pertenece a la clase de diagramas llamados «yantras» y contiene gran cantidad de información. Algunos de estos son aplicables al mundo en que el hombre vive, otros al mundo interior del hombre.

El gran círculo negro exterior es la barrera que evita que la gente siquiera comience el gran trabajo, el gran proceso alquímico. Luego hay tres círculos sucesivos los cuales, en el mandala tibetano, serían el círculo de las llamas, el de los rayos (o dorjes) y el de los lotos. Esto corresponde a ciertas energías en el hombre, las que éste puede aprender a despertar y a usar para la transmutación interna.

Los dos cuadrados interiores del mandala representan las habitaciones cerradas de la psiquis humana. Son equivalentes a la montaña del poder y a la montaña de la liberación de la figura anterior. A las cámaras interiores se accede a través de cuatro puertas y cada puerta tiene su guardián. El hombre objetivo, aunque iniciado de primer orden, sólo está en el umbral del primer cuadrado. Para entrar en la primera habitación, debe vencer al guardián de la puerta. El guardián representa ciertos patrones fijos de pensamiento, sentimiento y percepción que mantienen al hombre en su mundo habitual. El mundo dentro del mandala no es familiar. Es, pidiendo prestada una frase de Carlos Castañeda, «una realidad separada». En la lucha por entrar a este extraño mundo, el viajero encontrará fenómenos peculiarmente engañosos e ilusorios, los fenómenos del umbral. Han sido muy bien descritos por Ouspensky en «El Nuevo Modelo del Universo», en el capítulo titulado «Misticismo Experimental». Ellos son siempre productos de la imaginación del viajero y, por muy fascinantes que puedan parecer, debe despedirse de ellos.

El que asciende la montaña del poder desarrollará los poderes o «siddhis». Quien posee estos poderes puede ejercer influencia sobre la gente que los rodea. Puede doblegarlos a su voluntad, dominarlos, hipnotizarlos, e incluso, destruirlos. Puede hacer esto porque ahora tiene una voluntad unificada obtenida mediante el proceso llamado «la batalla entre el sí y el no». En el curso de esta lucha, los «yoes» en conflicto en el ser del hombre se han fundido en una sola entidad poderosa, un maestro interno. Aquel que ha creado en sí mismo esta entidad es un hombre de poder, o iniciado de segundo grado.

Una persona puede alcanzar esta etapa del Camino sin llegar a ser un hombre objetivo. Hay ciertos atajos hacia la montaña del poder. El que toma estos atajos lo hace asumiendo riesgos. Entra al cerco sagrado del mandala llevando aun su ego personal, y será tentado a usar sus poderes para fines egoístas y a menudo destructivos. La idea del brujo perverso o del mago negro, se refiere esencialmente a alguien que ha tomado el atajo hacia la montaña del poder. En los pueblos primitivos, el «shamán» o médico brujo, es frecuentemente alguien que ha tomado este atajo. A menudo, eran más temidos por su poder de destruir que venerados por su poder de sanar.

El cuadrado más interno del mandala corresponde a la montaña de la liberación. Es lo sacrosanto del templo interior del hombre. Hacia esa etapa del Camino no hay atajos. Quien haya alcanzado este nivel de ser es un iniciado de tercer grado, un hombre perfecto, un Buda, un liberado. Es completamente imposible para alguien así hacer mal uso de sus poderes, porque ha trascendido totalmente su ego personal. Se ha vaciado de su conciencia separada para acceder a la conciencia universal. Está completamente libre, no se apega a nada. Citando al Bhagavad Gita: «El ve al Ser en todo y todo en el Ser». En él, el proceso del Psicotransformismo ha alcanzado la última etapa.

En el centro del mandala hay una mancha blanca, la cual es la semilla del mundo no manifestado, la fuente de toda vida. El mandala como un todo representa el proceso cósmico de lo no manifestado fluyendo hacia la manifestación a través de la dualidad Yin - Yang.

**Robert S. De Ropp**

# ¿Estamos despiertos?

¿Cómo nos podríamos probar a nosotros mismos, en un momento cualquiera, que no estamos dormidos y soñando? Las circunstancias de la vida son a veces tan fantásticas como las de los sueños, y cambian con la misma rapidez. ¿Qué pasaría si nos despertáramos y encontrásemos que nuestra vida despiertos es un sueño, y que nuestro dormir y soñar son sólo sueños dentro de ese sueño?

Hay una doctrina tradicional, generalmente asociada a la religión, pero que antes y ahora ha sido tema recurrente en la literatura, que dice que nuestro estar despierto habitual no es realmente estar despierto. No es el sueño nocturno, ciertamente, y tampoco es sonambulismo o caminar dormido, pero es, según la tradición, una manera especial de dormir comparable a un trance hipnótico en el cual, sin embargo, no hay hipnotismo sino solamente sugestión o autosugestión. Primero nos dice que, desde el momento del nacimiento y antes, estamos bajo la sugestión de que no estamos totalmente despiertos, y a nivel universal es sugerido a nuestra consciencia que debemos soñar el sueño de este mundo, tal como lo sueñan nuestros padres y amigos. Los niños pequeños, es notorio, encuentran difícil distinguir a primera vista entre esta fantasía, o sea sus sueños de día, y el sueño en el que viven sus padres y que ellos llaman realidad. Más tarde, en la niñez, cuando la sugestión original ha sido incorporada, la autosugestión nos mantiene en este estado más o menos continuamente. Nuestros amigos y vecinos, y todos los objetos que percibimos, actúan como soporíficos y sugerencias de sueño. Nunca más, como ocurrió en nuestra niñez, ponemos en duda lo que nuestros ojos nos muestran como la realidad de este mundo. Estamos totalmente convencidos de que es no sólo real, sino que no hay otra realidad. Soñamos sin poner en duda que estamos despiertos.

La religión, obviamente, presupone que la vida terrestre es un modo de dormir desde el cual es posible despertar a la vida eterna. El Nuevo Testamento, por ejemplo, constantemente usa las imágenes de dormir y despertar. De acuerdo a los Evangelios y a las Epístolas, nos dormimos con Adán y despertamos con Cristo, y la Doctrina nos dice en forma repetitiva que deberíamos esforzarnos por despertar desde nuestro estado de vigilia presente y «nacer de nuevo». En la literatura han explotado esta idea Ibsen y H. G. Wells entre otros escritores. La obra de teatro de Ibsen "Cuando los Muertos Despertamos", y la novela de Wells "El Durmiente Despierta", suponen en sus propios títulos que los seres humanos estamos dormidos; pero que podemos despertar.

Es naturalmente difícil, por supuesto, convencernos de que estamos dormidos. Una persona dormida, en la mitad de un sueño, no puede despertarse por sí misma. El sueño puede ser tan desagradable que lo despierta naturalmente o se le debe remecer para que despierte. Muy rara vez nos podemos despertar voluntariamente. Es aún más difícil hacerlo desde un sueño hipnótico. Y si es difícil despertar a voluntad de estos estados de sueño leve, podemos imaginar la dificultad de despertar voluntariamente del profundo dormir y soñar de nuestra vigilia normal.

¿Pero, cómo convencernos a nosotros mismos de que realmente estamos en un sueño cuando nos parece que estamos en verdad despiertos? Comparando los dos estados de consciencia principales que conocemos y observando sus similitudes, ¿cuáles son las características más destacadas de nuestro dormir ordinario, tal como las conocemos a través de los sueños que recordamos? El sueño ocurre, es decir, nunca lo iniciamos deliberadamente ni creamos sus figuras y eventos. En esto se parece a la vida en vigilia, por cuanto no predeterminamos nuestras experiencias, ni creamos o inventamos las personas ni los eventos con que nos encontramos día a día.

Otro elemento común de nuestro dormir y nuestra vigilia es la variabilidad de nuestra conducta. A veces nos horrorizamos o nos sentimos complacidos recordando cómo nos comportamos en determinado sueño. Es verdad que cualquiera que haya sido nuestra conducta, humillando o halagando nuestro orgullo, no lo habríamos podido hacer de otra manera. Nuestro disgusto o satisfacción es solamente un resultado de la presunta revelación de nuestro ser inconsciente. ¿Pero cómo, fundamentalmente, estos hechos difieren de lo que ocurre en nuestro sueño del estado de vigilia? En el soñar despierto también alternamos



entre una lamentable o una buena imagen de nosotros mismos, no por una decisión predeterminada sino porque así sucede, y nuestro desagrado o satisfacción es igualmente contingente en el efecto que el episodio tiene sobre nuestro orgullo. Pero, ¿podemos decir verdaderamente y a priori que, sea lo que sea que pase, deberíamos comportarnos así y asá y no de otra forma? ¿No estamos sujetos a la sugestión del momento, siendo proclives a dejarnos alejar de nuestra resolución por la ira, envidia o entusiasmo? Exactamente como en un sueño nocturno, nuestra vida en vigilia siempre nos toma por sorpresa, y nos comportamos constantemente como ni siquiera imaginamos que podríamos hacerlo. Tampoco, mirando en retrospectiva, podemos realmente decir que lo habríamos hecho mejor o peor en una situación pasada. Si se repitiera, no tendríamos duda alguna de poder hacerlo mejor. Pero tomándola tal como fue, con nosotros tal como éramos en ese momento, no habría sido diferente de lo experimentado en un sueño nocturno.

El examen serio de los paralelismos existentes entre los estados de sueño y vigilia revela muchas más similitudes. Sólo se necesita mencionar una más: la manera en que nuestra memoria recuerda los dos estados es muy semejante. Es cierto que de nuestro estado de vigilia conservamos los recuerdos de manera más o menos continua, mientras que nuestra vida de sueños es una serie de recuerdos discontinuos. Aparte de esta diferencia específica, nuestra facultad de memoria parece comportarse de la misma manera en ambos tipos de experiencia. Todos sabemos lo difícil que es evocar a voluntad un sueño de la noche anterior, por vívido que haya sido y aunque todos sus detalles hayan estado en nuestra mente al despertar. En un instante desaparece por completo, sin dejar rastros. La memoria de lo vivido en nuestro estado de vigilia no es tan engañosa ni caprichosa en cuanto a sus características principales, pero ¿es tan vívido hoy día un recuerdo de ayer? Vimos claramente miles de objetos, probablemente incluso les prestamos atención. Escuchamos conversaciones, hablamos, vimos hombres y cosas en las calles, leímos libros o periódicos, escribimos cartas, comimos y bebimos, e hicimos o percibimos una cantidad, que nadie puede enumerar, de objetos y actos. Esto ocurrió apenas ayer, fue el vívido sueño despierto de ayer. ¿Cuántos de estos detalles permanecen en nuestra memoria hoy día? ¿Cuántos podríamos recordar si nos esforzáramos? Tan completamente como los sueños nocturnos, la masa de sueños despiertos cae en el olvido de nuestro inconsciente.

Puede temerse que haya algo mórbido en las especulaciones anteriores, y que realizar un esfuerzo por ver nuestra vida despiertos como si fuera sólo una forma especial de dormir, debería disminuir la importancia que ella tiene para nosotros, y viceversa. Pero esta actitud hacia un posible y probable hecho es en sí misma mórbidamente tímida. La verdad es que así como en los sueños nocturnos el primer síntoma del despertar es la sospecha de que estamos soñando, el primer síntoma del despertar del estado de vigilia -el segundo despertar de la religión- es la sospecha de que nuestro estado de vigilia presente es como estar soñando. Darnos cuenta de que estamos dormidos es estar a punto de despertar, y estar enterados de que estamos sólo parcialmente despiertos es la primera condición para que logremos estar más plenamente despiertos.

**A. R. Orage.**

## La Doctrina Desconocida

Siempre existió una exhortación general de silencio en relación a la enseñanza de Gurdjieff. «No hables acerca de G.», «No hagas proselitismo», «No eches perlas a los puercos ... », «No reveles conocimiento que nunca será comprendido». Esta admonición -creo- ha sido responsable de la mayor parte de los malentendidos que existen sobre Gurdjieff: la desconfianza, la mistificación, el escepticismo sobre su misión y su estatura moral.

Han sido publicados varios libros denigratorios sobre él, y no he visto que hayan sido refutados. Ouspensky, Nicoll y otros han escrito en su favor y sus obras han sido notables. Así se ha ido estableciendo un precedente contra el silencio. Pero mi impresión es que, aunque existen libros sobre el trabajo diario de los grupos, se nota la carencia de una introducción abstracta que ilumine los detalles concretos entregados.

No podría imaginar alguien tan presuntuoso como para proclamar un total entendimiento de Gurdjieff, o tan poco digno de confianza como para revelar aquellas partes de su enseñanza que sólo pueden transmitirse en forma oral. Pero sí puedo imaginar fácilmente alguien tan indignado por su difamación que quisiera corregirla de alguna forma; no tratando de informar sobre la técnica de la enseñanza, sino indicando algunas de las ideas que conducen hacia la enseñanza.

Esta es mi meta: una introducción, no una exposición. Los mejores introductores que conozco han sido Orage y Jane Heap, y la mayor parte del material que presento aquí fue hecha por Jane. Ella nunca lo publicó y yo creo que debe ser conocido, si es que alguien quiere hablar sobre Gurdjieff en la forma correcta. Son sus abstracciones las que he considerado más iluminativas que cualquiera otras que se hayan escrito.

Las ofrezco en plena consciencia de que, después de haberlas asimilado, ustedes habrán conocido sólo un comienzo de lo que debe ser entendido y de lo que finalmente debe ser alcanzado después de haber entendido. Estas formulaciones hablan a la mente, y la mente sola no conduce al necesario «cambio de vida». Tengo la esperanza que sea notorio para cada uno lo poco que he violado la prohibición de silencio y lo mucho -espero- que pueda haber ayudado a deshacer parte del daño que consciente o inconscientemente ha sido hecho.

### **Los tres centros:**

Nos sentimos halagados de ser denominados seres tricerebrados, pero ese no es nuestro futuro porque dos de nuestros centros están llenos sólo con nuestros pasados hábitos.

Nuestros centros no se han desarrollado porque no los hemos llenado conscientemente. Todo lo que tenemos en ellos fue colocado en forma pasiva. El esfuerzo de este método es hacer trabajar los tres centros juntos.

Cualquier actividad en un ser humano que sea menos que tridimensional es subhumana.

Gastamos nuestras vidas vagabundeando, escapando de un error a otro.

La vida pasa a ser una discusión entre los tres centros- gusto o disgusto, sí o no. Todo nuestro tiempo y nuestra energía es gastado en esta discusión.

El hombre es tres personas diferentes, tres diferentes crecimientos, tres diferentes contenidos. Crecemos como si nos hubieran podado, con cada centro descompensando el otro.

Sólo una pequeña parte de nuestra vida está bajo control. Tal como somos, no tenemos voluntad. La voluntad es un estado de desarrollo, una posibilidad en un centro superior.

Todo lo que nosotros llamamos desarrollo en nuestra situación presente es una extensión de uno de los tres centros. Todo nuestro arte es sólo una extensión del centro emocional, etc.

Deseándolo tú no puedes añadir nada a tus tres centros. «Por más que el hombre lo desee, no puede añadir un codo a su estatura.» Está dicho en la Biblia. Debes tener un método, una técnica. Pero allí no aparece una técnica para el desarrollo. La técnica nunca ha sido escrita.

Las enseñanzas públicas de Cristo fueron dadas en parábolas, dejando de lado la teoría y la técnica.

En su enseñanza privada, Gurdjieff presentaba ambas: la teoría y la técnica.

Cada ciencia tiene que crearse un vocabulario especial. El vocabulario de Gurdjieff es tan preciso como el de cualquier otra ciencia. Todos los términos en la Biblia fueron alguna vez



términos técnicos precisos: «En la casa de mi Padre hay muchas moradas...», «Vuelve la otra mejilla...», «Ojo por ojo, diente por diente...»

Este método es una explicación matemática y material de la creación, mantenimiento y propósito del universo, lugar del hombre en ese universo, su función y deberes.

La obligación del hombre es operar con las leyes con las que opera el universo. Porque el hombre tiene un lugar único. La obligación va con ello.

El que seas consciente de tu lugar no es un don de la naturaleza. Tú debes encontrarlo por un esfuerzo consciente, no por esperanza. El hombre tiene una potencialidad acerca de la cual nada sabe. Estaba en la ciencia de los antiguos tiempos. Hemos perdido toda idea de esas potencialidades.

La vida no provee de una salida para ciertas potencialidades. Alguna gente tiene una poderosa prueba de que hay en ellos potencialidades por desarrollar.

Haz un esfuerzo por desarrollar un mayor órgano: tu desarrollo mental y emocional.

La Naturaleza quiso producir una forma autoevolucionante. El hombre es el más alto desarrollo posible de ello. La Naturaleza no puede hacer más. Nosotros debemos hacerlo. Todo posterior desarrollo requiere un esfuerzo consciente. Esto requiere una labor comparable a todo lo que la Naturaleza ha invertido en nuestro desarrollo desde milenios atrás.

En todas las creaciones de la naturaleza, una cierta actividad sigue a una cierta forma.

Somos un animal con una psiquis informe. Para que una psiquis tenga forma debe constar de tres partes.

Ha habido gran conocimiento en el mundo, pero extensas partes de él han sido borradas -por guerras, calamidades, etc.- igual que la tiza sobre un pizarrón. No obstante, encontramos pruebas extendidas por toda la tierra -si somos capaces de verlo- de un conocimiento superior: referencias a la Atlántida, Stonehenge, las Pirámides, la Esfinge, la arquitectura Maya, antiguos templos, etc.

Las grandes catedrales fueron construidas con un propósito consciente, para elevar por un momento la vibración de la gente. Esto fue un consciente intento de aplicar levadura a la masa.

El Método de Gurdjieff es un Método de Consciente Esfuerzo y Voluntario Sufrimiento contra la Inercia y la Repetición Mecánica.

### **Desarrollo y crecimiento... La diferencia:**

Una persona es pequeña, entonces crece.

El desarrollo es por estados. En nuestro cuerpo aparecen los dientes. Allí están, en las encías.

Nosotros sólo hemos sido educados; no nos hemos desarrollado.

El castor construye su represa: extensión centrada en lo físico, no desarrollo.

Metamorfosis de una oruga en mariposa: desarrollo, posibilidad de un alma.

¿Por qué uno sigue este Método del Cuarto Camino? Si tú sientes insatisfacción, tratarás de hacer algo. Sientes una necesidad, es decir, un desequilibrio interno. Tú puedes saber qué es ese desequilibrio por aquello que te interesa. Tus intereses son atraídos por tus necesidades.

Si deseamos desarrollarnos, debemos hacer algo acerca de nuestros dos centros subdesarrollados. Pero si no encontramos un método, rodamos escala abajo. Todos nuestros actos son apaciguamientos porque no nos hemos desarrollado.

Tú has investigado métodos, pero no has trabajado en ningún método.

Todos empezamos igual antes de esta única actividad.

Estás sentado en una silla, confortablemente. Si dejas esa silla sin proponerte emprender este método de trabajo, es mejor que no te levantes de allí, porque te quedarás de pie toda tu vida. Nunca podrás volver a esa silla una vez que la dejes, porque la vida no se detiene.

### **El hombre dormido:**

El hombre está dormido. En toda religión, en toda la gran literatura, tú encuentras referencias al estado de dormido. Debemos despertar (dormidos en Adán, despiertos en Cristo). Todas las religiones hablan de nacer de nuevo. Estamos dormidos en el animal: el cuerpo está despierto, el «yo» no.

El sueño es comparable a un estado hipnótico. Un niño es puesto bajo el poder de la sugestión. Más tarde en la vida, se trata de autosugestión. Un estado completamente mecánico. Los adultos están absolutamente bajo un conjuro hipnótico, como el fakir hipnotizando un conejo; él controla la circulación de la sangre. Un río tiene un flujo, no va tan rápido como la corriente. El hipnotizador te sugestiona un poco más rápido de lo que lo hace la vida.

Es casi un deseo del hombre estar dormido. Estamos tan dormidos que, a no ser que la vida llegue a ser demasiado difícil, no despertamos. Un shock te puede despertar.

Pero tú debes encontrar tus propias razones que te hagan desear despertar.

Estudia la mecanicidad humana. Cuando veas tu propia mecanicidad, estarás empezando a despertar, tal como en el momento de despertar de un sueño te das cuenta que has estado dormido.

Empieza a comparar tu dormir con tu estado de vigilia. Después de un sueño tú te descubres desconcertado, molesto. En la vida sucede lo mismo. Tú podrías pasar por alto una actitud lamentable en un sueño, pero en la vida te excusas o aparentas que no existe.

Nadie puede decir cómo actuará en determinadas condiciones. «Yo sé exactamente lo que haré en tal situación» es tan torpe como decir de qué manera actuarás en un sueño.

En los sueños tú estás derrochando una energía que no usas durante el día.

Si tú has terminado tu día sin dejar cosas inconclusas - tus centros han completado su trabajo - tú no sueñas.

Estudia tus sueños. Hay una energía autocontenida almacenada en uno de los centros. Tú puedes descubrir en qué centro contiene energía no usada durante el día. ¿Tus sueños son predominantemente físicos, emocionales o mentales?

Los sueños emocionales son los que más nos desgastan.

Los tres centros se duermen separadamente. Hay veces en que al empezar a dormir saltas violentamente. Es un centro dejándole el paso a otro.

Nuestro cerebro subconsciente debiera ser nuestro cerebro consciente. Todo lo que nos ha sucedido en la vida está allí escrito, escapando sólo en los sueños, trances, etc.

El cerebro consciente está contaminado. Haz un esfuerzo por contactarte con el subconsciente. El artista a veces lo hace. También los adivinos, pero inconscientemente. Contactarlo en forma inconsciente es peligroso.

Haz un Consciente Esfuerzo por contactar tu Consciencia que mora en el cerebro profundo.

### **Observación de sí:**

Todas las grandes escuelas, todo gran sistema de pensamiento, todas las grandes religiones, siempre se han esforzado en dar al hombre dos libertades: libertad interior (de la vanidad,

del amor propio, etc.) y exterior (de los condicionamientos de la educación, etc.).

Los primeros pasos hacia la libertad es la observación de sí, el «conócete a ti mismo». El sistema de Gurdjieff empieza con una observación neutral y científica de uno mismo: tomando notas a la manera científica, primero, sobre el centro físico y luego sobre el emocional y el mental.

El centro de gravedad del cambio es el cuerpo. Tú no puedes cambiar sólo por la mente: debes empezar trayendo primero el cuerpo, y después las emociones, a tu campo de observación.

El cuerpo es la única herramienta que tú tienes para trabajar. Hazlo una buena herramienta. Domina el control del cuerpo sobre tí.

Trata de establecer lo físico como algo aparte del «yo». El comienzo de la vida adulta es el conocimiento de tener un «yo».

Nuestros cuerpos son fertilizantes para un alma.

La equivalencia personal entre tú y tu cuerpo es perniciosa.

Si tú despertaras en el cuerpo de un unicornio no sabrías cómo actuar. Estás exactamente así a merced de tu propio cuerpo. No eres responsable por tu conducta. Como en el poema de Yeats: «Estoy sepultado en un animal moribundo».

Piensas que conoces tu cuerpo, pero ni siquiera te das cuenta cuando te rascas la cabeza.

Nuestro cuerpo es un objeto del mundo exterior, como lo es un árbol, una planta, o una piedra.

Dí: «Yo soy y tengo un cuerpo». Los franceses usan una mejor expresión, ellos dicen: «tengo frío», no «estoy helado», Debemos ser conscientes de nuestros cuerpos, darnos cuenta de nuestras emociones, poner atención cuidadosa en nuestros pensamientos. Decir: «Estoy teniendo un pensamiento pasivo» o «estoy teniendo un pensamiento activo».

Cuidate del autoengaño, de la subjetividad, de la introspección. La introspección es mala: no tenemos nada que mirar adentro.

Tú has encontrado cuán difícil es manejar tu cuerpo. Nuestras mentes no se mueven; el entorno ha paralizado nuestras mentes. Trata de hacer ejercicios de elongación mental.

Vivimos atados por nuestros gestos. Dáte cuenta cuán limitado eres al hacer los ejercicios. Ninguno de nosotros tiene gestos individuales o esenciales.

¿Eres natural? Rompe la máscara. Tú puedes encontrar lo que es auténtico en tí. Ampliarás tus gestos, ampliarás tus emociones, eventualmente serás capaz de controlar tu entorno.

Nuestro ambiente actúa sobre nosotros. Cuando Gurdjieff dice: «No hagas lo que otros hacen» él quiere significar: no dejes simplemente que tu ambiente actúe sobre tí; piensa en algo activo que hacer.

### **Sufrimiento Consciente:**

La observación de sí es sufrimiento consciente.

Vivimos solamente poco más de setenta años a causa del inútil sufrimiento al que nos sometemos.

Debemos sacrificar el sufrimiento automático.

Ahonda en tu esencia. Descubre tu tipo. Esto será una alternativa iniciada por tí que contrarrestará la conducta inconsciente. Ella es un lenguaje instintivo. Puede ser leído por cualquiera que esté próximo a tí.

La herencia no tiene nada que ver con el desarrollo. Es simplemente inclinaciones o tendencias. No te lamentes acerca de ello, sólo continúa observándote.

Comprométete a desempeñar el rol de un ser humano consciente. Actúa este rol en público y en privado. Reacondiciónate a tí mismo. Haz que cada uno de tus actos tenga un propósito. Da lugar sólo a esas ideas y emociones que no estén asociadas con la «personalidad». Esto contrarrestará la repetición.

Los esfuerzos inconscientes te derrotan.

Demasiados ejercicios sólo agotan tu energía. La gimnasia, que no está hecha para almacenar energía (deporte) fatiga el centro físico. Los boxeadores no siguen más allá de los treinta años. Los artistas que usan la emoción en forma poco inteligente, llegan a ser patológicos: han agotado su centro emocional. Una mitad de las enfermedades tratadas por los médicos sólo significan que los centros han sido malamente usados.

La observación de sí es la más difícil de todas las cosas posibles de hacer. Es el esfuerzo el que cuenta: el recordar hacerlo.

- ¿Cómo tengo que hacer ese esfuerzo?, ¿por autocontrol?
- No, el autocontrol gasta energía. La autoobservación almacena energía.
- ¿Lo puedo hacer usando sugestión?
- No, sugestión no ayuda. Sugestión es simplemente mantener una idea en tu mente. Es una cosa pasiva.  
Tú debes hacer algo activo.
- Deme un ejemplo.
- Vive una vida de fricción. Déjate perturbar tanto como sea posible, entonces observa.
- No estamos acostumbrados a hacer tal esfuerzo. No nos gusta la fricción.
- Entonces no aparecen emociones. Donde no hay fricción no hay desarrollo.
- Cuando uno está trastornado ¿puede observarse mejor?
- Sí. Entonces tú estás en óptimo estado para hacerlo mejor.
- Pero yo me estoy observando todo el tiempo. Eso nunca se detiene.
- Todo lo contrario, eso nunca sucede. Es el más grande esfuerzo que el hombre haya jamás emprendido. No es congruente con el resto de nuestras actividades.
- Los actores se observan.
- Un actor es el peor de todos los observadores, Un actor puede darse cuenta de lo que está haciendo, pero hay una diferencia entre darse cuenta y observación de sí. La observación de sí es una actividad autodirigida; el darse cuenta va simplemente hacia el exterior. «Ver es pasivo, mirar es activo.»

### **Químicas:**

El método de Gurdjieff: relajarse de las inercias, volverse contra las obvias químicas.

Cuando empiezas con la observación de sí debes admitir que estás desamparado, debes admitir que cualquier cosa te gobierna. La razón de ello es que tan pronto eres atraído como repelido por algo: sea este animado o inanimado.

Toda tu vida es una ciega reacción hacia la atracción y la repulsión. Tu mundo exterior puede ser cambiado por la más ligera sugestión.

Estás en desventaja respecto a una persona a la que rechazas o que te atrae.

¿Por qué siempre somos víctimas de la química de cierta gente? Cada cual lo es, a no ser que sea un catalizador. Somos paquetes de química, de la cual conocemos quizás diez elementos químicos en vez de 1.500.

Con esfuerzos conscientes una nueva sustancia química se produce en el organismo, la cual produce la comprensión. Tú debes hacer esfuerzos personales según una idea nueva recibida, creando de esta manera sustancias que formarán un depósito de nuevas sustancias químicas. Las ideas son como la comida: deben ser consumidas, digeridas, aun causar náuseas. Simpatizar con ideas no significa nada; la simpatía es meramente química, no comprensión. Simpatía = ley de fusión de similitudes; nada nuevo es depositado.

El sufrimiento consciente ocurre cuando te colocas en una situación agradable para un centro y muy desagradable para los otros dos. El objeto es producir una tensión, salir de la mecanicidad, encontrar qué sucede con tu química.

El ejercicio de observación de sí produce un depósito en los centros superiores: mental superior, emocional superior. Te ayuda a acumular un poder - no una fuerza que se deslice de ti como si fuera agua - emanaciones que cristalicen en ti. Tú puedes hacer muchas cosas con él.

¿Qué piensas que has hecho hasta ahora? ¿Qué has rescatado de tu máquina de repetición? ¿Has logrado algo porque te lo hayas propuesto, en lugar de ser empujado a hacerlo por tu química, tu tipo de personalidad, etc.?

Con la observación de sí tú almacenas energía con otro propósito: calidad de vibraciones antes que cantidad.

### **Rasgo Principal:**

Uno de los más comunes es siempre el amor propio, completo amor de sí.

Lo primero que tú pones en cualquier escala y que la hace inclinarse es tu rasgo principal. El es una excrecencia de tu actitud emocional hacia tí mismo.

El rasgo principal nunca es algo bueno, pero, una vez encontrado, puede ser usado conscientemente.

Nuestras indagaciones deben dirigirse a descubrir la fuerza motivante que hay detrás de todos nuestros actos.

No trates de librarte de tu fuerza motivante una vez que la hayas encontrado, sino que úsala para estudiarte a tí mismo.

Investiga tus pretensiones. ¿Estás orgulloso de tu mayor debilidad?. ¿Estás siempre manifestando tu notoria debilidad en términos de fuerza?

La mejor manera de empezar a «recordar» lo que somos es dejar sinceramente de inventar aquello que no somos. Jugamos al escondite con nosotros mismos.

Bajo muy fuertes emociones, a veces realmente nos vemos como somos.

Tu desarrollo depende de tu voluntad (y rapidez) en reconocer lo que hay en tí.

Vanidad = una tonta exhibición de lo que tú no has logrado.

El orgullo es más legítimo; está en relación con lo que has ganado.

La vanidad pertenece al cuerpo. El orgullo es psíquico. No los mezcles. Ningún método te puede ayudar hasta que no te liberes de la vanidad y del orgullo.

Hay algo sobre lo que nunca te puedes engañar: tú tienes una exacta evaluación de lo que eres.

La mayor parte de nuestros problemas es causada por la inhabilidad de darnos cuenta emocionalmente de lo que comprendemos intelectualmente. Eso produce un choque de tiempos: un centro es estimulado a una alta intensidad, los otros dos están fuera de armonía con él. Esto depende de tu rasgo principal.

### **Esencia y máscara:**

Somos 1% nosotros mismos, 99% un ente social.

Están la esencia (el «yo») y la representación (la personalidad).

La personalidad es la máscara que te has hecho para ocultar tu esencia.

La máscara es muy difícil de descubrir. Cada cual tiene razones para protegerse.

Tú no tienes que perder tu máscara si no lo quieres. Pero conócela. Puedes alterarla cuando la conozcas. No puedes alterar algo sin conocerlo.

Es prácticamente imposible para cada uno llegar a su esencia. Pero con lento y paciente trabajo la esencia puede ser desarrollada gracias a esfuerzos conscientes.

La esencia es el material del cual el universo está hecho. La esencia es divina. Esa partícula de Dios en nuestro subconsciente es llamada Conciencia.

La comprensión está de acuerdo con la esencia, no de acuerdo con la personalidad.

Una persona deja salir radiaciones y emanaciones. La esencia de una persona es una emanación. El hombre tiene octava sobre octava de emanaciones.

### **Emoción:**

Examinar el centro emocional con miras a producir un cuerpo emocional superior.

La emoción es una fuerza, un agente químico, un calor. Nosotros tenemos solamente deseos, impulsos y apetitos.

Las emociones son lo más valioso que tenemos, pero ellas pueden ser fraudulentas en su expresión.

¿Qué clase de emoción estás tratando de expresar? Trata de saber lo que estás sintiendo.

¿Es justificable esa emoción? Una emoción inapropiada es embarazosa. A menudo cuando la gente piensa que ella es intensa, resulta penosa para quien la ve desde afuera, como la flecha que es desperdiciada en lugar de ir hacia el blanco.

Es que hay un grado de expresión, una flexibilidad. ¿Tienes fineza, elasticidad, en expresar tu emoción?

La intensidad es de valor y debe ser obvia si es que la persona emocionada la tiene o no; o si solamente está haciendo ruidos, efectuando gimnasia desde su plexo solar. ¿Lágrimas profesionales?

La raza humana está en declinación a causa de la emoción inútil. Haz una experiencia gratuita cada día: efectúa algo que sea demasiado difícil de hacer. Será una emoción consciente.

Tu cuerpo físico cambia de acuerdo a tus emociones. El es el barómetro real de tus emociones. El temperamento usualmente significa falta de decisión. Son las emociones fluctuantes las que hacen el temperamento.

Estamos ocupados con emociones efímeras. Ellas vienen a nosotros, no somos nosotros quienes las traemos. Piensa ciertos pensamientos, haz actos gratuitos, esto atraerá emociones en forma consciente, será una tensión emocional. Haz una lista de cuántas emociones vienen a ti automáticamente, mecánicamente.

Hoy las emociones son meramente fermentación. Observa y te harás de ello una idea durante la observación. Esto cambia el centro de gravedad: es una «conversión».

Autoabastecimiento: es buscar emociones y pensamientos que sean apropiados para una mente.

El universo se nutre a sí mismo. Cada cual se come a cada cual. Cuando nosotros no nos observamos nos comemos a nosotros mismos.

En América e Inglaterra el centro emocional es reprimido. Hay una furtiva vida emocional. Los anglosajones no tienen educación en el centro emocional, no hay entrenamiento allí.

El centro mental tiene un vocabulario: espíritu.

El centro emocional tiene un ritmo: calor.

El centro físico tiene un poder: fuerza.

La psicología del futuro se enfocará en el centro emocional, Es muy difícil hacer algo acerca de la mente hasta que no sepamos más acerca de electricidad.

La mente es posterior y superior al lenguaje. La mente es la facultad de coger los pensamientos. Su proceso real es ponderar. Los asuntos que le importan debieran ser grandes hechos verdaderos, como la organización del universo. Su objeto es agrupar esas ponderaciones en grandes todos. Pero nosotros no podemos sostener ante nuestra mente la total evidencia de nada.

Razón divina: la totalidad vista en un instante.

Simultaneidad: ideas con forma.

La mente es una facultad activa. Coge tus impresiones activamente.

Nuestra mente es como una intrincada instalación mecánica: electricidad. Preguntas y respuestas (estímulos) sin un maestro.

Nosotros gastamos nuestro tiempo en asociaciones, principalmente asociaciones de palabras. Piensa en la noche sobre tus palabras. Ellas son imitativas.

Nuestra razón al presente es simplemente un acto postmortem o irracional. La razón real se desarrolla por oposición a la repetición y a la inercia.

Los más grandes poetas no tienen experiencia del noventa por ciento de sus palabras. A veces un simple campesino puede decir en diez palabras lo que un poeta dice en cien palabras llenas de aire. Los poetas han sido nuestra ruina.

Los artistas, los religiosos, los científicos han tratado de pensar en formas (no fórmulas, sino formas, como pintar). Una idea de tres centros = una forma.

La idea del hombre como una idea es una forma.

Cada situación en el mundo es como un problema en matemáticas: tiene una fuerza positiva, una negativa y una neutral (activa, pasiva, neutralizante). La fuerza neutralizante es la forma que da fuerza.

### **Religión:**

Todas las grandes religiones creadas -como la historia lo testifica- por hombres igualmente dotados en relación al perfeccionamiento de su Razón Pura, siempre han estado basadas en las mismas verdades. La diferencia entre ellas es solamente sobre las regulaciones definidas en cada una para la observancia de ciertos detalles y de los llamados rituales. Esta diferencia

es el resultado de la adopción deliberada de sus grandes Fundadores de lo que fuera más adecuado al grado de perfección mental de la gente de ese determinado período.

Gurdjieff ha escrito también: «No es cuestión de a quién reza un hombre, sino una cuestión de su fe. Sólo debido a la fe aparece en él la autoconsciencia necesaria, y además la evaluación de su ser personal como una partícula de todo lo existente en el universo. La fe es conciencia, su fundamento ha sido colocado en la niñez. Si un hombre cambia su religión, él pierde su conciencia, y puesto que ella es sostenida por su fe y su fe por su religión, yo respeto su religión. Para mí sería un gran pecado si yo juzgara su religión o tratara de desilusionarlo de ella. Con esto destruiría su conciencia, la cual sólo puede ser adquirida en la niñez».

Bien y Mal objetivos:

Comprensión y esfuerzo = Bien.

Fracaso en alcanzarlos = Mal.

Por Objetivo se entiende un permanente conocimiento.

Por Subjetivo se entiende: alguien se sienta en su butaca y construye un sistema.

Debiéramos pasar nuestras vidas subiendo el nivel de nuestras energías. Este es el oculto significado que hay detrás de la alquimia. Nacer de nuevo.

Volver a nacer es una ciencia exacta, la más grande en el mundo, y su técnica está sagradamente oculta. «Ata el testimonio, sella la ley entre mis discípulos». Esta prohibición fue colocada sobre nuestra raza porque la información sólo da conocimiento a la mente, y esto tiende a reducir la posibilidad de adquirir conocimiento del propio ser.

¿Qué es este conocimiento? Es la plenitud del Ser potencial en cada ser: seres tricerebrados. Este es el propósito del universo.

El desarrollo no puede comenzar hasta que la degeneración no sea detenida.

Este es un método para obliterar la muerte. Nuestro supremo esfuerzo es la reproducción: una sucesión de cuerpos en nosotros, una psicológica y objetiva continuación de individualidad.

Dos clases de inmortalidad: Los dos nacimientos, el primero, automático, el segundo, consciente.

Línea horizontal: reproducción física, herederos.

Línea vertical: sucesión de uno mismo, la autogeneración del hombre.

La inmortalidad es un factor potencial. El potencial está siempre más lleno de posibilidades que el actual.

Preparamos nuestro futuro por la manera como usamos nuestra energía. Cada 24 horas (mientras dormimos) nos dan un suplemento de energía. Si no hacemos nada con eso hoy, no lo haremos en un año.

Pecados de los padres: tú hiciste algo ayer, lo pagarás diez años después. Tú eres tu propio padre en esto.

Cuando morimos, las vibraciones que nos mantenían unidos van al espacio. Las vibraciones del cuerpo físico caen por la escala y van a la tierra. Pero el «yo» vuelve y vuelve hasta que se desarrolla.

«Si te desarrollas a ti mismo -decía Gurdjieff- Llegas a ser un individuo en vez de una de las mil hojas de un árbol. Tú llegas a ser una semilla.>>

La teoría de Gurdjieff: Todas las cosas en la vida trabajan según dos leyes, la Ley de 3 y la Ley de 7.

Todo lo psicológico cae en la Ley de 3 (la trinidad).



Todas las cosas materiales caen en la Ley de 7 (la octava).

**Margaret Anderson**

## **El Camino del Caballero y de la Dama de sus Pensamientos**

### **Los seres polares**

Aquel que alcance la triple victoria sobre la muerte física, astral y mental será recibido en el seno del Amor Absoluto que es sin comienzo y, en consecuencia, sin fin. El Pleroma de la tradición Ortodoxa.

Ese Amor Absoluto es accesible al alma humana incluso aquí abajo. De todas formas, ni el hombre ni la mujer pueden alcanzarlo separadamente. No es accesible más que a una pareja y a condición de una reintegración consciente y total del uno y del otro en un solo Ser por una síntesis del Yo y del Tú reales, poseyendo la fuerza de romper la corteza de sus respectivas Personalidades. Prácticamente eso no puede ocurrir más que cuando las dos Personalidades ya se encuentran avanzadas, ricas de la experiencia que han adquirido separadamente en la vida exterior.

La muerte es una de las manifestaciones del Principio de Equilibrio reaccionando automáticamente a la acción perturbadora del amor carnal en el mundo creado. Este, aunque imperfecto, da nacimiento a la vida. El amor humano es imperfecto porque es instintivo e impulsivo. En tanto que el hombre se deje ir mecánicamente en sus impulsos, su amor no servirá más que a los objetivos cósmicos del conjunto. El retirará de allí, como elemento de equilibrio y como recompensa, el placer que el amor le da; pero, tal cual es, no servirá de nada a su evolución espiritual. Y, sin embargo, el amor es el medio más seguro y más potente para completar esa evolución, Esto es así porque el Amor es el único elemento objetivo de nuestra vida. El permanece verdadero en toda la multiplicidad de sus aspectos y en toda la variedad de sus manifestaciones.

En efecto, el Amor puede servir al hombre en su evolución. Para esto, debe aplicar a ese amor esfuerzos conscientes y no dejarse conducir por impulsos. Así neutralizará en sí mismo la acción perturbadora del Amor, lo que prevendrá - y hará inútil - la intervención del Principio de Equilibrio con su acción mortificante. En este caso el aporte de la potencia que da el Amor no será gastada inmediatamente para servir a los objetivos generales sino que permanecerá en posesión del hombre. Podrá entonces ser utilizada para acelerar el crecimiento de su Personalidad y hacer progresar ésta hacia el segundo Nacimiento, primer resultado tangible de las prácticas esotéricas.

Tal es la teoría del trabajo monástico que se aplica esencialmente al Centro Instintivo del cual se busca dominar los impulsos sexuales por medio de ejercicios. Sin entrar en el examen de las ventajas e inconvenientes de ese método, es necesario decir que en la nueva Era el trabajo esotérico sale de las criptas y de los monasterios. En lo sucesivo, debe proseguir en la vida, en el mismo campo de la sociedad humana. Ciertamente, la tarea es más difícil porque no hay, como en un monasterio, la protección de un lugar para ampararse de la mayor parte de las influencias «A». En desquite, la vida ofrece medios más eficaces y conduce a resultados menos frágiles. La práctica esotérica en la vida permite algo más que un simple dominio del Centro Instintivo para cultivar mejor las manifestaciones de amor por los Centros Emocional e Intelectual, y hacer surgir así el espíritu creador en sus diferentes

formas. Esta cultura de un orden superior tendrá por meta centrar los esfuerzos creadores hacia el desarrollo integral de la Personalidad, el segundo Nacimiento, la cristalización de un segundo cuerpo y su conjunción con el Yo Real para alcanzar la formación de una Individualidad.

Si este trabajo se hace de a dos, hombre y mujer, puede desarrollarse con una potencia extraordinaria y dar rápidos resultados. A condición que, desde el punto de vista esotérico, estos dos seres sintonicen integralmente. Que sean una pareja perfecta, es decir, que su conjunto refleje -bajo la reserva de las particularidades de sus tipos humanos- la relación entre el Yo y el Tú absolutos anteriores a la Creación del Universo. Este es el caso de los seres que se llaman en la ciencia esotérica: Seres Polares.

### **El Camino**

Para aquel que se compromete en la búsqueda del Camino, esta búsqueda constituye un objetivo permanente. El hombre puede entonces, sin salir de lo relativo, precisar útilmente sus nociones de lo positivo y lo negativo: todo lo que lo guía hacia el objetivo propuesto, lo ayuda a alcanzarlo o contribuye a que lo alcance, es para él un Bien; todo lo que lo desvía, lo retarda, lo detiene, lo arrastra hacia atrás y, en general, le crea obstáculos materiales o psicológicos sobre el camino que lo conduce hacia la meta buscada, es para él un Mal.

A medida que se profundiza en la progresión sobre el Camino esotérico, se intensifican las impresiones interiores, tomando a veces proporciones desmesuradas. Mientras que antes los choques internos eran superados sin gran pena, ahora pueden hacer caer al buscador en verdaderas crisis de conciencia.

A veces, no teniendo la fuerza de carácter necesaria para hacer frente a esta lucha interior entre la afirmación y la negación, lucha que acapara todo su ser y lo sumen en dudas terribles, abandona el Trabajo. En realidad, esta lucha es para él de primera necesidad. Es ella la que provoca una tensión interior que crece hasta parecer físicamente insoportable. Pero es en este momento que las fricciones entre las diversas partes de la Personalidad llegan a ser bastante intensos como para hacer brotar la llama que alumbró el corazón.

El rol de la mujer, si el trabajo es seguido por una pareja -y si la pareja es polar- será tan importante como el del hombre. Inspiradora, ella sostendrá al hombre durante sus crisis de descorazonamiento, inevitables en esta clase de trabajo que -hecho correctamente- sigue siempre la Ley de Siete. Y la mujer aportará también los choques complementarios necesarios en los momentos en que el trabajo sufra detenciones en su progresión, a pesar de los esfuerzos del hombre. Se puede decir que tal colaboración constituye un serio índice positivo de la polaridad de dos seres.

Es necesario agregar que el problema de la polaridad real de las parejas tiene una importancia crucial. Los dos seres -hombre y mujer- supuestamente polares, no podrán tener la certidumbre absoluta de su polaridad más que a posteriori cuando hayan alcanzado el nivel del Hombre 4, en el umbral del nivel 5. Es porque, aunque siendo polares en su esencia, cada uno de ellos arrastra un pasado que recubre su Yo real con una corteza distinta. Los seres a priori polares deben tener en cuenta este hecho. Es sólo en la medida en que ellos se despojan de esa corteza que resplandecerán progresivamente los trazos de ese Yo, aportándoles en cada descubrimiento el flujo de una felicidad inefable. Su amor conocerá así una amplitud siempre creciente. Y ellos se amarán más cada día, hoy más que ayer y bien menos que mañana. Este es el camino del Triunfo.

En este verdadero Romance, la actitud de la Dama contribuye en mucho, si no enteramente, a la victoria del Caballero. Su refinada intuición artística comprenderá lo que quiere decir amar: amar con todas las fibras de su ser hasta la identificación integral en un impulso glorioso hacia la misma meta.

### **Encuentro con el Ser Polar**

El hombre solo es incompleto. Pero allí donde él es débil, el ser polar es fuerte. En conjunto forman un ser integral: su unión provoca la fusión de sus Personalidades y una cristalización más rápida de su segundo cuerpo, completo y unido en un segundo Nacimiento común.

Las leyes kármicas permiten que los seres polares se encuentren obligatoriamente en la vida,

en ciertos casos más de una vez. Sólo los lazos heterogéneos realizados en esta vida por cada uno de ellos como consecuencia de movimientos libres, así como las consecuencias kármicas de una o varias existencias anteriores, hacen que el hombre y la mujer den la espalda al único ser con el cual pueden formar un Microcosmos.

Si no hubiesen taras kármicas, todo ocurriría de maravilla: dos jóvenes seres se encontrarían en un ambiente familiar y social de lo más favorable y su unión representaría un verdadero cuento de hadas. Pero la realidad no es así. Obedeciendo al Principio de Imperfección y enmudecidos por la Ley General, los dos seres predestinados cometen errores. Hundidos en la mentira, generalmente no saben apreciar el don que les es dado, y ni siquiera se reconocen.

Si esto es correcto, se plantea una pregunta angustiosa: ¿existen medios por los cuales detectar nuestro ser polar? Una vez encontrado, no reconocerlo o dejarlo pasar es el peor error que podemos cometer, porque entonces permaneceremos anclados en nuestra vida ficticia sin luz. ¿Acaso no podemos, e incluso no debemos sacrificar todo en favor de una unión que es la única oportunidad de nuestra vida: la promesa de un retorno al paraíso perdido?

Cuidémonos, sin embargo, de la última trampa tendida en el momento en que la felicidad inefable nos parece sonreír. Acabamos de decir: todo debe ser **sacrificado**; no hemos dicho: todo debe ser **destruido**. Si después de haberse reconocido, los dos seres polares triunfan de esta última prueba, a menudo la más penosa, la nueva vida se abrirá ante ellos, porque ellos son llamados a no ser más que Uno sobre la tierra y en los cielos.

Veamos cómo no seguir de largo después de haber encontrado nuestro álter ego, prenda de felicidad y salvación. Existe toda una serie de indicios subjetivos y objetivos que facilitan el reconocimiento del ser polar. Porque la polarización se manifiesta en todos los planos a la vez: sexual, psíquico, intelectual, espiritual.

El hombre empieza a sentir el deseo y luego la necesidad de unirse a su ser polar como consecuencia de la formación en él del Centro Magnético, y luego en función de su crecimiento. Para poder reconocer a su ser polar, el hombre debe poner en juego toda la fuerza de atención de que es capaz sobre todos los planos accesibles a su consciencia. El encuentro se produce siempre en circunstancias inesperadas y bajo una forma que no se asemeja en nada a todo lo que se pudiera imaginar.

La regla impuesta es clara: para reconocer a su ser polar, el hombre debe conocerse a sí mismo. Esto es manifiestamente lógico: para reconocer su álter ego, el hombre debe reconocer en consecuencia su propio ego. Es verdad que el Yo del cuerpo y el Yo de la Personalidad aspiran a encontrar en otro ser una respuesta perfecta. Sin embargo, es sólo identificándose con el Yo real que el hombre inmanta la unión con su ser polar.

Es con el corazón lleno de fe, agudizando en él todas sus facultades más finas de atención intuitiva, su sentido de análisis crítico llevado hasta su punto más alto, que el hombre partirá a la búsqueda del ser sin el cual él no es verdaderamente él. Como el trovador de otros tiempos, renovando la práctica del amor cortés es que podrá reencontrar a la Dama de sus Pensamientos.

Pero cuando los seres polares se encuentran, después de algunos signos perceptibles de inmediato, esos humanos todavía imperfectos, deformados por las taras kármicas, ¿pueden adquirir la convicción objetiva de su polaridad?

He aquí algunos criterios indispensables para que un reconocimiento mutuo pueda ser considerado como teniendo un valor objetivo. Desde el primer encuentro en presencia del ser polar, el Yo de la Personalidad y el Yo del cuerpo vibran de una manera que no se asemeja en nada a lo que se haya sentido anteriormente. La razón es que esos Yoes se encuentran en presencia de su primer amor que continúa a través de los siglos. Sin tener consciencia clara de ello, los seres polares se reconocen y ese conocimiento tan antiguo como ellos mismos, se expresa por la voz de su subconsciente. Esto crea desde el instante del reencuentro una atmósfera de confianza y de sinceridad absolutas.

Allí se encuentra una piedra de toque: los seres polares no se mienten. Ellos no tienen necesidad de mentirse porque interiormente no son más que un sólo ser, del trasfondo del

cual el Yo real lanza su llamado y da su asentimiento. Esta sinceridad absoluta, espontánea, constituirá de ahí en adelante la base de sus relaciones. Y esto dará a esos dos seres un sentimiento de otra manera inconcebible, de una libertad en la unidad, que pone fin a la impresión de servidumbre en la que vivimos habitualmente. Vagas reminiscencias de experiencias anteriores comienzan rápidamente a aflorar a sus consciencias de vigilia.

El lector comprenderá ahora el sentido más profundo de la prohibición de mentirse a sí mismo: quien se miente, mentirá también a su áter ego. Eso será el fin del milagro. El lado maravilloso del encuentro desaparecerá detrás de un telón trivial de mentiras que rápidamente tomará el aspecto de un muro infranqueable. Más acá de este muro, la relación con el ser polar no se distinguirá en nada de aquellas que un hombre pueda tener con otras mujeres: esposas, amantes y aventuras. Una vez más la experiencia habrá fracasado.

Si están abiertos a la verdad, si su encuentro hace vibrar en ellos en armonía, cuerdas hasta ahora silenciosas, el camino está entonces trazado a los seres polares para recrear con sus esfuerzos conscientes el Microcosmos antes disociado y roto. La Escalera será franqueada como un solo peldaño, y rápidamente se verán colocados delante del segundo Umbral.

### **Exigencias del Camino**

Al comprometerse en el Cuarto Camino, el discípulo tiene como tarea esforzarse en todas las circunstancias de su vida interior por actuar como si su Centro Magnético ya estuviera formado y pasablemente desarrollado.

Al empeñarse en este Camino -obligatoriamente de a dos- el Caballero y la Dama de sus Pensamientos sostienen el esfuerzo por actuar en todas las circunstancias de su vida interior y exterior como si ya estuvieran unidos en su consciencia del Yo real, indivisible aunque bipolar, UNO para sus dos Personalidades y sus dos cuerpos.

Esta tarea es, de distinta forma, más difícil y ardua que la que corresponde al Hombre astuto, porque desde el comienzo exige un gran esfuerzo consciente -en principio permanente- de maestría de los dos participantes. Aquí se exige un rigor sin tropiezos del pensamiento, un tratamiento metódico de las emociones negativas, así como el cultivo de las emociones positivas orientadas -como los esfuerzos mentales- hacia un objetivo esotérico bien determinado, elegido sinceramente e idéntico para los dos. No es sólo que deben satisfacer la exigencia más válida que nunca para cada uno de ellos de no mentirse a sí mismos, sino que tampoco deben mentirse el uno al otro, ni en palabras ni en pensamientos, y esto desde el día de la decisión tomada en común de emprender juntos este Camino.

En compensación, si satisfacen las condiciones generales de conducta y trabajo, así como las indicaciones particulares que les hayan sido dadas, el hecho mismo de marchar juntos esforzándose a cada paso por actuar con el espíritu de un Yo bipolar, facilitará en gran medida su tarea.

La sinceridad absoluta que se les exige debe constituir una base sólida para sus relaciones en todos sus aspectos: en consecuencia, toda falta a esta condición esencial se traducirá inmediatamente en una caída parcial, provisoria, y que incluso podrá transformarse en definitiva en caso de reincidencias, En estos casos los culpables serán arrojados de este lado del primer Umbral. Entonces todo tendrá que volver a empezar.

El primer interrogante a dilucidar es saber si los dos seres polares pueden pertenecer a dos tipos humanos diferentes. Por ejemplo, ¿un hombre intelectual puede tener como ser polar a una mujer de tipo instintivo o emocional? Ello está absolutamente excluido. El Yo real que es UNO para la pareja comporta una bipolaridad ideal. Así mismo, la polaridad de dos Personalidades de seres polares, reflejo desdoblado de la del Yo real, es también ella necesariamente ideal. Es decir, que es total entre los centros psíquicos respectivos. Esto va incluso más lejos: los cuerpos físicos de dos seres polares son también rigurosamente polares.

La segunda cuestión que se plantea al Caballero empeñado en la búsqueda de su Dama elegida es saber cómo podría reconocerla después de haberla encontrado. ¿Cómo no tomar por ella a una persona extraña? ¿Cómo también no pasarla por alto? Para los justos, incluso ni se plantea el problema porque en cualquier circunstancia ellos ven con exactitud. Para los corazones corrompidos -y en distintas proporciones, es el caso general- la cuestión no es tan

simple de resolver.

La tara kármica provoca una deformación de la Personalidad, la que, por este hecho, ya no representa un reflejo ideal del Yo real. Esta deformación duplicada por las que producen las taras adquiridas en esta vida -por ejemplo, la deformación profesional de la psiquis- recubren la Personalidad con una especie de corteza. De manera que, a menos de un ya serio entrenamiento a causa del trabajo esotérico, el hombre ve todo a través de esta corteza que deforma la imagen exacta de los seres y las cosas.

Agreguemos que la tara kármica de dos seres polares no es ni puede ser jamás idéntica, En efecto, cada Personalidad en la autonomía de su vida produce un karma particular. De ello resulta, entre otras consecuencias, que dos seres polares pueden no nacer en la misma época, como normalmente debería producirse, sino con una diferencia en el tiempo que en ciertos casos puede ser considerable. Todos estos obstáculos explican por qué es raro que los seres polares se reconozcan espontáneamente en el momento de su encuentro.

Esta confusión en los hechos justifica también la noble tradición medieval según la cual el Caballero y la Dama elegida, antes de unirse para siempre, aceptaban buenamente pasar por pruebas, generalmente duras. Pero antes de hablar de las pruebas -que siempre están en vigor- es necesario que los dos seres enamorados con el Amor vivificante lleguen a una sincera y casi absoluta convicción de su polaridad.

Como hemos dicho, la deformación kármica de la Personalidad se presenta siempre como una corteza en la superficie. Detrás de la corteza, la psiquis queda igual a sí misma: más o menos desarrollada, más o menos equilibrada. El ejercicio de constatación proseguido metódicamente permite al hombre hacer en sí mismo la separación entre los elementos de la corteza adquirida, por consecuencia, de naturaleza heterogénea, y distinguirá entonces con facilidad, al observarse introspectivamente, el tipo humano al que pertenece. Esto es importante. Pero todavía no es suficiente como para que pueda hacerse una imagen precisa de la Dama de sus pensamientos. Para ello le es necesario aún hacer considerables esfuerzos conscientes,

El hombre no puede verse en tanto se identifique con el conjunto: Personalidad-corteza. Porque entonces se identifica -en el plano de la consciencia de vigilia, entendámoslo bien- con lo que no es él mismo, hablando con propiedad. Al eliminar la corteza por medio del ejercicio, llega a una identificación con su Personalidad desnuda, y adquiere así una posibilidad de proceder a una introspección de segundo grado. Esta le permitirá distinguir en sí mismo la imagen de su ser polar ideal que vive en él, y lo acompaña noche y día aquí abajo desde el nacimiento a la muerte. Así como en su ser polar la imagen ideal de él mismo vive toda la duración de su vida y en todas las circunstancias.

El Yo real, en sí bipolar y UNO para la pareja, está, por así decirlo, vuelto en el hombre de cara a su lado femenino, y en la mujer hacia su lado masculino. Es de esta manera que el Caballero lleva en sí la imagen ideal de su Princesa Visión y la Dama lleva consigo la de su Príncipe Encantado. La imagen crece en el hombre con su crecimiento. Pero sólo aparece en función de la evolución de la Personalidad y, en consecuencia, no puede alcanzar toda su amplitud más que en el límite del desarrollo mismo de la Personalidad. ¿Cual es entonces ese considerable esfuerzo consciente que debe desplegar el Caballero en el curso de la introspección del segundo grado para descubrir en sí -maravillado- la imagen ideal de su Princesa Visión?

Por la práctica metódica de constataciones introspectivas, el hombre alcanza a distinguir en él la corteza de su propia Personalidad. En otros términos, con ello vuelve a encontrar el verdadero Yo de su Personalidad. Por supuesto que no es su Yo real, pero ya no es más su falso Yo de la Personalidad tal como se presenta cuando el hombre se identifica con sus pequeños yoes. Cuando esta preponderancia es muy pronunciada, es fácilmente perceptible. Se dice que el hombre es falso, disimulado o deformado. Al liberarse del imperio de la corteza, el hombre vuelve a ser él mismo, por supuesto que en el plano de la consciencia de vigilia, la del Yo de la Personalidad. Se dice entonces de él que es un «espíritu abierto», Aunque todavía no tengan nada de propiamente esotérico, estos últimos casos son demasiado raros en la sociedad contemporánea.

El ejercicio de constataciones por el cual el hombre alcanza este importante logro en el camino del «Conócete a ti mismo», es un acto de concentración pasiva. Sin embargo, para

alcanzar la visión en sí mismo de su ser polar, el hombre debe practicar, en esta introspección de segundo grado, una concentración activa.

Desde el día en que el hombre ha captado la existencia de los seres polares, y al captarla su corazón se enciende con el deseo ardiente de encontrar el suyo, debe dedicarse sin tardanza a la tarea. Así el hombre -joven o viejo- de ahí en adelante debe vivir para ello, cultivando dentro de ese objetivo el doble deseo de:

- a) merecer la felicidad de reconocer en sí mismo la imagen de su ser polar,
- b) merecer la felicidad de reconocerlo desde que se vuelvan a encontrar.

La máxima general que debe aplicarse rigurosamente es que para alcanzar la meta propuesta es necesario pensar en ello sin cesar. Es la concentración activa exigida. Al contrario de lo que podría creerse, este permanente ejercicio no sólo no constituye un impedimento a la actividad exterior, sino que aumenta considerablemente la capacidad de trabajo. No es difícil comprender por qué. Es porque, desde el primer día de práctica de esta concentración activa introspectiva, el hombre se vuelve hacia su Yo real, la fuente de su vida y de sus fuerzas y, paso a paso, día tras día, marcha a su encuentro.

También no se perderá de vista que a causa de las necesidades del Período de Transición, la rápida aproximación de la Era del Espíritu Santo y la encarnación acelerada de las almas ligadas a nuestro planeta, la puerta del que llamaríamos Quinto Camino se encuentra ampliamente abierta. En virtud de lo cual, tanto los Caballeros como sus Damas son beneficiados más particularmente con la gracia divina: unidos para siempre en la Verdad y la Vida, entrarán en el seno del Señor para ser empleados inmediatamente en un trabajo realizado en Su propio Nombre.

Porque en la actualidad, tal como 2.000 años atrás: «la cosecha es grande, pero los obreros pocos».

**Boris Mouravieff**

## ¿Qué es ser un Buscador de la Verdad?

Todo empieza por una pregunta. Una interrogación muda pero implacable, que viene abruptamente a interrumpir el curso de mis ocupaciones, de mis cuitas, de mis pensamientos. «¿Qué puedo hacer frente a mi vida?». Apenas formulada, la pregunta se vuelve débil.

Muy pronto la habré olvidado a menos que no la haya respondido, como respondo a todo, buscando en mi memoria la solución del problema. Sin embargo, si permanezco atento a los ecos que despierta en mí, descubro allí una fuerza insospechada. En el momento en que ella se plantea, su evidencia borra todo lo que me cautivaba en el instante precedente. Heme aquí al acecho.

¿Quién soy yo, frente a esta vida que me lleva y que llamo mía? ¿En qué medida ella me pertenece? ¿No estoy más bien entregado, atado de pies y manos, a exigencias que no he escogido? Una duda aparece. Por poco que la interrogación subsista, ella gana en profundidad, revelando otro enigma: si es verdad que la pregunta me compromete por entero ¿qué puedo hacer para dejar de olvidarla? Se trata de algo más que de una simple distracción. Más bien es una especie de amnesia que, lejos de ser accidental, forma parte de mi naturaleza.

Desde entonces, incluso el lenguaje es puesto en duda, y con él este «yo» cuya actividad se disgrega en una polvareda de emociones, estados de ánimo, sensaciones, ideas cristalizadas por el hábito. En esta mezcla inestable y caprichosa, no hay nada que yo pueda agrupar en la unidad de una denominación.

Yo no me conozco, no más de lo que conozco lo que me rodea, este mundo que percibo en el espejo fragmentado que me constituye. El mundo es mi horizonte familiar. Como un hombre sentado en un tren en sentido inverso a su dirección ve desfilar y desaparecer los paisajes que acaba de atravesar, yo asisto impotente al desenrollamiento de mi pasado. ¿Quién es ese viajero desconocido que habla, decide, actúa o más bien reacciona en mi nombre?

«Conócete a ti mismo». La invocación socrática toma entonces todo su sentido: el de una búsqueda de la realidad más acá del telón cambiante de la subjetividad, Otra frase le responde como un eco: «Sólo sé que nada sé». La paradoja no es más que aparente, No se trata de un simple juego dialéctico, donde saber y no saber se opusieran abstractamente. ¿Cómo una consciencia condenada a la precariedad tendría acceso al conocimiento de otro modo que llegando a ser consciente de su propia precariedad?

Esta paradoja no carece de peligro. Ella revela un malestar, un mal-vivir. Que ella se me aparezca bajo un aspecto cómico o patético, mi ignorancia me conduce siempre al mismo punto: al presentimiento oscuro de ser una caricatura viviente en busca de su modelo original. Debe haber otra manera de existir, un arte de vivir. Un verdadero destino, del que parece desprovista esta marioneta que se agita sin saber por qué.

Tal es mi situación: estoy atrapado entre este llamado que me ordena conocerme - pues se trata de un «conócete» incondicional; no de un «sería conveniente que», «sería mejor que» te conocieras - y la certidumbre de no saber, la aspiración a un conocimiento que me liberaría del malestar. Todas las salidas parecen bloqueadas. Queda la tentación de escapar por la imaginación, por las ensoñaciones metafísicas, en el refugio confortable de los dogmas, o de uno de esos quietismos que garantizan la felicidad a buen precio, siempre para mañana. Mañana seré libre, pero será demasiado tarde.

Sin ser todavía un buscador, he perdido un poco de mi ingenuidad. No me dejo mecer tan fácilmente por las ilusiones. Es entonces que, en el momento que menos la esperaba, la verdad se me aparece. Una vez más me he dejado engañar. El «nada sé» es sólo la máscara de una realidad insospechada: «nada soy» . La experiencia inicial del olvido de sí me trae de vuelta a mi propia inexistencia. Yo preguntaba: «¿quién habla?». La respuesta es: «Nadie».

Por extraño que sea, esto debe tener una causa. Me es necesario conocer la razón de esta sinrazón que me habita. De ahí en adelante el buscador que se despierta en mí se siente investido de una responsabilidad. No depende sino de él franquear ese umbral, pasar esa puerta que cada experiencia aproxima para alejarla de nuevo. Ha llegado el momento de observar y de comprender, de adquirir un conocimiento directo y aplicable a la condición en la que me encuentro.

La búsqueda no es una actividad separada, como una profesión. Es del oficio de vivir de que se trata. Esto no es un lujo, sino una necesidad que toma la forma de una indagación permanente en la que soy a la vez el sujeto y el objeto, el observador y el territorio a observar, teniendo por único instrumento una atención tan débil que falla todo el tiempo. Si ella adquiriera una fuerza suficiente, esta atención podría llegar a ser, aunque no fuere más que por un momento, tan penetrante como para aclarar el mecanismo que origina todos mis movimientos. Este mecanismo obedece a una ley de desarmonía fundamental. Entre los tres aspectos principales que me componen - el pensamiento, el cuerpo, la afectividad - reina una discordia que hace de mí un pelele dislocado. Mis resoluciones más firmes no pesan nada frente a un deseo imperioso. Este, a su turno, se desvanecerá ante un impulso incontrolable. Estos tres eventos, con los cuales me identifico por turno según las circunstancias, me encadenan a actitudes que no puedo modificar, porque ellas son el fruto de un desorden donde yo no soy el amo.

Por lo tanto, todo me invita a creer que este caos encubre un orden virtual. Que la atención se afine, que la mirada se agudice y, en un relámpago, una armonía se establece. Los tres aspectos reconciliados no forman más que uno, dejando el lugar a quien es el único que tiene plena autoridad: el maestro interior.

De nuevo, el buscador franquea un umbral. Es necesario ahora escuchar, llegar a ser el alumno de este silencio viviente. Descubrir paso a paso las condiciones en las que él aparece y la acción que ejerce en mí. Es tiempo de aclimatarse a su presencia.

Desde ahora, una certidumbre se instala: es esta presencia que, desde el comienzo, no ha cesado de atraerme. El buscador era buscado, sin saberlo. Yo no estaba entonces solo. Mis primeros pasos hesitantes, mis dudas, mis retrocesos, testimoniaban ya, aunque fuera resistido, un llamado del que me falta encontrar el origen. ¿Porque de dónde vendría sino de otra naturaleza? ¿De dónde surge sino de una influencia diferente cuya fuente permanece oculta?

Inquiriendo mi relación con esta influencia, descubro otro tipo de pertenencia, de filiación. Algo me es solicitado de la misma forma que la vida - ella también - me pide responder a su incesante provocación. Entre ambos llamados, un lugar me ha sido asignado. Y con él, una promesa de autonomía, un anticipo de libertad. Esto está todavía mezclado, confuso. Para que se clarifique, es necesaria una transformación.

Esta transformación no puede ser efectuada desde el exterior por ningún tipo de fuerza. Es del interior que surge el impulso capaz de conciliar los dos mundos. Es en el espacio interno que nace el sufrimiento de no poder llegar a ella.

*Si yo no soy para mí ¿quién soy?  
Si sólo soy para mí ¿quién soy?  
Y si no es ahora ¿cuándo?*

Estas antiguas palabras indican el camino. Pero un camino no basta. Sin guía, un buscador bien pronto no es más que un extraviado. Le es necesario encontrar una vía más segura, una corriente en contacto directo con otra influencia. Sin abandonar su espíritu crítico, el buscador debe plegarse a una verdadera educación, y pasar una tercera puerta.

La búsqueda ha perdido su carácter general. Se ha despojado de su abstracción, pero no de su misterio. "Buscar como buscan aquellos que deben encontrar", decía San Agustín. Pero la tarea ¿no es interminable? Y es por eso, sin duda, que él agregaba: "Encontrar como aquellos que deben buscar todavía".

**Emmanuel Klinger**

## **La Unión Hombre - Mujer**





Algunos grandes maestros sufíes, como Ibn Arabi, dicen que es a través de la unión del hombre y la mujer que el alma se prepara para el amor universal, y que el amor de Dios empieza con el amor de ambos. Cuando dice esto, deja muy en claro que él se refiere a la unión de voluntades. Esta unión es lo que se llama correctamente "matrimonio", y resulta duro admitir - aunque es la verdad - que el verdadero matrimonio es un hecho excepcional en la vida humana. Sólo acontece en los casos en que existe en ambos contrayentes un potencial para un tipo especial de servicio. Sólo cuando se ha entrado en esa unión se comprende y experimenta el profundo significado del sexo. Entonces es posible verlo como un acto global: desde una unión física sexual hasta una totalidad espiritual. Este es el verdadero misterio del sexo, que posee una energía que trasciende la naturaleza y que constituye el medio por el cual el hombre y la mujer pueden entrar al mundo espiritual.

Probablemente la mejor manera de entender esto es a través de la terminología de la enseñanza sufí que habla de las "moradas". Tomémoslo como una metáfora de valor indicativo, ya que los temas espirituales están más allá del alcance de nuestro lenguaje corriente. Los Maestros de Sabiduría conciben los grados de unión como tres moradas - o viviendas - del hombre. Se podría decir que ellas existen en las profundidades del corazón humano, en la más íntima naturaleza de su sensibilidad que está más allá del alcance de las emociones comunes.

La primera morada se denomina Beit-ul-Muharem. Muharem significa privado, interior, oculto, proviene de la misma raíz que harem, que es el lugar oculto de la casa donde no pueden entrar extraños. Nuestra naturaleza incompleta precisa de la unión con el otro sexo, la que está mucho más allá de un suceso en el mundo físico. El matrimonio, en el real sentido de la palabra, es un acto de voluntad, una decisión del hombre y de la mujer de aceptarse mutuamente. En esta primera morada, el hombre y la mujer se unen en lo que es la verdadera meta del matrimonio.

Sólo mediante la aceptación incondicional del otro alcanzamos la totalidad del matrimonio. Cuando existe cualquier tipo de reserva, o condicionamiento, o segundas intenciones, la aceptación plena resulta imposible. Esta aceptación no implica subordinación ni ceguera ante los defectos y debilidades del otro. Debemos aceptar con ojos abiertos, bien conscientes de lo que aceptamos. Para que el matrimonio se transforme en una unión espiritual, es necesario estar siempre dispuestos a colocar al otro en primer lugar, y a sí mismo en segundo lugar. Para que esto suceda debe producirse una subordinación del egoísmo. No es fácil, debe haber una tercera fuerza presente. En el sentido cristiano se habla de Cristo o Dios, que participa en la bendición del matrimonio. Los sufíes hablan de la Tercera Fuerza y del Trabajo sobre Sí.

Podemos darnos cuenta de las diferencias visibles de una pareja y del tipo de conflictos que pueden surgir en una relación externa. Cuando nuestro Trabajo sobre nosotros mismos logra un cierto impulso, podemos percibir las diferencias psíquicas que existen internamente. Aún

de las fuerzas en conflicto que funcionan entre el hombre y la mujer y que no pueden conciliarse mientras no hayan unido sus voluntades. Creo firmemente que es imposible formar un matrimonio en el verdadero sentido de la palabra sin el Trabajo sobre Sí. El puede conciliar estas fuerzas conflictivas profundas. No es que ellas desaparezcan, más bien se reconcilian, de tal manera que las tres fuerzas - activa, pasiva y conciliadora - se transforman en una y, de hecho, el Trabajo se encarna en ellas.

Resulta extraordinario que en la organización de la naturaleza humana y del proceso de su evolución, esta unión espiritual sea posible a través de la misma relación entre hombre y mujer requerida para la conservación de la especie. Aunque la unión espiritual sea muy diferente de la unión cuya finalidad es la reproducción. Es posible que ocurra sin necesidad alguna del acto sexual, ni siquiera es esencial que el compañero (o compañera) de esta unión esté encarnado. Existe algo llamado unión mística o matrimonio místico que tiene el mismo efecto. Se debe, sí, comprender que esta unión mística es aún más excepcional que el propio matrimonio en la dimensión física, y que sólo puede ocurrir en circunstancias especiales y como resultado de una empresa compartida, de un compromiso conjunto a nivel espiritual.

En este camino llega un determinado momento en la evolución de ambos en que la unidad interior de voluntades es inequívoca, y resulta claro que no existe la dominación del uno sobre el otro y que sus decisiones son idénticas. Sus pensamientos con frecuencia coinciden, sus percepciones se han ampliado hasta el extremo que al mirar algo se dan cuenta de que han compartido la misma visión. Lo más importante es la certeza de que son capaces de aceptar la totalidad de la relación y de que cada uno es absolutamente libre siendo que, al mismo tiempo, hay una unión completa de los dos en uno. El estar conscientes de que no hay exigencias ni deseos de dominar y el darse cuenta de que existe una identidad de voluntades son evidencias de que se está en el Beit-ul-Muharem.

Se alcanza una etapa aún más avanzada en esta evolución interior cuando el hombre y la mujer - habiendo creado en ellos mismos la capacidad de ser - pasan del Beit-ul-Muharem al Beit-ul-Mukades, en un nuevo acto de aceptación. En este lugar pueden entrar los otros. Es más que una morada privada. La palabra Mukades significa "sagrado" y cuando un hombre y una mujer han entrado allí, se han convertido en algo totalmente diferente de lo que fueron. En el budismo, el que ha entrado en esa morada es descrito como el Bodhisatva.

Una vez que se han trascendido a ellos mismos, el hombre y la mujer pueden pasar a una aceptación de la raza humana que Gurdjieff describió como "amor imparcial", en el que todas las personas son aceptadas interiormente tal como ellos se aceptaron el uno al otro en el Beit-ul-Muharem .

Al considerar la unión del hombre y la mujer, miremos un solo factor dominante: la aceptación. Puede haber una atracción sexual muy fuerte, incluso amor, entre el hombre y la mujer; sin embargo, en su interior se dan cuenta de que no hay una aceptación total y sin reservas. Nada que esté por debajo de la aceptación absoluta podrá desplegar el potencial extraordinario de nuestra naturaleza humana. Se requiere sacrificio, no el sacrificio superficial de los intereses o inclinaciones personales, sino el sacrificio de uno mismo y la intención de no ser uno mismo sino nosotros mismos.

Es una lástima que las personas capaces de conseguir este tipo de unión pierdan la oportunidad por no saber cuál es el secreto. El matrimonio es un paso muy importante en nuestra transformación, porque, si un hombre y una mujer logran una aceptación mutua total, entonces podrán aceptar a las otras personas también. Por eso se dice que el amor parcial no puede existir. Si alguien ama de verdad, entonces ama a todos y a todo. Quienes lo consiguen hacen un gran servicio a la humanidad.

Que pueda haber una aceptación transitoria muestra que ella es posible. El amor se derrama sobre todo lo que se ve. Por unos momentos el egoísmo deja de existir. Para lograr que esto sea permanente hay que recorrer un largo y arduo camino. Debemos humillarnos en nuestro interior para admitir a ese amor superior.

A fin de comprender que la condición de esta unión es espiritual, debemos revertir nuestra perspectiva habitual de la realidad. En la vida corriente, lo que llamamos la realidad sustancial es la de nuestros cuerpos. Dentro de ellos podemos llegar a experimentar un mundo interior de energías. Se supone que más allá de esto existe un mundo espiritual de

voluntades y principios. Pero la verdad es lo contrario. Nuestra realidad no consiste en tener este cuerpo, ni este ser o naturaleza, sino en que somos la encarnación del principio del mundo espiritual. Este es el mundo de los nombres de Dios, como lo llama Ibn Arabi.

El hombre está hecho "a la imagen de Dios" porque los principios espirituales se expresan en él. El principio trivalente de un acto completo de la voluntad - o la tríada - se refleja en nuestra naturaleza. El hombre tiene tres cerebros, cada uno de los cuales trasmite uno de los tres impulsos. En la relación entre esposo y esposa, el hombre y la mujer pueden realizar sus roles afirmativo y receptivo debido a la existencia del Trabajo sobre Sí para reconciliarlos. Aquí el Trabajo sobre Sí es aquella acción que ha sido dada al hombre para permitirle cooperar con los poderes superiores

La totalidad del cosmos se mueve hacia la unidad y la integración, desde un estado de dispersión hacia un estado superior de organización, a partir del cual se origina una nueva creación. En esto consiste la espiritualización de la materia y la realización del espíritu.

El hombre es una especie en evolución. No está en su naturaleza permanecer inactivo. Como individuo, puede entrar en la corriente de evolución y transformarse. Esto no es un asunto privado, ni la transformación de la especie es una serie de hombres perfeccionados aislados el uno del otro. El hombre como totalidad se mueve hacia la unidad. En la medida que podamos decir que existe una meta de la evolución humana, toda la raza humana debiera organizarse en una sola experiencia total. Y nadie puede saber cuanto tiempo se necesitará para lograrlo.

**J. G. Bennett**

## **La Observación de Sí**

Es una frase de Krishnamurti la que me inspiró el título de esta conferencia. Se las leeré lentamente para que puedan apreciarla bien. Krishnamurti dice: «Aprender es de instante en instante, es un proceso por el cual uno observa infinitamente, sin condenar, sin juzgar, sin evaluar jamás, sólo observando. A partir del instante en que uno condena, interpreta o evalúa, uno tiene un modelo de conocimiento, de experiencia y ese modelo impide aprender».

Me pareció interesante considerar la importancia que Krishnamurti da a la observación: debemos observar sin que nuestra memoria intervenga, sin ideas preconcebidas, sin estar obsesionados por construcciones mentales que, precisamente, hacen que nuestras observaciones sean incorrectas. La cuestión es definir cómo podemos observar, a qué nivel de nuestra vida espiritual puede desarrollarse nuestra observación.

Existe un orden natural en las operaciones del pensamiento. Esta constatación me parece muy importante, es susceptible de guiarnos en nuestros pensamientos y de - habiendo sido efectuada la observación - apreciar el nivel del estado en el cual nos encontramos al momento de hacerla. Uno no puede observar y conocer al mismo tiempo utilizando la memoria, es decir, reconocer. Aprendemos así que los estados no-mentales preceden obligatoriamente a los estados mentales.

El pensamiento no es entonces un fenómeno que se produzca al azar y no podemos pensar lo que sea, como sea. Todo pensamiento tiene una partida en nuestro organismo y un fin. La energía corre por nosotros de una cierta manera y en un cierto sentido.

De hecho, debemos tomar consciencia de que todos los seres vivos son seres que se

alimentan, y alimentarse consiste en abstraer una cierta calidad y una cierta cantidad de elementos provenientes del mundo exterior con miras a una asimilación. El aire que respiramos es un alimento. Hay incluso actividades del mundo exterior que son captadas por nuestros sentidos y que proveen el alimento de nuestra vida espiritual.

Estas actividades que nos rodean son extremadamente sutiles, extremadamente ricas, demasiado sutiles y demasiado ricas para nuestros sentidos que no pueden captar más que una ínfima parte de ellas. Nosotros no aprehendemos de hecho más que una franja bastante insignificante de fenómenos que se sitúan entre lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño. En realidad, nuestros órganos de los sentidos son muy limitados y el esfuerzo efectuado por las ciencias consiste en gran parte en descubrir nuevas perspectivas, inventando instrumentos que prolonguen nuestros sentidos: telescopios, microscopios, cine en cámara lenta o ultrarrápida, radares, etc. Vivimos en consecuencia en un «encierro audiovisual» muy restringido que no puede dar cuenta objetivamente del mundo que nos rodea.

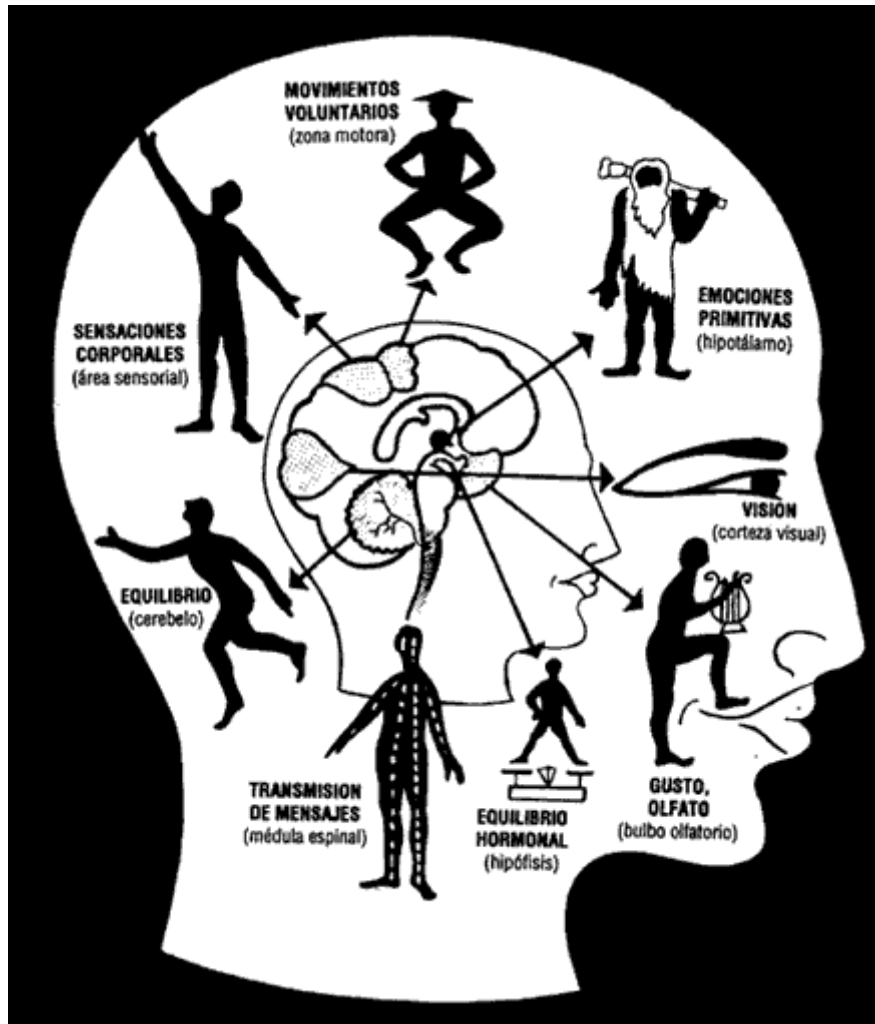
A partir del momento en el cual nuestros sentidos captan las actividades exteriores, actúan como transformadores, es decir, transforman estas actividades exteriores en otra clase de actividad totalmente diferente en su esencia, que sólo podrá ser transmitida al cerebro luego de haber circulado en nuestro sistema nervioso.

En efecto, no hay identidad entre el mundo que nosotros reconstruimos a través de nuestro pensamiento y aquel que nos rodea: este último es sutil, en tanto que aquel que nosotros creamos es tosco, ya que es el resultado de abstracciones. Incluso nuestro cerebro estructura un mundo a su imagen, un mundo que le es propio, que no se parece al mundo exterior sino que a la estructura de nuestro intelecto.

Cuando nos identificamos con nuestras construcciones mentales, vivimos el mundo de la ilusión, maya. Los seres en los que el cerebro está estructurado de un modo diferente en relación al nuestro, construyen un mundo diferente. Si son estimulados por las mismas actividades exteriores, no queda más que afirmar que sus representaciones mentales son a imagen de sus estructuras mentales.

Vamos a seguir el desarrollo del pensamiento tratando de determinar las etapas esenciales sobre las cuales efectuaremos, paso a paso, las constataciones útiles. El pensamiento es un fenómeno que sigue cierto camino, lo que implica que su desarrollo exige cierto tiempo.

Cuando las actividades exteriores estimulan nuestros sentidos, ¿qué pasa al nivel de estos últimos? Tomemos por ejemplo la vista: si estoy en presencia de una rosa roja, existe cierta actividad a nivel de la rosa que da inicio a ondas o partículas que alcanzan al ojo y allí originan una substancia que da la sensación de rojo. Los procesos del sentido de la vista son de naturaleza fotoquímica, las ondas o partículas son descompuestas por una substancia fotosensible situada en el ojo: de tal manera que el rojo se forma en la retina pero no existe en la naturaleza. La retina es el lugar en el que se transforma la energía vibratoria de los fotones luminosos - que no podrían ser captados directamente - en energía eléctrica, lenguaje del sistema nervioso. La retina cumple una función de aparato transformador, dispositivo cuyo rol consiste en transformar una información o señal de una categoría en una información o señal de otra categoría. La noción del color es, por lo tanto, puramente subjetiva y no existe ningún equivalente físico, fuera de la frecuencia de las ondas electromagnéticas.



El oído distingue vibraciones en una escala de alrededor de nueve octavas, es decir, entre 30 a 20.000 vibraciones por segundo. El oído también cumple la función de un órgano transformador. En efecto, los decibeles del sonido, caracterizado por una nota, no tiene otro equivalente físico que la frecuencia de una onda de compresión propagándose en un medio. Esta onda de compresión no se convertirá en ruido si no es traducida por un sistema auditivo presente.

El olfato, el gusto y el tacto son debidos al rol transformador de los receptores cutáneos.

En consecuencia, los sentidos transforman una forma de energía que se encuentra en la naturaleza y que no puede ser directamente aprehendida por el hombre en otra forma, que pueda ser utilizada por el organismo: la energía eléctrica que circula por el sistema nervioso.

La segunda razón por la cual nuestras sensaciones no nos dan una copia exacta de los que nos rodea es la siguiente: nuestras sensaciones representan un primer nivel de abstracción. Los órganos de los sentidos son muy limitados y no captan más que una mínima parte de los mensajes. Hemos citado la multitud de sistemas receptores que el hombre ha inventado para transformar los estímulos no recibidos directamente por los sentidos en fuentes de información. Con la ayuda de instrumentos cada vez más perfeccionados, el hombre descubre constantemente nuevas actividades, pero éstos son aún muy débiles. Es imposible concebir la cantidad de actividades que encierra la habitación en la que estamos.

Si nuestros sentidos nos devolvieran una imagen del mundo tal cual es, sería extremadamente curiosa y muy impresionante, ya que veríamos millares de partículas movidas por una energía, sin distinguir objetos, los cuales no son en definitiva más que representaciones mentales.

Nuestra vida espiritual está entonces alimentada por nuestras sensaciones. Comprendemos mejor la importancia de ellas, tomando consciencia de que son igualmente sentimientos.

Un aspecto de la respuesta que el estímulo provoca en nosotros es la emoción, a veces llamada sentimiento. Es fácil, aunque a menudo prestemos poca atención, observar el aspecto emocional de la sensación. No es posible mirar una puesta de sol en una tranquila tarde, sin darse cuenta de que la sensación es igualmente emoción. El hecho es más fácil de observar cuando el agente exterior es violento, por ejemplo: un ruido repentino. Pero la emoción se manifiesta también de forma más sutil, y es en ese momento que lo llamamos sentimiento. Cuando dos personas se encuentran por primera vez, antes de que la reacción sea turbada por el intelecto, existe la indicación de afinidades o de repulsiones instintivas. El primer contacto con un acontecimiento no habitual es rico en sensaciones-sentimientos fácilmente observables: entrar solo a un restaurante, buscar un lugar, etc.... Las sensaciones-sentimientos son el mejor contacto que podríamos establecer con el acontecimiento.

Acabamos de examinar rápidamente el plano no mental en el cual se manifiesta la esencia del individuo, y a través de ella su comprensión. Vamos a examinar ahora las manifestaciones del plano mental en el cual se desarrolla la personalidad a través de los conocimientos.

El plano mental es el plano de la memoria, nuestro cerebro es una especie de biblioteca donde todo está registrado, clasificado, etc. El cerebro clasifica a menudo conjuntos, como el bibliotecario clasifica de una parte las novelas y de otra los libros de historia, establece una distinción de acuerdo a las épocas o a las civilizaciones. El cerebro crea igualmente estructuras que podemos definir como un conjunto de relaciones en un conjunto de objetos. Esta noción de estructura que relaciona varias dimensiones en el conocimiento constituye la creación mental más evolucionada.

Es interesante, para comprender bien el rol de la mente, examinar el fenómeno de la objetivación. Hemos visto que los sentidos eran órganos receptores, ellos no se proyectan hacia el exterior, por el contrario, es el mundo exterior el que viene a «golpear» a su puerta. No es inútil recordar esta realidad, ya que tenemos curiosas formas de expresarnos, hablamos de «echar un vistazo», lo que no tiene significado, ninguna substancia sale del ojo del individuo para ir a captar a lo lejos el acontecimiento. Hablamos igualmente de «parar la oreja», lo que es una expresión muy curiosa, ya que si tratamos de hacer actuar los músculos de la oreja, no podemos esperar más que un resultado mediocre. Hablamos también de «tocar» un objeto, cuando en realidad nosotros somos tocados por él: son, en efecto, las actividades químicas a nivel del objeto las que impresionan nuestro órgano del tacto. En consecuencia, cuando ponemos la atención en el mundo exterior la ponemos en nosotros mismos. Estamos encerrados en nuestro mundo subjetivo, y no podemos tomar conocimiento del mundo exterior sino a través de nuestras sensaciones-sentimientos. La comprensión no puede aparecer sino después de un esfuerzo de interiorización. Se trata allí de una experiencia que no tiene ninguna relación con el conocimiento intelectual.

Si debemos admitir que vivimos en un mundo subjetivo, igual es interesante comprender cómo y por qué objetivamos; cómo viene la certeza de que aquello que se manifiesta interiormente sea exterior a nosotros. Cuando yo los veo a ustedes los siento interiormente, pero los veo exteriores a mí. En consecuencia, sucede que mis sensaciones son proyectadas al exterior, y partiendo de experiencias subjetivas, llego a objetivizar un mundo exterior. He aquí un fenómeno que siempre ha extrañado a los filósofos. La explicación más honesta me parece ser la siguiente: los niños muy pequeños viven en un mundo interior, la consciencia en esta edad es muy global, es vivida en constante éxtasis, las actividades son captadas como internas, tanto en su origen como en sus manifestaciones. Al parecer, la distinción entre un mundo interior y un mundo exterior se establece luego de insatisfacciones tales como los contactos dolorosos, el frío, el hambre, etc.... Es a partir de estas experiencias que la mente objetiviza un mundo exterior. Aquí se trata, en cierta forma, de un proceso de proyección, el ser desplaza una parte de sí mismo exteriorizándola; desplaza a menudo aun la totalidad.

Una de las manifestaciones más impactantes de esta distinción entre el yo y el no-yo es la que nos permite tratar nuestro cuerpo, sede de nuestras sensaciones-sentimientos, como un objeto exterior. Podemos hablar de nuestra mano, de nuestra pierna, considerándolos como

objetos extraños, como conceptos, siendo que se encuentran al interior de una piel que debería constituir la separación entre el mundo interior y el mundo exterior.

De acuerdo a leyes que le son propias, el cerebro decodifica actividades neuroeléctricas que le son transmitidas, partiendo desde los sentidos, por el sistema nervioso. El agrupa estas actividades en unidades simples relativamente constantes, representando elementos manejables de información, lo que nos permite considerar que un objeto es una hipótesis mental.

En la perspectiva de la observación de sí, vemos dónde yace el problema: estamos divididos. Existe este mundo interior que es el de la comprensión, y nosotros objetivizamos un mundo exterior que es nuestra creación, y que no puede ser considerado independiente de nosotros. Cuando hablamos de percepción unificada o de comprensión unificada, se trata por cierto de la reunificación de la persona que ha estado separada en dos y la observación es obligatoriamente una observación interior.

La mente es una herramienta maravillosa que nos juega malas pasadas porque la utilizamos en lugar del sentido común. Cuando condenamos, interpretamos, evaluamos, estamos en un estado comparativo en el que la situación presente hace emerger de nuestra memoria un esquema anterior, una idea preconcebida. Aunque los acontecimientos no sean jamás idénticos, buscamos siempre las semejanzas, jamás las diferencias; tenemos modelos de conocimiento que nos impiden aprender. Expresamos este estado comparativo diciendo que estamos «espantosamente decepcionados» o «felizmente sorprendidos», incapaces, como somos, de despojarnos de nuestras preocupaciones.

En efecto, utilizamos nuestra memoria por pereza, para evitar vivir el momento presente. Nuestra mente es incapaz de abordar el acontecimiento sin su bagaje de ideas preconcebidas. La observación no consiste en negarlas, en tratar de evitarlas, sino en tomar consciencia de ellas. Cada uno de nosotros tiene su estilo propio de ideas preconcebidas por las cuales está preparado para juzgar, en todo momento, la situación presente. No iríamos al teatro si no pensáramos que la obra es «interesante», si no tuviéramos un esquema de aquello que nos espera. En todo lo que emprendemos damos por supuesto un resultado.

En efecto, nuestro cerebro es muy rápido, acapara el acontecimiento exterior sin darnos el tiempo de tomarle el gusto a través de nuestras sensaciones-sentimientos. Como el cerebro está activado por la memoria y ésta interviene por automatismo, nuestro pensamiento es automático. Como se nutre de abstracciones muy pobres, nuestro pensamiento es pobre. No hay que olvidar, en efecto, que la memoria efectúa una abstracción sobre las sensaciones y que su registro es estrecho. Poseemos pocas imágenes en relación a la enormidad de acontecimientos que hemos vivido desde nuestro nacimiento.

El fenómeno de la memoria permite a la mente efectuar otra operación importante: la de crear el tiempo y con él la historia, es decir, establece un lazo lógico entre los acontecimientos vividos y los acontecimientos futuros, tal como son imaginados. Una vez más allí estamos divididos, sucede que la creación del tiempo es otro aspecto de la dispersión de nuestra individualidad. Si debe producirse una reunificación, ésta será en la vivencia del momento presente.

A este nivel de nuestra búsqueda es muy importante comprender cómo podemos estar presentes mientras que nuestra mente vive en el tiempo. Sólo nuestro cuerpo está anclado en el presente: él no vive con sus células de ayer, ni con aquellas que deben aparecer mañana, sino que con aquellas que están «aquí-ahora»; él vive un eterno presente. No podemos, en consecuencia estar presentes espiritualmente, más que a través de la sensación de nuestro cuerpo. Cuando no es así, podemos estar seguros de estar inmersos en un estado mental. Por el contrario, cuando esta sensación está presente, estamos situados en el espacio y el tiempo: aquí y ahora. Esta sensación del cuerpo es de hecho una presencia a las sensaciones-sentimientos que se manifiestan, y sólo la experiencia puede revelárnosla. Montaigne, hablando del contacto con su interioridad, escribía: «Yo, yo me saboreo».

El momento que vivimos «aquí-ahora» es único. Desde el inicio de esta conversación hemos vivido momentos únicos. Estando suficientemente atentos a nuestras sensaciones-sentimientos podemos haber tomado consciencia de que su calidad era diferente a cada instante. Estamos conectados a un mundo que no es estático, sino donde el movimiento es la regla. ¿Sienten hasta qué punto somos estáticos y pesados, cuán faltos de agilidad para

cabalgar este momento de la vida? Yo utilizo el término «conversación», que es tan general, siendo de hecho esta palabra bastante pobre frente al acontecimiento vivido, que es de una riqueza inagotable.

Observemos que el mundo mental está enteramente sometido al mundo verbal, no pensamos más que con palabras. Obsérvenlo en ustedes cuando están solos, ustedes se hablan con palabras; cuando hacen proyectos es con palabras; aun cuando sueñan es con palabras. Nuestras ideas preconcebidas están hechas de palabras entrelazadas las unas a las otras. Cada lenguaje es una cierta forma de pensar, todos estamos condicionados por el lenguaje de nuestra infancia. Ahora bien, las palabras son símbolos, es decir, están puestas en el lugar de las cosas, tienen un contenido emotivo e imaginativo que les es propio, que no corresponde necesariamente a los acontecimientos que ellas sugieren. Dicho de otra manera, las emociones y las imágenes que las palabras desencadenan en nosotros no son idénticas a aquellas desencadenadas por los correspondientes acontecimientos vividos.

El pensamiento occidental reposa en la objetización, ¿cómo podríamos vivir este pensamiento y permanecer conscientes de sus límites? Pienso que la consciencia a este nivel existe si conseguimos dividir nuestra atención, si conseguimos no identificarnos con nuestra mente y con nuestras construcciones mentales: objetivizar todo conservando la consciencia de que estamos objetivizando.

Los científicos emiten teorías, es decir, ellos estructuran el mundo de acuerdo a la estructura de su cerebro. Sin embargo, ellos saben perfectamente que sus teorías no son más que teorías y queda en segundo plano un observador consciente de su relatividad.

Esta división de la atención me parece próxima al humor. Bachelard escribía: «Uno no puede objetivizar sin ironizar».

Pero nuestro fin último ¿no es la búsqueda de la reunificación del ser? Yo quisiera, para ilustrar esta finalidad contarles en pocas palabras la siguiente parábola extraída de la literatura oriental: Un coche circula en la ciudad en forma descontrolada, el vehículo choca con las cunetas y se daña, los caballos se atropellan y el cochero va de taberna en taberna embriagándose. Han comprendido que el vehículo significa el cuerpo, los caballos, las emociones, y el cochero, la mente. Pero el Maestro llega, da órdenes e indica el camino. Rápidamente el cochero retorna a su asiento y ajusta las riendas, los caballos encuentran nuevamente su lugar y con una fuerza tranquila ponen el vehículo en movimiento. Sucede lo mismo en nosotros, cuando el Maestro está allí, la consciencia está unificada y lo que en nosotros esté disociado es nuevamente asociado.

**Gérard Tiry.**

## **El pensamiento creativo**

La gente no es creativa si está en un ambiente con el que no tiene un real contacto. En ese sentido, si deseamos pensar creativamente, tenemos que estar en el proceso del pensamiento. Entonces debemos traer a ese proceso factores adicionales que le den la calidad de creatividad que estamos buscando.

Se dice que la creatividad es 99% transpiración y 1% inspiración, en otras palabras que, principalmente, es un muy arduo trabajo. Pero no hay duda de la importancia que tiene en la creatividad un segundo elemento que no podemos controlar. Lo llamaré "esportaneidad".



Si ustedes leen relatos sobre actividad creativa - sea de científicos, artistas u otros - encuentran que el elemento espontáneo está realmente fuera del control de la persona. Y que, aunque venga inesperadamente, no viene sin que se cumplan antes ciertas condiciones. De ellas hablaré más adelante.

Cientos de personas han descrito en diferentes épocas que el acto creativo viene como un relámpago, inesperadamente. Uno de los temas sobre el cual hablaremos es si algo puede hacerse acerca de ello o si está enteramente fuera de nuestro poder y totalmente dependiente de la buena suerte, como a veces se supone.

Hay un tercer elemento que entra en todo esto, y al que llamaré "técnica". Tomemos el ejemplo de un artista, Sin una técnica, el momento de inspiración creativa difícilmente podría ser fructífero. Lo mismo es verdadero para el científico. Esto significa que uno debe conocer la manera en que el pensamiento y la expresión nos permitirán dar una forma al momento de inspiración. Primero que todo, para uno mismo a fin de que nos quede claro, y luego para comunicárselo a otros.

Tomemos estos tres factores por el momento. Lo que primero necesitamos es estar bien interiorizados del asunto que deseamos desarrollar creativamente; ver dónde uno siente que puede darse un paso creativo. En segundo lugar, tendría que ocurrir una espontánea visión, o comprensión, o intuición, del asunto. Tercero, se necesita la habilidad para traducir esto en algo que pueda ser pensado y expresado.

Estos tres pasos están relacionados con la creatividad en general. Es igualmente verdadero para el artista, el científico, o el hombre de acción que tiene que tomar una decisión creativa, ya sea el general frente a un problema estratégico o táctico, o el médico frente a un enfermo. Ocurre en todos los casos en que hay algo que no puede ser manejado solamente por rutina y donde se necesita alguna clase de acción creativa.

Decía que el primer factor es estar bien interiorizado del asunto que se desea tratar. Pero esta interiorización es un proceso especial: uno debe conocer todo cuanto pueda ser conocido acerca de ello, y apartar todo lo que pueda ser innecesario. Este proceso es en sí mismo una actividad selectiva; uno tiene que tener bien claro aquello sobre lo que va a trabajar, Por ejemplo, un pintor empezaría por seleccionar, rechazar, combinar su material y decidir el tratamiento que le dará. En todo ese trabajo de preparación no está preocupado del impulso creativo en sí, y si por azar sucediera, habría un cierto riesgo en no completar sus preparativos. La construcción de la obra sería deficiente, aun si hubo un chispazo de genio.

Cuando nos referimos al pensamiento, la interiorización tiene que ser hecha dentro de nuestra cabeza. No hay duda que esta parte del trabajo es difícil. A veces, cuando la gente procura entender algo o hacer una investigación creativa sobre un tema, colocan delante de ellos toda la información disponible, escribiéndola en una hoja de papel o en el computador. Pero eso no es suficiente. Es necesario que uno haga este trabajo de selección, eliminación y combinación, internamente. Conozco por mi propia experiencia que es una dura disciplina y que siempre hay una inclinación a vaciarlo en un papel para releerlo. Pero si uno quiere llevar esto a una esfera de creatividad, este trabajo preparatorio debe ser hecho de manera especial, tiene que pasar por el molino de la propia experiencia pasada y uno tiene que llegar a un acuerdo con el asunto. Si yo hago un trabajo como éste, después de recoger todo lo que he podido conocer sobre el asunto, me siento y trato de mantenerlos juntos en mi mente con miras a ver qué es lo que conozco realmente del tema y qué es lo que trato de hacer con ese conocimiento.

Mientras lo hago, puedo encontrar que hay algo que evidentemente está faltando y tengo que salir de allí para estudiarlo o quizás practicar algunas exploraciones o experimentos. Al hacer todo esto, solamente estoy preparando el terreno, no estoy buscando la solución al problema. Aun si parece que estoy viendo la situación más claramente y estoy preparado para hacer progresos en ello, es esencial el ejercicio del autocontrol y no permitirme dar un prematuro paso hacia la comprensión. Aquí hay una disciplina especial que uno tiene que aprender e imponérsela a sí mismo. Este estado preliminar va a través de todo el proceso y no permanece estático. Uno no debe meramente despedirse del tema, suponiendo que ya sabe cuánto hay que saber sobre él, para pasar a las otras etapas. Este trabajo del terreno debe mantenerse fluído de modo que pueda haber un proceso de transformación. Uno debe recordar constantemente que éste todavía no ha sido moldeado; aunque podamos haber

tratado de darle una forma coherente para, por lo menos, sostenerlo en nuestra mente, esa no es la meta, no es aquello que estamos buscando.

Este trabajo de interiorizarse en el asunto hace que este proceso sea diferente de cualquier otra clase de aprendizaje, donde es suficiente aprender lo que uno tendría que saber sobre un tema y entonces fijarlo en la mente, ya sea memorizándolo o tomando notas sobre ello. Cuando se requiera esa información, uno puede acceder a las fuentes que correspondan, o traerlas a la memoria. No estamos refiriéndonos a un aprendizaje sino a otra cosa, para la cual cualquier clase de fijación puede estropear todo el proceso. Aquí tengo que hacer una advertencia: lo que es necesario para el pensamiento creativo puede ser perjudicial, aun destructivo, para otras clases de actividad, en las que sea necesario afirmarse en lo que uno sabe y actuar ateniéndose a la decisión que haya sido hecha. Todo eso es necesario para otros propósitos, pero son precisamente aquellas cosas las que deben ser puestas de lado cuando uno está tratando de dar un paso creativo.

Frente a esta situación, encuentro que este proceso pasa a ser como un caleidoscopio: diversos grupos de ideas están pasando frente a mi atención y yo no me permito detenerme en ninguno en particular, así otros siguen apareciendo. Aparte de esto, yo no espero que algo de valor pueda venir. En efecto, casi nunca - si es que ocurre - algo viene.

Cuando estén listo para pasar a la etapa siguiente, tienen que asegurarse de proveer la condición necesaria, esto es: plantearse una pregunta clara. El interrogante debe ser suficientemente claro para saber si puede o no ser respondido.

Ahora, ¿qué pasa con el elemento de espontaneidad? Pienso que aquí puedo realmente ofrecerles algo que no es generalmente comprendido. Lo he ganado por mi propia experiencia además de aprenderlo de otros. Estoy seguro que es un medio práctico a través del cual uno puede colocarse en las condiciones requeridas para dar ese paso espontáneo. Ustedes recordarán que hace años cuando me preguntaban: "¿Cómo pensar?", yo siempre respondía: "La manera de pensar es no pensar". Si ustedes captan esto, entonces serán capaces de entender lo que quiero decir.

Si yo tengo una pregunta que no puedo responder por el proceso ordinario, recordando lo que sé sobre el tema, me he convencido que realmente no conozco la respuesta, entonces no tiene asunto seguir buscándola. Al hacer esto por muchos años, he llegado a habituarme a dejar rápidamente de buscar una respuesta y de irme al otro extremo: olvidarme de todo el asunto, excepto de la pregunta. Detengo cualquier pensamiento "sobre" el tema, llegando hasta hacer a un lado cualquier cosa que me venga a la mente, por interesante o sugestiva que parezca. Más todavía, la pregunta deja de estar presente en forma de palabras o de una imagen que yo pueda retener: lo único que permanece es la necesidad de encontrar una respuesta.

Esto tiene que ser practicado. No deben pensar que porque yo se los he explicado, puedan hacerlo al instante. El proceso tal como yo lo describo es: habiendo traído la pregunta en frente mío, vacío mi mente de todo lo que sé sobre el asunto. Incluso debo impedir que mi mente empiece a vagabundear sobre otros temas lo que, por supuesto, es posible, ya que la mente aborrece el vacío. Mi suposición es que - debido a esto mismo - la mente atraerá algún nuevo pensamiento o intuición que será este paso espontáneo o creativo que estoy buscando.

Varios de ustedes habrán experimentado algo similar cuando tienen un lapsus de memoria y ya saben que la mejor manera de lidiar con ello es dejar de hacer el esfuerzo de recordar. Al vaciar la mente, el recuerdo olvidado o perdido llega por sí solo a la consciencia. Este simple procedimiento es fácil cuando se trata de un recuerdo latente que está transitoriamente fuera de la esfera de nuestra mente consciente.

El punto aquí es que el mismo método puede llevarnos mucho más lejos al atraer a nuestra consciencia ideas que no habíamos tenido antes - aun ideas que nadie había tenido antes - verdaderamente pensamientos originales. Esto dependerá por entero de la fuerza de nuestra mente, del poder con el que uno tiene que rechazar todo pensamiento incompleto, el cual no es evidentemente el requerido paso adelante. Hay una tremenda tentación, cuando algo interesante viene a la mente en relación con el tema, de dejarse llevar por ello. Pero esto significa que estamos a medio camino - o menos - y aunque eso enriquece nuestro pensamiento, no es un verdadero paso creativo.

Aquellos que tienen realmente un poder creativo disponen de esta fortaleza de mente que les permite negar, rechazar todo menos la verdad, la intuición o momento de comprensión que es requerido. Pero todos nosotros podemos fortalecer nuestra mente con esta práctica. Sólo se necesita - habiendo encontrado el tema sobre el cual practicar - rehusar resueltamente pensar sobre él.

Todos ustedes conocen el famoso truco que consiste en pedirle a alguien que no piense en un elefante blanco. Tan pronto como trata de hacerlo, ve que es imposible. No puede pensar en otra cosa que no sea un elefante blanco, y mientras más trata de no hacerlo, más elefantes blancos van y vienen, marchando en frente de él. Si rehusa resueltamente el pensar en ellos, entonces, quién sabe... un elefante blanco puede entrar por la ventana, ¡ uno verdadero !

Si el poder del pensamiento es lo suficientemente fuerte para rehusar todo aquello que no sea lo que está determinado a tener, eso vendrá porque está en la naturaleza de este poder. Tiene que ser practicado al comienzo con cosas simples; pero ustedes deben entender que no hay nada que yo pueda hacer por ayudarlos en este campo particular. O están ustedes suficientemente interesados, o todas estas conferencias sólo les han proporcionado una interesante teoría "acerca de" el pensar creativo. Estoy convencido de que no hay un sustituto para esta particular disciplina.

El mismo efecto puede ser producido inintencionalmente fatigando la mente. Entonces, una intensa fatiga hace que la persona no quiera pensar más en el asunto, ¡ y ahí aparece la respuesta ! Pero resulta una manera extremadamente pesada de hacer el trabajo. Por extrañamiento que parezca, es casi la única manera conocida, aun entre los mejores científicos. Esto hace que la tarea se demore mucho más de lo que sería necesario.

Es verdad que la mente se fatiga por el proceso de rechazo: pero no es tan azaroso o incierto hacerlo de esa manera, como sería tratar de entender el asunto y pensar y pensar acerca de él hasta que al final la mente rehuse seguir. Ustedes conocen que hay ejercicios enseñados por los maestros del budismo zen llamados "koan". En ellos la mente es sostenida resueltamente sobre alguna imposible absurdidad. Sosteniendo la atención sobre algo que no puede ser pensado en forma lógica, se crea finalmente un vacío. En este caso lo que entra es una intuición plena sobre la naturaleza del hombre: el "satori". Pero todo esto está conectado con la única técnica esencial: "para que entre algo, debe hacerse primero un lugar para ello".

Gurdjieff decía simplemente: "debes hacer un vacío". El usaba esta técnica para otras cosas además del pensamiento; la usaba como un medio para hacer dinero.

Pero, primero que todo, si desean practicar esto, deben hacerlo por un cierto tiempo sin esperar, por el momento, que suceda algo espectacular. Este rechazo a pensar acerca de lo que quieren comprender es algo inacostumbrado para mucha gente. Conozco, por mi propia experiencia, la clase de resistencia interna que existe frente a esto; la forma peculiar en que algo en nosotros se rebela en contra y cómo estamos listos para encontrar cualquier excusa que nos permita detenerlo y hacer cualquier otra cosa en lugar de ello. Pero yo no tengo dudas de que produce un efecto liberador extraordinario sobre los poderes ocultos de la mente.

El tercer factor en el pensar creativo es lo que llamo "técnica". Hay una gran diferencia entre la primera etapa - el ordenamiento de los antecedentes recogidos y el mantenerlos juntos en la mente - y lo que estoy diciendo ahora. Me refiero a convertir el momento intuitivo (o creativo) en una comprensión o expresión que sea utilizable. Significa que por este esfuerzo de no pensar vemos algo que realmente aparece como una brillante clarificación, una luz que ilumina todo el asunto. A continuación, encontramos que no puede ser utilizado porque no sabemos cómo formularlo para que se integre con lo que tiene que ser hecho. Es probablemente algo que se aplica en especial al problema que estamos planteando: la creatividad del pensamiento; ya que el arte cuenta con el conocimiento del artista de alguna técnica que le permita dar forma a su intuición. Aunque esto último es relativo. Con alguna experiencia sobre el tema, nos damos cuenta cómo siempre en la creación artística hay una terrible discrepancia entre el momento en que realmente vemos lo que queremos hacer - una expresión musical, un párrafo literario, una cierta experiencia traducida en un cuadro, etc. - y lo que efectivamente logramos producir. Siempre hay deficiencias en la base de una

técnica formativa.

En el reino del pensamiento esto es muy importante. Es necesario encontrar una forma de expresar lo que uno ha visto de manera que pueda ser utilizado por otros. Tiene que ser conceptualizado o, mejor dicho, ser formulado. Debe ser vaciado en palabras o símbolos, porque ellos son los instrumentos del pensamiento. En cambio, en el arte usamos sonidos, formas, imágenes, colores, mientras que en la acción tiene que aparecer un hecho como fruto de ello.

Por supuesto que para todo esto es indispensable la habilidad técnica, la determinación de concretar ese momento visionario en una forma usable. Insisto en que es una disciplina muy diferente de aquella etapa preparatoria de la que hablé antes. Si esta tercera etapa es descuidada, existe un gran riesgo de que todo el asunto termine siendo estéril, a pesar de lo exitosas que hayan las dos primeras,

Preguntas y respuestas:

P.- Usted habló del proceso en que la mente se fatiga y da lugar a ese período vacío en el cual puede aparecer la inspiración. ¿Qué puede decir acerca de cuando esto es hecho deliberadamente, cuando tiramos lejos los libros, apurando el proceso de esa manera y alcanzando entonces esa mente en blanco en la cual algo real puede venir?

R.- Para que esto ocurra tiene que haber una implicación emocional, es decir, tiene que haber un impulso emocional suficientemente fuerte para "tirar lejos los libros", algo que es una auténtica rebelión, no sólo un gesto.

Sería una desesperación producida por el hecho de no encontrar la respuesta, y no puede ser simulada. No sirve pretender que uno está desesperado, eso no funciona. Así es que ese método tiene la limitación de que uno no puede controlarlo deliberadamente. El encontrar la respuesta tiene que importar tanto como para producir un quiebre emocional. Pero este no es un camino muy seguro, aunque hay veces en que sucede de esa manera.

P.- ¿Pueden ser estimuladas artificialmente las circunstancias? Supongamos que desde el exterior nos solicitan una respuesta, que uno no la tiene, que hay un plazo para ello, esto unido a una sensación de urgencia; ¿toda esa demanda externa puede hacer que ocurra algo de modo que esa respuesta pueda ser encontrada?

R.- Aquí lo importante es la urgencia. Puede suceder que uno vea la respuesta en el último momento, cuando la urgencia se ha acumulado. Muchas grandes acciones que requieren un cierto elemento de espontaneidad, fallan en ser realizadas mientras no llegue el último momento. Uno tiene que escribir algo... el sentido común nos dice que tenemos que sentarnos y hacerlo. Pero nada se nos ocurre. No obstante, cuando uno sabe que tiene que entregarlo mañana, lo hará. Está conectado con una presión emocional. Al vernos en frente de un interrogatorio y sentirnos desafiados, se produce esa misma connotación de "debo hacerlo pero no puedo". La colisión que se produce entre "debo" y "no puedo" también causa ese estado de vacío, una suspensión del propio proceso de pensamiento. Pero esa especie de táctica de shock - en mi opinión - tiene algo de artificial y no siempre puede ser producida. Aquello de lo que estoy hablando tiene una aplicación mucho más amplia y de un carácter más progresivo. Si uno lo practica, uno llegará a estar más y más abierto a intuiciones espontáneas, mientras que los variados métodos de shock no dan los mismos resultados.

P.- ¿Podría explicar qué quiere decir por "no pensar" ? ¿Tenemos que sentarnos sin hacer nada? Usted también habla de pensar en nada. ¿Qué quiere decir "pensar en nada"? ¿Significa ir por la vida haciendo a un lado todo lo que aparezca inesperadamente?

R.- No, no. Sólo sentarse y no pensar en un elefante blanco. Pero usted debe estar seguro de que es sobre un elefante blanco que rehusa pensar, que es el elefante quien está golpeando a la puerta: y que si alguna otra cosa viniera, usted debe decir: " ¡ tú ni siquiera debes golpear a la puerta ! ".

P.- Uno de los pasos más cruciales para mí es mantener el suficiente contacto con la pregunta, de modo que el "no pensar" no sea un proceso de dejar que la mente vagabunde, sino que lo que la mente en realidad quiere es aferrarse a eso, estar de alguna manera involucrada en la pregunta.

R.- Esto es el primer paso, el primer elemento y es indispensable. Usted no puede hacerlo "en el aire". No debería sentarse si la pregunta no ha comprometido su atención para hacer algo útil con ella.

**J. G. Bennett**

## **Llegar a Ser un Mejor Compañero para Sí Mismo**

Es descubrir que la soledad puede ser fecunda y plena. Que es posible no aburrirse con la propia compañía. Ser capaz al enfrentar a otro, de prolongar la mirada más allá de las primeras impresiones y tener también una mirada benevolente y estimulante para sí mismo.

Es poder salir de una relación de privación consigo mismo causada por el no reconocimiento de las propias necesidades, de los propios deseos, pues a menudo somos, en lo que a nosotros se refiere, un «padre crítico» y exigente, poco gratificante y poco alentador.

**La peor de las pobrezas no está en lo que nos falta, sino en la ignorancia profunda de todo lo que tenemos.**

Ser un buen compañero para sí, es aceptar desarrollar una mayor plenitud, no suprimiendo o colmando las carencias, sino que no manteniendo la herida que las rodea. Pues demasiado a menudo corremos el riesgo de mantener nuestro propio sufrimiento ligado a las carencias, buscando compensarlas desde el exterior, atribuyendo así al otro el poder de restaurarnos. En esta actitud nuestra sobrevive la dependencia infantil en la que hemos vivido durante numerosos años, desde el comienzo de nuestra vida extrauterina cuando esperábamos satisfacción a través de los hechos, gestos y palabras de otro. Todo sucede implícita o explícitamente como si yo tratara de poner al otro al servicio de mis deseos y de mis temores.

Yo he encontrado en estos últimos años algunos puntos de referencia que me han permitido ser un mejor compañero para mí mismo. He aprendido a definirme mejor y a aceptar ser para mí el buen padre y la buena madre que hubiera querido tener.

Para definirme mejor en una relación, he aceptado aprender a decir no para poder después decir sí de verdad.

**He aprendido a decir sí atreviéndome a decir no.**

Conociendo mejor mis zonas de tolerancia, he podido descubrir más pronto lo que es bueno o malo para mí en una situación dada y así evitar mantener aquello que no sea beneficioso para mí.

He podido aprender a estar más en el presente, en el aquí y el ahora, y no atrapado entre el pasado y el futuro, ya sea, fijado o perdido en un pasado que me persigue, o encerrado en la dependencia de un futuro siempre incierto o amenazante.

He aprendido que poniendo incondicionalmente en las manos de otro mi placer o la satisfacción de mis necesidades, corro el riesgo de producirme muchas frustraciones.

Puedo establecer mi ritmo en la realización de un proyecto, definir mejor mi territorio, afirmar y desmalezar mi espacio, darme tiempo, sin tener que rendir cuenta de lo que pienso o siento, de lo que hago o no hago.

Puedo desarrollar en mí la capacidad de pasar del deseo al proyecto, de inscribir mis sueños en la realidad asociándolos a mis posibilidades. Nos quedamos demasiado a menudo pegados en un nivel de dudas, de remordimientos, de amargura, de impotencia, sin imaginar que es posible confrontar con la realidad lo que somos, sentimos o ensayamos.

**Es cuando estoy comenzando uno o dos proyectos sobre mí que yo me inscribo en la vida.**

Ser un buen compañero para sí es aceptar ser solícito, benevolente, aun indulgente, respecto al propio cuerpo y a ciertas necesidades vitales: nutrición, sueño, vestimenta, habitación.

¿Doy muestras de respeto, de atención, por ejemplo, a mis comidas? Si tengo que cenar solo, puedo darme la molestia de adornar la mesa y de colocar buena música.

Puedo cuidar mi vestimenta y mi bienestar. Puedo darme el tiempo de pasar un buen momento en mi propia compañía. Puedo también volver a introducir la risa en mi vida, el sentido del humor sobre mí mismo.

Puedo cambiar la manera como me contemplo en el espejo en las mañanas. Puedo tener gestos plenos, armoniosos. Saber gozar del placer de no tener que preocuparse de otro durante un espacio de tiempo. Salir, leer, relajarse en un baño tibio. Entrar en el bienestar de sí para después ofrecer esto a otros.

**Cuántos se privan de una relación viviente con ellos mismos por estar buscando sin cesar la aprobación o el control de los otros.**

El que no soporta estar solo intentará sin descanso huir de sí en citas, teléfono, salidas, fiestas... Si no se basta a sí mismo, en la noche impondrá su presencia, o su cuerpo, a una pareja. Va a jugar lo que nosotros llamamos «relevo relacional». Traspasará su insatisfacción, su desvalorización, o su angustia a un (a) otro (a) quien la pasará o intentará pasarla a un tercero (a).

Aceptando reconocer como tuyas las insatisfacciones o los malestares, reconociendo sus necesidades y sus sentimientos reales, cada uno puede confirmarse en lo que es, en lo que él experimenta y buscar en sí lo que le es necesario para cambiar su estado. Le será posible también emprender una acción para afrontar o disminuir esta necesidad, este anhelo de compañía: pero tiene que ser un acto nítido, claro, un llamado que pueda ser percibido, no un llamado indirecto, compulsivo, inaudible. En caso contrario, aceptar la soledad como una parte y no como la totalidad de la vida.

Si la necesidad o el anhelo de compañía no son satisfechos en lo inmediato, habré al menos podido reconocerlo, nombrarlo, acogerlo en mí en lugar de dejarlo desarrollarse bajo una forma indeterminada de angustia, de malestar, de autocompasión.

Ser un buen compañero para sí no será vivir como un autista, en un universo cerrado, reactivo a todo cambio. Será entrar en diálogo, en relación con diferentes aspectos de sí mismo para conocerse y comprenderse mejor, justamente para llegar a ser más sensible, más congruente y por lo mismo más atractivo, más viviente, para sí y para otros.

**Jacques Salomé.**

## **Economizando Nuestra Energía**

El cuerpo humano es una máquina capaz de realizar trabajo, y la energía para realizarlo se deriva de los alimentos, el aire y las impresiones. Comemos comida, respiramos aire y recibimos impresiones a través de los órganos de los sentidos. El intercambio entre estas tres formas de nutrición crea la variedad de energías que manifestamos.

Estas energías son de tres tipos: física, emocional y mental, y para cada uno de estos gastos de energía es necesario crear los recursos en nosotros. Por supuesto que no podemos gastar más que nuestros ingresos, No sólo no podemos hacer físicamente más de lo que nuestra alimentación lo permite, sino que tampoco podemos sentir o pensar más de lo que nos permitan los correspondientes ingresos. Estaremos «cansados» de pensar y no pensaremos más; estaremos «cansados» de las sensaciones y no sentiremos más, tal como nos cansamos del ejercicio físico. La fatiga en cualquiera de estos aspectos significa la misma cosa, esto es, que hemos agotado temporalmente nuestra energía almacenada. Luego de dormir, o comer, o cambiar de aire o situación, podemos nuevamente actuar, sentir o pensar; pero por el momento estamos vacíos.

Hay, sin embargo, dos tipos de fatiga: imaginaria y real. Es bastante común que la gente piense que está cansada cuando en realidad no lo está. Dada una nueva motivación, la persona se sorprende de la energía que encuentra disponible. Este fenómeno en términos físicos, se suele llamar «el segundo aliento», y es como si fuera una segunda reserva de energía a la que se puede echar mano sólo cuando la primera está exhausta. El mismo fenómeno puede ocurrir respecto del sentir y el pensar, aunque generalmente desistimos después de agotado el «primer aliento». Pero podemos, por así decir, proponernos pasar de la primera fatiga al segundo aliento o reserva.

La fatiga real, muy distinta de una mera primera fatiga, sucede cuando la segunda o, quizás, la tercera reserva ha sido agotada. Entonces es necesario el descanso y la recuperación, o la máquina se derrumbará. Nuestra máquina está construída de modo tal que prácticamente todos los días creamos dentro de nosotros uno a uno los tres tipos de energía. No invertimos más que una pequeña parte de nuestros ingresos en las tareas que realizamos. Sin embargo, nos acostamos cansados, extenuados. ¿Por qué ocurre eso?

La máquina humana puede ser comparada con una fábrica de tres pisos, cada uno de los cuales está dedicado a una forma de trabajo particular. En la planta baja está nuestra vida física, en el segundo piso la emocional, y en el tercer piso nuestra vida intelectual. Cuando estamos trabajando en uno de los tres pisos, no es necesario que los otros estén también en actividad. No encendemos las luces de toda nuestra casa cuando estamos en una sola habitación, sería un desperdicio de electricidad. De igual forma no debemos estar usando energía de los tres compartimentos de nuestro organismo cuando en realidad sólo estamos usando uno de ellos. Por ejemplo, si estamos pensando, no es necesario que el cuerpo esté también gastando energía; o si estamos trabajando físicamente, no es necesario que la mente vagabundee y gaste energía haciendo nada. Debemos aprender a interrumpir la energía en cada piso a voluntad para que que la máquina no funcione cuando no estamos en esa habitación para guiarla.

Toda acción «inconsciente» desperdicia energía; sólo la acción consciente la ahorra. Así, el primer principio de economía es el actuar en forma consciente y voluntaria, sin permitir que cualquier actividad escape a nuestra atención y derroche la energía por su cuenta. Las tres principales fuentes de pérdida corresponden a los tres compartimentos de nuestro organismo y pueden ser definidas como: esfuerzo muscular inconsciente, vagancia mental y preocupación o lamentación.

Examine el estado de sus músculos en este instante. Note que lo más probable es que esté sentado con un esfuerzo completamente innecesario. Sus piernas están trabadas, los músculos de su cuello están tensos, su mandíbula está apretada, sus brazos están en actitud de levantar un peso. Esto significa que usted tiene las luces encendidas en las habitaciones de la planta baja, aunque de hecho no las necesita puesto que está leyendo en el tercer piso. El medidor está corriendo inútilmente en desmedro de su bolsillo. El remedio es relajar el cuerpo cuando no esté en uso. Siempre que no lo esté usando, déjelo suelto. A causa de haber vivido constantemente en tensión, el cuerpo no se relaja por su cuenta, pero puede ser entrenado para ello. El consecuente ahorro de energía es enorme.

El pensamiento sin propósito es dejar la luz encendida en el tercer piso cuando ella no es necesaria. Pero todo el mundo lo hace. Observe a sus compañeros de viaje en un bus o en el metro. Ellos no están abocados a la solución de un problema definido. Su mente sólo se está paseando por los incidentes del día, los de ayer o los del año pasado. No están tratando de llegar a ninguna conclusión. De hecho, no están pensando; pero su mecanismo mental está siendo ocupado por asociaciones de ideas; y como está procesando sucesos, recuerdos, imágenes, consume energía. Cuando más tarde quieramos realmente pensar, usando nuestro cerebro con un propósito definido, encontraremos que nuestra cuota diaria de energía mental se ha agotado. El remedio es nunca pensar sin objetivo. Cuando sorprenda a su mente girando por su cuenta, ya sea soñando de día, sumergida en imaginaciones, perdida en recuerdos, hágala pensar en forma precisa. Diga las tablas de multiplicar al revés, recite algunos versos. Redacte una carta o un discurso. Elabore claramente su plan de acción para el día de mañana. Enumere con exactitud los sucesos del día. Haga cualquier cosa que usted intente hacer, pero no permita que lo haga su mente por su cuenta. Este esfuerzo puede parecer agotador, pero en realidad es refrescante. Emplea sangre que es llevada al cerebro. El pensar en forma inconsciente es, por el contrario, una mera hemorragia que lleva al agotamiento.

La preocupación, o los sentimientos involuntarios, son la tercera causa de nuestra fatiga, aún más común que la producida por el desperdicio mental y el corporal. Como Shelley dijo: «Miramos el pasado y el presente y suspiramos por lo que ya no está». Acerca de los acontecimientos de ayer y de mañana es absurdo que sintamos y nos lamentemos por ellos, ya que no están presentes y sólo existen en la memoria o en la imaginación. Este hábito nos roba la energía con la que debiéramos sentir lo que sucede hoy. Llamamos «sentimentales» a aquellos que acostumbran habitar en los eventos del pasado o del futuro. Las luces de su segundo piso están siempre encendidas. Al mismo tiempo es notorio que los sentimentales no sienten con intensidad las situaciones del presente inmediato. Ellos viven intensamente el ayer o el mañana, nunca el hoy. El remedio consiste en concentrar la atención en la persona o situación inmediatamente presente. Aquí, justo enfrente de nosotros, y no en la memoria o la imaginación, es donde está aquello acerca de lo cual tendríamos que sentir, simpatizar, ayudar. Deje que el mañana y el ayer se cuiden a sí mismos.

Los que practiquen estos tres métodos se encontrarán muy pronto con más energía porque ahora ellos **saben** que hacer con ella. Les será difícil cansarse.

**A.R. Orage**

## Vida interior, vida exterior

Muchos indicadores, que una observación imparcial puede transformar bien pronto en certeza, nos conducen a presentir que hay en nosotros dos naturalezas: una personal o individual, relativamente accesible a nuestros modos de percepción habituales; ella es a la vez orgánica y psíquica (o animal y anímica). La otra, menos fácil de percibir, es sentida como nuestra participación en alguna cosa mucho más vasta que el individuo, a la que llamamos espiritual, o universal. La atención que los hombres le dedican a esta última es muy variable según cada cual y según los momentos de la vida. Sin embargo, casi todos deben reconocer que, en ciertos momentos al menos, han sentido en ellos junto con sus tendencias egocéntricas y personales, esta necesidad de infinito o de «absoluto».

A partir del momento en que un hombre se vuelve hacia sí mismo, se interroga y se esfuerce en comprender de alguna manera lo que él es y lo que podría ser, le parece que podría ser de dos maneras diferentes, tener - por decir así - dos «actividades», dos maneras de vivir con diferente sentido. Una, enteramente vuelta hacia el exterior, centrada ante todo en la eficacia, la utilidad, el rendimiento del individuo en el cuadro de la sociedad a la que pertenece. Esta manera de vivir es la que ha desarrollado la civilización occidental en la que



cada uno de sus miembros, para llegar a ello, ha seguido numerosos años de educación, de formación, de aprendizaje, de estudios, especialización, reciclaje, etc. La eficacia final en la vida exterior es el valor mayor según el cual se clasifica a los individuos.

La otra manera de ser, la otra clase de actividad, concierne a la vida interior. Ella está centrada, ante todo, en la realización de las posibilidades contenidas en potencia en el individuo, el desarrollo de las facultades y las cualidades propias que caracterizan su naturaleza humana y la incorporación (o el «retorno») a niveles de vida o a «mundos» que la vida y la actividad exteriores no dejarían ni siquiera suponer. Esta manera de vivir, bien poco conocida por la civilización occidental, es la que más se ha desarrollado en ciertas civilizaciones orientales. Su realización, para aquellos que allí se internan, necesita todavía más tiempo y esfuerzos en la formación, búsqueda y estudios metódicos de los que demanda la vida exterior.

Estas dos formas de vida pueden parecer al comienzo como contradictorias, y lo son en efecto, de cierta manera. Es evidente, sin embargo, que cada una corresponde a una de las naturalezas del hombre, y que un hombre completo debiera vivir a la vez la una y la otra. Ellas son inherentes a la naturaleza humana, la que comporta en ella misma una permanente contradicción.

Aquellas grandes doctrinas, y las vías tradicionales que han llegado hasta nosotros, no han olvidado ni el uno ni el otro de estos dos aspectos del hombre. Ellas nos dicen, cada una a su manera, que estas dos naturalezas marcan la pertenencia del hombre a dos grandes corrientes de igual importancia que cruzan el universo existente, asegurando el equilibrio. Una es la corriente de la creación, la que nacida del nivel primordial se derrama en las diversas formas de la manifestación y, desde ese punto de vista, es una corriente involutiva. La otra es la corriente que puede llamarse de «espiritualización», porque a partir de las formas manifestadas, retorna al nivel primordial - retorna a Dios - y es así una corriente de evolución. Por su doble naturaleza, con los dos aspectos de su vida, el hombre pertenece a la una y a la otra. «Tiene los pies sobre la tierra y la cabeza en los cielos». El forma un puente, es un nivel de intercambio, es un «mediador» entre esas dos corrientes. Puede ser que esta «mediación» - necesaria para que el hombre no se extravíe en una o la otra corriente - marque su realización efectiva.

Por lo que nos concierne en lo inmediato, desde el punto donde nosotros estamos colocados - únicamente, o casi, en la vida exterior - conocemos, o creemos conocer, una de las dos naturalezas, aquella en la que vivimos cotidianamente: nuestra naturaleza ordinaria. La vida la solicita sin cesar y sin cesar ella responde a la vida. La otra naturaleza está más y más olvidada detrás de ella, al comienzo en forma latente y disminuía, más tarde, sumergida, ahogada en el inconsciente, y finalmente, perdida. En tanto que ella no esté todavía demasiado sepultada, surge inopinadamente de tiempo en tiempo, en momentos de lucidez donde se impone a nosotros (generalmente en momentos difíciles) sin que sepamos de dónde nos viene. Al costado de lo que somos de ordinario, estos momentos tienen un sabor tal que no nos dejan en paz. Conservamos la sensación de nuestra insuficiencia y la más o menos mala conciencia de haber sentido que no somos lo que deberíamos ser. Pero no necesitamos de esos momentos para seguir viviendo y, si deseamos sentirnos de nuevo tranquilos, no tenemos más que olvidarlos. En la vida corriente, todo está dado. para ayudarnos a ese olvido. Por lo tanto, si un hombre quiere ser un día plenamente él mismo, el restablecimiento del equilibrio perdido entre sus dos naturalezas y sus dos formas de vida es el primer trabajo necesario.

Es por esto que todo lo que exponemos a continuación se dirige solamente a aquellos que están atentos a esos momentos particulares y, deseando clarificar lo que ellos representan aceptan, por lo tanto, no seguir permaneciendo tranquilos. Una evolución interior y el trabajo que ella necesita no pueden ser llevados a cabo sino cuando están auténticamente motivados por la toma de conciencia de nuestras insuficiencias y de nuestras fallas, con el malestar que de allí se deriva. Esto es inherente al resurgimiento en sí de esta segunda naturaleza - dejada de lado u olvidada en el curso de nuestra formación - con las contradicciones interiores y los conflictos que este resurgimiento engendra. Nada es gratuito: la aceptación de este malestar inevitable es el primer tributo que el hombre debe pagar para ir a la búsqueda de sí mismo.

Puede ser que en una tal búsqueda se corra el riesgo de oscilar entre la beatitud imbécil (como sería la ignorancia deliberada) y un cierto masoquismo (que sería enfatizar en forma

excesiva este malestar, llamado por algunos angustia metafísica). La sola actitud justa - y por cierto difícil - es el reconocimiento exacto, con la esperanza de resolverlos, de nuestro malestar y de nuestro conflicto interior tal como ellos son.

Una tal esperanza, una tal tentativa no son evidentemente concebibles sino cuando conocemos las circunstancias presentes, y es por eso que la pregunta de lo que somos en realidad, en una o la otra de nuestras naturalezas con todo lo que ello significa, aparece desde el comienzo como la más fundamental de todas. Para un hombre que quiere un día ser plenamente él mismo, la búsqueda de la verdad de lo que él es resulta la más imperiosa de todas las necesidades. Es ella la que lo conduce a este conocimiento de sí al cual se dedican todas las escuelas tradicionales.

Este conocimiento no podría limitarse sólo a sí mismo. ¿Cómo el individuo podría comprenderse, si no está colocado en un contexto general? El hombre participa en el conjunto de la vida sobre la tierra. El es uno de sus elementos, posiblemente el principal, y el estudio de la significación de esa vida es inseparable del estudio sobre sí. Además, la vida sobre la tierra de la cual el hombre participa no es más que un nivel, un escalón que tiene su lugar y su papel en los intercambios de fuerzas al interior del sistema solar al que la tierra pertenece. Este sistema solar no es más que un elemento entre otros y, en definitiva, el estudio del hombre - estudio de sí - para ser completo se revela inseparable de una perspectiva cósmica general.

El hombre es un ser tan complejo que puede ser considerado de maneras muy diferentes, que dan más o menos cuenta de su estructura y de las relaciones entre sus diversos componentes. La manera más completa y la más útil para la búsqueda que planteamos, es considerar que su cuerpo orgánico, el único que es inmediatamente accesible al examen, comporta el agrupamiento de diferentes funciones físicas y psicológicas, dirigidas por centros que dan a la energía vital fundamental la forma específica propia de cada una. Está hecho de un conjunto de cualidades individuales.. Unas son innatas: constituyen el aspecto fundamental, inicial de cada hombre y por ello pueden ser llamadas su esencia. Las otras son un conjunto de capacidades adquiridas, impuestas por el medio ambiente en el curso del desarrollo. A causa de su carácter superpuesto (que se compara con la máscara de un comediante llamada en la antigüedad "persona") se la denomina personalidad.

En efecto, esta personalidad y la forma según la cual se agrupan sus diversos factores, se estructura en cada hombre en torno a uno, dos o tres trazos fundamentales propios de su esencia, y dan a todo lo que queda fijado en ella un aspecto particular. Pero, además, en cada hombre la personalidad se constituye de manera diferente, más o menos estereotipada, según cada una de las situaciones-tipo del medio ambiente a las cuales un hombre determinado tiene que enfrentar habitualmente. Así, un mismo hombre adquiere en el curso de su vida múltiples aspectos diferentes, múltiples personajes (o sub-personalidades), múltiples «yo», independientes los unos de los otros, cada uno autodenominándose «yo» cuando aparece hablando en representación de todos los otros «yo».

Al costado de esta vida orgánica, el hombre participa en otros niveles de vida menos inmediatamente accesibles: una vida psíquica o, más bien, anímica - en algunos, además, una vida espiritual - las que tienen sus facultades y sus funciones. El hombre pasa así por estados diversos: dormir, soñar, estado de vigilia y a veces «momentos de apertura» más amplios hacia la vida. Son momentos de despertar a la belleza, a la armonía, a la necesidad de infinito, y estos son los momentos - sin que él lo sepa - en que despierta a su ser interior. El ve esos estados diferentes sucederse en él según un modo más o menos caprichoso y, a menudo, se le escapan. En todo este conjunto, se elaboran estructuras: tenemos sobre nosotros y sobre el mundo en que vivimos, ideas e imaginaciones que son nuestras. Tenemos una sensibilidad, deseos, una emotividad que colorea nuestra vida de un estilo que le es propio. Tenemos comportamientos particulares en la vida exterior tanto como en nuestra vida interior. Pero la característica más fundamental, y a la vez menos aparente - ¿acaso no necesitamos buscarla para descubrirla? - es la fantástica mecanicidad de todo este conjunto. Por una suma de hábitos, de reacciones automáticas y de condicionamientos establecidos por repetición a lo largo de la vida, todo este ensamblaje que somos se mantiene por sí mismo y bien pronto se encierra en limitaciones de las que ya no se sale más.

Aparece, no obstante, en ciertos momentos como una intuición de que algo en nosotros es posible: una libertad interior, una armoniosa unidad y la participación en la vida de «un

mundo mejor». Influencias que nos parecen a, veces «venir de lejos» nos tocan hasta en nuestra vida ordinaria y reavivan esta intuición; como ocurre con ciertos mitos, ciertas formas de arte, las tradiciones y las religiones. En efecto, estas influencias nos aportan un momento de apertura interior, una oportunidad de despertar y, si estamos atentos, podemos reconocer que algo en nosotros responde a ello: es un sentimiento religioso o un sentimiento «espiritual» interior que sentimos que nos eleva. Así pueden desarrollarse en algunos de nosotros una sensibilidad y una atracción casi magnética por todo lo que puede orientarnos en ese sentido. Más y más claramente, la pregunta se nos plantea: ¿no será posible dar a nuestra vida una calidad diferente a la ordinaria?, ¿Esta calidad que se vislumbra en esos momentos de «despertar»?

Escrituras y libros nos lo dicen. Ellos hablan de una vida interior posible al hombre, y de una transformación que tiene por meta una «realización» cuyo nombre varía según las vías que se sigan. Ellos hablan de cuerpos superiores que tienen su vida, sus facultades propias y su devenir. Hablan del yo real y de su evolución, de su superación. Todo estaría en esos libros, si fuéramos capaces de entenderlos.

Pero toda esa sabiduría acumulada, esas experiencias y las conclusiones derivadas de ellas, son las de otras personas; eso hace que permanezcan para nosotros como teoría. Puede ser que nosotros lo creamos en la medida en que esto no contradiga nuestra experiencia ni las ideas ya recibidas. En realidad, las conclusiones de otros no pueden verdaderamente convencernos en tanto que no lo hayamos probado por nosotros mismos. Los libros pueden ayudarnos a dirigir nuestra experiencia: pero nunca estaremos seguros sino de lo que hayamos verificado y vivido. A la pregunta de una evolución posible, una respuesta en la que tengamos fe sólo puede venirnos de una experiencia vivida personalmente. Sin duda, al comienzo, no tenemos gran cosa que nos impulse a una tentativa en ese sentido, la vida exterior nos absorbe enteramente y todo lo que demande esta experiencia debe ser intentado dentro de ella. Por lo tanto, si queremos saber, el solo medio es de intentarlo con lo que tenemos. ¿Desde dónde partimos?

Simplemente de una interrogación fundamental sobre nosotros mismos, de la necesidad de una respuesta, de la intuición de que esta respuesta existe y de la evidencia - si queremos ir en ese sentido - de que estaremos obligados a extraer de nuestra vida de todos los días las fuerzas y el tiempo necesarios para una tal búsqueda. Tarea inmensa de la que ignoramos todo, y delante de la cual vemos bien que, si partimos solos a la aventura, tenemos todas las posibilidades de perdernos, de cansarnos, o de fracasar. Pero, tal vez, en este esfuerzo de conocimiento y de lucidez en que nos empeñamos, podamos, como en todas las grandes empresas humanas, encontrar otros hombres prestos a la misma búsqueda, y al volvernos - solos o con ellos - hacia otro nivel de vida, es posible que podamos esperar que, por tener también necesidad de nosotros, las fuerzas que actúan sobre ese otro nivel nos envíen entonces la ayuda necesaria.

Tales serían las razones de ser de las escuelas y de las distintas vías. Se puede distinguir entre las escuelas varias clases diferentes, según se dediquen a una vía de imitación, una vía de revelación o una vía de comprensión. Cada una de ellas se apoya, preferencial o exclusivamente, sobre ciertas posibilidades del hombre, Existen así tres clases principales: las escuelas de maestría física (la vía del fakir), las de maestría emocional (la vía del monje), y las de maestría intelectual (la vía del yogui). Todas estas vías demandan de partida que el hombre se retire de la vida cotidiana y se consagre a lo que ha escogido. Pero en el estado actual del mundo ¿es posible excluirse así de la vida habitual? La época actual ¿permite que un hombre se limite a ejercitar un aspecto de sí mismo y renuncie a la posibilidad de un desarrollo armonioso y completo que incluye al hombre entero?

O bien, ¿no sería realmente posible en la vida misma un trabajo verdadero sobre sí y un desarrollo global del hombre? Las tradiciones nos dicen que en todos los tiempos, con esfuerzos y sacrificios mayores que en las otras vías, ello se ha podido lograr: «Estar en el mundo sin ser del mundo». En la época en la cual vivimos ¿no ha llegado a ser esto una imperiosa necesidad? Tal es la pregunta que queda abierta y para la cual ninguna respuesta teórica podría ser satisfactoria.

**Jean Vaysse**

# Vida interior, vida exterior

Muchos indicadores, que una observación imparcial puede transformar bien pronto en certeza, nos conducen a presentir que hay en nosotros dos naturalezas: una personal o individual, relativamente accesible a nuestros modos de percepción habituales; ella es a la vez orgánica y psíquica (o animal y anímica). La otra, menos fácil de percibir, es sentida como nuestra participación en alguna cosa mucho más vasta que el individuo, a la que llamamos espiritual, o universal. La atención que los hombres le dedican a esta última es muy variable según cada cual y según los momentos de la vida. Sin embargo, casi todos deben reconocer que, en ciertos momentos al menos, han sentido en ellos junto con sus tendencias egocéntricas y personales, esta necesidad de infinito o de «absoluto».

A partir del momento en que un hombre se vuelve hacia sí mismo, se interroga y se esfuerce en comprender de alguna manera lo que él es y lo que podría ser, le parece que podría ser de dos maneras diferentes, tener - por decir así - dos «actividades», dos maneras de vivir con diferente sentido. Una, enteramente vuelta hacia el exterior, centrada ante todo en la eficacia, la utilidad, el rendimiento del individuo en el cuadro de la sociedad a la que pertenece. Esta manera de vivir es la que ha desarrollado la civilización occidental en la que cada uno de sus miembros, para llegar a ello, ha seguido numerosos años de educación, de formación, de aprendizaje, de estudios, especialización, reciclaje, etc. La eficacia final en la vida exterior es el valor mayor según el cual se clasifica a los individuos.

La otra manera de ser, la otra clase de actividad, concierne a la vida interior. Ella está centrada, ante todo, en la realización de las posibilidades contenidas en potencia en el individuo, el desarrollo de las facultades y las cualidades propias que caracterizan su naturaleza humana y la incorporación (o el «retorno») a niveles de vida o a «mundos» que la vida y la actividad exteriores no dejarían ni siquiera suponer. Esta manera de vivir, bien poco conocida por la civilización occidental, es la que más se ha desarrollado en ciertas civilizaciones orientales. Su realización, para aquellos que allí se internan, necesita todavía más tiempo y esfuerzos en la formación, búsqueda y estudios metódicos de los que demanda la vida exterior.

Estas dos formas de vida pueden parecer al comienzo como contradictorias, y lo son en efecto, de cierta manera. Es evidente, sin embargo, que cada una corresponde a una de las naturalezas del hombre, y que un hombre completo debiera vivir a la vez la una y la otra. Ellas son inherentes a la naturaleza humana, la que comporta en ella misma una permanente contradicción.

Aquellas grandes doctrinas, y las vías tradicionales que han llegado hasta nosotros, no han olvidado ni el uno ni el otro de estos dos aspectos del hombre. Ellas nos dicen, cada una a su manera, que estas dos naturalezas marcan la pertenencia del hombre a dos grandes corrientes de igual importancia que cruzan el universo existente, asegurando el equilibrio. Una es la corriente de la creación, la que nacida del nivel primordial se derrama en las diversas formas de la manifestación y, desde ese punto de vista, es una corriente involutiva. La otra es la corriente que puede llamarse de «espiritualización», porque a partir de las formas manifestadas, retorna al nivel primordial - retorna a Dios - y es así una corriente de evolución. Por su doble naturaleza, con los dos aspectos de su vida, el hombre pertenece a la una y a la otra. «Tiene los pies sobre la tierra y la cabeza en los cielos». El forma un puente, es un nivel de intercambio, es un «mediador» entre esas dos corrientes. Puede ser que esta «mediación» - necesaria para que el hombre no se extravíe en una o la otra corriente - marque su realización efectiva.

Por lo que nos concierne en lo inmediato, desde el punto donde nosotros estamos colocados - únicamente, o casi, en la vida exterior - conocemos, o creemos conocer, una de las dos naturalezas, aquella en la que vivimos cotidianamente: nuestra naturaleza ordinaria. La vida la solicita sin cesar y sin cesar ella responde a la vida. La otra naturaleza está más y más olvidada detrás de ella, al comienzo en forma latente y disminuída, más tarde, sumergida, ahogada en el inconsciente, y finalmente, perdida. En tanto que ella no esté todavía demasiado sepultada, surge inopinadamente de tiempo en tiempo, en momentos de lucidez donde se impone a nosotros (generalmente en momentos difíciles) sin que sepamos de

dónde nos viene. Al costado de lo que somos de ordinario, estos momentos tienen un sabor tal que no nos dejan en paz. Conservamos la sensación de nuestra insuficiencia y la más o menos mala conciencia de haber sentido que no somos lo que deberíamos ser. Pero no necesitamos de esos momentos para seguir viviendo y, si deseamos sentirnos de nuevo tranquilos, no tenemos más que olvidarlos. En la vida corriente, todo está dado para ayudarnos a ese olvido. Por lo tanto, si un hombre quiere ser un día plenamente él mismo, el restablecimiento del equilibrio perdido entre sus dos naturalezas y sus dos formas de vida es el primer trabajo necesario.

Es por esto que todo lo que exponemos a continuación se dirige solamente a aquellos que están atentos a esos momentos particulares y, deseando clarificar lo que ellos representan aceptan, por lo tanto, no seguir permaneciendo tranquilos. Una evolución interior y el trabajo que ella necesita no pueden ser llevados a cabo sino cuando están auténticamente motivados por la toma de conciencia de nuestras insuficiencias y de nuestras fallas, con el malestar que de allí se deriva. Esto es inherente al resurgimiento en sí de esta segunda naturaleza - dejada de lado u olvidada en el curso de nuestra formación - con las contradicciones interiores y los conflictos que este resurgimiento engendra. Nada es gratuito: la aceptación de este malestar inevitable es el primer tributo que el hombre debe pagar para ir a la búsqueda de sí mismo.

Puede ser que en una tal búsqueda se corra el riesgo de oscilar entre la beatitud imbecil (como sería la ignorancia deliberada) y un cierto masoquismo (que sería enfatizar en forma excesiva este malestar, llamado por algunos angustia metafísica). La sola actitud justa - y por cierto difícil - es el reconocimiento exacto, con la esperanza de resolverlos, de nuestro malestar y de nuestro conflicto interior tal como ellos son.

Una tal esperanza, una tal tentativa no son evidentemente concebibles sino cuando conocemos las circunstancias presentes, y es por eso que la pregunta de lo que somos en realidad, en una o la otra de nuestras naturalezas con todo lo que ello significa, aparece desde el comienzo como la más fundamental de todas. Para un hombre que quiere un día ser plenamente él mismo, la búsqueda de la verdad de lo que él es resulta la más imperiosa de todas las necesidades. Es ella la que lo conduce a este conocimiento de sí al cual se dedican todas las escuelas tradicionales.

Este conocimiento no podría limitarse sólo a sí mismo. ¿Cómo el individuo podría comprenderse, si no está colocado en un contexto general? El hombre participa en el conjunto de la vida sobre la tierra. Él es uno de sus elementos, posiblemente el principal, y el estudio de la significación de esa vida es inseparable del estudio sobre sí. Además, la vida sobre la tierra de la cual el hombre participa no es más que un nivel, un escalón que tiene su lugar y su papel en los intercambios de fuerzas al interior del sistema solar al que la tierra pertenece. Este sistema solar no es más que un elemento entre otros y, en definitiva, el estudio del hombre - estudio de sí - para ser completo se revela inseparable de una perspectiva cósmica general.

El hombre es un ser tan complejo que puede ser considerado de maneras muy diferentes, que dan más o menos cuenta de su estructura y de las relaciones entre sus diversos componentes. La manera más completa y la más útil para la búsqueda que planteamos, es considerar que su cuerpo orgánico, el único que es inmediatamente accesible al examen, comporta el agrupamiento de diferentes funciones físicas y psicológicas, dirigidas por centros que dan a la energía vital fundamental la forma específica propia de cada una. Está hecho de un conjunto de cualidades individuales. Unas son innatas: constituyen el aspecto fundamental, inicial de cada hombre y por ello pueden ser llamadas su esencia. Las otras son un conjunto de capacidades adquiridas, impuestas por el medio ambiente en el curso del desarrollo. A causa de su carácter superpuesto (que se compara con la máscara de un comediante llamada en la antigüedad "persona") se la denomina personalidad.

En efecto, esta personalidad y la forma según la cual se agrupan sus diversos factores, se estructura en cada hombre en torno a uno, dos o tres trazos fundamentales propios de su esencia, y dan a todo lo que queda fijado en ella un aspecto particular. Pero, además, en cada hombre la personalidad se constituye de manera diferente, más o menos estereotipada, según cada una de las situaciones-tipo del medio ambiente a las cuales un hombre determinado tiene que enfrentar habitualmente. Así, un mismo hombre adquiere en el curso de su vida múltiples aspectos diferentes, múltiples personajes (o sub-personalidades), múltiples «yo», independientes los unos de los otros, cada uno autodenominándose «yo»

cuando aparece hablando en representación de todos los otros «yo».

Al costado de esta vida orgánica, el hombre participa en otros niveles de vida menos inmediatamente accesibles: una vida psíquica o, más bien, anímica - en algunos, además, una vida espiritual - las que tienen sus facultades y sus funciones. El hombre pasa así por estados diversos: dormir, soñar, estado de vigilia y a veces «momentos de apertura» más amplios hacia la vida. Son momentos de despertar a la belleza, a la armonía, a la necesidad de infinito, y estos son los momentos - sin que él lo sepa - en que despierta a su ser interior. El ve esos estados diferentes sucederse en él según un modo más o menos caprichoso y, a menudo, se le escapan. En todo este conjunto, se elaboran estructuras: tenemos sobre nosotros y sobre el mundo en que vivimos, ideas e imaginaciones que son nuestras. Tenemos una sensibilidad, deseos, una emotividad que colorea nuestra vida de un estilo que le es propio. Tenemos comportamientos particulares en la vida exterior tanto como en nuestra vida interior. Pero la característica más fundamental, y a la vez menos aparente - ¿acaso no necesitamos buscarla para descubrirla? - es la fantástica mecanicidad de todo este conjunto. Por una suma de hábitos, de reacciones automáticas y de condicionamientos establecidos por repetición a lo largo de la vida, todo este ensamblaje que somos se mantiene por sí mismo y bien pronto se encierra en limitaciones de las que ya no se sale más.

Aparece, no obstante, en ciertos momentos como una intuición de que algo en nosotros es posible: una libertad interior, una armoniosa unidad y la participación en la vida de «un mundo mejor». Influencias que nos parecen a, veces «venir de lejos» nos tocan hasta en nuestra vida ordinaria y reavivan esta intuición; como ocurre con ciertos mitos, ciertas formas de arte, las tradiciones y las religiones. En efecto, estas influencias nos aportan un momento de apertura interior, una oportunidad de despertar y, si estamos atentos, podemos reconocer que algo en nosotros responde a ello: es un sentimiento religioso o un sentimiento «espiritual» interior que sentimos que nos eleva. Así pueden desarrollarse en algunos de nosotros una sensibilidad y una atracción casi magnética por todo lo que puede orientarnos en ese sentido. Más y más claramente, la pregunta se nos plantea: ¿no será posible dar a nuestra vida una calidad diferente a la ordinaria?, ¿Esta calidad que se vislumbra en esos momentos de «despertar»?

Escrituras y libros nos lo dicen. Ellos hablan de una vida interior posible al hombre, y de una transformación que tiene por meta una «realización» cuyo nombre varía según las vías que se sigan. Ellos hablan de cuerpos superiores que tienen su vida, sus facultades propias y su devenir. Hablan del yo real y de su evolución, de su superación. Todo estaría en esos libros, si fuéramos capaces de entenderlos.

Pero toda esa sabiduría acumulada, esas experiencias y las conclusiones derivadas de ellas, son las de otras personas; eso hace que permanezcan para nosotros como teoría. Puede ser que nosotros lo creamos en la medida en que esto no contradiga nuestra experiencia ni las ideas ya recibidas. En realidad, las conclusiones de otros no pueden verdaderamente convencernos en tanto que no lo hayamos probado por nosotros mismos. Los libros pueden ayudarnos a dirigir nuestra experiencia: pero nunca estaremos seguros sino de lo que hayamos verificado y vivido. A la pregunta de una evolución posible, una respuesta en la que tengamos fe sólo puede venirnos de una experiencia vivida personalmente. Sin duda, al comienzo, no tenemos gran cosa que nos impulse a una tentativa en ese sentido, la vida exterior nos absorbe enteramente y todo lo que demande esta experiencia debe ser intentado dentro de ella. Por lo tanto, si queremos saber, el solo medio es de intentarlo con lo que tenemos. ¿Desde dónde partimos?

Simplemente de una interrogación fundamental sobre nosotros mismos, de la necesidad de una respuesta, de la intuición de que esta respuesta existe y de la evidencia - si queremos ir en ese sentido - de que estaremos obligados a extraer de nuestra vida de todos los días las fuerzas y el tiempo necesarios para una tal búsqueda. Tarea inmensa de la que ignoramos todo, y delante de la cual vemos bien que, si partimos solos a la aventura, tenemos todas las posibilidades de perdernos, de cansarnos, o de fracasar. Pero, tal vez, en este esfuerzo de conocimiento y de lucidez en que nos empeñamos, podamos, como en todas las grandes empresas humanas, encontrar otros hombres prestos a la misma búsqueda, y al volvernos - solos o con ellos - hacia otro nivel de vida, es posible que podamos esperar que, por tener también necesidad de nosotros, las fuerzas que actúan sobre ese otro nivel nos envíen entonces la ayuda necesaria.



Tales serían las razones de ser de las escuelas y de las distintas vías. Se puede distinguir entre las escuelas varias clases diferentes, según se dediquen a una vía de imitación, una vía de revelación o una vía de comprensión. Cada una de ellas se apoya, preferencial o exclusivamente, sobre ciertas posibilidades del hombre. Existen así tres clases principales: las escuelas de maestría física (la vía del fakir), las de maestría emocional (la vía del monje), y las de maestría intelectual (la vía del yogui). Todas estas vías demandan de partida que el hombre se retire de la vida cotidiana y se consagre a lo que ha escogido. Pero en el estado actual del mundo ¿es posible excluirse así de la vida habitual? La época actual ¿permite que un hombre se limite a ejercitar un aspecto de sí mismo y renuncie a la posibilidad de un desarrollo armonioso y completo que incluye al hombre entero?

O bien, ¿no sería realmente posible en la vida misma un trabajo verdadero sobre sí y un desarrollo global del hombre? Las tradiciones nos dicen que en todos los tiempos, con esfuerzos y sacrificios mayores que en las otras vías, ello se ha podido lograr: «Estar en el mundo sin ser del mundo». En la época en la cual vivimos ¿no ha llegado a ser esto una imperiosa necesidad? Tal es la pregunta que queda abierta y para la cual ninguna respuesta teórica podría ser satisfactoria.

**Jean Vaysse**

## La Vida como Gimnasia

En una y mil frases indicamos la importancia de la "actitud correcta": "lo tomé con la actitud correcta"; "su actitud no estuvo bien"; "tendrás que cambiar tu actitud si quieres lograrlo"; "la actitud adecuada", y todo eso. ¿Qué queremos decir con "actitud"? Nos referimos al estado general de una persona respecto a algo o, más bien, a su estado emocional al apreciarlo. Si ella siente suspicacia, su actitud es de recelo. Si siente miedo, afecto, confianza, esperanza, su actitud es correspondiente a sus estados internos. Cualquiera sea la emoción u opinión producida por el objeto, la actitud es determinada por ella.

¿Podemos cambiar nuestra actitud hacia las cosas? Es obvio que nuestra actitud puede ser cambiada por nosotros según las circunstancias. De hecho, respecto de la mayoría de los objetos y personas nuestras actitudes cambian casi todos los días. Un día estamos así y así y nos disponemos, consecuentemente, a actuar así y así; pero al día siguiente, debido a alguna causa externa o interna, nuestra actitud ha cambiado y somos fríos donde éramos cálidos. La observación de nosotros mismos mostrará con facilidad cuán infinitamente cambiantes somos en nuestras actitudes, esto es, en nuestras respuestas emocionales a las cosas. Pero la cuestión es: ¿podemos cambiar nuestra actitud voluntariamente, a nuestro propio arbitrio, sin el estímulo de un cambio en el objeto? Si pudiéramos hacerlo, estaríamos en la senda de convertirnos en maestros de nuestro propio destino, ya que las circunstancias pueden afectarnos sólo si somos proclives a ello. Si puedo adoptar cualquier actitud que escoja - esto es, tener cualquier emoción que quiera - entonces cualquier cosa que eventualmente suceda es igual para mí. Puedo sentir acerca de ello como me plazca.

Semejante dominio está muy lejano para la mayoría de nosotros; pero no hay duda de que podemos empezar a alcanzarlo. Por ejemplo, cuando nos encontramos en una actitud frente a frente con una situación o persona, que es muy dolorosa como para continuar, tratamos de cambiar el objeto, y, fallando esto, cambiamos nuestro estado en relación a él. La fábula del zorro y las uvas es aplicable aquí. Habiendo tratado en vano de obtener las uvas, el zorro se convence a sí mismo que no estaban maduras. Al imaginarse las uvas ácidas, el zorro indujo una emoción diferente, o una actitud en sí mismo. Dejó de percibir las uvas en la forma

apetitiva que las había percibido anteriormente. La conclusión práctica a inferir es que la imaginación es la manera por la cual nuestra actitud puede ser controlada. Nuestras emociones son evocadas por nuestra imaginación; y en la medida que ella esté bajo nuestro control, nuestras emociones y actitudes también los estarán.

Es claro que la actitud dominante de nuestras vidas es nuestra actitud o respuesta emocional hacia la vida misma. Esto colorea todo. Como vulgarmente decimos, algunos "ven todo color de rosa", y otros tienen "una lúgubre visión" de la vida. Otros aún tienen una actitud seria, o atolondrada, o religiosa, o deportiva. Hay tantas actitudes como personas, aunque todas pueden reducirse a un número definido o a grupos. Y en cada caso su actitud dominante determina todas las otras actitudes subordinadas. Por ejemplo, si su actitud característica hacia la vida es sombría, aún sus estados de ánimo pasajeros de alborozo serán afectados; ellos serán, muy probablemente, intensos y breves. O si su actitud dominante es festiva y despreocupada, sus momentos de depresión pueden ser profundos pero fugaces. Prácticamente toda doctrina, religiosa o seular, y toda enseñanza, institucional o personal, tiene por objetivo la inducción de un cambio en la actitud hacia la vida. Igualmente, la mayoría de los sistemas de terapia, incluyendo la Ciencia Cristiana y el Psicoanálisis, apuntan consciente o inconscientemente a producir un cambio medular - o de actitud - en sus prosélitos o pacientes. Así, todo el énfasis ha sido colocado en los efectos sobre el organismo como una totalidad, por lo que todo método que apunte al mejoramiento de la persona debe comenzar por corregir la actitud hacia la vida.

Hemos visto que la actitud es condicionada por la imaginación. Lo que usted imagine que una cosa es, necesariamente tiene que sentirla así. Si se imagina que una cuerda enrollada sobre el camino es una serpiente, sentirá y actuará de acuerdo a ello. Cuando descubra su error, y tenga una visión acertada de la cuerda, su actitud emocional cambiará.

¿Cómo es nuestra imaginación en la vida? ¿Cómo tomamos las cosas? Para nosotros, ¿es una cuerda enrollada o una serpiente? Puede resultar imposible el saber, sin estar sujeto a error, lo que la vida es; pero en tal caso, somos libres de imaginar que ella es lo que nos plazca; y es sólo sentido común imaginarla como algo útil. Todos los sistemas religiosos y similares pretenden inducir en nosotros una actitud útil hacia la vida; esto es, una actitud en la cual actuemos libre y útilmente para con nosotros mismos o alguien más. Algunas religiones y sistemas intentan inducir una actitud de sumisión hacia la vida, con el propósito de hacer uso de nosotros para su propio provecho. Otros - muy pocos - intentan provocar una actitud activa o creativa en nosotros para comprometernos a una cooperación voluntaria. Y todos ellos proceden igualmente con un método común, cambiando nuestra imaginación acerca de la vida.

Podemos nombrar algunos cuadros típicos, cada uno de los cuales al ser recordado, nos inspira o hace evocar sus propias emociones y consecuente conducta. Existe el cuadro "Puritano", que representa la vida como un estricto y estrecho colegio. Esto evoca la actitud del nervioso escolar en constante presencia del severo maestro. Otro es el cuadro "Pagano" de la vida, como una orgía de dioses griegos invitando a los hombres a beber y festejar con ellos. La visión "Seria" de la vida imagina a "Dios" luchando con unas casi impotentes fuerzas por la redención de la materia. La emoción o actitud evocada es del tipo de "ayudando al pobre Padre". La visión "Científica" aprecia la vida como un mecanismo insignificante que no va a ninguna parte. La visión "Estética" estima la vida como un artista, produciendo y exhibiendo obras de arte, con el hombre como su espectador apreciativo. Y así, cada visión es diseñada para evocar una actitud o respuesta emocional útil para alguien u otros, ya sean los predicadores o sus congregaciones.

Puede ser que cada visión, a su tiempo, sea útil; pero, para la mayoría de nosotros, en los tiempos actuales, la imagen de la vida como un gimnasio es un tónico muy necesario. Compare la diferencia en su actitud - respuesta emocional - al entrar a un gimnasio respecto de entrar en, digamos, un cabaret, un salón de conferencias, o una casa en duelo. Trate de darse cuenta de cómo realmente se siente. En un gimnasio usted está motivado por la intención de fortalecerse, disfrutando las dificultades que usted mismo elige afrontar. Se va sintiendo cada vez más vigoroso y eficaz. La concepción griega clásica de la vida era exactamente esa. Todo el mundo sabe que el Gimnasio, con sus conferencias y discusiones tanto como por el ejercicio físico, fue la institución más popular de la Grecia Pitagórica. Lo que no es tan bien conocido es que para los griegos el Gimnasio fue un símbolo de la vida por sí mismo. Sus dioses manejaban este planeta como un gimnasio para el ejercicio de los hombres, y todas las experiencias debían ser consideradas como movimientos, jugadas,



intervalos, luchas, carreras, competencias, etc. Los modernos encontrarán lo que los antiguos encontraron en esta imagen de la vida: la evocación de una emoción creativa.

Es difícil ver en qué otra dirección nosotros los modernos podemos buscar una nueva imagen y consecuente actitud hacia la vida. No tenemos muchas posibilidades en la religión en su forma tradicional. La bondad habitual - en el sentido de hacer lo que otros llaman bueno - no es un llamado a la inteligencia. Ahora, después de las sucesivas guerras, la fe en el progreso del mundo es superstición. Pero la limpia y fuerte idea de la vida como un campo de ejercicios para el desarrollo de todos nuestros músculos - físicos, emocionales, intelectuales - tiene aún la incorruptible cualidad de un idealismo apto tanto para el hombre como para la mujer. Y una vida vivida en esa actitud tendría que ser tan interesante como provechosa.

**A. R. Orage**

## **El Control de las Emociones**

El hecho es que cuando nos dejamos llevar por la ira u otra emoción negativa, somos incapaces, excepto en muy raros casos, de razonar como lo hacemos habitualmente. Si realmente tuviéramos un desarrollo de nuestro poder mental, como el que da un entrenamiento especial, podría tal vez ser posible contraponer el pensamiento a la emoción, y esperar una victoria del pensamiento. Pero, tal como son las cosas, no sólo nuestro desarrollo mental es inferior a nuestra emocionalidad animal, sino que además la energía de nuestro pensar cotidiano es de menor voltaje que la de nuestra emoción. En orden de intensidad, la energía de nuestro instinto, emoción y pensamiento están en la misma gradiente que la electricidad, el gas y el vapor. Por lo tanto, una gran cantidad de las energías más bajas es necesaria para contraponerse a una cantidad relativamente pequeña de energía de mayor voltaje. El razonamiento en contra de la ira u otra emoción negativa es como enfrentar una cantidad igual de energías de diferente intensidad. El resultado es previsible.

Cuando el razonamiento parece producir algún efecto sobre una emoción negativa, la explicación se encuentra en la mezcla de algún otro sentimiento o en la adición de algún poderoso instinto. Por ejemplo, las cosas nos provocan menos cuando estamos bien físicamente. Nuestro cuerpo está lleno de vitalidad y sostiene al débil razonamiento contra la amenaza de una explosión emocional. Similarmente, cuando tenemos un sentimiento de amor, miedo o cualquier otro, su ayuda puede socorrer a la razón a suprimir o sobrellevar un ataque de ira. La mayoría de las prescripciones comunes contra ella consisten en uno de dos ingredientes. Caen, de hecho, en dos clases: prescripciones de orden físico y prescripciones que consideran otros sentimientos aparte de la emoción negativa misma. Cuando Kipling dice que la cura para disminuir la presión de un arrebato es cavar hasta transpirar suavemente, o Gilbert recomienda un placebo contra la melancolía, están haciendo prescripciones del primer tipo. Y cuando nuestros padres, guardianes y amigos apelan, como dicen, a nuestra «mejor naturaleza» o invocan una imagen de miedo, inconscientemente preparan una prescripción del segundo tipo.

Ambos tipos de prescripción, evidentemente, podemos aplicarlas a nosotros mismos, si tenemos la resolución de hacerlo. Pero hay un placer infantil en ser recetados y recibir atención, y las pataletas son particularmente infantiles en sus demandas de ser regaloneados. Las naturalezas más adultas, sin embargo, pueden prescribirse a ellas mismas, y tomar su propia medicina. Es, de hecho, una señal de ser adulto el que podamos transar con nuestras emociones negativas (al menos cuando son relativamente suaves). Las emociones negativas más serias, como ataques severos de inseguridad o celos, están más allá del poder de la mayoría de los adultos para tratarlas por ellos mismos. Los dos tipos de prescripción sirven normalmente en casos que exceden la auto aplicación; y es igualmente difícil inducir al paciente a aceptarlas de otra persona. Entonces no hay nada que hacer, excepto esperar hasta que la emoción negativa se haya gastado sola, a veces con perjudiciales consecuencias para los involucrados.

Supongamos que un hombre o una mujer estén verdaderamente deseosos de trabajar sobre sus «sentimientos oscuros» de ira, desesperación, miedo, celos, odio o, en resumen, sus emociones negativas. ¿Significa eso algo?

Para comenzar, es necesario admitir en uno mismo que este estado emocional es una enfermedad nerviosa. El paciente debe aprender a decir: «estoy enfermo». La tendencia, por supuesto, es culpar a la supuesta causa, situación, persona o incidente que pareciera haber provocado la enfermedad. Pero no hay alivio en justificarse. Nadie nunca se ha recuperado de un acceso de mal humor culpando a la causa imaginada. Es mil veces mejor y verdadero decir: «estoy enfermo», que decir o sentir: «esto y lo otro me hizo enfermar». Esta actitud hacia las emociones negativas ya comienza a modificar su furor. Tiene algo de la magia del aceite sobre las olas.

Pero no es suficiente adoptar una actitud, aunque sea la correcta. Algo se debe hacer, dado que Satán siempre encuentra un mal uso para la energía libre que tenemos, y las emociones negativas son sólo despilfarro de energía. El Demonio vive en nuestra energía malgastada.

Trate de no pensar en la supuesta causa de la emoción o en las cosas y circunstancias que estén en su trasfondo. El pensar en un estado de emoción negativa necesariamente se ve distorsionado por el agitado medio que ella produce. Es como mirar un objeto a través de aguas tumultuosas y turbias. Pensar en este estado jamás conduce a la verdad.

Trate también de no sentir. Esto se ve imposible a primera vista, parece un consejo para dejar de sentirse desdichado. Pero todos sabemos que es posible convivir o no con un sentimiento. Todos conocemos la tentación de apretar con la lengua un diente que está doliendo, para que duela más. La recomendación de no sentir no es demasiado irrelevante. No sienta más de lo que puede soportar.

Pero el secreto no está contenido en alguno de los alivios anteriores. Es algo totalmente diferente, que puede ser descrito como sigue: cuando se está con un sentimiento amargo o en su proceso de desarrollo, observe y note sólo su estado físico. El cuerpo es a veces muy elocuente, muestra un conjunto especial de síntomas para cada sentimiento. Observe y note, a manera de curiosidad personal y científica, cómo su cuerpo manifiesta los malos sentimientos. Por ejemplo, su boca puede secarse o tener un sabor desagradable. Su piel puede sentir picazón, algunos músculos pueden contraerse, puede tener indigestión, náuseas o sentir el corazón oprimido. Los síntomas se revelan por sí mismos. Si usted simplemente los observa, anota y enumera, como si los estuviera recopilando para una novela o texto de psicología, verá que cuando haya terminado, habrán desaparecido, Habrá ahorrado energía al usarla para observar.

**A. R. Orage.**

## Transformación

La transformación depende de cuatro factores:

### **A.- Conocimiento**

Capacidad de aprender, receptividad para ser enseñado, discernimiento para ubicar lo que necesitamos en un momento dado.

### **Reglas:**

1.- Procura verificar lo que escuchas o lees antes de aceptarlo.

- 2.- Si no tienes medios para verificarlo, no lo rechaces sin preguntarte si realmente te importa que sea verdadero o falso.
- 3.- Si realmente te importa, examina la fuente de donde proviene el conocimiento, y pregúntate si estás preparado para confiar en él mientras se te presenta algún medio de verificación.
- 4.- Nunca tomes nada que aprendas como definitivo. Debes estar siempre dispuesto a reconsiderarlo.
- 5.- El chequeo cruzado es útil. Nos da confianza comprobar que dos trozos de conocimiento se complementan y confirman el uno al otro.
- 6.- El chequeo cruzado debe hacerse con asuntos expresados en el mismo lenguaje. Tenemos que estar seguros primero de haber entendido lo que cada cual expresa.
- 7.- Practica la imparcialidad. No dejes que « los gustos y disgustos» influyeran tu juicio.
- 8.- Sin embargo, toma muy en cuenta tus reacciones «instintivas». Son a menudo más penetrantes que tus pensamientos.
- 9.- Aprender «qué» y aprender «cómo» no es lo mismo y esto nunca debe ser separado. Realmente, no conocemos algo si no sabemos hacer uso de ese conocimiento. Saber «cómo» - aprender un procedimiento- no nos llevará lejos a menos que sepamos «qué» estamos haciendo. La teoría y la práctica deben ir juntas si queremos resultados.
- 10.- Recuerda que todo conocimiento parcial es precario. Siempre trata de ver el total al cual pertenece determinado ítem de conocimiento. Si no logras ver el todo, es mejor hacer el intento que quedarse con un fragmento aislado.
- 11 - Abre tu mente más y más.
- 12.- El conocimiento que es compartido se comprende mejor que el que es cuidadosamente atesorado. Aprendemos mejor enseñando, así nunca olvidamos nuestra propia ignorancia, y recordemos que el aprender-enseñar es un proceso de doble vía en el que el profesor recibe tanto como el alumno.

El conocimiento da orden y un sentido de dirección a nuestra vida, pero, por sí mismo, no nos transforma.

### **B.- Lucha**

Uno debe organizar una lucha de deseos o impulsos, la lucha del «sí» y el «no». La lucha con uno mismo puede llamarse auto disciplina o trabajo sobre sí. Sólo podemos hacerlo si estamos conscientes de no ser uno sino varios.

Si estamos identificados, no luchamos, Necesitamos un shock. Si es físico, lo llamamos «darse cuenta»; si es mental: «despertar de la atención»; si es moral: «remordimiento de conciencia»

### **Reglas:**

- 1.- Recuerda siempre que sólo puedes luchar en el momento presente.
- 2.- Organiza tu lucha. Elige contra qué lucharás y repite el acto tan a menudo como estés consciente del impulso contra el que quieres luchar.
- 3.- Usa tu discriminación. No seas demasiado ambicioso. Aprende a medir tu propia capacidad.
- 4.- la persistencia hará lo que no consigue la fuerza. La gota de agua horada la piedra.
- 5.- No temas luchar. No te hará ningún daño.

- 6.- Recuerda que la lucha presente es la llave de la futura felicidad.
- 7.- No te lo lleves cambiando. Un modesto plan de acción llevado hasta su fin produce asombrosos resultados.
- 8.- Formula decisiones sólo cuando estés seguro de tener la intención y la habilidad de llevarlas a cabo.
- 9.- Cuando dudes de tu habilidad, fórmulate el propósito de que harás lo posible. Entonces tu «posible» deberá ser tu decisión.
- 10.- Nunca te detengas a lamentar fracasos ni trates de excusarlos. Ellos ya están fuera de tu momento presente y no hay nada que puedas hacer acerca de ellos.
- 11.- Tu cuerpo es ignorante, sé justo con él. Tus sentimientos cambian, no cuentes con ellos. Tu mente es volátil, no esperes que permanezca estable dentro de tu momento presente. En resumen, sé realista respecto a ti mismo.
- 12.- Nunca olvides que nadie puede luchar por ti.

La lucha es la organización del deseo. A no ser que algo en uno quiera hacer el esfuerzo, no podremos hacerlo.

### **C.- Sacrificio**

Renunciar a algo a lo que estamos atado, es desapego. El hacerlo nos da libertad interior. A veces, es aceptar que algo valioso nos sea quitado.

La esencia del sacrificio es la decisión (patriarca Abraham).

#### **Reglas:**

- 1.- Cualquier deseo de ser recompensado por un sacrificio, destruye su valor.
- 2.- Sé inteligente en tu decisión de objetos a sacrificar.
- 3.- No sacrifiques a expensas de otros, salvo que lo puedas restituir.
- 4.- Un sacrificio a medias no es un sacrificio.
- 5.- Sacrifica lo que es precioso para ti en el momento presente.
- 6.- Nunca aceptes retribución por un sacrificio,
- 7.- No seas falto de criterio e intentes sacrificios que después lamentarás.
- 8.- Mide lo que puedes soportar. Esa es la medida de lo que tú eres.
- 9.- Investiga en ti tus apegos y pregúntate si eres capaz de sacrificar alguno de ellos.
- 10.- El sacrificio correcto es hecho por una razón correcta; pero no por un buen resultado.
- 11.- Guarda tu sacrificio oculto de los otros, y si no es posible, procura aparentar que lo hiciste por gusto.
- 12.- Un sacrificio no debe ser el resultado de una lucha, sino de una decisión. Es un acto decisivo hecho en un momento, sin hesitación y sin segundos pensamientos.

### **D.- Ayuda**

Si sacrificio es alejar algo valioso del momento presente, ayuda es permitir entrar algo valioso.

La ayuda se parece al conocimiento en que entra en nosotros desde fuera; pero es diferente de éste porque no entra a través de nuestra mente (intelecto, inteligencia). No viene del mismo plano en que vivimos.

Quienes la dan, han encontrado la manera de conectarse con una fuente que está fuera del momento presente, y pueden transmitirla a quienes están con ellos cuando la reciben.

La ayuda actúa como un catalizador. No es propiedad de nadie, todos podemos recibirla directamente o a través de otros que actúan como canales de distribución: hombres santos, lugares santos, maestros de sabiduría, rituales, ceremonias iniciáticas.

La ayuda espiritual o sobrenatural es llamada «gracia» » Al caer sobre una persona, produce una «conversión»; sobre una comunidad, «dones carismáticos».

A veces ocurre espontáneamente, «porque sí», que todo parece facilitarse y las puertas se abren solas. Otras veces, aparece ayuda en la más profunda desesperación, cuando todo parecía perdido. La naturaleza aborrece el vacío, cuando tú te vacías, la ayuda puede entrar.

Todas las sagradas figuras: Cristo, Buda, Mahoma, Ramana Maharshi, son fuentes de ayuda de las que fluyen corrientes de energía disponibles para sus seguidores.

**J. G. Bennett**

## Hacer lo que Uno Quiere

No hay nada más importante que hacer lo que queremos, siempre que sepamos primero qué es lo que queremos y, en segundo lugar, poder realmente hacerlo. Pero ahí empiezan las dificultades: nosotros no sabemos lo que queremos, y, cuando lo descubrimos, también nos damos cuenta de que a menudo no podemos de hecho hacerlo, y no porque la gente o las circunstancias nos lo impidan, sino por la falta de suficiente voluntad, o poder, o conocimiento.

Esto no es extraño, considerando qué es lo que somos y cómo hemos llegado a serlo. Diríamos que hay dos personas en cada uno de nosotros: una derivada de la herencia de nuestros padres y otra compuesta por todas las influencias que hemos recibido de la sociedad en la que hemos nacido. A causa de la herencia podemos llegar a ser una clase de persona, y por instrucción y educación podemos llegar a ser otra totalmente distinta.

Considera un ejemplo particular, propio o ajeno. Tus padres pertenecen a un ancestro que ha vivido por cientos de años en el campo; pero, debido a circunstancias accidentales sobre las cuales no has tenido control, has sido atraído por la vida en la ciudad y entrenado para una ocupación en ella. Toda tu herencia clama por una vida de actividad física vigorosa con todos los deseos y necesidades correspondientes, pero todo tu entrenamiento te dispone a ocupaciones sedentarias y a las necesidades y deseos que las acompañan. El problema es encontrarte a ti mismo entre estos dos lados del conflicto. ¿Cuál eres tú realmente, el de la herencia o el del medio ambiente? ¿Cuáles son tus agrados y tus desagradados? ¿Y cuál de tus dos mitades hará lo que tú quieres?

No podemos decir cuál lado es el más fuerte, puesto que cada caso varía. En algunas instancias el medio ambiente hace menos efecto que la herencia o, como decimos, la sangre habla. Algunas veces sucede que un hombre o una mujer abandona repentinamente la carrera impuesta por la educación y vuelve a sus inclinaciones hereditarias. En otros casos, la fuerza del ambiente es más poderosa que la herencia; y el moldeado de la sociedad

permanece inquebrantable. Miles de personas mueren como hombres de negocios o mujeres de sociedad, solamente gracias a que su educación ha sido mucho más fuerte que la herencia. La sociología, puede decirse, ha superado a la biología. La sociedad ha frustrado lo que la naturaleza ha intentado.

¿Es siempre, sin embargo, algo que debamos lamentar? Imagina que un hombre por herencia tuviera predisposición criminal, en cuyo caso puede decirse que la victoria de la sociedad es sin duda lo mejor. De hecho, sólo cuando las tendencias hereditarias son más valiosas que aquellas producto del entrenamiento, es que hay una pérdida real.

Pero ¿cómo descubriremos cuáles son nuestras tendencias hereditarias? Ciertamente que al ser anteriores a nuestro entrenamiento social sobre impuesto, deberían ser más naturales, es decir, más cercanas a nosotros mismos. Pero cuando empezamos a pensar conscientemente acerca de ello, la voz de la herencia es ya confusa entre el barullo de voces del ambiente. Nuestras tendencias hereditarias pueden ser malas o buenas, pero si nunca hemos tenido la oportunidad de distinguirlas, no conocemos cómo son. Y en este caso no tenemos libertad para elegir, favorecerlas o restringirlas. La lucha entre nuestra biología y nuestro comportamiento social continúa inconscientemente. No somos amos en nuestra propia casa, pero sí sirvientes y víctimas.

Como un primer paso hacia la discriminación entre nuestros gustos y tendencias nativas y las adquiridas, lo mejor es comenzar con cosas pequeñas. Generalmente, cuando la gente empieza por primera vez a percibir en ellos esta doble tensión, se inclina por eliminar la evidencia. Al darse cuenta repentina de la esclavitud de su naturaleza al medio ambiente, estalla en una rebelión desenfadada. El que toda la literatura moderna empezara con «La Casa de Muñecas» de Ibsen. es sólo la manifestación de las reacciones consecuentes al descubrimiento de que en cada uno de nosotros hay dos personas: una propia de la naturaleza y la herencia, y otra producto de la educación y la sociedad. Y toda la subsiguiente «revuelta» no es más que el intento de contrarrestar o mitigar o controlar los efectos de la sociedad sobre lo que la herencia nos ha dado. Los intentos generalmente fallan porque son demasiado ambiciosos. No es posible estar repentinamente seguro de que tu herencia es distinta de tus deseos adquiridos, y, aun teniendo el conocimiento, la fuerza de voluntad para descartar los unos en favor de la otra no siempre está disponible.

Todo sugiere, en efecto, que empecemos modestamente y con cosas pequeñas. Si aprendemos a distinguir entre ambas voces en relación con pequeñas cosas, y en alguna circunstancia donde nada serio esté involucrado, seremos pronto capaces de discriminar en asuntos más importantes. Además el desarrollar poder en pequeñas cosas nos permite adquirir poder para tratar eficazmente las grandes cosas. Nuestra gran «rebelión», si tuviéramos que realizarla, ya no será caótica y destructiva, sino una revolución constitucional.

Cada día y cada momento del día nos provee de gran cantidad de material para ejercitarnos. Para empezar, deseamos descubrir lo que realmente nos gusta, no lo que nuestra flojera nos impulsa a pretender que nos gusta, tampoco lo que la conveniencia nos hace decir que nos gusta, sino las acciones, las cosas, las personas, las ocupaciones, las circunstancias, que no solamente fantaseamos que nos gustan o nos gustarían, sino que en realidad nos gustan.

Que actuemos o no según los gustos y disgustos que descubrimos en nosotros es asunto aparte. Puede ser que nuestra razón esté de acuerdo con que lo hagamos, si podemos. Pero puede ser igualmente razonable que no lo hagamos, o no inmediatamente, o con nuestra capacidad actual. Lo primero es lo primero. Y lo primero es descubrir lo que son nuestros gustos y tendencias nativas y hereditarias.

Despiertas en la mañana y te propones levantarte. Pregúntate si realmente deseas hacerlo, y sé honesto al respecto. Tomas un baño: ¿es realmente porque quieres, o te escabullirías si pudieras? Tomas desayuno: ¿es el desayuno que prefieres, o simplemente aquel determinado por la sociedad? ¿Deseas, de hecho, comértelo? Vas a tu oficina o, siendo mujer, vas a hacer las tareas domésticas o sociales del día: ¿era eso lo que querías hacer? ¿Podrías, por tu propia libre elección, estar donde quieres estar y hacer lo que haces? Asumiendo que, por ahora, aceptas la situación general, ¿estás específicamente haciendo lo que quieres? ¿Hablas como te place a ti, o como le place a los otros? ¿Ellos te gustan realmente o sólo pretendes que te gustan? Recuerda que no se trata de actuar por gustos o disgustos, sino sólo descubrir cuáles son realmente. Durante el día, cada momento te ofrece una nueva oportunidad de autocuestionamiento: ¿Realmente quiero hacer esto, o no? En el ocio

vespertino, ¿qué te gustaría hacer realmente? ¿Qué te entretiene de verdad: el teatro, el cine, conversar, leer, la música, los juegos, y exactamente cuáles? No se puede repetir demasiado que hacer lo que a uno le gusta vendrá más adelante. De hecho, ocurrirá por sí mismo. Lo más importante es saber qué quieres.

El método aquí sugerido puede parecer trivial a aquellos acostumbrados a la extravagancia de la «literatura revolucionaria» ; pero intentamos decir que una semana de esta práctica convencerá a cada cual de su mágica eficacia.

**A. R. Orage.**

## **El buscador**

- 1.- Estar presente a cada respiración. No dejes vagar tu atención ni por la duración de un simple aliento. Recuérdate siempre en toda circunstancia.
- 2.- Mantiene tu atención delante de ti a cada paso que des. Tú deseas la libertad y no debes olvidarlo nunca.
- 3.- Tu marcha va hacia tu hogar. Recuerda que vas viajando desde el mundo de apariencias hacia el mundo de la Realidad.
- 4.- Soledad entre la multitud. En toda tu actividad exterior permanece internamente libre. Aprende a no identificarte con nada, cualquiera que ello sea.
- 5.- Recuerda a tu Amigo: Dios. Deja que la plegaria de tu lengua sea la plegaria de tu corazón.
- 6.- Regresa a Dios. Ninguna otra meta que no sea obtener la Realidad.
- 7.- Lucha contra los pensamientos intrusos. Mantiene tu mente en lo que estás haciendo, sea exterior o interiormente.
- 8.- Sé constantemente consciente de la cualidad de la Divina Presencia. Que se te haga un hábito reconocer la Presencia de Dios en tu corazón.

**J. G. Bennett.**

## **¿Se puede adquirir la intuición?**

La intuición puede ser más fácil de describir que de definir. No es un pensamiento y no es un sentimiento. Quizás es una clase de compuesto químico producto de ambos. Sus resultados toman la forma de juicios rápidos, generalmente sobre insuficiente evidencia para una

deducción lógica. Donde la razón es pedestre y tiene que caminar paso a paso, la intuición salta, brinca, o vuela hacia las conclusiones. Es un regalo de la naturaleza y emerge donde es escuchada. Algunas personas la tienen, otras no, unas menos y otras más. Y en general, es más común entre las mujeres que entre los hombres. Las conclusiones derivadas de la intuición son a menudo asombrosamente correctas, sin embargo, no son absolutamente ciertas. Aun los mismos intuitivos han aprendido bastante de la experiencia de dudar de sus intuiciones más evidentes. De hecho, las intuiciones son de la naturaleza de las adivinanzas, y, sin embargo, ellas pueden alcanzar un alto grado de posibilidad, y al fin probar ser correctas, pero sólo los más arriesgados podrían confiar en ellas previo a la evidencia.

La afinidad de la intuición y la adivinación sugiere una manera de desarrollar y adiestrar el don. Nos hemos familiarizado con los juegos de adivinación en nuestra infancia; y es interesante resaltar que la adivinación es una cualidad natural en la mente juvenil. Comúnmente nuestros padres y profesores desalientan tanto como les es posible esta tendencia y tratan de sustituirla por el razonamiento. Ellos pueden ser muy sabios al cultivar la razón, pero ¿actúan cuerdamente al hacerlo a expensas del posible desarrollo de la intuición? Suponga que la tendencia hacia la adivinación, manifestada en todos los niños imaginativos, pudiera ser el germen de la facultad de la intuición, y que por el cultivo deliberado de esta manera de llegar a conclusiones, la intuición pueda desarrollarse realmente, ¿no tendríamos dos poderes donde ahora, por regla general, tenemos sólo uno? Si la intuición se compara con la razón como el volar al caminar, ¿no podríamos desarrollar ambos métodos de locomoción sin sacrificar el uno por el otro? Sugerimos el cultivo deliberado de la adivinación en los niños a la par con el cultivo de la razón. Deberían ser estimulados los juegos de adivinación en las fiestas infantiles, e idearse y practicarse ejercicios de adivinación en las escuelas.

Los posibles medios de desarrollar la intuición deben ser necesariamente diferentes para los adultos. Ellos no pueden revivir las tempranas tendencias infantiles, no pueden ser niños nuevamente para regresar hasta donde las dejaron de lado. Al menos los métodos no son los mismos. ¿Por qué medios puede un adulto tratar de reparar los defectos de su educación y ejercitar un don que ha sido ignorado, si no, totalmente muerto?

No puede ser pensamiento en el sentido ordinario de la palabra, tampoco puede ser sentimiento. ¿Hay entonces un proceso que no sea ni lo uno ni lo otro y, al mismo tiempo, que no sea una adivinación infantil, pero que tenga, por lo menos, afinidad con la intuición y sea capaz de producir progresivamente resultados satisfactorios? Creemos que lo hay, y le daremos el nombre de «trabajo psicológico» para distinguirlo del pensamiento ordinario, el sentimiento y la adivinación.

Usted tiene un amigo con quien ha peleado por algo más o menos intrascendente. Hay un malentendido entre ustedes, que ninguno de los dos parece poder disipar. Usted y él tratan de hacerlo, pero sus esfuerzos sólo empeoran las cosas. ¿Qué se puede hacer? Trate de hacer lo siguiente: escriba una carta, como si fuera de parte de su amigo para usted, la que lo complacería por entero si la recibiera. Ponga en ella exactamente las palabras que le gustaría que su amigo le escribiera o dijera. Descubrirá que este esfuerzo mental no es exactamente pensamiento, tampoco sentimiento ni adivinación, ya que usted tiene medios de verificar su exactitud. En resumen, es intuición deliberada o, como lo hemos llamado, «trabajo psicológico».

O usted duda de lo que cierta gente piensa realmente de usted. Saber la opinión que ellos tienen de usted le sería de un gran valor. Quizás su futuro dependa de su juicio, pero usted no está seguro de cuál es. Nuevamente aquí hay una oportunidad para un trabajo psicológico deliberado. Imagínese que a ellos se les solicita que expresen la sincera opinión que tengan sobre usted. Escriba lo que usted imagina que dirían sobre usted si se les preguntara. Se sorprenderá de cuán diferente es el resultado de las expectativas que ahora tiene usted; y, en segundo lugar, cuán cercana a la verdad resultaría esta prueba. Algo en nosotros nunca se auto engaña, y un esfuerzo como el que acabamos de describir es un medio para llegar a nuestra propia auto revelación consciente de la verdad sobre nosotros.

Una de las experiencias más comunes de la vida es la de ofender y ser ofendidos sin intención. Gente valiosa nos decepciona en algo, haciendo que desistamos de futuras relaciones. Sin saber por qué, nos alejamos. Por otra parte, gente que se interesaba en nosotros deja de hacerlo. No sabemos la causa de su frialdad o indiferencia y lo atribuimos a capricho. En ambos casos un poco de esfuerzo psicológico lograría posiblemente resultados



clarificadores.

Si se encuentra en el primer caso, intente deliberadamente descubrir que es lo que lo alejó de sus amistades y, de la misma manera, imagine lo que él o ella debiera haber hecho o debería hacer para recuperar su estimación. No es suficiente que usted sepa que desea ser tratado de forma diferente, usted debe saber exactamente cómo deseaba o desea ser tratado. No es de importancia alguna que su amigo debiera actuar sobre la base de este descubrimiento, usted no necesita decirle lo que debiera o debe hacer. Que usted lo haya comprendido ya tiene suficiente valor en sí mismo.

En el segundo caso, debido posiblemente a haber sido mal interpretado, repase los incidentes de la última reunión con esa persona haciéndose estas dos preguntas: ¿Qué esperaba de mí en ese momento mi amigo, y qué le di yo? El esfuerzo para responder estas preguntas sinceramente no es sólo un ejercicio de intuición, sino que incidentalmente ayudaría en la aclaración de antiguos malentendidos y prevendría nuevos. Varios ejercicios similares se le ocurrirán a quien estudie esto con seriedad, teniendo todos un valor práctico inmediato, retirándolos de la categoría de juegos, y además tendrán un valor de desarrollo personal que incluso trasciende su valor inmediato. En resumen, comparten la naturaleza de la doctrina cristiana tan enseñada y tan poco practicada: "Haz a los otros lo que te gustaría que te hicieran a ti". Nunca podremos ser cristianos practicantes usando sólo la razón y el sentimiento. Únicamente por medio de la intuición entrenada podemos llegar a la verdad de cómo quisiéramos ser tratados y cómo debiéramos tratar a nuestro prójimo.

## Ser "Uno" para Vivir en el Mundo Real

### **La Vigilancia:**

No todos tienen los medios materiales ni las calificaciones requeridas para llevar una vida esencialmente contemplativa. Pero es posible llevar una vida activa haciendo un gran lugar a la consciencia de sí, y ésta la puedes tomar como sinónimo de vigilancia. No hay vigilancia si no hay una consciencia de sí. Si consagras a la búsqueda del Reino Interior sólo la media hora de meditación, puede ser que esa media hora sea estéril porque estás agitado, porque tienes distracciones, asociaciones de ideas, y a causa de eso no logras descender profundamente dentro de ti al reencuentro de ese Reino que está allí, pero que no es tan fácilmente accesible. Es indispensable encontrar la posibilidad de conservar la consciencia de sí estando, al mismo tiempo, activo y consciente de lo que pasa en el exterior de ti.

Si estás atento, verás que de la mañana a la noche te has dejado capturar por las cosas exteriores o por tus ensoñaciones interiores y que la consciencia de sí, la vigilancia, ha desaparecido completamente. La gran tragedia de todos aquellos que realmente están empeñados en el Camino, aun si son monjes, es el hecho de que nuestra atención se deja tomar y se deja distraer fácilmente.

La vigilancia me permite ver lo que es, en lugar de vivir como un ciego. Ver lo que está fuera de mí, las circunstancias en que me encuentro, las condiciones que me rodean, la manera como actúo. Veo una emoción que surge en mí, un temor, un rechazo, los veo. Y este Yo que ve no es el ego. Es una visión totalmente honesta y desinteresada, que no puede ser una función del ego. Si somos vigilantes, no podemos más «pensar» en el sentido peyorativo de la palabra. Eliminamos todos los funcionamientos del ego que nos separan de la realidad. Esta realidad viene a nosotros y nosotros tomamos conocimiento de ella directamente, por una comunión con todas nuestras facultades de percepción, con nuestra sensación, nuestro sentimiento y nuestro intelecto, de manera objetiva, impersonal, silenciosa. Si la vigilancia es activa, la mente deja lugar a «Buddhi», es decir, a la sabiduría, o verdadera inteligencia, que ve que tal acto debe ser cumplido, que tal decisión debe ser tomada. Es la necesidad misma de las circunstancias que te dicta la respuesta, que decide en tu lugar. Sin vigilancia, las pretendidas acciones no son más que reacciones y entonces, como lo dice Gurdjieff, el

hombre no es más que una máquina.

Esta vigilancia no es realizable correctamente sino cuando tú puedes ser a la vez consciente del exterior, de la gente que te habla, de las situaciones existenciales en las cuales estás inserto y de lo que está pasando dentro de ti.

Debes mirar a la vez al exterior y a ti mismo, a fin de que ninguna de tus reacciones se te escape. Ese es el corazón del Camino, créeme, y todo el resto no es más que acotaciones destinadas a intensificar esta consciencia de sí y a disminuir el poder del sueño y de la identificación con las formas.

Esta verdadera presencia a ti mismo es lo que los monjes y los discípulos ejercitan de dos maneras: sea en la vida, sea en momentos particulares de recogimiento. Pero, no se trata de pasar doce horas en meditación para, una vez salido de ella, estar de nuevo completamente enajenado sin haber ganado nada. Esta meditación era falsa, no era sino una ilusión.

Tú tienes de hecho dos puntos de apoyo. El que puedes encontrar en ti mismo y el que encuentras fuera de ti. Estos dos puntos son utilizables y ambos se refuerzan. Algunos obtendrán la vigilancia apoyándose sobre todo en lo que pasa fuera de ellos y viviéndolo de manera muy consciente. Otros más bien se apoyan sobre la consciencia de sí propiamente dicha, tal como ella se afina y se profundiza en los momentos de meditación. En lo que concierne a esto último, la vigilancia es activa cuando estás consciente de lo que pasa en tu pensamiento. Tú no estás absorbido en ellos, eres el testigo de tus pensamientos. Mira también tus emociones: aquí, una tristeza; allí, un temor, allá, una impaciencia. Eso significa que no eres arrastrado por ellas. Además, sé consciente de tu cuerpo: me duele un poco la espalda, tengo una cierta fatiga, siento náuseas, tengo los músculos del cuello tirantes, pero no estás identificado. Eres consciente a la vez de tu presencia física, emocional e intelectual. Las tres funciones o centros son puestos juntos bajo el mismo yugo.

**Uno sin segundo:** En el Evangelio de Santo Tomás se dice: «Hacer de dos, uno». En verdad, hay en esta frase algo eminentemente práctico. La grandeza de un Camino real es de hacer metafísica a cada instante de la vida. La vía no consiste en cumplir acciones admirables, sino en cumplir de manera admirable las acciones cotidianas.

La existencia ordinaria de un ser humano se desarrolla en la dualidad, como si viviera dos existencias a la vez. Heráclito, dijo: «Los hombres que duermen todavía, viven cada uno en un mundo diferente. Aquellos que han despertado, viven todos ellos en el mismo mundo». Y también: «Los que duermen todavía viven en dos mundos. Aquellos que han despertado viven en un solo mundo». Lo propio de la mente dualista, esa mente destinada a desaparecer, es crear un segundo mundo y de hacerte vivir en dos mundos a la vez. Si tú reúnes los dos en uno vivirás en un solo mundo, el mundo real.

Todas las enseñanzas pueden ser contenidas en esta sola frase: «Hacer de dos, uno», o sea, «Esto que es, aquí y ahora».

Dónde está la Realidad? ¿Dónde está el aquí y el ahora? La mente dualista inmediatamente te ha propuesto una masa viscosa, con contornos de miedos, ilusiones, temores, aprensiones, rencores, reproches, amarguras, prolongando sus raíces en un inconsciente que tú no has puesto al día ni has amaestrado. ¿Qué es lo que quieres «aceptar»? ¿A qué quieres «adherirte»? ¿A qué quieres decir «sí»? Tú no lo sabes. Mientras tanto, la emoción ha tenido tiempo de sobra para desplegarse, Si ves bien cómo trabaja ese mecanismo, comprenderás que te es posible hacer lo que la verdad te demande. Las enseñanzas existen sólo para atraer tu atención sobre la Verdad. Y ella te pide no crear un segundo mundo, no comparar lo que es con lo que no existe. Eso es todo. «Los seres que duermen todavía, viven en dos mundos al mismo tiempo. Aquellos que han despertado viven en un solo mundo, el real».

Es preciso escapar a la elaboración de la mente dualista. Este rigor del instante y esta convicción de nidad de nuestras construcciones mentales pueden ser puestos en práctica. Si no, continuarás «pensando». Pensarás a menudo en las enseñanzas, pero no podrás realizar nada. El Camino no existe en ninguna otra parte que en el instante, y tú no tienes ningún otro punto de apoyo que el instante para poner los pies, dar un paso más, y todavía otro más.

Se trata de alcanzar la libertad, la espontaneidad, es decir, dejar caer el fardo de la existencia. ¿Cómo los esfuerzos por alcanzar resultados podrán conducirte más allá del ego, más allá de la dualidad, más allá del temor? Si haces esfuerzos por obtener resultados, permaneces en la limitación, en la causalidad, en la dualidad: esfuerzo que resulta, esfuerzo que no resulta; resultado que viene, resultado que no viene.

¿Qué es lo que se te pide? Únicamente, escapar a una ilusión, disolver una irrealdad: la fabricación de un segundo mundo a través de conceptos mentales. Es el único esfuerzo absolutamente puro y que puede conducirte derecho a la liberación. Todos los otros esfuerzos no pueden ser más que preparatorios, porque ellos hacen todavía intervenir una cierta tensión hacia el Fin a alcanzar o el Resultado a obtener.

¿Qué es lo que haces? Suprimes lo que, de todas maneras, no existe: este segundo mundo que no cesas de crear artificialmente. Es el esfuerzo justo que está siempre a tu disposición. Eres tú quien lo hará o tú quien no lo hará. Nadie puede hacerlo en lugar tuyo. ¿Quieres continuar afirmando de la mañana a la noche un mundo ilusorio e irreal, y exigir en seguida que el mundo real se conforme a él? ¿O abandonarás esa pretensión, de la que comprendes la nidad, y volverás al mundo real?

Es a este gesto interior, a esta actitud tan simple, que los otros aspectos de las enseñanzas pueden ayudarte. Ellos toman su sentido y su valor en relación a este gesto. Mientras tú no hayas reconocido y admitido esto, las más bellas meditaciones no darán resultados. Al cabo de cinco, diez años, te verás obligado a reconocer: "Yo no veo que haya cambiado realmente mi existencia». O si tú pateas sin cambiar de lugar, al cabo de diez años podrás decir. «No veo que algo haya cambiado en el paisaje alrededor mío».

¿Qué es lo que hay aquí ahora? Una cierta fatiga. Bien, sin un segundo pensamiento. Una cierta emoción penosa. Reconoce la emoción en tanto que emoción, sin un segundo pensamiento. Eso es todo. En cuanto a saber si tu vida profesional está comprometida, si habrá o no problemas en la jornada que viene, todo esto no tiene ninguna realidad, es únicamente fruto de tu pensamiento: «pensar» en lugar de «ver».

Si tú comprendieras el sentido de estas dos frases: «uno sin segundo» y «aquí y ahora»... La enseñanza está ahí, a cada instante a tu disposición. Pero tu pensamiento te propondrá siempre salir de allí y tú recomenzarás a «pensar».

«La comparación es una falsedad. Es un error comparar». He aquí una verdad esencial en el Camino, pero difícil de captar lo suficientemente para poder ponerla siempre en práctica, Toda la existencia ordinaria a través del ego y de la mente está fundada sobre la comparación, y el sobrepasarlos es el abandono de la comparación.

Para que pueda haber comparación tiene que haber un punto de referencia. Fuera de las comparaciones prácticas, concretas, utilitarias, como precios y calidad de objetos materiales, toda otra comparación es imposible porque no hay denominador común. Entonces lo que es grave es la comparación de lo que, en verdad, no puede ser comparado. No hay denominador común porque cada fenómeno, cada advenimiento, cada objeto que viene a golpear uno o varios de nuestros sentidos es **único** y, por ello, **incomparable**. Si hay dos, los dos son diferentes, En el tiempo, cada situación es única, cada instante es único; y en el espacio, cada elemento de la realidad es único. El es expresión original en el aquí y el ahora de la Gran Realidad, fruto de innumerables cadenas de causas y efectos. Aquello no puede ser de otra manera que como es; no se reproducirá jamás, y es por esta unicidad que puedes encontrar en cada elemento del mundo relativo la puerta de acceso al Absoluto.

Cuando tú comprendas la inutilidad de toda comparación, serás liberado de este mecanismo trágico.

**Arnaud Desjardins**

# En Relación con las Metas

La atención da energía y la intención transforma. Cualquier cosa a la que prestemos atención crecerá con más fuerza en nuestra vida. Cualquier cosa a la que dejemos de prestar atención, se marchitará, se desintegrará y desaparecerá. Por otra parte, la intención estimula la transformación de la energía y de la información. La intención organiza su propia realización.

El acto de dirigir la intención sobre el objeto de la atención desencadenará una infinidad de sucesos espacio-temporales orientados a producir el resultado buscado. Esto se debe a que la intención, dirigida sobre el campo fértil de la atención, tiene un infinito poder organizador, lo que significa poder para organizar una infinidad de sucesos espacio-temporales, todos al mismo tiempo.

La intención es el verdadero poder detrás del deseo. La sola intención es muy poderosa, porque es deseo sin apego al resultado. El solo deseo es débil, porque en la mayoría de los casos es atención con apego.

La intención combinada con el desapego lleva a una consciencia del momento presente centrada en la vida. Y cuando la acción se realiza teniendo consciencia del momento presente, su eficacia es máxima. La intención mira hacia el futuro, pero la atención está en el presente. Mientras la atención esté en el presente, la intención hacia el futuro se cumplirá porque el futuro se crea en el presente. Aceptemos el presente y proyectemos el futuro. El futuro es algo que siempre podremos crear por medio de la intención desapegada.

El pasado es recuerdo, memoria; el futuro es expectación; el presente es consciencia. El tiempo es el movimiento del pensamiento. Tanto el pasado como el futuro nacen en la imaginación; sólo el presente, que es consciencia, es real y es eterno. Es la potencialidad para el mundo del espacio y del tiempo, la materia y la energía. Cuando nos liberamos de la carga del pasado, la acción en el presente se convierte en suelo fértil para la creación del futuro.

La intención, apoyada en esta libertad indiferente del presente, actúa como catalizador para la mezcla correcta de materia, energía y sucesos espacio-temporales para crear cualquier cosa que deseemos.

La intención focalizada es la atención que no se aparta de su propósito. Tener una intención focalizada significa mantener nuestra atención en el resultado que perseguimos, con un propósito tan inflexible que impida completamente que cualquier obstáculo consuma o disipe la concentración de nuestra atención. Se eliminan de la consciencia todos los obstáculos, de manera total y completa. Así podemos mantener una serenidad incommovible, a la vez que mantenemos con pasión intensa el compromiso con nuestro objetivo. Este es, simultáneamente, el poder de la consciencia sin apego y la intención focalizada.

Aprendamos a aprovechar el poder de la intención, y podremos crear cualquier cosa que deseemos. Al seguir los cinco pasos para poner en práctica la Ley de la Intención y el Deseo, la intención generará su propio poder:

1.- Entremos en el espacio de la consciencia pura. Esto significa ubicarnos en medio de ese espacio silencioso que hay entre los pensamientos, entrar en el silencio, en ese nivel de sólo ser que es nuestro estado esencial.

2.- Una vez establecidos en ese estado de sólo ser, liberemos nuestras intenciones y nuestros deseos. Cuando uno está realmente en ese espacio, no hay pensamiento, no hay intención; pero cuando se sale de él - en esa unión entre el espacio silencioso y un pensamiento - es posible introducir la intención. Si tenemos una serie de metas, escribámoslas y concentremos nuestra intención en ellas antes de entrar en el espacio silencioso. Debemos entrar en el espacio silencioso con una intención, y así ella ya estará allí como una tenue llama vacilante en nuestra consciencia. Liberar las intenciones y los deseos en este espacio significa sembrarlos en el suelo fértil de la potencialidad pura y esperar que florezcan en el momento propicio. No es conveniente desenterrar las semillas de los deseos

para ver si están creciendo, o aferrarse rígidamente a la manera como deberán desarrollarse. Lo único que hay que hacer es dejarlas libres.

3.- Permanezcamos en el estado de auto-referencia. Esto significa permanecer establecidos en la consciencia de nuestro verdadero yo, nuestro espíritu, nuestra conexión con el campo de la potencialidad pura. También significa no vernos a nosotros mismos a través de los ojos del mundo, o dejarnos influir por las opiniones o críticas de los demás. Una buena manera de mantener el estado de auto-referencia es no divulgar nuestros deseos; no compartirlos con nadie, a menos que la otra persona tenga exactamente los mismos deseos que nosotros y entre los dos exista una unión fuerte.

4.- Renunciemos a nuestro apego al resultado. Esto significa renunciar a nuestro rígido interés por un resultado específico y vivir en la sabiduría de la incertidumbre. Significa disfrutar cada momento de la jornada de la vida, aunque desconozcamos el desenlace.

5.- Dejemos que el universo se encargue de los detalles. Nuestras intenciones y nuestros deseos, una vez liberados en el espacio silencioso, tienen un infinito poder organizador. Confiemos en que ese infinito poder de la intención orquestará todos los detalles por nosotros.

Recordemos que nuestra verdadera naturaleza es el espíritu puro. Llevemos la consciencia de este espíritu a donde quiera que vayamos, liberemos suavemente nuestros deseos, y el universo manejará los detalles por nosotros.

**Mi Talento Único.-** Es nuestra capacidad más importante, la que nos hace más valiosos. La usamos para nuestro crecimiento personal y para ayudar a los otros a crecer. Cuando estamos desarrollando esta actividad, perdemos la noción del tiempo. La expresión de este talento único nos introduce en un estado de consciencia atemporal.

#### **Como Aplicar la Ley de la Intención y del Deseo:**

1.- Haré una lista de mis deseos, y la llevaré a donde quiera que vaya. Miraré la lista antes de entrar en mi silencio y mi meditación. La miraré antes de dormir por la noche. La miraré al despertar en la mañana.

2.- Liberaré esta lista de mis deseos y la entregaré al seno de la creación, confiando en que cuando parezca que las cosas no están saliendo bien, hay una razón, y es que el plan cósmico tiene para mí unos designios mucho más importantes que los que yo he concebido.

3.- Recordaré practicar la consciencia del momento presente en todos mis actos. No permitiré que los obstáculos consuman o disipen la concentración de mi atención en el momento presente. Aceptaré el presente tal como es, y proyectaré el futuro a través de mis intenciones y mis deseos más profundos y queridos.

**Deepak Chopra**

## **Aforismos de Orage**

\* El hombre normal es aquel que no sólo ha actualizado sus potencialidades sino que también se ha librado de su subjetividad.

\* El hombre ordinario está a merced de su organismo, ya sea de su centro instintivo: impresiones recibidas por los sentidos, apetitos, inercia, enfermedad; de sus emociones: asociaciones relacionadas con personas y lugares del pasado y del presente, gustos y disgustos, miedo y ansiedad; de su mente: imaginación, soñar despierto, sugestibilidad.

- \* El hombre cree que tiene voluntad; ésta es su ilusión.
- \* Si el hombre fuera verdaderamente el heredero de todas las épocas transcurridas, estaría sobre los hombros de sus antecesores.
- \* El ser tiene que ver con el centro emocional y depende del saber (centro intelectual) y del hacer (centro motriz). Es el resultado de la lucha entre lo que afirma y lo que niega. "Un ser es aquel que siente" y, por lo tanto, debe ser calificado por la gama e intensidad de su sentimiento. Cualquier intento de alcanzar un ser superior de otra manera lleva a un estado psicopático.
- \* Los seres son diferentes según su potencialidad de consciencia.
- \* El patrimonio de todo ser humano es el deseo de tener consciencia de sí, el que debería aparecer más o menos a los 30 años. Entonces debería surgir un sentimiento del mundo en el que vivimos, el amanecer de la consciencia cósmica. Luego según sus dotes, condiciones, circunstancias, etc., uno debería convertirse en agente consciente en las funciones del cosmos, que es una estructura total de la que habríamos que tener una relativa comprensión.
- \* El centro emocional es la dínamo de nuestra vida entera. Contiene nuestros deseos, que nos mantienen con vida a nosotros y a nuestros cuerpos. Los deseos se dan en planos diferentes. El deseo más alto, una vez sentido, no puede ser desplazado jamás.
- \* Los síntomas neuróticos se deben a que los tres centros (intelectual, emocional, instintivo-motriz) no trabajan de acuerdo, están en desarmonía, un centro funcionando en un ritmo e intensidad definitivamente diferente del de los otros dos.
- \* La Razón Objetiva es lo inmortal. El esfuerzo que hago para llegar a ser objetivo transforma substancias que así se vuelven permanentes, inmortales. Adquiero un "Yo" permanente, independiente de las vicisitudes de la vida y atento a un propósito consciente, que permanece a través de alzas y bajas, de rachas de buena y mala suerte.
- \* Ponderar es responder a preguntas desde la esencia y responderlas prácticamente. Un tercio de nuestro tiempo debería ser usado en ponderar. Ponderar es asimilación intelectual, pero implica el uso tanto de la mente como de la emoción.
- \* El mundo de las ideas está poblado como lo está el mundo de la naturaleza. La capacidad de tratar ideas en forma concreta, de distinguir entre ellas, sería el pensamiento objetivo.
- \* Ninguna aseveración puede ser comprendida sin el esfuerzo de una asimilación consciente: esto conlleva realización.
- \* La imaginación controlada se convierte en trabajo mental.
- \* Razonar es la movilización del centro intelectual, que se compone de órganos definidos: concentración, ponderación, meditación, contemplación. La progresión lógica es la movilización ordinaria del centro intelectual como un todo.
- \* En el cuerpo físico vida es sensación; en el cuerpo astral, emoción; en el cuerpo mental, pensamiento.
- \* La razón del hombre ordinario es la razón del conocimiento. La razón del hombre normal es la razón de la comprensión. El conocimiento es temporal, puede cambiar. La comprensión es permanente, inalterable.
- \* Si podemos decir "Yo tengo un cuerpo" con la misma simplicidad con que decimos "Yo tengo un auto", podremos comenzar a darnos cuenta de que este cuerpo es una máquina transformadora que "Yo" puedo tener. "Yo" tengo una máquina para usar no significa que "Yo" soy una máquina. Yo tengo un cuerpo, un organismo mecánico cuya función es la transformar substancias y energías.
- \* La consciencia es un fenómeno eléctrico que surge de un estado de ser que podemos sentir.

- \* Salvo que podamos "recordarnos" somos completamente mecánicos. La auto-observación solo es posible a través del recuerdo de uno mismo. Estos son los primeros pasos en la consciencia de sí.
- \* Fe, Esperanza y Caridad conscientes son brotes de la esencia. Fe es confianza, no mera creencia. Esperanza es esfuerzo, no deseo; esfuerzo de que sea así, no simple deseo de que pueda ser así.
- \* La creencia es un lujo; sólo aquellos que tienen conocimiento real tienen derecho a creer; de otro modo, la creencia es sólo una opinión plausible.
- \* El Trabajo Consciente Voluntario es aquello que se hace contra la inercia y lo mecánico del organismo; no por lucro o provecho personal, ejercicio, salud, deporte, placer o ciencia; no por resentimiento, o por gusto o disgusto.
- \* Con el Trabajo Consciente la individualidad toma el lugar de la personalidad. La individualidad crece de la esencia.
- \* Podrás aprender a saber cuándo estás haciendo un esfuerzo conscientemente por la experiencia de los esfuerzos físicos, sobreponiéndote a la inercia interior como si estuvieras empujando contra un yugo.
- \* El tiempo es lo más importante después de la consciencia. El flujo del tiempo a través de nosotros nos da la oportunidad de extraer lo que podamos. El tiempo es una corriente triple que fluye a través de nuestros tres centros (intelectual, emocional, instintivo-motriz). Pescamos en la incesante corriente del tiempo: lo que capturamos es nuestro, pero el resto desaparece. El tiempo no espera que capturemos todo lo que hay en la corriente, pero si obtenemos lo suficiente podremos llegar a formar los cuerpos superiores y así permanecer.
- \* El tiempo es la suma de nuestras experiencias potenciales, la totalidad de nuestras experiencias posibles. Vivimos nuestras experiencias en forma sucesiva: esta es la primera dimensión del tiempo. Ser capaces de vivir experiencias simultáneamente es añadir otra dimensión, la segunda, al tiempo. Tener consciencia de esta simultaneidad es lo que llamamos tiempo sólido o tercera dimensión del tiempo.
- \* El conocimiento ordinario es un darnos cuenta de hechos exteriores; la creencia ordinaria es convicción fundada en bases inadecuadas. La consciencia objetiva es aquella cuyo fin consciente es la investigación del significado y del propósito de la existencia.
- \* La observación de los demás está coloreada por nuestra incapacidad de observarnos a nosotros mismos imparcialmente. Nunca podremos ser imparciales en nada hasta que podamos ser imparciales respecto de nuestro propio organismo.
- \* Debemos interesarnos primero en nosotros mismos como juzgadores; el objeto de estudio correcto de cada individuo es él mismo. Sólo quien haya intentado juzgarse a sí mismo, puede tener una idea de como juzgar a otro. Juzga a los demás a través de tí mismo y rara vez te equivocarás.
- \* No hay tal cosa como una obra de arte inmortal. Hay un solo arte: el más grande de todos, el arte de hacer de uno mismo un ser humano completo.
- \* La esencia es un residuo químico del sol y de los planetas del sistema solar que entra en los seres de la tierra en el momento de la concepción. En el hombre esto afecta la región del plexo solar. Es diferente de cualquiera de las sustancias químicas que se encuentran en este planeta, y liga al hombre al cosmos. Así como las sustancias químicas del cuerpo físico regresan a la tierra después de la muerte, también las sustancias químicas de la esencia regresan a sus fuentes.
- \* La Voluntad es sólo aquello que es auto-iniciado, no obligado, no deseado por el organismo. Es un esfuerzo para lograr un querer del "Yo", no un querer del "ello".
- \* La realización es la actualización final de las potencialidades: el "ser lo que debemos ser".
- \* El sentido común sazonado y experimentado es sabiduría; y la sabiduría en su madurez es

belleza.

- \* El sentido del humor es una forma de intuición.
- \* La intuición con certeza es buen juicio.
- \* El egoísmo es medir a los otros por nuestros gustos y disgustos; no por sus necesidades o cualidades sino por nuestras preferencias.
- \* La Vanidad es aquello por lo que estamos dispuestos a sacrificar cualquier cosa con tal de no herirla.
- \* El sentimentalismo es una ligera emoción exagerada por un pensar confuso: actuar noblemente y lamentarlo todo el día.
- \* La persona feliz es la que se esfuerza por actualizar sus potencialidades.
- \* Hay poca diferencia entre las experiencias de diferentes personas; la diferencia consiste en lo que hacen con ellas. En lo que comemos lo importante no es tanto la calidad y la cantidad cuanto la digestión. Las experiencias son otra clase de alimento; desde este punto de vista, no importa tanto lo que sucede cuanto la manera en que tomamos las experiencias.
- \* La vida debe ser una superación voluntaria de dificultades, tanto las que nos ocurren como las que creamos voluntariamente para ejercitarnos. De otra manera, es sólo un juego de azar.
- \* El reconocimiento de la propia ignorancia es el comienzo de la sabiduría.

**R. Orage**

## **El yo observador (1ª parte)**

### **Misticismo y psicoterapia**

Después de muchos años de investigar la tradición mística he logrado comprenderla desde el punto de vista de la psicología moderna, especialmente de la teoría psicodinámica y de la psicología del desarrollo. Considero que la meta del misticismo cubre la realidad humana con una perspectiva pragmática y trascendente, que puede influir de una manera invaluable en la evolución de la cultura occidental y acrecentar considerablemente la efectividad de la psicoterapia, al ampliar sus límites.

La psicoterapia existe desde hace milenios. Las primeras pruebas datan de hace 15000 años. Sacerdotes, brujos y chamanes, con procedimientos arcaicos, trataban de aliviar el dolor humano. Con la llegada del siglo 18 y 19, la medicina racionalista, sustituyó al clero en los tratamientos. Posteriormente, la psicoterapia se amplió con los aportes de Freud y pasó a ser una rama de la psiquiatría.

La tradición mística tiene también un origen ancestral. Son enseñanzas de culturas muy lejanas y distintas entre sí, que hablan de cosas asombrosamente parecidas. Los místicos también se preocupan del sufrimiento humano; tienen la certeza que ese sufrimiento se debe a que el hombre no conoce su verdadera naturaleza y que esa ignorancia lo lleva a sentir que su vida es inútil y sin sentido. Los sabios místicos describen un sendero que lleva a un nivel superior de existencia que no puede compararse con el nivel normal.



La ciencia mística es la historia del desarrollo intuitivo, da origen a religiones pero es independiente de ellas, su enseñanza esta basada en consideraciones prácticas de psicología humana. Su meta es comprender la realidad que sostiene al mundo de la experiencia común. Se basa en la percepción directa, intuitiva, y da sentido a la vida porque aleja el temor a la muerte y los deseos egoístas. Su objetivo es ampliar y profundizar la conciencia ordinaria, para así acceder a la experiencia del yo verdadero que elimina el sufrimiento porque remueve la base de la perspectiva de la realidad del hombre común. Para ello se debe aprender a desarrollar una capacidad latente: la percepción intuitiva.

Spinoza es el filósofo que más se acerca en su definición de intuición al concepto místico. El distinguía entre el conocimiento razonado y percibido por los sentidos y un estado más alto del conocimiento, en el que la totalidad del universo existe en un sistema interconectado y unificado. La realidad intuita por los místicos es universal y puede aplicarse a los dominios de la física y psicología, es corroborada por los físicos y es coincidente con la realidad concebida a través de la intuición por los místicos desde hace miles de años.

Los físicos confirman que el universo es una corriente de actividad en que las formas aparecen y desaparecen, como patrones transitorios de un flujo viviente y dinámico. Los límites aparentes son fenómenos sensoriales en función del momento particular y de la escala de magnitud que usemos. No son absolutos.

Los seres vivos intercambian material con el medio, Se ha comprobado con radio isótopos que cada año nuestro cuerpo está constituido por distintos átomos.

Las "substancias" de nuestro cuerpo y del universo son actividad, cambio, proceso. La realidad fundamental se caracteriza por ser un continuo, un campo o trama unitivo de energía y consciencia, que se encuentra más allá del espacio el tiempo y todas las formas y que, sin embargo, está presente en ellas.

La tradición mística y las religiones están relacionados con lo sagrado y aunque el trabajo de los místicos estuvo en un contexto religioso, permaneció diferente de las diarias prácticas religiosas. Ellos seguían una enseñanza que explicaba que las formas y conceptos ordinarios debían ser trascendidos, y adoptaban las prácticas que en secreto les impartían sus maestros.

Antes del nacimiento de Mahoma, existió un grupo de místicos a los que se les llamó "los cercanos", "gente de la verdad", "los amigos" o "los maestros". En el siglo 19, se llamó sufismo a su doctrina. Ellos decían que todas las formas religiosas son derivados culturales de la misma percepción intuitiva básica. Opinaron que el ser humano está "dormido", porque su consciencia sólo tiene respuestas automáticas al servicio del utilitarismo y el miedo. Para tener una "evolución consciente" el hombre debe liberarse de los pensamientos que giran en torno a su yo egocéntrico y de las suposiciones condicionadas.

En su enseñanza le dieron gran importancia a las parábolas. Estas existían desde mucho tiempo antes en todas las tradiciones místicas, pero ellos les dieron una especial relevancia. La función de las parábolas es revelar patrones socialmente sancionados y los motivos de los comportamientos de los cuales el estudiante no está consciente. Consideran que las parábolas representan un potente medio que prepara la mente para desarrollar la percepción intuitiva, enseñan a " aprender a aprender". La enseñanza debe adaptarse a las distintas culturas y personas. Así el discípulo equipado y motivado adecuadamente, puede volverse capaz de percibir la realidad que subyace al mundo de las apariencias y que no es accesible a la razón ni a los sentidos.

En la literatura de psicología y psiquiátrica occidentales no se considera la diferencia entre religión y misticismo. Esto es muy lamentable dado que el acento místico puesto en el desarrollo personal lo hace compatible con la psicoterapia moderna. El misticismo ha encontrado respuesta y solución a aspectos trascendentales de la vida humana en los que la psicoterapia se encuentra atrapada.

Las religiones formales consideran que lo sagrado está representado por una deidad a la que buscan complacer y de la que imploran protección. Los místicos expresan que la realización fundamental es la del yo verdadero.

Para la psicoterapia, los fenómenos clínicos están basados en un materialismo científico

arbitrario y sin propósito. La ciencia, con su visión mecánica e indiferente del universo, no da un propósito a la vida. Las metas de seguridad material, poder, dinero, sexo e incluso las más altruistas, se diluyen. El uso de drogas en gran cantidad puede ser una manera de aminorar la desesperanza por una falta de sentido en la vida.

Algunas personas perciben sutilmente que la vida puede ser más significativa. Otras, en cambio, por diversas razones, distorsionan aún más la realidad con consecuencias no sólo individuales sino que también sociales y políticas. El empirismo positivista de nuestra cultura nos dificulta comprender la magnitud y naturaleza del problema.

Según el misticismo, somos incapaces de percibir lo subyacente al mundo fenoménico porque no tenemos desarrollada una facultad especial que nos daría una consciencia intuitiva superior. La consciencia ordinaria no capta la razón de ser y el propósito de la vida. El proceso por el cual la tradición mística enseña a desarrollar esa capacidad intuitiva se llama "evolución consciente".

A través de las prácticas que enseña el misticismo, la psicología occidental podría eliminar el sufrimiento y dar razón a la existencia. Para esto debería enseñar a desarrollar una apropiada calidad de percepción que no depende del intelecto ni de los sentidos.

En el misticismo, se considera que la motivación es primordial en la organización de la consciencia, porque la forma de consciencia es el terreno en el que surgen los síntomas, que a su vez determinan su naturaleza. Las escuelas místicas hacen hincapié en la relación que existe entre los motivos básicos, el conocimiento y la percepción. Ellas cambian y esclarecen las motivaciones de sus estudiantes a medida que se manifiestan en su conducta cotidiana.

En psicoterapia, es importante cambiar la forma de consciencia para desarrollar una capacidad especial de percepción que logra una disminución de los motivos conectados con el "ego" o "yo objeto". La menor dominación ejercida por el yo objeto, anula o disminuye los síntomas que constituyen el objetivo de la psicoterapia. Para la ciencia mística, es un efecto secundario porque no es un sistema terapéutico.

### **El yo objeto**

La tradición mística no coincide con la psicoterapia occidental acerca de la hipótesis del yo. En occidente, el yo es un objeto separado de otros objetos y localizado en el cuerpo. Los místicos insisten en un yo sin límites en el espacio y tiempo que puede ser individual o universal, enmascarado en el consciente ordinario.

El concepto del yo en occidente es una consecuencia de lo que hemos aprendido a pensar, porque no está dado "a priori". Los infantes deben aprender a darle sentido y significado a los estímulos y para conseguirlo interactúan con el medio. Aprenden que todo está formado de objetos separados. Usamos nuestros cuerpos como plantillas para conocer el mundo. Si le damos a un niño pequeño una caja con tapa, él la da vueltas, al abrir la boca, abre la caja. Se produce la ecuación : objeto – cuerpo – yo. Estas estructuras formadas en la infancia representan una dificultad para acceder a otro tipo de realidad. A los tres años se establece una forma básica de consciencia, que funciona automáticamente y cuya piedra angular es el yo objeto que está adaptado para funcionar en el medio y así sobrevivir tanto física como psicológicamente. El yo objeto no abandona el control y domina al consciente. Pero el ser humano tiene necesidades que el yo objeto no puede satisfacer.

Hay otra actitud opuesta al yo objeto. Esta tiene la intención de recibir del medio, se llama forma receptiva, tiene un yo menos prominente, este yo separado se disuelve y permite conectarse con el medio. Al nacer, la forma receptiva es dominante. Al madurar y paulatinamente - por necesidad de sobrevivencia - se desarrolla la forma objeto. Ambas formas son necesarias. Para la ciencia mística deben estar en armonía. En la psicoterapia, la forma receptiva es muy importante porque intensifica la comunicación empática. Un yo menos definido y sensibilidad a un amplio campo de percepción son cualidades importantes para el estudiante de misticismo.

### **Comparación de las formas**

#### **Forma objeto**

#### **Forma receptiva**

Actúa sobre el medio.	Recibe del medio.
El yo es semejante a un objeto, localizado, separado de otros.	El yo es indiferenciado, no localizado, no diferente del medio.
Punto ventajoso desde el cual se ve el mundo.	Límites borrosos o confusos
Conciencia egocéntrica.	Conciencia centrada en el mundo.
Objetos.	Proceso
Tiempo absoluto.	Tiempo relativo.
Causalidad lineal.	Simultaneidad.
Atención enfocada, límites perceptivos y cognoscitivos.	Atención difusa, límites borrosos.
Pensamiento lógico razonamiento.	Paralogismo, intuición, fantasía.
Lo formal domina lo sensual.	Lo sensual domina lo formal.
Pasado o futuro.	Ahora.
Comunicación: Lenguaje.	Música, arte, poesía.
Sistema nervioso simpático.	Sistema parasimpático.
Dominio del hemisferio izquierdo.	Dominio del hemisferio derecho.
Aumento de ondas beta y disminución de ondas alfa y theta.	Disminución de ondas beta y aumento de ondas alfa y theta.

La forma objeto está orientada hacia la adquisición y el control, su motivación es incompatible con el conocimiento de una realidad unificada e interconectada. Se necesitaría una base motivadora diferente que permitiera percibir los vínculos entre las personas y las cosas. Las virtudes practicadas en forma desinteresada, permiten que la consciencia acceda a esa otra percepción, porque hay una relación entre motivación, forma de consciencia y percepción intuitiva. Los deseos de conseguir algún beneficio con un comportamiento virtuoso, como sucede en algunas religiones formales, son opuestos al desarrollo de la percepción intuitiva.

Un monje Zen explicaba que renunciación "no es abandonar las cosas de este mundo sino aceptar que se vayan". También se debe abandonar el apego al resultado. Humildad y sinceridad son virtudes importantes para el aprendizaje. El orgullo y arrogancia cierran las puertas de la mente. La sinceridad es "honradez de intención", según los místicos, y es un requisito primordial para la ciencia mística.

En la psicoterapia, cada paciente tiene sus propias ideas para aliviar su sufrimiento. Crean que el psicoterapeuta les dará lo que les falta: confianza, seguridad etc. En efecto, podría complacerlos, pero debe capacitarlos a que vean la verdadera naturaleza del problema. Debe ayudarlos a ver la falsedad de sus pensamientos y suposiciones.

La virtud que practican los místicos no es sólo funcional, sino que es verdadera. Bajo la superficie, todos somos aspectos de un ser. La moralidad no debe ser arbitraria, ni un producto cultural, sino la expresión de la verdadera naturaleza del mundo. Nuestra sobrevivencia como especie y nuestro desarrollo dependen de que reconozcamos esa realidad. La física cuántica postula también la conexión de todo lo existente.

Según Kohlberg, la moralidad se desarrolla en etapas progresivas e irreversibles, encaminadas hacia la realidad de la ciencia mística y no desde el punto de vista del empirismo científico. La moral tiene una base universal absoluta, porque no es un artificio

cultural arbitrario.

Fenoménicamente, la palabra yo se refiere a cuatro aspectos de la experiencia:

### **Yo pensador**

La acción de pensar, imaginar, preocuparnos, etc. Este yo controla nuestras actividades inmediatas. Lo consideramos responsable de lo que hacemos y dejamos de hacer. Este dominio contiene un yo conceptual: qué y quién es uno; tiene un aspecto dual: uno es el "mí" de los demás - el público, familia, vecinos, etc. - que dicen que somos tímidos, fuertes, irritables, etc. Son apreciaciones acerca de la persona (máscara). Este yo conceptual público, tiende a ocultar el yo conceptual privado, en donde están las autoapreciaciones primitivas, las fantasías y las interpretaciones especiales de lo que ve el público.

Estos dos criterios se sobreponen, pero no coinciden. Se tiende a ocultar las discrepancias entre ellos mediante guiones o fantasías (conscientes o inconscientes) que modelan nuestras vidas. Los terapeutas tratan de disminuir el desacuerdo y buscan aclarar los conflictos, suposiciones y falta de percepción para así disminuir la ansiedad que nace de ocultar el yo personal o privado.

El psicoanálisis, análisis transaccional, terapia gestalt, psicología analítica de Jung y las terapias cognoscitivas, tienen su labor en este dominio.

### **Yo emotivo**

Está representado por los sentimientos en general, incluido el deseo, aunque éste no es una emoción en sí mismo. Este yo es más vívido, más personal, nuestros sentimientos nunca nos parecen extraños.

Las terapias de abreación (toma de conciencia que lleva a la acción) se emplean en este dominio.

### **Yo funcional**

El cuerpo es el órgano principal del yo funcional, estamos identificados con él por medio de sensaciones y ubicación en el espacio. Uno se da cuenta que con la actuación se puede afectar concretamente el mundo que nos rodea.

Hay escuelas de pensamiento que se centran en la eficiencia y sabiduría con que puede funcionar el cuerpo, superando al pensamiento conscientemente controlado. Otras, como la psicósíntesis, utilizan las técnicas de visualización, para ampliar la experiencia del yo funcional.

### **Yo observador**

El conocimiento intelectual de que la vida tiene un significado más trascendente, no basta. Se debe vivir la experiencia. La ciencia mística se preocupa de este aspecto y para ello utiliza varias técnicas que tienen como finalidad acrecentar al yo observador.

El yo observador produce un cambio en la motivación de la conciencia, porque al conocer la motivación propia, existe la posibilidad de cambio, el cual permite el desarrollo de la percepción intuitiva. El yo objeto pierde primacía, la persona adquiere flexibilidad, eficacia y autonomía.

Uno de los métodos que usa la tradición mística para acrecentar el yo observador, son las parábolas que lo intensifican y que paulatinamente preparan el camino para desarrollar la percepción. Según los sufíes dan "un nutrimento" para nuestro desarrollo, porque al retratar un patrón específico de pensamiento o comportamiento, la persona puede reconocerlo en una situación semejante, si previamente lo incluyó en su subconsciente.

La psicoterapia occidental moderna no considera al yo observador como centro de toda experiencia, lo considera en la periferia. Esta situación se debe a que se funda en la estructura teórica de la psicología y del psicoanálisis, que es imperfecta porque carece de ese centro. Esto les produce confusión e impide el adelanto en la materia. La ciencia mística

puede hacer una contribución, al mostrar este aspecto con todas las implicancias trascendentes que él contiene.

La pregunta ¿quién soy? es difícil de contestar para la psicoterapia occidental porque el yo no está en el centro de la experiencia humana. La médula del sentido de la existencia personal - el "yo" - está localizado en la consciencia misma, no en su contenido.

Existe en la psicopatología - entre el yo como objeto y el yo de subjetividad pura - una confusión que involucra a la vida diaria, pero esto no es reconocido en la psicología occidental. El yo pensador, emotivo, funcional, son expresiones del yo objeto, apoyan al yo objeto y a la consciencia organizada para servirlo.

El contenido de la consciencia son imágenes, impulsos, pensamientos, sensaciones. Somos testigos. Nos damos cuenta de que existen. El cuerpo, la auto-imagen y el auto-concepto son ideaciones que observamos. Las teorías psicológicas occidentales hablan y piensan en términos de objetos, los elementos de la vida mental son manipulables al igual que los componentes del mundo físico.

El yo observador, no es un objeto como todo lo demás. Al suspender todo el contenido, mediante técnicas especiales, la consciencia está allí. Al yo observador lo tenemos que experimentar directamente, no podemos observarlo. No tiene dimensiones, cualidades ni límites.

Ramana Maharshi mediante su disciplina ¿Quién soy yo? demostró que el yo observador no es un objeto, no es el cuerpo, ni el sentimiento ni la acción. Está apartado del contenido de la consciencia porque constituye el terreno mismo de nuestra experiencia. No puede afectarlo el mundo. La pregunta "Quién soy yo" tiene respuesta fuera del ámbito de nuestra habitual forma de pensar.

En occidente se considera que el observador y lo observado son fenoméricamente iguales. En el misticismo, en cambio, son diferentes. Distinguen claramente entre el alma testigo y todos los fenómenos de la naturaleza.

La literatura psiquiátrica y psicológica considera al yo observador como el "ego observador", pero no ha investigado su especial naturaleza y su importancia en la comprensión del yo.

La metafísica, la psicología yoga y la budista hacen la diferencia entre el observador y el contenido. Usan técnicas de meditación para potenciar al yo observador, porque para contestar esa pregunta se debe desarrollar una especial forma de percepción.

Hay otras meditaciones, como la vipassana - meditación de los budistas theravada - como el zazen - meditación de los budistas zen - que ponen el acento en la observación continua de los contenidos de la mente. Estos contenidos no deben controlarse ni juzgarse. La observación del contenido de la mente es, afortunadamente, una técnica usada por casi todas las psicoterapias modernas.

La función del yo observador es consciencia. La consciencia no es el yo, ni la evaluación ni la crítica. El yo observador no es el contenido de la mente, trasciende todo el contenido. Tampoco es un objeto porque trasciende el mundo sensible. Como está fuera de los sentidos y del intelecto, debemos considerarlo un conocimiento diferente. Es un conocimiento directo o intuitivo.

En occidente se trata de explicar la función observadora de forma equivocada, porque está basada en la consciencia objeto. La ubicación periférica del yo observador se debe probablemente a su naturaleza única que aún no resuena en el paradigma materialista occidental.

En la ciencia mística - con procedimientos propios de su enseñanza - se persigue que los móviles del yo objeto y su correspondiente forma de consciencia puedan aquietarse y dejar de dominar a la percepción. Esto permite que la persona capte las corrientes más sutiles que reflejan y permean la realidad. Así puede experimentar su continuidad e identidad con esa realidad mayor a la que llaman Tao, Parabrahman, Verdad, Dios, Absoluto.

La relación entre el yo observador y la consciencia es recíproca. Al aumentar la potencia del

yo observador, se reduce la intensidad de los pensamientos obsesivos, de los afectos, y de los patrones automáticos de respuesta. Así se tiene la oportunidad de modificarlos y controlarlos para tener un mayor dominio sobre ellos. Además, al observar las defensas y los aspectos relacionados con el yo objeto, resulta una mayor libertad de acción, una mayor autonomía y se amplía el campo de la comprensión.

Hay otros procesos mentales que son "supuestos" de nuestra cultura relacionados con el "altruísmo", el "autosacrificio", etc., compartidos por los psicoterapeutas occidentales. La ciencia mística conoce la "sinceridad de intención" que sanciona socialmente la codicia, el utilitarismo que tienen muchas veces en su trasfondo esos supuestos. La tradición mística puede ampliar la comprensión y perspectiva de los psicoterapeutas occidentales.

La pregunta es :¿Qué otro móvil podría haber que no se reduzca al propio interés? La respuesta es: servir a los requerimientos de la tarea inmediata.

Hacer lo que se necesita, en vez de lo que uno prefiera, es una elección que abarca todas las situaciones. La experiencia se puede describir como rendirse a la tarea, pero es una rendición en la que la persona es activa y guiada al mismo tiempo.

El budismo Zen se enfoca en el ahora y abandona el interés propio, en aras a responder a la necesidad inmediata. La forma de consciencia se modifica con el cambio de comportamiento orientado a la tarea. Con el cambio de conciencia se nos aparecen diferentes dimensiones mientras otras se desvanecen. Es más accesible a la percepción de la realidad fundamental, porque el servicio es funcional y no moral.

Dedicarse a la tarea requiere una combinación del yo objeto y la forma receptiva de la conciencia, en equilibrio con el yo observador. El yo observador impide el dominio de cualquiera de los dos y se produce un óptimo desprendimiento que reduce la ansiedad que genera el yo objeto.

Posiblemente, los psicoterapeutas no puedan llevar la evolución de sus pacientes a término, pero sus respuestas pueden ser más adecuadas con esta perspectiva de la ciencia mística que crea un conocimiento más amplio del yo y del mundo.

El terapeuta debe desarrollar su propio yo observador para transmitirlo a su paciente. Los maestros místicos, a su vez, pueden transmitirlo debido a lo que "han llegado a ser".

### **El trance en la vida ordinaria**

Suponemos que tenemos la mente ocupada, la mayor parte del tiempo que estamos en vigilia, en cosas prácticas y concretas. Sin embargo, la más leve introspección, nos muestra que permanece ocupada con fantasías y pensamientos inconexos, porque confinamos la atención a estrechos segmentos de la realidad.

Ese estado de consciencia se llama "trance" y es sólo un poco más leve que el trance hipnótico que se define como que "la consciencia se restringe, la atención se fija y la conducta parece automática en respuesta a sugerencias y órdenes".

Este es un tema que a la ciencia mística interesa mucho; en cambio, la psicoterapia occidental sólo la trata en forma tangencial.

Sabemos que nuestro centro es el yo observador, pero nos mantenemos en el yo objeto, en la periferia, y por eso alimentamos fantasías de pérdida y disolución que ocurren en nuestro aprendizaje básico. En esta etapa de la primera infancia, las fantasías se refieren al poder de los padres, porque los necesitamos para satisfacer nuestras necesidades de sobrevivencia tanto físicas como psicológicas. Con las tácticas de temor y control, todas las personas se ven obligadas a desempeñar papeles estereotipados que tienen efecto a largo plazo y forman el telón de fondo de la vida diaria. Como adultos, la fantasía se hace más penetrante y se produce una corriente que soterradamente se inmiscuye en los pensamientos conscientes y les da forma y movimiento con enorme fuerza.

Esta es una de las bases del trance que vivimos cotidianamente.

Otro origen del trance, es el asumir un rol "como si ", un comportamiento que algunas

personas mantienen para satisfacer aquello a lo que sus padres o su cultura los indujeron, implícita o explícitamente, para que lo manifestaran. Inconscientemente las personas tratan de agradar a sus padres, porque los idealizaron en sus fantasías. La mayoría de nuestros deseos, metas y cambios de humor tienen su origen en fantasías infantiles.

Otra causa del trance en que vivimos, es lo que se llama "contenido arcaico". Está motivado por los deseos de dependencia, padres que alimenten, protejan, ayuden. Estos son estructurados por fantasías que dan por resultado una dirección al premio o castigo, la aprobación, la protección, el temor y la condescendencia.

Los papeles del adulto son el desamparo o la fuerza, si ve al otro como superior o inferior. El comportamiento se revela como: "no soy feliz y alguien debería hacer algo". Las personas demandan la libertad del adulto, pero no sus responsabilidades.

Los supuestos básicos del mundo civilizado constituyen otra de las causas. Por ejemplo, donar dinero para tener una "ganancia diferida", o enojo por la "ingratitude" de otro, no son notados por las personas y son compartidos por los psicoterapeutas. La ciencia mística hace esfuerzos para disiparlos de nuestra cultura.

Otras causas de trance en la vida ordinaria es la fatiga, la droga y ciertos aspectos del trabajo creador.

El psicoterapeuta ayuda a aclarar el tipo de fantasías al revelar los móviles. Con esto se desarrolla el yo observador del paciente, se produce mayor autonomía, libertad, un contacto mejor con la realidad inmediata, una percepción más elevada del medio y de la gente y una mayor satisfacción en la vida. El yo objeto deja de ser el maestro para ser el siervo.

Este trance "normal" no impide el triunfo porque la energía movilizada por las fantasías puede impulsar la acción que da por resultado utilidades de distinta índole.

Nuestra vida transcurre según la fuerza de la fantasía que está activa en un trance de profundidad variable. Este depende de la mayor o menor orientación generalizada hacia la realidad, interrumpido por intervalos de consciencia relativamente despierta.

Para despertar, el yo observador debe extenderse, hasta liberar las propensiones y supuestos de la cultura.

## **El yo observador (2ª parte)**

### **Meditación**

Es una técnica mística muy conocida en occidente, desde mediados del siglo veinte, que se caracteriza por producir alteraciones en la consciencia por efecto de una desautomatización o anulación de los procesos maquinales que controlan la percepción y el conocimiento. Se produce un cambio del yo objeto al yo receptivo que lleva a la modificación de la percepción del tiempo, el yo y el significado. Intensifica al yo observador hasta que su realidad sea incuestionable y hace que el meditante se identifique con ella. El objetivo es centrar la mente en mantenerla despierta, más que en su contenido. Da como consecuencia el desarrollo de la consciencia intuitiva.

En occidente, los psicoterapeutas toman la meditación como un auxiliar en sus tratamientos, no como un sustituto.

La repetición de un mantra o poner atención a la actividad respiratoria, puede producir efectos terapéuticos, como mejoramiento de la hipertensión, adicciones y fobias.

La importancia de la meditación, y por lo que fue creada, se refiere a la forma de percibir la

realidad, y el cambio en la percepción y en la comprensión. Lo ideal es que el paciente se identifique con el yo observador y no con imágenes, emociones o pensamientos que normalmente ocupan la atención y refuerzan al yo objeto. Las formas de psicoterapia dinámica refuerzan al yo observador. La meditación sería una extensión y, por consiguiente, mediante la actitud vigilante, al cambiar el centro, el paciente gana libertad frente a los contenidos que con anterioridad habían dominado su consciencia. La calma y relajación son sub productos.

En pacientes con depresión, la técnica de concentración total acrecienta el yo observador y les hace adquirir distancia de las causas que la provocan. La persona gana libertad porque disminuyen los pensamientos obsesivos. Los místicos, y muy especialmente los sufíes, consideran muy importante aplicar estos procedimientos en la forma adecuada a la cultura y a la persona en particular.

Se comprobó en un estudio en recién nacidos, que las personas reaccionan de distinta manera según la etnia a la que pertenezcan. Así una meditación mal prescrita podría resultar perjudicial para el paciente. En occidente hay muy pocos psicoterapeutas que tienen la capacidad y experiencia para aplicar con destreza esta técnica. Otro aspecto importante es que en occidente no se le ha dado la debida importancia a los requerimientos relacionados con una actitud adecuada: "pureza de corazón", "honradez de intención". La mayoría de las personas en occidente tiene una actitud orientada al poder adquisitivo y al egocentrismo. Hay personas que utilizan la meditación para apartarse de la interacción social y proteger su intimidad.

Algunas veces, técnicas de meditación mal indicadas producen efectos adversos. Algunas meditaciones aumentan las tendencias obsesivas y esquizoides. Una consciencia alterada mal interpretada puede llevar a la paranoia. Las personas que aumentan el tiempo prescrito pueden tener una descompensación psicótica. Otras, por el debilitamiento de los límites de la conceptualización y de la percepción, pueden llegar a la ansiedad y aun al terror. El terapeuta debe ser capaz de atender las reacciones idiosincráticas de sus pacientes. Si la meditación se usa por sus funciones en los niveles inferiores del psiquismo y no se es muy perseverante, el hecho de desobedecer las indicaciones y precauciones puede dar consecuencias nimias.

En occidente, la meditación se está usando con desperdicio de sus ventajas potenciales. Emplearla como psicoterapia da sólo efectos triviales. Occidente debería utilizar la meditación con todas sus poderosas ventajas para que las personas pudieran acceder al desarrollo de la consciencia intuitiva, que es su finalidad.

La mayoría de los autores reúnen las técnicas de meditación en dos grandes grupos:

### **Meditación concentrada**

Esta meditación enfoca su atención sobre un blanco único. La mayoría de las meditaciones yogui son concentradas. Existen niveles en este tipo, el nivel más bajo se refiere al enfoque en un mantra, por ejemplo, la meditación trascendental; el nivel más alto es el enfoque en la consciencia pura.

Los monjes budistas del siglo quinto practicaban esta meditación y los textos las describen en forma muy semejante. El texto Visuddhimagga es claro y resumido:

"en las primeras etapas de meditación hay cierta tensión entre la concentración en el objeto y los pensamientos que la distraen... con mucha práctica llega un momento en que estos obstáculos se eliminan del todo. En este momento, lo que predomina es la agudeza de la concentración en un solo punto y el arrobamiento. La mente de pronto parece penetrar el objeto y se mantiene fija en éste. Los pensamientos que estorban cesan totalmente. No hay percepción sensorial ni consciencia ordinaria del cuerpo: el dolor corporal no se siente... la consciencia está dominada por el arrobamiento, el éxtasis y la concentración en un punto".

La ecuanimidad es el paso siguiente. La concentración continúa, la consciencia se dirige al espacio, después a la consciencia infinita y por ultimo a la no consciencia de la consciencia infinita.

Al final del camino de la concentración, hay un estado que se ha descrito que no es de



percepción ni de no percepción, sólo quedan los residuos más puros de los procesos mentales.

Esta etapa para el Visuddhimagga - la octava - no es la meta final. Según este texto, ella se logra con la práctica de la meditación introspectiva. La meditación concentrada da una base excelente para continuar con la meditación introspectiva, pero no es completamente necesario.

Para el budismo la debilidad de la meditación concentrada es que el deseo de satisfacción personal no se elimina, se inhibe.

En la tradición Vedanta, la meditación concentrada es capaz de lograr la etapa final. El yoga de Pantanjali, tiene instrumentos específicos para el progreso de las prácticas de meditación concentrada que llevan a eliminar el deseo y apego y volverse uno con Brahman.

La descripción de este estado es el siguiente :

"aun cuando su mente se disuelve en Brahman, está totalmente despierto, libre de la ignorancia de la vida en estado de vigilia. Está totalmente consciente, pero libre de todo anhelo. Se dice que un hombre semejante es libre aun en esta vida. Pantanjali advierte que sin el total desapego se pueden lograr los poderes, pero no la libertad final.

### **Meditación introspectiva o atención total.**

Se dirige a la raíz del deseo. Al obtener la experiencia de que todos los fenómenos son transitorios e insatisfactorios se pierde el interés por la autosatisfacción en forma total.

La práctica de esta meditación consiste en restringir la atención a observar las sensaciones y los pensamientos. Debe ser receptiva al contenido que surge de la mente. Al comienzo, el que medita da nombre a lo que aparece : alegría, música, enojo. Debe descartarlo, sin juzgarlo ni seguirlo.

También puede enfocar la atención en las sensaciones del cuerpo, aquí también se dejan atrás los pensamientos que distraen.

El que medita obtiene una serie de realizaciones acerca de la mente y el yo: "la primera realización de la introspección, es que los fenómenos contemplados son distintos de la mente que los contempla, se puede con una mayor introspección adquirir una clara comprensión de que estos procesos están desprovistos del yo. Cada momento de la consciencia va conforme a su naturaleza sin que importe la "voluntad " propia. Viene a ser cierto para el que medita que en ninguna parte de la mente, puede descubrirse alguna entidad duradera. El sabe que el "soy" es una idea falsa". ¿Quién sabe? El yo observador. Porque en el desarrollo de esta meditación el yo observador se hace cada vez más vívido.

"ahora la introspección se aproxima a su culminación, el que medita nota cada momento de consciencia, en forma aguda, intensa, lúcida... sabe que todo momento es transitorio, sin yo, tal y como ve su disolución. Ve todos los fenómenos mentales, como limitados, circunscritos, exentos de atractivo o de extrañeza. Su desapego de ellos es máximo. Su percepción ya no penetra ni se establece en fenómeno alguno". Se dice que éste es el estado en el cual se origina el samadhi.

El yo observador " sabe " y ve surgir y desaparecer fenómenos mentales. Entonces, sin ningún tipo de apego, el que medita puede tener acceso a un nivel superior de experiencia que trasciende, tanto al contenido de la mente como al yo observador.

La meditación concentrada, enfoca la atención en un solo contenido de la consciencia y va descartando todo lo demás, hasta que queda la luz de la consciencia.

La meditación introspectiva, o atención total, hace la diferencia desde el principio entre el observador y lo observado, se da cuenta de lo pasajero del contenido mental, pierde el deseo de experimentar fenómenos sensoriales y emotivos. Al desaparecer el contenido mental, hace posible el siguiente paso, que es el samadhi: iluminación, consciencia intuitiva.

Se sugiere no usar la meditación para beneficios secundarios, como ser mayor calma,

mejoramiento de la salud física, etc., porque puede impedir o disminuir la posibilidad de alcanzar con posterioridad la meta primaria de la meditación.

### **Evolución consciente**

El misticismo acepta que el conocimiento adquirido con el intelecto y los sentidos es inferior al del conocimiento intuitivo. Los místicos consideran que la evolución es una línea continua de avance ascendente que conduce al desarrollo psicológico; en este contexto el ser humano está recién en el comienzo, porque la evolución significa esfuerzo propio, a través de un tipo especial de aprendizaje que se elige. El mayor desarrollo depende de la "evolución consciente".

El ser humano se considera, primero, un objeto para sobrevivir en el mundo biológico, el paso siguiente, es percatarse que es más que un objeto. Debe usar su intelecto y buscar lo que trascienda a los pensamientos habituales. Es difícil darse cuenta que el yo objeto es sólo un recurso temporal. Los pensamientos, el lenguaje, la imaginación, la percepción, están formados por objetos en un mundo de tiempo limitado y con fronteras discretas. Para tener una forma de conocimiento distinto, se requiere percibir de forma diferente y cuyo contenido no esté subordinado a los procesos mentales ordinarios. Los místicos aseguran que esto es posible. La neurofisiología corrobora esta tesis y ha acumulado argumentos que aseguran que tenemos capacidades latentes no desarrolladas. El animal en desarrollo viene dotado con una amplia variedad de patrones potenciales de organización del cerebro. Los patrones activados por la experiencia se refuerzan y refinan, mientras que los que no se usan se pierden y debilitan. Los procedimientos místicos dan efectos neurofisiológicos asociados con una clasificación más amplia de las funciones del cerebro.

La ciencia mística se puede considerar una psicología especial que funciona mediante una percepción, y que no puede indicarse directamente. La perspectiva evolucionista del misticismo sólo es realidad cuando se vive, uno debe esforzarse y comprometerse activamente. Mediante las parábolas, que se escurren entre nuestras defensas racionales, uno aprende a conocer cómo la realidad de las creencias y las percepciones con móviles equivocados, vanidad, temor, etc., que están al servicio del yo objeto, puede ser observada al tener una mayor conciencia. Tenemos prejuicios culturales y científicos. Se debe reforzar al yo observador para escapar de la prisión conceptual en que vivimos.

La evolución indica que la iluminación o nirvana, no es el final del camino, el despertar de la percepción intuitiva es un punto de transición radical, que termina con el sufrimiento del ser humano no desarrollado. Para esto se debe destruir el egoísmo. No se busca el beneficio personal. En la psicoterapia, las personas están centradas en sí mismas debido a que sus estados dolorosos, interfieren en el trabajo, la intimidad, etc. Buscan aliviar su sufrimiento y los medios de satisfacer sus anhelos. Estas personas no pueden tener una motivación desinteresada, ni disponen de energía necesarias para que las enseñanzas místicas les puedan ser útiles. Otras personas, sin sufrir mucho, buscan el misticismo para experimentar nuevos estados de consciencia, para buscar aprobación o para relacionarse socialmente. Ellas fácilmente abandonarán estos estudios porque se desilusionarán.

No deben buscarse satisfacciones mundanas en el dominio espiritual. La persona debe tener sus necesidades mundanas cubiertas por suministros de fuentes legítimas. La psicopatología debe tratarse primero. En consecuencia, la psicoterapia no puede sustituir al misticismo y viceversa. La psicoterapia puede reducir la intensidad de los procesos neuróticos, corregir las interpretaciones equivocadas del mundo iniciadas en la infancia, y dar fórmulas para hacer más apta a la persona. Este cambio la haría capaz, de actuar como estudiante de la ciencia mística, si reconoce la codicia, soberbia e impaciencia y reduce el egocentrismo neurótico. Es importante que el estudiante de la ciencia mística tenga el egocentrismo suficiente siempre que éste no abruma la sutil comunicación de estas escuelas.

El yo observador reconoce a los yoes constituyentes del yo objeto; uno se da cuenta de los motivos en la forma en que nos experimentamos a nosotros y al mundo. Se puede avanzar desde el yo objeto (ser egocéntrico) a servir a los demás (ser desinteresado) y mejor será el ajuste de nuestro campo dinámico y fundamental cuanto más avancemos en ese sentido. Con esta experiencia se puede conocer una realidad y un yo mayores.

Todos los yoes, incluso el observador, son fases complementarias de la consciencia. No son la fuente de la consciencia individual. Esta fuente está más allá de la consciencia ordinaria,

los místicos la llaman: Yo, Verdad o Conocimiento. La capacidad de percibir al yo se debe al desarrollo místico, esta realidad fundamental trasciende a los cuatro yoes y también los límites del individuo.

Esta experiencia lleva a decir "Dios es uno", "Soy la verdad", porque induce al conocimiento de la Realidad de la Vida. El yo observador debe ser fortalecido para que sirva de puente entre el mundo objeto y el reino trascendente. El modelo psicológico es deficiente en su forma básica. Para explorar esa zona desconocida que es el yo observador, se necesita el modelo que está en la ciencia mística.

El desarrollo místico se ha explicado en una metáfora que ilustra la progresión de las etapas de trabajo que deben alcanzarse en el proceso: Primero, se debe arar el campo, luego sembrar la semilla y en su debido tiempo, cosechar el grano. Después hay que moler el grano para amasar la harina que mezclada con sal y levadura habrá de ponerse en el horno para panificarla. Sólo entonces obtenemos la nutrición necesaria para avanzar en la vida. Estas etapas se aplican a civilizaciones y a individuos.

El trabajo de desarrollo debe ser con una cultura de base, tiempo correcto, un grupo adecuado y calificado de personas que deben funcionar juntas para hacer el trabajo correcto. El estudiante de misticismo puede ayudar al proceso de preparar el terreno o sembrar la semilla (etapa actual de nuestra sociedad) para que el pan esté listo en varias generaciones posteriores.

El Bhagavad Gita dice: "Es mejor el dharma propio, aunque sea realizado de manera imperfecta, que el dharma de otro bien ejecutado."

La ciencia occidental no ha aprovechado los benéficos resultados de una meditación bien prescrita. Los efectos triviales que ha obtenido no son la finalidad. Si occidente adoptara los requerimientos de las tradiciones místicas, podría facilitar el recorrer los objetivos verdaderos y últimos de la meditación. No hay que aceptar sólo lo que nos atrae, debemos recordar que es un asunto de desarrollo personal que nos conduce a la verdad y comprensión totales.

**Arthur J. Deikman**

## Los Principios

Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hiere como el rayo.

Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido. No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger. Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad. Entonces, "lo que se debe hacer" no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución.

He aquí los llamados "Principios" que te pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior.

- 1.- Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.
- 2.- Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.
- 3.- No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces

avanza con resolución.

4.- Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.

5.- Si para tí están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.

6.- Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.

7.- Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.

8.- Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.

9.- Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.

10.- Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.

11.- No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.

12.- Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.

Serás como una fuerza de la Naturaleza cuando a su paso no encuentra resistencia. Aprende a distinguir aquello que es dificultad, problema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquéllos te mueven o te incitan, ésta te inmoviliza en círculo cerrado.

Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio.

## **SILO**

# **Los estados internos**

Debes adquirir ahora suficiente percepción de los estados internos en los que te puedes encontrar a lo largo de tu vida y, particularmente, a lo largo de tu trabajo evolutivo. No tengo otra manera de hacer la descripción, que con imágenes (en este caso, alegorías). Éstas, según me parece, tienen por virtud concentrar "visualmente" estados de ánimo complejos. Por otra parte la singularidad de encadenar tales estados, como si fueran distintos momentos de un mismo proceso, introduce una variante en las descripciones siempre fragmentadas a que nos han acostumbrado aquellos que se ocupan de estas cosas.

1.- El primer estado, en el que prevalece el sin-sentido (aquel que mencionamos al comienzo), será llamado "vitalidad difusa". Todo se orienta por las necesidades físicas pero estas son confundidas, a menudo, con deseos e imágenes contradictorias. Allí hay oscuridad en los motivos y los quehaceres. Se permanece en ese estado vegetando, perdido entre formas variables. Desde ese punto se puede evolucionar sólo por dos vías: la vía de la muerte o la de mutación.

2.- La vía de la muerte te pone en presencia de un paisaje caótico y oscuro. Los antiguos conocieron este pasaje y casi siempre lo ubicaron "bajo tierra", o en las profundidades

abismales. También algunos visitaron ese reino para luego "resucitar" en niveles luminosos. Capta bien esto de que "abajo" de la muerte existe la vitalidad difusa. Tal vez la mente humana relacione la desintegración mortal con posteriores fenómenos de transformación y, también, tal vez asocie el movimiento difuso con lo previo al nacimiento. Si tu dirección es de ascenso la "muerte" significa un rompimiento con tu etapa anterior. Por la vía de la muerte se asciende hacia otro estado.

3.- Llegando a él se encuentra el refugio de la regresión. Desde allí se abren dos caminos: el del arrepentimiento y aquel otro que sirvió para el ascenso, es decir: el camino de la muerte. Si tomas el primero es porque tu decisión tiende a romper con tu vida pasada. Si regresas por el camino de la muerte recaes en los abismos con esa sensación de círculo cerrado.

4.- Ahora bien, te dije que había otro sendero para escapar de la vitalidad abismal, ese era el de la mutación. Si eliges esa vía es porque quieres emerger de tu penoso estado pero sin estar dispuesto a abandonar algunos de sus aparentes beneficios. Es pues un falso camino conocido como de la "mano torcida". Muchos monstruos han salido de las profundidades de ese tortuoso pasadizo. Ellos han querido tomar los cielos por asalto sin abandonar los infiernos y, por tanto, han proyectado en el mundo medio infinita contradicción.

5.- Supongo que, ascendiendo desde el reino de la muerte y por tu consciente arrepentimiento, has arribado ya a la morada de la tendencia. Dos delgadas cornisas sostienen tu morada: la conservación y la frustración. La conservación es falsa e inestable. Caminando por ella te ilusionas con la idea de permanencia pero en realidad descendes velozmente. Si tomas el camino de la frustración tu subida es penosa, aunque única-no-falsa.

6.- De fracaso en fracaso puedes llegar al próximo descanso que se llama "morada del desvío". Cuidado con las dos vías que tienes ahora por delante: o tomas el camino de la resolución, que te lleva a la generación, o tomas el del resentimiento que te hace descender nuevamente hacia la regresión. Allí estás plantado frente al dilema: o te decides por el laberinto de la vida consciente (y lo haces con resolución), o regresas resentido a tu vida anterior. Son numerosos los que no habiendo logrado superarse cortan allí sus posibilidades.

7.- Pero tú que has ascendido con resolución te encuentras ahora en la posada conocida como "generación". Allí tienes tres puertas: una se llama "Caída", otra "Intento" y la tercera "Degradación". La Caída te lleva directamente a las profundidades y solo un accidente externo podría empujarte hacia ella. Es difícil que elijas esa puerta. Mientras que aquella de la Degradación te lleva indirectamente a los abismos, desandando caminos, en una suerte de espiral turbulento en el que reconsideras de continuo todo lo perdido y todo lo sacrificado. Este examen de conciencia que lleva a la Degradación es, por cierto, un falso examen en el que subestimas y desproporcionas algunas cosas que comparas. Tú cotejas el esfuerzo del ascenso con aquellos "beneficios" que has abandonado. Pero, si miras las cosas más de cerca, verás que no has abandonado nada por este motivo sino por otros. La Degradación comienza pues falseando los motivos que, al parecer, fueron ajenos al ascenso. Yo pregunto ahora: ¿Qué traiciona a la mente? ¿Acaso los falsos motivos de un entusiasmo inicial? ¿Acaso la dificultad de la empresa? ¿Acaso el falso recuerdo de sacrificios que no existieron, o que fueron impulsados por otros motivos? Yo te digo y te pregunto ahora: tu casa se incendió hace tiempo. Por ello decidiste el ascenso, ¿o ahora piensas que por ascender aquella se incendió? ¿Acaso has mirado un poco lo que sucedió a otras casas de los alrededores?... No cabe duda que debes elegir la puerta media.

8.- Sube por la escalinata del Intento y llegarás a una cúpula inestable. Desde allí, desplázate por un pasillo estrecho y sinuoso que conocerás como la "volubilidad", hasta llegar a un espacio amplio y vacío (como una plataforma), que lleva por nombre: "espacio-abierto-de-la-energía".

9.- En ese espacio puedes espantarte por el paisaje desierto e inmenso y por el aterrador silencio de esa noche transfigurada por enormes estrellas inmóviles. Allí, exactamente sobre tu cabeza, verás clavada en el firmamento la insinuante forma de la Luna Negra... una extraña luna eclipsada que se opone exactamente al Sol. Allí debes esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo puede ocurrir si te mantienes calmo.

10.- Podría suceder en tal situación que quisieras arreglar una salida inmediata de allí. Si tal ocurre, podrías a tientas encaminarte a cualquier lugar con tal de no esperar el día prudentemente. Debes recordar que todo movimiento allí (en la oscuridad), es falso y

genéricamente es llamado "improvisación". Si, olvidándote de lo que ahora menciono, comenzaras a improvisar movimientos ten la certeza que serías arrastrado por un torbellino entre senderos y moradas hasta el fondo más oscuro de la disolución.

11.- ¡Qué difícil resulta comprender que los estados internos están encadenados unos a otros! Si vieras qué lógica inflexible tiene la consciencia, advertirías que en la situación descrita quien improvisa a ciegas fatalmente comienza a degradar y a degradarse; surgen después en él los sentimientos de frustración y va cayendo luego en el resentimiento y en la muerte, sobreviniendo el olvido de todo lo que algún día alcanzó a percibir.

12.- Si en la explanada logras alcanzar el día surgirá ante tus ojos el radiante Sol que ha de alumbrarte por vez primera la realidad. Entonces verás que en todo lo existente vive un Plan.

13.- Es difícil que caigas desde allí salvo que voluntariamente quieras descender hacia regiones más oscuras para llevar la luz a las tinieblas.

No es valioso desarrollar más estos temas porque sin experiencia engañan, trasladando al campo de lo imaginario lo realizable. Que sirva lo dicho hasta aquí. Si lo explicado no te fuera útil, qué podrías objetar, ya que nada tiene fundamento y razón para el escepticismo, próximo a la imagen de un espejo, al sonido de un eco, a la sombra de una sombra.

## **SILO**

# **La guía del camino interno**

Si has comprendido lo explicado hasta aquí, bien puedes experimentar, mediante un simple trabajo, la manifestación de la Fuerza. Ahora bien, no es igual que observes una posición mental más o menos correcta (como si se tratara de una disposición al quehacer técnico), a que asumas un tono y una apertura emotiva próxima a la que inspiran los poemas. Es por ello que el lenguaje usado para transmitir estas verdades tiende a facilitar esa postura que pone con mayor facilidad en presencia de la percepción interna y no de una idea acerca de la "percepción interna".

Ahora sigue con atención lo que voy a explicarte ya que trata acerca del paisaje interior que puedes encontrar al trabajar con la Fuerza y de las direcciones que puedes imprimir a tus movimientos mentales.

"Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso. Atiende a las dos vías que se abren ante ti."

"Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y él domina. Entonces brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos. Por allí se descende más y más. Allí están el Odio, la Venganza, la Extrañeza, la Posesión, los Celos, el Deseo de Permanecer. Si descendes más aún, te invadirá la Frustración, el Resentimiento y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad."

"Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tus recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso. Esta escalada es difícil por acción de tu cuerpo que tiende a dominar."

"En los pasos del ascenso se encuentran regiones extrañas de colores puros y de sonidos no conocidos. No huyas de la purificación que actúa como el fuego y que horroriza con sus fantasmas. Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento. Rechaza el deseo de huir hacia regiones bajas y oscuras. Rechaza el apego a los recuerdos. Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje, con resolución en el ascenso."

"La luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil-

colores bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas.”

“No temas la presión de la luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente. Absórbela como si fuera un líquido o un viento porque en ella, ciertamente, está la vida.”

“Cuando en la gran cadena montañosa encuentres la ciudad escondida, debes conocer la entrada. Pero esto lo sabrás en el momento en que tu vida sea transformada. Sus enormes murallas están escritas en figuras, están escritas en colores, están ‘sentidas’. En esta ciudad se guarda lo hecho y lo por hacer... Pero a tu ojo interno es opaco lo transparente. Sí, ¡ los muros te son impenetrables !”

“Toma la Fuerza de la ciudad escondida. Vuelve al mundo de la vida densa con tu frente y tus manos luminosas.”

## **SILO**

# **Aprender a Observar**

La ciencia es conocimiento organizado y observación científica. En general asumimos rápidamente que esa observación nos es natural, que hemos nacido «naturalmente observantes». Pero la verdad es que la mayoría de nosotros nacemos flojos, y la observación más allá de las necesidades de la vida es fruto de un gran esfuerzo voluntario. El resultado es que vivimos en un mundo del que conocemos un poquito más de lo que pueda conocer un perro o un gato; estamos acostumbrados a unas pocas cosas por larga convivencia con ellas; tenemos una conocida inclinación por un cierto número de ellas; pero hasta que nuestra observación científica avance, escasamente podremos decir que hemos sido curiosos. Tal como en un sueño, damos por supuestos los más sorprendentes hechos de la vida. Rodeados por multitud de objetos misteriosos, apenas observamos su cáscara exterior. Pocos de nosotros podríamos recordar con claridad más de una en cien de las maravillas habituales que diariamente vemos.

Lo que aumenta nuestra inercia vital es el hábito, que nos hace vegetar desde la infancia hasta la edad avanzada sin mayor crecimiento, y el someter todos los objetos (y personas) a una clasificación instantánea de lo que me gusta y lo que me disgusta. Es claro que no hay ciencia en esto, al menos en un sentido objetivo. Tal clasificación puede servir como síntoma de nuestro propio estado de ser, pero no es siquiera un intento de clasificar y ordenar nuestro conocimiento del mundo. La observación real comienza cuando el gusto y el disgusto cesan de ser considerados como criterio de valor. Toda ciencia va más allá del infantilismo de una actitud de «me gusta» y «no me gusta».

Incluso la observación científica es muy defectuosa en sus métodos. Desconfiando, con buenos motivos, de la mezcla de fantasía con observación, la ciencia ha cometido el profundo error de pasar por alto la imaginación; con el resultado de que los observadores científicos entrenados son las últimas personas en el mundo en ver las cosas como son e íntegramente. Ellos pueden ver, con una precisión considerable, aspectos de las cosas, o la continuidad y desarrollo de ciertas cualidades específicas. Ellos pueden pesar, medir, analizar y calcular los movimientos en el tiempo y el espacio. Pero lo así observado no sólo muere en sus manos, sino que es visto en fragmentos y rara vez como una totalidad, y más raramente aún como fases de un proceso sin principio ni fin.

Tomen, por ejemplo, un objeto como las piedras que pavimentan nuestras calles. Una breve reflexión nos mostrará que está lleno de interés. Es una piedra cuadrada de alguna formación geológica particular traída a la ciudad desde alguna distancia. Está trabajada de una cierta manera que implica el uso de ciertas herramientas. Es de un cierto tamaño y yace junto a las otras de acuerdo a un cierto diseño. Dado un simple pavimento de piedra en su actual situación, un pensador competente debería ser capaz de deducir casi la civilización de donde proviene. Pero este proceso es aun razonamiento y no observación. Las observaciones se hacen y la razón subsecuentemente las clasifica y organiza con el propósito de extraer

conclusiones de ellas. Pero lo que queremos decir con observación imaginativa no es la obtención de series de hechos trabajosamente coordinados luego que han sido agotadas múltiples líneas de observación, sino una percepción simultánea en el relámpago de una mirada, de todo lo que hay que saber del objeto en cuestión.

¿Estamos observando un pavimento de piedra? Pues deberíamos tener en mente en forma inmediata y simultánea su naturaleza, su historia, su uso, el reino de la naturaleza al que pertenece y su futuro. Naturalmente que todas estas percepciones no pueden ser simultáneamente articuladas; pero la comprensión de todas ellas debería ser simultáneamente alcanzada. Necesitaríamos escribir un libro para consignar todas nuestras percepciones inmediatas; pero lo importante no es la articulación sucesiva sino la realización en el acto.

Debería ser lo mismo con todos los objetos a nuestro paso. No somos animales como para no ser curiosos acerca del mundo en que vivimos, sino que es nuestra función, y, por tanto, fuente segura de nuestro verdadero regocijo como humanos, el estar más y más plenamente conscientes de la naturaleza, atributos, historia, y uso de todo lo que nos rodea. Imaginen lo que la vida podría ser para nosotros si cada objeto, del más pequeño al más grande, fuera representado tal cual es en nuestra mente, con todos sus atributos y relaciones. Sería, verdaderamente, vivir como resucitados en este mundo.

Esa forma de percepción instantánea no viene, sin embargo, en forma natural; ni siquiera gracias al entrenamiento científico habitual. Requiere ser especialmente cultivada por un deliberado y continuado esfuerzo durante un período largo. La recompensa es muy grande, y el esfuerzo debe ser proporcional a ella.

Es deseable, para comenzar, tener unas pocas categorías o interrogantes en los que vaciar nuestras observaciones, Elijamos los siguientes: origen, historia, relaciones, uso y futuro. Deliberadamente apliquen esas categorías a cualquier objeto a mano y fórmulense a ustedes mismos las respuestas que puedan dar. Habiéndolo hecho, traten de darse cuenta de ellas como una totalidad. Miren el objeto nuevamente y traten de aprehenderlo en la mente y de estar simultáneamente atentos a todo lo que saben de él. Este es un esfuerzo de imaginación real, ni razonamiento ni fantasía.

Primeramente descubrirán, para su sorpresa, cuánto saben y cuánto no saben, pero principalmente percibirán la diferencia entre observar, pensar, recordar, razonar, imaginar y fantasear. En general, estos procesos son sólo nombres para nosotros; sólo los distinguimos teóricamente en nuestros pensamientos. Ellos significan tan poco para nosotros como los signos algebraicos. Pero luego de unos pocos ejercicios de observación como los descritos, estas funciones mentales llegan a ser conocidas en forma específica y precisa.

No hay necesidad de buscar objetos extraños. De hecho, mientras más familiares sean, mejor. Usamos una multitud de cosas en nuestra vida diaria doméstica. Desde el despertar hasta el dormirnos, abusamos de los recursos del planeta que proveen nuestras necesidades, utilidades y placeres. Cada uno de estos objetos tiene una historia natural - en última instancia, se compone de sustancias naturales - una historia sociológica - habiendo llegado a ser lo que es luego de siglos de desarrollo humano - y una historia particular - su fabricación y disponibilidad para nuestro uso. Traten de reunir todo lo que saben de estas historias de cada objeto en un relámpago de comprensión integral. La experiencia resultante, al tener éxito, los recompensará ampliamente.

## Los Siete Niveles de Trabajo

### 1.- Asimilación:

Búsqueda de enseñanza, o de un maestro, que dé alimento intelectual y espiritual.

### 2.- Lucha:



Sobre nuestras partes divididas, emociones negativas, diversos vicios, defectos: egoísmo, mala voluntad, codicia, aferramiento, amor propio, etc.

**3.- Servicio:**

Contribuir al crecimiento espiritual de otros.

**4.- Manifestación:**

Algo pasa a través nuestro, el espíritu nos usa en beneficio de otros; al enseñar, las palabras nos vienen, no las pensamos nosotros. Un escalofrío nos indica que solamente toman forma a través nuestro.

**5.- Receptividad:**

Aceptar ser ayudado, dirigido, enseñado. Aceptar formar parte de un grupo de trabajo. Abandonar la idea de que uno es alguien especial.

**6.- Sumisión:**

Ser receptivo a la ayuda interna. No resistir al espíritu, dejarse llevar por él, comprender que uno por sí mismo no hace nada.

**7.- Gracia:**

La divina acción en el alma. Sin merecerla, sin haberla pedido.

**J. G. Bennett**

## Práctica de la Atención

"...practicar la atención es consciencia momento a momento. Se cultiva prestando atención a las cosas a las que ordinariamente les negamos un momento de reflexión. Es un enfoque sistemático para desarrollar nuevas formas de control y sabiduría en nuestra vida, basado sobre nuestras capacidades de relajación, atención, consciencia e intuición."

**Jon Kabat-Zinn**

Si el ser humano desea vivir plenamente en todos los ámbitos de su existencia, necesita una transformación que le permita mantener una alerta consciente en cada momento de su vida. Para nosotros, habitualmente, la vida "es todo aquello que nos perdemos mientras estamos haciendo planes para el futuro". Pero, hacer es tan importante como ser.

Se puede recuperar un estado natural de felicidad, apreciando cada instante como primero, único y eventualmente, último. Esta muy antigua y sabia estrategia, es la práctica de la atención, que nos permite observarnos interiormente y reflexionar sobre los aspectos que no asumimos con atención y que nos conducen a un estado de estrés e insatisfacción.

El proceso de esta práctica tiene dos cualidades importantes: la primera, es vivir en el momento presente y la segunda se relaciona con estar abierto a las diversas perspectivas que se presenten. Estas cualidades conducen a verificar que se requiere una predisposición especial basada en las siguientes características:

**1.- No juzgar.-** No juzgarse a sí mismo, así se aprende a no juzgar a los demás.

**2.- Paciencia.-** La completa apertura al momento requiere paciencia, aceptar que cada evento ocurra a su propio ritmo.

**3.- Mente de principiante.-** Experimentar cada momento y actividad como si fuera la primera vez. " En la mente de principiante hay muchas posibilidades, en la del experto, sólo unas pocas".

**4.- Confianza.-** Aprender a confiar en uno mismo, cada experiencia es nueva porque, si realmente observamos, vemos que todo cambia en la Naturaleza a cada instante.

**5.- No empecinarse en el esfuerzo.-** No ofuscarse en el hacer y dar más importancia al ser.

**6.- Aceptación.-** Al no juzgar lo que observamos, pensamientos, sensaciones, sentimientos y experiencias, aprendemos a aceptarlos. Es importante para aprender a admitir el pasado.

**7.- Soltar.-** No aferrarse a experiencias o personas del pasado, saber perdonar para poder soltarlo.

En la práctica de la atención, "el momento" es lo importante. Los beneficios al experimentarla son incalculables. Entre ellos:

**1.- Reduce el estrés.-** Al estar sólo en el presente, no sobredimensionamos el compromiso y, por lo tanto, no nos apresuramos. El apresuramiento nos hace vivir en la superficie de la vida.

**2.- Aumenta la productividad.-** Una mente que divaga se equivoca porque no es coherente con lo que piensa, siente y hace.

**3.- Mejora las relaciones interpersonales.-** Los demás perciben nuestra presencia plena y se sienten acogidos.

**4.- Felicidad.-** Nos permite apreciar las pequeñas grandes cosas de la vida de las que no estamos conscientes sin atención.

En nuestra propia vida, cada uno de nosotros puede traer a la memoria algún problema actual y comprobar cómo la práctica de la atención modifica el agobio que nos produce.

Si se desea practicar la atención con el objeto de realmente transformar nuestra vida, es preciso conocer los obstáculos que impiden aplicarla. Estos pueden ser:

- 1.- Sufrir de apresuramiento.
- 2.- Sentir que la felicidad depende de las ganancias a obtener.
- 3.- Comparar el presente con el pasado.
- 4.- Tener temas vitales inconclusos.
- 5.- Sentir tedio por la rutina diaria.
- 6.- Negar o alejarse de las experiencias dolorosas.
- 7.- Preocuparse de lo que pueda acontecer en el futuro.
- 8.- Ser mecánico para actuar. Este comportamiento se basa en antiguos patrones de la familia o sociedad.

El hacer conscientes los obstáculos que nos impiden vivir con atención, nos permite sustituirlos por actitudes más sanas y adecuadas a nuestro objetivo de transformación.

### **¿Cómo obtener más atención?**

" Comenzamos a ver cuando somos capaces de detenernos"

**Thich Nhat Hanh**

**1.- Práctica de la Respiración.-** Mediante la respiración consciente, se obtiene equilibrio físico, mental y armonía interior. También conecta lo consciente con lo inconsciente, es un mediador entre cuerpo y mente.

En la respiración, la inhalación es el crecimiento, la exhalación es el decaer. La pausa entre ambas es el existir. La respiración errónea puede hacernos adquirir hábitos indeseables al bloquear los sentimientos.

Debe ser una respiración abdominal y diafragmática para relajar el plexo solar. La atención en la respiración nos retrotrae al momento presente y como consecuencia nos contacta con

nuestro ser interior. Nos relaja, muy principalmente, durante la exhalación. También nos aquieta la mente y consigue que uno se retire de los problemas con el pensamiento, es por esto un arma excelente contra el estrés.

#### **Técnica de respiración consciente:**

Para comenzar a hacerlo, conviene buscar un lugar tranquilo y sin distracciones. Sentarse en posición cómoda con la espalda erguida. Relajar el cuerpo, dejar caer las manos sobre los muslos. Ojos cerrados o entreabiertos, a elección.

Se lleva la atención a la respiración, observando la entrada y salida del aire, la que produce el movimiento del abdomen - el que sube al inhalar y baja al exhalar - y las aletas de la nariz, que se dilatan y se contraen.

Mientras se respira, primero llevar la atención a los pensamientos, sentimientos y/o sensaciones corporales que vienen y van. En seguida llevarla a la respiración, con naturalidad, sin forzarla.

Al atender los pensamientos, primero explorarlos reconociéndolos, contándolos, observando cómo se transforman cuando se les presta atención. Luego, volver la atención a la respiración. Igual procedimiento se emplea con los sentimientos y las sensaciones.

Si la mente está errante, observar: ¿Qué se piensa? ¿Dónde está ese pensamiento? ¿Presente, pasado? ¿Está lamentándose? ¿Qué sentimientos acompañan a esos pensamientos? ¿Qué sensaciones? ¿Qué se experimenta corporalmente?

Volver a la respiración. Durante la inhalación y la exhalación llevar la mente (consciencia-atención), al propósito y al momento. Sólo observar. Repetir los pasos cuantas veces se necesite.

Si se efectúa la práctica diariamente, la experiencia se puede aplicar más adelante en todo tipo de actividad. Nos permite siempre regresar al ahora.

**El estrés.-** El estrés es una respuesta psicofisiológica normal a los eventos de la vida, lo que con frecuencia representa un medio de auto conservación.

El estrés se puede producir por preocupaciones debido a sentimientos y pensamientos. Los sentimientos desagradables pueden paliarse con actividad física o hablando con otras personas.

**La angustia.-** Ella, en cambio, es el sesgo que toma con el tiempo nuestra interpretación de un pensamiento, el cual se transforma en un asunto inconcluso que perturba nuestra alegría de vivir.

La angustia se establece en la consciencia como respuesta a cualquier manifestación de nuestros sentidos o pensamientos, independientemente del tiempo y con referencia a una persona, cosa o entorno. Se enjuicia o evalúa la situación, distorsionando y exagerando las cosas basándose en deseos, modelos o perspectivas con las cuales se encara habitualmente la vida; o se está equivocadamente influenciado por la idea que se tiene de sí mismo.

Un pensamiento desagradable puede desencadenar angustia si no estamos "atentos" frente al juicio o exageración. Epicteto, filósofo romano del siglo I, dijo; " Al hombre no lo perturban las cosas, sino la opinión que tiene de ellas".

**Aquietamiento de la mente.-** Las distorsiones que produce la mente por preocupaciones del pasado o futuro, nos alejan del presente.

La práctica de la atención tiene como uno de sus fundamentos el aquietamiento de la mente. Como técnica para obtenerla podemos practicar la siguiente:

Comenzar concentrándose en la respiración, manteniéndola sujeta allí. Surgirán pensamientos. Darse cuenta de ellos y nombrarlos de uno en uno. Volver la atención a la respiración. Ahora el pensamiento se diluirá, dejarlo ir. No resistirse.

Igual haremos con los sentimientos y con las emociones negativas. Como ejemplo, tomemos la ira.

Al inhalar, reconozco mi ira, al exhalar, soy consciente de la ira que hay en mí. Al inhalar, veo mi ira apoderándose de mí, al exhalar, reconozco que mi ira afecta todo mi cuerpo. Al inhalar, me hago el propósito de desprenderme de esa ira. Al exhalar veo que es expulsada de mí junto con mi aliento.

Con la mente aquietada, se relaja y apacigua el cuerpo. Este ejercicio es muy útil para el insomnio.

**Aumento de la concentración y el rendimiento.-** La práctica de la atención mejora la calidad de la concentración. Las personas que la practican pueden sostener por más tiempo su concentración. Con el tiempo, se toma consciencia de las distracciones que vienen a la mente.

Los pasos a seguir para aumentar la productividad son:

- 1.- Preguntarse cuál es el propósito.
- 2.- Si la mente está errante, detenerse y observar, preguntándose ¿qué estoy sintiendo, pensando o experimentando?.
- 3.- Darse cuenta de lo que está sucediendo en ese momento, respirar conscientemente, recordando el propósito de esta práctica.
- 4.- Tener una meta clara y, si nos interesan varias metas, establecer prioridades.
- 5.- Dar un tiempo a cada proyecto con el objeto de estructurar el trabajo. Nos permite concentrarnos más fácilmente, si nos damos determinado tiempo para un trabajo específico.
- 6.- Se deben iniciar tareas que se puedan terminar dentro de un tiempo razonable, lo que ayuda a mantenerse concentrado y proporciona la satisfacción que da un trabajo terminado.
- 7.- Si el trabajo es muy complejo, conviene dividirlo en etapas dándose un plazo determinado para cada una y cumplirlo a cabalidad, antes de pasar a la siguiente etapa.
- 8.- En este último caso, verificar la marcha de la tarea en conjunto, después de cada etapa cumplida.

**Mejoramiento de las relaciones interpersonales.-** La presencia emocional, la integridad de nuestro ser, transmite la capacidad de hacer sentirse al otro importante, escuchado, acogido.

Chogyam Trungpa, define tres tipos de forma de escuchar:

- a) Tener la mente errante, cuando el otro nos habla. El que escucha no está allí sino sólo físicamente.
- b) Tener la mente a medias relacionada con lo que se habla, porque sigue errante.
- c) La mente está elucubrando juicios, negatividad, etc. Actitud que no permite escuchar de verdad al otro.

Estar presente significa la aplicación de los principios básicos de la atención.

- a) Dejar ir pensamientos que impiden una verdadera intimidad con el otro.
- b) Hacerse el propósito de estar con la persona que habla. Si hay distracción, darse cuenta que el motivo es un pensamiento, sentimiento, sensación o experiencia. En ese caso, llevar la consciencia a la respiración y volver a prestar atención a la persona.

Una relación sana sólo puede existir cuando uno puede demostrarse a sí mismo aceptación y amor, sólo así se es capaz de aceptar y amar a los demás.

**Completar asuntos inconclusos.**-Se refiere a actos que no han sido efectuados oportunamente, agradecer, perdonar, etc. Si nos atrevemos a expresar nuestros sentimientos, vamos dejando ir las situaciones del pasado y podremos vivir con plenitud el presente.

Psicológicamente, todas las experiencias de nuestra vida necesitan un cierre. Nuestra mente se entorpece si permanecemos con asuntos inconclusos. Debemos saber enfrentar con valentía, decisión y sinceridad esas situaciones si queremos vivir plenamente.

Hay preguntas que ayudan a ver esta realidad:

¿Estoy preocupado por pensamientos relativos a una persona o experiencia pasada?

¿Lloro con facilidad cuando pienso en esa persona o experiencia?

¿Con qué frecuencia ella aparece en la mente?

¿Me mezclo emocionalmente con los problemas de los otros, si son similares a los míos?

¿Qué cosa de mi vida estoy posponiendo actualmente?

Thich Nhat Hanh, ideó una estrategia que llamó "Comenzar de nuevo" y que consiste en realizar una reunión quincenal o semanal, en la que todo el grupo que convive debe estar presente, en lo posible en un día de menos presiones de todo tipo. Se debe establecer un tiempo para la reunión. La persona más anciana debe conducirla, en un ambiente agradable y formando un círculo.

Las pautas que orientan son:

Relajarse y hablar de los hechos cotidianos, en seguida apaciguarse haciendo varias respiraciones profundas.

Cada participante agradece y expone los elementos positivos de cada uno. El exponente ocupa el centro, mientras los otros escuchan con atención los comentarios. La persona expone sus remordimientos por daños o errores causado a los componentes del grupo. Se debe hablar en primera persona.

Por turno, cada uno expone su valoración de los otros, las imperfecciones, problemas o resentimientos con relación a cada uno de los presentes. La reunión concluye comiendo juntos o haciendo una caminata.

La paz empieza por uno mismo y continúa con la familia y la comunidad.

Podría suceder que la esencia de un asunto inconcluso provenga de hechos acontecidos en la niñez, incesto, abuso, etc. Es conveniente en ese caso buscar ayuda profesional competente.

### **La atención en la vida laboral.-**

La práctica de la atención en la vida laboral, es un aspecto relevante y especial porque, normalmente, el trabajo lo sentimos como una obligación que nos proporciona el sustento solamente y casi siempre resulta una actividad que no nos ayuda a crecer.

La práctica de la atención nos permite "dominarnos y repararnos" y también, mantener una función social benéfica y productiva. Nuestra civilización es testigo de cómo nuestra necesidad de supervivencia se ha transformado en una "ecocatástrofe inimaginable" debido al apego y avaricia material, basados en la competencia, manipulación y utilitarismo.

Necesitamos un modo de vida que nos produzca un estado de calma y claridad, que nos despierte sabiduría intuitiva y una verdadera comprensión de la vida. Nos referimos a la comprensión intelectual que consiste en admitir que todas las cosas en el universo son interdependientes, que no estamos separados del resto de la creación y que, como consecuencia, debemos cuidar y respetar a todo ser que exista sobre la tierra tanto como a nosotros mismos. También reconocer que estamos aquí sólo por un poco tiempo.

**La atención durante el desempeño de nuestro trabajo.**-Se debe aplicar la atención con "mente de principiante" esto es mente clara, concentrada y alerta, con apertura y deseos de aprender.

Se debe procurar el uso de la creatividad, utilizando la imaginación, para realizar un trabajo más satisfactorio que no tenga que seguir forzosamente los caminos trillados.

El objetivo de un trabajo hecho con responsabilidad, no sólo con el ambiente y sociedad, sino también personal, es mucho más beneficioso para la comunidad. Si observamos con apertura el mundo, nos damos cuenta que no estamos separados. Si sabemos escuchar y comprender, percibiremos cual es el modo correcto de ganarse el sustento, sin dañarnos ni dañar a otros. Somos parte de cada uno de los otros. Somos un solo organismo y esta inclusión nos hace ser interdependientes.

El hombre busca satisfacción en el trabajo porque, idealmente, en él desarrolla sus cualidades más genuinas con el objeto de darle plenitud y significado a la vida. Las cualidades más auténticas del hombre se pueden hacer evidente en su trabajo, siempre que éste se realice con la mente, sentidos y corazón. Sólo así puede participar plenamente y hacer efectiva su naturaleza interior de manera práctica.

La motivación autocentrada opaca el potencial individual y alienta cualidades negativas, competencia, manipulación, etc. Así mismo, al evitar el trabajo se niega la expresión de la propia naturaleza y no se contribuye a la sociedad, además de dejar de tener contacto con los valores humanos y las cualidades del compromiso: integridad, honestidad, lealtad, responsabilidad y cooperación. También se debe ser honesto en reconocer las fortalezas y debilidades. Los recursos interiores afloran cuando se fortalecen las cualidades y se comparten con otros.

La atención en el trabajo, permite reconocer la propia manera de hacer las cosas, examinar los hábitos y también percibir el milagro de estar vivos. Es un acto dinámico porque se debe estar en cada situación de forma independiente, sin dejar que se filtren residuos en el pensamiento y sentimiento.

Es conveniente planificar el trabajo, pero se debe saber que cada paso es la meta en sí, porque se está plenamente presente, de lo contrario, el trabajo resulta disperso e ineficaz. En la práctica de la atención en el trabajo, es importante la preparación, poner al alcance todas las condiciones y cosas, que la tarea requiera. Después de "estar presente" en ella, ordenar y limpiar, para "no dejar huella".

Si hay distracción, primero reconocer lo que está sucediendo, luego soltar los pensamientos con la respiración y llevar nuevamente la atención a la tarea. Se debe ser uno con ella con calma y disciplina.

En el trabajo pueden surgir problemas, se debe ser capaz de utilizarlos para extraer de ellos alguna enseñanza. Es importante no tener autocompasión y no derivar nuestros problemas a los demás para descargarnos de responsabilidades.

Se recomienda usar creatividad para mejorar el sistema de trabajo e introducir conceptos de técnicas de atención que puedan ayudar a los otros a trabajar en forma más eficiente y menos agotadora.

Un trabajo debe ser elegido cuando tenga significado, cuando no transforme en una máquina a quien lo ejerza. Debe permitirle no sólo aprender, sino también desarrollar su espíritu. Si no es así, puede ser que, para lograr otro, se necesite de cambios que obliguen a alejarse de la seguridad, prestigio o abundancia, hacia una relación positiva y recta con una tarea coherente con el papel de servidor.

Un trabajo hecho sin apego y al servicio de los demás, puede transformarse en una herramienta que nutra y enriquezca la vida. Es un principio aplicado en muchas tradiciones religiosas

Un trabajo satisfactorio es aquel que:

- 1.- Sirve a otros.
- 2.- Enriquece a la persona mediante el constante aprendizaje.
- 3.- Hace ambas cosas con el menor daño a terceros.
- 4.- Da la oportunidad de dominar el egocentrismo innato, a través de la unión con otros en una tarea común.
- 5.- Produce bienes y servicios necesarios para llevar una vida decente.
- 6.- Alerta a despertar la consciencia.

Insistimos en que el trabajo que se realice debe tener significado y ayudar al desarrollo personal. La civilización moderna sólo trata de evitar los accidentes del trabajo, cuida sólo el cuerpo. Un buen trabajo debería cimentarse en los intereses fundamentales del ser humano, a través de una educación apoyada en la sabiduría tradicional y no continuar con la promovida por la metafísica materialista que también está aniquilando la Tierra.

En occidente, significa contar con un trabajo moralmente correcto y personalmente satisfactorio, que ayude a - o sea respaldado por - la comunidad, que honre el espíritu de la maestría, que solvete una vida decente y que se realice con atención.

**Control del ritmo.-** Manejamos el tiempo de acuerdo a la moral y ética de nuestra vida. Se considera que una vida agitada no tiene consideración con las verdaderas necesidades humanas. La aceleración del ritmo en el trabajo, altera la concentración y no permite liberar el reloj interior.

El griego inventó la idea de *némesis*, para mostrar que el ritmo mantenido con obstinación, se transforma gradualmente en un vicio destructivo. Nuestro éxito nuestra industria, nuestros hábitos de trabajo, han producido la *némesis* económica actual. La vida en el universo y, por consiguiente, en cada uno de nosotros y en nuestro entorno, es un cambio permanente. Sin embargo, resulta muy difícil cambiar lo que uno desea y necesita, porque es muy fácil negarse a asumir la responsabilidad del propio crecimiento. El trabajo engrandeció al hombre moderno, pero ahora amenaza con usurpar su alma, con inundar la tierra con basura, con destruir nuestra capacidad de amar y de asombrarnos.

**Consecuencias.-** Nos referimos a las consecuencias que el trabajo produce. Es necesario tratar de medir las consecuencias inmediatas y futuras de nuestros actos, a veces son algo imprevistas y puede suceder que un acto bien intencionado, se transforme en negativo. Si las consecuencias son nefastas e incluyen responsabilidad moral, deberá poderse cambiar el comportamiento.

La capacidad de un empleado para ver las consecuencias de sus actos depende de:

- a) apertura de la institución en que trabaja
- b) disponibilidad de informes relacionados con las decisiones de la gerencia.
- c) el grado de descentralización de la gerencia.
- d) el grado de cercanía de la institución respecto de los clientes, comunidad y proveedores.

Dificulta ver las consecuencias:

- a) cuando hay falta de información.
- b) la jerarquía de dirección piramidal. Por ejemplo, las fuerzas armadas.
- c) aislamiento respecto de otros trabajadores relacionados con el uso final de la institución, del producto o del servicio.
- d) la vulnerabilidad. Es la dimensión que mide la libertad de ejercer la propia elección moral en cualquier circunstancia institucional. Lo óptimo es que se puedan hacer objeciones, sin perder trabajo y dignidad.

Es más conveniente adaptarse a las exigencias que nos da el trabajo y así aprender a participar en el flujo vital. Es necesario aprender a usar la energía del cambio, para orientar la vida hacia una perspectiva de crecimiento. Cuando extendemos nuestras capacidades positivas, los viejos patrones de conducta quedan atrás y las dificultades del ahora las resolvemos rápido y bien con la nueva energía que tenemos; porque negarse al cambio, agota, frustra y es un desperdicio importante de energía. Estar en calma y quietud al enfrentar el día, nos capacita para reaccionar adecuadamente ante una situación difícil.

Si elegimos cambiar, adquirimos confianza en nosotros mismos porque nos transformamos en ejemplo para los que nos rodean, que a su vez, nos sirven de estímulo para continuar. Aprendemos a enfrentar la vida con confianza y corazón abierto. Hay que aceptar que siempre tendremos problemas, porque tenemos poco control sobre muchas cosas.

Debemos conocer la calidad de nuestros sentimientos y emociones, para ver con claridad el resultado de nuestras acciones. Reconocer los patrones habituales de respuesta a las dificultades, es el primer paso a

la consciencia. Tomar distancia y observar la situación de una forma realista para pensar nuevas formas de enfrentar el problema, es aprender a reorientar la energía emocional. Observar el sentimiento sin juzgarlo, manipularlo o suprimirlo, comprobar que tenemos hábitos que nos traen dificultades.

La energía emocional se puede usar para encarar los problemas. Al descubrir el juego entre mente y sensación, conseguimos que la energía fluya en dirección positiva.

Cuando nos apegamos a nuestras emociones se tornan dolorosas, pero las emociones son sólo energía. Se pueden transformar en sentimientos positivos, porque las reacciones dependen de nosotros.

La energía usada de manera positiva, nos enseña acerca de nosotros mismos y transforma reacciones improductivas en eficientes canales de comunicación con la vida.

Nuestro ser y comprensión, se expresan en la forma en que vivimos. La práctica de la atención es sólo para estar con nosotros y el mundo. Si observamos atentamente el cuerpo, sentimientos y pensamientos, nos detenemos, si nos detenemos, vemos, si vemos, comprendemos. Su fruto es la paz y felicidad. Si sabemos estar en paz, nuestro trabajo es un medio eficaz y extraordinario para expresar nuestro ser más profundo. Es necesario mirarse y reconciliarse con los pensamientos negativos. Sólo así tendremos verdadera paz y alegría. Nuestra vocación nos induce a buscar un trabajo que nos ayude a practicar nuestro ideal de compasión para con todos los seres que habitan el planeta.

El trabajo que realizamos puede nutrir nuestra compasión y comprensión, pero también puede corromperlas.

### **La atención en la vida comunitaria**

Está clara la idea de que el cambio personal, lleva al cambio social. Cada uno debe asumir la responsabilidad de su propia vida, porque el despertar de cada persona forma parte del despertar de la aldea, ésta del país y el despertar de un país lleva al despertar del mundo.

La forma usada para desarrollar este movimiento, consiste primero, en que el grupo reunido reconozca cual es su situación y necesidades.

El segundo paso, es descubrir las causas de esas necesidades y conflictos. Ellos pueden detectar que son el egoísmo, avaricia, desconfianza, competencia, etc. Esto les hace perder energía y comprobar que se fundamenta en la sensación individual de separatividad.

El tercer paso es que esa situación puede cesar al encontrar el vigor propio de una comunidad unificada y segura de sí misma..

Cada persona puede elegir sus acciones, porque nadie tiene un destino inexorable, el significado del karma es acción y elección. Depende de la voluntad, atención y elección momento a momento. Esto permite orientar esas elecciones y dar origen a actividades tangibles e inmediatas para el bien común. Es necesario estar atentos a las necesidades de los demás, aprender a escuchar más allá de las palabras, tratar de comprender la mente de los otros y, sobre todo, practicar la atención.

La manera de divulgar estas actitudes y acciones en las personas podría ser a través de gráficos, símbolos, carteles, etc.

Para reconocer que este proceso se está desarrollando normalmente, hay cualidades que se manifiestan.

La más importante es la caridad que involucra compartir las capacidades, bienes, tiempo y energía propios. La caridad es el terreno en que puede crecer el respeto mutuo y la confianza. El acto de dar recompensa al que da.

Las medidas del despertar personal son la **generosidad** que ayuda a adquirir capacidad de trabajar en armonía con otros porque desarrolla el impulso de servicio y, muy principalmente, la no violencia. Se considera que la **caridad** suscita en los demás el mismo comportamiento. El "corazón sin ataduras" resuelve conflictos, inspira la energía del dar y ennoblece las tareas domésticas.



La **compasión** es la acción por amor a otros; "alegrarse por la alegría de los demás". El efecto que produce en cada uno el servicio, es una recompensa externa de la cual no se debe depender. Se necesita **ecuanimidad** ante el elogio o reprimenda que se reciban. Estas cuatro cualidades son la medida y el método del despertar personal.

El comportamiento social tiene también principios que son el camino del despertar comunitario. En primer lugar, permite a las personas la capacidad de dar y recibir al hablar en forma agradable, poner atención en el lenguaje cotidiano para evitar separación y molestia con el objeto de promover sentimientos de igualdad y respeto mutuo. Otro principio es el trabajo constructivo, se incluye el voluntario y el remunerado. Compartir el trabajo genera autoconfianza.

Los problemas del grupo deben ser resueltos por sus participantes. Si la acción es determinada, el éxito es previsible. El éxito produce sentimiento de poder, tanto personal como colectivo.

La independencia financiera no es posible. Sólo puede existir en un orden económico global justo.

Estos grupos no deben tener un carácter partidista, esta es la base de su efectividad. La inclusividad y tolerancia son primordiales para que una acción comunitaria tenga éxito.

Las 10 necesidades humanas básicas son: Un medio ambiente que sea agradable y limpio, ropa, alimento, albergue, servicios de salud, comunicaciones, combustibles, educación, desarrollo cultural y espiritual.

**Elisa Aliaga**

## Cómo Tener más Tiempo

El tiempo nos parece largo o corto, dependiendo de si lo consideramos lleno o vacío. Podemos compararlo con un hilo en el que están ensartadas una serie de cuentas. Cuando ellas están muy juntas, no vemos el hilo. Cuando están separadas, por ser pocas, veremos trozos del hilo que las une.

A la vez que nos quejamos de estar aburrido por tareas pesadas, también lo hacemos de tener poco tiempo disponible. Cuando estamos conscientes del paso del tiempo, nos aburrirnos. Cuando no estamos conscientes de ello, por la gran cantidad de acontecimientos que ocurren, el tiempo pasa muy rápido.

Por lo general, las cuentas están enhebradas en nuestro hilo del tiempo por accidente. No escogemos, ni creamos, ni controlamos los eventos que nos suceden. Ellos se ensartan solos, algunos son brillantes y coloreados, tal vez con algo de oro o piedras valiosas, pero la mayoría son de vidrio común. Habitualmente no nos damos el trabajo de colocarnos en las circunstancias en las que se están creando estas cuentas, o sea, en el origen de los eventos. Y lo que es más extraño es que, aun en circunstancias ricas en acontecimientos para algunas personas, otras encuentran que para ellas nada sucede. Un hombre o una mujer pueden vivir una vida aburrida y sin motivaciones aun en las más románticas circunstancias, simplemente porque para ellos nada está sucediendo.

La queja de los perezosos de que nunca tienen tiempo para cumplir todas sus obligaciones es, por supuesto, injustificada. Su remedio sería simple: mantenerse ocupado. Pero para la gente muy activa, cuyas vidas están llenas y que, sin embargo, quisieran todavía hacer más, sus quejas por falta de tiempo

son razonables. Quien vive a toda velocidad, teniendo ocupado cada momento de su tiempo, no se queja de que la vida esté vacía, sino de que es demasiado corta. Veinticuatro horas diarias, menos el forzado paréntesis de sueño nocturno, es una disponibilidad de tiempo demasiado pequeña para todas las cosas que el individuo quiere hacer y para las que tiene la oportunidad, pero no el tiempo. ¿Cuál sería el remedio para ese feliz y, a la vez, infortunado estado de cosas? No podemos ampliar nuestro tiempo agregando más horas a cada día.

Tendríamos que considerar la posibilidad de doblar o triplicar el hilo sin modificar su longitud. Según la analogía del hilo y las cuentas ensartadas en él, es obvio que no es posible ensartar más cuentas de las que el hilo puede contener. De la misma manera, no podemos llenar nuestro tiempo con más actividad de la que es capaz de soportar un determinado número de horas. Pero, volviendo a la analogía, podemos visualizar con facilidad el hecho de colocar un segundo, y aun un tercer hilo, ampliando la capacidad del collar para colocar más cuentas, transformando en una superficie lo que antes fue una simple línea.

¿Qué es el Tiempo, según lo entendemos ordinariamente? Una sucesión de eventos, uno tras el otro. En cada momento somos llamados a hacer una elección entre un número de posibilidades por realizar y cada elección significa sacrificar el resto no elegido. El Tiempo como sucesión es, entonces, la actualización de una entre muchas posibilidades en cada momento sucesivo. Si pudiéramos actualizar dos, o tres posibilidades simultáneamente, podríamos vivir a la vez en dos o tres diferentes flujos de tiempo. Nuestra vida, sin ser más larga de lo que era antes, podría, sin embargo, contener mucho más tiempo. Sería como vivir varias vidas en forma paralela.

¿Cómo hacerlo? No se trata de acumular más eventos en una simple línea. Con una prisa febril y apurándose mucho, es posible llenar apretadamente un solo hilo, y esto con eventos de naturaleza común y poco frágiles de apilar. Por otra parte, a primera vista parece imposible multiplicar los hilos de modo de poder elegir varias posibilidades a la vez, en especial en aquellos casos en que parecen excluirse mutuamente.

La principal dificultad, sin embargo, es nuestro entrenamiento actual que nos ha condicionado a considerar el tiempo como una simple secuencia de hechos. Naturalmente, estamos convencidos de que es así. Lo primero que hay que hacer es estar consciente simultáneamente de acontecimientos que tenemos la costumbre de percibir en forma secuencial y no al mismo tiempo.

Por ejemplo, nada es más cierto que en cada momento de nuestra vida de vigilia recibimos cientos de impresiones sensoriales, efectuamos cientos de movimientos más o menos obvios, y estamos sujetos a cientos de sensaciones internas, como contracciones musculares, respiración, cambios de temperatura y de presión sanguínea, entre otros. Al producirse algún motivo particular que nos lleve a observar y ser consciente de alguno de ellos, los aislamos del resto y le prestamos atención. Pero ordinariamente ni siquiera hacemos eso. Para la consciencia que tenemos de la maravillosa vida de sensación de nuestro cuerpo, igual daría que no tuviéramos cuerpo en absoluto o que fuéramos sonámbulos. Excepto en ocasiones especiales en que nuestro cuerpo insiste en atraer nuestra atención sobre él - a través de alguna dolencia - lo tratamos como una mera máquina sin un real valor que merezca que nos preocupemos de él.

Podría suponerse que el caso sería diferente con nuestra vida de sentimientos y con la de pensamientos. Pero un análisis objetivo demuestra que estamos tan dormidos respecto a nuestra vida emocional e intelectual como lo estamos para nuestra vida física. Es verdad que algunas personas están más conscientes - y otras menos - de una de ellas más que de las otras dos. La gente intelectual está más consciente de sus pensamientos que de su vida emocional y física. La gente emocional está más consciente de sus sentimientos. La gente sensual está más consciente de su vida física. Pero hay que considerar, en primer lugar, que ninguno de estos «especialistas» está consciente de más de una fracción de la vida en la cual se especializa. El intelectual está consciente de solamente algunos procesos de su mente; el artista está consciente de sólo algunas de sus afluencias emocionales; el sensual sólo percibe algunas de sus sensaciones físicas. En segundo lugar, muy poca gente puede ser consciente simultáneamente de dos de estos aspectos, aun en forma intermitente y parcial. Y aún más, pocos todavía podrían llegar a ser simultáneamente conscientes de los tres.

Ahora, si asumimos que cada uno de estos tres modos o clases de experiencia es un hilo de tiempo, y que cada hilo está siendo llenado con cuentas en forma ininterrumpida, es

evidente que podemos, al menos, triplicar nuestro tiempo, y consecuentemente nuestra vida, al llegar a ser simultáneamente conscientes de estas tres sucesiones de eventos. En otras palabras, al llegar a ser simultáneamente conscientes de nuestros movimientos y sensaciones físicas, de nuestros sentimientos y de nuestros pensamientos, estaríamos tratando en realidad con tres vidas a la vez, actualizando tres posibilidades en cada momento.

Naturalmente, esto no es fácil. Hay que empezar por tratar de estar atento a los movimientos y a las sensaciones físicas mientras están sucediendo. Tratar de sentir cada vez más la realidad de lo que el cuerpo está haciendo. Después, tratar de notar las cambiantes corrientes de sentimiento, sin dejar de seguir estando atento a las manifestaciones físicas. Finalmente, tratar de ser conscientes de los flujos de pensamientos, incorporando estas observaciones a las previamente efectuadas sobre la vida física y emocional.

Al hacer esto, si se persiste en ello, es posible triplicar el tiempo y enriquecer la vida al llenarla de contenido. El método no es introspectivo ni analítico. No requiere pensar acerca de ello, sino solamente estar atento. Estar totalmente atento es estar totalmente consciente.

**A. R. Orage**

## Como no aburrirse

Nada es más común que reclamar que los que nos rodean son aburridos y sin interés. Sin embargo, dichos reclamos son confesiones inconscientes más que acusaciones, dado que la verdad es que el desinterés y el aburrimiento comienzan exactamente cuando se sobrepasa el límite de nuestra inteligencia activa. El aburrimiento comienza cuando nuestra mente se detiene; y el aburrirse fácil o rápidamente sólo indica que nuestra inteligencia es pequeña o torpe. Toda la gente sin excepción es interesante y valiosa. No tenemos otra alternativa que esforzarnos en conocer a la gente porque el propósito educativo de la vida es contactarnos con el misterio de la humanidad. Cada individuo es como si fuera un capítulo del libro humano total. Quien pueda entender todo acerca de una persona tiene la llave para el conocimiento de la raza humana. Por eso una persona es tan buena como cualquier otra persona para interesarse en ella; y aburrirse con una de ellas significa fallar en la búsqueda de lo interesante en la gente.

Esto no quiere decir que no haya gente que provoque nuestro interés y otra que no. De hecho, podemos dividir a la gente que conocemos en dos clases: aquellos que, sin esfuerzo de nuestra parte, nos interesan y estimulan, o, como solemos decir, gente realmente interesante, con quienes siempre es un placer juntarse; y aquellos que no nos provocan ni estimulan interés ni agrado alguno: la gente insulsa y opaca. Pero, como lo sabemos muy bien, una misma persona no puede ser ni interesante ni falta de interés para todo el mundo, dado que no existen los casos absolutos; las personas son interesantes o lo contrario sólo desde nuestra perspectiva particular.

¿Por qué esto es así?... ¿Es posible que hagamos a la gente interesante sin que naturalmente lo sea?

Tomemos en cuenta que, en esencia, cada uno de nosotros está compuesto de una colección de elementos químicos (usando el término elemento o componente químico para designar cualquier tipo particular de materia). Entre un individuo y otro no sólo hay diferencia en la cantidad de componentes químicos, sino que los componentes no son todos los mismos, ni están en las mismas proporciones ni en el mismo estado de actividad. Este hecho ilustra y explica la extraordinaria variedad de gente que existe, no hay dos personas exactamente iguales químicamente. Y como somos capaces de ser o de captar sólo lo que nuestros componentes químicos nos permiten, se puede decir que estamos determinados por la química que nos compone.

Se sabe que ciertos elementos químicos se relacionan con otros por lo que llamamos afinidad. Ellos notan la existencia de ciertos compuestos pero son indiferentes a otros. Con algunos habrá una relación activa, intercambiándose o combinándose; con otros permanecerá inerte. La química es la misma ya sea en el laboratorio o en el cuerpo humano; sus cualidades y actividad serán las mismas. Por lo tanto, se sigue que lo que llamamos nuestro interés por la gente, o el interés de ellos por nosotros, surge de – o está condicionado por – la presencia en ellos y nosotros de químicos activos que se puedan relacionar. Todas nuestras relaciones con la gente, ya sean amistosas, indiferentes u hostiles son, en el fondo, determinadas por relaciones químicas.

Sin embargo, sí hay una diferencia muy importante entre un laboratorio y algún ser humano que contenga la misma química. En el laboratorio existe un químico. Si nadie interviene, los componentes químicos de dos laboratorios cercanos se mezclarán y combinarán naturalmente de acuerdo a sus cualidades, actuando y reaccionando el uno sobre el otro. Pero si hay un químico en el laboratorio, o, mejor aún, un químico en cada uno, sólidamente preparados en los principios de la química, entonces, en lugar de combinaciones naturales de los componentes, tendremos una serie de combinaciones – producto de la ciencia y el arte – las que son improbables o imposibles en circunstancias ordinarias.

Volviendo a las relaciones humanas, la analogía debiera estar clara. En la medida que un hombre simplemente sigue sus intereses, o sea, encuentra a la gente interesante o aburrida, y de acuerdo a esto busca compañía de los primeros, rechazando los segundos, se comporta como un laboratorio en el cual no hay ningún químico. No hace nada. Simplemente permite que su química se manifieste de acuerdo a sus cualidades naturales de afinidad, indiferencia u hostilidad, sin tratar científicamente o artísticamente de que se ajusten para entrar en relaciones más y más variadas con los componentes del laboratorio químico de su vecino. El es, como se dice, una criatura de las circunstancias; y todo es resultado de que encuentre a la gente opaca o interesante, o de que él mismo sea lo uno o lo otro para los demás.

Traer un químico a nuestro laboratorio y entrenarlo para que trabaje científicamente es el objetivo principal de la psicología. Queremos manejarnos a nosotros mismos, y controlar los elementos que nos componen. Queremos disfrutar de todas nuestras potencialidades, y combinar a voluntad todos nuestros componentes químicos con aquellos que están fuera nuestro y en la demás gente. Cada uno desea poseer este poder dentro de sí, es la motivación esencial del hombre. Pero ¿qué es esto si no poner a un químico en nuestro propio laboratorio y hacerlo trabajar?

Tal como estamos, simplemente siguiendo la línea del menor esfuerzo, no somos los químicos del laboratorio, sino laboratorios sin químicos, o, digamos, laboratorios en los cuales los químicos están durmiendo. Debemos despertar al químico dentro nuestro. Los medios son comparativamente simples. Primero, debemos dar a nuestro químico ocioso un motivo o razón para moverse. Segundo, debemos decirle cómo comenzar su trabajo.

Existen abundantes razones para despertarlo, entre ellas las siguientes: siempre estamos a merced de la gente y las circunstancias, y en la medida que dependamos de esa gente y circunstancias para interesarnos o para interesarles, nunca nos conoceremos a nosotros mismos ni a los otros sino sólo de manera accidental e imperfecta, si continuamos siendo simples laboratorios. Viviremos y moriremos como pasivos y mecánicos agentes de procesos que no comprendemos mientras no tratemos de hacer combinaciones que no sean fáciles y naturales. Si continuamos actuando de acuerdo a nuestras afinidades, nuestros gustos y disgustos, seremos hombres minerales, vegetales o animales, pero no hombres humanos.

¿Cómo comenzar? Haz que cada encuentro con la gente sea un experimento de laboratorio en psicología. Debes proponerte a ti mismo, cuando estés frente a otra persona: “aquí hay una maravillosa colección de componentes químicos de los cuales sólo conozco unos pocos. Quiero conocerlos y entenderlos todos. Ese es mi trabajo como ser humano”. Con esta actitud de curiosidad activa es imposible “aburrirse” con las personas. El interés por la gente, por las circunstancias y por todo lo relacionado con ello estará presente constantemente y con energía creciente. Se vivirá siempre de manera más abundante. Tal vez, algo de este tipo de alquimia debe haber estado implícito en la promesa hecha a los discípulos de Cristo: “He venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia”. **A. R. Orage.**