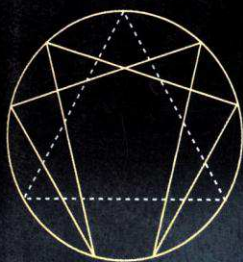


JEANNE DE SALZMANN



# LA REALIDAD *del* SER

El Cuarto Camino de Gurdjieff



# *La realidad del Ser*

# LA REALIDAD *del* SER

*El Cuarto Camino de Gurdjieff*

Jeanne de Salzmann

TRADUCIDA DEL FRANCES Y DEL INGLES POR  
MIEMBROS DEL CONSEJO EDITORIAL DE GANESHA  
Y MIEMBROS DE LA FUNDACION G. I. GURDJIEFF CARACAS

UNICA VERSION AUTORIZADA EN ESPANOL

Copyright © 2011, Herederos de Jeanne de Salzmann

De la presente edicion en castellano:  
© A. C. EDITORIAL GANESHA  
Calle La Campana, Qta. La Landera,  
Corralito, Carrizal 1203, Edo. Miranda  
Venezuela  
[www.editorialganesha.com](http://www.editorialganesha.com)

© Gaia Ediciones, 2011  
Alquimia, 6 - 28933 Mostoles (Madrid)  
Espana  
[www.alfaomega.es](http://www.alfaomega.es)

TITULO DE LA EDICION EN INGLES:

*The Reality of Being*  
*The Fourth Way of Gurdjieff*  
Shambhala Publications, Inc., Boston. 2010

El disefio de la cubierta esta basado en  
la obra «Inside the Milky Way» («Dentro de la Via Lactea»),  
realizada por la bisnieta de la autora

Primera edicion: marzo de 2011

Deposito legal: M. 5.958-2011  
I.S.B.N.: 978-84-8445-349-9

Impreso en Espana por:  
Artes Graficas COFAS, S.A.- Mostoles (Madrid)

Cualquier forma de reproduccion, distribucion, comunicacion publica  
o transformacion de esta obra solo puede ser realizada con la autorizacion  
de sus titulares, salvo excepcion prevista por la ley. Dirijase a CEDRO  
(Centro Español de Derechos Reprograficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org))  
si necesita fotocopiar o escanear algun fragmento de esta obra.



**ADVERTENCIA**  
**ESTA ES UNA COPIA PRIVADA PARA FINES EXCLUSIVAMENTE**  
**EDUCACIONALES**

**QUEDA PROHIBIDA**  
**LA VENTA, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN**

1. El objeto de la biblioteca es facilitar y fomentar la educación otorgando préstamos gratuitos de libros a personas de los sectores más desposeídos de la sociedad que por motivos económicos, de situación geográfica o discapacidades físicas no tienen posibilidad para acceder a bibliotecas públicas, universitarias o gubernamentales. En consecuencia, una vez leído este libro se considera vencido el préstamo del mismo y deberá ser destruido. No hacerlo, usted, se hace responsable de los perjuicios que deriven de tal incumplimiento.
2. Si usted puede financiar el libro, le recomendamos que lo compre en cualquier librería de su país.
3. Este proyecto no obtiene ningún tipo de beneficio económico ni directa ni indirectamente.
4. Si las leyes de su país no permiten este tipo de préstamo, absténgase de hacer uso de esta biblioteca virtual.

*"Quién recibe una idea de mí, recibe instrucción sin disminuir la mía; igual que quién enciende su vela con la mía, recibe luz sin que yo quede a oscuras",*

*—Thomas Jefferson*

*sin. egoismo*

Para otras publicaciones visite  
[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)  
Referencia: 4327

## SOBRE NUESTRAS TRADUCCIONES

Todas las versiones al español de las obras incluidas en las coediciones GAIA-GANESHA han sido realizadas por experimentados alumnos de la Fundación G. I. Gurdjieff / Caracas y autorizadas por el Consejo Editorial de Ganesha, con el objetivo de mantener la esencia, la especificidad y la integridad de todos los aspectos de la enseñanza de George Ivanovich Gurdjieff.

La Fundación G. I. Gurdjieff / Caracas es miembro de la International Association of Gurdjieff Foundations (IAGF).

Las coediciones GAIA-GANESHA no publicarían ninguna versión de una obra relacionada con la enseñanza de Gurdjieff que no contase con la autorización del Consejo Editorial de Ganesha y de la Fundación G. I. Gurdjieff / Caracas.

CONSEJO EDITORIAL DE GANESHA

Contactos:

[www.iagf.org](http://www.iagf.org)

[www.gurdjieffcaracas.org](http://www.gurdjieffcaracas.org)

[www.editorialganesha.com](http://www.editorialganesha.com)

# Indice

PREFACIO DE LA EDICION EN INGLES.....	15
NOTA DE LA EDICION EN ESPANOL ,	23
INTRODUCCION	29
I. UN LLAMADO A LA CONCIENCIA.....	35
<i>Estoy dormido</i>	37
1. La nostalgia del Ser	37
2. La fuerza de vida	37
3. Yo no me conozco	38
4. Estoy dormido	41
<i>El recuerdo de sf</i>	43
5. Donde esta nuestra atencion	43
6. La primera iniciacion	45
7. i,Podemos volvemos conscientes?	46
8. El que vigila	48
<i>La necesidad de conocer</i>	51
9. Un nuevo conocimiento es necesario	51
10. La observacion de si .	52
11. El esfuerzo consciente ,	55
12. Lo sagrado se manifiesta como conciencia interior	56
II. LA APERTURA A LA PRESENCIA	59
<i>En un estado pasivo</i>	61
13. Mis funciones son pasivas	61
14. Necesito impresiones de mi mismo	63
15. Hipnotizado por 10 mental	65
16. i,Que depende de mi?	67

<i>Una experiencia de Presencia</i>	69
17. La conciencia de «estar aquí»	69
18. La conciencia del ser interior	71
19. Un eco de mí	72
20. Dos corrientes	74
<i>El movimiento de disponibilidad</i>	77
21. Una nueva manera de funcionar	77
22. El despertar de una nueva fuerza	78
23. La actitud que tomamos, nuestra posición interior	80
24. El acercamiento	82
III. EN UNA DIRECCION COMUN	85
<i>Unpensamiento fibre</i>	87
25. El funcionamiento de la mente	87
26. No saber	89
27. Un nuevo pensar	90
28. Mas allá de nuestra conciencia habitual	92
<i>Una sensación interior ..</i>	95
29. Un instrumento de contacto	95
30. Obedecer a la atracción de la tierra	97
31. Una sensación global	99
32. Ser espiritualizado	100
<i>Un sentimiento nuevo</i>	103
33. Tengo una confianza ciega en mis emociones	103
34. El sentimiento permite una relación	105
35. Experimento «Yo soy»	106
36. El sentimiento de ser	108
IV. EL TRABAJO PARA ESTAR PRESENTE	111
<i>En un estado tranquilo</i>	113
37. Un camino de comprensión	113
38. Cada día	115
39. El camino de subida	116
40. Un ejercicio es una ayuda temporal	119
<i>En la actividad de la vida</i>	121
41. Solo en la vida ordinaria	121

42. La fuente de manifestacion	123
43. Una medida de una parte superior de mi	124
44. El camino de bajada	126
<i>Quedarse delante</i>	129
45. «Conocerme»	129
46. Solo el contacto, solo la relacion	131
47. La lucha por ser	133
48. Representar un papel	135
V. CON LOS OTROS	139
<i>Una corriente especial</i>	141
49. Decimos que estamos «en el trabajo»	141
50. IPor que juntos?	143
51. Para organizar	145
52. Una escuela del Cuarto Camino	147
<i>El intercambio en un grupo</i>	150
53. Una condicion especial para el intercambio	150
54. Tengo que hablar	152
55. El verdadero intercambio	154
56. Esta forma	155
<i>El Trabajo en los Movimientos</i>	158
57. Una doble meta	158
58. IPor que los Movimientos?	160
59. Una parte de la ensefianza	162
60. Solo con una Presencia que sea estable	165
VI. PARA ESTAR CENTRADO	167
<i>Un sentido del todo</i>	169
61. La meta de mi esfuerzo	169
62. El primer sentimiento de unidad	171
63. Centramos gracias a la conciencia	173
<i>Un centro de gravedad interior</i>	176
64. El centro de nuestras fuerzas vitales	176
65. Situar el centro de gravedad	177
66. Una segunda naturaleza	179
67. Mi forma verdadera	181

<i>La respiracion</i>	184
68. Una corriente imperceptible	184
69. Las etapas de la respiracion	185
70. Vivo en mi respiracion	187
71. Sin miedo de perderme	189
VII. "QUIEN SOY YO?"	191
<i>El ego y la ilusion</i>	193
72. La imaginacion de mi mismo	193
73. Ese egoismo feroz.	195
74. Libre del miedo y de la ilusion	197
<i>Hacia lo desconocido</i>	200
75. Yo no se	200
76. La resonancia de «Yo soy»	202
77. El silencio	203
78. La soledad interior	206
<i>Mi verdadera naturaleza</i>	208
79. El velo sobre mi realidad	208
80. Lo que soy realmente	210
81. "Quien soy yo?"	211
82. Conocer es ser	213
VIII. HACIA UN NUEVO SER	215
<i>Mi ser es lo que yo soy</i>	217
83. "Puede cambiar el ser?"	217
84. La intensidad debe aumentar	219
85. Los grados de la octava	221
86. El primero y el segundo choques conscientes	222
<i>Un estado de recogimiento</i>	225
87. Repetir, repetir,	225
88. Mi pensamiento no divaga	227
89. Experimento, siento y vigilo	229
90. "Cómo es que yo escucho?"	231
<i>Desde otro nivel</i>	233
91. Aparece una energia mas intensa	233
92. El ejercicio de la atencion dividida	234

93. El cuerpo necesita abrirse	236
94. Una escala cosmica	238
<b>IX. EN UN ESTADO DE UNIDAD</b>	<b>241</b>
<i>El acto de ver</i>	243
95. Otra vision	243
96. Ver es un acto	245
97. Mas alla de los limites de mis percepciones habituales	246
98. Lo mas importante	248
<i>La sensacion consciente</i>	251
99. La vida esta en mi	251
100. Una inmovilidad interior	253
101. Una postura consciente	254
102. En un cuerpo tranquilo, inspiro	256
<i>La atencion voluntaria</i>	259
103. El sentimiento de lo que falta	259
104. Obediencia y voluntad ..	261
105. Para desarrollar la fuerza consciente	262
<b>X. UNA PRESENCIA QUE TIENE SU VIDA PROPIA</b>	<b>265</b>
<i>Una energia pura</i>	267
106. Una particula de la energia mas alta	267
107. Esta Presencia tiene una vida propia	269
108. Desde una parte mas alta de la mente	270
109. Llegar a ser un receptaculo	272
<i>Como un segundo cuerpo</i>	274
110. Esta Presencia inmaterial en mi	274
111. Una masa de energia	276
112. Un ejercicio para abrirse	278
113. La sustancia del «Yo»	279
<i>El sufrimiento voluntario</i>	281
114. Quedarse delante	281
115. Tengo que vivir la insuficiencia	283
116. La lucha consciente	285

XI. EL SER ESENCIAL	287
<i>Reconocer una actitud falsa</i>	289
117. Las etapas del trabajo	289
118. Una contradiccion flagrante	290
119. La afirmacion de mi mismo	292
120. Mi actitud expresa lo que soy	295
<i>Una realidad en mi</i>	297
121. Una vibracion completamente diferente	297
122. La sinceridad	299
123. La fe	301
124. Los remordimientos de conciencia	303
<i>El emerger del «yo»</i>	305
125. La extraordinaria impresi3n de existir	305
126. La muerte de mi yo ordinario	307
127. Yo y la realidad	309
128. La radiacion de una Presencia	311
XII. VIVIR LA ENSEANZA	313
<i>La accion creadora</i>	315
129. Estoy en movimiento	315
130. Lo milagroso en accion	316
131. Efectivo a traves de mi ser	318
132. Algo completamente nuevo	320
<i>Una actitud de vigilancia</i>	323
133. La meditacion no es la contemplaci3n	323
134. Abrirse sin miedo	324
135. Estar vigilantes es nuestra verdadera meta	326
136. Una mirada de Lo Alto	328
<i>Una nueva manera de ser</i>	331
137. Debo vivir la falta de relacion	331
138. La conciencia moral	333
139. Dos vidas	335
140. Conocer es Ser	337
NOTAS BIOGRAFICAS	341
CENTRO SURDJIEFF	347



## *Prefacio*

### *de la edicion en ingles*

George Ivanovich Gurdjieff(1866-1949) considero el conocimiento de la realidad -IO que denomino el verdadero «conocimiento del ser»- como una corriente que fluye desde la mas remota antigüedad, pasando de epoca en epoca, de pueblo en pueblo, de raza en raza. Considero ese conocimiento como el instrumento indispensable para alcanzar la libertad, la liberacion interior. Para aquellos que buscan comprender el significado de la vida humana en el universo, el proposito de la busqueda es alcanzar esa corriente, encontrarla. Entonces solo queda «saber» para «ser», Pero para saber, segun enséfio, es necesario encontrar «como saber».

Gurdjieff respeto las religiones tradicionales y las practicas relacionadas con la transformacion espiritual, y señalo que sus diferentes enfoques podian ser reunidos bajo una de tres categorias: el «camino del faquir», que se centra en el dominio del cuerpo físico; el «camino del monje», basado en la fe y el sentimiento religioso, y el «camino del yogui», que se concentra sobre el desarrollo de la mente. Presento su enséfianza como un «Cuarto Camino», que requiere trabajar sobre los tres aspectos al mismo tiempo. En lugar de disciplina, fe o meditacion, este camino llama a despertar a otra inteligencia, conocimiento y comprension. Su aspiracion personal, dijo una vez, era vivir y enséfiar de manera que hubiera una nueva concepcion de Dios en el mundo, un cambio en el significado mismo de la palabra.

La primera exigencia del Cuarto Camino es «Conocete a ti mismo», un principio que, segun Gurdjieffnos recordaba, es mucho mas

antiguo que Sócrates. El progreso espiritual depende de la comprensión, que está determinada por el nivel de ser de uno. El cambio en el ser es posible a través del esfuerzo consciente hacia una calidad de pensar y sentir que trae una nueva capacidad de ver y de amar. A pesar de que su enseñanza podría ser llamada «cristianismo esotérico», Gurdjieff destacó que los principios del verdadero cristianismo fueron desarrollados miles de años antes de Jesucristo. Para abrirse a la realidad, para unirse con todo en el universo, Gurdjieff Barno a vivir la totalidad de la «Presencia» en la experiencia de «Yo Soy».

Cuando Gurdjieff se propuso escribir *Del todo y de todo*, su trilogía sobre la vida del hombre, visualice el último libro como la Tercera Serie, titulada *La vida solo es real cuando «Yo Soy»*. Su declarado propósito para este libro fue presentar al lector una visión verdadera del «mundo que existe en la realidad». Gurdjieff comenzó a trabajar sobre él en noviembre de 1934, pero dejó de escribir seis meses más tarde y nunca terminó el libro. Antes de su muerte en 1949, confió sus escritos a Jeanne de Salzmann, su discípula más cercana, y le encargó hacer «todo lo posible -y hasta lo imposible- para que lo que yo he dejado tenga una acción».

En el momento de su muerte, los seguidores de Gurdjieff estaban dispersos por Europa y los Estados Unidos. La primera tarea de la señora De Salzmann fue llamarlos a trabajar juntos. La segunda fue dar a la enseñanza una forma para el trabajo práctico hacia la conciencia. En los cuarenta años después de la muerte de Gurdjieff, ella preparó para la publicación los libros de su maestro y aseguró la preservación de los ejercicios de danza, llamados los Movimientos. Estableció también centros de Gurdjieff en París, Nueva York, Londres y Caracas. En esos centros organizó grupos y clases de movimientos, cuyos participantes se refieren a su compromiso colectivo como el «Trabajo». Hoy en día, a través de los esfuerzos de esos discípulos y otros seguidores de la enseñanza, las ideas de Gurdjieff se han diseminado por todo el mundo.

En la introducción que se incluye más adelante, la señora De Salz-

mann revela como llego a ver a Gurdjieff como un «maestro» espiritual, en el sentido tradicional: no como un maestro de doctrina, sino como alguien que a traves de su presencia misma despierta y ayuda a los otros en su busqueda de la conciencia. De 10 que ella no habla es acerca de como ella misma tambien enseño a traves de su presencia. Mantuvo una calidad de inteligencia y, en sus propias palabras, una «actitud de vigilancia» que apporto en todo momento y en todas las circunstancias. Para la señora, vivir la enseñanza era una manera de ser.

Los respectivos roles de Gurdjieff y la señora De Salzmán fueron muy diferentes. Tal como ella destaca, Gurdjieff creo condiciones para sus discipulos y fue la influencia dominante para cada persona. No hubo entonces, sin embargo, ningun sentido de un trabajo organizado de todos juntos y las semillas de conocimiento que el planto en diferentes personas no podian sostener una empresa comun, Ella llamo a los otros a ser, ya no el maestro, que su verdadero guia era la enseñanza que el dejó tras de sí y que su unica posibilidad era vivirlos juntos. Su demanda constante fue que ellos comprendieran la enseñanza y compartieran la experiencia de una relacion consciente. Regreso una y otra vez a la necesaria practica de tener una nueva percepcion de la realidad y una Presencia mas estable como una vida independiente dentro del cuerpo. Vivir la enseñanza seria despertar, morir a la identificación con el nivel ordinario de funcionamiento de uno y renacer a la experiencia de otra dimension, de otro mundo.

Un principio fundamental del Cuarto Camino es que esta en la vida y se realiza a traves de la vida. La señora De Salzmán habla de esto en la introduccion, explorando 10 que significa que Gurdjieff haya venido a traer un «camino» espiritual. La transmision del conocimiento esoterico requiere un compromiso con los otros, un trabajo asumido juntos, en 10 que Gurdjieff denomino una «escuela». Las escuelas esotericas comparten la meta comun de ver la realidad, pero difieren en su acercamiento, en su «camino». Cuando Gurdjieff apporto la enseñanza de un camino, no solo dejo ideas, sino tambien un acercamiento, una cierta «vida a ser vivida».

El concepto general de «escuela» de la senora De Salzmán puede ser distinguido de la operacion de los centros que ella organiza. Es importante comprender que ella esta hablando de una practica colectiva de la ensefianza mas que de una institucion para la adquisicion del conocimiento conceptual. En sus formas de admision, estos centros no son exclusivos ni exigen requerimientos formales o niveles de logro. En verdad, no hay maestros. Por un cierto tiempo, los participantes trabajan en grupos con un instructor que contesta preguntas. Mas adelante, en grupos mas avanzados, ellos intercambian entre sf. El Cuarto Camino es una via hacia la comprension, no una fe o una obediencia a un lider carismatico. Tal como escribio la senora De Salzmán: «La ensefianza es el guia, y solo aquel que cuestiona mas profundamente puede ser responsable para servir.»

La senora De Salzmán constantemente reflexionaba sobre la realidad del ser y escribia sus pensamientos en sus cuadernos. Este cuestionamiento profundo fue basico en su manera de acercarse a los otros: cada encuentro habia de ser vivido de manera tan plena como fuera posible. Los preparaba cuidadosamente, ponderando y escribiendo 10 que deseaba aportar en esas reuniones. Ella llevo estos cuadernos, como diarios, hasta sus ultimos afios, Tornados en su conjunto, ellos ofrecen una cronica de cuarenta afios de su vida de trabajo, donde reflexiona sobre la realidad y la transmision de la ensefianza de Gurdjieff a los otros. A sus noventa y un afios, destacaba:

Estoy escribiendo un libro acerca de como ser en la vida, acerca del camino a seguir para vivir en dos niveles. Mostrare como encontrar un equilibrio para ir de uno al otro; o mas bien, para encontrar la via intermedia. Tenemos que ver mas alla, y ver a traves, de nuestro pensar ordinario para abrimos a otra mente. De otra manera, permanecemos en el umbral, [rente a la puerta, y la puerta no se abre.

Cuando fallecio, diez afios mas tarde, dejé los cuadernos intactos,

cuidadosamente preservados. Para aquellos mas cercanos a ella, esto fue una clara sefial de su proposito de dejar este material como un legado: para ayudar a completar los escritos de Gurdjieff acerca de una verdadera vision de la realidad y completar su mision de aportar al mundo modemo un sistema de conocimiento perdido.

La senora De Salzman se entrego de todo corazon a Gurdjieffy a su trabajo, y dedico su propia contribucion como un «hornenaje» a el. Fue tambien implacable en su llamado a los otros a vivir la ensefianza. Esas cualidades estan reflejadas en este libro. A menudo, ella se hizo eco y algunas veces repitio sus palabras exactas. Los ejemplos incluyen el texto sobre la octava en la seccion 85, el cual, segun ella, vino directamente de 61; y el ejercicio de la atencion dividida en la seccion 92, que esta tal como 6110 escribio en *La vida es real s610 cuando «Yo Soy»*. Ella dio su ensefianza en los terminos de Gurdjieff, pero con su propia comprension. Por ejemplo, el «trabajo consciente» requiere, para ella, la participacion simultanea de los cerebros o «centros» separados que gobieman las funciones del pensamiento, la emociion y el movimiento, con el fin de tener la experiencia de una Presencia unificada. Esto requiere una cierta «lucha» que no esta dirigida tanto en *contra* del funcionamiento automatico, sino mas bien a favor de la meta positiva de permanecer presente. Es importante mantener una «mirada» interior para «quedarme delante» en un «acto de yen»; y uno tiene que experimentar la Presencia como un «segundo cuerpo», para tener una estabilidad y una independecia que pudiera estar libre de influencias exteriores.

Al mismo tiempo, la senora De Salzman desarrollo su propio lenguaje y una forma de hablar fuerte y directa. Como Gurdjieff, se preocupo poco acerca de las convenciones gramaticales y de vocabulario, y mucho menos, de la coherencia metaforica, No se ocupo tampoco de adaptarse a conceptos aceptados por la ciencia. Para ella, la maxima preocupacion fue la claridad de sentido en la experiencia de la conciencia, incluso cuando le fue necesario ser imprecisa.

Los lectores deberian ser alertados acerca de ciertas características

inusuales de este libro. No hay casi ninguna descripción o explicación ni de la realidad del ser ni de la enseñanza de Gurdjieff sobre cómo vivirla. En verdad, al igual que él en sus últimos años, la señora De Salzmán se negó de manera consistente a discutir la enseñanza en términos de ideas. Cuando recibía una pregunta teórica, invariablemente la objetaba diciendo: «Usted tiene que ver por sí mismo». Para ella, la idea sola, el concepto sin experiencia, no era suficiente; la verdad no podía ser pensada. De hecho, el conocimiento de la mente intelectual, especialmente los pensamientos acerca de «quienes somos» son un obstáculo, un velo que esconde la realidad, de manera que en lugar de presentarnos una visión de la meta final, este libro es más bien como el recuento de un viaje real, incluyendo las rutas recorridas y los hitos encontrados a lo largo del camino.

Jeanne de Salzmán tenía su propia manera de hablar y no solo su distintiva selección de palabras y capacidad de impactar. Al escucharla, uno tenía la impresión de que ella sabía precisamente lo que quería decir y cómo quería hacerlo. Esto es confirmado por los cuadernos, los cuales muestran una notable claridad y consistencia en su pensamiento a lo largo de cuarenta años. Sin embargo, lo que ella expresó en el momento fue mucho más que meras palabras. La señora De Salzmán dice en su introducción que Gurdjieff enseñó a través de su presencia y más tarde escribe que el conocimiento de un nivel más elevado solo puede ser transmitido a través de ideas y palabras por alguien que conoce desde su propia experiencia y que puede expresar la vida contenida en ellas. Esa expresión requirió hablar desde un estado consciente; de hecho, mostrar la dirección en el momento mismo para aquellos que podían seguirla. Esa forma de enseñar fue altamente concentrada, tal como se refleja en este libro. Habría sido imposible asimilar más de uno de estos textos a la vez, o hasta escuchar una presentación tras la otra.

Como todo recuento experiencial, el viaje interior que la señora De Salzmán describe solo puede ser realmente comprendido en la medida en que el lector mismo pueda vivir la experiencia; es decir,

tenga ojos para ver y oídos para oír. En este sentido, este libro sigue la línea de la Tercera Serie de Gurdjieff (el libro *La vida es real solo cuando «Yo Soy»*), la cual, según el mismo pronóstico, sería accesible solo a aquellos capaces de comprenderla. Sin embargo, cada persona que lea o escuche estos textos será capaz de reconocer lo que ella sabe y, tal vez más importante, lo que ella no sabe, abriéndose de esa manera a un sentido de lo desconocido, que la señora De Salzmán llamaría el umbral hacia la realidad.

Este libro fue editado por un pequeño grupo de familiares y seguidores de Jeanne de Salzmán. Sus contenidos pertenecen enteramente a sus cuadernos, con excepción de algunos pocos pasajes tomados de otros registros grabados. No se ha intentado identificar fragmentos aislados tomados por ella de Gurdjieff o de otros autores. Los capítulos han sido compilados de acuerdo con los temas que surgieron del material y han sido organizados en un orden que, en general, corresponde con las etapas del trabajo interior. A pesar de que la secuencia no es cronológica, la mayoría del material en los primeros cuatro capítulos se originó en la primera década después de la muerte de Gurdjieff. Entonces, y más tarde, sus destinatarios ya habrían de estar familiarizados con sus ideas, por haber leído las obras publicadas que se enumeran en la nota biográfica al final de este libro, incluyendo la Ley de Tres y la Ley de Siete, resumidas en esa nota.





## *Nota a la edicion en espaiiol*

Hace mas de ocho afios, Nathalie de Salzmänn de Etievan comprendio la importancia del proyecto, entonces en ciernes, de seleccionar, organizar, traducir y eventualmente publicar algunos de los textos escritos por su madre, la señora Jeanne de Salzmänn, acerca de su vision sobre la transmision de la ensefianza de su maestro, G.!. Gurdjieff. Muy pronto comenzo a trabajar,junto con algunos de sus alumnos, en la traduccion al espaiiol de los primeros avances de esa iniciativa. Antes de su deceso en 2007, expreso claramente su deseo de que esa traduccion fuera completada y publicada.

Desde entonces, en cumplimiento de su mision de preservar y difundir el legado de Gurdjieff, la Editorial Ganesha, a traves de su Consejo Editorial y su equipo de traductores, asumió esa tarea, convenida también del carácter fundamental de estos textos para el desarrollo y la actualización de ese legado.

Como peregrinos nosotros mismos del Cuarto Camino, nos parece imposible enfatizar en exceso nuestro aprecio por el excepcional valor de esas paginas con las que hemos tenido el privilegio de trabajar por varios afios, puesto que ellas no solo recogen la profunda y singular comprensión del *Trabajo* alcanzada por su autora, sino que aportan también el testimonio del gran compromiso de su esfuerzo por alcanzarla. Ofrecen además una hoja de ruta con propuestas y ejercicios para quienes decidan comprometerse también, con valentia y honestidad, en ese exigente recorrido.

(,Como verter al espaiiol de manera inteligible y correcta esos con-

tenidos tan valiosos sin deformar su sentido ni restar fuerza a su sencillez? Ese fue nuestro reto. Para la realizacion de esa tarea nos basamos, en primer lugar, en los textos (aun ineditos) en frances, la lengua en la que fueron originalmente escritos, y tambien en su traduccion al ingles, recientemente publicada con el titulo de *The Reality of Being. The Fourth Way of Gurdjieff* (Shambala, Boston & London, 2010). Debido principalmente a la mayor proximidad y familiaridad idiomática entre el frances y el español, la version al castellano no siempre corresponde literalmente a la traduccion al ingles,

Desde 2008, muchos extractos del libro han sido leidos y «trabajados» o «experimentados» por alumnos de toda America Latina, en las condiciones especiales de jornadas como las que se celebran en Paracotos (Edo. Miranda, Venezuela), en los grupos que se reunen semanalmente y las reuniones de estudio de las Ideas, como un esfuerzo que realizamos juntos para afinar nuestra comprension.

Desde hace casi sesenta años, cuando decidio establecerse en Venezuela, Nathalie de Salzmán dedico todo su esfuerzo a desarrollar la ensenanza de Gurdjieff en America Latina. Hoy dia, varios centenares de alumnos en mas de diez paises mantienen viva esa ensenanza en diversos grupos surgidos bajo su tutela y vinculados con la Fundacion Gurdjieff Caracas. Como agradecidos alumnos suyos, en eterna deuda con su magisterio, tan amoroso como exigente, deseamos con esta publicacion rendirle homenaje, al dar cumplimiento a su proyecto de publicaci6n de esta obra en español. Esperamos tambien que estos escritos de Jeanne de Salzmán se conviertan en una inagotable fuente de conocimiento, de inspiracion y de indicaciones practicas para los miembros de los grupos de Gurdjieff de habla hispana y para muchos otros seres humanos genuinamente interesados en su desarrollo interior.

Los editores y traductores.  
Caracas, octubre de 2010.

*La realidad del Ser*



*En homenaje a*

*George Ivanovich Gurdjieff*



## *Introduccion*

Yo tenia treinta años y vivia en la region montañosa del Caucaso, entonces parte del sur de Rusia, cuando conocí a George Ivanovich Gurdjieff. En esa época, trataba de comprender el sentido de la vida, pero no estaba satisfecha con las explicaciones, que me parecían teóricas y realmente poco útiles. Mi primera impresión de Gurdjieff fue muy fuerte, inolvidable. Tenía una expresión que no había visto nunca; una inteligencia y una fuerza que otros no tenían. No la inteligencia corriente de la mente intelectual, sino una visión capaz de verlo todo. Al mismo tiempo era bondadoso y muy, muy exigente. Uno sentía que él te veía y te mostraba lo que tú eras, de tal manera que no volverías nunca más en tu vida.

Era realmente imposible conocer a Gurdjieff, porque la impresión que él daba no era nunca la misma. Frente a quienes no lo conocían, representaba el papel de un maestro espiritual; hacía lo que esperaban de él y luego los dejaba ir. Pero si veía que algunos buscaban algo más, podía invitarlos a cenar y hablar de temas muy interesantes, divertirlos y hacerlos reír. Ese comportamiento parecía más espontáneo y más libre. Pero ¿era realmente más libre o solo lo parecía porque él se proponía aparecer así? Uno hubiera podido pensar que conocía muy bien a Gurdjieff, pero luego él se comportaba de manera diferente y uno se daba cuenta de que realmente no lo conocía. Era como una fuerza irresistible que no dependía de forma alguna y, sin embargo, continuamente hacía surgir múltiples formas.

Gurdjieff nos aportó un conocimiento de la conciencia, una ciencia

que nos muestra de que estamos hechos, nuestra capacidad y lo que necesita ser desarrollado. Es una verdadera comprensión de las energías en nosotros, de su relación en nosotros mismos y con todo lo que nos rodea. Gurdjieff ha venido a mostrar un camino espiritual, a traer una enseñanza de la conciencia. *¿Qué es un «camino»? ¿Qué es la enseñanza de un camino?*

El conocimiento esotérico es la ciencia de las relaciones del hombre con Dios y con el universo. Este conocimiento necesita de un compromiso con los otros --eso que se conoce como las «escuelas»--, puesto que solo en esas condiciones de trabajo juntos puede producirse cierta clase de energía. Las escuelas se diferencian entre sí por su saber y por su tipo de práctica, pero tienen una sola meta común: ver la realidad. El conocimiento se transmite de manera teórica y a través de la experiencia vivida, es decir, a través de la vivencia del drama de seguir un camino que se reconoce como el mejor. Se crea así un vínculo sin el cual sería imposible vivir al mismo tiempo en dos mundos de niveles diferentes.

La enseñanza de Gurdjieff habla al hombre contemporáneo; es decir, a aquel que ya no sabe reconocer la verdad a través de las diversas formas bajo las cuales ella le es revelada desde los tiempos más remotos, aquel profundamente insatisfecho, que se siente aislado y carente de sentido. Pero *¿cómo despertar en él una inteligencia capaz de distinguir lo real de lo ilusorio?*

Según Gurdjieff, uno solo puede aproximarse a la verdad si las partes que lo constituyen como ser humano --la mente, el sentimiento, el cuerpo-- son tocadas con la misma fuerza y de la forma particular que conviene a cada una de ellas. De otra manera, el desarrollo seguirá siendo unilateral y, tarde o temprano, deberá detenerse. Sin una comprensión efectiva de ese principio, todo trabajo sobre sí está condenado a desviarse de la meta. Las condiciones esenciales serán interpretadas erróneamente y se producirá una repetición mecánica de formas de esfuerzo que nunca llegarán más allá del nivel ordinario.



Gurdjieff sabia servirse de cada circunstancia de la vida para hacer sentir la verdad. Lo vi trabajar, atento a las posibilidades de comprension de sus diferentes grupos, asi como a las dificultades subjetivas de cada uno de sus alumnos. Lo vi acentuar deliberadamente un aspecto del conocimiento, despues otro, segun un plan bien determinado. En ocasiones, trabajaba a traves de un pensamiento que estimulaba la inteligencia hasta abrirla a una vision completamente nueva; en otras, a traves de un sentimiento que exigia el abandono de todo artificio en pro de una sinceridad inmediata y total; y en otras, a traves del despertar y la puesta en movimiento de un cuerpo que respondia libremente a aquello a lo que le era pedido servir.

Era un camino que no aislaba a sus alumnos de la vida, sino que los comprometia en ella; un camino que tenia en cuenta el *si* y el *no* de todas las oposiciones, de las fuerzas contrarias; un camino que les hacia comprender la necesidad de luchar para mantenerse por encima de la batalla mientras al mismo tiempo estaban participando en ella. Uno se encontraba frente a un umbral que debia atravesar y por primera vez se sentia la exigencia de una sinceridad total. Atravesar ese umbral podia parecer dificil, pero aquello que se dejaba atras ya no tenia el mismo atractivo. Ante ciertas dudas, la imagen que Gurdjieff proyectaba de si mismo permitia medir lo que era necesario comprometer y lo que debia abandonarse para no desviarse del camino. Entonces, no se trataba ya de la ensenanza de una doctrina, sino de la accion encarnada de un conocimiento, la accion de un maestro. En la Presencia de Gurdjieff, a causa de esa Presencia, uno conocia la verdad y era capaz de sacrificar todo por ella. Era un milagro: un fenomeno que necesita la intervencion de una fuerza mas alla de aquellas que conocemos.

Lo que Gurdjieff nos ha aportado es la posibilidad de aproximarnos a un nivel superior de Ser. A traves de sus palabras, a traves de las relaciones que el habia establecido con nosotros, a traves de su Presencia misma, nos hacia sentir las cualidades humanas que despertaban en nosotros el deseo de ir en la misma direccion. Nos atraia hacia si,

hacia otro nivel. Al mismo tiempo, nos hacia sufrir terriblemente al hacernos ver nuestro estado real. La mayor parte de los malentendidos y desacuerdos sobre los metodos y la conducta de Gurdjieff provienen del hecho de que el trabajaba a la vez, simultaneamente, sobre nuestras dos naturalezas. Por una parte, trabajaba sobre nuestra esencia, escuchaba nuestra necesidad interior con una paciencia infatigable y una bondad que dolia porque nos hacia sentir siempre indignos. Se interesaba por nuestras dificultades. Ofrecia los medios practicos para dar el siguiente paso. Indicaba, con una increíble exactitud, el preciso acto interior que cada uno debia realizar en un momento dado para liberarse y superar su automatismo. Aqui nunca habia, de su parte, ninguna actuacion, ninguna presion. Era verdaderamente un don de Lo Alto que dejaba la impresion de amor y de compasion por la condicion humana. El nos hacia sentir nuestras posibilidades y, con los medios que ofrecia, aportaba la esperanza de verlos crecer.

Por otra parte, Gurdjiefftrabajaba sobre nuestras funciones de una manera implacable: a traves de una presion continua, de exigencias siempre mayores, de las situaciones horribles en las cuales nos ponía, de choques de todo tipo. No solamente no nos atraía ya y nos empujaba a limites extremos, sino que nos forzaba a resistirlo, a reaccionar contra el. Y hacia esto sin piedad. Con su sola Presencia nos obligaba a tomar una decision, a saber que era 10 que verdaderamente queriamos. Uno podia siempre rechazarlo y marcharse.

Esta fue la grandeza de Gurdjieff. El primer camino, el trabajo sobre nuestra esencia, estaba fuera de la vida, completamente concentrado sobre una accion interior. El segundo, el trabajo sobre nuestras funciones, estaba en la vida y por la vida misma. Con una mano nos llamaba y con la otra nos golpeaba, al mostrarnos nuestra esclavitud respecto de nuestras funciones. Muy pocas personas tienen la oportunidad de recibir todo el material y de experimentar ambos lados. Sin embargo, sin eso es imposible comprender los metodos y el comportamiento de Gurdjieff.

Sin Gurdjieff, sin el maestro, no tendremos la posibilidad de tra-

bajar en esas condiciones especiales. Sin embargo, su ensefianza permanece: crecer interiormente. Si nuestra meta es seguir su camino, debemos comprender esa ensefianza y someternos a sus principios. Y eso no podemos hacerlo solos. Solos no podemos llegar a nada. Nuestro camino es vivir estas ideas para poder comprenderlas y tambien transmitir las a un numero de personas determinado por nuestra capacidad de vivirlas con ellos. Sembrar las ideas sin vivirlas es sembrar ideas vacias, Gurdjieff no solo nos dejo unas palabras para ser pronunciadas y unas ideas para ser transmitidas a traves de ellas, sino una forma de vida para ser vivida, un cierto drama para ser representado con otros a nuestro alrededor, sin lo cual, el Trabajo permanecera como algo imaginario.

Tenemos entonces una responsabilidad. Estas ideas fueron aportadas por Gurdjieff como parte de una ciencia que necesitamos conocer bien. Pero la idea sola no es suficiente. Si no la vivo con todas mis partes, permaneceré como soy: pasivo y completamente a merced de las fuerzas que me rodean. En una escala cosmica, el hombre representa un papel importante sobre la Tierra. Sin el, algunas fuerzas no pueden actuar ni mantener un equilibrio. Pero nosotros no vemos esto, no sabemos y, en consecuencia, no producimos la fuerza que podría crear una relacion con otras energías cosmicas en nosotros mismos,

Lo que es necesario, en nosotros y a nuestro alrededor, es crear un cierto nivel de energia, una atencion que resista a las influencias del entorno y no se deje deteriorar. Ella debe recibir entonces una fuerza mas activa que le permita no solo resistir, sino tener una accion y encontrar un lugar estable entre las dos corrientes de diferente nivel. Esa posibilidad de equilibrio es el desafio constante, es el intervalo que a cada momento tiene que enfrentarse en el trabajo hacia la conciencia. Es para eso que estamos aqui.



I

UNLLAMADO  
ALA  
CONCIENCIA

*El niño quiere tener. El adulto quiere ser.*

*El querer ser está detrás de todas mis manifestaciones.*

*Aprender a ver es la primera iniciación al conocimiento de sí.*

*No luchamos contra algo. Luchamos por algo.*

*Creo que necesito poner atención; pero, en realidad,  
lo que necesito es conocer mi falta de atención.*

*Cuando comienzo a ver, comienzo a amar lo que veo.*

*Donde está nuestra atención, está Dios.*

# ESTOY DORMIDO

## ~ 1. LA NOSTALGIA DEL SER

El hombre sigue siendo un misterio para si mismo. Siente nostalgia del Ser, nostalgia de lo duradero, de la permanencia, de lo absoluto. Sin embargo, todo lo que constituye su vida es temporal, efimero, limitado. Aspira a un mundo que lo sobrepasa. Presiente que le podria ser dado participar en el,

El hombre busca una idea, una inspiracion, que podria ayudarlo a moverse en esa direccion. Esa idea surge en el como una pregunta: «¿i, Quien soy yo?» ... «¿i, Quien soy yo en este mundo?» Si esa pregunta llega a ser suficientemente viva, puede dirigir su vida. El no puede responder. No sabe con que responder. No tiene ningun conocimiento propio que le permita estar frente a esa pregunta. Pero siente que tiene que acogerla. Se pregunta lo que el es. Ese es el primer cambio en el camino. Quiere abrir los ojos. Quiere despertar.

## ~ 2. LA FUERZA DE LA VIDA

Uno quiere vivir, estar en la vida. Desde mi nacimiento, algo en mi busca afirmarse en el mundo exterior. Quiero devorar el mundo. No quiero ser devorado. Quiero ser siempre el primero, y muy pronto encuentro la resistencia del mundo. A partir de allí, ese impulso fundamental de autoafirmacion asume formas muy curiosas; por ejemplo, la autocompasion o la negacion a manifestarse.

Quiero vivir; estoy de acuerdo con la vida. Hago esfuerzos para vivir y esa misma fuerza mantiene la vida de mi cuerpo. Quiero algo y cuando ese deseo aparece, esa fuerza esta aqui. Me empuja hacia la manifestacion. A lo largo de mi vida, en todo lo que hago, busco afirmar esa fuerza. Todos los actos, por pequeños que sean, son una afirmacion. Si escribo una carta o le hablo a alguien, afirmo esa fuerza, mi inteligencia. Incluso si solo miro a alguien, se trata de esa fuerza. Si cuelgo mi sombrero, es esa fuerza. Detras de esa monstruosa afirmacion sin duda hay algo verdadero. Esa fuerza en mi es irreprimible. Sin embargo, no se sobre que se apoya la afirmacion. Creo que me estoy afirmando a mi mismo y estoy identificado con esa fuerza. Pero ella no es mia, aunque este en mi. Al afirmarla como mia, no veo que me separo de ella y que, al querer atribuirme su poder, interrumpo su accion. De esa manera, cree hechos que me retienen en un mundo privado de la accion de esa fuerza. Y mi yo se hace pesado e inerte.

Necesitamos ver el infantilismo en nosotros mismos respecto de la fuerza de vida. Siempre queremos poseer. El niño quiere tener. El adulto quiere ser. Ese deseo constante de tener crea el miedo y la necesidad de ser reconfortado. Algo necesita crecer y ser, algo que relaciona el todo con una fuerza superior.

Solo hay una fuente de energia. Desde que mi energia es llamada hacia una direccion u otra, aparece una fuerza. La fuerza es una energia en movimiento. Toma direcciones diferentes, pero la fuente es la misma. La fuerza de vida, la fuerza de la manifestacion siempre esta en movimiento. Debe fluir. Estoy completamente tornado y soy arrastrado por ella. Comienzo a sospechar que siempre lo estare si no me vuelvo hacia otra parte de mi.

### ~ 3. YO NO ME CONOZCO

¿Quien soy yo? Necesito saberlo. Si no lo se, ¿que sentido tiene mi vida? ¿Quien va a responder en mi a la vida? Entonces, debo tratar



de responder. Mi cabeza trata de responder. Me aporta sugerencias sobre 10 que soy: un ser humano que puede esto, que ha hecho eso, que posee aquello. Ofrece posibilidades de todo 10 que conoce. Pero ella no me conoce, no conoce 10 que soy en este momento. Y mi sentimiento (¿puedo responder? Entre los centros es el quien podría responder mejor, pero no está libre. Está al servicio del que quiere ser el más fuerte, el más grande, el más poderoso y que sufre todo el tiempo por no ser el primero. Entonces no se atreve, tiene miedo, duda. "Como puede saber? Ciertamente hay una sensación, la sensación de mi cuerpo. Pero mi cuerpo "soy yo?

De hecho, no me conozco. No sé 10 que soy. No conozco ni mis posibilidades ni mis limitaciones. Existo y, sin embargo, no sé como existo. Creo afirmar mi propia existencia y dirigirla en una dirección determinada. Pero respondo a la vida emocional o intelectual o físicamente. Nunca soy yo quien responde. Creo que yo puedo hacer, cuando en realidad «soy accionado», movido por fuerzas de las que nada sé, Todo pasa en mí. Todo sucede. Los hilos son halados sin que me dé cuenta. No sé que soy como una marioneta, como una máquina puesta en movimiento por fuerzas exteriores.

Al mismo tiempo, sé que mi vida transcurre como si fuera la vida de otro. Sé que me agito, espero, me lamento, tengo miedo, me aburro, sin que me sienta participar en ello. La mayor parte del tiempo me doy cuenta *a posteriori* de que soy yo quien ha hecho esto o ha dicho aquello. Actúe antes de darme cuenta de ello. Es como si mi vida se desarrollara sin que yo participe conscientemente de ello. Se desenvuelve mientras yo estoy dormido. De vez en cuando, los sobresaltos o los choques me despiertan por un instante. En medio de una rabia, o de un dolor o de un peligro, abro los ojos: «[Fíjate: soy yo, aquí, en esta situación, viviendo esto!]

» Pero después del choque me vuelvo a dormir y puede pasar mucho tiempo hasta que un nuevo choque me despierte.

Comienzo a sospechar que no soy el que creía ser. Soy un ser dormido. Un ser que no tiene conciencia de sí mismo. En ese estado de

suefio, confundo el intelecto, el pensamiento que funciona independientemente de la emoci3n, con la inteligencia que incluye la capacidad de sentir 10 que uno razona. Mis funciones -mi pensamiento, mis emociones y mis movimientos- trabajan sin direcci3n, a merced de los choques accidentales y las costumbres. Es el estado de ser mas bajo en el que pueda encontrarse el hombre. Vivo en mi mundo estrecho, subjetivo, limitado, dirigido por mis asociaciones, que vienen de todas mis impresiones subjetivas. Es mi carcel, a la que siempre vuelvo.

La busqueda del yo empieza con «i,donde estoy?» Debo sentir la ausencia habitual del yo. Debo conocer la sensaci3n de vacio, de mentira, que afirma siempre una imagen de mi mismo: el falso yo. Uno tiene la costumbre de decir «yo» sin creer realmente en ello. De hecho, no hay nada mas en 10 que uno pueda creer. El querer ser me empuja a decir «yo». Esta detras de todas mis manifestaciones. Pero no es consciente. Habitualmente busco la convicci3n de mi Presencia en la actitud de los demas hacia mi. Si me niegan, dudo de mi. Si me aceptan, creo en mi.

Me pregunto si soy realmente esa imagen que afirmo. *i, No* hay un Yo real que pueda estar presente? Necesito una experiencia directa del conocimiento de mi mismo. Primero tengo que ver los obstaculos que se interponen como una pantalla. Necesito ver que creo en mi mente, mi pensamiento. Creo que eso soy yo. Quiero saber, he leido, he escuchado. Todo eso es la expresi3n de mi yo ordinario, de mi ego. Eso me impide abrirme a la conciencia, ver <doque es» y 10 que «yo soy».

Mi esfuerzo no puede ser impuesto. Uno tiene miedo del vacio, miedo de no ser nada. Entonces, uno se esfuerza por ser diferente. Pero ese esfuerzo i,quien 10 hace? Debo ver que tambien eso viene del yo ordinario. Toda imposici3n viene del ego. i,Podria yo no seguir siendo engafiado por la imagen o el ideal impuesto por el pensamiento? Necesito aceptar el vacio, aceptar no ser nada, aceptar «10 que es». Es en ese estado donde aparece la posibilidad de una nueva percepci3n.

~

## 4. ESTOY DORMIDO

El verdadero Yo viene de la esencia. Su desarrollo depende del anhelo de la esencia. Es un *querer ser*. Y despues un *querer ser capaz de ser*. La esencia esta formada por las impresiones asimiladas en la infancia hasta los cinco o seis años, cuando se produce una ruptura entre la esencia y la personalidad. Para continuar su desarrollo, la esencia debe volverse activa a pesar de los obstaculos provenientes de la presion ejercida sobre ella por la personalidad. Necesitamos el recuerdo de si para que la esencia pueda recibir las impresiones. Solo en un estado consciente se puede apreciar la diferencia entre la esencia y la personalidad.

Por 10 comun las impresiones son recibidas de forma mecanica. La personalidad reacciona con pensamientos y emociones que dependen de su condicionamiento. Esas reacciones son automaticas y las impresiones no son transformadas porque una personalidad como esa esta muerta. Para ser transformadas, las impresiones deben ser recibidas por la esencia. Eso requiere un esfuerzo consciente en el momenta de su recepcion. Eso requiere un sentimiento definido, un sentimiento de amor por el ser, por estar presente. Es el Hidrogeno 12, que de otra forma no esta presente en nosotros, en el lugar donde entran las impresiones. Hay que responder a las impresiones, no desde el punto de vista de la personalidad, sino desde el punto de vista del amor por estar presente. Eso transformara nuestra forma de pensar y de sentir.

La primera necesidad es tener una impresion de mi mismo. Comienza por un choque cuando surge la pregunta sobre mi mismo. Por un instante hay una pausa que permite que mi atencion cambie de direccion, Regresa hacia mi y entonces la pregunta me toea. Esa energia trae una vibracion como si en mi resonara una nota, un sonido que hasta ahora no vibraba. Es muy tenue, muy fino, pero, sin embargo, se comunica conmigo. Lo siento. Es una impresion que recibo. Todas nuestras posibilidades estan alli. Si voy a abrirme a la experiencia de Presencia, eso depende de la manera en la cual recibo la impresion,

Uno no comprende suficientemente el momento de ese choque, de la recepción de la impresión y por que es tan importante. Uno no ve la necesidad de verse en la vida, porque el choque de la impresión nos arrastra. Si no hay nadie en el momento en que la impresión es recibida, reacciono automáticamente, ciega, pasivamente, y me pierdo. Me niego totalmente a aceptar la impresión que tengo de mi mismo, tal como estoy en ese momento. Al pensar, al reaccionar, al interponerme a la recepción de esa impresión, me cierro. Me imagino lo que soy. No conozco la realidad. Soy prisionero de esa imaginación, de la mentira de ese falso yo. Habitualmente busco despertarme por la fuerza, pero no lo logro. Puedo y debe aprender a despertarme, a abrirme conscientemente a la impresión de mi mismo y aver lo que soy en el momento mismo. Será un choque para despertarse, un choque traído por la impresión que recibo. Eso me pide una libertad de estar en movimiento y de no interrumpirlo.

Para tener el deseo de estar presente, debe darme cuenta de que no estoy allí, de que estoy dormido. Debo comprender que estoy encerrado en un círculo de pequeños intereses, de avaricia, en el cual mi yo está perdido. Y seguirá perdido si no puedo relacionarme con algo superior. La primera condición es conocer en mí una calidad diferente, por encima de lo que soy ordinariamente. Entonces mi vida podrá cobrar un sentido nuevo. Sin esa condición no puede haber trabajo. Debo recordar la existencia de otra vida y al mismo tiempo conocer la vida que llevo. Eso es despertar. Despierto a estas dos realidades.

Debo comprender que por mi mismo, sin una relación con algo más alto, no soy nada, no puedo nada. Por mi mismo solo puedo estar perdido en ese círculo de intereses; no tengo ninguna cualidad que me permita escapar de él. Para eso tendría que sentir mi absoluta nulidad y empezar a sentir la necesidad de ayuda. Debo experimentar la necesidad de relacionarme con algo superior, de abrirme a otra cualidad.

## EL RECUERDO DE st

### ~ 5. DONDE ESTÁ NUESTRA ATENCION

Quiero estar consciente de mi. Tal como estoy en este momento, ¿puedo conocerme, tener conciencia de mi? No puedo. Estoy demasiado disperso. No siento nada. Pero yeo que estoy dormido y yeo los sintomas de ese suefio. Me he olvidado de mi, he olvidado el sentido de mi existencia. Y en ese momento, recibo un choque: siento que me despierto, que quiero despertarme. Apenas experimento el choque, me siento tornado de nuevo, retenido por los elementos de mi suefio: las asociaciones que dan vueltas, las emociones que me toman, las sensaciones pasivas. Siento que vuelvo a caer en el olvido.

Uno no se da cuenta de cuan pasivo es, siempre arrastrado por los acontecimientos, las personas y las cosas. Empezamos un trabajo con mucho interes, conscientes de nuestra meta. Pero al cabo de cierto tiempo, el impulso se debilita, vencido por la inercia. La comprension disminuye y uno siente la necesidad de algo nuevo que restaure el entusiasmo, la vida. De esa manera, nuestro trabajo interior avanza por etapas y depende siempre de fuerzas nuevas. Esto esta determinado por una ley. Hay que desechar la idea de que el avance se realiza en forma continua y en linea recta. Hay etapas en las que la intensidad disminuye y, si uno no quiere recaer es necesaria la aparicion de una fuerza mas activa.

El hombre pasivo en nosotros, el unico que conocemos, es el que recibe toda nuestra confianza. Pero, mientras permanezcamos pasivos, nada nuevo ocurrira, Hay que volverse activo en relacion con nuestra

inercia, en relacion con el trabajo pasivo de nuestras funciones. Si queremos cambiar, tenemos que buscar en nosotros al hombre nuevo, el que esta escondido; es decir, el del recuerdo, el que tiene una fuerza que puede ser dirigida por su voluntad y a quien hay que hacer crecer gradualmente, paso a paso. Uno debe ver que es posible un estado mas intenso, mas activo.

Debo reconocer que en mi estado habitual mi atencion no esta dividida. Cuando me abro a lo exterior, estoy naturalmente interesado. Mi atencion va hacia alla. No puedo impedirmelo. Si mi fuerza de atencion esta completamente tomada, estoy perdido en la vida, identificado. Toda mi capacidad de estar presente se pierde. Me pierdo, pierdo mi propio rastro, el sentimiento de mi mismo, mi existencia pierde su sentido. Entonces, el primer cambio requerido es una separacion en la que mi atencion se divide.

Nuestro esfuerzo debe ser siempre claro: estar presente, que es el comienzo del recuerdo de si. Cuando la atencion se divide, estoy presente en dos direcciones, tan presente como pueda. Mi atencion se dirige en dos direcciones opuestas y yo estoy en el medio. Es el acto del recuerdo de si. Quiero mantener una parte de mi atencion sobre la conciencia de pertenecer a un nivel superior y, bajo esa influencia, trato de abrirme al mundo exterior. Debo hacer un esfuerzo para permanecer relacionado, un esfuerzo de atencion. Trato de conocer realmente lo que soy. Lucho por seguir estando presente, a la vez con un sentimiento de mi que se vuelve hacia una calidad mejor y con un sentimiento ordinario ligado a mi persona. Quiero ver y no olvidar mi pertenencia a esos dos niveles.

Debemos ver donde esta nuestra atencion, ¿Dónde esta nuestra atencion cuando nos recordamos de nosotros? ¿Dónde esta nuestra atencion en la vida? El orden puede nacer cuando entramos en contacto directo con el desorden. No estamos en el desorden; *somos* el estado de desorden. Si miro lo que soy realmente, veo el desorden. Y donde hay un contacto directo, hay una accion inmediata. Comienzo a darme cuenta de que mi Presencia esta donde esta mi atencion,

## ~ 6. LA PRIMERA INICIACION

Detras de todas mis manifestaciones existe el deseo de conocerme, de darme cuenta de que existo y como existo. Pero, cuando se producen mis contactos con el mundo, simultaneamente se forma una imagen de mi. Estoy apegado a esa imagen, porque la confundo conmigo y busco afirmarla y protegerla. Soy esclavo de esa imagen. Y como estoy tan apegado a ella y tornado por sus reacciones, no tengo ya atencion disponible para saber que soy algo diferente.

Tal como soy, no reconozco nada mas alla de mi, ni afuera ni en mi mismo ... En teoria tal vez, pero no en la realidad. De manera que no tengo una referencia con la cual medirme y vivo unicamente de acuerdo con «me gusta» o «no me gusta». Solo me aprecio ami y vivo pasivamente segun 10 que me agrada. Esa apreciacion de mi yo me ciega. Es el mayor obstaculo para una vida nueva. La primera exigencia para un trabajo en direccion a la conciencia de si es cambiar esa apreciacion, 10 cual solo puede suceder si veo en mi mismo algo que antes no habia visto. Y para ver tengo que *aprender aver*. Esa es la primera iniciacion al conocimiento de sf.

Trato de verme tal como soy en el estado de identificacion; trato de experimentar como soy cuando estoy identificado. Necesito conocer la enorme dimension de la fuerza que esta detras de la identificacion y de su movimiento irresistible. Esa fuerza que nos sostiene en la vida no quiere el recuerdo de si. Ella nos arrastra hacia la manifestacion y rechaza el movimiento hacia el interior.

Verme en la identificacion es ver que estoy en la vida. Pero cada vez que recuerdo mis posibilidades mas altas, me pierdo y rechazo 10 que soy en la vida. Ese rechazo me impide conocerla. Tengo que ser astuto para atrapar me sin cambiar nada, sin cambiar mi deseo de manifestarme. Necesito verme como una maquina arrastrada por todos los procesos que aparecen: los pensamientos, los deseos, los movimientos. Necesito conocerme como maquina, estar presente cuando funciono como maquina. (¿Quien soy yo en la vida?

Tengo que experimentarlo y tener una impresion de ella mas consciente.

Para hacer frente a la fuerza de la identificacion, tiene que haber algo presente, algo que presencie, una atencion estable, libre, que aspire a otro nivel. Quiero estar presente a 10 que pasa, permanecer consciente de mi y no perderme. Mi esfuerzo proviene de algo que no forma parte de mis medios ordinarios. Necesito de cierta voluntad y de un deseo que mi persona ordinaria no conoce. Mi yo ordinario debe ceder su puesto. A fuerza de mantener mi atencion y no olvidarme de mirar, tal vez un dia podre ver. Si yeo una vez, podre ver una segunda vez, y si esto se repite, ya no sere capaz de no ver.

Para observar, tengo que luchar. Mi naturaleza ordinaria rechaza la observacion de mi mismo. Necesito preparar, organizar mi lucha contra el obstaculo, retirarme un poco de mi identificacion-hablar, imaginar, expresar emociones negativas- para poder observar. Una lucha consciente exige una eleccion y una aceptacion. No es mi estado el que debe dictar esa eleccion. Debo escoger la lucha por estar presente y aceptar que el sufrimiento aparecera, No hay lucha sin sufrimiento. La lucha es inaceptable para mi naturaleza inferior. Eso la perturba. Por eso es tan importante recordar 10 que uno quiere: el sentido de nuestro trabajo y de nuestra Presencia. Si me niego a satisfacer un habito, por ejemplo de comer o de sentarme de una cierta manera, no estoy luchando para cambiar ese habito, Y cuando trato de no expresar las emociones negativas, no estoy luchando en contra de las emociones mismas, o para destruir su expresion. Es una lucha contra nuestra identificacion, de forma que la energia, que de otra manera se desperdiciaria, sirva al trabajo. No luchamos *contra* algo. Luchamos *por* algo.

## ~ 7. IPODEMOS VOLVERNOS CONSCIENTES?

El trabajo para estar presente esta en la direccion de la conciencia, una percepcion especial, independiente de la actividad de 10 mental.



Es una percepción de si mismo: quien es uno, dónde esta, que conoce. Hasta una percepción de 10 que uno no conoce. En el momento de conciencia, se 10 hay 1 impresión inmediata de una percepción directa. Esto difiere mucho de 10 que solemos llamar la conciencia, en la que hay una especie de reflejo que acompaña fielmente 10 que experimento y 10 representa en mi mente. Cuando esa conciencia refleja el hecho de que pienso o siento algo, se trata de una segunda acción que sigue como una sombra a la primera. Sin esa sombra, estoy inconsciente del pensamiento o del sentimiento original que permanece ignorado. Si me siento enojado, fuera de mí, se 10 10 veo cuando el reflejo, como un testigo, me 10 susurra. Este susurro sigue tan de cerca el pensamiento o el sentimiento que 10 ha precedido, que creo que ellos son una sola y misma cosa. Pero no es así en realidad.

¿Podemos volvernos conscientes? Es una cuestión de las energías y de su relación. Una energía esta siempre controlada por otra más activa, más fina, que me anima más, como un imán. La energía con la que vivimos -nuestros pensamientos, emociones y sensaciones- es una energía pasiva, inerte, volcada hacia el exterior, suficiente para satisfacer nuestra vida de animales. Pero nunca queda suficiente energía interiormente para un acto interior de percepción, de conciencia. Sin embargo, nos queda un cierto poder de atención, al menos en la superficie: el poder de apuntar en una dirección determinada y de mantenerse allí. Aunque sea frágil, ese germen de la atención es el emerger de la conciencia de su campo subterráneo. Debemos aprender a concentrarnos, a desarrollar una capacidad indispensable para preparar el terreno. Es 10 primero que uno hace por si mismo, sin depender de nadie.

El ejercicio de estar presente a si mismo es el recuerdo de si. Las funciones, en vez de estar dirigidas hacia 10 exterior, están vueltas hacia 10 interior, para una toma de conciencia. Necesito darme cuenta de que no puedo comprender nada si no me puedo recordar. Recordarme de mis más altas posibilidades significa recordarme de a que estoy abierto cuando me recojo, solo, para realizar el *sitting* o «trabajo

sentado». Recordarme significa también estar presente a mi situación, al lugar donde estoy, a las condiciones en las que estoy, a la forma en que soy tomado por la vida, cuán libre soy o no. No hay entonces lugar para el sueño. Tal vez no lograre un estado satisfactorio, tal vez seré derrotado en la lucha. No importa. Lo que importa es el momento en que me esfuerzo por estar presente. No siempre podemos reencontrar un estado mejor que traiga algo nuevo. Nos sentimos incapaces y llegamos a la conclusión de que no hay nada en nosotros sobre lo cual podamos apoyarnos. Pero eso no es verdad. Hay algo. Cuando estamos en un estado mejor, podemos ver que hay en nosotros todos los elementos necesarios para lograrlo. Los elementos de ese estado ya están allí. Esto significa que las posibilidades siempre están aquí, en nosotros.

No obstante, lo que falta es saber lo que quiero. Es eso lo que mina mi voluntad de trabajar. Sin saber lo que quiero, no intentaré ningún esfuerzo; dormire, sin el interés para transformar algo, para volverme hacia mis más altas posibilidades, no tendré nada seguro sobre lo cual apoyarme para trabajar. Debo regresar una y otra vez a la pregunta: ¿qué es lo que yo quiero? Esa pregunta debe convertirse para mí en asunto de vida o muerte. Pero ese deseo de otra calidad no tiene fuerza alguna si proviene de mí yo ordinario. Mi deseo debe estar relacionado con algo completamente diferente, algo libre de querer obtener resultados. No debo olvidar *par que* quiero obtener un resultado. Esto debe ser para mí realmente asunto de vida o muerte: querer vivir de una cierta manera.

## ~ 8. EL QUE VIGILA

No vemos nuestro estado de sueño. En ese estado pensamos en el trabajo; pensamos «Yo quisiera estar presente». Pero el esfuerzo de estar presente es algo muy diferente. Es un esfuerzo en la dirección de la conciencia. Uno debe llegar a saber si es consciente o no de sí mismo en un determinado momento y debe reconocer todos los ni-

veles de esa conciencia. Su presencia o ausencia puede así ser probada por un acto interior de observación.

Estoy frente a algo que no conozco. Estoy frente a un misterio, el misterio de mi Presencia. Debo sentir que no puedo pretender conocer ese misterio con mis medios ordinarios. Si comprendo, al menos mentalmente, 10 que significaría estar presente, con todos los elementos de mi Presencia, y no solo con mi cabeza, mi sensación o mis emociones, tal vez no estaría aun verdaderamente presente, pero estaría en busca de una dirección común,

¿Quién está presente? ¿Presente a quién? ¿Quién ve a quién? Ahí está todo el problema.

Para observarse hace falta una atención diferente de la atención ordinaria. Empezar la lucha del que vigila. Buscar que haya en mí un vigilante estable. Alguien que vigile. Solo el que vigila está activo. El resto de mí mismo está pasivo. El que vigila debe recibir una impresión de mi estado interior, tratando de tener, al mismo tiempo, un sentido del todo. Debemos aprender a ver que el verdadero Yo está allí, y que el personaje toma el poder y hasta pretende ser el único que existe. Uno tiene poder sobre el otro. Es necesario invertir los roles. El peligro está en que no nos damos cuenta de que los roles vuelven a cambiarse. Creo que necesito poner atención; pero, en realidad, 10 que necesito es conocer mi falta de atención.

La observación de sí enseña como concentrarse mejor y fortalece la atención. Me hace ver que no me recuerdo de mí mismo, que no veo mi estado de sueño. Estoy fragmentado; mi atención está dispersa y no tiene ninguna fuerza disponible para ver. Cuando despierto, hago un esfuerzo para liberar una atención suficiente, capaz de oponerse a esa dispersión y verla. Es un estado más voluntario. Ahora hay alguien que vigila y ese vigilante es un estado diferente de conciencia. Sin embargo, debo recordar siempre que no se 10 que soy y que todo el problema es quien está presente. La observación de mí mismo por parte del pensamiento habitual, con la separación entre el observador y 10 que es observado, no hace más que reforzar la ilusión del yo.

Comenzamos aver dos aspectos, dos naturalezas en nosotros mismos: una naturaleza superior, relacionada con un mundo, y una naturaleza inferior, relacionada con otro mundo. ¿Que es lo que somos? No somos ni lo uno ni lo otro. Ni Dios ni animal. Participamos de una naturaleza divina y de una naturaleza animal. El hombre es doble. No se ha unificado. Es sólo una promesa de hombre hasta que pueda vivir con sus dos naturalezas presentes en sí mismo, sin retirarse a una u otra. Si se retira a su parte más elevada, se aleja de sus manifestaciones y no puede ya evaluarlas. Ya no conoce su animal. Si se desliza hacia la otra naturaleza, olvida todo lo que no es animal y no le queda nada para resistirlo: él es ese animal, no un hombre. El animal siempre rechaza al ángel. El ángel le da la espalda al animal.

El hombre es el que siempre vigila, aquel que se recuerda a sí mismo en las dos direcciones y tiene sus dos naturalezas siempre enfrentadas.

# LA NECESIDAD DE CONOCER

## ~ 9. UN NUEVO CONOCIMIENTO ES NECESARIO

Gurdjieff aportó una enseñanza que exige el esfuerzo consciente en lugar de la obediencia. Una idea fundamental: todo sucede en el sueño. Uno no puede ver nada en el sueño. No puede tener ninguna dirección voluntaria. Dependemos completamente de las influencias exteriores y estamos sometidos a las reacciones automáticas de nuestro funcionamiento. Es la esclavitud total. No hay ningún principio superior, ningún principio consciente en nosotros.

El hombre tiene la posibilidad de despertarse de ese sueño, de despertar a lo que viene de Lo Alto, de ser. El medio para ello es la atención. En el sueño, la atención está tomada. Hay que liberarla y volverla en otra dirección. Es la separación del «Yo» y del «yo». Es la fuerza activa opuesta a la fuerza pasiva, la lucha del *si* y del *no*. Esta movilización de la atención es el primer cambio hacia la posibilidad del recuerdo. Sin una atención diferente, uno solo puede ser automático. Con una atención voluntariamente dirigida, uno va hacia la conciencia.

Al dividir su atención, uno puede empezar a observarse. La observación de sí siempre debe estar relacionada con la idea de los centros, de su funcionamiento automático, de su falta de relación. Nuestros tres centros -la mente, el cuerpo, el sentimiento- trabajan con energías diferentes y su disposición determina las influencias que nos llegan. Podemos recibir algo de las influencias superiores, más finas, solo si nuestros centros están colocados de una cierta manera. Si es-

tamos completamente bajo el poder de las influencias inferiores, las mas altas no nos llegan. Todo depende de la calidad de las influencias a las que obedecemos, superiores o inferiores. Tal como somos, cada influencia produce el tipo de reaccion que le corresponde. Las emociones negativas son una negacion en un nivel muy bajo. Si nuestras reacciones estan en un nivel bajo, lo que recibimos tambien esta en un nivel bajo. Necesitamos aprender a obedecer a la ley que gobierna las fuerzas superiores y someter conscientemente nuestra voluntad a ellas. El momento de conciencia es un momento de voluntad.

Un nuevo conocimiento es necesario, un saber nuevo que pueda llevarnos al conocimiento del hombre, a un cambio del ser, a la evolución. La ciencia sobre la que se basa la enseñanza de Gurdjieff es muy antigua, pero es una ciencia olvidada. Estudia al hombre no tal como es o tal como cree ser, sino como puede llegar a evolucionar. Esa ciencia ve en el hombre una posibilidad de evolucion y en ella se estudian sus hechos, sus principios y sus leyes. Es una evolucion de ciertas cualidades que no pueden desarrollarse por si mismas. Sin esfuerzo y sin ayuda, la evolucion es imposible. Requiere un esfuerzo consciente y una vision. El conocimiento es el conocimiento del todo. Uno solo puede recibir fragmentos que despues debe relacionar. Quizas entonces uno se vuelva capaz de encontrar su lugar justo en una comprensión total.

Hay que vivir el Cuarto Camino. En el trabajo para estar presente, necesito primero encontrar momentos cotidianos de retiro y recogimiento. Entonces, debo llegar a ser capaz de tener momentos de observacion de mi identificacion con la fuerza de la vida y de encontrar ellugar donde mi atencion puede estar entre los dos. Hay que trabajar con otros.

## ~ 10. LA OBSERVACION DE SI

Si quiero comprenderme, ante todo necesito una mente capaz de observar sin alterar nada. Eso requiere mi plena atención. Y esa ob-

servación aparece cuando hay una necesidad real de conocer, cuando la mente rechaza todo para observar. Nunca me observo en acción. Nunca me veo funcionar mecánicamente ni me doy cuenta de que es así como quiero funcionar. Necesito convencerme de las desviaciones, de las experiencias y del saber que me impiden observarme. Esa clase de observación es el principio del conocimiento de sí.

Quiero tratar de pensar, de sentir cada pensamiento o cada emoción en mí, pero mi atención divaga por todas partes. El pensamiento no se completa. Las emociones no se acaban. Oscilan de un objeto a otro como un esclavo, empujadas a veces hacia allá y a veces hacia acá. Si no puedo desacelerar el movimiento, no puedo descubrir el sentido profundo de esos pensamientos o de esas emociones. Es necesario que el movimiento se haga más lento. ¿Cómo hacer esto? Esta desaceleración no puede ser impuesta. Eso crearía conflictos. Una imposición anula el esfuerzo. Sin embargo, el hecho mismo de aparecer para ver desacelera la reacción, el movimiento de las emociones se hace más lento cuando la atención se vacía de toda imagen, palabra o saber. Un pequeño instante ocurre antes de que aparezca la reacción bajo la forma de pensamiento o emoción, y entonces puedo verlos aparecer. Verlos de tal manera que conozca su realidad. Como mi único interés es ver, no detengo los hechos que se producen y su contenido profundo me es revelado. Estoy delante de un hecho. Por primera vez comprendo que es un hecho: algo que no puedo cambiar, que no puedo evitar, algo que *es*. Aquí está lo real. La verdad se vuelve todopoderosa para mí. Un estado de atención es un estado en el cual todo saber se ha detenido y sólo existe la búsqueda, ¿cómo puedo conocer algo viviente? Siguiéndolo. Para conocer el Yo, debo seguirlo.

Gurdjieff muestra la necesidad de la observación de sí, pero esta práctica muchas veces ha sido mal comprendida. De ordinario, cuando observo, hay un centro desde donde se realiza la observación y mi mente proyecta la idea de observar. Pero la idea no es la observación; ver no es una idea, el acto de ver es una experiencia. Yo no fijo mi mente sobre un objeto. El objeto soy yo, viviente, un ser que necesita

ser reconocido para vivir. No es un punto fijo que mira a otro. Es un acto total, una experiencia que solo se puede realizar cuando no hay separacion entre 10 que ve y 10 que es visto. No hay un centro desde donde se hace la observacion. Hay un sentimiento de un tipo especial, un deseo de conocer, un afecto que envuelve todo 10 que yeo y no deja de interesarse por nada. Necesito ver. Cuando comienzo aver, comienzo a amar 10 que yeo. Estoy en contacto con 10 que yeo, intensamente, completamente. Ese conocimiento es el resultado de esta nueva condicion. Despierto a 10 que soy y toco la fuente del verdadero amor, una cualidad del ser.

La verdad de 10 que soy solo puede ser vista por una inteligencia en mi, una energia fina que ve. Debe haber una relacion muy precisa entre el pensamiento habitual y esa vision; una debe someterse a la otra; de otra manera, uno es tornado por el material del pensamiento. No puede haber ninguna contradiccion, por pequefia que sea, en mi mismo; de 10 contrario, no puedo ver. Una contradiccion quiere decir, por un lado, la necesidad de conocer 10 que soy, y por otro, una cabeza que funciona sola, para ella misma; una emocion que trabaja sola, para ella misma; y tensiones que me separan de una sensacion, /Voy a tratar de cambiar mi estado porque ayer tuve uno mejor?; o bien, en esta oscuridad y porque 10 siento, la necesidad de claridad, de vision, lse hace sentir? Si siento la necesidad de *ver*, un sentimiento que es completamente diferente, poco a poco las tensiones disminuyen por si solas. Me abro a esa energia sin buscar alcanzar resultados. Debe haber una fuerza que el cuerpo perciba; de 10 contrario, el no se abrira, La energia se libera y aparece una realidad interior. Ya no hay contradiccion. Yo veo ... , solo yeo.

Observarse sin conflicto es como seguir un torrente. Con una mirada que se anticipa al agua que se precipita, ver el movimiento de cada pequefia ola. Uno no tiene tiempo de formular, de nombrar, de juzgar. Ya no hay pensamiento. Mi cerebro se vuelve muy tranquilo, muy sensible, muy vivo, pero tranquilo. Puede ver sin distorsion, La observacion silenciosa hace nacer la comprension, pero esa verdad



debe ser vista. El orden nace de la comprensión de 10 que es el desorden. Esa posibilidad de ser a la vez el caos y la presencia al caos es el conocimiento de otro orden de cosas.

## ~ 11. EL ESFUERZO CONSCIENTE

¿Por qué comienzo a trabajar? Para saber 10 que me incita a hacer un esfuerzo necesito una atención más consciente. Esa atención no puede ser mecánica, porque debe ser constantemente rectificadas para que pueda durar. Habrá entonces alguien que vigile, y ese vigilante representará un estado de conciencia diferente.

Cuando me retiro de la vida para abrirme a mí mismo, en algún momento me siento pertenecer a un orden diferente. Recibo esa impresión, tomo conciencia de ella. Ahora esa impresión va a formar parte de mi Presencia. Esta allí para ayudarme. O bien la relaciono con un momento de esfuerzo y la hago entrar en una asociación consciente, o bien ella se va a asociar inconscientemente y no me ayudará. Debo hacerla aparecer conscientemente, asociándola con otra impresión. Entonces, debo vigilar, con una atención voluntaria, para conservar una impresión consciente de mí mismo el mayor tiempo posible.

Hay momentos accidentales de recuerdo de sí debidos a impresiones conscientes o no conscientes. Esas impresiones ocurren en nosotros, no sabemos cómo. Pero se nos escapan y se pierden porque no están relacionadas, no están asociadas intencionalmente. No tenemos ninguna actitud voluntaria delante de ellas y solo nos pueden conducir a una reacción ciega. Necesito adoptar una actitud más consciente respecto de ellas. Al ver que de un momento a otro no soy el mismo, siento la necesidad de un punto de referencia, de medir esos estados diferentes en relación con algo que siempre permanece igual en mí. Todo mi trabajo gira alrededor de ese punto de referencia. Para mí, él representa mi comprensión actual de 10 que es ser un ser consciente.

Se necesita un sacrificio para conservar el sentimiento de Presencia que conozco en el momento del esfuerzo. Debo aceptar renunciar intencionalmente a mi voluntad ordinaria y hacerla servir. Todo depende de mi participación activa. En general enfatizo demasiado la meta de no dejarme llevar, de no perder mi estado. Olvido hasta que punto necesito ayuda. Confío en algo que nunca me sostendrá y no le pido ayuda a 10mas fino que tengo. Entonces nada me sostiene y estoy desvalido. No puede ser de otra manera.

El sentimiento pasa por fases relacionadas con la atención, Al activarse, la atención adquiere algo mas fino y es capaz de asir 10que pasa en otros niveles donde las vibraciones tienen una longitud de onda diferente. Cuando tengo el sentimiento de mi presencia estoy en relación con fuerzas superiores y al mismo tiempo con fuerzas inferiores. Estoy en el medio. No puedo tener una sensación de mi sin la participación de las fuerzas inferiores que trabajan en mi. Atención consciente significa algo que esta entre dos mundos.

Lo que es difícil de comprender es que nada es posible sin esfuerzo consciente, y que el esfuerzo consciente esta relacionado con la naturaleza superior. Sola, mi naturaleza inferior no puede llevarme a la conciencia. Es ciega. Pero cuando despierto y siento que pertenezco a un mundo superior, esa no es sino s610una parte de mi esfuerzo consciente. Solo me vuelvo realmente consciente cuando estoy abierto a todas mis posibilidades superiores e inferiores.

S610hay valor en el esfuerzo consciente.

~                    12. LO SAGRADO SE MANIFIESTA  
                          COMO CONCIENCIA INTERIOR

Buscamos acercarnos a 10desconocido, abrir la puerta a 10que esta escondido en nosotros y franquearla. Habria que someterse completamente a la voz interior, a ese sentimiento de 10divino, de 10sagrado en nosotros, pero s61010podemos hacer parcialmente. Lo sa-

grado se manifiesta como conciencia interior. Lo divino, Dios, debe ser encontrado dentro. La verdad, la (mica verdad, esta en la conciencia.

Todo lo que existe está constituido por tres fuerzas. Pueden estar representadas como el Padre, la fuerza activa; el Hijo, la fuerza pasiva; y el Espíritu Santo, la fuerza conciliadora. El Padre crea al Hijo. El Hijo regresa al Padre. La fuerza que desciende es la que quiere volver a ascender.

En el ser humano la cabeza se opone al cuerpo. La fuerza conciliadora es la voluntad que los une, que los relaciona. Todo viene del querer de esa voluntad.

Para representarse a Dios es necesario representarse esas tres fuerzas. Donde estén reunidas las tres fuerzas, está Dios. Donde esté nuestra atención, está Dios. Cuando dos fuerzas se oponen y una tercera las une, está Dios. Podemos decir «Señor, ten piedad de mí», Podemos pedir ayuda, *para que esto se haga en nosotros*. Es la (mica ayuda. Es nuestra meta: contener esas tres fuerzas y así unir las en nosotros ... *para ser*.



II

LA APERTURA  
A LA PRESENCIA

*El momento de recibir una impresion es el momento  
de volverse consciente.*

*La conciencia es siempre conciencia de si mismo.*

*Necesito sentir que esa Presencia se Jorma en mi.*

*Solo trabajando para estar presente se desarrollara mi  
atencion.*

*En cada evento de la vida se produce un doble movimiento  
de involucion y de evolucion.*

*El esJuerdo que puedo hacer con mis medios ordinarios,  
el unico que me incumbe, es un esJuerdo de una pasividad  
voluntaria, un esJuerdo consciente.*

*La actitud que tomamos, nuestra posicion interior y exterior,  
es nuestra meta y a la vez nuestro camino.*

## EN UN ESTADO PASIVO

### ~ 13. MIS FUNCIONES SON PASIVAS

Cualquiera que sea el estado en que me encuentre en este momento, cualquiera que sea el significado de la fuerza que manifiesto, las posibilidades más altas están allí, escondidas tras la densa pantalla de mi pasividad, que se cree autosuficiente. Mi destino comienza cuando siento en mí el llamado de otra fuerza y respondo voluntariamente a él. Es mi primer acto voluntario. Me hago disponible a la realidad de una fuerza que cambia mi razón de estar aquí. Estoy allí para escucharla. No para esperar algo de ella, ni para apropiarme de ella, sino para comprender el acto, la acción que creará una posibilidad de vida responsable.

Estoy allí, pero estoy vacío, sin meta real, sin sentido, sin razón de ser. Estoy allí porque fui creado y me dejo vivir como si nada en mí tuviera sentido hacia una dirección. Todo el tiempo estoy bajo una sugestión: lo que espero, lo que aguardo, lo que debo hacer, lo que todo eso quiere decir. Mis funciones son pasivas, bajo la influencia, a la merced, de todo lo que las toque. Mi pensamiento oye palabras que cree conocer y asocia inmediatamente en torno a esas palabras. Mis emociones, al acecho de lo que les gusta o no les gusta, niegan o son curiosas. Y mi cuerpo digiere o se abandona en su pesadez. Me siento pasivo, pasivo. Cuando debo manifestarme, expresarme, reacciono a la impresión recibida, siguiendo la manera en que mis centros fueron educados. Sólo veo formas -cosas y personas- nunca a fuer-

zas. Nunca respondo a partir de una vision, de una comprension de la realidad. Lo que es mas verdaderamente yo en mi no aparece. Todos los acontecimientos interiores o exteriores parecen ser un suefio porque no me siento verdaderamente alcanzado por enos. "Que es 10 que no alcanzan? "Que en mi no se siente tocado?"

Quiero verme. Pero la energia de mi mirada es pasiva. Solo yeo 10 que observo a traves de una imagen, una idea. En consecuencia, no yeo realmente, no estoy en contacto directo con 10 que yeo. Mi atencion se mantiene pasiva por la idea. La imagen. No esta libre. Reacciono a la idea y las cosas se repiten indefinidamente de la misma manera. Mi pensamiento reacciona automaticamente, compara y obedece al material acumulado a 10 largo del tiempo. "Puedo tener un pensamiento mas activo que no este continuamente ocupado en extraer algo de su memoria? Tal pensamiento se mantendria delante del hecho, sensible, sin ningun juicio ni sugestion, sin ningun pensamiento. Se mantendria simplemente por la urgencia de conocer 10 verdadero. Ese pensamiento seria como una luz, Podria activamente ver.

Mi sensacion tambien es pasiva. Tengo un sentir de mi mismo bajo una forma familiar que se repite, una forma que corresponde ami manera habitual de pensar. "Puedo tener una sensacion mas activa, despierta por entero ala energia que recibe? Esa sensacion seria un instrumento de conocimiento y, como ese pensamiento, no tendria como meta el poseer.

Cuando experimente a la vez ese pensamiento y esa sensacion mas activos, descubrire una voluntad nueva, un sentimiento de urgencia por ser asi. Solo en el momenta en que aparece en mi esa intensidad -de querer ver, de querer conocer 10 *quees*- es cuando despierto a 10 que soy enteramente. Despierto para conocer 10 verdadero, 10 real. . . , no para cambiar. Mi actitud ha cambiado. Es mas consciente. Yeo que si ese querer activo no esta aqui, recaere en mi suefio.

Mi deseo de conocer y de comprender prima sobre todo. No es solo una idea en mi cabeza o una sensacion o emocion particular. Me pide todo al mismo tiempo. "Puedo aprender a escucharlo?"



## ~ 14. NECESITO IMPRESIONES DE MI MISMO

En mi estado actual no hay estabilidad, no hay «yo». No me conozco. Empiezo a sentir que hay que llegar a un momento de Presencia mas completo. Necesito ante todo tener una impresion -10 mas profunda posible- de mi mismo. Me dare cuenta de que nunca tengo una impresion profunda, de que mis impresiones son muy superficiales, tan superficiales que solo crean asociaciones superficiales que no dejan ningun recuerdo y no cambian nada, no transforman nada. Gurdjieff hablaba de las impresiones como de un alimento, pero no comprendemos 10que quiere decir alimentamos, ni 10que eso representa para nuestro ser.

Soy pobre en materia de impresiones de mi mismo. Tengo tan pocas; esto no tiene peso. Si verdaderamente quiero conocer algo, estar segura de ello, primero necesito ser «impresionado» por el conocimiento. Necesito ese conocimiento nuevo. Necesito ser «impresionado» por el tan fuertemente que 10 *conocere* en ese momento con todo 10 que soy; no solamente con mi cabeza, sino con toda mi masa. Si no tengo suficiente de ese conocimiento, suficientes impresiones, no puedo tener ninguna conviccion. Sin el conocimiento, sin el material, ¿cómo voy a evaluar las cosas, como voy a trabajar? No hay nada para dar un impulso en una direccion u otra. No hay posibilidad de actuar conscientemente. Lo primero que necesito para una accion consciente es una impresion de mi mismo, tanto cuando estoy solo, abierto a 10que soy, como cuando estoy en la vida, cuando trato de no olvidar esa impresion completamente y yeo como me pierdo. Esas dos clases de impresiones son mi mundo interior. Hasta que no tenga una cierta cantidad de impresiones, no puedo ver mas lejos, no puedo comprender mas.

Consideramos las impresiones como algo muerto, fijas como una fotografia. Pero con cada impresion recibimos una cierta cantidad de energia, algo viviente que actua sobre nosotros, que nos anima. Por un momento tengo una impresion de mi mismo que es completamente diferente de la manera en que me experimento en general. De repente conozco algo real en mi, de una forma enteramente nueva, recibo algo,

soy animado por eso. Después 10 pierdo, no 10 conservo. La impresión desaparece como si hubiese sido robada por un ladrón. En el momento en que más necesito de ella para estar presente ante la vida, ya no tengo el apoyo para no perderme. Empiezo a ver que las impresiones son un alimento. Es una energía que se debe recibir y que debe ser contenida.

Necesito ver 10 que me molesta y comprender por que es tan difícil recibir una impresión, No es porque no la quiera recibir. Es porque no puedo. Siempre estoy cerrado, cualesquiera sean las circunstancias de la vida. A veces, quizás por un chispazo, estoy abierto a la impresión, Pero casi inmediatamente reacciono. La impresión se asocia automáticamente con otra cosa y se produce una reacción. Uno aprieta un botón y acto seguido viene un pensamiento, una emoción o un gesto. No 10 puedo evitar, ni siquiera 10 veo. Mi reacción me ha separado de la impresión y de la realidad que ella representa. Allí está la barrera, el muro. Al reaccionar, me cierro.

Lo que no veo es que pierdo todo contacto con la realidad una vez que mis funciones habituales están al mando. Por ejemplo, siento que mi cuerpo está aquí. Siento mi brazo izquierdo, tengo la impresión de mi brazo izquierdo. Tan pronto esta impresión me alcanza, eso desata mi pensamiento, que me dice «el brazo ... , el brazo izquierdo». Y en el momento en que me 10 digo, la pierdo. Al pensar en el brazo, creo conocerlo. Confío más en el pensamiento sobre el brazo que en su existencia real. Pero el pensamiento sobre el brazo no es la realidad. Es 10 mismo para mi propia realidad. Tengo la impresión de una vida en mi mismo, pero tan pronto pienso «soy yo», la pierdo. Torno mi pensamiento por el hecho mismo. Creo conocerlo y con esa credulidad, esa creencia en mi pensamiento, ya no tengo preguntas, ni interés para recibir esa impresión,

No puedo recibir las impresiones conscientemente. En consecuencia, no me conozco. Al mismo tiempo, necesito esto por encima de cualquier otra cosa. Si no puedo recibir una impresión de mi mismo, nunca tendré ese recuerdo, esa posibilidad de conocer 10 que soy. El momento de recibir una impresión es el momento de volverse consciente. Es el acto de ver.

## ~ 15. HIPNOTIZADO POR LO MENTAL

Una mente sin atención esta llena de pensamientos. En un estado pasivo, crea constantemente imagenes y las aplica a 10 que observo. Las imagenes crean placer o dolor que se graban en la memoria. Hay ilusion cuando queremos satisfacci6n. Al observar desde un punto de vista fijo, esa mente crea una especie de separacion, una oposici6n, un juez que reacciona con una opinion ya hecha de antemano sobre 10 que ve. Esa disposicion interior es uno de los mayores obstaculos para recibir una impresi6n: juzgarse a si mismo, a otro, a otros; juzgar. .. cualquier cosa. En verdad nuestra vida entera esta tefiida, incluso dirigida, por ese impulse que es mas fuerte que nosotros. Tan pronto hay un juicio, es la prueba de que el yo ordinario entra en juego. No hay un momenta del dia en el que dejemos de juzgar. Ni siquiera cuando estamos solos se detiene ese movimiento. Me mantiene en una esclavitud feroz, la esclavitud de 10 que creo saber y de 10 que creo ser.

Hayen mi una energia esencial, la base de todo 10 que existe. No la siento, porque mi atenci6n esta ocupada por todo 10 que esta contenido en mi memoria, ya sean pensamientos, imagenes, deseos, decepciones, impresiones fisicas... No se 10 que soy. Me parece que no soy nada. Y, sin embargo, algo me impulsa a buscar, a escuchar seria, verdaderamente. Cuando trato de escuchar, yeo que soy detenido por pensamientos y emociones de todas clases. Escucho mal. No estoy 10 suficientemente tranquilo para oir, para sentir. Lo que quiero conocer es mas sutil. No tengo la atenci6n que hace falta para eso.

Todavia no he visto la diferencia entre la atenci6n fija que viene de una sola parte de mi y la atenci6n libre que no se fija sobre nada, que no es retenida por nada, porque participa a la vez de todas mis partes. Mi atenci6n habitual esta encerrada en una parte y permanece tomada por el movimiento, el funcionamiento de esa parte. Pienso en 10 que experimento. Mi pensamiento responde por mi. Responde por un saber que no es el verdadero, que no es el conocimiento inmediato. Mis pensamientos aparecen y desaparecen. Es la aparici6n de todo 10 que esta

almacenado en mi memoria, pero no la revelación de una percepción inmediata. Mi pensamiento está encerrado en un pequeño espacio de mi mismo. Siempre ocupado por algo, retiene mi atención encerrada en ese espacio, aislada del resto, del cuerpo, del sentimiento. Estoy hipnotizado por lo mental. Mi atención es continuamente proyectada de un pensamiento a otro, de una imagen a otra, en la corriente de la mente. Nada relaciona esos pensamientos. Mis deseos, mis apegos, mis miedos, son los hábitos y los apegos que conectan cada elemento con el siguiente. Mi atención está presa adentro porque nunca antes me había percatado seriamente de que ella me fue dada para otra cosa.

¿Podría mi mente estar en silencio en su percepción?, ¿Podría no reconocer algo por el hecho de nombrarlo? Es decir, no separarse para ser el que mira, el que juzga, el que sabe. Para ella haría falta una atención que no conozco, una atención que no se separe jamás de lo que observa, una atención que experimenta totalmente, que nada excluye. Sólo cuando no excluyo nada soy libre para observarme y comprenderme. Cuando mi cerebro puede estar no dormido, sino activo, sensible, viviente, está en un estado de inmovilidad atenta. Entonces hay un movimiento de una calidad extraordinaria que no pertenece al pensamiento, ni a la sensación, ni a la emoción. Es un movimiento del todo diferente que conduce a la verdad, a lo que no podemos nombrar. La atención es total, sin distracción alguna... En ese estado querría ver si soy capaz de no saber, de no ponerle nombre a lo que no conozco. Tengo la sensación de mi mismo que mi pensamiento ordinario llama cuerpo. Pero yo no sé lo que es el cuerpo, no tengo nombre para lo que está allí. Estoy consciente de las tensiones, hasta de las más pequeñas, pero no sé que es una tensión. Entonces viene la respiración que no conozco... en un cuerpo que no conozco, rodeado de gente que no conozco... El cerebro se tranquiliza.

Comienzo a ver que sólo hay conocimiento real en el momento en que mi atención es tan plena que es una conciencia que lo llena todo. Entonces, ninguna cosa tiene derecho sobre otra. Hay una existencia pura. El acto creador allí es la visión de lo que pasa. Y aprendo a vigilar.

## ~ 16. ¿QUE DEPENDE DE MI?

Uno siente un mayor deseo de conocerse, pero no hay exigencia suficiente. Uno no siente la necesidad de un esfuerzo consciente. Uno sabe que hay algo que hacer, un esfuerzo que hacer. Pero ¿cómo esfuerzo? La pregunta no se experimenta. Apenas aparece, uno la deja o trata de responder con los medios habituales. Uno no ve que necesita prepararse para poder responder. Uno debe reunir todas sus posibilidades, recordarse.

Cuando trato de recordarme, miro de dónde parte mi deseo. Parte todavía de un centro de posesividad y de creencia que es el centro de mi personalidad. El impulso, mientras permanezca ligado a eso, no me aportará la libertad necesaria para afrontar una percepción directa, pura. Al verlo, tengo la impresión de estar un poco más libre y quiero conservar esa libertad. Pero la manera en que lo quiero parte de nuevo de esa posesividad. Apenas encuentro la libertad de esa influencia, vuelvo a caer en su poder, como si hubiera un movimiento más interior hacia lo real y un movimiento de lo real más exterior. Si puedo observarlo y vivirlo con fuerza, veo que esos dos movimientos no están separados, que es un mismo proceso. Necesito sentirlo como el flujo y reflujo de una marea, con una atención aguda que no se deja llevar y que, por su visión, conserva el equilibrio.

¿Soy capaz de distinguir en mí mismo un estado pasivo de uno activo? En ese momento mis fuerzas están aquí, sin dirección, a merced de lo que se las va a llevar consigo. No están completamente tomadas en una dirección determinada. Escucho y observo en mí, pero no estoy activo. La energía empleada para observar no es intensa. Mi atención no está en contacto conmigo mismo, con «lo que es». No tiene la calidad de percepción que tiene un poder liberador, capaz de cambiar mi estado. Entonces, estoy pasivo. Observo mi cuerpo, no obedece a nada. En mi mundo emocional hay indiferencia. Mi pensamiento es atravesado por ideas e imágenes y no tiene motivos para liberarse de ellas. En ese estado pasivo, mis centros no están relacionados. No tie-

nen una dirección común, Siento que estoy vacío y que necesito aparecer. Cuando mi pensamiento está vuelto más voluntariamente hacia mí, aparece una sensación: una sensación de mí mismo. La experimento. Entonces dejo mi pensamiento ir a donde quiera y veo que la sensación disminuye y desaparece. Entonces regreso hacia mí, tranquilamente, muy atento, y la sensación reaparece. Veo que la intensidad de una depende de la intensidad de la otra. Y eso llama un sentimiento por ese estado de relación. Mis tres partes están ocupadas en la misma meta, la de estar presente. Sin embargo, su relación es muy inestable. No se saben escuchar la una a la otra ni saben tampoco 10 que sería estar de acuerdo.

Lo más importante hoy es ser sensibles a esa necesidad que crece en nosotros de apertura a ese nuevo estado que no podemos describir, una Presencia a la cual no puedo poner ningún nombre. Cuando estoy tranquilo, siento esa acción sobre mí. Yo mismo no hago nada. Pero mi sentimiento es tocado; un sentimiento que no conozco, que no está ligada a un apego a mí persona; un sentimiento que conoce directamente. Cuando él está allí, nada en mí está aislado, siento la totalidad de la Presencia. Pero solo aparece cuando mi pensamiento está libre; un pensamiento capaz de estar allí sin palabras. Cuando el pensamiento cambia, el sentimiento cambia. El cuerpo también necesita adaptarse, afinarse. No sé cómo se hace la relación. Cuando se establece, siempre me parece milagrosa y la veo como no dependiente de mí. Pero establecerla depende mucho de mí. Debo ver que depende de mí.

Necesito, primero, volver pasiva cada parte, volver pasivo cada cerebro, para recibir una fuerza más activa. Todo es una cuestión de fuerzas. Nuestra existencia, nuestra Presencia aquí abajo es también una cuestión de fuerzas. Nada nos pertenece, nada es nuestro. Estamos aquí para servir de vehículo a las fuerzas o para transformarlas si las comprendemos. Pero primero hay que sentir las de una manera clara y distinta: sentir las y sentir las para crear allí una fuerza que se podrá oponer a las otras, que podrá durar, que podrá *ser*.

## UNA EXPERIENCIA DE PRESENCIA

### ~ 17. LA CONCIENCIA DE «ESTAR xout»

Hayen mi algo muy real que soy yo. Pero siempre estoy cerrado a ello, pidiendo a todo lo externo a mi que me lo pruebe. Siempre estoy en la superficie de mi mismo, siempre vuelto hacia lo exterior para tomar algo o para defenderme. Puede ser que haya otra disposición en la que nada tengo que tomar, he de recibir. Recibir una impresión que nada de lo exterior me puede dar; la impresión de ser algo, de tener un sentido por mi mismo. El movimiento de conocer es un movimiento de abandono. Hay que abrir las manos.

En los momentos de mayor atención, tengo la conciencia de «estar allí»: una mirada, una luz, la conciencia que conoce. La conciencia está allí. No puedo ponerlo en duda. Y, sin embargo, no le doy confianza, no la siento como «Yo mismo», «Yo», mi naturaleza esencial. Creo que puedo buscar la conciencia, ver la conciencia, conocerla. La tomo como objeto de observación. Pero yo no puedo ver la conciencia. Es la conciencia la que ve y la que conoce. Me doy cuenta de esto si la siento como detrás de mi cuerpo o como una visión desde arriba. No hay un observador; hay un conocimiento. Pero si la siento como en mi cuerpo, me parece que el yo es el cuerpo y que la conciencia es un atributo del cuerpo.

Comienzo a sentir lo que quiere decir ser verdadero. Es el momento en que mi pensamiento se conoce tal como es y mi sentimiento se conoce tal como es. Es el momento en que aparece en mí un pensa-

miento de otra clase, inmovil, sin palabras, capaz de contenerlas, y donde el sentimiento de mi esencia y no de mi forma puede contener esa forma. Tengo un pensamiento nuevo y un sentimiento nuevo que pueden ver el hecho, «10 que es».

Solo hay realidad para mí hoy en día en mi esfuerzo por estar presente a mí mismo. Lo demás no es real porque todo es deformado por la pantalla de 10 mental, que me impide estar en contacto con la naturaleza de las cosas. Primero me hace falta ir hacia mi propia naturaleza, estar despierto a la conciencia del Yo y solo estar atento a eso. La conciencia es siempre conciencia de sí mismo. Uno puede llamar al *sf mismo* como quiera: Dios, la sede de la conciencia. El punto es que el *sf mismo* es el centro, el corazón mismo de nuestro ser, sin el cual no hay nada.

Mi atención aprende a concentrarse hacia ese centro y a quedarse allí. Aprendo a comprender 10 que es ese acto de Presencia, ese movimiento activo de Presencia, siempre amenazado por un movimiento pasivo en la dirección opuesta. Tengo el sentido de una realidad que no puedo poseer; soy yo, 10 que soy en el fondo de mi ser. Pero siento que reconocerlo me pide algo. No se que. Esta realidad pertenece a un nivel de percepción que nunca he explorado. Mi avidez me separa de ello, impidiéndome comprender cual es mi sitio. Siempre estoy allí para tomar o recibir 10 que se me debe, sin el respeto que es 10 único que me permitiera una apertura sin condiciones.

Empiezo a darme cuenta de que a 10 que busco acercarme no es solamente mío, no solo está en mí, sino que es inmenso y mucho más esencial. Ante eso, mis tensiones se relajan, una tras otra, hasta el momento en que experimento, como el don de una unidad, una Presencia recogida. Esta trae consigo una cuestión vital. Esta en tela de juicio a cada segundo, nunca cierta, nunca segura, siempre tan incognoscible que me exige todo de mí. Entonces existo con el sentido de una fuerza misteriosa que es mejor no nombrar y que me ha traído a esta unidad. ¿A qué influencia me abro? .. Quiero saber. Estoy aquí. No estoy encerrado, aprisionado en una parte de mi ser. Estoy consciente de ser un todo.



## ~ 18. LA CONCIENCIA DEL SER INTERIOR

Existo y no conozco mi manera de existir. Mi existencia misma es una pregunta. Y, quieras o no, estoy obligado a responder. Mi respuesta esta en la manera en que existo en el momento mismo y en la clase de acción en la que estoy ocupado. En todos los grados de conciencia mi respuesta esta estrictamente condicionada por mi estado de ser. El desafío siempre es nuevo. La pregunta es nueva. Es la respuesta la que es vieja, la que se separa de la pregunta, del desafío. Porque en la respuesta el yo ordinario entra en juego.

¿Que quiere decir «recordarme de mi»? No es recordarme de la persona que represento, ni recordarme de mi cuerpo, mi posición, mis obligaciones. Es tomar conciencia de mi ser interior. Quiero estar entero, unido, *uno*, *10* que soy esencialmente. Cuando experimento esto, es como si el movimiento en el que iba cambiara. En todas partes de mi mismo, libremente y sin que haga nada para ello, se hace un movimiento hacia cierta Presencia. Para que ese movimiento siga su curso, necesito obedecerlo y estar completamente armonizado con él. Su fuerza depende enteramente de la tranquilidad de todos mis centros y de la libertad de mi atención. Necesito un equilibrio y sentir que esa Presencia se forma en mí.

Al buscar, comienzo a ver que necesito estar en contacto con todos mis centros a la vez. A veces en una parte, a veces en otra, el flujo de energía es demasiado fuerte o demasiado débil. Si estoy demasiado en mi cabeza, el movimiento no se hace; si estoy demasiado en mis emociones o demasiado en mi cuerpo, *10* mismo. Hace falta que haya por todas partes una intensidad correspondiente. Lo que es importante es una atención consciente, de una clase que no conozco. Esto solo *10* puedo sentir en una tranquilidad cada vez mayor. La Presencia que esta aquí actúa sobre mí, se hace cargo de mí. Pero hace falta que yo *10* quiera. Es la presencia del «Yo» permanente.

Aprendo a purificar mi poder de visión, no aparto *10* que es indecible, no le doy la espalda a *10* que me disgusta para apegarme a *10* que me agrada. Aprendo a ver todo sin rechazar los detalles. Aprendo

a ver claro. Yeo que todo tiene la misma importancia; acepto que el fracaso es saludable para mi. Recomienzo miles de veces. Todo depende de esa vision.

No trato ni de encontrar ni de hacer algo, pero siento el peso de la imaginacion que tengo de mi mismo, de esa imagen que me siento obligado a mantener todo el tiempo y esa violenta batalla para preservar su continuidad. Y, detras, siento el vacio; no se quien soy. Pero no puedo conocer ese vacio porque el sitio esta ocupado. Cuando yeo esto, el deseo de *conocer* se levanta en mi: no de conocer algo especifico, sino de conocer lo que esta ahi, lo que soy en ese instante. El sitio esta tornado. Lo siento en las tensiones, en las ideas que atraviesan mi mente sin cesar, en las oleadas de emociones que responden a esas ideas. No busco resistir, ni alejarme, ni distraerme. Estoy con, es una parte de mi. La acepto. Y, viviendolo, yo yeo como es, como si viera mas lejos, a traves, volviendome cada vez mas libre. Yeo mi falta de atencion. Me doy cuenta de que mi ser depende de ese poder de vision y de que soy libre, libre de no tomar una parte 'por el todo, de no estar aislado en una parte.

Necesito desarrollar una atencion pura, suficientemente intensa para no ser desviada por una reaccion subjetiva. Regreso incansablemente a la raiz de mi percepcion. En ese movimiento, mi atencion se purifica y, poco a poco, se eliminan los elementos extraños a la percepcion directa. Solo permanece la impresion de la realidad. Ya que el pasaje de la percepcion a la accion se hace mas lento, una verdadera busqueda es posible entonces. Las cosas se ven de una manera fresca y cada vez como si fuese la primera; asi siempre parece que revelan algo esencial. Una atencion pura permite una percepcion directa, el registro puro del objeto en mi. Y esa es la clase de percepcion que necesito para saber quien soy.

## ~ 19. UN ECO DE MI

Un esfuerzo justo para estar presente pide una fuerza que sea consciente de la direccion que quiere tomar y que tenga la voluntad de ac-

tuar. La atención que viene de todos los centros debe estar allí en una proporción justa y quedarse comprometida en tanto que Presencia consciente. Pero esa atención está constantemente amenazada por 10 que la atrae hacia el exterior. Debemos tomar conciencia de esa atracción. Esta es el deseo de moverse, de crear, de actuar. También está el deseo de ser movido, de ser atraído, de obedecer. Esas dos fuerzas están allí constantemente en nosotros. Su confrontación voluntaria, en un punto determinado, puede producir una concentración de energía que tiene su propia vida independiente. Es en la fricción entre esas dos fuerzas que se desarrolla la calidad que las relin.

Detrás de todas las vicisitudes, detrás de todas mis preocupaciones, mis penas o alegrías, hay algo más grande que puedo sentir, algo que me da un sentido. Siento que existo en relación con esa grandeza. Ella está fuera de mí, pero también dentro de mí. Y es en mí que la conozco; esa vida, esa vibración tan fina, cuya grandeza siento porque siento su pureza. Experimento un eco de ella, un sentimiento de mí, en el contacto de mi pensamiento y de mi sensación. Esa relación me revela que soy un todo y que podre existir como un todo. Ese eco es 10 que hoy puedo conocer de otra naturaleza en mí. Viene de otro mundo, a través de mis centros superiores. Experimento ese eco bajo la forma de una vibración fina con la cual busco armonizarme con todas las partes de mí mismo. Eso pide a mi atención una calidad que le permita colocarse y mantenerse allí para sostener su contacto. Necesito una energía de una clase muy especial, una energía de una actividad intensa que se mantenga viviente frente al pensamiento y la emoción. Esa energía no se deja abatir ni se deja influenciar por nada. Mi deseo de estar presente a mí mismo contiene esa actividad.

Mis pensamientos y mis emociones son animados por una energía diferente. Para comprender su naturaleza, necesito verlos y conocerlos como hechos. Proviene de otra fuente, de una influencia de inercia que me retiene en su *tempo*. Debo colocarme bajo una influencia más activa si quiero liberarme de esto. Es decir, que debo encontrar en mí una energía de atención suficientemente grande, suficientemente sen-

sible, para mantener bajo su mirada esos movimientos de inercia. No hay que perderlos de vista. Debo vivir con ellos porque están allí y son una atracción constante. Si no los veo como son, les doy otro valor, tengo confianza en ellos y me entrego a ellos. Entonces, no solamente los privo de todo sentido, sino que me privo a mí mismo de todo sentido. Por tanto, para conocerme debo aceptar entrar en el campo de la búsqueda.

S610trabajando para estar presente se desarrollara mi atención, Cuando ella es de mejor calidad, luchó por no dejar que se debilitara, trato de que no sea tomada. Trato, pero no puedo; entonces 10intento de nuevo. Empiezo a comprender 10que esto me exige, aun cuando no 10pueda hacer. En esa 1lucha, donde regreso y en seguida me vuelvo a ir hacia 1a manifestación, veo que cuando mi atención está completamente tomada, no queda nada para mí. Pero si no se va demasiado lejos, 1apuedo volver a llamar, como un imán. En ese movimiento de mi atención, aprendo algo de su naturaleza. Entonces debo ir hacia la manifestación y me perdere siempre si mi atención no va al mismo tiempo hacia la vida y hacia el interior. Pensamos que es una atención que se divide en dos partes iguales. Pero, de hecho, no son iguales, no son las mismas. Hay una gran diferencia que debo experimentar. Si no puedo centrar mi esfuerzo de una cierta manera, obligatoriamente me perdere, Debo ver que no 10puedo hacer porque no tengo la calidad de atención necesaria. He ahí mi esfuerzo, 10que debo ejercitar. Es 10único que cuenta.

## ~ 20. DOS CORRIENTES

Lo que somos en nuestra esencia, nuestras posibilidades más altas, no 10conocemos. Lo que somos en nuestra persona, el condicionamiento implacable que nos determina, tampoco 10conocemos. Estamos identificados con nuestra persona y no sabemos que relación debería existir entre nuestra persona y nuestra esencia. Y, sin embargo,

el crecimiento comienza cuando aparece ;n nosotros la capacidad de conocer, de comprendernos a nosotros mismos.

Debo saber que tengo una doble naturaleza, que en mi hay dos fuerzas: la fuerza descendente de la manifestación y una fuerza ascendente que regresa a la fuente. Debo experimentarlas aquí, al mismo tiempo, para conocerme como un todo. Debe haber una razón por la cual estoy aquí, la necesidad de una relación entre las dos. Es el sentido de mi Presencia.

En cada evento de la vida -ya sea de la vida familiar, de la vida profesional o de la vida interior- se produce un doble movimiento de involucion y de evolución. La acción está dirigida hacia una meta, hacia la manifestación, pero detrás hay algo que no tiene esa meta, que no se proyecta hacia afuera, pero que asciende de regreso a la fuente. Esas dos corrientes son indispensables una para la otra.

En teoría sabemos que las dos corrientes existen, pero no tenemos una verdadera conciencia de ello. La corriente ascendente no la conozco lo suficiente; no tengo en mí, aquí, en el momento deseado, los elementos que me permitirían sentir su vida, sentir mi vida. La otra corriente tampoco la conozco, ya que estoy ciegamente inmerso en ella. Sin embargo, sin la visión de ambas corrientes, el deseo de estar presente en un lugar dado, en un momento dado, no tiene sentido. La visión constante de esas dos corrientes permite ver el punto de aplicación de la atención y de la voluntad, la voluntad de no perderme.

Con mi atención hoy en día no puedo estar consciente de dos movimientos simultáneos en direcciones contrarias. Estoy tornado por uno e ignoro al otro, o me lo opongo. Sin embargo, debo aceptar que las dos corrientes determinan mi vida y que tengo dos naturalezas en mí mismo. Debo aprender a ver mi naturaleza inferior y recordar, al mismo tiempo, mi naturaleza superior. La lucha está en el hecho de vivir ambas corrientes a la vez. Necesito tener una impresión consciente de esos dos aspectos de mí mismo, primero, independientemente y, luego, simultáneamente. Una naturaleza debe servir a la otra. Pero ¿qué es servir? Debo encontrar mi puesto real y aceptarlo. Soy

yo el llamado a estar aquí. bebo ver que si no sirvo, solo sirvo a mi yo ordinario y voy hacia la destruccion de 10 que soy verdaderamente. Entonces, entre esas dos corrientes no hay nada, no hay nadie.

Lo que es importante es que las dos corrientes se puedan establecer en mi, con una relacion definida de la una hacia la otra y que esta sea mantenida. Hasta ahora, solo la corriente pasiva, sin ser confrontada, ha sido el amo de mi Presencia. La corriente activa tiene su raiz en la voluntad de ser: no en la voluntad en el sentido habitual, sino en el «querer ser». Ante todo, hay que separar ese querer, abrirle un espacio. Me callo, acepto estar pasivo, verdaderamente pasivo, para que una vibracion activa pueda ser percibida por mi sentimiento. El esfuerzo que puedo hacer con mis medios ordinarios, el unico que me incumbe, es un esfuerzo de una pasividad voluntaria, un esfuerzo consciente. La corriente activa viene de una fuente que tambien esta en mi, pero que necesita revelarseme

## EL MOVIMIENTO DE DISPONIBILIDAD

### ~ 21. UNA NUEVA MANERA DE FUNCIONAR

El estado de mi ser hoy en día está condicionado por mi manera de pensar, de sentir y de experimentar, que toman toda mi atención y me limitan a una parte estrecha de mí mismo. Para salir de esos límites hace falta que aparezca en mí una nueva forma de funcionar. Hace falta que yo descubra la ineficacia, la insuficiencia, de mi pensamiento y de mis emociones como medios para acercarme a mi verdadera naturaleza. El funcionamiento automático de mi pensamiento y de mis emociones se interpone entre el mundo tal cual es, lo que soy realmente, y la percepción que tengo de ello. El estado en que vivo no tiene ni orden, ni visión, ni meta. Estoy aquí sin saber por qué, sin saber a lo que sirvo.

Cada una de mis funciones responde a las impresiones desde su punto de vista, como si estuviera sola, con lo que sabe. Pero ellas no pueden percibir la realidad separadamente, porque esta posee una energía de una calidad muy superior. Su fuerza es demasiado pasiva. Para la comprensión contenida en la luz de la conciencia, las funciones deben armonizarse entre sí y estar unidas en un mismo movimiento de disponibilidad. Si se crea una distancia entre ellas, la meta común se pierde y la función ciega actúa según su costumbre. Lo primero que hay que comprender es, entonces, esa disponibilidad de mi pensamiento, de mi cuerpo y de mi sentimiento para recibir juntos, al mismo tiempo, una impresión que no podrían conocer de antemano.

Todo 10 que conocen no es la percepcion inmediata de 10 que esta ahi, ahora, cuando se callan. Y es muy necesario pasar por esa decepcion de ver que su intervencion, en la que siempre creo, solo aporta imagenes conocidas en lugar de una experiencia directa. Empiezo, tal vez, a vislumbrar por que esta ensefianza le da tal importancia al hecho de que nuestros centros trabajan sin ninguna relacion entre si. Mientras no se haga una relacion, no puedo ir mas alla de mi estado de conciencia habitual.

G Sepuede hacer esta relacion? GSientocomo un hecho, de una manera real, que falta una relacion? GSientoen el momento mismo esa falta de inteligencia para conocer mi verdad y la verdad de 10 que esta frente ami? GMeyeo retenido en palabras, ideas o emociones, lleno de dudas, de creencias y de miedos? Necesito darme cuenta por experiencia de 10 que significa esa falta de relacion entre mis centros. Tengo, de hecho, una cierta sensacion de mi y mi pensamiento esta sobre ella. Pero a veces la sensacion es la que resulta mas fuerte; a veces es el pensamiento. No me siento uno.

Esa armonizacion de mis centros de energia y de su funcionamiento no puede ser forzada. Es necesaria una tranquilizacion, un soltar de su movimiento, para que un equilibrio de energia pueda hacerse entre ellos. Pero falta algo. Me siento siempre demasiado pasivo. Entonces aparece en mi la necesidad de una energia, una atencion, que quede libre, que no se fije sobre nada. Una energia que contenga todo y no rechace nada, no pida nada y no tome partido por una cosa en contra de otra. No tendria entonces avidez y seria de una sinceridad cada vez mayor en la necesidad de ser libre para conocer.

## ~ 22. EL DESPERTAR DE UNA NUEVA FUERZA

Queremos tomar conciencia del estado y del movimiento de la energia en nosotros mismos. Esto solo se puede hacer en el instante mismo. Necesito estar activo interiormente. Me ejercito, trato de des-



perarme, de estar presente. Pero toda actividad que aun no domino provoca tensiones. Lo deseo pero no soy capaz de realizarla. Me tenso y asi pongo obstaculos todo el tiempo. Hasta que me haya convencido totalmente de mi manera falsa de concebir el esfuerzo: el movimiento hacia... algo. Entonces siento un alivio, una liberacion, que es la señal evidente de mi propia Presencia.

Ese movimiento de observacion no es facil de comprender. Usualmente quiero ver, quiero conocer un objeto. Estoy separado de el. Trato de conocerlo a traves de mis diferentes funciones. Me veo utilizar ya una funcion, ya otra. Tengo conciencia de sus esfuerzos separados, de su agitacion, Y veo que esos esfuerzos son infructuosos. Busco conocerme con una energia pasiva, una calidad de atencion que no es mas activa que lo observado, que no tiene el poder suficiente para conocer. Busco conocer un centro con otro centro, ambos de la misma calidad, lo que por fuerza trae un conflicto. Entonces, no puedo observar. No veo nada. Tengo la impresion de dispersion y de desorden.

Pero, entonces, ¿de donde viene el conocimiento? ¿Como puedo verme? No lo se, Y como no se, me inmovilizo. Hay un movimiento de disponibilidad, el despertar de una nueva fuerza en mi. Una fuerza que solo despierta cuando veo que todos los demas impulsos son inutiles y no me ponen en relacion con el hecho real. Quiero tomar conciencia de la realidad de la vida. Hay algo misterioso en mi que nada es capaz de asir, algo que ningun pensamiento o emocion me puede ayudar a conocer. Eso aparece mas frecuentemente cuando no estoy atrapado en la red de mis pensamientos o de mis emociones. Es por lo desconocido, por lo inaprensible que conozco.

Para tener la tranquilidad completa en la que sere libre para conocer, debo abandonar al mismo tiempo la pretension de poder y mi creencia en un saber. Debo verme tornado por esa creencia, tornado por lo que mi pensamiento o mi emocion me dicen. Necesito verme siempre engañado hasta que sienta la inutilidad de todo eso, hasta que me sienta pobre. Entonces aparece una calma y tal vez aprendo algo di-

ferente. En todo caso, es como una puerta que se abre. Todo lo que puedo hacer es dejarla abierta. Lo que seguiré no puedo prever,

La calidad de la influencia que me alcanza depende de la calidad de mi Presencia. Y la calidad de mi Presencia depende de la relación de mi pensamiento, de mi sentimiento y de mi sensación. Para armonizarse con una fuerza más sutil, la atención de cada parte necesita recogerse sobre ella misma, cargarse de un sentido nuevo, antes de poderse relacionar voluntariamente. Así, el pensamiento se purifica y también se purifican el sentimiento y la sensación. Cada una de las partes tiene su propio papel y lo conserva mientras funcione en concordancia con las otras: para la misma meta de armonizarse con una Presencia más sutil. Un «yo» más fino necesita traspasar mi cuerpo, mi carne: una Presencia hecha de otra sustancia. Esa Presencia necesita irradiar, animar mi cuerpo. Tiene una inteligencia, una visión, como una luz que aparece en lo oscuro y espeso de mi sueño.

Lo que soy en ese momento, dirigido por mi ego, no me permite conocer la esencia misma de mi Ser. No estoy preparado para ello. Un mayor abandono, una mayor imantación hacia mi yo real, hacia mi naturaleza «divina», deben tener lugar. Siento esa necesidad y me despierto a ese deseo, a esa vida. Siento que se despierta esa inteligencia.

~            23. LA ACTITUD QUE TOMAMOS,  
                  NUESTRA POSICION INTERIOR

La actitud que tomamos, nuestra posición interior y exterior, es nuestra meta y a la vez nuestro camino.

En cualquier momento, tengo posturas particulares, posturas que no puedo evitar. Las del cuerpo son siempre las mismas y provocan las posturas correspondientes en la mente y en el sentimiento. Estoy encerrado en mi mundo subjetivo, prisionero de las posturas habitua-

les. Pero no lo veo; ni siquiera estoy consciente de las partes que están tensas o relajadas. El cuerpo tiene un repertorio de actitudes que me aprisionan. Debo encontrar una posición, interior y exteriormente, que me libere de mis actitudes, me saque de mi suefio y permita la apertura a otra dimensión.

En el trabajo sentado o «en calma», la posición del cuerpo es muy importante. Debe ser precisa para permitir que se instale un campo de energía. Al mismo tiempo, debo sentir una holgura, un bienestar, una especie de estabilidad que permita a la mente entrar en un estado de disponibilidad total, vaciarse de una manera natural, dejar caer la agitación de los pensamientos. En una postura justa; mis centros se reencuentran y pueden relacionarse. Eso pide una estrecha y continua cooperación entre mi pensamiento, mi sentimiento y mi cuerpo. Una vez que se separan, la postura no se mantiene.

Buscamos la estabilidad. Lo que siempre es esencial es la postura de la columna vertebral, que debe ser vertical, libre y recta a la vez. Cuando no está recta, no puede haber una relación justa entre la sensación y el pensamiento, entre el pensamiento y el sentimiento. Cada parte queda aislada, sin una conexión real con las otras partes. Pero si la columna vertebral está recta, sentimos que la energía contenida en el cuerpo tiene una acción sobre el cuerpo para que su densidad cambie. Y no hay una forma y una Presencia, hay una sola y misma cosa.

Mi postura será más estable si me siento en el piso, sobre un cojín, para que las rodillas no estén más altas que las caderas. Un pie se pone, si es posible, sobre el muslo o la pantorrilla de la otra pierna. Cruzar las piernas así contiene el impulso activo y permite obtener el mayor grado de calma. Las manos reposan sobre el regazo, la mano dominante sosteniendo a la otra, con las palmas vueltas hacia arriba y los dos pulgares apoyados uno sobre el otro. Uno se mantiene derecho, orejas y hombros en línea recta. Los ojos están ligeramente abiertos o pueden estar cerrados. Si no puedo sentar en el piso, puedo utilizar un banquito o una silla, siempre y cuando me mantenga derecho, con las rodillas más bajas que las caderas. Mantener la co-

lumna vertebral siempre derecha libera presiones, de manera que encima de la cintura el cuerpo no tenga peso.

Sentado, busco encontrar ellugar exacto sobre el cual se apoya mi columna vertebral, que no hale mi cuerpo ni hacia delante ni hacia atras. Si mi columna vertebral esta vertical, como un eje, eso mantiene mi cabeza tambien en una posicion recta. Un soltar ocurre por si solo. Las tensiones caen y siento un movimiento de energia hacia la base de mi cuerpo, al mismo tiempo que un movimiento hacia arriba. La necesidad de ser riguroso en mi postura proviene exclusivamente de la necesidad imperiosa de no impedir en ningun punto que la unidad de la vida se haga en mi. Una relacion entre todos mis centros permite una apertura a los centros superiores. Tomar esa posicion justa no es facil y no se consigue de una vez por todas. Ella me pide una inteligencia siempre presente. Sin una atencion voluntaria, mi columna vertebral no mantendra su posicion, se doblara y todo el sentido de esa postura frente a la vida se desviara, se perdera. Necesito ver que, una vez terminado el momento del esfuerzo, la postuta puede ser inmediatamente nefasta para la conciencia. Y este momento no dura mas que un relampago.

## ~ 24. EL ACERCAMIENTO

La atencion es la fuerza consciente, la fuerza de la conciencia. Es una fuerza divina. La busqueda es el contacto con una energia que viene de las partes superiores de nuestros centros. Algunas veces tenemos una intuicion mas o menos fuerte de esto. Esa intuicion es la accion de los centros superiores sobre nosotros, de los cuales nos separa el apego a nuestras funciones. Cuando se experimenta dicha accion, esta afecta al cuerpo, que recibe entonces sensaciones mas sutiles y mas estimulantes. Afecta al pensamiento, que se vuelve capaz de mantener bajo su mirada el presente, 10 inmediato. Afecta a la emocion, que experimenta un sentimiento nuevo.

Pero esa acción, que viene de los centros superiores, no debe ser esperada desde fuera, ni llevada a la fuerza por una función cualquiera de los centros inferiores. Para que mi cuerpo, mi pensamiento, mi psiquismo puedan sentir esa acción y ser influenciados por ella, hace falta un cierto estado de disponibilidad. Aquí está el obstáculo. Es necesario que la calidad de la energía de los centros inferiores corresponda a las vibraciones de los centros superiores. De otra forma la relación no se establece y los centros inferiores no sirven para expresar la acción de los centros superiores en el plano de la vida. No sirven como intermediarios, no son llamados a servir. En consecuencia, no tienen actividad consciente y no sienten la necesidad de purificación.

¿Por qué no se produce esa relación con los centros superiores? ¿Es tan difícil? Es porque los centros inferiores no tienen relación entre sí, no tienen una meta común, un interés común. No sienten la necesidad de un acercamiento. Y eso porque uno no ve, uno no padece la experiencia de su aislamiento y de lo que eso implica. Pero para que haya una transformación es necesaria una atención total; es decir, una atención que venga de todas mis partes. Mi pensamiento, mi sentimiento y mi sensación deben estar juntos.

En el principio, en el Absoluto, hay tres fuerzas y esas tres fuerzas se acercan unas a otras y forman un todo para conocerse. Permanecen unidas y nunca se separan. Es en el acercamiento de esas fuerzas que algo nuevo puede aparecer. Sin embargo, a partir del Absoluto hay una proyección que, sin unidad, crea movimientos mecánicos y divisiones.

En el hombre todo vive de una manera separada, aislada. Uno existe como una máquina. No obstante, uno tiene la posibilidad de existir unificado como una Presencia. Cuando un todo relativo puede ser sentido, es posible decir: «Yo, yo soy». Para mantener esa unidad hace falta un movimiento sostenido y es ese movimiento el que pierdo todo el tiempo.

Las leyes del universo están ahí y actúan sobre nosotros. La meta

es que todas las fuerzas, que estan dentro de nosotros mismos, se vuelvan hacia un centro y formen de nuevo un todo. Es el movimiento en el sentido ascendente que debemos aprender. Pero todo lo que esta abajo nos retiene. Todo debe ser purificado. En ese acercamiento la energia adquiere una calidad diferente. La meta de ese acercamiento es poder *ser*.

III

EN UNA DIRECCION  
COMUN

*¿Estoy convencido de la inutilidad de todo lo que creo saber?*

*La verdad no puede ser pensada.*

*No saber, deshacerme de todo, es la más elevada forma de pensar.*

*La sensación es un instrumento de conocimiento,  
un instrumento de contacto conmigo mismo.*

*Necesito sentir la presencia de lo espiritual en mí,  
que el espíritu penetre la materia y la transforme.  
Necesito este acto mismo, ser espiritualizado.*

*La relación es un contacto, un contacto directo  
sobre el mismo nivel, con la misma intensidad.*

*El sentimiento es el instrumento esencial  
del conocimiento.*



## UN PENSAMIENTO LIBRE

### ~ 25. EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE

(,Que significa estar presente, estar aqui, ahora? Lo pienso. Tengo la sensación de esto. Lo siento. Los tres centros estan presentes con la misma fuerza, con una intensidad que viene del mismo grado de actividad. Lo siento como una energia que circula mas libremente entre ellos y que no es retenida mas en uno que en otro. Esa energia es voluntariamente alimentada por esas tres partes hacia una misma dirección. Hay una dirección comun que conlleva la posibilidad de una acción consciente en la cual el impulso viene de los tres centros al mismo tiempo. Quiero *conocer* con todas las partes de mi mismo.

Para estar presente ami mismo, debo comprender cómo trabaja mi mente, comprender que la función del pensamiento es situar y explicar, pero no vivir la experiencia. Ese pensamiento esta hecho de saber, de conocimientos acumulados que se presentan bajo la forma de imagenes y asociaciones. Captura la experiencia para hacerla entrar en las categorias de lo conocido. Si se callara podria ver algo nuevo. Pero en cuanto interviene, transforma inmediatamente esa experiencia en algo antiguo, en algo que ya fue objeto de una experiencia. La imagen despierta en mi una reacción inmediata. Y entonces siempre se repite la misma cosa. Nunca algo nuevo.

(,Puedo decir hoy que se lo que yo soy? (,Me permite la actitud de mi mente abordar realmente esa pregunta? Es mas importante de lo que pienso. (,Estoy convencido de mi ignorancia y de la inutilidad de

todo lo que creo saber? Incluso si digo, no siento realmente. Me gusta mi saber. Siempre quiero aportar una respuesta o llegar a una conclusion. Estoy condicionado por eso. Todo lo que conozco, lo que se, condiciona mi mente y limita mi percepcion. Todo lo que conozco, lo que se, es una masa de memorias, de recuerdos, que me empuja a acumular, a repetir experiencias de la misma indole.

Necesito ver que mi mente siempre es movilizada por las exigencias del yo ordinario, por sus asociaciones, por sus reacciones. Eso la corrompe. Un pensamiento movilizado por las asociaciones no es libre, no esta libre en su movimiento. Los trayectos que atraviesa estan llenos de obstaculos, de barreras, bajo formas de imageries, ideas fijas o experiencias. Inmovilizan o cambian el curso del pensamiento, otorgandole la impresion de una continuidad. Pero la continuidad no esta en el material que ocupa el pensamiento. Esta en la energia misma. El hecho de creer en ese material mantiene esa energia presa en el circulo de los pensamientos. Pierde toda movilidad y agudeza. Se vuelve cada vez mas debil y el pensamiento se vuelve pequeno y obtuso. Percibimos esto a traves de las tensiones constantes de la cabeza, de la cara y del cuello.

El pensamiento esta sometido al yo ordinario. Esto es lo que impide que la mente este tranquila. Sin embargo, su apaciguamiento no vendra de que yo me retire de mi mente, sino de que la comprenda. No vendra de una lucha contra ese hecho. Ella no me llevara a la liberacion. Solo viendolo me puedo liberar de ese condicionamiento. No es ignorandolo o negandolo que alcanzare a liberarme. Solo creare un nuevo condicionamiento. Asimismo, necesito ver que la mente es el centro de mi yo ordinario, del ego. Ese yo busca la seguridad. Tiene miedo y se identifica para encontrar esa seguridad; es una batalla perpetua. Toda mi conciencia habitual consiste en juzgar, condenar, aceptar o rechazar. Eso no es realmente la conciencia. En ese estado, sin la tranquilidad de la mente, nada real me podra ser revelado.

~ 26. No SABER

Verme como soy exige una percepción de lo que es real, una percepción directa en un estado libre de todo condicionamiento. Creo que busco. Sin embargo, no veo que la misma búsqueda es paralizada por lo que la motiva. Busco una manera de no estar impedido por el condicionamiento de mi pensamiento, de mi memoria, de lo que creo conocer. Busco cómo superarla. Trato, hago esfuerzos para trabajar, para estar presente, pero en esto soy tornado: estoy tornado a todo lo largo de mi esfuerzo de atención. El primer pensamiento que me impide es «yo trabajo». Pero no veo quien trabaja. No veo que lo mental es un obstáculo. Pongo una palabra o una idea sobre lo que busco; proyecta una imagen y parto de un sentimiento de carencia para ir hacia esa imagen. Creo que es necesario saber lo que busco y de esa manera la representación se vuelve más importante que la búsqueda.

Mi relación con la mente debe cambiar. Debo ver su condicionamiento y perder toda ilusión acerca de su capacidad de percibir directamente lo que está detrás de su funcionamiento. La verdad no puede ser pensada. No puede ser buscada por el pensamiento solo o por el deseo de adquirir o de llegar a ser. La verdad no llega a ser, sino que *es*. Necesito ver que mi mente es retenida por la terquedad de una idea o el apego a una forma. En el mismo momento en que lo veo, ella se libera de esa idea o de esa forma, y entonces una percepción real puede darse. Tener una percepción directa quiere decir descubrir algo enteramente nuevo, desconocido, algo que mi mente no aporta jamás.

(¿Por que mi mente ordinaria nunca descubre nada nuevo? Soy prisionero de todas las impresiones depositadas en mí. Estoy condicionado por lo almacenado en mi memoria, el resultado grabado en mí de todas las influencias que me han tocado. Es todo lo que tengo para responder en la vida. Poco a poco, acepto inconscientemente ese estado de condicionamiento, y la energía de mi mente se encuentra deteriorada por él, Mi mente es impactada en su vitalidad y su fuerza.

Su funcionamiento se reduce a acumular mas y mas informaci3n. Puedo disciplinar mi mente, pulir mi saber. Hasta puede llegar a ser brillante. Pero me quedo en la esfera de lo conocido. 1.C3mo podria cesar esa manera de pensar y ceder su lugar a algo nuevo?

Necesito ser suficientemente libre para deshacerme de todo y cuestionar sin esperar una respuesta. Comprendo que no saber, deshacerme de todo, es la mas elevada forma de pensar, y que si viniera una respuesta, ella seria falsa. Hay que quedarse sin responder y aprender a ver, ver sin juzgar, sin pensamientos, sin palabras. Ver es un acto extraordinario que exige una atenci3n desconocida. Es el factor que libera, que aporta un espiritu nuevo, un pensar nuevo. La atenci3n es la energia esencial del hombre. Y esa energia s3lo puede aparecer cuando uno constantemente se ocupa de ver, de escuchar, de preguntarse, nunca de saber. Debemos dar una atenci3n total a la pregunta que nos ocupa. La atenci3n no sera total si buscamos una respuesta. La atenci3n total es el proceso de meditaci3n.

A traves de la vigilancia y la meditaci3n, la naturaleza del pensamiento se me puede revelar, asi como la forma en que el actua, Si reconozco «yo no se» con todo mi ser, ya no cuento con la memoria para encontrar una respuesta. En ese momento, y s3lo en ese momento, llego a ser libre de mi condicionamiento, de la prisi3n de mi memoria, y puede haber alli la percepci3n directa de lo que la supera.

~ 27. UN NUEVO PENSAR

Nuestros pensamientos y emociones constituyen un mundo subjetivo, un mundo en el cual estamos sumergidos y que nos somete. Aceptamos cobardemente que las corrientes de baja calidad nos dominen. Y asi seguira siendo mientras no sintamos nostalgia por una corriente diferente.

Torno mis pensamientos como si fueran yo mismo, de la misma manera que tomo mi cuerpo como si fuera yo mismo. Estoy siempre

listo a ser presa de mis pensamientos, porque jamás me separo de ellos. Todavía me he dado cuenta del obstáculo tan enorme que ellos constituyen para la conciencia que busco. Debo comprender que yo no soy mis pensamientos y que no tengo por qué aceptar cualquier pensamiento que aparezca y esperar algo de él.

Debo llegar a ver que el pensamiento de «yo» no soy yo. Todo lo que conozco a través de mis sentidos tiene un nombre. Estoy abrumado de nombres que han llegado a ser más importantes que las cosas mismas. Me nombro a mí mismo «yo» y, al nombrarme, creo que me conozco. Ese pensamiento me mantiene en la ignorancia. Si aprendo a separarme de los nombres, de los pensamientos, poco a poco llegaré a conocer la naturaleza de la mente ordinaria y a levantar el velo que ella ha puesto sobre el yo. Así verá mejor la esclavitud del pensar y la posibilidad de ser liberado de ese tirano.

Al mismo tiempo, mi mente no debe rechazar la palabra, porque rechazarla genera miedo, no enfrentar un hecho genera miedo. Mi mente necesita mirarse a sí misma y no estar tomada por las palabras. Esto exige una extraordinaria precisión del pensar, una atención que no se desvíe. Cuando las palabras han desaparecido, ¿qué es lo que queda? Se llega a la puerta de la percepción. La mente comprende que ella está sola. Entonces se aproxima al sentido, a la importancia de la palabra. Verá si la palabra crea el sentimiento. La mente vea el hecho, la realidad de la palabra, y así será libre de toda influencia.

Necesito ver que mi pensamiento casi nunca está dirigido a conocerme a mí mismo tal como soy en este instante ... y de nuevo en este instante. Es difícil para el pensamiento permanecer sobre *eso que es*, porque se funda siempre sobre la memoria y visualiza constantemente la posibilidad de *llegar a ser*. ¿Cómo resistir al deseo de *llegar a ser* para querer simplemente *lo que es*? Es difícil mantener el pensamiento delante de lo desconocido, porque eso significa abandonar la creencia en todo lo que el sabe, y hasta la huella del momento precedente.

Para permanecer delante de lo desconocido, mi mente debe quedarse profundamente silenciosa. Es un silencio que no se obtiene por supresión ni por sacrificio. No busco hacer silencio. Ese silencio viene cuando el pensamiento ve que por sí mismo no puede entrar en contacto con aquello que no puede medir, aquello que es más alto que él. Entonces la mente ya no busca más, ya no trata de llegar a ser.

Necesito ver que nunca hay ninguna inmovilidad, y que todo ese pensamiento de lo conocido me impide tener la experiencia de la realidad. Es en ese momento que la inmovilidad y el silencio cobran sentido para mí. Hay la posibilidad de un pensar tranquilo. No busco ya lo conocido, la seguridad, el llegar a ser. Me siento más libre, más abierto. Instante tras instante, el pensar se vuelve más libre y hay una comprensión de la verdad en cada momento. Es la (mala) manera de conocerlo. Un pensar verdadero no tiene conclusión. Comienza siempre de nuevo.

~ 28. MÁS ALLÁ DE NUESTRA CONCIENCIA HABITUAL

Buscamos algo que está más allá del mundo de nuestra conciencia habitual, de nuestros pensamientos y de nuestras emociones habituales. Pensamos en la verdad, en la realidad, como si fuera un punto fijo en alguna parte y nos tocara encontrar la manera de acercarsele. Pero la verdad, la realidad, no es fija. Es viviente. No puede ser medida por nada que conozcamos. Solo se puede acceder a ella a través de un pensamiento enteramente libre; libre de todo, de toda expectativa, de todo miedo, un pensamiento sin movimiento, completamente silencioso; un pensamiento que solo se reconoce a sí mismo. Y un pensamiento que solo se reconoce a sí mismo vive en el momento presente. En ese momento no tiene nada que perder, nada que esperar. *Es*. Es «la conciencia de ser», no de ser así o de la otra manera; solamente de ser.

Allí, uno descubre la fuente del pensar. Uno ve que la división

entre el observador y lo observado está en el origen del pensar. El observador se basa en la memoria, en lo que sabe, lo que conoce de la experiencia pasada. Desde allí, mira, piensa y actúa. Sin embargo, la separación entre el observador y lo observado consolida el ego y no alcanza a tocar la realidad. Cuando el observador es el observado -el que piensa es la experiencia- ya no hay pensamiento, hay paz. Hay un estado de tranquilidad en el cual una impresión puede ser recibida como nueva, como en el caso de un niño pequeño. Los ojos reciben claramente la imagen de afuera, pero no hay proceso mental.

Para experimentar ese estado donde estoy enteramente, sin observador, tengo que pasar por el otro estado y darme cuenta de que no es suficiente. Mientras tenga un pensamiento que sigue lo que hago, lo que experimento y que percibe de una manera u otra, estoy quedándome en el ámbito de mi conciencia limitada, y estoy bajo la influencia de mi yo ordinario. Lo que es importante es ver en mí esa división entre lo que mira y lo que es visto, ver el pensamiento que crea esa división y, al verlo, liberarme de la autoridad del pensamiento. Entro en otra realidad.

¿Quién soy yo? La pregunta se me escapa porque estoy dividido. Está delante de mí pero fuera de mí. Mientras ella esté separada y yo no esté completamente unido con ella, permanecerá más allá de mi comprensión, y yo la imposibilidad de comprender, una imposibilidad que me hace sufrir. Cuando ese sufrimiento es real, no hay más separación y el pensamiento cae. No hay sino el silencio.

El momento de presencia, en el instante mismo, es corto. Apenas he entrado en mí mismo, cuando ya no hay división entre lo que mira y lo que es visto; la impresión me hace pensar y pensando me separo de nuevo. Yo no vivo en el presente. Si yo, la fuerza de esa impresión de estar perdido me hace recordarme de mí mismo. Ese movimiento de regreso y de salida es un movimiento normal que necesito aceptar. El sentimiento de vivir, de existir, depende de él. Mis pensamientos nunca se interrumpen. Un pensamiento pasa, otro está allí, otro sigue. Estoy apegado a todos ellos. Pero si por un instante se hace

un espacio en el pensamiento, no hay ya nada a que apegarse. Soy libre. En ese silencio la mente puede ser consciente de cada movimiento del pensamiento. Esa percepcion no es una reaccion, y la energia que libera no es mecanica, no es producida por el pensamiento. Es la energia que los buscadores espirituales han tratado de encontrar a lo largo de los siglos.



## UNA SENSACION INTERIOR

### ~ 29. UN INSTRUMENTO DE CONTACTO

Quiero tener la experiencia del hecho de que existo; no s610 como un cuerpo, un animal 0 una maquina, sino como un ser humano. Mis pensamientos y mis emociones estan en el mismo nivel que los de un animal. Cuando mi atenci6n se vuelvehacia mi mismo, descubro que nunca soy consciente, que nunca estoy despierto. No se que existo 0 c6mo existo. Simplemente 10 olvido. Toda mi vida pasa sin que yo tenga la experiencia de 10 que es mas importante.

Cuando trato de volver mi atenci6n hacia mi mismo, yeo que es dificil y de hecho casi nunca 10 hago. Mi atenci6n siempre va hacia algo que no es yo, que no es 10 que soy. Entonces el primer paso es pensar «existo», pensar en el hecho de existir. Si ese pensamiento no viene, no me acordare nunca de mi existencia. Pero el pensamiento solo no es suficiente, no es una experiencia. S610 mi pensamiento esta presente. Para recordar que existo, debo tambien quererlo. Pero no quiero nada, no me interesa. Si realmente 10 yeo, hay un impacto. Empiezo a comprender que mi sentimiento no me obedece y que no tengo ningun poder sobre el.

Ni siquiera me doy cuenta de que considero mi existencia como un hecho cumplido. No se 10 que quiere decir existir como un ser humano. No me doy cuenta de que existo y por consiguiente no sabre nunca por que, por que raz6n, y nunca sabre c6mo existo. Debo tener esa experiencia, debo saberlo; mi existencia debe ser consciente; de

otra manera, no tiene ningun sentido. (¿Que quiere decir *saber*?, ¿tener una experiencia? Debo ver que mi pensamiento no es suficiente, que nunca tendre la experiencia de algo pensandolo. Debo aportar mas de mi mismo a mi Presencia, pero ¿como?

Necesito ver que lo que falta es una conexión con mi cuerpo. Sin esa conexión estoy atrapado en pensamientos o emociones cambiantes que abren paso a la fantasia. Y mi cuerpo, o es mi amo, un tirano que demanda satisfaccion para sus apetitos, o es mi enemigo, obligado a pagar por todos mis pensamientos y mis emociones. Y sin embargo mi cuerpo podria ser el mejor soporte para tener la experiencia de mi existencia. Esta en el nivel de la tierra y toma su fuerza de ella. La accion de nuestra vida esta en ese nivel, en esa esfera, no alli arriba, en el aire. Debo sentir mi cuerpo en la tierra, en el piso. Lo hago a traves de la sensación: sintiendo su peso, su masa y, mas importante aún, sintiendo que hay dentro de él una fuerza, una energia. A traves de la sensación, necesito sentir una conexión con mi cuerpo tan profunda que se transforma en una comunión,

Mas adelante veremos que hay sensaciones y sensaciones. Pero por el momento, necesito reconocer que la sensación es un instrumento de conocimiento, un instrumento de contacto conmigo mismo. Si quiero saber que existo, debe sentir la fuerza y la energia en mí a traves de ese contacto. Por ejemplo, si quiero conocer la calidad de mi pensamiento, debe entrar en contacto con ella a traves de una cierta sensación, Y es igual con la energia del cuerpo y la energia del sentimiento. Necesito tener una sensación, no solamente de la carne, de las tensiones, sino una sensación interior de la energia, una sensación de que mi cuerpo esta vivo.

Tener una sensación voluntaria es muy difícil. Nada en la vida nos da una sensación interior salvo, excepcionalmente, el impacto proveniente, por ejemplo, de un peligro o de una gran pena. No tengo una sensación a menos que algo me fuerce a ello. Si no hay dolor, me olvidé de que tengo un estómago. Pero para conocer el estado de las energias en mí, necesito tener una sensación que sea voluntaria. Un

hombre consciente tendria una sensación permanente de si mismo y siempre sabria cómo esta interiormente. Asi que nuestra primera meta es desarrollar una sensación interior.

~ 30. OBEDECER A LA ATRACCION DE LA TIERRA

El cuerpo obedece a la atracción de la tierra; saca su fuerza de ella. Una energia mas fina en mi, la fuerza sutil, obedece a otra atracción. Cuando el cuerpo se adapta a la atracción de la tierra, esa fuerza sutil esta mas libre, como si los dos movimientos se complementaran. Esto permite al hombre mantenerse en pie. Siempre y en toda circunstancia debo aceptar esa ley de donde viene mi equilibrio y dejar que esas fuerzas jueguen libremente en mi. Cuando obedezco a esa atracción de una manera consciente, la fuerza sutil es liberada y mi yo ordinario, mi ego, encuentra su razón de ser. Los polos se conectan. Obedezco a esa ley y encuentro mi lugar en un mundo de fuerzas que me hizo tal como soy. Pero pensar en eso no ayuda. Hay que vivirlo.

La tensión y el relajamiento son una gran importancia para nuestro estado; nos hace manifestarnos y relacionarnos de una cierta manera con el mundo que nos rodea. Tendemos hacia la vida, para oponernos, para tomar de ella, para dominar: toda afirmación nuestra se manifiesta a través de una tensión. Pero esas tensiones nos separan de una energia sutil, de una realidad mas esencial. Estamos presos en las tensiones y nuestras posibilidades no se desarrollan. Nuestra atención no puede realizar una acción si hay una resistencia tensa en los musculos. Esta retenida en la superficie y no puede penetrar en profundidad.

Si tengo acceso a mi mismo por la sensación. Pero hay diferentes tipos de sensación. La sensación que conocemos es una sensación proveniente de las tensiones incontroladas, aunque sean muy ligeras, que se producen cuando mi atención es atraída sobre una parte de mi. Es una sensación estática, una crispación fija en un mismo lugar. La prueba

es que, cuando queremos estudiarla, detenemos el movimiento. Esa sensacion despierta una energia muy superficial. Hay una profundidad que todavia no se ha alcanzado. Para recibir la impresion de una realidad interior, necesito de una sensacion que venga de un movimiento viviente al cual me uno a traves de un soltar o el cual dejo que se me revele, mientras me hago totalmente libre y disponible para esa impresion. En vez de provocar yo mismo la sensacion, debo abrirme y recibir la impresion de la sensacion, Para esto debe aparecer un sentimiento nuevo, de manera que la vibracion pueda propagarse. Es por eso que Gurdjieff nos hacia decir «Senor, ten piedad», 10 que nos abre al sentimiento de nuestra nulidad y despierta la energia a otra profundidad.

La calidad de esa sensacion depende del estado de tension o de relajaci6n de mis musculos, Atento, descubro que esa relajacion-tension es una accion constante. O bien es una tension exagerada a traves de la cual me afirmo con violencia, con orgullo, o es un dejarse ir y me rindo por debilidad. Cuando veo que esto es dirigido por el yo ordinario, siento la necesidad de dejar que mi cascara dura se disuelva para que la vida pueda fluir dentro de mi. Y siento ese movimiento de descenso, de soltar, de toda la fuerza contenida en mis tensiones. Puesta en movimiento, por si misma, esta sometida a la atraccion de la tierra, del suelo, y les obedece. Al mismo tiempo, siento que algo emerge; una fuerza emergi6 por encima de ese nivel permitiendo a todos los centros estar integrados en un todo, en una Presencia.

Solo 10 conozco en ese mismo momento y al conocerlo se produce una apertura. Accedo entonces a una densidad diferente, como si hubiera traspasado un umbral. Por una accion que viene de la comprension inmediata de no ser suficiente, el cuerpo entero se relaja para entonarse con esta Presencia. Empiezo a ver que hay grados infinitos de sensacion que representan un mundo desconocido.

Para tener la sensacion de una Presencia en mi cuerpo, necesito tranquilidad y una gran sensibilidad. La sensacion no viene de una tension, sino de un contacto que se me revela. Mi cuerpo no se tensa en ninguna direcci6n. No se tensa hacia arriba, no corresponde con

su naturaleza. No me arrastra. No lo arrastro. No hay ninguna tension. Me siento libre. Mi totalidad ya no esta amenazada. Veo que la sensacion es como un acto de obediencia a esa Presencia. La necesidad de apertura es lo que llama la oracion,

~ 31. UNA SENSACION GLOBAL

Pasara mucho tiempo antes de que yo comprenda el significado de mis tensiones. Pero puedo ver que estan alli y que la energia en mi no esta libre. Los pensamientos son tensiones, los deseos tambien. La energia esta detenida por las vibraciones de inercia que me mantienen en las partes inferiores de mi ser. Estoy atrapado por mis tensiones, atado, ocupado en satisfacer las necesidades especificas de una parte, sin tomar en cuenta el todo. La energia no esta libre para seguir ese movimiento sin trabas que es la vida de un todo. Empiezo a ver que ante todo necesito la experiencia de una energia liberada.

Por lo comun conozco la energia en mi mismo en una forma degradada que no se contiene a si misma. Sin embargo, puedo conocer la energia bajo una forma mas pura, mas tranquila, y tener la experiencia de lo que soy. Para esto tendria que aceptar no tener ninguna tension y poder estar sin juzgar, sin esperar nada, sin expectativa, enteramente en la conciencia de «lo que es». Entonces quizas podre llegar a la percepcion de una Presencia viva en mi. Tendre la sensacion de la vida del todo sin estar detenido por la idea de una parte, de un brazo o de una pierna o de la cabeza. Mi vision abraza todo mi cuerpo. Ve los movimientos del todo. Puedo intencionalmente poner el acento sobre una parte, pero no debe dejar el todo. En cuanto estoy detenido por la idea de una parte, mi sensacion se falsea y mi vision pierde su sentido.

Buscar el punto de equilibrio entre la tension y la relajacion me abre a la experiencia de la lucha con el yo ordinario. Cuando estoy relajado y tengo una sensacion en todas las partes de mi mismo, no estoy separado de mi ser interior. Soy *uno*. En mi ser mas intimo ya

yo soy y soy libre. Puedo vivirlo mientras conservo una actitud justa, un equilibrio entre tension y relajacion, Estoy relacionado conmigo mismo a traves de un centro vital del cual emana la sensacion global de todas las partes. Y sin embargo, yo mi tendencia a volverme parcial, a regresar hacia las mismas tensiones que preservan mi yo ordinario. Siento la necesidad de un soltar que me libere de ellas.

Es una lucha para ser 10 que soy, una lucha entre mi yo subjetivo, encamado en mis tensiones, y una vida en mi mismo que no conozco. O bien estoy aprisionado por el sentido ordinario de mi mismo que me impide tener un contacto con mi ser real, o bien tengo la nostalgia de una relacion con 10 «divino» que siento como la raiz de mi ser, que me muestra a que debo servir. Toda mi vida se dibuja alrededor de esa lucha consciente; por consiguiente, debo comprenderla muy bien. Mis tensiones forman la trama de mi vida. Siempre estill alli, mi mente ordinaria atrai-da hacia una meta y mi cuerpo tensandose hacia 10 que mi mente me impone. Incluso cuando no hay una meta que me presione, hay tensiones cristalizadas en mi. Y en cada tension el todo esta comprometido.

Al buscar abrirme a una sensacion de mi mismo, yo que aun subsisten pequefias crispaciones. La unica sensacion que tengo de mi mismo es la sensacion de estas crispaciones, como un muro que me separa de mi mismo. Mi atencion no alcanza la Presencia en mi que vive de otra vida. Siento esa falta. La sensacion de esa falta es la verdad mas grande a la que puedo acercarme actualmente, la estrella que me muestra el camino. Mientras este consciente de esa falta, atentamente, de una manera pura, sin que intervenga mi pensamiento o mis emociones, vere los limites del mundo de 10 conocido, de la forma. Debo dejarlo atras para ponerme delante de 10 desconocido.

~ 32. SER ESPIRITUALIZADO

Las fuerzas que hoy nos hacen actuar tienen un poder de vida muy limitado. Las ondas de sus vibraciones disminuyen rapidamente. Son

vibraciones de inercia. La energia puesta en movimiento esta poco cargada por la «voluntad de sen» y es incapaz de transmitir esa voluntad.

Un llamado que viene de lo profundo de nosotros mismos esta siempre alli. Se vuelve cada vez mas insistente. Como si la presencia de una energia diferente pidiera ser escuchada, demandara una relacion. En el estado de no-movimiento, en calma, la relacion se establece mejor. Esto pide abrirse a una densidad interior diferente, a una diferente calidad de vibracion. La sensacion es la percepcion de esa calidad. Necesito sentir la Presencia de lo espiritual en mi, que el espiritu penetre la materia y la transforme. Necesito ese mismo acto, ser espiritualizado.

La accion creadora de la fuerza de vida solo aparece donde no hay tensiones. Es decir, en el vacio. Si quiero desarrollar mi ser, debo llegar a un punto donde no haya tensiones, que percibo como el vacio, lo desconocido. El vacio de mi ego. Es algo que no conozco, mi esencia. Lo percibo como un vacio porque lo fino de las vibraciones va mas alla de lo que conozco de mi densidad habitual. En ese momento toco la voluntad de ser, al querer ser lo que soy, que no depende ni de la forma ni del tiempo. Me siento en una densidad diferente que se vuelve mas fina en la medida en que las tensiones se disuelven.

Empiezo a comprender lo que es una sensacion pura, que aparece cuando mi pensamiento esta libre, sin imagen. Bajo esa vision, mi cuerpo se suelta. El relajar se hace por si mismo en la medida en que mi vision se hace mas clara. Esa sensacion es la primera señal de obediencia a algo mas grande. No puede ser consciente sin que yo este voluntariamente pasivo. No es mi yo ordinario quien lo hace. No es ese yo el que busca manifestar su fuerza; mi fuerza es de otro tipo. Si no es verdad, si no lo reconozco sinceramente en el momento en que trabajo, no lograre liberarme. Necesito reconocer una fuerza mas elevada, un maestro, y sentir su autoridad. Esto ocurre cuando el yo, el ego, deja de crear sus propios movimientos. Entonces aparece una energia de una calidad muy especial que es irresistible, con un poder

que todo 10 puede mientras sea percibida y obedecida. Con todas las tradiciones podriamos dar el nombre de «amor» a esa energia si supieramos 10 que es el amor. La sensacion consciente es el primer paso hacia esa fuerza.

Para ir hacia esa sensacion consciente, una verdadera sensacion de 10 que es, se necesita un pensamiento nuevo, un pensamiento libre de sus creencias, de su saber y hasta de su experiencia pasada. Un pensamiento que ve a la vez todas las contradicciones, el caos, y al mismo tiempo es capaz de mantenerse absolutamente inmovil y tranquilo. Siento mi cuerpo enteramente pasivo, como si no existiera. Ese estado de pasividad mantenida es mi primer poder sobre el cuerpo. Es la sefial de la participacion de una energia nueva en mi Presencia. No dejo que mi atencion sea tomada por ninguna tension: ni contraccion, ni pensamiento ni emocion. No tengo sino una meta en la cual todos mis centros participan: percibir las vibraciones mas finas hasta que yo sea capaz de discernir su calidad.

La sensacion consciente de sf misma pertenece a la encarnacion. El espiritu se materializa y toma una densidad definida, se vuelve carne. Tener la experiencia de una sensacion pura en el cuerpo fisico puede llevar a una experiencia espiritual. Penetramos en el mundo de las vibraciones, de las sustancias finas. Es mi cuerpo, claro esta, es una energia, una vida que esta en mi. Pero las percibo como una sola cosa. ¿Es esto posible? Ante esa pregunta, no puedo ni negar ni afirmar nada y surge el sentimiento de 10 real, de 10 verdadero.



## UN SENTIMIENTO NUEVO

### ~ 33. TENGO UNA CONFIANZA CIEGA EN MIS EMOCIONES

Al afrontar la vida, es la fuerza del yo ordinario la que me empuja. Su posibilidad de existir depende del mundo que lo rodea. Tiene un miedo profundo de no ser nada y tiene miedo de que le falte la seguridad, de que le falte el poder y el poseer. Es susceptible, siempre avido de reconocimiento; se descorazona fácilmente, está en rebelión contra los otros y lleno de lastima de sí mismo. Hay un miedo que forma parte de mi presencia casi constantemente. No es un miedo específico, sino un miedo generalizado, el miedo de una inseguridad, de no ser capaz o algo por el estilo. Y la avidez siempre está allí. Quiero obtener, quiero cambiar, quiero llegar a ser algo.

La negatividad es mi estado emocional habitual. Las cosas me afectan siempre en relación con mi amor propio, con lo que me gusta o no me gusta, con lo que quiero o no quiero. Hay un encierro perpetuo en el cual me endurezco, estoy preso en un ego que grita «yo». El todo, el ser, está olvidado. Al mismo tiempo hay una necesidad de dar, de amar. Pero no puedo amar fuera de la conciencia. El amor es una cualidad de la conciencia.

Si quiero conocer lo que «es», debo darme cuenta de que ni la palabra ni la emoción que la acompaña son una percepción de la realidad. La palabra no es el hecho, la emoción no es el hecho. Los dos son la reacción de mi condicionamiento a todo lo que me impresiona.

Pero tengo una confianza ciega en mis emociones. Nunca las pongo en duda. Creo que son la expresión de una visión pura, y no veo que sean la expresión de un condicionamiento implacable. Y por eso no veo la absoluta necesidad de observar esas emociones, es decir, de mantenerme delante de ellas sin reaccionar, sin piedad frente a mi deseo de reaccionar --con la necesidad de conocer manteniendose como 10mas fuerte- sin excusarlas, sin rechazarlas, viviendo con ellas, con un pensamiento agudo y preciso sin descanso, un pensamiento que no flaquea ni se desvia. De esa manera podre llegar quizas a estar libre de su influencia, aver su sentido y su proyección y a ser capaz, en ese momento, de entrar en la inteligencia del silencio, que es la unica donde puede darse la comprensión.

Para entrar en esa búsqueda, observare una emoción que por 10 general ocupa la mayor parte de mi atención: por ejemplo, la envidia o esa rabia mia contra los demas que siempre evito mirar. Pero si quiero ver esas emociones, no debo evitarlas. Debo vivir con ellas, momento tras momento. Estoy totalmente atento, atento con todas las diferentes partes de mi Presencia a los movimientos de mis emociones. La energia es pura. No tiene ningun propósito de ambición subjetiva. Siente la necesidad de permanecer pura para ver. Es una energia de arriba mas poderosa y mas inteligente que el nivel de las emociones que me agitan. S610 a traves de ese trabajo medire la fuerza de mi apego.

Necesito experimentar 10que retiene mi pensamiento y mis emociones en cierto nivel, los contactos repetidos con cierto orden de ideas a los cuales el pensamiento se somete. Necesito ver la hipnosis de ese contacto. Para aspirar a otros contactos, a otras impresiones, trato de soltarme de ese contacto dejando que todos mis aparatos de percepción se vuelvan mas sensibles a la atracción de una energia que pertenece a un nivel mas enrarecido. Los contactos mas frecuentes con esa energia nos traen nuevas posibilidades,

~

## 34. EL SENTIMIENTO PERMITE UNA RELACION

Todas las posibilidades estan en mi y sin embargo puedo pasar toda mi vida sin que nada cambie. En mi existe la energia mas alta, de la cual nacen todas las demas. Es una parte de mi. El asunto no es hacerla aparecer, sino dejarla pasar. Mientras mas me esfuerzo, mas estrecho se vuelve el pasaje y nada puede ya pasar por el. Debo aprender a someterme voluntariamente a la influencia de esa energia mas alta. Siempre hay en nosotros una fuerza activa y otra pasiva. Pero las dos fuerzas solas no son suficientes. No se relacionan. Tiene que aparecer una tercera fuerza, una fuerza conciliadora, un cierto sentimiento que transforma todo porque permite una relacion.

Si uno pudiera ver la accion de esa ley de fuerzas, comprenderia mejor por que es tan dificil estar presente y quedarse alli. Estoy presente al mismo tiempo a dos partes de mi mismo, sintiendo la necesidad de una fuerza de conciliacion entre las dos. Un sentimiento nuevo debe aparecer, el sentimiento de «rni» vuelto hacia una realidad de la que participo y, al mismo tiempo, atraido por el mundo en el que vivo. Eillamado de esos dos mundos me obliga a estar presente para comprender que no puede existir uno sin el otro y que uno deberia ser espiritualizado por el otro. Una relacion consciente debe aparecer.

La relacion es un contacto, un contacto directo sobre el mismo nivel, con la misma intensidad. Tengo diferentes tipos de contacto: unas veces siento, otras veces tengo la sensacion, otras veces veo. No hay conciencia sino cuando la intensidad es la misma en los tres centros. Sin embargo, la relacion no puede venir del pensamiento viejo que se identifica con las imagenes y no tiene el poder de vislumbrar lo desconocido. No puede aparecer una nueva dimension cuando el viejo pensamiento esta activo. Cuando uno descubre la limitacion, la incapacidad de ese viejo pensamiento, ese descubrimiento es la inteligencia misma. En el momento del descubrimiento hay un movimiento totalmente diferente, que es una liberacion, Y solo cuando funciona esa inteligencia la nueva dimension puede operar a traves de ella.

Puedo descubrir que hay una energia en mi que no esta libre, que mi pensamiento moldea el estado en el que me encuentro. En cuanto yo como estoy sugestionado por el menor de mis pensamientos, mi interes se despierta. Pero debo ir mucho mas alla, debo ir a la raiz, verlos levantarse. Sin dar nada por sentado, con precaucion, observo silenciosamente las causas y los movimientos de mis pensamientos y su influencia sobre todo el resto. Esto exige una gran paciencia. Es un esfuerzo dificil que me lleva a soltarme de todo. En esa actitud, que proviene de un deseo profundo de conocer, de conocer la verdad, sea cual sea y no la que yo espero, descubro algo nuevo. En la calidad de atencion que esta alli para mantenerme delante de 10 que es, hay una luz, hay una inteligencia; vacilo en decir un «sentimiento» porque pensamos saber 10 que es el sentimiento. Es una cualidad enteramente nueva que tiene la capacidad de conocer. Cuando aparece, mi mente (viendose a si misma) abandona su autoridad y mi cuerpo, deslastrado de su influencia, se relaja. La energia liberada encuentra su propio movimiento y mi cuerpo se somete para entrar en una relacion justa hacia ella. Ese sentimiento hacia 10 que yo soy acerca 10 que es visto a 10 que mira. Ya no hay un observador y un objeto. Soy 10 que mira y 10 que es visto.

Cuando me abro enteramente a mi Presencia, cuando «Yo Soy», entro en un mundo diferente donde ni el tiempo ni el espacio existen. Soy uno, un todo. Los pensamientos cesan, la razon desaparece. *Siento* el «Yo». El sentimiento es el instrumento esencial del conocimiento.

### ~ 35. EXPERIMENTO «YO SOY»

No se si ustedes ven que el problema que tenemos es el del sentimiento. Empezamos aver la pobreza de cualquier emocion, sentimos la necesidad de un sentimiento mas puro, mas penetrante. Pero no llegamos en nosotros a la profundidad donde puede tener lugar una transformacion, No abandono mis idolos. Se despierta en mi un anhelo de

ser mas completamente yo mismo, de abrirme a una parte muy alta de mi mismo donde habita una fuerza emocional que conoce. Necesito escucharla. Para esto necesito alcanzar una profundidad de silencio donde mi sentimiento ya no este atado a mi egoismo habitual. Solo en ese silencio esa fuerza es verdad.

Quiero estar presente, mantenerme presente. Pero me siento impotente. Siento que no puedo querer, no puedo ser. No tengo un deseo fuerte, un querer fuerte. Necesito ayuda, necesito una fuerza de otra calidad. La ayuda me viene bajo la forma de un sentimiento mas activo, dotado de mas conviccion; un sentimiento que viene del centro emocional superior. Conozco en ese momento una nueva posibilidad en mi Presencia que me situa diferentemente en relacion con 10 que me rodea y me da el sentido de mi Presencia.

Pero no conozco esa ayuda y solo recibo esa fuerza cuando experimento la necesidad imperiosa de ella. Ese llamado viene de la vision, cuando siento mi impotencia tal como soy. Entonces hay algo justo, algo verdadero en la conciencia que tengo de mi situacion, y puedo desear la ayuda de esa fuerza, otra posibilidad de ser, y querer someterme a esa ley. Le doy un lugar en mi, atento a conformar la actitud de todas mis partes para recibirla. Mientras le de el primer lugar, puedo recibir su ayuda. Pero ese sentimiento de impotencia es demasiado esquivo. De nuevo creo que puedo, tal como soy, y regreso ala imaginacion de mi yo, a mi ceguera.

(Como comprender la experiencia del sentimiento? Sabemos 10 que es sentir algo, el contacto interior. Experimentar, sentir profundamente, pide otra calidad. El sentimiento no tiene nada que ver con «arnar» 0 «no amar» y sin embargo se trata de la emocion. *Experimento* la tristeza y la felicidad. El sentimiento siempre se eleva; prende y se apaga. Y *experimento, siento profundamente*, «Yo soy». El sentimiento puro no tiene objeto. Solo puedo comprenderlo si soy capaz de ver sin una idea, de estar en contacto con «10 que es».

Empiezo a ver que el mundo en el que vivo es un mundo de ficcion. No es un mundo real. La vision que tengo de mi mismo no es

la de mi propia realidad. Me veo a través de mi mente ordinaria, perdido en la imaginación que tengo de mi mismo. Sólo por breves instantes toco algo real de mi mismo: tengo el sentimiento de que *yo soy*. El sentimiento que tengo de mi mismo me hace conocer mi realidad. En ese momento, y solamente en ese momento, se que yo soy. Estoy en la fuente. Tengo ahora una medida de mi realidad que es la realidad en sí misma más que mi estado habitual con mi percepción ordinaria. Esa realidad siempre está allí. Necesita volverse el centro de atracción de mi sentimiento.

Gurdjieff dio el ejercicio «Yo soy» para trabajar sobre el sentimiento. En un estado de recogimiento experimento el sentimiento «yo». Lo dirijo a mi brazo derecho: «yo»; después tengo la sensación en mi pierna derecha: «soy». Después, tengo un sentimiento, pierna derecha; sensación, pierna izquierda; sentimiento, pierna izquierda; sensación, brazo izquierdo; sentimiento, brazo izquierdo; sensación, brazo derecho. Y cuando he hecho esto tres veces, cada vez con el sentimiento «yo» y la sensación «soy», siento todo el cuerpo: «yo», y siento todo el cuerpo: «soy». Experimento «yo» siempre como sentimiento; «soy», como sensación. El sentimiento es una calidad más intensa de sensación. Este ejercicio puede también ser practicado en canon empezando por la pierna derecha, pierna izquierda y así sucesivamente. De la misma manera, «yo soy» puede ser remplazado por «Señor. . . , ten piedad».

~ 36. EL SENTIMIENTO DE SER

Cuando siento la energía que anima mi cuerpo, mi pensamiento se relaciona con él; se establece entonces una especie de equilibrio, pero eso no es suficiente. Mientras mi sentimiento no se abra, no estará realmente vivo.

Empiezo a tener el deseo de ser y de sentirme como un todo, pero estoy todo el tiempo confrontado con la fuerza de mi automatismo.

Por una parte esta el movimiento de unidad que me abre a una nueva percepcion y por la otra el movimiento inexorable de fragmentacion. Esa confrontacion llama en mi una fuerza insospechada, una atencion que de otra manera nunca tendria la necesidad de aparecer.

Esa atencion conduce al momento de conciencia, es el fuego que opera la fusion de fuerzas, la transformacion, El esfuerzo para tomar conciencia de esos dos movimientos exige a la vez una actividad mayor a mi atencion. Ese esfuerzo *fa despierta*, despierta una fuerza adormecida. Mi atencion es completamente movilizada, concentrada al mismo tiempo en los centros superiores y en los inferiores, en el funcionamiento de toda mi Presencia. Esto depende del sentimiento de ser, un nuevo sentimiento que aparece. Asi, el recuerdo es ante todo el recuerdo de esa otra posibilidad, la busqueda de una fuerza mas activa en mi mismo. Quiero conocer, quiero ser.

Necesito comprender 10 que es necesario para un cambio de ser, que no puedo llegar a nada sin la ayuda de los centros superiores. En el estado habitual solo tenemos acceso a la mente ordinaria, que no tiene la energia necesaria. Comprenderiamos mas si pudieramos tener un mayor sentimiento hacia nuestro estado, hacia el hecho de que no oimos el llamado de los centros superiores, no 10 escuchamos. Para que mi ser cambie, tengo que comprender mi estado con el sentimiento.

Pienso que comprendo mi estado, pero mi sentimiento no esta concernido. Ese pensamiento es pasivo. No hay la vision que podria penetrar y permitir una percepcion del hecho real. No hay una energia capaz de entrar en contacto con el hecho. Entonces, o busco pasar mas alla de los movimientos de mi pensamiento y de mi emocion, o me topo con 10 que me aprisiona sin poder salir de alli. No he entendido del todo mi propia realidad y el hecho no tiene ninguna accion sobre mi. Estoy aqui: pienso, siento, experimento. 0 bien mi atencion se retira bruscamente y siento una impresion de calma, soy tranquilizado, consolado. Pero algo en mi se volvio pasivo y el movimiento que va a seguir no va a nacer de un conocimiento, sino del deseo de

retener lo que experimento y afirmo o niego. No veo la necesidad de una energía que no sea contaminada ni por mis pensamientos ni por mis emociones, una energía capaz de penetrar la acción de lo que se le opone.

La única fuerza que podría cambiar algo aparece cuando la necesidad se vuelve consciente. Estoy insatisfecho, y no tengo nada en mí que sepa. No es una inquietud, es un hecho. Soy tocado por ese hecho y aparece el sentido de una urgencia. Me siento concernido. Me comprometo en ese acto de ver; entonces emerge una energía que pertenece al acto cuando es puro. Es la aparición del «YO».

Ser consciente de sí mismo quiere decir ser consciente de la impresión que es recibida. En el momento de conciencia, lo que ve y lo que es visto se funden en una entidad, un sentimiento puro. Nace una energía no contaminada y me es absolutamente necesario seguir. Sin esto nunca sabré lo que es verdad, nunca entrare en un mundo que es enteramente nuevo.



IV

ELTRABAJO  
PARA  
ESTAR PRESENTE

*¿Que comprendo hoy, que necesito comprender?*

*La comprension depende de mi estado de ser,  
de mi estado de Presencia.*

*En mi sueiio es absurdo pretender que quiero trabajar.  
Mi primer es.Juerzo es despertarme para ver.*

*Nuestros es.Juerzospara trabajar en la vida son,  
ante todo, descubrir cuan lejos estamos de nuestras  
posibilidades mas elevadas.*

*En el centro de nuestro trabajo esta el deseo de vivir de una  
manera mas real.*

*Mi mentira es afirmarme sin tener el sabor  
de la verdad, el sabor de lo verdadero.*

*Podemos ser o un esclavo inconsciente o un sirviente  
consciente.*

## EN UN ESTADO TRANQUILO

### ~ 37. UN CAMINO DE COMPRENSION

El Cuarto Camino es un camino de comprensión que debe ser vivido. Mi comprensión se mide según la manera en que vivo. Existo exactamente según la medida de mi comprensión. No puedo decir que entiendo lo que quiere decir estar presente. No es verdad, porque no vivo. Cuando existo de otra manera, sin estar presente, es que hay algo que no comprendo. Pero, tal como soy, nunca lo comprendere, a menos que una pregunta se levante en mí.

¿Cuál es el esfuerzo que llamamos «trabajar»? ¿Qué buscamos obtener? ¿Qué comprendo hoy, que necesito comprender? Siempre queremos cambiar algo en nosotros porque no nos gusta. Este no es un punto de partida justo. No está basado sobre la comprensión y lo que no parte de la comprensión no puede ser confiable. ¿Sobre qué comprensión de mí mismo apoyo hoy mi esfuerzo? ¿Puedo comprometer en la medida de mi comprensión?

La comprensión depende de mi estado de ser, de mi estado de Presencia. Las impresiones conscientes forman la base de la comprensión. Lo que experimente en un momento de conciencia es lo que comprendo. Desafortunadamente no permanezco consciente. En el momento en que mi estado cambia, y mi conciencia disminuye, mi comprensión se pierde. Enseguida es tomada por mi pensamiento asociativo y mis emociones automáticas, mis medios ordinarios que la roban para pretender que es suya y servirse de ella. Hay que conocer

este hecho inevitable para no ser engañado. La comprensión es un tesoro precioso que debe entrar como un elemento vivo en el esfuerzo siguiente que yo haga. Si ella entra con claridad, puede dar un impulso que será justo y llevará a una impresión consciente, a una comprensión nueva. Hay que tener cuidado para no permitir que esa impresión nueva sea traicionada por mis medios ordinarios. De otra manera, será enturbiada y acompañada por asociaciones indeseables.

En el estado ordinario de sueño, de identificación, no podemos saber nada. Cuando estoy tornado, estoy totalmente ausente. No hay nadie allí para ver, para darse cuenta; no hay una partícula de atención libre para ver. En mi estado de sueño es absurdo pretender que quiero trabajar, es imposible. Necesito poner en tela de juicio la ilusión de mi mismo, mi afirmación habitual. Mi primer esfuerzo es despertarme para ver.

No damos suficiente importancia a ese momento de despertar, el momento en que uno se ve tal como es en su sueño. Creemos que despertar significa entrar en otra vida que no tendría nada que ver con la que llevamos. Sin embargo, en realidad, despertar significa ante todo despertar a lo que somos en nuestro sueño. Ver, experimentar el sueño, la identificación. El momento mismo en que emergemos para ver que estamos sumergidos en el sueño, la identificación, es *el único momento* de donde podría partir un impulso. Allí tengo la oportunidad de despertar; después justifico, miento. En ese instante, me doy cuenta de que mi estado es muy bajo, muy inferior. Me siento conmovido y quiero liberarme. Entonces quiero estar presente. Viendo que estoy tornado por mi imaginación, de repente me he despertado como golpeado por una luz. Despierto al tomar conciencia de mi sueño. Veo que tengo la posibilidad de despertar cuando no estoy totalmente tornado. Reconozco allí una posibilidad que es algo muy grande.

La mayoría del tiempo rechazo esa posibilidad, y eso es una traición. Podríamos despertar pero no lo hacemos. Estamos ausentes. Y cuando despertamos vemos que no podemos permanecer presentes. Si no busco conocer la manera en que soy tornado, me quedare en un círculo sin salida. Ver, conocer, se vuelve la meta más importante.

Necesito comprender que puedo poder y que puedo querer; puedo trabajar para estar presente. Necesito querer estar presente y poder permanecer presente.

La manera en que me cuestiono, en que busco conocer 10 que necesito, es muy importante. No puedo empezar desde un deseo vago que doy por sentado. Tengo que saber que es 10 que hago y por que 10 hago.

~ 38. CADA DIA

El sentido de nuestro trabajo, del esfuerzo justo, se ha perdido en el camino. Olvidamos que la necesidad es reconocer y relacionar dos niveles en si mismos. No vemos los movimientos simultaneos hacia fuera, hacia la manifestacion, y hacia dentro, hacia una realidad, la fuente. Son dos tipos de vibraciones. Alimento siempre el sentimiento de mi yo ordinario porque, como un ciego, me quedo pegado al movimiento, a la vibracion que me arrastra hacia fuera. Estoy tornado en la vibracion de mi actividad del momenta y creo que alli esta la afirmacion de mi mismo. Identificado, estoy perdido en una parte separada de mi mismo, inconsciente del todo. Entonces mi esfuerzo es recordarme,observarme.

Estamos sometidos a la identificacion, que es una ley de este mundo, porque no la vemos y no creemos tampoco en otras posibilidades. No podemos salir de ella a menos que nos demos cuenta de que es un estado de suefio y de que podemos despertar a la posibilidad de otra vida en nosotros, una realidad superior en nosotros. Para eso tengo que conocer primero un estado de otra calidad diferente del que experimento todo el tiempo. Solo es posible en un trabajo sentado o «trabajo en calma», en condiciones que esten libres de las demandas de la vida.

Para concentrarme, estoy en un estado sin pasion; mi pensamiento solo tiene un objeto: «Yo». Todos mis sentidos estan atentos al servicio del conocimiento de mi existencia. Solo esto importa: «existo». Se que existo. Puedo existir, quiero existir. No necesito sino esto. Porque se que

existo, se que todo existe alrededor de mi. Todo se levanta y cae, aparece y desaparece. Sin embargo, algo permanece inmóvil detrás de esos movimientos. Hay que tomar conciencia de esto; no quedarse en la superficie, sino concentrarse lo más profundamente posible en un nivel donde apenas penetro, allí donde no se quedarme. Quiero ese conocimiento, tengo el deseo de lo que conoceré, allí, más fuerte que cualquier otra cosa. Es un deseo consciente de oír resonar el sonido que es yo.

Cada día debo dar todo el tiempo que sea necesario, algunas veces más, algunas menos, para llegar a una visión clara de una Presencia interior, una vida en mí, mucho más elevada, mucho más fina que mi cuerpo. Necesito conocer esa Presencia en su realidad misma, que no se limite a la posibilidad que siento algunas veces cuando no soy arrastrado por la vida. Puedo alcanzarla si soy activamente pasivo, lo suficientemente tranquilo para que una energía de otra calidad aparezca y sea contenida en mí. Es un estado de relajación total donde las funciones son enteramente pasivas. Trato de dejar que mis funciones entren en mi presencia. No entro yo en ellas. Ellas entran en mí. Solo la atención es activa, una atención que proviene de todos los centros. Necesito buscar esa Presencia hasta que se vuelva una realidad y ya no pueda dudar de ella.

Esa experiencia se volverá la fundación sobre la cual podré construir mi trabajo. Si cada día vuelvo a esa convicción, a esa certidumbre, estaré en un camino que me permitirá conocer como vivo. Me verá encerrado en el círculo de mis deseos y de mis intereses, llevado por la vida. Pero teniendo cada día la experiencia de mí mismo en otro estado, verá que en realidad puedo escaparme y hasta verá que el círculo no existe.

~            39. EL CAMINO DE SUBIDA

¿Que es lo que necesitamos para reencontrar una sensación interior, un sentimiento de realidad? Tenemos que conocer ese camino,

aceptando 10 que somos y que tal como somos hoy no podemos abrirnos a la realidad en el movimiento de la vida. Debo conocer el camino que tome: el camino de subida y el camino de bajada. Ante todo, aprendo a retirarme, para encontrar en mi algo real que pueda conocer y despues regresar hacia la manifestacion.

Ante todo debe tener el deseo de ser diferente del que soy por 10 comun, el deseo de otra calidad. Estoy completamente vuelto hacia esa percepcion de una mejor calidad. Comprendo que mi pensar habitual, mis emociones habituales y mis sensaciones habituales no me 10 daran, y renuncio ami actitud ordinaria y ami ilusion de mi mismo. No puedo hacer nada. Pero puedo tomar conciencia de la manera en que ocurren las cosas en mi. Se que hay una posibilidad, una actitud que permitira la apertura a una energia mas alta, pero no soy 10 suficientemente consciente de esto. Estar consciente de esto querria decir que todas mis partes tendrian ese conocimiento. Para la apertura a una energia mas alta, tengo que estar presente a ella, presente con todos mis centros, Ese acuerdo debe venir de todas las partes de mi mismo. Es como un mundo que se organiza, cada parte debe voluntariamente tomar su lugar.

El obstaculo principal para la conciencia es la mente que divaga. Todo 10 que me distrae de mi concentracion es mi enemigo. No tengo por que luchar contra ella, tengo que ignorarla, no alimentarla con mi energia, es decir, con mi atencion, Mi pensamiento se mueve demasiado, vibra con todos los choques, porque ingenuamente espero algo de ellos. Los pensamientos siempre presentes comunican ciertas vibraciones que tienen la propiedad de invadir la conciencia del cerebro. Pero ciertos pensamientos, si estan presentes, impiden a aquellos traspasar la puerta de la conciencia. Eso muestra que la mente puede ser la causa de mi esclavitud o de mi liberacion.

Podemos separarnos de ese amasijo de pensamientos para llegar a la vibracion unica de un pensamiento con el cual trato de armonizarme: «¡,Quien soy yo?» Tras el flujo de pensamientos aparece la percepcion continua, silenciosa, de Yo. Entonces no vibro con todos

sus choques, sino que permanezco indiferente, no espero nada de ellos. Me adhiero al choque producido por la pregunta «¿Quién?» hasta que todos los otros pensamientos se hayan sometido. No es fácil, pero no me permito descorazonarme o tener miedo. Esta pregunta tiene como meta llevarme a la conciencia. Y no me aferro a la idea de lograrlo. Cualquier idea que se le agregue, hasta la idea de la conciencia, es inútil y hasta nociva. Si otro pensamiento llega, lo reconozco por lo que es y no lo sigo. Mi mente se tranquiliza y adquiere más firmeza, con el poder de conocer sin la participación del pensamiento.

Cuando mi pensamiento está tranquilo, aparece una sensación de energía más sutil, de una Presencia viva en mí. Siento que detrás de mis asociaciones hay una vibración que parte de mi cerebro y circula por mi cuerpo, una corriente de energía en los músculos. La corriente necesaria para una sensación intensa de mí es muy alta, mientras que la que se requiere para cualquier manifestación es mucho menos poderosa. Así, para dejar lugar a esta corriente y cerrar su circuito, extiendo la red de mi atención. La corriente se acumula en las mallas de su red. Mi atención penetra por todas partes. Mis músculos más profundos y más pequeños están relajados, pero solamente hasta cierto punto. Conservan la tensión necesaria para mantener la corriente, ni más ni menos: más, me separaría de mi cuerpo; menos, dejaría escapar la corriente. Los otros músculos de mi cuerpo están flexibles, libres, sin tensión, listos para ser animados por la corriente menos intensa. La regulación del tono global influye en el ritmo que emite las ideas y puede, por consiguiente, traer consigo una especie de dominio de las asociaciones. Hay una tranquilidad, un sentido interior de la realidad.

El recuerdo empieza a ser más completo cuando el sentimiento participa de él. Y cuando mi atención está dividida, cuando me siento concernido con mis dos aspectos, el sentimiento no puede sino intervenir, no puede permanecer indiferente. El sentimiento es tocado por la calidad de mi estado o por la falta de armonía. La energía particular necesaria para el recuerdo solo puede producirse en el momento de



un acento muy fuerte del sentimiento. Antes de esto no hay sino una preparacion.

~ 40. UN EJERCICIO ES UNA AYUDA TEMPORAL

Cuando me siento a trabajar en calma, sin ser distraido por las influencias que de ordinario actuan en mi vida, puedo tener una actitud justa que incluye mis dos naturalezas. No es lo mismo en la vida, donde estoy sometido a influencias que transforman por completo las condiciones de mi esfuerzo.

Yeo la diferencia en las sensaciones de tension y relajacion y yo que la sensacion de una Presencia aparece solo en un cuerpo muy relajado. Es como si esa Presencia tuviera dificultad para establecer su orden en el cuerpo. Necesito comprender ese nuevo orden y ver que soy parte de el, que lo deseo, y que, de esa manera, soy mas esencialmente yo mismo.

Al regresar a mi mismo, hay ejercicios que podria hacer para aclarar la experiencia de la Presencia. Un ejercicio es siempre una ayuda temporal, un medio, para ayudarnos a franquear un umbral que necesitamos franquear. Entonces nos puede ayudar a ver mejor nuestra situacion y a comprender el esfuerzo que debemos hacer. Solo puede ser una ayuda cuando lo necesitamos y cuando comprendemos su significado. De otra manera, un ejercicio no nos ayudara en nada y, al contrario, hasta puede impedirnos comprender. Por eso es importante no experimentar de una forma ciega ni hacer un ejercicio que ha sido dado a otros.

Cuando trato de hacer un ejercicio, debo preguntarme por que lo hago y si realmente lo quiero hacer. Si no, se hara pasivamente y no me ayudara, porque la pasividad nunca engendra comprension. Al hacer el ejercicio, tengo cuidado sobre todo de trabajar siempre con los tres centros. Si yo que trabajo solo con uno o dos centros, puedo estar seguro de que mi tratar sera mecanico o semiconsciente. Solo

hay verdadera conciencia cuando trabajo con la misma intensidad en los tres lugares. Si la iniciativa esta en una parte -por ejemplo, si el centro de gravedad esta primero en la cabeza y despues pasa al plexo solar- es una debilidad, un trabajo imaginario que me lleva al engaño. Si me relajo solo de una manera general es tambien una debilidad. Sin conciencia, eso no tiene valor. Para comprometerme del todo, mi cabeza se mantiene alerta como un vigilante, mi cuerpo tan sensible a la energia que 10 llena que no tiene ninguna tension involuntaria y el sentimiento siempre consciente de la verdad que vivo. Siento esa energia circulando por mi cuerpo.

Como es dificil tener la sensacion de un todo, de 10 que soy realmente, empiezo a sentir las diferentes partes de mi cuerpo. Siento la energia mas en particular en mi brazo derecho, viviente, fluida. Circula de mi brazo derecho a mi pierna derecha; despues a la pierna izquierda y el brazo izquierdo. Y recorro por turnos todos mis miembros, empezando cada vez por uno diferente. Despues siento la energia viviente en mi espalda ... y en mi cabeza ... y en mi plexo solar. ... y en todo mi cuerpo. «Yo Soy». Puedo intensificar el ejercicio contando con la sensacion de cada miembro; por ejemplo: 1,2,3,4 - 4,3,2,1; 2,3,4,5 - 5, 4,3,2; 3,4, 5, 6 - 6, 5,4,3, hasta 9, 10, 11, 12 - 12, 11, 10, 9 y empezar de nuevo en 1.

En ese momenta trato de no dejarme llevar. Es un momenta importante, siento su gravedad. Todo mi futuro depende de 10 que voy a conocer ahora. Si cada parte de mi ha mantenido muy bien su iniciativa, siento que el sabor de la verdad es reforzado y que la experiencia de «yo soy» tiene apoyo. La vibracion viene de ese esfuerzo consciente. Pero ese sabor desaparecera mas o menos rapido. Para que permanezca por mas tiempo, se requiere un cierto pensamiento voluntario. En un estado tranquilo, al final del ejercicio, me pido pensar. Me digo seriamente que 10 que he hecho debe quedarse conmigo hasta la proxima vez y que la proxima vez durara mas.

## EN LA ACTIVIDAD DE LA VIDA

### ~ 41. SOLO EN LA VIDA ORDINARIA

Debo estar presente a mi vida si quiero saber lo que soy. Cuando me acerco a las fuerzas superiores, siento que participo de ellas pero que ese no es mi sitio; quedarme allí no es mi papel. No puedo permanecer allí y, después de un cierto tiempo, solo lo imagino. Cuando regreso hacia la vida, es con mi yo ordinario que respondo. Caigo de nuevo en mi pensar ordinario y mis emociones ordinarias, y me olvido de esa otra posibilidad a la cual me acerque antes. Esta lejos, muy lejos de mí; hay una enorme distancia. Yo no creo en ella, ya no puedo manifestarme obedeciéndola. Obedezco a mi reacción subjetiva. Estoy perdido, identificado con mis emociones subjetivas. Creo ser algo por mí mismo, no necesito de nada más. Estoy sordo al llamado de una fuerza superior.

Tal como soy, no puedo sino perderme en la vida. Esto es porque no creo que me pierdo, no quiero que me guste ser arrastrado, no sé lo que significa «ser arrastrado». No lo quiero porque no me veo en mi manifestación, no conozco realmente ni mi «sí» ni mi «no» y no tengo impresiones fuertes sobre las cuales apoyarme en mis momentos de trabajo, mi esfuerzo para estar presente. Mi primer acto consciente es conocer mi propia mecanicidad y comprenderla. Experimentarla quiere decir ver mi propia fuerza, obedecer ciegamente a un movimiento de atracción o de repulsión ya automatizado y darme cuenta de mi propia pasividad, de mi inercia respecto de ese movimiento. Mi

automatismo es una cárcel. Mientras me crea libre no podre salir de ella. Solo si comprendo que estoy preso querré hacer los esfuerzos necesarios para liberarme. Se necesita la vision de que uno es una maquina, conocerme como maquina, estar alli mientras funciono como maquina. Mi meta es experimentar mi mecanicidad y no olvidarla nunca.

Lo que se pone a prueba en el momenta de la manifestacion es el sentimiento que tengo de mi mismo. Todas nuestras identificaciones estan animadas por una fuerza esencial. Es esto 10 que tenemos que afrontar. La forma que toman nuestras identificaciones no es 10 importante, no es el corazon del problema. Hay que regresar a la fuente, ver que detras de cada una de nuestras mascararas esta esa fuerza que actua, que es de hecho nuestra fuerza la que debe estar alli, pero nos es robada por la afirmacion de nuestra individualidad. Decimos «yo» durante todo el dia. Cuando estamos solos, cuando hablamos con otras personas, decimos «yo, yo, yo». Creemos que somos una individualidad, y esa ilusion sostiene nuestra existencia. Hacemos constantemente un esfuerzo para ser otros, para ser 10 que no somos, porque tenemos miedo de no ser nada.

Al mismo tiempo, somos los portadores de posibilidades superiores. En nuestros mejores momentos sentimos que cada uno de nosotros es una partícula de algo mas grande. Llevamos en nosotros las semillas de ese algo mas grande. Todo nuestro valor como hombres esta alli, Debemos tomar conciencia de ser los portadores de esas posibilidades para hacerlas participar en nuestra fuerza de vida, ponerlas en contacto con nuestra fuerza de vida. Es a traves de esa conciencia que el Yo y el yo ordinario se conoceran, estableceran una relacion.

La vida ordinaria se opone al conocimiento de posibilidades mas altas ocultas en mi. Se opone de una manera natural e implacable que viene de 10 que soy hoy en dia. En esa oposicion de dos vidas, de dos niveles diferentes dirigidos por leyes diferentes, siento la necesidad de una via, de una direccion, de condiciones interiores nuevas. Siento que debo aprender a verme tal como soy. Y yeo que solo puedo estu-

diar donde esta mi fuerza y donde esta mi debilidad en las condiciones de mi vida ordinaria. Despues, cuando sepa esto, sabre tambien si es necesario cambiar.

~ 42. LA FUENTE DE MANIFESTACION

Necesitamos conocer esa fuerza de vida siempre presente en nosotros y sentir su presencia como una fuente continua de manifestacion. Pero no tenemos ningun contacto, ninguna relacion con ella. No conocemos la fuerza de vida. No nos sentimos comprometidos. Para conocerla, tenemos que estar presentes a nuestra identificacion, Debemos ir hacia la manifestacion y esforzamos por ver cuando somos tornados por la fuerza de la vida, por seguir los cambios que se producen en nuestro estado. Tenemos que comprometemos voluntariamente; un compromiso que elegimos de manera consciente. Decido comprometerme.

Debemos aceptar que algo en nosotros esta siempre en movimiento, siempre desea expresarse, manifestarse. Esto es verdad para el pensamiento, para las emociones y para el cuerpo. Una especie de hambre, una avidez de estar activo, siempre estara alli, debo aceptarlo. Pero como participo de ella? *i.Y cual es mi relacion con ella?* Ese es el corazon del problema. No yo el ego tras todas mis manifestaciones, no lo conozco. No yo el impulso que provoca esa avidez en mi -ese pensamiento yo, yo, yo que se levanta con la mas minima emocion, con el mas minimo movimiento-, esa constante manifestación del «yo ordinario», Ese impulso es parte integral de mi. Negarlo seria completamente estúpido, Pero no conozco mi relacion con el, ni como deberia hacerse esa relacion. No sé lo que es bueno o malo en el, ni que actitud deberia tener frente a el. No hay nada que sea consciente. Ni siquiera soy capaz de quedarme delante de la situacion para tratar de comprender.

Para ver mi identificacion, debo aceptar como un hecho mi impo-

tencia, mi incapacidad para permanecer presente. Debo experimentarla, y buscar una y otra vez conocerla. Para ver una fuerza hay que resistirla, resistir a identificarse para conocer la fuerza con la cual me identifico. Pero ¿que significa «resistirla»? ¿Que quiere decir el trabajo consciente de separación de las fuerzas para tomar conciencia de ambas? Yeo que la actitud es importante en el movimiento para liberar mi atención. Necesito ver el cambio de actitud para estar allí y no caer bajo la fuerza que me lleva.

Cuando estoy identificado, estoy perdido en una parte, separado de mi mismo. No soy consciente en absoluto. Siempre nutro el sentimiento de mi yo ordinario, porque, como un ciego, me adhiero al movimiento, a la vibración que me arrastra hacia fuera. Estoy tornado en la vibración de mi actividad del momento. Y creo que allí está la afirmación de mi mismo. Sin embargo, hay en mi otra vibración más rápida, más fina, más intensa que esta, Si pudiera tener conciencia de ella, podría afirmar otra calidad de mi mismo.

No conozco sino lo que he puesto a prueba. Pongo a prueba el sentimiento que tengo de mi mismo. Siento una vida en mí, soy tocado, pero esa impresión no tiene fuerza. Desaparece rápido. Para que ella dure se necesita un esfuerzo. No lo puedo mantener por largo tiempo, pero lo puedo repetir, y puedo todavía encontrar la misma fuerza, el mismo sabor de algo real. Para no desaparecer tan rápido en la actividad, luchó y busco ver lo que es necesario para estar presente. ¿Que sacrificio yo en un momento de trabajo si no es mi propia voluntad? ¿Quien quiere? ¿Quien es capaz de un verdadero querer, de una voluntad que no conozco? Debo ver como acepto desaparecer.

~ 43. UNA MEDIDA DE UNA PARTE SUPERIOR DE MI

Nuestros esfuerzos de trabajo en la vida se hacen, sobre todo, para descubrir cuán lejos estamos de nuestras posibilidades más elevadas. Nuestro conocimiento es el conocimiento de las diferencias, la dife-

rencia de nuestros estados. Hay una diferencia entre el estado al que podemos llegar en la tranquilidad y el estado que nos es habitual en la vida. Nuestro estado en la vida es muy variable: no somos los mismos aquí y allá, ahora y dentro de una hora o hasta en cinco minutos. Quizas podamos ver que somos diferentes, pero eso no tendra ningun sentido si registramos la diferencia en un solo nivel. Hay que medirla en relacion con algo que sea siempre igual, una vision interior que nunca cambie. Con una parte superior medimos una parte inferior.

En el centro mismo de mi trabajo esta el anhelo de vivir de una manera mas real. Pero en cuanto empiezo a trabajar, toda mi resistencia esta alli y me hace mentir, me hace negar mi deseo. Por 10 comun no tengo una sensación de mi y no tengo un sentimiento de mi. Entonces 10 que afirmo cuando digo yo, cuando pienso en yo, cuando me muevo, no es algo que reconozca como real. Alli esta mi mentira, afirmarme sin tener el sabor de 10 real, el sabor de 10 verdadero. No puedo empezar este trabajo sin estar tornado por esa mentira. Sin embargo, no puedo conservar a la vez la mentira y la verdad. Para conocerme, para conocer 10 que soy, tengo que ceder el puesto, hacer la ofrenda de mi mentira, entregarme a ese sentimiento de 10 verdadero. Mi lucha es un esfuerzo constante por estar libre de esa mentira y para reencontrar 10 que es verdadero en el centro de mi trabajo. Para eso necesito tener un punto de referencia, un cierto sentimiento en mi que siempre esta alli, siempre igual: la comprensión de 10 que es un ser consciente. Cada vez que trabajo estoy en contacto con ese sentimiento. Siempre esta alli. Esa relacion depende de la atención voluntaria. Introduzco en mi vida algo que es 10 contrario de la vida accidental, que corresponde a una vida consciente. Alli esta mi medida; no solamente mi medida del momento, sino la medida de mi capacidad.

Para regresar a mi mismo, debo despegarme de las palabras, de las imagenes, de las emociones, para volverme hacia la sensación de una energia mas sutil, mas alta. Para recibirla tengo que estar presente a ella, con todos mis centros. Estan disponibles para un acto de con-

ciencia cuando estan relacionados. Si puedo tenerlos en equilibrio, llegare a sentir la presencia de una energia diferente, el contacto con una fuerza de otro nivel. Pero sentir que pertenezco a otro mundo es solo una parte de mi esfuerzo consciente para conocerme en la vida. Alli solo conozco un aspecto de mi mismo.

En un momento de trabajo, retiro una parte de la atención tomada en la identificacion, y la relaciono con la realidad mas intima de mi mismo. Mi atención cambia por el hecho de volverme hacia otras posibilidades. Pero para estar presente, debo entonces regresar hacia la vida con esa atencion transformada. Conservo una parte centrada en mi realidad, la otra parte vuelta hacia la vida, con todos sus riesgos de identificacion. Hago un esfuerzo consciente por estar relacionado al mismo tiempo con fuerzas superiores y fuerzas inferiores. Estoy en el medio, entre dos mundos. Toda mi atención es movilizada, orientada en las dos direcciones a la vez. Esa atención se vuelve activa para no dejarme llevar y no retirarme de la accion. Yeo las fluctuaciones de mi ser de un nivel a otro.

~ 44. EL CAMINO DE BAJADA

Debo conocer el camino que tomo: el camino de subida y el camino de bajada. Despues de haberme recogido para encontrar en mi algo real, aprendo a regresar hacia la manifestación, para abrirme a la realidad en medio de las actividades de la vida.

Cuando, por casualidad, me despierto a mi situacion en la vida, yeo que no estoy preparado. Mi compromiso no es una escogencia consciente y mi atención queda dispersa. Para estar presente, necesito una cierta calidad, una cierta voluntad, un deseo que no viene de las cualidades de mi persona ordinaria. Mi esfuerzo esta hecho de algo que no pertenece a mis medios ordinarios, a mi yo ordinario, que debe ceder su lugar.

Para eso debo tomar una decision. Decido recordarme de mi mis-



mo y quedarme en relación con las dos direcciones en un momento dado, en una circunstancia precisa. De ordinario mis momentos de trabajo estan aislados y sin relación entre si. Cuando me recuerdo, solo, en calma, me separo de 10 que yo era en la vida, rechazo 10 que soy en la vida y no puedo conocerlo. Despues, cuando trato en la vida, no tengo nada preparado de antemano, nada sobre 10 cual apoyarme. Por consiguiente, mi esfuerzo es debil, laxo. Necesito entonces relacionar entre si los momentos en que trabajo sentado, en calma, en profundidad, fuera de la vida, con los momentos de trabajo en la vida: relacionarlos conscientemente a traves de una decisión. Algo de mi trabajo sentado debe pasar a mi trabajo en la vida, y la impresión de 10 que soy en la vida, con la resistencia, debe pasar a mi trabajo sentado. Entonces mi decisión de estar presente puede ser voluntaria, con una impresión fuerte que proyecto sobre mi momento futuro de trabajo. La relación aceptada de antemano puede hacerse en el momento requerido, con tal de que el esfuerzo sea claro. Pero tomar una decisión de trabajar es muy difícil, porque la decisión debe a la vez tocar los dos aspectos de mi mismo, Mi incapacidad muestra el conocimiento limitado que tengo de poder *hacer*.

Toda nuestra Presencia debe estar allí en el momento de la decisión, mi yo ordinario debe estar informado. Cuando ejecuto, estoy allí con todas las fuerzas concentradas en mí, en ese centro provisional de gravedad, de iniciativa, que sostiene mi vida; algo que reconocemos como ilusorio y decepcionante desde un punto de vista consciente, pero que esta allí. Por supuesto, el yo ordinario no 10 quiere; a el no le interesa. Pero debe sentir que hay algo mas urgente y aceptar obedecer. Resistir y aceptar al mismo tiempo. Aceptar la lucha, En el momento de ejecutar la decisión, cuando nos recordamos de nuestra decisión, debemos tener el sentimiento de obediencia, de sumisión a algo mas grande. Necesitamos una fuerza sobre la cual apoyarnos para cumplir con nuestra decisión. Nuestra fuerza de vida con su centro ilusorio de iniciativa debe estar en el centro de nuestra ejecucion. Debo ser muy ladino para sorprender 10 que yo soy en la vida. Sin

cambiar mi deseo de manifestarme en la vida. Debo sorprenderme y dividir mi atención al mismo momento. Es casi imposible.

Al tomar una decisión, debemos «medirnos» para poder hacer un esfuerzo justo. Esto quiere decir medir nuestras fuerzas. Para iniciar una lucha más consciente necesito conocer lo que puedo y no puedo hacer y necesito anticipar la resistencia. Hay obstáculos que debo comprender, con la ilusión de mi yo ordinario y la duda de mi capacidad. La duda viene por la pasividad, que no quiere renunciar; es un animal muy ladino. Me dice que ella no puede hacer nada. Es verdad, ella no puede. Pero otra cosa sí puede. Necesito escuchar esto. No puedo hoy estar presente en cualquier actividad. Debo escoger una actividad a mi medida para ejercitarme. En la actividad más simple podemos ver que no tenemos la capacidad de estar presentes.

Cuando logro algo, siempre tengo la tendencia a sentirme satisfecho y parar. Me olvido de la fuerza de mi inercia, porque cuando debo empezar de nuevo esto me pide un esfuerzo mucho mayor. Debo aprender a encontrar siempre impulsos nuevos para trabajar, condiciones que no sean demasiado difíciles, pero que al mismo tiempo sean suficientemente exigentes. Si son demasiado forzadas, van a crear una resistencia tal que no podré continuar. Si no lo son lo suficiente, no podrán servir de impulso. No se comprometan si no están seguros de poder cumplir con su promesa. Si se comprometen a realizar una tarea, deben sentirla como una fuerte necesidad desde el principio del día. Es más importante que todo lo demás. Para poder luchar, la afirmación debe tener tanto poder como el de una fuerte identificación.

## QUEDARSE DELANTE

### ~ 45. «CONOCERME»

Dos tipos de movimiento comparten mi presencia: un movimiento hacia la fuente y un movimiento hacia la vida. Quiero ver y no olvidar mi pertenencia a esos dos niveles. S610 puedo tener conciencia de mi mismo en el momenta en que me coloco entre esos dos niveles. Torno conciencia con mi sentimiento de una realidad superior a mi. Sin ella no soy nada, no tengo fuerza para resistir a 10 que me arrastra hacia la identificacion, Me abro a esa realidad, la percibo conscientemente, recibo su accion y me alimento de ella. Pero eso me pide una actitud que no puedo mantener. Regreso siempre al sentimiento de mi yo ordinario, que no comprende que el debe servir. Ese yo esta ciego, se cree libre y regresa siempre a su esclavitud.

Cuando empiezo aver mi situacion, puedo comprender la ilusion del yo ordinario, que toda mi fuerza de vida alimenta, y puedo sentir la necesidad de encontrar una nueva actitud hacia mi mismo. El esfuerzo inicial es liberar mi atencion de la identificacion. Para que pueda haber conciencia, mi atencion debe ser completamente movilizada. Y para eso, necesita orientarse en dos direcciones a la vez a fin de que se cree un nucleo central, un centro de gravedad de mi atencion, El poder de la energia dividida es mi poder de atencion.

No comprendemos suficientemente el valor de estos breves instantes cuando uno se coloca entre dos fuerzas. Ahora se que para recordarme de mi mismo debo pasar por una prueba, la prueba de

la duda. A cada paso la encuentro. Dudo de mi, de otra parte de mi. Dudo de poder encontrar una ayuda, de posibilidades mas altas que las que conozco. Es alli donde necesito hacer un esfuerzo desesperado para ser verdadero. Pero la fuerza de la mentira esta alli, hasta en los mejores momentos. Debo luchar con la duda, luchar hasta quebrarme en esa lucha. Debo ser vencido. Cuando llegue finalmente a abdicar, la ayuda estara alli, pidiendome ser verdadero para que la relacion se mantenga. No es necesario llegar siempre a estados de exaltacion. El hecho de mantenerse por encima del nivel del suefio -un poco por encima, pero de una manera algo mas estable- es en si misma una experiencia extraordinaria. Algo se despierta en uno porque es constantemente sacudido por la experiencia. Necesitamos saber lo que somos: un esclavo inconsciente o un sirviente consciente.

Nuestra atencion no tiene centro de gravedad. No esta imantada por una fuerza que acme sobre ella. Nuestra atenci6n va donde es llamada. Yeo quizas que no estoy disponible porque mi atenci6n no lo esta. Soy incapaz de estar a la vez contenido en mi mismo y libre hacia el exterior. ¿Que falta? Esta realidad interior es la fuente de mi vida y al mismo tiempo necesito absolutamente manifestarme hacia afuera. Si reconozco que esta vida interior es como un iman, vere el exterior como una atraccion que se opone, otro iman, Comprendere entonces lo que es la atenci6n, una energia que me relaciona a la vez con la fuente y con el mundo exterior, y me permite recibir un conocimiento, es decir, *conocer*.

La palabra «conocimiento» esta tan gastada que ya no quiere decir nada. Pero cuando decimos «quiero conocerme a mi mismo», no estamos hablando de adquirir un saber conceptual, algo que sepamos de una vez por todas y que recordemos despues pasivamente. Estamos hablando de una acci6n muy activa e intensa. Ademas del primer choque del despertar, ese regresar a mi mismo, lucho por quedarme delante de mi propia division. La necesidad de una Presencia que perdure produce un segundo choque, el despertar de un nuevo sentimiento, de una

voluntad. Para conocerme a mi mismo y no perderme, *quiero* que esa Presencia se mantenga.

El resultado del esfuerzo esta siempre determinado de antemano. Tiene que ocurrir. Es una consecuencia conforme a las leyes. Si 10 que ocurre no es siempre 10 que esperabamos, quiere decir que el esfuerzo no fue 10 que hubiera podido ser. Con un esfuerzo justo, el resultado vendra siempre en su momento.

~ 46. SOLO EL CONTACTO, SOLO LA RELACION

Hay algo demasiado pasivo en la manera en que trato de estar presente a mi mismo. Me olvido de que el sentido de mi esfuerzo es tomar conciencia de una relacion entre las fuerzas y de encontrar mi lugar en esa relacion. Despues de un momento, no experimento sino la forma en que el esfuerzo se intenta y me tenso para conservar esa forma. Ya no veo la necesidad de conocer la relacion de las fuerzas que se reparten mi Presencia. Me olvido de que mi papel es ver y no abandonar esa vision, Pasivamente me aferro a una forma en la cual ya no pasa nada.

En un estado de concentracion intensa, existe siempre una energia y habra siempre otra energia desconcentrada cuyo poder esta disminuido y que fluye hacia fuera. Mi razon de ser esta en la conciencia que yo tenga de esas fuerzas. No para impedir que sean 10 que son, sino para conocer la relacion entre ellas. Mi atencion necesita de una gran pureza para no ser arrastrada por los movimientos que se tensan hacia fuera. Esa relacion de fuerzas, esa evaluacion constante de fuerzas, es el sentido mismo de mi esfuerzo de conciencia. Pero 10 olvido por creer que es suficiente imponer un relajamiento a mi cuerpo. Y en esa actitud, donde se toma en cuenta una sola fuerza, me duermo pasivamente. La forma tomada por el esfuerzo se vuelve la meta, como si relajarse fuera estar presente. Necesito darme cuenta de esto y ser advertido de ese peligro siempre presente. El sentido de mi bus-

queda esta en tela de juicio en cada momento. La pregunta siempre esta ahí: «(¿Quién soy yo?)», pero (¿quién soy yo en medio de las fuerzas que se reparten mi presencia?

Ver es una atención activa, una atención que no es producida por el choque de la impresión recibida, sino que se da cuenta de que no entra en contacto con lo que percibe y por consiguiente «no ve». Para que ese contacto se produzca, la atención debe ser activada. Necesitamos estar delante de su pasividad y ver su insuficiencia, su nulidad, y quedarnos frente a esto. Esto determina una activación,

Todo se repite siempre. Necesitamos quedarnos delante de la repetición para ir hacia lo nuevo, lo desconocido. Intelectualmente no podemos. Siempre esperamos un resultado y así nuestro pensamiento nunca está libre. Queremos alegrarnos por un cambio, pero no queremos conocerlo realmente. Para sobrepasar ese punto, necesitamos abrirnos a la conciencia, la conciencia pura más allá de los centros, que no juzga, que ve. (¿Es mejor querer cambiar lo que es y estar tratando la experiencia que termina muy rápido, o quedarse delante, sin irse, aprendiendo a conocer eso que soy? Aprendo a ver y ver otra vez, a estar delante de la falta de voluntad, la falta de deseo de permanecer delante de *lo que es*. Quedarse delante de lo que no conozco es algo muy grande; y soy un desconocido para mí mismo. Empiezo a comprender que solo el contacto, solo la relación trae un cambio, una conciencia.

En mi estado de conciencia habitual, los centros superiores no pueden actuar sobre mí; la dispersión, la discordancia en la cual me encuentro, se lo impide. Hay allí una ley contra la cual no puedo hacer nada. (¿Me es posible ver esto? *i*. Ver ese estado de dispersión y comprenderlo? Porque mientras no lo haya visto, nada podrá cambiar para mí. No habrá ningún impulso nuevo, ningún cambio de dirección o de calidad en el movimiento de mi energía. La transición hacia una calidad mejor, hacia un centro superior, se hace por una apertura, es decir, una atención que se libera de lo que la somete y la vuelve pasiva hace un momento. Es en el momento en que soy incapaz de compren-

der, de escuchar, de recibir, cuando yo me paro. Y en ese paro, la atención que estaba cautiva, comprometida, de repente se libera. Una vez libre, es capaz de quedarse delante de un objeto tomando conciencia de si misma. Esa apertura a otro nivel en mi mismo es una puesta en duda de lo que soy.

~ 47. LA LUCHA POR SER

Cuando estamos tornados por nuestro automatismo, actuamos con un solo centro y nuestra energía se gasta sin que nos demos cuenta. Siempre esta tomada por una asociación, por la mas mínima emoción o movimiento. Debemos ver nuestra mecanicidad y, para verla, tenemos que oponernos a ella. Nos resistimos a identificarnos para conocer la fuerza con la cual nos identificamos. Cuando resistimos se produce una calidad de energía diferente. Ahora tenemos su sabor y también el sabor del estado mecánico. Sabemos que no hay un centro de gravedad permanente en nosotros. Pero ¿que quiere decir resistir?

Si no estoy presente, ¿dónde estoy? Necesito conocer mi sumisión absoluta a las sugerencias, mi esclavitud consentida. Me gusta obedecerles, acepto ser cobarde. No puedo comprender lo que significaría querer liberarme de su dominio. Nunca he pensado que el sentido de una existencia independiente esta en la lucha. Necesito conocer mi esclavitud. Necesito aprender a aver. Aprender a guardar una parte de mi atención para permanecer presente a mi mismo en la vida. Trato, conscientemente, de acercarme a esa realidad y de estar presente luchando para no ceder tan rápido.

Mi deseo de luchar no es lo suficientemente grande. Si tengo el deseo de hacerlo, entonces vigilo. Cuando me preparo para esto, me recojo justo lo suficiente para luchar. Pero me olvido de mi deseo y prefiero retirarme del todo. Si pudiera comprender que mi (mínima) posibilidad de estar realmente presente esta en la lucha, no buscaría estar

fuera de ella. Mi movimiento de desidentificación estaría ligado con mi lucha; sería parte de mi posibilidad de luchar. Esfuerzo consciente no quiere decir quedarse en un mismo sitio sin cambiar, sino *continuar* el esfuerzo. Sofiamos siempre con encontrar un lugar donde permanecer para siempre. Sin embargo, esa permanencia no puede encontrarse sino en el movimiento. No buscamos algo estático, sino un poder de atención que en sí mismo es capaz de moverse y de seguir todo ese movimiento. Debe practicarse cualesquiera que sean las circunstancias.

Debemos recordar que la lucha no es *en contra* de algo, sino *par* algo, particularmente en relación con 10 que llamamos deseo. Hay ilusión cuando deseamos el placer, la comodidad, la satisfacción. Eso viene de las imágenes que crean el placer o el dolor registrado en la memoria. La fragmentación viene del deseo de satisfacerse. Pero 10 que es malo no es dar satisfacción a un deseo. Lo que es malo es que estoy ausente y por eso nunca satisfago un deseo. Por ejemplo, quiero fumar o comer. Habitualmente, o cedo inmediatamente a la idea y por consiguiente no tengo ningún contacto con ese deseo en mí, o la rechazo y creo un conflicto, y el deseo no es ni visto ni comprendido, porque 10 rechaza. El deseo es la vida misma, algo extraordinariamente bello. Pero cuando cedemos al deseo hay frustración. En el goce mismo el dolor existe y en la represión el dolor está todavía allí. Igual sucede con todo 10 que se levanta en mí. Entonces, sin rechazarlo, pero también sin perderme en él, la lucha es vivir con él hasta que el mecanismo del pensamiento no tenga ya acción sobre mí y la atención este libre.

En esa lucha todo depende de la atención, Un solo instante de falta de atención y todo está perdido. Debo encontrar en mí mismo algo real. Siempre está allí. Necesito depositar mi confianza en eso. Sin eso no habrá apoyo cuando deba manifestarme; forzosamente estare tornado, perdido. Es por eso que debo regresar a esa realidad que reconozco en mí mismo, a la cual pertenezco. Sé que solo llegare a *ser* si puedo recordar 10 que es real para mí en ese momento y no olvi-



darme de eso cuando vaya hacia la vida. Debo tener esa necesidad, el sentimiento de esta necesidad. Es mi querer *ser*. Lo necesito porque sin el no soy nada, estoy totalmente perdido.

Al mismo tiempo, debo prepararme para encontrar dificultades. La búsqueda del «Yo» es una empresa para toda la vida. Doy un paso, caigo; doy dos pasos, caigo. Pero cayendo logro conocer los obstáculos y cuando empiezo de nuevo estoy más prevenido. Conozco un primer obstáculo, después un segundo. Quisieramos subir sin caer, pero no vemos el peligro. Sería terrible si llegáramos hasta el penúltimo escalón y de allí caeráramos hasta abajo y luego no nos quedara tiempo para volver a subir. Debemos aceptar la discontinuidad. En la evolución, cada paso o cada nota de la escala musical contiene los obstáculos de la nota precedente.

~ 48. REPRESENTAR UN PAPEL

Hay una ley que no podemos evitar. Uno tiene que guardar las tres cuartas partes de su poder dentro de sí y no dejar salir sino una cuarta parte para sostener el movimiento hacia el exterior. Para ser es necesario «representar un papel».

¿Yeo yo la necesidad de tener la voluntad para conciliar la aspiración hacia lo alto y la atracción que me hace perderme en mis funciones? Quiero unir esas dos fuerzas para estar completamente consciente de mí y permanecer completamente consciente de mí. Quiero estar activamente presente a mi situación, Si no permanezco presente, me deslizare, pasivo, ciego, dentro de una u otra fuerza. Yeo mi limitación, yeo que mis centros no están relacionados. Mi atención debe quedarse delante de ese hecho y no irse hasta que aparezca el sentimiento de mí. Al buscar quedarme allí lo más posible, aparece el sentimiento en el seno mismo de la lucha por perdurar. La visión de mi insuficiencia trae algo nuevo. Solo yo puedo resolver la pregunta ... si lo quiero. Pero para quererlo tengo que quedarme delante. La aten-

cion activa necesaria para permanecer produce una fuerza que aetna sobre la pasividad y, ante la falta de relacion, se produce un cambio.

Cuando veo que la energia siempre es Hamada hacia afuera, siento la necesidad de buscar un estado diferente. Esto me pide una tranquilidad absoluta en la cual estoy extraordinariamente vivo. En ese estado siento la desconexion de los centros y siento la necesidad de que se armonicen. Vivo ese hecho y veo que las energias de la cabeza y del cuerpo no estan en relacion. Si me quedo ante ellas, llegan a tener la misma intensidad. Pero veo que no es suficiente. Un sentimiento nuevo debe aparecer, el sentimiento de ser. Es una energia nueva, una fuerza consciente que necesita estar allí 0, de 10 contrario, sere tornado de nuevo por mi automatismo.

Podemos estar en relacion con su realidad superior cuando nos retiramos en nosotros mismos a un estado tranquilo. Pero todo se va cuando nos manifestamos en la vida. Nuestro yo ordinario, nuestro ego, retoma el mando. Ni siquiera vemos el cambio. La clave para quedarse allí es servir, que nuestra persona sirva a nuestro ideal. Eso es 10 que Gurdjieff queria decir cuando hablaba de «representar un papel», 10 que fue siempre muy mal comprendido. Interiormente reconocer su propia nulidad y no identificarse con nada, y exteriormente representar un papel. Lo uno ayuda a 10 otro. Si no representamos un papel exteriormente, no podemos tener la posibilidad de no identificarnos. Sin ser fuerte en el exterior, es imposible ser fuerte en el interior. Sin ser fuerte en 10 interior es imposible ser fuerte en 10 exterior. La tarea consiste en obtener una libertad interior al hacer no 10 que a uno le gusta, sino 10 que le gusta al otro. Si a el le gusta que uno se siente a su derecha, uno se sienta a su derecha. Si en otro momento prefiere 10 contrario, uno 10 hace. Uno se acostumbra a cumplir obligaciones. Es uno de los aspectos del futuro del hombre libre. Representar un papel es someterse a las fuerzas que uno quiere servir y al mismo tiempo ejercer una voluntad sobre sus funciones.

Esten presentes en todo 10 que hacen. Habitualmente vivimos en nuestras funciones, inconscientemente, o bien nos retiramos en la

«conciencia», sin relacion con nuestras funciones. Pero si nuestra intencion es clara podemos tambien funcionar conscientemente. Por ejemplo, estoy retirado en mi mismo y le doy a usted este objeto. No soy «yo» quien se lo da. Pero si estoy presente a mi mismo y *quiero* darle el objeto, entonces se lo doy que estoy haciendo. Estoy aqui, usted esta aqui. Le doy el objeto. Lo doy, estoy presente.

Queremos ser verdaderos, no perder del todo nuestro deseo de algo superior y a la vez ser capaces de responder a nuestra vida. Es mi vida la que tendre que vivir. Ser verdadero seria preguntarme hasta que punto podre estar delante de esta situacion. Puedo siempre mas de lo que pienso, mas de lo que hago. Puedo ser mas activo. Puedo recomenzar una y otra vez.



V

CON LOS OTROS

*El trabajo es una corriente especial sostenida  
por una energia que solo puede ser tocada  
por un hombre unido, entero.*

*Los otros nos son tan necesarios como la ensefianza misma.*

*La vida es una relacion que pide la cooperacion.*

*El trabajo con otros es una condicion para vivir  
esta ensefianza.*

*La ensefianza es el guia. Y solo aquel que se pregunta  
mas profundamente puede ser responsable de servirla.*

*El grupo crea una posibilidad para la conciencia,  
en la cual lo que damos en el encuentro es  
mas importante que lo que deseamos conseguir:*

*Los Movimientos son una forma de vivir la idea de Presencia.*

## UNA CORRIENTE ESPECIAL

### ~ 49. DECIMOS QUE ESTAMOS «EN EL TRABAJO»

Decimos que estamos «en el Trabajo». ¿Que significa esto? El trabajo es una corriente especial sostenida por una energia que solo puede ser tocada por un hombre unido, entero. Es una corriente especial de energia de pensamiento, de sentimiento, de accion. Su vida depende de los individuos que se incorporan a ella; ellos son, cada uno y todos juntos, responsables de lo que le da calidad, lucidez. Un trabajo juntos, una cooperacion, son necesarios para producir algo: como una cadena de seres que buscan ser mas conscientes, y que, con sus esfuerzos, se ayudan unos a otros. Al integrarse a la cadena, cada persona tiene que encontrar su lugar, un lugar que es determinado por su utilidad. Entonces, por sus actitudes y sus acciones, o mantiene y vivifica la cadena en el lugar donde le corresponde ser un eslabon, o cae y deja de participar en ella.

La fuerza de la vida esta siempre aqui con su accion continua sobre mi. La fuerza superior esta tambien aqui, pero no estoy listo para recibirla. Es dificil para uno solo hacer siempre el esfuerzo necesario para acelerar las vibraciones de los centros de manera que las funciones tambien se aceleren. Esta es la razon por la cual se necesita un grupo. La vida de trabajo en comun es necesaria. La vida que surge de esa vibracion acelerada comun es una ayuda poderosa, un centro de atraccion capaz de estremecer, al aportar un choque necesario. La concentracion de un cierto numero de seres orientados hacia un plano

superior constituye un poderoso imán para todos los que se acercan a él. Son atraídos, en el mismo movimiento, hacia su órbita o son expulsados como inútiles e inadecuados. Esta es la fuerza de los monasterios y de las iglesias, de los templos y lugares sagrados. Mientras más consciente es la concentración, mayor es la fuerza de atracción. Pero, en un grupo, como en uno mismo, los elementos que participan en esta concentración deben ser de una calidad que se equilibre. De otra manera, el fuego central y la densidad serán débiles y el choque unificador no dará una resonancia suficientemente alta.

Cada paso que damos en nombre del Trabajo añade o elimina una posibilidad para la obra. Querer estar relacionado con el Trabajo significa estar relacionado con aquellos que se sienten responsables frente a él. Esa relación conlleva una obligación. El primer paso hacia un mejor vínculo es reconocer que no hay una relación consciente entre nosotros y que debemos ir hacia ella. Si no podemos llegar a relacionarnos de manera consciente, no habrá Trabajo en absoluto. Cada paso que damos ahora será como un granito de arena que se agrega a la relación. Sin esto, iremos en la dirección opuesta. Hasta ahora hemos recibido los frutos del trabajo y la energía de quienes nos antecedieron. Ahora la vida del Trabajo depende de nosotros. El Trabajo no vivirá sin nosotros. Debemos compartir la responsabilidad. Esto requiere un compromiso total con toda nuestra inteligencia y buena voluntad.

El Trabajo podría desempeñar su papel en el mundo de hoy si comprendiéramos la manera, la forma adecuada que corresponde con la situación actual del mundo. Encontraremos resistencia, oposición interior y exterior, pero necesitaremos de esa resistencia. Ella puede ayudarnos a encontrar nuestro lugar, nuestra responsabilidad, por momentos en acuerdo, por momentos sin relación alguna. Hay dos movimientos de los que depende todo: un movimiento esencial en un cierto número de personas, un movimiento creativo dentro de uno mismo, que abre las posibilidades de una acción nueva; y otro movimiento que crea un área de intercambio, un área de relación con un



mimero mayor de personas. La fuerza y la calidad de la corriente que llamamos el Trabajo dependient de 10 que pueda ser vivido y de 10 que pueda ser recibido.

~ 50. ¿POR QUE JUNTOS?

*¿Por* que venimos aqui a trabajar juntos? Sentimos que si no participamos en ciertas condiciones seremos tornados por los habitos y las circunstancias de la vida en los cuales nos perderemos. Tal vez aqui, juntos, sea posible crear condiciones en las cuales una energia mas elevada puede aparecer en nosotros y a nuestro alrededor. Entonces, juntos, seremos responsables de servirla.

Debemos comprender la necesidad de trabajar con los otros, pues ellos nos son tan necesarios como la ensefianza misma. En momentos dificiles, pensamos que seria mas facil trabajar solos ... , «no con esta gente, no en estas condiciones ... ». Esto muestra una falta total de comprension de este camino, de la necesidad de ver y de liberarnos de nuestra voluntad propia, que no tiene nada que ver con la voluntad real. Tenemos que salirnos del circulo estrecho de los pensamientos y emociones en el que estamos encerrados. Tenemos que escapar para tener la posibilidad de acercarnos a otro mundo y existir de una forma diferente. Sabemos que esto requiere esfuerzos.

Nos reunimos porque cada uno de nosotros siente la necesidad de llegar a ser consciente de si mismo. Mientras sea 10 que soy --es decir, mientras piense como pienso y sienta como siento-, no conocere nada verdadero, nada real. Necesito tomar conciencia de mi manera de pensar y sentir, pues ella condiciona todos mis actos. Solo la percepcion de la verdad une. El Trabajo real juntos, la cooperacion, vienen de una comprension cormm de la verdad, del hecho de que cada uno de nosotros ve la verdad y siente la necesidad de ponerla en accion. La base de este Trabajo no es un acercamiento especial, un metodo especial O unas condiciones especiales. En primer lugar, es una

apertura a sí mismo y a los demás. La vida es una relación que pide la cooperación. Nos pide que colaboremos, que hagamos cosas juntos, que veamos las cosas juntos, que sintamos y vivamos juntos. Esa cooperación pide la misma intensidad, al mismo nivel y al mismo tiempo; de otra manera no es «juntos».

Cada uno de nosotros está solo y dentro de sí debe estar solo: solo frente a su comprensión, solo frente al llamado de lo divino y solo frente a lo que es su persona humana. Llego a vincularme con los otros cuando empiezo a reconocer la identidad de mi naturaleza original y a ver que todos tenemos la misma dificultad de hacer que la totalidad de nuestra persona reconozca esa naturaleza original hasta que ella pueda tener un poder de acción sobre nosotros. ¿Cuál podría ser en este momento el sentido de nuestra vida? ¿Cuál podría ser nuestra utilidad? No lo sabemos antes de haber llegado allí. Mientras tanto, hay una energía muy especial que permite la acción de una naturaleza más fina sobre una naturaleza menos sutil. Esa energía tiene el poder de llamar y de atraer de manera irresistible. Esto representa la ayuda verdadera que podríamos darnos unos a otros. Esa es la única ayuda, la única relación verdadera. Toda otra relación decepciona. Pero esa relación tiene que ser asumida. Requiere sinceridad y rigor en todo momento. Todos dependemos unos de otros; somos responsables unos de otros. Lo que uno aporta con su trabajo los otros lo reciben como ayuda, y lo que otro aporta de su inercia u oposición los lleva en otra dirección. Puede que yo comprenda el esfuerzo menos que los demás y puede que algunos titubeen más que otros, pero eso no importa. La dirección común que seguimos es reconocida.

En un nivel más profundo, el trabajo con otros es una condición para vivir esta enseñanza, para representar el drama que Gurdjieff nos dejó. En el camino hacia el nacimiento interior se requiere vigilancia para contrarrestar las fuerzas que actúan contra un verdadero trabajo. La primera es la mentira en la afirmación de sí mismo. Es una prueba decisiva. No debe haber componendas con la verdad. Es por ello que la condición más importante, la más necesaria, es trabajar con un grupo

de personas mas antiguas, de experiencia y comprension equiparables, capaz de derribar la escala completamente falsa de valores establecida por la personalidad. Necesitamos ver que en el centro de todo esta la monstruosa proliferacion de nuestra vanidad y nuestro egoismo, que ocupan todo el espacio. Trabajar juntos sinceramente seria comprender nuestra nulidad y 10 que seria una relacion humana verdadera.

~ 51. PARA ORGANIZAR

Nuestro trabajo necesita ser organizado. Los esfuerzos accidentales y anarquicos no conduciran a nada. Mis esfuerzos tienen que ser disciplinados y sujetos a reglas, a leyes de un orden diferente al de mi nivel ordinario. Mientras yo no vea esa necesidad imperiosa de someterme a una fuerza mas grande que yo, sigo creyendo en mi yo ordinario y no trabajo, no avanzo hacia mi meta. Tengo que reconocer esa necesidad. Despues, tengo que ponerme a prueba -poner a prueba mi yo ordinario- en un circulo de vida cuyo interes principal sea el de despertar. Para esto, en ciertos momentos se siente la necesidad de pertenecer a una organizacion, a un centro cuyos miembros trabajen en la misma direccion.

Organizar significa crear un organo, un organismo con una meta determinada. Como todo organismo, tiene que contener en si mismo la causa de su aparicion y manifestarla en los detalles de su organizaci3n y en todos sus resultados. Debe contener el sentido de 10 sagrado. Esta dimension nunca debe estar ausente. En todas sus ramas, sus centros, los efectos de la organizacion deberian proyectar algo de la intensidad y de la calidad de la causa que los contiene. Aquel que comprende la causa, la percibe en todos sus rasgos. Cada uno de los efectos visibles debe tener tras de si un fuego de actividad que no es percibido desde el exterior. Es eso 10 que produce el milagro, y un organismo del cual el milagro este excluido no es un organismo viviente.

El primer requisito de una organización viviente es juntarse, reunirse. No podemos lograr nada a menos que las condiciones de ese «reunirse» sean justas. Sin impaciencia, sin intelectualismo, sin sentimentalismo, un acontecimiento debe tener lugar. Llamar, ser llamado: la causa es la misma. Necesito escuchar y oír el llamado y encontrar una forma de Hamar que sea recibida. Para trabajar juntos se requiere una relación consciente, sostenida por medio de la vigilancia y el abandono de mi voluntad ordinaria. Yo acepto o no acepto esta relación con los otros. En un momento dado, no hay maestros ni alumnos, sólo hay seres que se preguntan y que escuchan. La enseñanza es el guía, y sólo aquel que se pregunta más profundamente puede ser responsable de servirla. Lo que cada uno de nosotros comprende depende de su nivel de ser. Debo aprender a conocer mis propias limitaciones y a reconocer a aquellos que tienen una comprensión más amplia.

Yo me considero a mi mismo y a los demás. Ellos me atraen, me agradan, me atemorizan, me amenazan. Pero yo los necesito. Es a través de mis reacciones como aparezco y aparecen los otros, no sólo yo. Tengo que ir de descubrimiento en descubrimiento, más allá de los juicios, más allá del mal y el bien, para saber que soy la única energía. La liberación no está ni en el mal ni en el bien. Está en la desaparición del ego y en la unión con todo y con todos. El mal es la ignorancia; el bien, el despertar. Sin embargo, uno quiere dirigir o ser dirigido a su antojo, juzgar y criticar antes de tratar de comprender. Esta actitud es fundamentalmente falsa. No se trata de querer imponer un orden, sino de entrar en un orden, un orden que existió antes de nosotros. Es ese orden lo que importa, no la organización.

Debemos comprender que nuestra organización existe en la vida sobre dos niveles. Un nivel, que le da su verdadero sentido, es el del trabajo, nuestra búsqueda, con todas las condiciones que ello requiere. El otro es el aspecto oficial, que es sólo una cubierta, nada más, pero que puede ayudarnos a continuar tranquilamente con nuestro trabajo. Esta distinción parece fácil de comprender, pero de hecho no lo es.

He visto que ese lado oficial, organizado para cumplir con la imagen y la rutina requeridas por nuestra vida en el mundo, siempre reclama sus derechos y tiende a imponer su estructura sobre el trabajo; a imponer una forma que no responde de ninguna manera al orden de valores del trabajo.

~ 52. UNA ESCUELA DEL CUARTO CAMINO

Una casa del Trabajo es como una escuela basada en los principios de un camino, de una enseñanza. Esta aquí por un tiempo limitado durante el cual ciertas metas necesitan ser alcanzadas. Una casa desempeña su papel de acuerdo con el nivel de la gente que trabaja en ella. Puede albergar a quienes tratan de darse cuenta de que no son como deberían ser, pero no hacen ningún esfuerzo por cambiar y no comprenden aun la necesidad del esfuerzo. Otros están ya decepcionados de sí mismos, no creen en su yo ordinario y saben que su vida sólo cobrará sentido cuando sean capaces de hacer el esfuerzo preciso para despertar y para ver su situación, Y puede haber casas donde algunos han llegado aun más lejos. En cada momento el papel de la casa en el conjunto del Trabajo es diferente, dependiendo del nivel de la gente que participa. Sin embargo, necesitamos comprender que el trabajo nunca irá muy lejos sin un centro organizado para aportar las condiciones necesarias, sin una vida sometida a los principios de la enseñanza que seguimos. Una escuela requiere la comprensión de los principios de su trabajo y la disciplina basada en las reglas. Tenemos que pagar por aquello que recibimos.

Esta casa es como un mundo dentro de otro mundo. Busco conocer y ser lo que soy. Para eso mi atención está siempre vuelta hacia mí mismo, hacia la percepción de mi verdadera naturaleza, que no es la expresión de mi persona, de mi ego. Veo a mi ego expresándose en mis pensamientos, mis deseos, mis movimientos. Y trato de no ser tomado por ellos. Me mido constantemente. Por esto, porque estoy siem-

pre en tela de juicio, no juzgo a los otros. Aprendo a ver, a comprender, sin juzgar. No hay «yo» ni «tu». Solo una unica manifestacion. Aprendo a ver las leyes del mundo en el que vivo, las leyes de la manifestacion,

Un principio inmutable de esta escuela es hacer siempre mas de 10 que ordinariamente podemos hacer. Solo esto conducira a un cambio. Si apenas hacemos 10 que es posible, nos quedamos como estamos. Hay que hacer 10 imposible. Esta es la diferencia con la vida ordinaria, en la que uno solo hace 10 que es posible. Otro principio es que nosotros, intencionalmente, no nos apoyamos sobre una forma precisa dada por adelantado, de manera que pueda tener lugar una busqueda activa y mas consciente. Nuestra meta es liberarnos a nosotros mismos de todo cuanto nos mantiene apegados a una actividad y desarrollar una especie de vigilancia que nos permitira ir mas alla, Cuando surge una forma de trabajo, primero la recibimos y luego la repetimos como ha sido dada. Pero en esta repeticion tenemos cada vez una menor comprension de los principios que estan tras esa forma. Para que una forma pueda permanecer viva, necesitamos volver siempre a la fuente, a la verdad. Despues del Absoluto, los mundos se vuelven hacia el en todos los niveles, hay una sed de retornar hacia *eso que es mas grande*. Pero, a medida que descendemos por la escala de la involucion, surge el olvido y se hace cada vez mas y mas profundo.

Para quien transmite, dos cosas son necesarias, de forma que una verdad de otro nivel de conocimiento puede ser aportada a traves de ideas: un saber y una calidad de ser. Este saber consiste en un conocimiento de las ideas, de su estructura como un todo, de su relacion y de su lugar, Para el ser se trata de una comprension fundada sobre la experiencia personal de la verdad contenida en estas ideas. Primero necesito comprender el valor de la idea, abrirme a ella, tenerla en mi pensamiento, estimular mi pensamiento con ella y despues las otras partes de mi mismo, hasta que viva en mi con una vida mucho mas pura. Habitualmente la dejo morir en mi. La idea tiene un dinamismo

extraordinario. En su forma concentrada, contiene todo un potencial de verdad. Puedo ser animado, despertado, dinamizado por ella o me aparece bajo la forma de una idea muerta. Hemos recibido una gran cantidad de ideas, pero somos muy pobres en ideas. Ellas han pasado a través de nosotros sin estremecernos.

Este Trabajo es una escuela para desarrollar un nuevo centro de gravedad. Hasta ahora, el centro de gravedad alrededor del cual nuestra vida ha girado -sea que lo aceptemos o no- ha sido nuestro yo ordinario, y todavía es ese yo el que espera, el que evalúa, el que juzga ... y todo esto hasta se hace en el nombre del Trabajo. Mientras toda mi psique gire en torno a ese yo, todo lo que se manifieste -sea que yo lo quiera o no- reflejara la autoridad de ese yo. La meta de una escuela del Cuarto Camino es llegar a ser diferente, cambiar nuestro ser del nivel de hombre num, 1, 2 y 3 al de hombre num, 4, con un nuevo centro de gravedad, y del nivel de hombre num. 4 al de num, 5, con un Yo indivisible.

## EL INTERCAMBIO EN UN GRUPO

### ~ 53. UNA CONDICION ESPECIAL PARA EL INTERCAMBIO

Nuestros esfuerzos independientes, cada uno por su cuenta, son insuficientes. Un grupo es el comienzo de todo, un grupo de personas que buscan vivir de una manera mas consciente. Un grupo puede lograr sostener mejor su esfuerzo. Nos ayudamos unos a otros. Algunos de nosotros somos mas vigilantes, mas responsables. Pero el surgimiento de esta forma tiene que ser reconocido, no impuesto, pues ella careceria entonces de sentido. Sentimos la necesidad de congregarnos, de estar presentes con los otros, para compartir una relacion de atencion reciproca orientada a una misma meta. Para sentar las bases de una relacion consciente, cada miembro debe conocerse y aceptarse a Si mismo. Cada uno debe sentir la necesidad del grupo, de un mundo penetrado por una cierta corriente de pensamientos y sentimientos. Tiene que saber que el grupo necesita y no olvidarlo.

Estamos hablando de un grupo que se forma para trabajar sobre Si mismo, que no esta en el nivel de la vida ordinaria. Es animado por pensamientos y sentimientos diferentes. Su existencia tiene que ser marcada por eventos que son esencialmente diferentes de los de la vida ordinaria. El primer evento es la busqueda activa y comprometida de un centro de gravedad de vigilancia sobre uno mismo. Una atencion centrada puede ser llevada en diferentes direcciones, pero como esta entrenada, siempre regresa al centro. Ella sabe que cuando se dispersa, no puede aprender nada nuevo. Ese es el hombre viejo, el automata,



que pretende saber, que murmura palabras inútiles sobre ideas que supuestamente ha comprendido. Aquel cuya atención está centrada busca expresar solo lo esencial acerca de su búsqueda y sus observaciones. Él es diferente, es un «hombre nuevo».

Un grupo existe para que podamos encontrar en nosotros mismos un estado en el cual nos sea posible experimentar algo real. Necesito de la fuerza superior que me llega a través del grupo. Cuando estoy solo, con mis medios ordinarios, no puedo acceder a la calidad de trabajo requerida ni alcanzar la intensidad necesaria. El grupo es una condición especial para el intercambio y una especie de canal para las ideas que vienen de otra vida, de las influencias superiores. Pero tenemos que estar enteramente presentes, con toda nuestra masa. Recibimos estas ideas en la exacta medida en la que estemos presentes.

"Cuál es, entonces, nuestra responsabilidad? Tenemos la obligación de intercambiar, así como de aceptarnos y ayudar a cada uno a desempeñar su papel individual en el grupo, de manera que la conciencia, la medida de nuestra conciencia, dirija todos nuestros actos. Al tomar conciencia de nosotros como grupo, experimentamos la verdad de nuestro trabajo. Si yo hago lo que quiero a mi manera, independientemente de los demás, sin sentir la necesidad de ser puesto a prueba, eso no es justo. Eso muestra que soy incapaz de confrontarme a mí mismo y de relacionarme con el trabajo de otros. Quiere decir que nuestro trabajo se ha detenido. Si el grupo no llega a ser consciente de sí mismo como grupo, no puede conocer su lugar y sus obligaciones ni desempeñar su papel en el Trabajo.

El grupo, el hecho de que estemos juntos, crea una posibilidad para la conciencia, en la cual lo que iniciamos, lo que damos en el encuentro, es más importante que lo que deseamos conseguir. Cada vez se renueva la posibilidad que tenemos de servir y de volver nuestra atención hacia esa conciencia. Esa posibilidad es algo grande, que debemos luchar por mantener. Tenemos que considerarla como algo precioso, sagrado.

No estoy solo en mi trabajo. Cuando decido algo para mí mismo,

tengo que sentir mi pertenencia al grupo. Su vida es mas grande que lamia y esto representa algo mas en la escala de un Ser superior.

~ 54. TENOO QUE HABLAR

Siempre comenzamos muy lejos de lo esencial. Incluso si repetimos y repetimos tenemos que pensar en el significado de lo que estamos haciendo, en el significado de nuestro trabajo y de nuestra Presencia. Esto nunca debe ser olvidado, pero nosotros lo olvidamos todo el tiempo. Perdemos el significado y tenemos que volver atras, No podemos fingir y dar por sentado que el significado es comprendido. Eso no es verdad. Cada vez que nos reunimos, el significado tiene que renovarse para cada uno de nosotros. Cada oportunidad tiene que ser un momento de agudo cuestionamiento. Si no se por mi mismo ahora lo que estoy haciendo, lo que esta en juego, lo que esta en pregunta -si no lo se en cada ocasion=, sucedera algo diferente que ira en la direccion contraria. Mi esfuerzo tiene que ser claro, lo que yo estoy buscando tiene que ser claro. Cada uno, unido a los demas, tiene que hacer surgir su Presencia en si mismo al mismo tiempo. Esa Presencia debe llegar a ser realidad, nuestra conexion comun sobre lo personal, una realidad que servimos y obedecemos.

La vida de un grupo depende de nuestro estado y de nuestras preguntas. Preguntamos cualquier cosa que deseemos acerca de nuestro trabajo. (Cuales son mis dificultades ahora, que necesito comprender, que quiero yo saber? (Que me parece importante intercambiar sobre mi trabajo? Cuando nos reunimos, tengo que estar preparado para hablar. Tengo que reflexionar constantemente sobre mi trabajo y no venir en un estado pasivo. Si vengo sin estar preparado, no tiene mucho sentido. Si no tengo una meta definida, una pregunta, entonces no tenemos nada que compartir. (C6mo puedo tener un intercambio? Es imposible.

Uno de nuestros grandes obstaculos es nuestro concepto de pre-

gunta y respuesta; es decir, de la transmisión del conocimiento que se ha buscado y que ha pasado de una persona a otra. Pensamos que quien pregunta tiene menos conocimiento y esta, en efecto, solicitando una respuesta que despeje su ignorancia. Y en la vida, donde todo el mundo se apoya sobre lo conocido, es así; pero en un grupo la dirección es hacia lo desconocido. Quien pregunta está abriendo la puerta de lo desconocido y quien escucha es llamado a un intercambio que fluya entre ellos, un movimiento en dos direcciones opuestas. Un verdadero cambio en la comprensión significaría que el nivel de ambos participantes habría cambiado: el que escucha, preguntando, y quien hace la pregunta, escuchando realmente.

En primer lugar, si estoy en la posición de quien escucha, es necesario un cambio en mi estado; si estoy tratando de tener una atención más activa, más libre para escuchar, más libre de asociaciones y reacciones, puede haber una libertad mucho mayor de explorar la pregunta: para explorarla más profundamente, sin ser tornado por su formulación externa. Si mi atención está más activamente comprometida, puede haber una participación que permita que el intercambio fluya en dos direcciones y despierte al «escuchador» tanto en quien pregunta como en quien escucha. Pero si esta atención activa no es buscada, si recibo la pregunta con mi atención ordinaria -es decir, pasivamente-, respondo de manera pasiva y nada se intercambia, no importa cuán brillantes sean mis palabras o cuán fuerte sea mi fuerza emocional. En lugar de una atención y una receptividad de una calidad nueva que permita el flujo de un nuevo conocimiento en ambas direcciones, habrá una relación de dependencia unilateral, mutuamente nociva, que ya existía y ahora es reforzada. Esa actitud de dependencia llegará a ser más y más fija y no permitirá la actividad y la libertad necesarias para un intercambio real.

Una vez que he llegado a tener un estado más concentrado necesito hablar acerca de mi trabajo y de mis preguntas, intercambiar, siempre trabajando para estar presente. Mi pensamiento es necesario, pero sólo sobre aquello que quiero decir en el momento preciso. No es

nunca sobre algo que yo haya dicho o algo que dire, sino sobre lo que digo en el momento mismo.

~            55. EL VERDADERO INTERCAMBIO

La forma habitual de preguntas y respuestas es exterior, exterior a uno mismo. Naturalmente, es necesario que aparezca una pregunta, pero con ella entra también el silencio. La pregunta es la puerta de entrada al silencio, el umbral a lo desconocido. (¿Cuál es la nueva condición interior que aporta la pregunta si es bien sentida? (¿Cómo hacer que ella nazca?

Una falsa actitud puede desarrollarse en los grupos entre quienes plantean preguntas y quienes las responden. Esto se transforma en un momento de respuestas a preguntas, no un momento de presencia juntos en pos de una nueva comprensión, de una nueva manera de pensar y sentir. Se confía en algún conocimiento y entonces hay algo que no sucede. Todos los elementos están allí, pero no es el material justo el que está en primer lugar.

Cuando yo intercambio en un grupo, necesito saber a que estoy llamando a la otra persona, a que participación. En el mismo momento de hablar, puedo ser torpe o insuficiente con mi esfuerzo, pero necesito conocer la naturaleza del esfuerzo cooperativo en el cual estoy tomando parte. No sé en que confiar y acepto demasiado fácilmente mentir, afirmando una falsa imagen de mí mismo. (¿Cómo puedo estar enfrente de lo que está en pregunta? (¿Cómo puedo comprender al otro, comprender su pregunta y relacionarla con la mía propia para tener un momento de cooperación libre? Lo más importante para mí es abrirme yo mismo a mi pregunta. Queremos aprender juntos, abrirnos a lo desconocido.

Hay una actitud que no debemos permitirnos, que arruina nuestro trabajo y el de los demás, En vez de abrirnos a las posibilidades con ellos a través de un esfuerzo desesperado por encontrar de nuevo nues-

tra medida, pretendemos enseñarles, cuando solamente están allí para hacerlos ver nuestra nulidad, que de otra manera es demasiado difícil de percibir.

Nadie puede enseñar. Solo podemos trabajar. Y antes de trabajar tenemos que haber tornado nuestra medida para estar convencidos del esfuerzo que tenemos que hacer. Nadie puede pedirnos ser más de 10 que somos, pero no tenemos el derecho en nombre del Trabajo de pretender, frente a los otros, algo que no es verdad. Sobre todo, necesito trabajar yo mismo, medirme. Cuando otros traigan sus preguntas, soy yo quien tengo que ponerme en pregunta en mí mismo. Si soy capaz de responder un poco a la pregunta, es a mí mismo a quien estoy respondiendo.

Necesitamos intercambiar 10 que hemos recibido para que ese material permanezca vivo en nosotros. Si no es intercambiado, no estará vivo. Pero un intercambio es en las dos direcciones. En el momento del intercambio, necesito estar yo mismo en pregunta, abrirme a mi búsqueda, vivirla verdaderamente, sensible a todas mis propias reacciones y a aquellas de quienes comparten mi experiencia. En ese momento, con la sed de ser suficientemente libre para obedecer las leyes de la fuerza superior, con la sensación de mis reacciones incessantes, yo sé que yo soy. Conozco mis debilidades. Pero sé que el sentido de mi vida está aquí, solo aquí, tengo una dirección constante para mi esfuerzo, el esfuerzo de ser un individuo responsable. Esta es la experiencia de un momento de creación. Todo 10 demás -por ejemplo, que yo sepa más que los otros- pertenece al reino de los sueños.

~ 56. ESTA FORMA

Comenzamos a comprender mejor que este trabajo requiere y depende de ciertas condiciones. Una de ellas es que nosotros unamos nuestros esfuerzos. Dependemos de otros seres humanos que sienten

el problema de existir mas profundamente que nosotros o que pasan por las mismas fases que nosotros.

La necesidad que tiene cada uno de nosotros depende de la verdad de nuestro trabajo. Dependemos tremendamente unos de otros. No podemos hacer nada sin los demas, El intercambio que podemos tener juntos es mas necesario que nuestro pan de cada dia. Solos hacemos esfuerzos: luchamos solos, sufrimos solos, respondemos solos. Pero llega un momenta en que el intercambio es indispensable, en que necesitamos nutrimos unos a otros con los frutos de nuestros esfuerzos. Y sin ese intercambio, no podemos ir mas alla, Mientras mas apreciada se vuelve la existencia, mas aparecera el tema de la relacion,

Solo al comienzo es necesario crear grupos artificialmente con un responsable que responda preguntas. Por un tiempo definido, un trabajo de profundizacion solo puede tener lugar reuniendose de esa manera. Mas adelante, el organismo se forma por sf mismo por necesidad. Mientras mas avanzamos, la necesidad de un intercambio consciente se vuelve mas urgente. Podemos trabajar separadamente, cada uno haciendo sus propios esfuerzos, y sin embargo, en ciertos momentos se impone reunirse para verificar e intercambiar, y para que, a traves de un cierto esfuerzo comun, la verdad surja de una manera mas fuerte.

Hay un tiempo para todo. Hablo de la forma que ha tornado nuestro trabajo en el presente, de los grupos y de la posibilidad que ha sido creada. Si esa posibilidad no es realizada suficientemente, esta forma degenerara por sf misma y nunca dara nacimiento a una forma nueva, mas interior, con una nueva posibilidad. Las formas no se inventan a si mismas. Dependen de la necesidad de algunos de los elementos contenidos en el hecho de trabajar juntos para salvaguardar su existencia.

z,Cuanto tiempo puede y debe durar todavia la forma en la que estamos en este momento? Esto depende de la profundidad del trabajo de un cierto mimero de personas y de la relacion que puede es-

tablecerse entre ellas, de la calidad de su intercambio. Tengo que colaborar en un esfuerzo comun de ascenso. Si no lo hago, sea que lo quiera o no, soy responsable por la piedra que no coloco para el edificio. Por tanto, tenemos que reflexionar profundamente acerca de nuestro trabajo juntos, el cual debe manifestarse poco a poco en nuestras vidas. Tenemos que reflexionar acerca de nuestra relacion, acerca de la forma de nuestra vida en comun y, sobre todo, acerca de nuestro intercambio.

## EL TRABAJO EN LOS MOVIMIENTOS

### ~ 57. UNA DOBLE META

En el hombre, como en el universo, todo está en movimiento. Nada está inmóvil o permanece igual. Nada dura para siempre o termina por completo. Todo lo que vive evoluciona o declina, en un incesante movimiento de energía. Las leyes que subyacen a este proceso universal eran conocidas por la ciencia antigua, la cual asignaba al hombre su lugar adecuado en el orden cósmico. Según Gurdjieff, las danzas sagradas, transmitidas a lo largo de los siglos, encarnan los principios de este conocimiento y nos permiten aproximarnos a él de una manera dinámica y directa.

Todas las manifestaciones de vida en el hombre se expresan a través de movimientos y posturas. Desde el nivel más ordinario hasta el más elevado, cada posible manifestación tiene su propio movimiento y su propia posición. Un pensamiento tiene un movimiento y una forma que le son propios. Un sentimiento tiene un movimiento y una forma que le son propios. Y lo mismo sucede con cualquier acción. Nuestra educación consiste en aprender un repertorio de actitudes de pensamiento, de sentimiento o de movimiento. Este repertorio constituye nuestro automatismo. Pero nosotros no lo sabemos; es un lenguaje que no comprendemos.

Estamos convencidos de que somos conscientes y de que nuestros movimientos son libres. No vemos que cada movimiento es una respuesta, una respuesta al impacto de una impresión. Apenas la impre-



sion ha llegado a nosotros, el movimiento de respuesta se libera. Por 10 general, mucho antes de que 10 hayamos notado. Esa percepcion viene despues. Todo ese evento sucede subitamente, y nada en nosotros es suficientemente rapido o sensible para percibirlo en el momento mismo en que sucede. Cualquiera que sea el movimiento de respuesta, venga de donde venga, inevitablemente ha sido condicionado por el automatismo de nuestra asociacion, por los habitos y cliches grabados en nuestra memoria. No tenemos nada mas con que responder, asi que nuestra vida es una repeticion incesante de memorias acumuladas. Pero como seguimos sin darnos cuenta de esto, nuestros movimientos nos parecen libres.

De hecho, somos prisioneros de nuestras actitudes de pensamiento, sentimiento y movimiento, como si estuviéramos atrapados en un circulo magico del cual no podemos escapar. Para salir de alli, yo necesitaria ser capaz de tomar una actitud nueva: pensar de otra manera, sentir de otra manera, actuar de otra manera, todo al mismo tiempo. Pero, sin mi conocimiento, estas tres funciones estan interconectadas; y tan pronto como trato de cambiar una, las otras intervienen y no puedo escapar. Mi automatismo me mantiene en un nivel muy ordinario.

Los Movimientos de Gurdjieff representan notas de una octava de un nivel muy diferente a aquel en el cual vivimos automaticamente. Ellos orientan la energia de nuestras funciones en una direccion ascendente, con una calidad de vibracion igual en todos los centros. Una cierta sucesion de movimientos ha sido prevista para exigir una atencion especial del pensar. Sin esta atencion, el proceso no podra continuar. Asi, el pensamiento debe ser mantenido con una cierta calidad, una cierta intensidad, pero es el cuerpo el que realiza el movimiento. Para ejecutarlo y para expresar su vida de manera plena, el cuerpo necesita una gran libertad, necesita adaptarse por entero. La menor resistencia del cuerpo impedira que el pensamiento siga el orden del movimiento. Si esta calidad no puede ser mantenida, el movimiento no seguira la direccion necesaria. Se rompera, carecera de sentido. Frente a la dificultad, el sentimiento despierta. La aparicion

del sentimiento trae una nueva intensidad, una unificación que crea en nosotros una corriente particular, una nueva octava.

Estos Movimientos tienen una doble meta. Al requerir una calidad de atención mantenida en varias partes al mismo tiempo, nos ayudan a salir del círculo estrecho de nuestro automatismo. Y a través de una estricta sucesión de posiciones, nos conducen a una nueva posibilidad de pensamiento, sentimiento y acción. Si pudiéramos en verdad comprender su significado y hablar su lenguaje, los Movimientos nos revelarían otro nivel de comprensión.

~           58. ¿POR QUÉ LOS MOVIMIENTOS?

No nos preguntamos por qué Gurdjieff introdujo los Movimientos como una de las prácticas más importantes para vivir su enseñanza, ¿Por qué los Movimientos? Algunos encarnan un conocimiento muy elevado que representa las leyes. Otros fueron dados simplemente porque sus alumnos necesitaban trabajar de una cierta manera. Durante algunos periodos, Gurdjieff dedicaba muchas horas al día a los Movimientos; los adaptaba para que correspondieran a la etapa del trabajo de las personas. Por ejemplo, en algunas oportunidades era la sensación del cuerpo la que no se había desarrollado, y la atención, la que no permanecía en el cuerpo. En otras ocasiones, era el pensamiento el que no era libre y el que no podía estar abierto a una energía sutil. Los ejercicios requerían entonces que la energía se dirigiera de una cierta manera y siguiera un cierto trayecto. Esto aportaba una experiencia de una calidad diferente que permitía al alumno comprenderla mejor y ponerla en práctica en la vida. Al mismo tiempo, el trabajo sobre los Movimientos permitía una experiencia directa de las leyes que gobiernan la transformación de la energía. Esto incluía el símbolo del Eneagrama, del cual Gurdjieff decía que era casi imposible de comprender sin la experiencia del sentimiento obtenida por la participación en los Movimientos basados en el,

El universo esta compuesto de energias que pasan a traves de nosotros. Cada movimiento dentro y fuera de nosotros es un flujo de energia. Esa energia va donde es Hamada. No podemos impedirlo. Estamos sujetos a las fuerzas que nos rodean. O estamos relacionados con una energia que es un poco mas elevada 0 estamos tornados por una energia que es mas baja. No somos una unidad, no somos uno. Nuestra energia no esta contenida en un circuito cerrado, en el cual podria ser transformada. Esto le permitiria entrar en contacto con otra energia de la misma calidad para formar un nuevo circuito, una nueva corriente. Mientras una corriente de energia mas elevada no se establezca en nosotros, no tendremos ninguna libertad.

Hay una energia que viene de una parte superior de la mente. Pero no estamos abiertos a ella. Es una fuerza consciente. La atenci6n es una parte de esa fuerza que debe ser desarrollada. Sin esa fuerza, estamos tornados, y nuestros movimientos son automaticos. La cabeza puede entender, pero el cuerpo se queda como un extraiio. Y sin embargo, es el cuerpo el que tiene que sentir esa fuerza. Entonces, si la siente, obedecera; las tensiones caeran y los movimientos podran ser libres. No seremos tornados y los movimientos no seran meramente automaticos,

La conciencia del movimiento en acci6n requiere atenci6n total. La calidad de esta atenci6n nos llama a una experiencia de Presencia total. Esta atenci6n perfecta es una posibilidad dada por la naturaleza. En el momenta de hacer un movimiento particular, ya no pensamos en el movimiento que pas6 0 en el movimiento que viene. Ya no buscamos expresar la idea de una direcci6n, una actitud que nos impondríamos. Estamos totalmente atentos a una energia que necesita ser libre para permanecer contenida en el cuerpo de una cierta manera. Uno s610 puede conocerla sometiendo a ella.

Los Movimientos exigen una Presencia; al mismo tiempo tienen que hacerse libremente. Nos enseiian c6mo ser en la vida. En lugar de estas reacciones incesantes que son las respuestas condicionadas de nuestro automatismo, hay la posibilidad de una acci6n que viene de la visi6n, de una fuerza consciente que es mas elevada. Los Movimientos son una

forma de vivir la idea de Presencia. La idea sola no es suficiente. Tiene que haber una acción que aporte la energía de la que estamos hablando. Esa energía aparece en los Movimientos, la podemos sentir. Cuando todas las energías están relacionadas en mí, se produce una nueva energía. Tiene otra calidad. Es otra fuerza, una conciencia a la cual no estoy acostumbrado. Esa energía viene de mi mente, de una parte más elevada de la mente, donde hay una inteligencia, una capacidad de ver que no depende del material acumulado. Necesito estar en relación con esa parte de mi mente. Para tener una visión perfectamente clara de mí mismo, de los demás, de *10 que es*, sin reacciones. Yome yeo como yo soy.

~            59. UNA PARTE DE LA ENSEÑANZA

Los Movimientos son una parte, solo una parte, de la enseñanza sobre la posible transformación de las energías en nosotros y sobre el sentido de la vida humana. Expresan la enseñanza en un lenguaje donde cada gesto, cada posición, cada secuencia, tiene un papel y un significado específicos. No podemos comprender los movimientos separados de la enseñanza, y no podemos practicarlos correctamente con nuestro pensamiento y sentimiento ordinarios. Exigen la participación de toda nuestra Presencia. Tengo que abrirme a una energía que debe tener su propia vida en mí. Entonces, es el cuerpo de energía, la Presencia, *10* que está en movimiento. A menos que esa Presencia esté aquí, los Movimientos se hacen automáticamente. Incluso, si nosotros pensamos que se hacen bien, no expresan nada y carecen de significado. Ese tipo de práctica es una total distorsión y no tiene nada que ver con los Movimientos tal como fueron creados.

Al tratar de llevar los Movimientos a otros, uno se ve, después de un tiempo, en una posición difícil. Repetimos ciertos Movimientos y buscamos unos nuevos para mantener un interés. Pero realmente no sabemos *10* que estamos haciendo. Nos aferramos a una forma que está vacía de significado. Necesitamos una experiencia de Presencia

y de Presencia-en-movimiento, que no hemos vivido. Nos aferramos a una forma que esta vacia de significado porque falta el poder de creacion real que es la sefial de este trabajo. Este conocimiento necesita ser descifrado y esto no se puede hacer solo. Uno necesita una experiencia por la cual uno mismo no ha pasado. De hecho, tenemos una comprension muy limitada, tanto de la ensefianza como del lenguaje de los Movimientos. Nos tomara afios desarrollar la atencion necesaria. Entonces, ¿cual seria una actitud correcta hoy en dia si deseamos servir al Trabajo?

*¿Que se requiere para llevar un Movimiento a otros? Primero, uno necesita haber hecho el Movimiento, comprender su estructura -la secuencia de posiciones-, su ritmo. Se necesita exigir actitudes justas a si mismo y a los demas. Las posiciones deben ser exactas, porque sin precision, el trabajo es superficial. Uno debe ver en si mismo a que corresponden las posiciones y encontrar el tempo justo, vivificar el Movimiento. Por supuesto, siempre hay preguntas. ¿Es necesario simplificar este Movimiento y aprender un miembro despues de otro? ¿Que tendra mas efecto sobre la atencion? ¿Que tipo de demanda debe hacerse y como? ¿Debe decirse algo mas, recordando siempre que las palabras promueven el pensamiento y animan a la cabeza a «hacem el Movimiento? Y siempre, ¿que es este Movimiento? ¿A que llama? Cada vez, antes de empezar una clase, tenemos que tomarnos un momento con nosotros mismos para recordar a que queremos servir, en que tenemos fe. Lo mas importante es mi estado. Necesito una atencion consciente, que sea mas fuerte que el automatismo. Sin esta vision, es solo el ego el que da o el que ejecuta el Movimiento.*

En cada Movimiento hay una secuencia de posiciones que componen un todo, el cual debe ser realizado sin error. Por lo comun no vemos el conjunto. Todo el Movimiento tiene que ser previsto simultaneamente por nuestras funciones durante un tiempo bastante largo, cuando todo lo demas en nosotros este quieto. La secuencia de las posiciones refleja la linea de fuerzas que se desarrollan y tiene siempre en la mirada el estado en el cual uno se encuentra, estado dirigido por

el equilibrio de los centros de energía. Repetir un Movimiento simplemente refuerza el automatismo y nuestra tendencia a apoyarnos en el cuerpo sin la participación del pensamiento. Así que los ejercicios y el concentrarnos en partes de un Movimiento son importantes no solo para introducir el Movimiento, sino para trabajar sobre aspectos de la atención que necesitan ser desarrollados. Al mismo tiempo, ya que cada Movimiento expresa una totalidad -tiene su significado como un todo-, necesitamos también permitir que la clase tenga la experiencia del Movimiento en su totalidad.

Necesitamos ver que diferentes posiciones y *tempos* representan diferentes estados de energía. Por ejemplo, cuando el brazo derecho hace un círculo, la continuidad expresa algo tranquilo que no varía. Cuando el brazo izquierdo entra con otro *tempo* y en una serie de posiciones, representa una energía diferente. También tenemos que comprender como diferentes posiciones cambian nuestra disposición interior, porque la dirección de la energía cambia en nosotros. Una cierta postura es necesaria para permitir que la energía circule libremente a 10 largo de la columna vertebral; un cambio en la posición altera la disposición, porque la dirección de la energía cambia. Si bajo la cabeza, por ejemplo, la corriente ya no pasa de la misma manera; se devuelve hacia abajo. Si pongo mi mano en mi pecho, conservo la energía en este lugar. Si levanto mi cabeza, recibo la energía desde arriba. Si pongo mi brazo hacia delante, detengo el flujo. Si entonces levanto el antebrazo, conservando el codo en la misma posición, estoy listo para recibir el flujo de energía; y si bajo el brazo, la energía será recibida y almacenada en el cuerpo. Tenemos que ser muy cuidadosos de no cambiar el Movimiento, en particular el orden de las posiciones, que expresa una ley. Cada posición, cada gesto, tiene su lugar, su duración, su peso propio. Si hay un error o si algo nuevo se introduce, el significado general puede deformarse.

Tenemos una tendencia a imaginar, a dejar que ideas, imágenes y emociones sin sentido penetren nuestras actitudes. Pero lo que sucede es más serio: el paso de energía que produce el estado deseado por

aquel que creo el Movimiento. Es una ciencia, un conocimiento -el mas fundamental de todos- que solo puede ser obtenido por etapas, comenzando por la relacion entre los centros de energia durante la accion. Tiene que ser decodificado y estudiado *in situ*, entregandose uno mismo a la practica,

~           60. SOLO CON UNA PRESENCIA QUE SEA ESTABLE

Nosotros no vamos a «hacer» Movimientos. Vamos a tratar de comprender el movimiento. ¿Que es el movimiento para usted? ¿Como se pone usted en movimiento? ¿De donde vienen nuestros movimientos?

Entendemos el movimiento de una manera estatica, una posicion seguida por otra. Solo vemos el resultado del movimiento, sin ser capaces de seguirlo. Nunca sentimos el movimiento. Vemos posiciones, imageries, y comenzamos a movernos en esa direccion, pero el movimiento es mecanico. Y nuestra energia es llevada sin que sepamos como, de manera que seguimos totalmente dirigidos por nuestro automatismo. Y cada posicion se toma por separado, en lugar de pasar de una a la otra como las notas musicales. Sin embargo, lo que somos es energia en movimiento, un movimiento continuo que nunca se detiene. Necesitamos sentir la energia y seguir el movimiento, dejandolo fluir sin que el pensamiento intervenga de ninguna manera. Es lo mas dificil y al mismo tiempo lo mas importante de comprender Esa energia es como una Presencia que no debe irse. Entonces, el movimiento esta siendo hecho bajo una vision. Aun es automatico, pero la vision tiene una accion; el movimiento es mas libre.

Antes de comenzar cualquier Movimiento, tengo que encontrar un estado en el cual haya una relacion entre la cabeza y el cuerpo. El sentimiento viene por si mismo. El movimiento es una expresion de ese estado. Sin ese estado, ¿de donde vendria mi movimiento? Al principio, trato de abrirme a una energia que viene de un lugar un poco

mas arriba de mi cabeza y que entra en mi. Esto permite una conciencia que yo, de otra manera, no conoceria. Necesito conservarla en mi mientras, al mismo tiempo, mi cuerpo esta en movimiento. Los dos necesitan estar absolutamente juntos. Esa energia es mas importante que cualquier otra cosa. Estoy en movimiento, pero la energia permanece igual y es mas fuerte que el movimiento. Para permanecer relacionado con esa energia, necesito mantener un ritmo de una cierta intensidad y fuerza. Yo estoy «en un ritmo»: ¿que significa esto? No significa que una parte esta en un ritmo y otra en otro, o que yo tomo una posicion en el ritmo pero no la siguiente. La energia es la misma en todas partes.

No aceptamos que no hay relacion entre el pensamiento y el cuerpo. El pensamiento se vuelve y se va en su propia direccion, El cuerpo no se interesa y espera que algo le sea pedido. Para que una relacion aparezca debe haber un movimiento del uno hacia el otro. La relacion crea una nueva energia, que necesita llegar a ser una Presencia que sea estable, llegar a ser un segundo cuerpo. El trabajo tiene diferentes etapas, pero por ahora todo el trabajo consiste en esto, aunque habra otra etapa despues de que el segundo cuerpo haya sido formado. Para que haya esta relacion, necesito desarrollar una atencion que ahora no tengo, una atencion voluntaria. Si yo quiero, yo puedo; si verdaderamente quiero. Cuando esta atencion, esta vision, sean desarrolladas, mi cuerpo obedecera, porque sentira una fuerza que lo sobrepasa y que aportara algo mucho mayor. El esfuerzo de relacion entre los centros que requieren los Movimientos aporta la energia necesaria para la formacion de los cuerpos superiores. Los Movimientos proporcionan, entonces, el elemento de choque de la manera correcta. Es esto lo que puede permitirnos atravesar el intervalo entre «si» y «do», que de otra manera nunca podria ser atravesado. Si tenemos una Presencia que sea estable, un segundo cuerpo, seremos capaces realmente de hacer los Movimientos segun su proposito original.



VI

PARA ESTAR  
CENTRADO

*Nos hace fa Ita encontrar el camino hacia una posible unidad.*

*Nuestra meta es estar centrados al mismo tiempo  
en el sentido de una concentracion de nuestras  
energias, y en el sentido de encontrar el centro  
de nuestro ser.*

*Mi meta es llegar a ser una unidad. Para eso tengo que estar  
centrado.*

*Para que mi ser emerja del silencio, hace fa Ita una sensacion  
que sea realmente igual en todas partes; una unidad  
de vibraciones, hasta que un estado sin olas pueda aparecer.*

*El centro de gravedad es la sede de la unidad.*

*Participo en la vida a traves de la respiracion.*

*La respiracion que puedo percibir no es el soplo vital.*

*La corriente que trae el aire adentro y que lo lleva afuera  
es el soplo vital.*

## UN SENTIDO DEL TODO

### ~ 61. LA META DE MI ESFUERZO

Estamos divididos entre un movimiento de interiorización, de regreso a nosotros mismos, a nuestra naturaleza esencial, y un movimiento hacia el exterior. Estamos ocupados, a veces con uno, a veces con el otro, y no logramos vivir los dos simultáneamente. Esto se vuelve una suerte de oposición y nos pasamos toda nuestra vida buscando una forma de vivir en la que esa tensión pueda ser resuelta. Necesitamos sentir esa contradicción, darle toda su importancia. Nos hace falta una nueva manera de abordar este problema que no ponga en peligro la totalidad de nuestro ser. Nos hace falta encontrar el camino hacia una posible unidad. Una unidad que englobe todos los centros y funciones de nuestro ser en un movimiento al servicio de la fuerza de vida única, un movimiento de interiorización para que esta fuerza pueda actuar a través de ellos en un movimiento hacia el exterior. Esto quiere decir que de esos dos aspectos algo es asumido, algo es reconocido. Ellos son indispensables el uno para el otro. Esta fuerza de vida no puede actuar sin mí; y por mi parte debo renunciar a toda pretensión de ser algo independiente, por mí mismo, sin esa vida.

Siempre estamos centrados por una fuerza que nos impulsa a una realización, pero esa fuerza y esa realización tienen un sentido diferente dependiendo del yo del que se trate. Para encarar la vida, es la fuerza del yo la que me impulsa, y siento mi vida como una red de relaciones vistas desde un centro. Yo siento ese centro: soy yo. Llamo

yo a ese centro, y es desde allí desde donde pienso y siento. Todo el espacio esta tornado por mi nocion habitual de yo que regresa incluso en mis mejores momentos de trabajo. Es siempre una sola parte de mi mismo la que reclama; a veces mi cabeza, a veces mi emocion, hasta puede ser mi cuerpo, pero nunc a juntos para actuar. No hay un sentido del todo.

Estar centrado significa renunciar. Cada parte del todo debe renunciar a la pretension de querer, ver y dirigir el todo; es decir, renunciar a una pretension de ser el todo. Como si me sometiera a un orden mas grande que yo, un orden de una escala cosmica, Y para permitir que ese movimiento se haga en mí es necesario que todas mis partes acepten servirle, acepten permanecer voluntariamente pasivas delante de él. Mi plexo y mi cabeza se relajan profundamente. La energia no se fija, permanece en movimiento. Siento su movimiento de descenso hacia su fuente, como si ella necesitara recentrarse antes de volver a subir a alimentar los otros centros. Es un movimiento constante de circulacion, de equilibrio, de relacion. Para esto necesito de mis funciones, pero no de cualquier funcionamiento que produzca un obstaculo. Necesito de mi pensar, pero no de pensamientos, palabras e imagenes que retienen la energia pura del pensamiento y lo vuelven pasivo. Necesito de mi sentimiento, pero no de un sentimiento sometido por una imagen a la cual esta pasivamente apegado. Necesito de un cuerpo sin ninguna tension, inmovil, pasivo, que no retenga la energia en ningun lugar. Yeo que necesito de la ayuda de mis funciones; sin esto, esas funciones llegaran a ser un obstaculo infranqueable. No me puedo abrir a la Presencia sin ellas.

En mi estado habitual, esa energia en movimiento que llamamos atencion no es voluntaria. Tiene una calidad muy baja, sin poder, y fluye pasivamente hacia el exterior. Mi atencion tiene la posibilidad de transformarse, de adquirir una calidad mas pura al mantenerse en una direccion que reconozco como necesaria. El movimiento de mi energia cambia. En lugar de ir hacia fuera, por la fuerza de mi atencion activamente vuelta hacia adentro, la energia se concentra hasta formar el centro de gravedad de mi Presencia. Todo mi trabajo, todo mi es-

fuerzo, consististe en mantener esa dirección: mantener un cuerpo tan relajado, tan suelto, que la energía no pueda salir; mantener un pensamiento vigilante, vuelto hacia mí, que controle con su presencia la inmovilidad de mi cuerpo; mantener el sentimiento de 10 que quiere ser reconocido, de 10 que está aquí. Es un esfuerzo de atención que viene de todas las partes de mí mismo para purificarse y así concentrarse sobre mí. Descubro un trabajo de mis funciones que es diferente de su trabajo pasivo habitual; un trabajo donde ellas son llamadas a obedecer al movimiento de mi atención.

Toda mi lucha, la meta de mi esfuerzo, es alcanzar una cierta unidad. Para conocer un estado más consciente, trato de equilibrar mis centros; los vínculos entre las diferentes partes de mi Presencia son mantenidos por la atención que se despierta. Mis partes deben aprender a trabajar juntas en la misma dirección, a ocuparse de la misma meta, la de recibir la misma impresión. Yeo que esta visión, mi comprensión de las cosas, mi inteligencia, depende de ese estado de Presencia. Cuando estoy totalmente atento a esa Presencia, siento la vida en ella, una vida misteriosa que me relaciona con todo lo viviente del mundo. Mi visión de mí mismo está relacionada con el todo.

~

## 62. EL PRIMER SENTIMIENTO DE UNIDAD

Gurdjieff enseñó que en el cuerpo físico hay sustancias más finas que se interpenetran y que bajo ciertas condiciones pueden producir un segundo y hasta un tercer cuerpo independientes. El cuerpo físico trabaja con estas sustancias, pero ellas no le pertenecen y no se cristalizan en él. Sus funciones son análogas a las de los cuerpos superiores, pero son significativamente diferentes. En el nivel de los centros ordinarios las funciones emocionales e intelectuales están diferenciadas, pero en los centros superiores no están separadas. Tal como somos, las funciones del cuerpo físico gobiernan a las demás; todo es gobernado por el cuerpo, y 61, a su vez, por las influencias exteriores.

Los sentimientos son las funciones que ocupan el lugar del segundo cuerpo. Ellas dependen de choques e influencias accidentales. El pensar corresponde a las funciones del tercer cuerpo. Cuando hay otros cuerpos, el control emana del cuerpo superior. Hay un solo Yo, indivisible y permanente. Hay una individualidad que domina el cuerpo físico y se impone sobre sus resistencias y repugnancias. En lugar de un pensar mecánico, esta la conciencia. Existen la voluntad y el poder que nacen de esa conciencia.

Estoy abierto a las influencias que me rodean; vulnerable a la fuerza de atracción del plano ordinario, porque no estoy centrado en mí mismo. Al ser yo pasivo, mis centros están a merced de cualquier choque que los haga vibrar. Pero cuando se forme un eje, un centro de gravedad que atraiga mis funciones, los choques vendrán de otro plano. Mientras mis fuerzas permanezcan fijas conscientemente en ese centro de gravedad soy invulnerable a la atracción del plano ordinario. Los choques de afuera no me afectan porque su vibración está por debajo de las de mi concentración y no puede tener un efecto disruptor. Por el contrario, el choque vivificante, que comunica una vibración más rápida a mis centros, tiene un efecto de cohesión, de unificación.

Cuando estoy tranquilo, siento muy bien que soy un todo. Por 10 común, 10 que se expresa a través de «yo soy» cambia constantemente. Entonces soy consciente, tras todos los movimientos, de una identidad que se mantiene firme, de un movimiento alrededor de un eje que mantiene un cierto equilibrio. Es como si, tras todas esas vibraciones que se propagan, yo intuyera que hay una vibración completamente diferente en su intensidad. Me cuesta sintonizarme con ella y sintonizar las vibraciones demasiado lentas e incoherentes que me ponen en movimiento. Escucho esas vibraciones de una cierta manera y cuanto más las escucho más sensible a ellas me vuelvo, más aparece la resonancia de un sonido de base, como en un trasfondo. Y como estoy sensible, él se vuelve irresistible. Mis movimientos, mis otras vibraciones experimentan un cambio, como si todas las notas discordantes buscaran armonizarse y el movimiento se acelerara por sí mis-

mo. Aquí nada podrá tener lugar inconscientemente. Sólo puedo aceptar y desear conscientemente ser el vínculo de esa metamorfosis. Es a esto a lo que yo sirvo. Es este el sentido de mi vida. Esta comprensión aporta una tranquilización de todas mis tensiones para corresponder a esa vibración esencial. Necesito comprender lo que quiero, con una sinceridad despierta para que esa fusión tal vez pueda realizarse. Algo debe ceder su lugar.

La apertura a la Presencia exige una atención voluntaria y sostenida por todo mi ser. Tengo que encontrar en mi un deseo y un poder de atención, una voluntad, que sobrepase mis capacidades habituales. Es un «superesfuerzo», un esfuerzo consciente. Tengo que mantener la conciencia de ser una unidad independiente mientras ocurre la manifestación, mantenerme relacionado adentro y al mismo tiempo relacionarme con lo exterior. El esfuerzo consiste en darme cuenta del vínculo entre las funciones y las partes superiores de los centros, y esto me da el primer sentimiento de unidad, de ser un todo. Esto me exige una atención voluntaria, concentrada en el punto de división de las fuerzas y mantenida allí. Ella depende de mi sentimiento de mi, mi sentimiento de Presencia de «yo». Necesito conocerme como un todo y expresarme como un todo, *ser un todo*. Pero esa necesidad de ser un todo sólo puede venir si tengo la suficiente comprensión de que vivo parcialmente, de que estoy preso todo el tiempo en una u otra parte de mi mismo. Entonces, cuando todas las funciones ordinarias participan del recuerdo de mi, hay, al mismo tiempo, una apertura hacia los centros superiores. La apertura se produce a través de una atención que se va haciendo cada vez más fina.

~ 63. CENTRARNOS GRACIAS A LA CONCIENCIA

Ningún movimiento consciente se puede hacer a menos que yo este centrado en una forma interior que corresponda a mi doble naturaleza humana. Mientras mis centros no estén relacionados y sean permeables

a una energía esencial que trascienda su comprensión, no tenemos esa relación, no tenemos esa permeabilidad; de modo que nuestros actos nunca son conscientes, lo queramos o no. A menudo, las asociaciones son puestas en movimiento por los choques causados a nuestro amor propio y yo el mundo exterior a través de ese estado de ánimo. Yo esto como el centro de gravedad de mi estado que deforma el sentido de mis percepciones. Entonces me doy cuenta de que soy esclavo de mi amor propio. No me comporto en la vida como un ser viviente en sí mismo. Siempre existe en mí el amor propio. No se lo que es amar.

Reconocemos que las funciones pueden existir sin la conciencia y empezamos también a darnos cuenta de que la conciencia puede existir sin las funciones. Necesitamos comprender que nuestra meta se alcanza gracias a la conciencia de centramos en nosotros mismos. Esa es nuestra posibilidad como hombres y a la vez nuestro riesgo, pues podemos tanto encontrarlos como perdemos.

Comienzo a ver que vivo desgarrado entre dos realidades: por una parte la realidad de mi existencia sobre la tierra, que me limita en el tiempo y en el espacio, que me amenaza en mi existencia y me tienta con las posibilidades de satisfacción; por la otra, una realidad de ser que está más allá de esa clase de existencia. Una realidad por la cual uno siente nostalgia, que nos llama, llama a nuestra conciencia, a través de todas las desdichas, las miserias y decepciones, para llevamos a servir al Ser, a la calidad divina. Si tomo conciencia del mundo solamente para subsistir en él, el ser esencial queda velado. Incluso si subsisto de una manera inteligente y razonable, no yo el sentido de mi vida. No tengo dirección. Estoy completamente orientado hacia la existencia exterior, y eso me impide tomar conciencia de mi ser genuino. Por otra parte, cuando siento y recibo la impresión de mi ser, el trae consigo la fuerza de funciones diferentes de aquellas con las que siempre vivo. Bajo esa impresión olvido mi vida y me retiro en el aislamiento. El mundo me reclama sin tomar en cuenta la voz interior. El ser me reclama sin tomar en cuenta las exigencias de la existencia. Son los dos polos de un mismo Yo, de un mismo Ser. Ne-



cesitamos adquirir un estado de ser en el cual uno esta cada vez mas abierto y obediente a la accion de una fuerza esencial en nosotros, y al mismo tiempo ser capaces de expresar esa fuerza, de permitirle hacer su obra en el mundo.

Si observo mi estado en este momento, yeo que no tengo un centro de gravedad. No tengo un «yo». Estoy habituado a Hamara mi cuerpo y a mis otras funciones «yo». Tengo varios «yoes», pero no tengo un Yo verdadero, siempre el mismo, que no cambia. Un Yo que podria querer: no desear, no esperar, sino *querer*. Las diferentes partes en mi no estan relacionadas unas con otras. Mi sentimiento no siente 10 que mi cabeza piensa, y mi cabeza no piensa 10 que mi sensacion experimenta. Su intensidad es diferente y ellos no tienen la misma meta. Estan ocupados personalmente, cada uno por si mismo con su propia meta, con sus propios deseos.

Mis pensamientos, mis emociones y sensaciones de todo tipo no se detienen jamas y, al tomarlas por realidades, les doy mi atencion, Siento que ellos me impiden aproximarme a una realidad que nunca toco, una realidad que siento como un vacio, el vacio de mi yo habitual. Siento la necesidad de conocer, de ser suficientemente libre para entrar en contacto con esa realidad. Siento la necesidad de una aproximacion. Desde que siento esa necesidad, se opera en mi un dejar caer, una liberacion, un soltar. Es como si se abriera un espacio y en ese espacio la energia se reuniera para formar un todo indivisible. Y de repente, me siento otro ser. Ese momenta de unidad es un cambio completo en la conciencia de mi mismo. No queda nada de la manera de pensar y de sentir ordinaria.

La posibilidad de crecimiento interior es abrirse a una funcion nueva que pasa de un centro a otro y termina por relacionarlos. El pensamiento necesita independizarse para conservar la experiencia del recuerdo de si que pasa despues al centro del movimiento, luego al centro emocional, y de alli se conecta con los centros superiores. Para esto debe haber un centro de gravedad interior. Necesito ver 10 que esto exige.

## UN CENTRO DE GRAVEDAD INTERIOR

### ~ 64. EL CENTRO DE NUESTRAS FUERZAS VITALES

Despertar a mi mismo, a 10 que yo soy, querría decir encontrar el centro de gravedad de mis energías, y su fuente, la raíz de mi ser. Siempre olvido mi origen y por eso todas mis nociones están distorsionadas. La primera necesidad es ver que siempre pierdo contacto con esa fuente. Si mi necesidad esencial no es reconocer y amar esa fuente por encima de todo, esto quiere decir que mi ego dirige mi vida y mis fuerzas, aunque no me da cuenta de ella y todas mis relaciones, cualesquiera que sean, y hasta eso que llamo mi trabajo, están condicionados por sus apetitos.

Un trabajo justo sobre sí mismo, según Gurdjieff, comienza con la creación de un centro de gravedad permanente. Esto caracteriza al ser que él llamaba hombre num. 4, el hombre que se despierta a sí mismo y se pregunta «¿Quién soy yo?». Ve que no sabe que existe ni cómo existe. Ve que está viviendo en un sueño y siente la necesidad de conocer su propia realidad. Comienza a separar las cosas en sí mismo: 10 real de 10 imaginario, 10 consciente de 10 automático, a diferencia de los hombres num. 1, 2 o 3, tiene cierto grado de lucidez, conoce su situación. En 61 las fuerzas comienzan a tomar una dirección, la dirección del centro de gravedad de la atención. Para 61, conocerse a sí mismo ha llegado a ser 10 más importante, el centro de gravedad de su pensar, de sus intereses; verse tal como es. Su centro de gravedad es una pregunta, una pregunta que no le deja dormir. Para conocerse necesita recoger su atención hasta el punto de poder dividirla entre una Presencia que trata de mantener, y

una manifestacion en la que se pierde. Esto requiere una vigilancia que solo puede ser mantenida si todos los centros trabajan con la misma intensidad. Necesita tener la sensacion, pensar y sentir a la vez, sin que ninguno de sus centros predomine. Si el equilibrio se rompe, el esfuerzo de toma de conciencia se detiene. El hombre mim. 4 es el que lucha por establecer un vinculo entre su esencia y sus funciones.

Nuestra meta es estar centrados; centrados al mismo tiempo en el sentido de una concentracion de nuestras energias y en el sentido de encontrar el centro de nuestro ser, el centro de nuestras fuerzas vitales. Primero tenemos que concentrar la energia y luego ver que ese centro es necesario. Desde allí, puedo mantener una relacion justa con todas las partes de mi mismo y seguir todos los movimientos sin perderme en ellos. Una vez que este centrado me sera posible un contacto, un contacto constantemente renovado con la fuente de mi vida. No tengo que *hacer* este contacto. Tengo que permitir que el me sea revelado, con una actitud que nunca esta segura de si misma, y que siempre deja un espacio que pueda ser ocupado por el ser interior. Dejo un espacio cuando experimento el sentido de un vacio, de ocupar otro espacio.

Para que haya un «individuo», tiene que haber una presencia a la fuente misma, al centro donde la fuerza mill no ha tornado una direccion, donde ella carece de forma. Si pudiera llegar a ese punto donde mi atencion se despierta antes de la movilizacion de mi energia, una nueva comprension y un nuevo poder podrian tal vez aparecer. Hoy no puedo. Mi atencion ordinaria, pasiva, percibe mi energia cuando ella se desintegra, comprometida ya en una u otra reaccion. Pero ella ya esta lejos de su fuente y no sirve de nada luchar para no perderla. Sin embargo, puedo comprender esta situacion y aceptarla como mi realidad actual.

~

## 65. SITUAR EL CENTRO DE GRAVEDAD

Necesitamos un equilibrio entre tensar y soltar. Yo no logro conocerme a mi mismo porque trato de conocerme como algo inmovil, es-

tatico, aunque soy una energía en movimiento constante, ya sea hacia dentro o hacia fuera. Los movimientos vienen de mis diferentes centros. Cuando los movimientos van hacia el exterior, la relación con el interior se rompe; no hay un soporte interior, no hay un centro de gravedad, no hay orden. Hay una tensión que parece una muralla. Cuando los movimientos van hacia el interior, la tensión desaparece pero en su lugar aparece un soltar que muy a menudo termina en pasividad, en molición.

No se como ir voluntariamente hacia afuera y no se vivir adentro. No conozco las leyes de la vida. Las tensiones; es decir, la captura de mi energía, y el soltar; es decir, el regreso de mi energía, se hacen sin sentido, sin orden, sin comprobación. No hay ningún equilibrio entre ellos, ninguna meta. Interiormente, mi voluntad, mi atención, mi pensamiento son siempre pasivos. Al mismo tiempo, mi cuerpo y mis funciones son activos. Mientras esa relación permanezca tal como es -pasividad interior, actividad exterior- ninguna nueva posibilidad apareciera para mí. Tengo que sentir la necesidad de invertir esa relación, de manera que mi cuerpo y sus funciones acepten un estado de pasividad voluntaria. Esto solo puede hacerse si busco activamente situar el centro de gravedad de la atención voluntaria de mi Presencia, la resonancia de Yo.

Aparece una cierta sensación y, con la necesidad de dejar que se propague, hay un soltar que se realiza por sí mismo y la sensación se hace más precisa. Es como si cediera el espacio a algo esencial, o más bien como si una Presencia esencial se hiciera sentir activamente en todo mi cuerpo. Veo que mi tendencia continúa a fijar y a retener la sensación la endurece y le quita vida, y debe regresar a un nivel, a un lugar en mí, donde el equilibrio entre la sensación y el soltar sea realmente posible. Hay un *tempo* especial. Entonces aparece una unidad, no por oposición, sino por la comprensión de las fuerzas que están en juego. Hay una atención consciente que proviene, en parte, de un sentimiento nuevo. Es una atención en movimiento que relaciona la sensación y el soltar.

Al comienzo tenía la tendencia a experimentar esa sensación predominantemente en el plexo solar o en la cabeza. Pero con el soltar que aparece para abrir un espacio, la sensación se amplía y toma la forma

de una Presencia entera que se enraiza en el abdomen. Gurdjieff siempre señalaba ese lugar como el centro de gravedad de la Presencia. Es allí donde, según Gurdjieff, el segundo cuerpo está ligado al primero. Dejo que mi energía fluya hacia ese centro de gravedad, el cual se convierte así en el apoyo de toda la parte superior del cuerpo. Aprendo a sentirlo; a sentir su peso y su solidez. Ese es también el soporte de mi pensamiento y de mi sentimiento. Al estar centrado, siento que mi pensamiento está libre y que mi sentimiento está libre. Desde ese centro, de una manera completamente natural, puedo permanecer en contacto con todas mis otras partes, estoy en una actitud de equilibrio. Una sensación justa me da la clave. Trato de que la sensación se renueve como un acto de obediencia a la Presencia cuya ley quisiera sentir. Mi cuerpo está completamente habitado, animado por esa Presencia. En ese momento ella es más fuerte que el cuerpo, más fuerte que los pensamientos o los deseos.

Mi Presencia es tan total como le es posible serlo. Ya no es el yo habitual el que juzga y evalúa. Ya no soy dirigido por mi yo ordinario. Aparece un yo más amplio, capaz de abrirse progresivamente al significado de los centros superiores. Me siento más estable. Siento que para experimentar realmente esta Presencia, para comprenderla bien, necesito adoptar una actitud interior y exterior muy precisa. Una está rigurosamente vinculada con la otra. No hay por un lado mi cuerpo independiente y por el otro una Presencia que le sea extraña. Ellos son una sola y misma cosa, la radiación de una Presencia sutil. Trato de comprender esa actitud que haría posible un contacto con la fuente misma de la vida de la cual vengo.

~ 66. UNA SEGUNDA NATURALEZA

Cuando hay una desarmonía entre la fuerza interior y la forma exterior, la verdadera relación en uno mismo está ausente. O hay un exceso de fuerza de vida que conduce todo hacia el exterior, o una acumulación exagerada, una defensa de sí demasiado rígida. Si de-

masiada fuerza va hacia la manifestacion, sentimos que nuestra forma interior se pierde y que nos quedamos sin un orden o direccion interior. Todos los movimientos carecen de coordinacion, de control. En cambio, si la proteccion de uno mismo es demasiado grande, los movimientos parecen replegarse sobre si mismos. La fuerza contenida parece demasiado poderosa para aquello que la contiene. En todo caso, sentimos siempre la falta de un centro activo que seria el unico capaz de resolver el conflicto entre la forma exterior y la vida interior. Pero si hubiera un centro de gravedad en cada ocasion, la apariencia exterior seria la expresion de una vida que reanimaria el todo una y otra vez. Podria vivir 10 que soy; tendria esa posibilidad. Habria un tercer elemento que haria de mi un hombre completo.

Para conocer ese centro de gravedad, necesito tener en mi actitud una exigencia en todo instante. Necesito recibir la impresion de esa fuerza en mi, y para ella es necesaria la sumision, la aceptacion de la accion de esa fuerza. Hay que hacerle un sitio constantemente. Es una lucha por liberar un espacio para que esa fuerza, sin la cual estoy entregado a las fuerzas de 10 extemo, pueda mantenerse. Al practicarlo, desarrollo una facultad para reconocer sin cesar actitudes erroneas y corregirlas. Esto debe llegar a ser una fuerza que penetre toda mi vida cotidiana. Es mi sumision a la vida. Lo mas dificil de conseguir es la sumision de la mente. Es un estado de pasividad voluntaria, que produce siempre un sufrimiento para el ego, ya que el solo puede aceptarlo por momentos muy cortos. Tan pronto me acerco al vacio, un pensamiento o una emocion, nacidos de mi yo egoista, vienen a interrumpir ese estado. Las olas rompen e invaden todo.

Quiero experimentar ese centro de gravedad, pero nunca me permito del todo sentir su peso, su densidad. Hay siempre una cierta tension, una tendencia a empinarme, a estirarme hacia arriba. De estar relajado y suelto, paso a estar tenso y duro. Mi querer hacer, mi ego, ha retomado la autoridad. Ya no tengo confianza en la fuerza viviente que experimente en ese centro de gravedad; de nuevo, solo confio en el yo. Incluso si dejo que la realidad de la vida surja en mi, no tengo control ni sobre

mi soltar ni sobre mi tensión. O me tenso o me suelto. Y no puedo considerar los dos simultáneamente cuando se trata de un movimiento completo: esos dos estados son el movimiento de la vida en mí. La tensión no se opone al soltar, y el soltar no se opone a la tensión. Ellos siguen un ritmo que tiene por meta la preservación de esa forma viviente que busco, de esa unidad hasta que ella viva su propia vida. Pero es difícil de comprender la manera de soltar, mi actitud. Quiero soltarme para sentir mejor la Presencia del ser, una Presencia divina. Pero siempre estoy allí para tomar o recibir *lo que se me debe*, en lugar de sentir el respeto, que es lo único que me permitiera una apertura sin condiciones. No dejo que esa Presencia acme sobre mí.

Sólo si he luchado largo tiempo por una unidad podre comprender lo difícil que es revertir los efectos de esas tensiones. Eso se debe a que ellas afectan la totalidad. En cada tensión, aunque sea pequeña, esta involucrada la totalidad. Si las tensiones se han fijado, el acceso al ser está bloqueado. Un verdadero relajamiento aparecerá cuando pueda sentir la raíz secreta de la cual algo vendrá y crecerá sin mi ayuda. Ella me sostendrá en una forma que será mi forma. Será una forma nueva, muy diferente de la forma de mis tensiones habituales, una forma interior en la cual todas mis partes están integradas. Ella me dará mucho más el sentido de mí mismo, de mi verdadera individualidad.

Mi meta es llegar a ser una unidad. Sólo un todo sabe lo que es necesario para el todo. Para esto tengo que estar centrado. Incansablemente vuelvo hacia mi centro de gravedad. Lo que hoy es ocasional, debe llegar a ser una segunda naturaleza. Sin tensión, la energía se libera en un movimiento de soltar hacia abajo. La totalidad ya no está amenazada. Descubro una ley bajo cuya influencia deseo permanecer. Vere que esta es la Ley de Tres. Ella puede hacer de mí un ser nuevo.

~            67. **MI** FORMA VERDADERA

Tenemos que alcanzar a tener un orden interior, una forma inte-

rior. Para esto, la forma del cuerpo debe ser controlada. En un cuerpo cuya forma este controlada, la forma interior puede establecerse. Cuando trabajo sentado, no me permito hacerlo sin establecer un orden en torno a mi centro de gravedad. Me pongo derecho, con un equilibrio suelto y sin tension. No es una relajacion fisica la que busco, sino abandonar este ego persistente; que esta siempre avido de tener la autoridad y que aun no ha reconocido a su amo. No solo debo sentarme en una postura diferente, debo sentarme tambien como una persona diferente. Cuando estoy en mi centro de gravedad, no hay un ego que me aprisione. Lo que es necesario comprender ante todo es un movimiento hacia la base para volver a sumergirme en la fuente de mi vida. Necesito regresar constantemente y someterme a la fuerza de una vida unica de la cual soy parte. Necesito dejar que emerja la realidad del Ser, dejar que la unidad de 10 que soy se cree en mi.

Repito el soltar de mis tensiones, de mi pequefio yo ordinario que se desplaza todo el tiempo, y al que no le gusta ser parte del todo. El pecho, los hombros ... , todo esta relajado. La concentracion de fuerzas en el abdomen sostiene todo el torso. Todo es sometido a la ley de ese orden interior. Llego a un silencio y a una unidad en mi. Me doy cuenta de que para que mi ser emerja del silencio, hace falta una sensaci6n que sea realmente igual en todas partes; una unidad de vibraciones, hasta que un estado sin olas pueda aparecer. Entonces, me siento como elevado, liberado de mi forma y mis tensiones habituales que expresan el yo. Estoy mas alla de el: en mi forma verdadera. Siento una fuerza, libre de todo temor. Ya no tengo miedo de perderme a mi mismo. *Yo soy*. Esta fuerza es irresistible. No es mi fuerza, pero yo estoy en ella. La fuerza y yo somos uno, con tal de que yo obedezca su ley. Esto significa adaptar todas mis actitudes interiores y exteriores. Si no puedo practicar primero y luego transformar mis actitudes, todas las experiencias ligadas a mi ser se detendran en cuanto la experiencia se termine y de nuevo caere bajo el poder del ego, mi tirano. Cada tension trae consigo la necesidad de una relajacion, y cada relajacion, la



necesidad de una tensión. Tras esta ley, para seguir siendo uno, el todo está en juego. Su equilibrio está en tela de juicio a cada instante.

Lo que ejercito no es mi cuerpo o mis funciones; me ejercito a mí mismo, es el ser todo entero. No miro mi cuerpo desde afuera con mi intelecto. El cuerpo es la sede de mi vida inseparable del todo, que debe ser percibido desde adentro. Quiero confiar en la vida, en su poder irresistible centrado en mi abdomen. Busco una actitud, una manera de ser, en la cual mi centro de gravedad sea imperturbable. Para ella hace falta llenar el abdomen con la fuerza del cuerpo todo entero. Si el no está lleno de fuerza, el cuerpo ya no tiene un centro de gravedad y será aplastado por una fuerza exterior a él, perderá su sentido como portador de vida. Los músculos debajo del ombligo deben estar ligeramente tensos. Esto trae una ligera concentración de fuerzas en ese lugar que necesita ser activado por una energía que viene de todas las otras partes. Si mi posición es correcta, la base del trono se vuelve sólida como una roca. El abdomen del cual sale una fuerza ascendente, sostiene la parte alta del cuerpo, que queda libre. No debe haber contradicción entre los dos. Uno no niega al otro; son indispensables el uno para el otro. La fuerza de arriba desciende hacia el centro de gravedad. Hay que tener cuidado de relajar, calmar el pecho y no dejar que se tense. No puede haber ninguna dualidad en el cuerpo. El cuello es importante. Si la cabeza no está bien sostenida, la cabeza y el tronco se separarán en dos partes, y no tendrán el mismo centro de gravedad.

No trato con un esfuerzo ansioso de hacer estas cosas una tras otra. Trato de sentir la unidad en esta actitud, y de apreciar esa sensación de unidad. Entonces, toda distinción entre lo subjetivo y lo objetivo, entre lo interior y lo exterior, es superada. Mientras obedezca a este orden nuevo y me coloque a mí mismo bajo su influencia, tendré una nueva forma. Yeo que el centro de gravedad es la sede de la unidad. Cuando toda mi energía viviente está concentrada en el centro de gravedad, me abro a una nueva esfera de conciencia.

## LA RESPIRACION

### ~ 68. UNA CORRIENTE IMPERCEPTIBLE

Aprendo a distinguir dos corrientes de vibraciones. La primera proviene de los pensamientos y de las emociones y me retiene en un nivel inferior; la segunda es una corriente de vibraciones sutiles que puede despertar y animar otras zonas de mi pensamiento y de mi sentimiento. No puedo alcanzar una nueva comprension mientras no experimente, por un periodo largo, la diferencia entre estas dos corrientes y su influencia sobre mi ser. Me he situado bajo la influencia de una u otra de esas corrientes por la adhesion pasiva que doy a la primera o, por el contrario, por la vigilancia consciente que pongo sobre la segunda. A traves de la respiracion, a traves de la apertura voluntaria a una fuerza misteriosa, tomo conciencia de esa corriente que me abre a posibilidades latentes en mi.

Participo en la vida a traves de la respiracion. Me siento ser en ella; es mi manera de existir. Pero no confio en ella. No me permito respirar naturalmente. Inspiro pero nunca espiro del todo. Quiero intervenir sin aceptar ese movimiento de vida tal como es.

Necesito observar si respiro con la parte alta, con el pecho, o con la parte baja, desde el diafragma, y ver que es lo que hay de falso cuando respiro. Miro y me doy cuenta de que no dejo que mi respiracion se haga libremente. La resisto o la fuerzo a ser mas completa. En ambos casos, intervengo. E incluso si se lo que es necesario y lo trato, nunca logro del todo dejar que se haga. Incluso, si creo simple-

mente asistir a la experiencia, intervengo. Es mi manera de asistir la que es falsa. No puedo evitar que mi yo se crea mas inteligente que la fuerza de vida contenida en mi respiracion.

No se lo que soy cuando respiro. No veo que el acto de respirar es siempre modificado por las imagenes, las ideas, las emociones que provienen de mi ego. Debo aprender a dejar que mi respiracion se haga, aprender a que su ritmo no se modifique. Participo de algo mas grande. Me hago cuerpo con esa experiencia que me transforma. Alcanzo un estado donde mi yo habitual no interviene. Nunca llegare alli sin sentir mas profundamente el centro de gravedad en mi abdomen.

La respiracion que percibo no es el soplo vital. La corriente que trae el aire adentro y que lo lleva afuera es el soplo vital. Percibimos el aire pero no la corriente, que es imperceptible. Es una especie de magnetismo que pone el aire en accion y que mueve las partes mas importantes de nuestro ser. La inspiracion y la espiracion no se realizan en linea recta. Es como un circulo cuyos rayos tocan todas las partes del cuerpo. Nosotros no vemos la accion, la irradiacion del soplo vital sobre el cuerpo. En realidad, esa corriente pone al cuerpo en contacto con todos los planos del ser. Aillegar a sentir una unidad, experimentar la necesidad de respirar mas conscientemente.

~ 69. LAS ETAPAS DE LA RESPIRACION

Al llegar a ser mas conscientes del acto de la respiracion, comprendemos mejor lo que son las leyes de la vida, la importancia que ellas tienen y como, al servir las, nos dan un sentido para nuestra existencia. Una verdadera comprension de la respiracion llegara a traves de la experiencia de sus varias etapas. La primera etapa es tomar conciencia de la respiracion fisica, dejar que se haga. La respiracion se hace por si misma. Si ella es estrecha, demasiado alta, en el pecho, sin movimiento del diafragma, esto muestra que estoy tenso y ence-

rado en 10 que creo que soy. No permito que la respiracion vaya y venga libremente. Torno el aire pero no permito que la exhalacion sea completa, como si tuviera miedo de que me falte el aire. Lo primero que debo aprender es a dejar que la respiracion se haga sin intervencion de la voluntad. Tengo que permitir que el centro de la respiracion se desplace hacia abajo y dejar salir el aire por completo.

La segunda etapa es aprender, a traves de la respiracion, a ejercitarse a Si mismo y no solamente al cuerpo. No solamente enfatizo la espiracion, sino que la acompaio; no solo relajo mis hombros y mi pecho. Me suelto completamente. Vemos que una respiracion que no es libre denota una falsa actitud de mi yo. No es mi cuerpo, soy yo quien respira de manera falsa. Cuando trabajo, descubro hasta que punto todas mis manifestaciones y mis actitudes mentales bloquean el flujo y el reflujo de la respiracion. Es como una resistencia al ritmo fundamental de la vida, una falta de confianza en la vida.

En la tercera etapa, «eso» respira y uno ve que respirar es un movimiento fundamental de un todo viviente. Uno aprende a hacerse gradualmente consciente de la vida y del Ser encarnado en nosotros, consciente de un orden ritmico en el cual estamos incluidos. Esto no es un observar desde afuera, manteniendonos aparte, sino encarnar la experiencia y ser transformados por ella. Habitualmente, en nuestro yo estamos separados de la realidad y ella no puede transformarnos. La verdadera conciencia esta soterrada y solo juega un papel secundario. Tenemos que dejar que se disuelvan todos los modelos y nuestras ideas preconcebidas. Tenemos que permitir que la conciencia emerja para otorgarle el papel principal, llegar a ser conscientes de su fuente. Entonces, uno puede vivir de acuerdo con el Ser de uno. Ese reconocimiento activo de la vida interior se caracteriza por la obligacion de escuchar la «conciencia» que obliga a cambiar y a vivir segun 10 que uno comprende y realiza ahora.

Finalmente, esta la confianza en la vida y la sumision al Ser. Hay una entrega al movimiento cosmico de flujo y reflujo, comprendiendo con todo su ser que todas las formas se crean desde el vacio, en si-

lencio, y son reabsorbidas una vez que han cumplido su papel. El hombre comprende que el se encuentra a si mismo al perderse. Se libera de ciertas barreras, pero comprende que su Ser constituye una participacion responsable en la gran vida del universo. El participa de un Todo.

~ 70. VIVO EN MI RESPIRACION

Cuando estoy muy en la superficie de mi mismo, no tengo ya libertad de accion sobre el soltar, sobre el relajar. Cuando estoy muy profundamente en mi mismo, llega un momenta en el que tampoco tengo libertad de accion sobre la tension. Sin embargo, hay un nivel en mi en el cual puedo ver las tensiones cuando se forman y responden una a la otra sin que esto me ciegue completamente, manteniendo la conciencia de 10 que en mi interior no se deja tomar. Esa experiencia esta directamente relacionada con el centro de gravedad al cual debo retornar siempre. Esas tensiones y distensiones son mis movimientos de respuesta a la vida y afectan mi respiracion, Cuando yeo que ella nunca esta libre, se plantea la pregunta de su significado y de su relacion con mi pensamiento, mi sentimiento y mis deseos organicos.

Cuando trabajo sentado, mi vida interior se me revela como si emergiera de una nube. Me siento entonces retenido por una cantidad de pequefias tensiones muy tenues que me atrapan en una red. En el momento mismo en que la siento, la red se suelta, las tensiones se relajan y tengo la impresion de tener un poco mas de libertad. Yeo claramente que la posicion de mi cuerpo permite o no permite que esa libertad aparezca. Primero, la posicion de mi pelvis o de mis piernas, que permiten que mi cuerpo este derecho, que mi columna vertebral este derecha. Las rodillas no deben estar mas altas que las caderas. Eso mantiene todo: el tronco, el abdomen y la cabeza. Yeo que ese sentimiento de Presencia interior depende de mis tensiones. Si el plexo esta demasiado estirado o demasiado comprimido, esa vida no apa-

recera. Como si la energía necesitara de un canal libre; y en ese canal, el menor obstáculo puede impedir que la corriente se establezca. Cuando la energía aparece, me siento libre. Siento que existo, con una existencia nueva, que antes no había conocido. Y de repente, mi respiración se revela. Sé que respiro. Es el movimiento de la vida 10 que siento en mí.

No me concentro en la respiración, no trato de relacionar el pensamiento con la respiración. Tengo que volverme uno con el sentimiento de la respiración, tratando de sentir el soplo vital: aspirar y exhalar natural y espontáneamente, aceptándolo todo de manera que no haya ninguna lucha. No retengo nada, me permito exhalar hasta el final. Cuando logro dejar que la respiración se cumpla de manera más libre y más completa, siento que la energía llena mi abdomen y que ya no tiene la misma tendencia a subir continuamente. Al respirar, veo que mis pensamientos aparecen y se dispersan. Y veo que tras ellos hay una energía, la energía del pensar. Los pensamientos no son el pensar.

En un relajamiento profundo, siento que la respiración es el proceso de vida de esa energía. Esos elementos pueden nutrir esa presencia interior. Siento que los recorridos son importantes, que ellos pueden relacionar la vida de un cerebro con otro. Necesito primero establecer un contacto a través de la sensación para habituarme a sentir los trayectos sin esperar nada.

Cuando se manifiesta una sensación de existir, en ese momento, siento que mi respiración tiene una gran importancia, como si fuera ella el acto mismo de vivir. Siento su movimiento como un movimiento vivo, un movimiento de la vida (míca en la cual estoy incluido. Existo en ese movimiento. No lo observo desde afuera. No me mantengo aparte de él y tampoco trato de fijarlo o de apropiármelo. Sé que puedo sentir que soy parte de él. Sin él no soy nada, y él nada puede sin mí. Me relajo, no dirijo, no intervengo. Al perderme, me encuentro. Me someto a ese movimiento en el cual la forma se crea y es barrida tan pronto como es creada. Vivo en mi respiración.

## ~ 71. SIN MIEDO DE PERDERME

Hay una impresi6n que me mantiene en la verdad del momento y que despierta mi atencion: el hecho de que respiro. Toda mi atencion esta comprometida en el acto de respirar. Necesito poner en ella todo mi cuidado. No conozco nada mas. Soy uno con ese sentimiento de respirar. No se trata de hacer un esfuerzo en particular para respirar, pero trato de sentir el sopro vital: inspirar, espirar, inspirar, espirar. Algunos pensamientos aparecieran, Los observo como pensamientos, simplemente como pensamientos que pasan. No trato de desembarazarme de ellos; tampoco me pierdo en ellos. Los veo como si no tuvieran realidad y regreso a la atencion sobre la respiracion. En ese estado no busco ni deseo ni espero nada.

Respiro, soy esa respiracion. Para saberlo, tengo que poner mi mirada, mi pensamiento sobre ella. Juntas cobran sentido. Una sin la otra carece de control, de conocimiento. Entonces, la respiracion se hace sin esfuerzo, sin presion, sintiendo bien el movimiento del aliento. Esto depende de una inteligencia del pensar, que aporta una mirada que se coloca conscientemente sin palabras, una vision. Veo que esto necesita el soltar mas completo que yo conozca, un estado que debe parecerme desprovisto de mi yo ordinario, que esta siempre listo para inmiscuirse en la respiracion. Trato de no dirigir mi respiracion, La dejo ser tal cual es.

Comienzo por relajar los diferentes centros. Primero, la cabeza. Siento la diferencia entre una energia mas inmovil y las ondas desordenadas de mis pensamientos. Al relajarme, esas ondas se apaciguan. Me quedo un cierto tiempo en la cabeza y luego, cuando siento que la energia esta mas libre en ella, paso a la cara y la nuca; despues, a la columna vertebral. Me sostengo equilibrado, con una profundidad de sensacion a la que no suelo acceder ordinariamente. Mi sensacion es una obediencia, una obediencia a la vibracion libre, la accion libre de la fuerza de vida en mi. Entonces, paso al plexo solar. Tambien aqui las tensiones se sueltan. Obedezco. La energia no es

dirigida; ella no me pertenece; es libre. Pero solo la conozco en verdad cuando la suelto muy naturalmente en el abdomen. Si verdaderamente no hay tension alguna en mi, nada que retenga la energia en ninguna parte, ella va libremente hacia su fuente y la siento como una fuerza de otra dimension. No tengo miedo de cederle el lugar; no me siento amenazado.

Ahora que me siento mas libre, puedo comenzar a respirar, suavemente, sin retenerme, sin miedo de perderme. Como si entrara en un acto que es mas que un acto del cuerpo. Confio en ese movimiento. Y dejo que se disuelvan todas las ideas, todas las nociones. No tengo miedo de exhalar completamente. Y descubro un significado nuevo, como el significado de 10 sagrado en mi yo humano.

De nuevo me doy cuenta de que solo confio en mi mismo. Y sin embargo, es solo en la fuerza activa del aire en la que yo deberia confiar. Cuando me siento mas equilibrado, respiro como si 10 hiciera a traves de los centros y diciendo silenciosamente «Yo Soy». Cuando digo «Yo», siento en los tres centros como si algo se irguiera. Cuando digo «Soy», siento tambien en los tres centros, pero como si algo se sentara. Cuando inspiro, digo «Yo» y visualizo que los elementos activos del aire entran, y cuando expiro, digo «Soy» y los siento depositarse y llenar mi cuerpo. No trato de hacer nada mas con este «Yo» y este «Soy»; simplemente, me digo las palabras a mi mismo con cada respiracion. Sigo ese orden para llenarlo. En mi sensacion, sigo el siguiente orden: la pierna derecha, la pierna izquierda, el brazo derecho, el brazo izquierdo, el abdomen, el pecho, la cabeza y despues todo el cuerpo.



VII

~QUIEN SOY YO?

*Cuando pienso en mi, creo siempre que existo y que mi  
imaginacion de mi, lo que llamamos personalidad, no existe.*

*Ese egoismo Jeroz soy yo; es necesario que tome conciencia  
de la necesidad de un contacto directo con esa accion egoista.*

*Lo que debo explorar no esta mas alia del ser, sino en todo  
el proceso de su propia conciencia. Esa es la base misma  
a partir de la cual pienso y siento.*

*No se quien soy. No se de donde vengo, no se adonde voy.*

*El deseo de ser consciente es el deseo de ser.  
Solo puede ser comprendido en el silencio.*

*El si mismo surge del Absoluto; no puedo existir  
Juera del Absoluto, Juera del Si Mismo Absoluto.*

*El verdadero si mismo es como el espacio: no atado, puro,  
infinito.*

*Mi verdadera naturaleza es la conciencia.  
Conocer el Si Mismo es ser el Si Mismo.*

## EL EGO Y LA ILUSION

### ~ 72. LA IMAGINACION DE MI MISMO

Para saber quien soy yo, necesito ver lo que es real en mi. El mayor obstaculo es la ilusion. Acepto la imaginacion en lugar de la conciencia, una idea de mi mismo en lugar de un sentimiento del «yo».

Al venir hoy aqui, cada uno trae consigo algo muy importante: su yo, su persona, su ego. Trato de comprender por que vine. Yeo bien que es mi persona la que esta aqui, esa persona a la que me aferro; y, si soy sincero, yeo bien que esta mezclada en gran parte con lo que me trajo aqui. Pero ella no podra ayudarme. El verlo, el ver que me creo esto todavia, me hace preguntarme con un deseo mayor: «¿Quien soy yo, entonces?»

Todos estamos, tal como somos, bajo la influencia de nuestra imaginación sobre nosotros mismos. Esa influencia todopoderosa condiciona todos los aspectos de nuestra vida. Por una parte, hay esa imaginación, esa falsa nocion de mi mismo. Por la otra, esta el Yo que no conozco. No yeo la diferencia. Es como si ese Yo estuviera enterrado bajo una masa de creencias, de intereses, de gustos y de pretensiones. No hay nada que pueda oponersele y todo lo que afirmo es la imaginación de mi mismo. Lo que no puedo afirmar, porque no lo conozco, pero que llama a ser conocido, que tiene nostalgia del conocimiento y que desea animarse, activarse para conocer, es el verdadero mi mismo, el «Yo». Hoy en dia es debil. Sin embargo, es como una semilla y, si mi interes por el estudio de ese conoci-

miento es suficiente, mi busqueda se convierte en la tierra en la que puede crecer.

Hoy necesito aprender a reconocer y a separar el verdadero «Yo» de la imaginacion de mi. Es una tarea ardua porque mi imaginacion se defiende. Se opone al «Yo». Ella es exactamente lo que «Yo» no soy. Cuando pienso en mi, creo siempre que existo y que mi imaginacion de mi, lo que llamamos personalidad, no existe. No tengo ni idea de esa imaginacion. Mientras no la conozca no puedo saber lo que soy.

Esta imaginacion de mi se encuentra en el corazon del ego, en el sentido habitual que tengo de mi, y todos los movimientos de mi vida interior tienden a protegerlo. Esa tendencia existe tanto en el inconsciente como en las capas conscientes de mi mismo. Es porque queremos proteger a cualquier precio ese yo, que nuestras experiencias y nuestro saber tienen tal importancia para nosotros. No hacemos las cosas por decision propia o porque nos gusten, sino porque así afirmamos, aseguramos, nuestro yo. El es el motor de todos los pensamientos y emociones. Pero es tan sutil que no lo vemos. Estamos tan preocupados por el ideal de lo que quisieramos ser que no vemos lo que somos ahora, de inmediato, en el instante mismo. Tal vez detras de la formacion de esa idea de mi haya el eco de un querer muy profundo, el querer ser, ser enteramente lo que soy. Pero hoy en dia la influencia que me controla es la imaginacion de «yo», y ese yo desea, pelea, compara y juzga todo el tiempo. Quiere ser el primero, quiere ser reconocido, admirado, respetado, hacer sentir su fuerza, su poder. Es una entidad compleja que se fue formando a traves de los siglos por la estructura psicologica de la sociedad.

¿Acaso lo se? No solo de pasada o por haberlo comprobado algun dia, sino... (¿puedo descubrirlo inmediatamente en cada accion, cuando trabajo, cuando como, cuando hablo, cuando bromeo con otro? ¿Puedo darme cuenta de mi deseo de ser alguien y de mi manera de compararme siempre con otro? Si lo veo, entonces podre experimentar el deseo de liberarme de el y, tambien, ver por que me quiero liberar de el. Mientras no haya comprendido que esto es lo esencial de mi busqueda,

que ese es el primer paso hacia el conocimiento de mi mismo, continuare siendo engafiado y todos mis esfuerzos me llevaran unicamente a una decepcion, Porque, aun en las capas mas inconscientes, ese yo, la imaginacion de mi mismo, continuara fortaleciendose.

Debo aceptar honestamente el hecho de que no lo conozco como para interesarme y querer entonces conocerlo. Asi, mis pensamientos, mis emociones, mis actos no son ya objetos que puedo ver con indiferencia. Ellos *sonya* y *s610* estoy para comprender esas expresiones de mi mismo. Si quiero comprenderlas, necesito vivir con ellas, no como un espectador, sino con afecto y sin juzgarlas, culparlas o evitarlas. Hay que vivir con ellas, sufrirlas, momenta a momento.

~ 73. ESE EGOISMO FEROS

No somos lo que creemos ser. Cegados por nuestra imaginacion, nos valorarnos demasiado, nos mentimos. Nos mentimos siempre, en cada instante, todo el dia, toda nuestra vida. Hay que detenerse interiormente y observar, observar sin tomar partido, aceptando por un tiempo esa idea de la mentira. Entonces, tal vez, veremos que somos algo diferente de lo que creiamos ser.

Puedo tener momentos de real tranquilidad, de silencio, en los que me abro a otra dimension, a otro mundo. Lo que no veo es que fuera de esos momentos soy presa de la violencia, es decir, del conflicto, de las contradicciones. Y al descubrir nuevas posibilidades en mi, necesito conocer de que esta hecho el fondo de una parte de mi naturaleza, de ver que no es algo extrafio que puede apartarse cuando uno quiera, sino que es lo que soy y que no puedo ser de otra manera. Ese egoismo feroz soy yo; es necesario que tome conciencia de la necesidad de un contacto directo con esa accion egoista que no cesa de aislarme y dividirme, Todo lo que hago surge de esa accion. Para verlo, debe observarme sin la intervencion de ninguna imagen, entrar en contacto intimo y real conmigo mismo.

(Porque tenemos una necesidad imperiosa de realizamos? Un impulso profunda esta enjuego: el miedo fundamental de no ser, el miedo del aislamiento total, del vacio, de la soledad. Nuestra mente ha creado esa soledad, con sus pensamientos autoprotectores y egocentricos como «yo», y «domio», *mi* nombre, *mi* familia, *mi* posicion, *mis* cualidades. Pero en el fondo nos sentimos vacios y solos, tenemos una vida que es estrecha y superficial. Emocionalmente estamos hambrientos e intelectualmente somos repetitivos. Todo el tiempo tratamos de llenar ese vacio. Ya que nuestro yo pequeño y mezquino es una fuente de dolor, queremos, consciente e inconscientemente, perdernos en una excitacion individual o colectiva, o en alguna forma de experiencia sensorial. Todo en nuestra vida: las diversiones, los libros, la comida, la bebida, el sexo, nos alienta a buscar estímulos en diferentes niveles. Nos deleitamos con esto y buscamos un estado de felicidad en mantener un placer donde nos sea posible escapar de ese yo. Todo el tiempo nuestras mentes estan ocupadas en evadirse, en desear ser completamente absorbidas por algo, cautivadas por una creencia, una esperanza, un amor, un trabajo. La evasion se ha vuelto mas importante que la verdad que no afrontamos.

Mientras gira alrededor de esos intereses mezquinos, nuestra mente estrecha minimiza los retos de la vida, interpretandolos con su comprension limitada. En consecuencia, nuestra vida sufre de una falta de sentimiento intenso, fuerte, de una falta de pasion. Esto es un problema esencial. Con una verdadera pasión en el fondo de nosotros mismos, nos hacemos sumamente sensibles a la vida: la pobreza, la riqueza, la corrupcion, la belleza, la naturaleza ... , a todo. Nos concienciamos las posibilidades que nos ofrece la vida en la cooperacion y en la relacion. Sin pasion, la vida es vacia, carece de sentido. Si uno no siente profundamente la belleza de la vida, el desafío que significa, entonces ella no tiene ningun sentido. Uno funciona mecanicamente. Sin embargo, esa pasión no es una devoción ni un sentimentalismo. Tan pronto la pasion tiene un motivo o toma partido, se vuelve placer o dolor. La pasión que necesitamos es la pasion *de ser*.

La mayoria de nosotros no amamos ni somos amados. Tenemos

muy poco amor en nuestros corazones y por esto es que lo buscamos o lo buscamos en sucedaneos. Nuestro estado habitual es negativo, todas nuestras emociones son reacciones. De hecho, no sabemos lo que es un sentimiento positivo, lo que es amar. Mi yo, mi ego, esta siempre tornado por lo que me agrada o lo que no me agrada, lo que «me gusta» o «no me gusta». Siempre quiere recibir, ser amado, y eso me empuja a buscar el amor. Doy para recibir. Puede ser la generosidad de la mente, del yo, pero no es la generosidad del corazon. Amo con mi yo, con mi ego, no con mi corazon, Profundamente, ese yo siempre esta en conflicto con el otro y rehusa compartir. Vivir sin amor es vivir una contradiccion perpetua, es el rechazo de lo real, de *lo que es*. Sin ese sentimiento, uno nunca puede encontrar la verdad y toda relacion humana es dolorosa.

Si no me conozco totalmente, mi mente y mi corazon, mi dolor y mi avidez, no puedo vivir el presente. Lo que debo explorar no esta mas alla del ser, sino en todo el proceso de su propia conciencia. Esa es la base misma a partir de la cual pienso y siento. Mi pensar tiene sed de continuidad, de permanencia. De alli viene el yo, el ego, y ese es el origen del miedo, del miedo a perder, a sufrir. Si no conozco mi inconsciente, no comprendere el miedo y toda mi busqueda en mi mismo estara falseada. No habra amor y mi unico interes sera el de asegurar la continuidad del yo, incluso despues de la muerte.

~ 74. LIBRE DEL MIEDO Y DE LA ILUSION

¿Es posible hacer que aparezca una calidad de la mente que sea siempre fresca, siempre nueva, que no cree habitos de pensamiento ni se aferre a creencia alguna? Para eso debemos comprender la totalidad de la conciencia con la que vivimos. Ella funciona dentro de un marco que hay que romper para liberarla. Lo que buscamos es el estado de una mente que dice «yo no se». Es imposible examinar lo que no conocemos si no vaciamos la mente de todo lo que sabemos.

Lo que es importante es ver que las palabras, las ideas, me vuelven esclavo de formulas y de conceptos. Mientras este atrapado en los hilos de una creencia consoladora, no tengo la vivacidad ni la sutileza que exige una exploracion real. Si no comprendo esto, mi observacion seguira basada sobre formas, sobre lo que conozco, y no sera vivificada por el espiritu del descubrimiento, como si fuera la primera vez. Y sera egocentrica con el yo que interpreta todo lo que se presente:

Debemos comprender el miedo en nuestra vida. Mientras nuestra conciencia total no se haya liberado del miedo no podremos llegar muy lejos. Por su naturaleza misma, el miedo se opone inevitablemente a toda busqueda. Pero el miedo en si ¿existe realmente? ¿Hemos experimentado alguna vez el miedo mismo en su realidad y no solamente la emocion que precede o sigue a un hecho? Al estar cara a cara con lo que sucede; por ejemplo, con el peligro, ¿tenemos miedo? De hecho, el miedo surge solo en el momento en que el pensamiento se fija sobre el pasado o el futuro. Si nuestra atencion esta en el presente activo, pensar en el ayer o en el mañana es una falta de atencion y la falta de atencion genera el miedo. Cuando reunimos toda nuestra atencion, el miedo no existe. En ese estado de plena atencion, vemos que no sabemos, que no podemos responder. En un estado de completa incertidumbre podemos descubrir lo verdadero. Si queremos penetrar profundamente en nosotros mismos y ver lo que hay alli y hasta mas alla, no debemos tener ningun miedo, de ningun tipo: ni del fracaso, ni del sufrimiento y, menos aun, de la muerte.

Nunca hemos inquirido con todo nuestro ser sobre lo que es la muerte. La hemos considerado siempre en funcion de una supervivencia, la supervivencia de lo conocido. Queremos una continuidad de la vida como una cadena o un movimiento perpetuo. Pero esa supervivencia solo es la supervivencia de lo conocido. Queremos una continuidad sin habernos preguntado nunca cual es el origen de ese deseo, de esta cadena, de ese movimiento perpetuo. Ese origen no es otro que el pensamiento. Es por el pensamiento que me identifico con mi familia, mi casa, mis obras. Mientras mas pensamos en un proble-



rna humano, mas nos aferramos a una continuidad. Pero ese sentido de la duracion que proyecta el pensamiento en la conciencia es hueco. Cuando nos damos cuenta claramente de esto, podemos intervenir con el pensamiento alli donde es necesario de una manera logica y sana, sin desviaciones sentimentales, sin esa ambicion que tenemos en general de afirmarnos, de ser o de convertirnos en alguien. Entonces uno sabe lo que quiere decir vivir en el presente. Es morir instante tras instante. Y eso permite conocerse, porque al no tener mas miedo uno no tiene ilusion,

Necesitamos ver que no hay «pensador», que ese yo imaginario que piensa «yo» y «lo mio» es solo una ilusion, Para llegar a recibir la verdad, todas las ilusiones deben disiparse, incluidas las ilusiones que estan detras de nuestros deseos de placer y detras de la satisfaccion. Solo en ese punto podemos ver de que estan hechas nuestras luchas, nuestras ambiciones, nuestros sufrimientos. Solo en ese punto podemos ver a traves de ellos y llegar a un estado libre de contradicciones, libre de conflictos, en el que podemos experimentar el amor. Lo que importa es vivir con ese vacio donde lo mio es abandonado. Gracias a dicho abandono surge la pasion *de ser*, mas alla del pensamiento y de la emocion; una llama que destruye todo lo falso. Esa energia permite a la mente penetrar en lo desconocido.

Ningun movimiento desde la periferia hacia el centro alcanzara jamas el centro. Un movimiento que esta en la superficie y trata de llegar a profundidad, siempre estara en la superficie. Para comprenderse a si misma, la mente debe estar completamente inmovil, sin ninguna ilusion, Entonces podemos ver con lucidez la insignificancia del yo. La mirada misma lo disuelve en una inmensidad mas alla de toda medida. Entonces el tiempo como uno lo piensa no existe. No hay tiempo, solo el momento del presente. Sin embargo, vivir en el presente se basta a si mismo. En cada momento se muere, se vive, se ama, se es. Libre del miedo y de la ilusion, momento tras momento, morimos a lo conocido para entrar en lo desconocido.

## HACIA LO DESCONOCIDO

~ 75. YONOSE

En mi intento de ver la realidad en mi mismo, tal vez pueda llegar a la puerta de la percepción. Pero ella no se abre, la verdad no será revelada, mientras me aferre a lo que conozco. Necesito tener las manos vacías para abordar lo desconocido. Al principio no puedo afirmar quien soy, que soy distinto de mi yo ordinario. Todo lo que puedo hacer es ver lo que es falso, distinguirme de ese yo. Yeo que no soy mis asociaciones, que no soy mis emociones, ni tampoco soy mis sensaciones. Entonces surge la pregunta: ¿quien soy yo? Necesito escucharme, me callo, movilizo toda mi atención. Llego a un estado más equilibrado, ¿Soy eso solamente? No, pero la dirección es buena: de estar disperso, voy hacia la unidad. Mi búsqueda puede continuar. Yeo que la energía del pensar, movido por todos los pensamientos que lo toman, no tiene ni fuerza, ni tranquilidad, ni dirección. Para ir a la fuente de mi mismo la energía debe reunirse y concentrarse en una sola pregunta: «¿Quién soy yo?» Aprendo a no desviarme de esto.

Todo lo que se no me puede aportar una respuesta a esa pregunta. No se quien soy. Lo desconocido, lo misterioso, no puede ser captado por el saber. Al contrario, lo que se, lo que he aprendido, me impide descubrir *lo que es*. Todo el proceso de mi pensar, el condicionamiento de lo conocido, me encierra en el campo de lo mental y me impide ir más lejos. Encuentro placer en este condicionamiento, una seguridad, e inconscientemente me aferro a el,

No puedo enfrentar 10 desconocido, 10 experimento como un vacío que debe ser llenado. Tengo una tendencia constante a llenarlo de respuestas que proyectan sobre la pantalla de mi mente una imagen falsa, Temo no encontrarme. Y para no soportar la incertidumbre, para evitar la insatisfacción, que por cierto me devolvería hacia mi mismo, dejo que se afirme algo falso. Y sin embargo, necesito esa incertidumbre, esa insatisfacción, como una indicación de mi sentimiento que me muestra el camino. Me muestra la necesidad de ser más sensible a 10 único en mí de 10 que me aparto: aceptar el vacío,

Acercarme a 10 desconocido significaría llegar a la puerta de la percepción y ser capaz de abrirla y de ver. Pero no puedo ver nada mientras este tornado por la palabra, poniéndole un nombre a algo que creo reconocer. Las palabras crean el límite, la barrera. Para entrar a 10 desconocido, la mente debe ver la limitación de la palabra como un hecho, sin juzgarla buena o mala ni someterme a su influencia. ¿Puedo verme sin imponer un nombre sobre 10 que yo? Estoy en la puerta de la percepción con una atención que no se desvía.

Aprendo a escuchar 10 desconocido en mí mismo. No se escuchó, rechazo toda respuesta conocida. Instante tras instante, reconozco que no se y escucho. El acto mismo de escuchar es una liberación. Es una acción que no huye del presente y, al conocer el presente tal como es, hay allí una transformación. Voy hacia 10 desconocido hasta el momento en que ningún pensamiento agita mi mente, donde no hay nada exterior a mí mismo. **No** se quien soy. No se de donde vengo, no se adonde voy. Dudo de mi saber y no tengo nada en que apoyarme. Todo 10 que quiero es comprender 10 que soy. Sin palabras, sin forma, el cuerpo y su densidad parecen entonces desaparecer. Me vuelvo como transparente a mí mismo. Allí solo hay un sitio para una pureza, una calidad tan ligera como el aire. Siento que en la búsqueda de mí mismo, y solo en esa búsqueda, está mi liberación.

## ~ 76. LA RESONANCIA DE «YO SOY»

Para conocer una energía viva en mí no es suficiente la «memoria» que tengo de ella. Debe haber una percepción directa de lo desconocido. Pero vivimos de memorias, de recuerdos. La memoria sustituye algo vivo por una imagen muerta que me impide percibirlo. Impone algo irreal, algo que no existe, en lugar de *lo que es*.

Quiero ser consciente de esa energía desconocida que está en mí. Para ella debo abandonar la idea de que conozco mi cuerpo. Tengo que ver que el recuerdo de mi cuerpo, de la sensación conocida de mi cuerpo, se impone como una respuesta en el momento de la pregunta, en el momento de la incompreensión. Y ya que esa respuesta aparece espontáneamente, permanezco pasivo y no me levanto para buscar. Tengo que ver esa tendencia mía constante a permitir que la percepción directa sea reemplazada por el recuerdo de la sensación. Necesito sentir que también mi cuerpo es un desconocido.

Experimento mi Yo esencial como el eco de una vibración distante, de la cual apenas soy consciente. Está como inmerso en mi cuerpo y, por el hecho de estarlo, no puede ser distinguido de él. Necesito separarme de mis pensamientos, de mis emociones ordinarias, de mis movimientos y de mis sensaciones. Sus vibraciones de inercia que me condicionan son un obstáculo para la conciencia del Yo. Pero tengo el poder de ignorarlas y no dejarme invadir por ellas, si me concentro sobre las vibraciones del Yo, ese eco de una vibración poderosa que podría transformarme.

Cuando siento una profunda inquietud e insatisfacción, como nos pasa a todos en diferentes momentos, es porque no escucho las vibraciones sutiles, más finas, de mi Presencia. No permito que me animen. No estoy disponible para ellas. Sigo todavía, y siempre, completamente movido por las vibraciones de inercia de mis funciones. Pero la inquietud y la insatisfacción no son suficientes. Necesito un sentimiento y un pensamiento más conscientes, dirigidos hacia esa corriente subyacente. Necesito llegar a comprender que detrás de mi pensamiento hay algo, que detrás de mi emoción hay algo, que detrás

de mis movimientos hay algo ... y, activamente, ir en la dirección de ese «algo». Tal como soy, mi energía está demasiado fragmentada, demasiado pasiva. No está imantada en una dirección.

Torno conciencia de que para ir más allá de mi estado actual necesito una mayor concentración de fuerzas. Cuando comprendo esa necesidad, tengo un movimiento de concentración hacia lo que, en mí, busca ser yo. En ese movimiento voluntario, mi atención se activa y se afina; y ese movimiento de concentración pasa un umbral donde las palabras ya no son necesarias, donde mi ego está apaciguado y mi cuerpo está inmóvil, *~Quién soy yo?* En un estado de pregunta sin palabras me aproximo a un vacío. Acepto no poner nada allí, no saber nada, no conocer nada. Soy todo atención al silencio. Estoy enteramente presente a la pregunta *~Quién soy yo?*, como si fuera el imán que atrae toda mi fuerza de percepción. Detrás de toda nuestra vida, de toda nuestra actividad, esa pregunta debe resonar más fuerte que el movimiento hacia la vida. *~Quién ... ?* Quiero penetrar en el estado antes de que ese pensamiento se escape. Observo de donde viene ese pensamiento. *~Quién ... ?* Suavemente, muy tranquilamente, penetro en el estado. Una absoluta tranquilidad es necesaria.

¿Quién soy yo? Escucho la resonancia de la pregunta. Aprendo a escuchar la resonancia de la respuesta que percibo por la sensación de vida, de una corriente de vida. Ella me muestra que en ese momento mi esencia es tocada. Mi trabajo no es imaginario. No está solamente en la superficie. Ha penetrado más profundamente.

Pertenezco a esa vida, cuyo eco siento, y lo único que trato es de armonizarme con él, Escucho en mí mismo la resonancia de «Yo soy». Y ella debe ser más importante que cualquier otra cosa en el mundo. Es mi alma, ella misma, la que está aquí.

## .es-. 77. EL SILENCIO

Tengo la idea preconcebida de que el silencio es un estado desprovisto de energía y de vida, un estado donde todo se detiene, la muerte

de todo 10 que me mueve por 10 general. De hecho, el silencio es un momento de la mayor energía, un estado en el que la energía es tan intensa que todo 10 demás está tranquilo.

Cada vez más experimento una atracción por ese estado de apertura cercano a la conciencia de 10 que es, de 10 que soy. Pero no estoy realmente abierto; toma tiempo para que el ego ceda. Hay un límite que no traspaso. Siento que para recibir 10 real es necesaria una transformación, una ruptura con mi condicionamiento ordinario. Para conocer quien soy, necesito una percepción de mí más allá de toda la actividad de mis sentidos y de mis funciones. Busco el silencio y la tranquilidad, no para lograr una seguridad, sino para tener la libertad de recibir 10 desconocido; la percepción del «Yo» que es revelada en la tranquilidad debe establecerse tan firmemente como la noción del yo arraigada en el cuerpo.

Para tener el sentido de la realidad, hay que tener un sentido del espacio. Entonces hay un silencio. Pero el espacio que creamos con el pensamiento es pequeño y restringido. Nos aislamos, medimos y juzgamos, y es a partir de ese pequeño espacio que actuamos, pensamos y creemos aportar algo a los demás. Creemos que ese espacio es muy importante porque es todo 10 que conoce nuestro pensar; es a 10 que nuestro yo ordinario se aferra porque teme no ser nada. Pero en ese pequeño espacio el único sentimiento que aparece es la oposición entre el yo y el no yo. El pensamiento no puede aportar el vasto espacio en el cual hay silencio, un sentimiento ilimitado no puede aparecer.

No me puedo escapar de ese espacio restringido pensando. En sí mismo, el pensar no puede estar en silencio. Solo puedo conocer algo nuevo si muero a todo 10 que he conocido y aprendido. Conocerse quiere decir conocer como vivo de momento en momento. Solo esto eliminará mi miedo y dará a mi mente la energía necesaria para estar en un completo silencio. En ocasiones, hay una detención entre dos pensamientos y, por un momento, siento que el espacio se expande. No tiene límite. El pensar es silencioso solo dentro de ese vasto es-

pacio que el pensamiento no puede alcanzar. Entonces, ya no busco una respuesta y, al darle mi total atención, entro en lo desconocido. No busco, percibo. No tengo que buscar el bien; la atención es el único bien. Esa atención es el proceso de meditación,

Lo importante es la tranquilidad misma, el silencio como hecho mismo, no lo que se obtiene de él. Hay que encontrar la naturaleza del silencio, cuando el pensamiento, el sentimiento y el cuerpo están todos en silencio. ¿Qué ocurre cuando el pensamiento está verdaderamente tranquilo, y también el sentimiento? ¿Se despierta el silencio hacia sí mismo? En el acto de estar atento a la naturaleza del silencio, se despierta una inteligencia. Su aparición es importante, no lo que ella ilumina. Esa inteligencia es sagrada y no puede estar al servicio de mi ambición. El silencio que aparece cuando me veo tornado por la ilusión es iluminador. Pero deja de serlo si lo deseo. Siento la acción de la realidad sobre mí, pero no me entrego a ella. Aprendo a dejar florecer mi pensamiento y, de esa manera, que alcance su fin. Esto es, el campo está libre. No me opongo. Un pensamiento que es una luz para sí mismo ya no busca la experiencia. Hay que pasar por el mundo del saber para entrar en lo desconocido, el vacío, lo real.

Comienzo a comprender que el silencio llega porque busco hacer silencio. Llega una vez que la mente conoce el proceso del pensamiento y su condicionamiento por lo conocido. Para eso hay que observar como se observa a un niño que uno quiere sin compararlo, sin condenarlo. Uno observa para comprender. Solo cuando conozca este condicionamiento es que el silencio y la tranquilidad no serán la búsqueda de una seguridad, sino la libertad de recibir lo desconocido, la verdad. Entonces la mente se vuelve muy tranquila. Eso abre la puerta a un estado nuevo que es realidad, con inmensas posibilidades. Entonces, la mente ya no es el observador de lo desconocido; es lo desconocido mismo.

El deseo de ser consciente es el deseo de ser. Solo puede ser comprendido en el silencio.

~ 78. LA SOLEDAD INTERIOR

Nuestro yo ordinario tiene sed de continuidad. Nuestra mente nunca esta inmóvil. No nos atrevemos a quedarnos sin pensar, sin hacer nada, frente a una soledad que nos aterra. Tenemos miedo de permanecer solos porque tememos no ser, no tener experiencias. Nuestra vida es una continuidad de 10 conocido. Actuamos de 10 conocido a 10 conocido. No osamos abordar 10 desconocido. Pero 10 conocido no puede entrar en contacto con 10 desconocido. Basada en 10 conocido, la mente no puede comulgar con 10 desconocido. Para que se revele 10 desconocido, 10 conocido debe cesar.

Entonces, ¿cómo enfrentar 10 real en mi mismo? Solo enfrentare 10 real cuando comprenda el funcionamiento del yo ordinario, su deseo incesante de perpetuarse. ¿Qué puede experimentar ese yo? Para conocerme necesito ver los movimientos del yo con lucidez, infatigablemente. El camino hacia ese conocimiento es arduo, pero aporta una dicha y un silencio incomparables. El yo sube sin cesar y cae siempre, constantemente en persecución de algo, ganando o perdiendo, pero siempre frustrado. Siempre quiere «más» y sus deseos son contradictorios. Para comprenderlo, el pensamiento no debe interponerse. No debe haber juez que tome partido y que así avive los conflictos. No debe haber allí ni sujeto ni objeto de experiencia. Entonces hay una relación directa. Es esa relación directa la que hace nacer la comprensión. Allí hay un silencio que no proviene de una reacción. Aparece cuando se comprende el proceso del pensar.

Llega un momento en que experimento el sentimiento de total soledad, donde ya no se como relacionarme con 10 que me rodea. En todas partes, siempre, me siento solo. Hasta cuando estoy con mis amigos, con mi familia. Estoy con ellos pero estoy solo. No conozco mi relación con ellos, 10 que me relaciona con el otro. Es un sentimiento de soledad y aislamiento creado por las actividades egocéntricas de mi pensar, *mi* nombre, *mi* familia, *mi* posición. Hay que atravesarlos tan realmente como si franqueáramos una puerta. Y para atravesarla hay que vivir con ella, y desembocar entonces en algo mucho más



grande, un estado mas profundo: *estar a solas conmigo mismo*, la «individuacion». Ya no es un estado de aislamiento porque se comprende el aislamiento, al igual que todo el proceso del pensar, de la experiencia y de lo que implican las provocaciones y las respuestas. Una vez que comprendemos el conjunto de los procesos de las influencias, en todos los niveles de nuestra conciencia, nos liberamos de ello, en el sentido de que la mente y el corazon ya no estan conformados por los eventos exteriores ni por la experiencia interior. Es el estado en el que la mente esta sin provocacion ni respuesta, es el *estar a solas conmigo mismo*. Unicamente *a solas conmigo mismo* puedo encontrar lo real.

Para vivir este silencio, para conocer lo que es, necesito llegar a la sensacion de un vacio, el vacio de todas mis proyecciones imaginarias. Trato de salir de ese universo de ilusion que esconde mi realidad, no me dejo influenciar por el, Me concentro en «aquí, .. ahora». No busco llenar el vacio, como siempre hago. Siento que soy ese vacio. Acepto que no haya nada. No busco ni refugio ni garantia. Me siento como un puesto de observacion que solo ve el vacio. Busco el silencio. Ese silencio interior quiere decir abandono, sumision. Mi yo ordinario se somete, la mente esta mas libre, esa actitud trasciende el pensamiento y la palabra. Es como una meditacion sin actividad mental.

Necesito comprender el sentimiento de verdadera soledad, aunque no me sienta percibido, comprendido, por quienes me rodean y lo experimento como una gran tristeza. Esa soledad de lo que es ordinario, imaginario y mentiroso es algo muy grande. Significa que por primera vez se que «yo soy». Es una soledad libre de todo lo conocido, libre de todo lo que no es ahora, el momento presente, fuera del tiempo. Esa soledad aparece como un vacio. Pero no es el vacio de la desesperanza. Es una transformacion completa de la calidad del pensar. Cuando la mente esta libre de toda chachara, de todos sus miedos, sus querer y pequeñeces, se vuelve silenciosa. Entonces viene la sensacion de una completa nulidad que es la esencia misma de la humildad. Al mismo tiempo, siento realmente que entro en otro mundo, un mundo que aparece no porque falte algo, sino porque todo esta, todo esta aqui.

## MI VERDADERA NATURALEZA

### ~ 79. EL VELO SOBRE MI REALIDAD

La creencia en la idea de que soy mi cuerpo tiende un velo sobre mi realidad. Me aferro a la forma y siempre tomo el objeto por su verdadera naturaleza, hipnotizado por la atracción hacia la materia. Cuando se trabaja en estar en el momento mismo, uno siempre quiere recibir la sensación de una forma, tal vez nueva, pero, sin embargo, una forma. Habitualmente la sensación de mi cuerpo, y de todo el funcionamiento relacionado con el, me impide tomar conciencia de lo que soy en mi verdadera naturaleza. Un conocimiento más allá de mi imaginación habitual, un conocimiento nuevo, comienza a partir del momento en que la noción que tengo de mí ya no está arraigada en mi cuerpo.

Debo aceptar sinceramente que «yo» no soy mi cuerpo, mi mente o mis emociones. Mi Yo real no es temporal. Mis pensamientos, mis sensaciones, mis estados son continuamente cambiantes. Pero siempre estoy allí. Algo no cambia. Son como fenómenos que aparecen sobre mí. Están en continuo movimiento. Sin embargo, algo permanece inmóvil y no es afectado por el movimiento. Mi Yo real se queda en silencio, inmerso en mi cuerpo. Busca conocerse. Y mientras más busca conocerse, menos participa del cuerpo en el que está inmerso y más participa de la conciencia. La pregunta «Yo, ¿quién Yo?» suena entonces como un eco que viene de otro mundo a través de mis centros superiores, para resonar sobre mis centros inferiores. Ese eco es lo que puedo conocer hoy en día de otra naturaleza en mí.

Me hago esa pregunta y me concentro, pero no para conseguir la conciencia, el verdadero Yo. Me concentro para apartar el obstáculo del velo de mis pensamientos. Estamos bajo el dominio de nuestra mente ordinaria. Es nuestra esclavitud. Mientras mi mente me domine, creer que soy mi pensamiento, que soy mi cuerpo, y no podre conocer mi verdadera naturaleza. Mientras no haya conciencia estoy obligado a hacerme la pregunta «(¿quien soy yo?)» En el momento de la conciencia la pregunta no aparece. La conciencia esta ahí pura y simple.

Necesito cada vez mas tranquilidad, mas silencio. Detras de las formas continuas de mis pensamientos y de mis emociones, existe una energia muy fina, que no esta allí para ser proyectada hacia afuera y que me permite conocer lo que soy en mi esencia. Es difícil descubrir lo que es la vacuidad en la que esa energia viviente puede ser experimentada. Porque hasta ese deseo de ser, que se traduce en mi por un deseo de conocer y que es lo que hay de mas puro en su origen, es traicionado por la forma que toma. (¿Puedo confiar completamente, totalmente, en lo que esta en ese espacio vacío, en la experiencia de ese vacío? (¿O es que me reservo el derecho de juzgar, de calcular, de permanecer como un observador frío ante una energia en la que no me reconozco? (¿Cómo ir hacia una mejor toma de conciencia de esa energia sutil, viendo en cada paso la trampa de hacerla servir a un designio, delimitarla al darle un sentido ya conocido?

Todo mi trabajo se vuelve una necesidad de penetrar mas y mas profundamente en una zona desconocida de mi mismo. Ahí, todo me es desconocido. Mi experiencia es nueva. Y ese desconocido tiene un sabor de mi mas fuerte que todo lo que conozco, mas real que todo lo que conozco. Yeo que lo que conozco no me puede conducir a lo que soy realmente. Por primera vez, comprendo que es un movimiento hacia la fuente, hacia el origen. Es un movimiento de concentración hacia lo que es. Es mi primer movimiento consciente.

Estoy sentado aquí. (¿Quién? .. (¿Yo? Quiero responder. Y yeo que no puedo responder, nada en mi puede responder. Si puedo escuchar. Para oír mejor, se hace un silencio... , un silencio, una tranquili-

dad. Y una vez que 10 siento es como si todo mi ser quisiera entrar en ese silencio, quisiera permitirle que se establezca. Al mismo tiempo, no soy yo quien puede imponer el silencio. Esta aquí. Ese silencio esta en mí, ese silencio soy yo. Es como si una puerta se abriera y me permitiera sentir una vibración que los ruidos habituales me impiden percibir. Ya no es «yo», como me conozco. Siento algo a 10 que no sabía que estaba llamado. Descubro en mí otra dimensión que me pide una nueva manera de ser.

~ 80. LO QUE SOY REALMENTE

Conocerme significa conocer mi verdadera naturaleza. Al preguntarme quien soy, quiero conocer mi verdadera naturaleza. Estoy frente a un misterio. Algo que es más yo que todo 10 que conozco pide ser reconocido. Es como si fuera a nacer a mí mismo. Quiero ser capaz de percibir 10 que soy realmente. Eso depende de mí, depende de la verdad de mi deseo. Necesito mantenerme bajo una mirada que me llama a ser 10 que soy. Ninguna de mis percepciones habituales me ayudara a acercarme a esa experiencia. Debo ir más allá de todas ellas para llegar a una percepción imposible de prever de antemano. No puede haber ninguna palabra, las palabras me aprisionan; ninguna memoria, la memoria me aprisiona; ningún deseo formulado, la fórmula me aprisiona. Reconozco que todos son inútiles y los dejo. Una sola cosa me acerca a 10 que soy verdaderamente: 10 único que importa es ser verdadero.

He aceptado la idea de que no sé 10 que soy. Pero es solo una idea, una teoría; no comprendo 10 que eso significa. En mi estado de conciencia habitual, 10 que puedo percibir está limitado por las funciones que rigen esas percepciones. Percibo las cosas con mi pensamiento, mis emociones, mi sensación, y con ellos trato de tomar conciencia. Pero esas funciones trabajan en un nivel muy ordinario, muy automatizado. Son las funciones de los centros inferiores en mí. Lo que quiero

conocer es mucho mas alto, mas puro, una fuerza dotada de cualidades que esas funciones no pueden percibir. Quisiera conocer 10 que soy realmente, en mi verdadera naturaleza, mi esencia misma en la que todas mis posibilidades estan contenidas ... Quiero regresar a la fuente de *10 que es*, de la unica realidad del «sf mismo», El si mismo surge del Absoluto; no puedo existir fuera del Absoluto, fuera del Sf Mismo Absoluto. Y sin embargo, me yeo como fuera de el y me dirijo a el como hacia afuera de mi. Confundo el verdadero Si mismo con el cuerpo y sus funciones. Pero el verdadero si mismo es como el espacio: sin ataduras, puro, infinito.

Siento cada vez mas la necesidad de llegar a un estado de tranquilidad y de paz. Pero que no tiene nada de pasivo, activamente consciente de esa paz; un estado «todos-cerebros-equilibrados», Es asi como 10 experimento. Y comprendo 10 que Gurdjieff quiere decir en *Belcebu*, cuando dice que antes de ponerse a meditar, Ashyata Sheyimash se esforzo (por toda clase de medios) en llegar a un estado «todos-cerebros-equilibrados», Percibo un estado de *vida*, de vibraciones de una clase que nada puede igualar: las vibraciones de mi Ser. De esa sustancia viviente, de esa fuente, parten olas de vibraciones de otra clase: mis pensamientos, deseos ... Pero es como el mar y las olas que suben y bajan. Es una sola y misma cosa. Lo que es esencial es la vida que anima a un ser; la vida es permanente.

~ 81. IQUIENSOYYO?

*/*Quien soy yo? La pregunta resuena en mi como un llamado de Lo Alto, de un lugar mas alto que 10 que ordinariamente aetna en mi. Lo oigo mal y quiero escucharlo, pero no solamente con 10 que esta mas 0 menos disponible en ese momento ... : mi cabeza, mis sentidos ordinarios. Quiero oirlo con todo mi ser. Yo *10 quiero*. Lo quiero porque solo mi querer 10 puede hacer. Esto se vuelve serio para mi. Deseo abrirme para hacerle un lugar y reconocer la Presencia de una vida,

de una fuerza ante la cual debo inclinarme. Debo sentirme animado por ella hasta que la sensación de mi cuerpo, de su forma, sea menos fuerte que la conciencia de esa fuerza que siento vibrar en todo mi ser.

Habitualmente, limito mi yo al cuerpo. Hay el dentro y el fuera, el sujeto y el objeto. Yo mi cuerpo y las cosas a mi alrededor separadamente. Pero no yo esa fuerza en mi cuerpo, esa fuerza que crea mi cuerpo y las cosas a mi alrededor. Sin embargo, soy esa fuerza, esa forma y esa conciencia a la vez. La conciencia une todo en un solo Ser, la conciencia «Yo Soy». Es el único Ser, el Ser eterno. El que ve no está fuera de la conciencia; él no se ve a sí mismo. El Ser es realizar «Yo Soy».

Me entrego a esa realización. Siempre existe esa apertura y nada más. Me entrego a ella; ahora y todo el tiempo: «Yo Soy». No hay un solo momento en el que yo no sea. Debo someterme a esa realidad y, sea que ella se me aparezca o no, estoy siempre listo para realizarla. Esto me prepara para penetrar mi verdadera naturaleza. Hace falta una sumisión incondicional a algo cuya grandeza reconozco. No basta querer que el Sí Mismo se me revele porque lo deseo. Eso significaría que yo lo mando, que me siento como más importante que él. Debo aguardar su voluntad. Debo tener fe en él; no una fe ciega, sino consciente. Mi única razón de ser es la de reconocerlo.

*¿Quién soy yo?* Esa pregunta resuena en mi Presencia como si desde una fuente central un poder extraordinario hiciera sentir su existencia. Es como si se creara una corriente subyacente, que me aporta la experiencia de una vida nueva. Siento que necesito tomar conciencia de ese poder, de armonizarme con esa fuente para relacionarme con ella y obedecerla. Es como la exigencia de una purificación constante. El deseo de conciencia es el centro de atracción hacia el cual convergen los rayos de mi atención. De todas las partes de mi mismo mi atención se activa para concentrarse en esa vibración central. Cuando mi pensamiento y mi sentimiento se armonizan con ella, un conocimiento diferente de mi mismo me es revelado. Experimento mi pregunta de modo distinto. En la experiencia de conocer lo que ocurre

es un movimiento directo, como una corriente eléctrica. Es una experiencia de ser porque en ese momento conozco mi estado de ser.

~ 82. CONOCER ES SER

Mi sufrimiento es el de estar limitado. No acepto las limitaciones impuestas por el tiempo o el cambio, el espacio o la multiplicidad. Hay una única energía en cuyo interior ocurre el cambio, pero ella es siempre la misma. Cada uno de ellos es una forma que toma esa energía. Pero esa energía única tiende a reencontrarse tal como es en esencia: única, infinita. Hay en mí un deseo irresistible de ser yo mismo, libre para desechar todo el peso de *10* que me aplasta, todo *10* que me hace dependiente. Deseo esa felicidad de ser enteramente yo mismo, sin reserva. Siento que la felicidad está ahí. No la busco fuera de mí a través de alguien o de algo. La única fuente de felicidad es el hecho de *ser*, sin esperar beneficios, premios; solo la revelación de *10 que es*.

Me mantengo aquí, buscando ver mis barreras, para que, al verlas, se caigan por sí solas. Mis tensiones, mis pensamientos. Que no juzgo o quiero reemplazar por algo mejor. Sino porque me vuelvo sensible a algo que ellos me esconden y a *10* que soy atraído como por un imán. Como si pasara más allá. Y tengo de mí otra impresión, una impresión de una materia viviente, de una vida en la que la densidad de mi cuerpo desaparece. Entonces, llego a un segundo umbral donde siento que ya no soy una masa compacta, sino una infinidad de partículas vivientes en movimiento, en vibración, Me siento así participar de un Ser cuya fuerza me da la vida, la cual irradia entonces a mi alrededor. Hay como una respiración cósmica de la cual soy parte.

Jamás debo olvidar *10* que le da vida a la forma. La forma sola no existe. Es *10* que «es» en la forma, *10* que ha tornado forma; es la esencia de *10* que se pregunta en mí. Busco entonces regresar a la fuente. Cuanto más busca el yo conocerse, más participa de la conciencia y menos participa del cuerpo en el que está inmerso. Todos los pensamientos vienen

del pensamiento yo. Pero ¿de dónde viene el pensamiento yo? Cuando buscamos en el interior y volvemos a la fuente, el último pensamiento «yo» desaparece. Y cuando desaparece, el «Yo Soy» aparece por sí mismo. Alcanzamos entonces la conciencia, nuestra verdadera naturaleza. Cuando conocemos nuestro verdadero Yo, algo emerge de la profundidad del ser y se hace cargo de nosotros. Esta detrás de lo mental. Es infinito, divino, eterno. Lo llamamos el alma.

No hay muerte. La vida no puede morir. El envoltorio se usa, la forma se desintegra. La muerte es un fin: el fin de todo lo conocido. Es algo que da miedo, porque nos aferramos a lo conocido. Pero la vida *es*. Esta siempre ahí, aun si para nosotros es lo desconocido. Si lo podemos conocer la vida después de haber conocido la muerte. Debemos morir a lo conocido para entrar en lo desconocido. Necesitamos morir voluntariamente. Debemos liberarnos de lo conocido. Liberados, entramos en lo desconocido, el vacío, la tranquilidad total, donde no hay deterioro: el único estado en el que podemos descubrir lo que es la vida y lo que es el amor.

(¿Que es lo que es real: el objeto de la conciencia o la conciencia misma? En el fondo, en mi ser, yo soy ya lo que busco. La fuerza del impulso de toda mi búsqueda no es otra cosa que lo que yo soy, realmente. Cuando la conciencia está ahí, yo que la conciencia soy yo... Y es la verdad. Yo mismo y todo lo que me rodea son una misma conciencia. Mi verdadera naturaleza es la conciencia.

La búsqueda de mi mismo se vuelve la búsqueda del Si Mismo, cada vez más profunda. El Creador aparece como el «Yo», el «Si Mismo». El Si Mismo puede manifestarse o no, pero siempre es inmaterial cuando uno permanece vuelto hacia él. No hay objeto por conocer. El Si Mismo es siempre el Sf Mismo. Conocer el Sf Mismo es ser el Sf Mismo. Cuando la verdadera naturaleza es conocida hay el Ser sin principio ni fin. Es la conciencia inmortal.



VIII

HACIA  
UN NUEVO SER

*El Cuarto Camino es un camino de la comprensión  
que requiere el despertar de otra inteligencia.*

*El nivel de ser está determinado por 10 que entra en la  
Presencia en un momento dado; es decir, por el número de  
centros que participa y la relación consciente entre ellos.*

*El primer choque consciente, el despertar, el recuerdo de sí,  
es llegar a un estado más recogido, un estado  
que nos permita abrirnos a nuestro ser.*

*Race falta morir a sí mismo para nacer de nuevo;  
es decir, morir a un nivel de ser para resucitar a otro.*

*Las olas, los movimientos y la energía son una misma cosa.  
Sin embargo la ola es el movimiento, no la energía misma.  
Lo que es importante es comprender la energía misma,  
la energía pura.*

*Mi deseo de ser es un deseo cósmico y mi ser necesita situarse  
y encontrar su lugar en un mundo de fuerzas.*

*Hay una necesidad cósmica de ese ser nuevo que yo podría  
llegar a ser.*

*El Cuarto Camino ha existido siempre, aunque en un círculo  
restringido.*

*Hoy en día puede renovar el vínculo que se está debilitando  
entre dos niveles en el cosmos.*

## MI SER ES LO QUE YO SOY

### ~ 83. ¿PUEDE CAMBIAR EL SER?

La vida ordinaria está sometida a la ley del círculo de las influencias mecánicas. El camino del desarrollo del ser se opone a la vida de todos los días. Está basado en otros principios, sometido a otras leyes. Ese es el secreto de su poder y su sentido. Sin la ayuda de un camino, de una influencia de otro orden, no es posible ningún cambio de ser.

El Cuarto Camino es un camino de la comprensión. El centro magnético que lleva a un hombre al Cuarto Camino es diferente del centro magnético que lo lleva hacia un monasterio, una escuela de yoga o un *ashram*. Ese camino pide otro tipo de iniciativa. Exige una mente y un discernimiento amplios, es decir, la capacidad para distinguir en sí mismo lo que es mecánico de lo que es consciente. Requiere el despertar de otra inteligencia. Lo que puede ser alcanzado no depende de la obediencia sino de la comprensión. El conocimiento resultante es proporcional al estado del despertar, de la comprensión.

El Cuarto Camino comienza a partir de la idea de los diferentes niveles de ser. Pero ¿qué es el ser? El nivel de ser está determinado por lo que entra en la Presencia en un momento dado; es decir, por el número de centros que participa y la relación consciente entre ellos. El nivel de ser determina todo en nuestra vida, incluyendo nuestra comprensión. Mi ser actual no está unido. Está disperso y por tanto sin conciencia. ¿Puede cambiar el ser? ¿Puede mi ser volverse diferente de lo que es hoy en día? Es aquí donde comienza la idea de la evolu-

cion, del trabajo. El primer cambio esta en reconocer que mediante un cierto esfuerzo puedo experimentar un momento de Presencia mas completo. Entonces me dare cuenta de que la minima diferencia en el nivel de ser abre nuevas posibilidades de conocer y de actuar.

Mi ser es 10 que yo soy. Si no me conozco tal como soy, no conozco mi ser tal como el es ahora. No creo que tenga la necesidad de pasar por este conocimiento. Pero a menos que adquiera toda la comprension posible en el nivel donde estoy, no podre recibir mas, no podre comprender mas. Al mismo tiempo, debo reconocer que la comprension solo cambia poco a poco. Un momento de nueva comprension aporta un cierto conocimiento, pero ese conocimiento es insuficiente para transformar mi ser. Me permite ver que en mi estado actual de ser soy incapaz de recibir mas y solamente puedo tener en cuenta el paso siguiente, el mas inmediato. Por ejemplo, si me doy cuenta de que estoy disperso y no unido, es ese el paso sobre el que tengo que trabajar. Solo cuando haya comprendido realmente ese paso, me sera posible, en un estado de recogimiento, ver el siguiente paso hacia el sentimiento de toda mi Presencia.

El cambio de ser se hace a traves de la transformacion. En la analogia de Gurdjieff, la mezcla de polvos metalicos puede transformarse en un compuesto quimico mediante un proceso de fusion. Para ello, se requiere una clase especial de fuego: el calor producido por la «friccion» que resulta de la lucha interior entre el «si» y el «no». La composicion quimica que se obtiene corresponde al segundo cuerpo, a la formacion de un yo entero e indivisible que es «individual» en el sentido de que puede resistir a las influencias exteriores y vivir su propia vida. Ese compuesto quimico puede entonces, mediante un cierto trabajo, sufrir otro cambio.

El Cuarto Camino es para vivirlo, para experimentarlo, no simplemente para pensarlo y crearlo. Las ideas que nos aporta Gurdjieff contienen un conocimiento de un nivel superior que debemos vivir para poder comprender. Pero ese conocimiento esta cifrado, encriptado, tiene un codigo. Eso significa que una persona que hable sobre el trabajo o trate de transmitir ese conocimiento puede no saber realmente 10 que dice. A menos que seamos capaces de vivir las ideas y descifrar su co-

digo, ese conocimiento resultant siempre deformado. Sera utilizado para otros fines y provocara resultados contrarios a su sentido original.

La exigencia de vivir la ensefianza requiere un respeto por sus formas. Pero uno no debe temer cambiar algunas de esas formas cuando una comprension mas exacta nos lo indique. Ella nos pide tambien una cierta actitud hacia las ensefanzas tradicionales. No deberiamos permitir que una falsa complacencia cierre nuestras mentes a otras vias. En verdad, podemos encontrar numerosos puntos en comun con ellas. Hoy por hoy no traten de hacer comparaciones; algun dia tal vez sera necesario, pero primero entremos en la experiencia del camino que nos ha sido transmitido. Los temas generales son una cosa, las etapas del camino a seguir son otra. No juzguen con su mente antes de que la intuicion, que esta en el corazon de la experiencia, les aporte un conocimiento. Aproximarse a una ensefianza diferente de la suya es algo serio, sobre todo si uno se somete a ciertas disciplinas, y eso tendria el riesgo de provocar efectos contrarios a los que buscamos en nuestro trabajo. La cristalizacion en uno de ciertos elementos antes de haber sido preparado para ello es peligrosa, porque el resultado obtenido no proviene de una comprension y no permite tener la libertad de ir mas lejos.

#### ~ 84. LA INTENSIDAD DEBE AUMENTAR

Todo en el universo evoluciona o involuciona en un incesante movimiento de energia. Segun Gurdjieff, las leyes que subyacen a este proceso universal de trasformacion eran conocidas por la ciencia antigua, que asignaba al hombre su lugar apropiado en el orden cosmico.

En nuestra vida nunca llegamos a realizar lo que verdaderamente tenemos la intencion de hacer. Todos nuestros movimientos y nuestras acciones estan sujetos a la Ley de Siete. Comienzan en una direccion, pero no pueden pasar el intervalo en la octava. Vamos hasta la nota «mi» y regresamos al «do». Para ir mas lejos hace falta una fuerza adicional desde dentro y desde fuera. Actualmente, es la cabeza, el pensamiento, el

que esta tocado por el trabajo. Al cuerpo y al sentimiento le es indiferente y no reconocen ninguna exigencia mientras estén contentos. Viven en el momento mismo y su memoria es corta. Y sin embargo, el deseo de ser, de trabajar, debe venir del sentimiento; y el poder de hacer, la «capacidad», del cuerpo. Cada una de estas partes separadas tiene una atención diferente, cuya fuerza y duración dependen del material que hayan recibido. La parte que ha recibido más material tiene mayor atención.

Creemos que podemos trabajar sin intensidad, pero esto no traerá cambio alguno. Hace falta aumentar la intensidad de las vibraciones de los centros inferiores para tener un contacto con los centros superiores. Los centros, que vibran con una velocidad diferente, deben alcanzar la misma velocidad. Se debe proceder, como en una octava, por niveles; aprender a sentir la distancia entre las energías y que ellas sólo pueden aproximarse a través de una intensificación. Lo que es necesario, tanto en nosotros como a nuestro alrededor, es la creación de una energía más activa que resista a las influencias de su entorno y que pueda encontrar un lugar estable entre dos corrientes de diferente nivel.

Hasta sin un esfuerzo consciente, el cuerpo produce una energía, una materia, muy fina, el resultado final de la transformación del alimento que Gurdjieff llamaba «si 12». Esta es la materia a partir de la cual trabaja el sexo y es ella la que, en la unión de las materias masculina y femenina, puede desarrollarse independientemente como un nuevo organismo. Pero puede también formar parte de una nueva octava dentro del cuerpo. Cuando todas sus células están penetradas de esa materia, produce una cristalización, la formación de un segundo cuerpo. La vía del hombre ladino --el camino acelerado de eso que Gurdjieff llamaba «haida yoga»-- incluye el empleo de la energía «si 12» con el fin de producir el contacto entre los diferentes centros y la edificación de los cuerpos superiores. Gurdjieff nunca habló de manera explícita sobre este delicado trabajo, no dio ninguna indicación, pero hay una clave a ser encontrada. Por ejemplo, esa fricción en nosotros, ese conflicto que se requiere para producir la sustancia necesaria para nuestro «Yo», es idéntica a lo que sucede exteriormente entre la fuerza masculina y la fuerza femenina en

accion. El poder de «si 12» es evidente en la experiencia de la union sexual, que para la mayor parte de las personas es la unica experiencia que permite la apertura a un estado de unidad sin esfuerzo consciente. El ritmo de todas las funciones esta sometido a esa experiencia y hay un instante de felicidad cuando uno experimenta la ausencia del yo. Sin embargo, con demasiada frecuencia buscamos el olvido de si en esa pasion intensa, una identificacion en la cual podemos perdernos por completo. Pero inmediatamente despues, el «yo» reclama sus derechos y regresamos al circulo estrecho de nuestros pensamientos y emociones ordinarios. Sin una comprension de las fuerzas en juego, la experiencia no sirve a ningun proposito en la busqueda de la conciencia.

## ~ 85. LOS GRADOS DE LA OCTAVA

En la ensefianza de Gurdjieff el trabajo pasa por los grados de la octava, los grados de intensidad. El mismo ha descrito el proceso.

Primero, hay una nota, una vibracion, que viene de una octava mas alta, y resuena como «do». Hay como una apertura a la idea de una fuente mas alta, a una vision nueva de una calidad que no estaba alli justo antes. Luego, a traves de una aproximacion entre las energias, una intensidad mas fuerte comienza a aparecer, una vibracion dada por una octava superior. Tenemos entonces sentimientos, tenemos sensaciones, que pertenecen a las capas mas profundas, y se pasa al nivel «re». Aparece una vision nueva, de un nivel mas elevado, que aporta una nueva comprension, una conviccion. Tenemos una cierta luz, pero ella es todavia insuficiente. Tiene el poder de aclarar 10 que la rodea y uno siente la necesidad de no proyectarse hacia fuera. La atencion debe permanecer libre y 10 que ve me parece mas esencial que 10 que es visto. Se alcanza una intensidad de percepcion de la idea que no puede ser mas intensa. Estamos en la nota «mi».

La cercania de otro grado aparece, la sensacion de otro nivel posible. Parece sin embargo inaccesible por los mismos medios sin la intervencion

de una ayuda nueva. Uno siente que para franquear ese intervalo, el poder de vivificación de la idea debe aumentar. Esto ya no depende de la idea sola; ella necesita un soporte que le permita permanecer, una fuerza de la cual ella pueda alimentarse. Es un momento importante. El intelecto ya no es suficiente. Un segundo centro debe entrar en juego. El cuerpo entero debe voluntariamente ofrecer su participación. Debe permitir que esa fuerza se intensifique a través de él, se manifieste. Rechaza su automatismo porque siente la calidad de esa fuerza. Se somete a ella para recibir su acción. Se somete conscientemente y permite la manifestación consciente de esa fuerza de otro nivel. Esto es decisivo. La lucha ocurre entre dos octavas: la una debe asumir la autoridad, la otra aceptarla. Si la balanza se inclina hacia la sensación interior, se ha franqueado el intervalo, la octava se ha salvado. Es la nota «fa» la que resuena.

Esa nota necesita instalarse. La sensación debe ser definida. Debe existir en mi Presencia como una sensación completa, estable, con el cortejo de ideas y de sentimientos nuevos que la acompañan, para pasar al grado «sol». Enseguida se reproduce exactamente lo que tuvo lugar al principio con la idea original. Pero esta vez, en ese segundo intervalo, ya no hay una fuerza extraña, sino que esto se hace con una fuerza mía. El pensamiento y el cuerpo ya no son suficientes. Un sentimiento nuevo debe aparecer: el sentimiento de ser. Me siento sometido a una fuerza que me sobrepasa, una voluntad que me sobrepasa, y veo intensificarse el proceso de transformación interior en el fuego del deseo de ser. La concentración alcanza entonces su punto culminante. Y de la unión de esas tres fuerzas aparece la independencia de la sensación de sí, la conciencia de sí en su vida propia; es decir, una nueva octava.

Las octavas están superpuestas y no deben mezclarse. El descenso es obligatorio si uno se mezcla con las vibraciones de las notas inferiores.

~ 86. EL PRIMERO Y EL SEGUNDO CHOQUES CONSCIENTES

En la octava que sube hacia la conciencia, el recuerdo de sí es el cho-



que necesario para llenar el intervalo entre «mi» y «fa»: el primer choque consciente. Esto trae una fuerza que solo puede ser aportada por la voluntad. Uno debe hacerla crecer, grado por grado, etapa por etapa.

La corriente de energía en la que vivimos nos mantiene en un nivel donde la energía es tomada por las continuas reacciones. Esto ocurre porque nuestros centros no están relacionados. Sin relación no hay sino reacciones y la energía no es transformada. La energía solo se transforma en relación con una energía superior. La relación es indispensable, una relación consciente y contenida. Pero el estado, el nivel de energía de nuestro pensamiento y de nuestro cuerpo, no nos permite recibir la acción de esa energía superior. Es como si no existiera.

Es el *yo* ordinario el que no permite esa relación, El material de mi pensamiento mantiene su autoridad e impide que cese el movimiento automático. El cuerpo no está suficientemente tocado. Un sufrimiento es necesario para provocar ese paro. Es necesario sufrir para que una tercera fuerza aparezca. Entonces la atención se vuelve voluntaria, para no ser tomada, para quedar libre. Siento en el instante mismo la necesidad de una libertad para ser; experimento una voluntad de libertad. El grado de esa voluntad de la atención produce la apertura del cuerpo a una energía más fina. Todo depende de esa apertura. Necesito sentir esa energía con la misma fuerza en mi mente y en mi cuerpo. Mi atención necesita durar y no disminuir.

Todos los centros están involucrados. Si uno de ellos llega a «fa», puede conducir a los demás a esa nota. Todos deben estar delante del intervalo para que la intensidad de vibración aumente. La relación entre los centros es el choque necesario para llenar el intervalo que nunc a sera franqueado sin esto. Al trabajar sobre la relación entre los centros, aparece una fuerza y uno siente entonces una vibración que abre la puerta a un nivel diferente.

Al avanzar más aun en la octava, la cuestión del segundo choque consciente solo puede aparecer cuando he estado consciente; es decir, conscientemente presente durante un tiempo suficientemente largo. En ese esfuerzo de Presencia, mi sentimiento se calienta y se trans-

forma. Se purifica, y mis emociones se vuelven positivas. Pero mi presencia no permanece, mis emociones vuelven a caer y a ser las que son habitualmente. Eso que observa, lo que vigila, no tiene voluntad. El intervalo entre «si» y «do» es muy difícil de pasar.

Busco estar presente a eso que yo soy, pero no lo siento. Eso no me toea. Siento mi incapacidad de sentir: que no tengo el sentimiento ni la energía que me permitirían tomar conciencia de mí. En este conflicto aparece una emoción distinta de mis emociones habituales. Me pregunto sobre mí mismo. Me exijo estar allí para hacer que mis funciones me obedezcan. Se me pide una voluntad; se revela la necesidad de una voluntad. Siento que no tengo esa voluntad; pero la puedo llamar. Tengo que *querer*, ya que *yo soy*. Este segundo choque -un choque emocional- cambia todo el carácter de la persona.

Cuando podemos recordarnos, estar abiertos a nosotros mismos por un tiempo suficientemente largo, somos puestos a prueba por la intervención de un yo subjetivo ante las manifestaciones de otras personas hacia nosotros. Tan pronto como la impresión recibida es incorporada por la mente, yo reacciono. Es con esa reacción que se manifiesta en mí el egoísmo. Me identifico con la forma proyectada por mi mente. Necesito ser confrontado, estremecido, por la visión de esa reacción egoísta de defensa de mi ego que tiene miedo de ser negado. Para liberarme, tengo que experimentar ese miedo, vivirlo completamente, con todo lo que él trae consigo.

Con un segundo choque consciente es entonces posible que la conciencia se abra y que veamos la verdad. Es una comprensión emocional de la verdad. En ese momento, mi emoción ya no es la misma; no hay en ella nada cerrado, ninguna negación. Yo no niego, yo no acepto, y con esa vigilancia que no escoge, aparece un nuevo sentimiento y una nueva comprensión que no nacen de los contrarios. Es un sentimiento que lo abarca todo, un sentimiento de unidad, un sentimiento de ser. Soy transformado, y en ese estado diferente, el sentimiento de ser permite que un orden nuevo aparezca.

## UN ESTADO DE RECOGIMIENTO

~ 87. REPETIR, REPETIR

El primer choque consciente, el despertar, el recuerdo de si, es llegar a un estado mas recogido, un estado que nos permita abrirnos a nuestro ser. Cuando mi energia esta contenida no sirve a los mismos propositos que cuando es devorada por todas las influencias de afuera. Puede servir a otros propositos, entrar en otras combinaciones porque tiene otra calidad.

Estamos delante de la necesidad absoluta de un cambio de estado interior. Nuestro estado no nos permite permanecer libres porque no hay unidad en nosotros. Asi la energia es tomada, llevada. Cuando 10 comprendemos, tratamos de conservar un estado mas recogido, mas relacionado. Pero todavia no estamos transformados y perdemos ese estado facilmente. i,Que es 10 que hace que 10 perdamos?

La relacion entre mi pensamiento y mi cuerpo es insuficiente. El ego esta todo el tiempo alli. No estoy animado por una energia de tal intensidad que pueda transformarme completamente. Hoy en dia, esto no es posible. Necesito pasar por diferentes etapas hasta que la relacion entre mi pensamiento y mi cuerpo llegue a ser cada vez mas fuerte. Hasta que ya no sienta dos partes, sino una Presencia. Para esto, tengo que conservar en mi una cierta intensidad y que nada me la haga perder.

Cuando me yeo disperso, no recogido, no trato de traerme de regreso, porque eso seria forzado. Me yeo. Hay entonces un movimiento

espontaneo de relajar, de soltar. Torno conciencia de 10 que significa *ser*. Y allí esta el secreto. Esta la realidad y esta mi yo ordinario, que busca una actitud para preservar su continuidad, porque a veces tiene miedo, pero es astuto y nunca es verdaderamente sacudido. Mientras no haya visto esto y mientras no sufra al tener la experiencia de esto, no aparecera nada nuevo. Tengo que aceptarlo.

El estado de recogimiento es un estado de atencion recogida, una atencion tan completa como sea posible. Ese estado no aparecera por una decision de mi pensamiento de lograr algo mejor. Es el resultado de la vision de mi dispersion, de una carencia. Para verla mejor me recojo. La atencion retenida se libera para comprometerse, en un movimiento mas activo, mas cargado de intencion y responder asi al deseo mas profundo que hay en mi, que es el deseo de ser 10 que soy. Se produce un doble movimiento: un movimiento de despertar, de sensibilidad, de vision; y un movimiento de relajacion, de receptividad, que necesita profundizarse. Los dos movimientos se complementan. Pero, como esto debe ser percibido en el mismo momento -en el instante- y como todo es continuamente incierto, esto exige una atencion siempre mas fina, alerta, aguda. Sin embargo, hay un momento en que parece producirse una fusion. Se establece una gran tranquilidad, como un silencio.

Para encontrar ese estado recogido, la sensacion, el pensamiento y el sentimiento deben interiorizarse y encontrar un *tempo* comun en el cual no se dividan ni se desconecten tan facilmente. Sin ese acuerdo previo, nada puede hacerse. Ninguna atencion consciente puede aparecer. Mientras mejor sea el acuerdo, mejor y mas justa sera la accion, pues hay una vision de si mismo y de la respuesta a ser expresada que toma en cuenta todo.

Debemos comprender que el estado no recogido es normal cuando no se tiene aim la concentracion necesaria. Hace falta repetir y repetir para llegar a ese estado recogido. Solo la repeticion permitira disminuir el tiempo de la preparacion y aumentar el tiempo disponible para la practica,

Hay un ejercicio especialmente erreado para aproximarse a un estado recogido. Comienzo por ver con toda mi atencion que estoy rodeado de una atmosfera aproximadamente de un metro. Esa atmosfera se desplaza de acuerdo con los movimientos del pensamiento. Concentro toda mi atencion en evitar que la atmosfera se escape fuera de esos limites. Entonces la atraigo conscientemente hacia mi como si la succionara. Siento en todo el cuerpo el eco de «Yo», y me digo «Soy». Tengo la sensacion total de ser.

~ 88. MI PENSAMIENTO NO DIVAGA

Necesito regresar todo el tiempo y profundizar en 10 que Gurdjieff llamaba «el estado de recogimiento» hasta que se vuelva indispensable para mi. Es un estado en el cual todos mis centros tratan de ponerse de acuerdo para conocer ese ser que «yo soy». Todos los centros se interesan en la misma pregunta; se cuestionan, se acercan y se recogen. Cuando estan verdaderamente juntos, yo puedo «sen>y puedo hacer algo conscientemente. Solo cuando ellos estan juntos.

Cuando estoy en mi estado ordinario, soy tornado por las asociaciones de 10 ultimo que ha tocado mi amor propio: la vanidad 0 la envidia. Esto constituye mi pensamiento inconsciente. Cuando estoy en estado de recogimiento, tengo otra calidad de pensamiento; mi pensamiento no divaga, no se sale de mi. Con las asociaciones, divaga, pero cuando me recojo, se queda en mi. Tampoco mi sentimiento se proyecta. Estoy ocupado en sentir que «yo soy». Cuando estoy recogido, mi pensamiento esta consciente, pero solo cuando estoy recogido.

Quiero aprender a estar en un estado mas recogido, pero no puedo, porque mi pensamiento, mi sensacion y mi sentimiento no estan armonizados en una misma accion, Tengo una sensacion de mi cuerpo, pero mi sentimiento es indiferente a ella. Pienso en mi, pero mi cuerpo esta ocupado en otra cosa. Y sin embargo, es eso 10 que soy: un cuer-

po, un pensamiento, un sentimiento. Lo se, pero no puedo sentirlos al mismo tiempo. Ellos no tienen la misma intensidad ni están orientados en la misma dirección, Me siento dividido, inseguro.

Al verlo, algunas tensiones caen y me encuentro menos en la superficie. Mi atención es más penetrante, va hacia las profundidades. Yo me relajo, no por el hecho de relajarme, sino porque mientras más suelto, más fuerte se hace el movimiento de recogerme, de reunirme conmigo mismo. Me relajo, me suelto, para sentirme contenido en mi mismo. Me concentro en el punto donde mis pensamientos llegan y desaparecen. Miro más allá, No trato de suprimir los pensamientos. Veo que son sombras, son fantasmas. Los dejo flotar. No tienen sustancia. La sustancia está en la fuente.

La mente es capaz ahora de un verdadero silencio, de una tranquilidad. Sin esa tranquilidad de la mente, que, a partir de su propia actividad, ha visto formarse un centro separado del resto que la limita, ella nunca será capaz de conocer su propio movimiento. Y su movimiento es inmenso, desmesurado. Nuestro instrumento de búsqueda es nuestra mente, tanto así que ella no se deja sugerir por las respuestas ya hechas. ¿Puede la mente estar en un estado de no saber?, ¿Puede estar en un estado que sea verdad, simplemente un hecho y no una afirmación? Si ella puede permanecer frente a eso, aceptarlo como una verdad, sentirse pobre en conocimiento, la mente puede en realidad estar en un estado de no saber que es la más alta forma de pensamiento. Entonces, la mente se vuelve aguda, profunda, clara, sin límites, y puede recibir algo nuevo.

Estoy aquí, tranquilo, sin saber lo que soy, sin hacer esfuerzos repetidos por saberlo. Veo que el saber no puede ser atrapado. Mi mente se ha vuelto tranquila, sin movimiento, relacionada con una sensación de esa tranquilidad y con un sentimiento de ese estado de ser. Es una tranquilidad, no un vacío, En ese estado de recogimiento, una realidad comienza a obrar en mí. No soy yo quien la conoce, sino ella la que se hace conocer. Para dejar que su acción opere, siento la necesidad de soltar y de relajarme naturalmente. Todos mis centros son más sen-

sibles, mas agudos, mas penetrantes. Hay capas de mi mismo que nunca he penetrado. Al verlo, me hago libre.

~ 89. EXPERIMENTO, SIENTO Y VIGILO

Hoy en dia, nuestro trabajo consiste en llegar a comprender mejor el estado de recogimiento, ese estado en el cual estoy comprometido con un orden nuevo. Cada parte de mi tiene su lugar con el fin de mantener una unidad sin la cual no es posible ningun conocimiento verdadero, ninguna accion consciente.

Para llegar a comprender y tener la experiencia de 10 que es ese estado de recogimiento, busco comprender mi presencia en este cuerpo: eso que soy en este cuerpo. Me abro a una sensacion, a una impresion que toea las corrientes nerviosas y llega hasta el cerebro. De ordinario, cuando esto sucede, se despierta inmediatamente una sugestion 0 una asociacion con experiencias pasadas. Todo 10 que esta registrado en mi memoria es puesto en movimiento y se mezcla con la conciencia de una presencia sensible, oscureciendo y haciendo imposible el conocimiento de 10 que es real. Todas nuestras sensaciones son deformadas por ese hecho, de manera que puedo ver que la sensacion de 10 real depended de mi posibilidad de no estar totalmente invadido por esas sugestiones y asociaciones, de estar mas libre de ellas. Para lograrlo, su movimiento debe apaciguarse y hacerse mas lento. Esto depende mucho del estado de mis musculos y de mi respiracion. Sobre todo, debe haber una relacion verdadera entre el cuerpo y la mente.

Primero, necesito encontrar una posicion del cuerpo en la cual ninguna presion, ninguna tension, perturbe la sensacion pura. Busco una posicion justa sin presion en ninguna parte. Las articulaciones, los huesos, los musculos, y hasta la piel: todo esta inmovil, sin tension, relajado y, sin embargo, vivo. Necesito una gran atencion para relajar y tranquilizar la piel. La sensacion del cuerpo cambia. Estoy alli, in-

movil. Tengo la sensación de una realidad, pero eso me exige más. De otra forma, eso no será tan verdadero. Experimento mi propia existencia y la siento también. Mi sentimiento se despierta y esto exige inmediatamente la participación de mi mente. Experimento, siento y vigilo. Y veo que en ese estado, esta relación tiene que seguirse con atención, bajo la amenaza de perderse inmediatamente. Acepto perderlo demasiado fácilmente. ¿Podría haber allí una voluntad que no fuera el endurecimiento de una de mis funciones, sino la expresión de la voluntad de ser? Experimento, siento, vigilo. Si estoy suficientemente despierto, mi energía toda entera reunida, aparece una Presencia viviente que conozco por esa sensación que tengo de ella. Pero la naturaleza, la calidad de esa Presencia, la conozco también por un sentimiento que está aquí. Sin embargo, esa calidad no se revelará, y puesto que está aquí el rayo de un pensamiento que lo aclara todo, yo me despierto al hecho de que «Yo Soy».

Estoy, sin embargo, desconcertado por esa impresión. No me quedo reunido. Mi atención fluctúa, a veces es mi sensación la que está activada, a veces el sentimiento, a veces el pensamiento. Y en esa activación, ellos se salen del ritmo general, el *tempo* general del ser. Para reencontrarlo, necesito tranquilizar esa inestabilidad y soltar naturalmente y profundamente. Aprendo el sentido de ese relajamiento. Cedo, renuncio, para el bien de un recogimiento. Cuando estoy relajado de manera suficientemente profunda y estoy suficientemente recogido en mí, veo que el estado de mi cuerpo tiene una gran importancia sobre mi capacidad de atención.

La regulación del *tonus* global, es decir, del pensamiento, de la sensación y del sentimiento, cambia el *tonus* del espacio interior en el cual se realizan los movimientos interiores. Una vez que se ha establecido la estabilidad física, la energía desarrollada en el gasto automático se deja captar. El pensamiento se fija entonces sobre un objetivo elegido. Esto influye en el ritmo de emisión de las ideas y asegura una especie de dominio sobre las asociaciones por la posibilidad de verlas, de tener conciencia del flujo de pensamientos sin in-



tervenir ni censurar. Hay, entonces, una corriente de pensamiento unificado.

~ 90. *leOMO* ES QUE YO ESCUCHO?

Trato de comprender un estado que me permitiría estar suficientemente tranquilo para tomar conciencia de la realidad de la vida, sin expectativas, sin desear nada, sin creer nada y sin miedo. Para ello, necesito estar sentado en la posición correcta, ni demasiado alto ni demasiado bajo, sintiendo que este es mi lugar, aquí y en mi cuerpo. Estoy tranquilo ante la tranquilidad misma.

Me observo. Observo mi estado y lo que el me permite. Observo al mismo tiempo todas mis partes. Yeo que ellas no son iguales, que cada una está ocupada de diferente manera. El cuerpo está pasivo, pesado, dormido. Siento su peso. La cabeza puede estar agitada, o sonar y sugerirme ideas, imágenes. Siento su tensión y siento hasta en que parte de la cabeza estoy tenso. Mi sentimiento está indiferente. Pero en su manera de mirar hay algo que se pregunta: ¿Soy yo mismo esto que yo soy? Y yeo que no puedo responder. Tal como soy, no lo sabría. No soy libre. Escucho. *leomo* es que yo escucho?

Mi pensamiento se detiene un momento para ver mejor y mi atención liberada ilumina mi cuerpo. Bajo esa mirada, mi cuerpo se despierta, se hace sensible, muy sensible. Se establece un contacto entre el cuerpo y ese pensamiento. Y si el pensamiento conserva la amplitud de su visión y el cuerpo el calor de su sensibilidad, esto despierta otra parte de mí cuya carencia empezaba a sentir. Su intensidad despierta el sentimiento. Él está tocado y siento que se establece una corriente en mí que forma como un circuito cerrado. Estoy atento a mí, al hecho de que yo estoy aquí, y entonces tengo la sensación de una presencia, de una energía que llena este cuerpo. Pero es el sentimiento que tengo por esa existencia, por esa Presencia, lo que permite durar a la conciencia de esta vida. Es inestable, frágil, pero recibo la ayuda por

la necesidad profunda que hay en mí. Aprendo que es una sensibilidad que lo toea todo en mí. Nunca estoy tan sensible, ni siento tanto, ni estoy tan tocado.

Cuando mi pensamiento, mi sensación y mi sentimiento se vuelven hacia la misma meta, con la misma intensidad, hay un cambio de estado de conciencia que me transforma. Es un estado que no puede ser destruido fácilmente desde afuera, sino sólo por mi debilidad interior, mi pasividad dominante lo destruye en un parpadeo. Necesito repetir mil veces la experiencia de esa posibilidad y, al mismo tiempo, de esa fragilidad, para que aparezca en mí un querer. Para que yo sepa que es lo que quiero, lo que quiero profundamente, lo que es la necesidad de mí ser.

## DESDE OTRO NIVEL

### ~ 91. APARECE UNA ENERGIA MAS INTENSA

La energia proveniente de los centros superiores esta siempre aqui, y yo estoy menos o mas abierto a ella. Las funciones, mi cuerpo, siempre estan aqui y gastan constantemente la energia. Son dos mundos diferentes, dos niveles de vida, pero entre los dos no hay nada. La cabeza dice «si»; el cuerpo dice «no». Sin embargo, dos fuerzas opuestas no llevan a un estado consciente, un estado en el cual no haya contradiccion. Hace falta un tercer termino, un termino capaz de situar 10 que dice «si» y 10 que dice «no» en un todo que vaya mas alla de su sola existencia.

Hay un movimiento de Presencia, un cambio, que debo valorar, Yeo que cuando la atencion de la cabeza se vuelve hacia el cuerpo, el cuerpo tambien esta atento. El movimiento de mi pensamiento ha cambiado un poco, tambien el del cuerpo. Al mismo tiempo, hay un interes, un sentimiento que se despierta en mi. Pero yeo que es debil, que cada parte tiene una tendencia a separarse para volver a su movimiento habitual. Siento en mi esas dos fuerzas: el «si» y el «no». Esa dualidad esta siempre aqui, pero yo no la comprendo porque no puedo quedarme delante de ella y acepto estar separado de ella. Cuando ese movimiento de relacion, de unificacion, se interrumpe, no puedo resistir a mis movimientos automaticos y mi atencion se vuelve pasiva, esta tomada. Sufro, pero si ese sufrimiento no sirve a nada, no me ayuda.

Para que haya una relacion entre mi pensamiento y mi sensacion, el cuerpo necesita ser tocado por un pensamiento que viene de otro nivel, de una parte portadora de una energia mas sutil, mas pura. Mi cuerpo siente ese movimiento de energia. Comprende que 6lno puede recibirla en su estado pasivo y siente la necesidad de abrirse, de abandonar todas sus tensiones. Desde que el pensamiento y el cuerpo se vuelven uno hacia el otro, la velocidad de sus vibraciones cambia. El cuerpo se libera para dejar pasar la energia del pensamiento. Los dos deben tener la misma fuerza. Eso es 10mas importante. Lo busco, observo. Me quedo muy tranquilo para que la fuerza pueda pasar. Me quedo delante hasta que la energia este alli y sea suficientemente fuerte para durar. Si mi mirada permanece muy clara, y si la fuerza es la misma en el pensamiento y en el cuerpo, bajo esa mirada se establece un intercambio; una energia mas intensa, de una velocidad que no conocia, aparece y se instala en mi. Tiene una calidad nueva, una intensidad nueva. Necesito respetar ese movimiento, someterme a 6l. Mi cuerpo se abre a 6l; mi pensamiento se abre a 6l: la misma fuerza, el mismo respeto.

Esa relacion del pensamiento y el cuerpo me exige una atencion muy fuerte que permite una transformacion de la energia. Cuando aparece una fuerza que viene de un poco mas arriba de la cabeza, necesito entregarme a ella. Yeo que toda la dificultad esta ahi. No me entrego a ella. Necesito ver mi resistencia y sufrirla, ver que es el ego el que resiste y que 6l necesita ceder su lugar. Es 10que se llama morir a si mismo. Hay entonces un regalo, una relacion completa que permite que esa fuerza actue.

~            92. EL EJERCICIO DE LA ATENCION DIVIDIDA

Podria decirse que la actitud que tomamos, nuestra posicion interior y exterior, es a la vez nuestra meta y nuestro camino. Estoy aqui y yeo mi actitud fisica, yeo que en esta posicion habitual mi atencion

es prisionera de la actitud de mi cuerpo. No soy libre. Trato de cambiar mi posición. Le pido a mi cuerpo que se libere de sus tensiones, que entre en una actitud nueva sin tensión alguna. Mi espalda muy recta; los brazos, la cabeza, sin la menor tensión. La respiración, entonces, tiene más fuerza, está libre. Pero es como si la respiración, aunque es esencial, fuera un acto insuficiente; experimento la necesidad de abrirme más profundamente.

Cuando vuelvo mi atención desde mi pensamiento para entrar en contacto con mi cuerpo, mi pensamiento se abre. No son ya las mismas células las que vibran, las que están en movimiento mientras están comprometidas en mi pensamiento habitual. Es una parte del pensamiento capaz de una relación con una energía más sutil, más pura. Es una energía de un nivel más alto, que Gurdjieff explicaba que está constituida por el pensamiento real, la oración de ciertos seres. Necesito un vínculo con ese nivel y, para crearlo, necesito como un hilo que alcance tan alto como mi pensamiento lo permita. Puedo, entonces, como aspirar, o más bien succionar, la energía y dejar que ella pase a través de ese hilo.

Como ejercicio, divido mi atención en dos partes iguales. La primera mitad la dirijo hacia la sensación del proceso de la respiración. Siento que cuando inhalo el aire, la mayor parte, después de pasar a través de mis pulmones, vuelve a salir, mientras que una pequeña parte se queda allí y se asienta en mí. Siento que ella penetra en el interior como si se expandiera a través de todo el organismo. Como sólo una parte de mi atención está ocupada en observar la respiración, todas las asociaciones continúan siendo notadas por la parte libre de mi atención.

Dirijo entonces la segunda parte de mi atención hacia mi cerebro para tratar de observar claramente todo el proceso que allí se lleva a cabo; y comienzo a sentir ese desapego de las asociaciones, algo muy fino, casi imperceptible. No se lo que es, pero lo veo aparecer: pequeño, liviano, tan delgado que nadie lo siente la primera vez, sino sólo cuando la práctica me ha dado la sensación de ello. Al mismo tiempo,

la mitad de mi atención permanece ocupada en la respiración y siento los dos a la vez.

Dirijo mi atención para ayudar a ese algo fino en mi cerebro a escurrirse, o mas bien volar directamente, hacia el plexo solar. Lo que pasa en el cerebro no es importante. Lo que es importante es que eso que aparece en el debe fluir directamente hacia el plexo. Conscientemente, me concentro allí abajo y al mismo tiempo siento que respiro. Ya no tengo asociaciones. Y siento, mas plenamente, que «Yo soy», «Yo puedo» y «Yo puedo querer», Del aire y del cerebro recibo el alimento para los diferentes cuerpos y veo con seguridad las dos fuentes reales de donde puede nacer el «Yo».

La practica de este ejercicio puede aportar la posibilidad de un pensamiento activo, y con un pensamiento activo, el «Yo» puede llegar a ser mas fuerte.

### ~ 93. EL CUERPO NECESITA ABRIRSE

En el movimiento de apertura hay un limite que no se supera. Para ir mas alla hace falta morir a si mismo para nacer de nuevo; es decir, morir a un nivel de ser para resucitar a otro. Lo que tiene que cumplirse y que siempre queda a medio camino es la relación completa entre los centros. Esta relación exige una apertura a una fuerza superior, a una energia que viene de una parte superior del cerebro. De otra manera, no puede durar. Esa apertura es 10 mas dificil, porque yo no quiero abrimme. Si no me abro, hay una intensidad que no se alcanza.

Para que la fuerza superior pueda unirse con el cuerpo, este debe abrirse completamente a esa fuerza. Siento un movimiento desde el cerebro que desciende hacia el cuerpo. Ese movimiento viene de arriba. Para sentirlo, mi atención debe estar muy activa, completamente vuelta hacia ese movimiento, y no debe perder su grado de actividad. Lo que es importante es la actitud justa ante esa energia. Hay que sentir la necesidad de entregarse a ella conscientemente para que ella

pueda actuar. Entonces aparece un sentimiento y se produce una energía nueva que atraviesa mi cuerpo. Soy tocado por la calidad de esa energía. Ella tiene una intensidad, una inteligencia, una rapidez de vibración, una visión que no conocía en mi estado habitual. Siento que estoy libre, que no estoy tornado.

Esto exige de mi algo completamente nuevo. Lo que soy, esa atención activa, necesita encontrar su lugar entre dos niveles a fin de que esa energía pueda durar. Estoy abierto a esa fuerza, y al mismo tiempo necesito actuar sobre el nivel de la vida a través de mi automatismo. Sin mi -sin *mi* aquí- esto no se hará. Se requiere una atención que permanezca continuamente consciente de ambos, tanto de esa energía más alta como del cuerpo, del movimiento que *10* hace vivir. Estoy habitado por dos movimientos de energía al mismo tiempo. Si pierdo uno de ellos ya no actúo en este mundo. Si pierdo el otro, soy tornado por mis reacciones, por mi automatismo. Tengo que aprender a ponerme en marcha y al mismo tiempo a recibir impresiones sin dejar de estar abierto a esa energía de arriba.

Comienzo a ver *10* que suelo llamar *yo* y a reconocer que no soy nada por mi mismo. En el seno de esa humildad hay un sentimiento que viene de las partes superiores de mi mismo; aparece como una luz, como una inteligencia, y con ella una confianza. Yeo que quería cambiar algo que no me corresponde cambiar. Ahora puedo servir. Ya no intervengo y un silencio surge por sí mismo. En ese silencio, una energía desconocida se me revela, actúa sobre mí. La conciencia está allí. Ella no necesita de un objeto. Aunque me permite saber de mi cuerpo, a través de sus percepciones, es la luz de la conciencia la que es percibida. Puedo dejarla que me revele *10* que soy y *10* que son las cosas a mi alrededor. Cuando siento allí una energía pura y sin límites, yeo que ella se basta a sí misma. Pero esa energía está en movimiento. Ella tiene sus olas y está siempre en movimiento. Las olas, los movimientos y la energía son una misma cosa. Y sin embargo la ola es el movimiento, no la energía misma. Lo que es importante es comprender la energía misma, la energía pura.

## ~ 94. UNA ESCALA COSMICA

Cada hombre lleva consigo un ideal, una aspiración a algo mejor, más alto. Puede tomar una forma u otra, pero lo que cuenta es el llamado a ese ideal, el llamado de su ser. Escuchar ese llamado es el estado de oración. Mientras está en ese estado, el hombre produce una energía, una emanación especial, que solo el sentimiento religioso puede aportar. Todas esas emanaciones se concentran en la atmósfera, justo sobre el lugar que las produce. El aire las contiene por doquier. Se trata de entrar en contacto con esas emanaciones. A través de nuestro llamado, podemos crear un vínculo, como un cable telegráfico, que nos relaciona con ellas; y recoger esa energía para acumularla y dejarla que se cristalice. Tenemos ahora la posibilidad de manifestarla, de hacer que los otros la sientan; es decir, devolverla, para ayudar. La verdadera plegaria consiste en establecer ese contacto; alimentar y ser alimentados por esa energía especial que se llama la Gracia. Como un ejercicio para esto, al aspirar el aire, pensamos en Cristo, en Buda o en Mahoma, conservando los elementos activos que se han acumulado.

Necesitamos comprender la idea de una escala cósmica; es decir, de un vínculo que conecta a la humanidad con una influencia más elevada. Nuestra vida, nuestra razón de ser, solo puede comprenderse por su relación con las fuerzas cuya escala y grandeza superan mi persona. Estoy aquí para obedecer, para obedecer a una autoridad que reconozco como una unidad porque soy una partícula de ella. Ella exige ser reconocida, ser servida e irradiar a través de mí. Hay una necesidad de ponerme bajo esa influencia más alta y de relacionarme con ella al ponerme a su servicio. No me doy cuenta en un comienzo de que mi deseo de ser es un deseo cósmico y de que mi ser necesita situarse y encontrar su lugar en un mundo de fuerzas. Lo considero como mi propiedad subjetiva, algo que puedo usar para el beneficio de mi persona. Mi búsqueda se organiza según la escala de esa necesidad subjetiva y considera todo a partir de ese punto de vista subje-



tivo: Dios y yo. Sin embargo, en un momento dado, me doy cuenta de que la necesidad que experimento tiene un origen que no esta solo en mi. Hay una necesidad cosmica de ese ser nuevo que yo podria llegar a ser. La humanidad -una cierta porcion de la humanidad- necesita de esto. Y yo necesito tambien, con su ayuda, captar la influencia que esta justo mas arriba de mi.

La fuerza que encarnaba Gurdjieff creo un llamado. Sentimos que sin esa relacion con una energia mas alta la vida no tiene mucho sentido; pero solos, por nuestra propia cuenta, no tendremos la fuerza necesaria para obtenerla. Tiene que crearse una cierta corriente, un cierto magnetismo, en los cuales cada uno necesita encontrar su lugar; es decir, ellugar que permita a la corriente establecerse mejor. Toda nuestra responsabilidad esta alli. Todos los caminos tradicionales reconocen y sirven a esa meta de una manera que corresponda al desarrollo de los hombres en un lugar y un tiempo determinados. Hoy la humanidad necesita reencontrar el contacto con esa energia,

Esa es la razon por la cual Gurdjieff apor to a Occidente la ayuda de un Cuarto Camino que no excluye nada y toma en cuenta el desarrollo de las diferentes funciones en los hombres contemporaneos. Ese camino no es nuevo. Ha existido siempre, aunque en un circulo restringido. Hoy en dia puede renovar el vinculo que se esta debilitando entre dos niveles en el cosmos. Esto exige un gran trabajo. Primero se conforman los nucleos, los centros de trabajo donde se busca vivir el camino, las ideas, con los otros. La experiencia avanza con altos y bajos, con una responsabilidad mas o menos asumida, donde todo el trabajo consiste en un juego de fuerzas de donde puede salir una liberacion. Pero todavia incluye un numero limitado de personas y esa fuerza necesita ser sentida en una escala mucho mayor de la humanidad para aportar una direccion a los hombres.



IX

EN UN ESTADO  
DE UNIDAD

*Pero sofa hay una gran vida.*

*No puedo entrar en fa experiencia si antes no he reencontrado  
una unidad en mi, si no he llegado a ser un todo.*

*Puedo ver una forma, pero no puedo conocer par media  
de mis sentidos fa naturaleza misma de fa que ella es.  
Mis pensamientos conocen formas, pero 10 que aparece  
justa antes a despues de cada pensamiento a sentimiento  
es fa realidad misma, la conciencia real de 10 que soy.*

*Tododepende de mi vision, es una mirada que no viene  
de un orden impuesto par mi pensamiento sino de  
un sentimiento de urgenciapar conocer.*

*La atencion es fafuerza consciente, lafuerza de la  
conciencia. Es una fuerza divina.*

*El muro de tensiones es el muro de mi ego.*

*La sensacion es 10 mas esencial en el camino de fa conciencia.*

*Aprendo a tener una sensacion continua de mi... al caminar,  
al trabajar.*

## EL ACTO DE VER

### ~ 95. QTRA VISION

Buseo 10 que soy, quiero ser 10 que soy. Tengo la costumbre de pensar en el cuerpo de una cierta manera y en el espíritu o la energía de otra. Pero nada existe separadamente. Hay una unidad de vida. Quiero vivirla y la busco a través de un movimiento de regreso hacia mí. Digo que hay una vida exterior y una vida interior. Digo esto porque me siento diferente, separado de la vida. Pero sólo hay una gran vida. No puedo sentirme separado de ella, fuera de ella, y a la vez reconocerla. Debo sentirme parte de ella. Pero no es suficiente desearlo o buscar una sensación intensa de ella. No puedo entrar en la experiencia si antes no he reencontrado una unidad en mí, si no he llegado a ser un todo.

Hay dos movimientos en mí: el movimiento que viene de arriba, y si estoy 10 suficientemente libre para escucharlo, me penetra y actúa a través de mí; y otro movimiento disperso, sin orden, que anima mi cuerpo, mi pensamiento, mis emociones. Son movimientos muy diferentes. ¿Porque no puedo armonizarlos? Algo me falta. Mi atención no es capaz de seguir a ambos al mismo tiempo. La atención se fija, unas veces sobre el vacío, 10 absoluto, y otras, sobre la forma. Cuando se fija sobre el vacío, la forma desaparece; cuando se fija sobre la forma, es el sentido del vacío el que desaparece. Hay que pagar el precio.

1, Puedo ser 10 suficientemente libre para recibir 10 que es deseo-

nocido detras de todos mis movimientos de avidez hacia 10 exterior? Lo que esta detras, mas alla, no puede ser percibido por mis sentidos. Puedo ver una forma, pero no puedo conocer por medio de mis sentidos la naturaleza misma de 10 que ella es. Mis pensamientos conocen formas, pero 10 que aparece justo antes o despues de cada pensamiento o sentimiento es la realidad misma, la conciencia real de 10 que soy. Lo que percibo -sonidos, formas, colores, pensamientos- no puede existir sin ese trasfondo. Pero ese trasfondo no puede ser visto por los sentidos. El permanece no visto, no experimentado. La forma y la realidad son parte de un mismo todo pero en dimensiones diferentes. Lo real no es afectado por 10 material del pensamiento y no puede absorberlo. Lo real esta en otro plano, en otra dimensi6n. Sin embargo, ese material absorbe la realidad y construye ilusiones que la ocultan. Cuando la realidad de 10 que soy no es experimentada, entonces tengo que Hamar «yo» a la forma fisica o psiquica que me la oculta. Esa ilusi6n no es sino un espejismo que se desvanece cuando se establece el silencio.

Necesito ver que entre dos pensamientos esta el vacio, un espacio, y quedarme el mayor tiempo posible en ese vacio. Ese vacio es la realidad. Otra clase de pensamiento surge, lucido e inteligente;, un pensamiento de otra dimensi6n. Lo que es mensurable es el pensamiento, y mientras el pensamiento funcione 10 inconmensurable no puede ser comprendido. Con mi visi6n habitual yeo el aspecto fisico del mundo, con esa otra vision yeo otra dimension en la cuallo inconmensurable tiene su propio movimiento. Si mis centros estan absolutamente tranquilos, sin ningun movimiento, la energia puede pasar a traves de ellos. Yeo 10 que antes no veia. Yeo *10 que es*. En esa vision hay una luz. Las cosas aparecen y desaparecen en el vacio, pero la luz las ilumina y no estoy ya tan tornado por ellas. Con esa visi6n puedo comprender mi verdadera naturaleza y la verdadera naturaleza de las cosas a mi alrededor.

El problema no es combatir la indiferencia o el embotamiento o la rabia. El verdadero problema es la vision: ver. Pero esa visi6n no

es posible si no se regresa a la fuente. Para esto se necesita otra calidad de vision, una mirada que penetra y va inmediatamente a la raiz. Si uno se mira desde afuera, no puede penetrar porque los ojos ven solamente el cuerpo, la materialidad de la semilla. La realidad esta ahi; solo que nunca le he puesto atencion. Vivo dandome la espalda.

~ 96. VER ES UN ACTO

La pregunta no es que hacer, sino como ver. Ver es 10 mas importante. Trato de darme cuenta de que esto es verdaderamente un acto, una accion que trae consigo algo enteramente nuevo. Esa posibilidad nueva aparece durante el acto mismo, dandome una vision, una certeza, un conocimiento, y desaparece apenas el acto cesa. Es solo en el acto de ver que encontrare cierta libertad.

Mientras no haya visto la naturaleza y el movimiento de la mente, creer que pueda estar libre de ella tiene poco sentido. Estoy esclavizado por mis pensamientos mecanicos. Esto es un hecho. No son mis pensamientos los que me esclavizan. Es el hecho de engancharme a ellos. Para comprenderlo, no busco liberarme antes de haber sabido 10 que es la esclavitud. Necesito ver ese hecho, la ilusion de las palabras y de las ideas. Mi pensamiento debe sentir su miedo de estar sin apoyo, su miedo de estar solo sin nada conocido. Y hay que vivir ese hecho, vivirlo instante tras instante, sin escapar de el. Entonces, comenzare a percibir una nueva manera de ver. GPuedo aceptar no conocer mi nombre? GPuedo aceptar no saber quien soy, estar oculto detras de una impostura?

El acto de ver no depende del pensamiento. Viene del choque que recibo en el momento en que, al sentir la necesidad de ver, de comprender 10 que es verdadero, me doy cuenta de la incapacidad de mi pensamiento para percibir la realidad. Para comprender 10 que soy en ese momento, el estado de mi ser, necesito de una sinceridad, de una humildad, de un despojamiento que no conozco; esto querria decir no

rechazar nada, no excluir nada, y entrar en la experiencia de descubrir 10 que pienso, 10 que siento, 10 que deseo en el instante mismo.

Lo importante es desarrollar una visión, un pensamiento, que este mas alla de nuestro pensamiento condicionado, de la mente que busca siempre una respuesta. Es necesario liberar cierta energia mas alla del pensamiento habitual. Necesito experimentar que «no se», sin buscar una respuesta, y abandonar todo para entrar en 10 desconocido. Entonces, ya no sera la misma mente. Se pondra en movimiento de una manera nueva. Habitualmente escojo relajarme antes de saber por que. Pero si quiero comprender mejor, no escojo de antemano. S610 tengo necesidad de la visión, sin escogencia, sin idea preconcebida. Aprendo a purificar mi poder de visión, sin evitar las cosas indeseables 0 fijandome en 10 que me es agradable. Aprendo a quedarme delante y a ver claro. Todo tiene la misma importancia y no me fijo sobre nada. Todo depende de mi visión; es una mirada que no viene de un orden impuesto por mi pensamiento, sino de un sentimiento de urgencia por conocer.

La percepción, la visión, es el intervalo entre la vieja y la nueva respuesta. La vieja respuesta es la que esta inscrita en la memoria que responde a la recepción de la impresión. En la nueva respuesta, el cerebro se mantiene abierto en obediencia, sin el pasado. Es un nuevo cerebro que actua, es decir, celulas diferentes y una nueva inteligencia, Cuando mi pensamiento se siente incapaz de comprender, cuando su movimiento no produce nada, uno esta abierto al sentido de 10 cósmico, mas alla del mundo de la percepción humana.

~ 97. MAS ALLA DE LOS LIMITES  
DE MIS PERCEPCIONES HABITUALES

Creo saber 10 que es la unidad. Si 10 supiera verdaderamente habria en mi un deseo absolutamente irresistible de vivir mi vida en ese estado. Ya no podria aceptar sentirme desmembrado y ver esas partes



aisladas que agobian mi Presencia con hechos que me alejan de la conciencia de mi realidad. No obstante, empiezo a interesarme por la diferencia de 10 que soy en un estado de unidad en comparación con un estado de dispersión. Me intereso sobre todo en esa energía que constituye el vínculo vibratorio entre los centros y que, cuando está allí, trae consigo una fuerte aceleración del trabajo de las funciones. Esa energía se revela al mismo tiempo como un espacio vacío en el cual puede aparecer una fuerza nueva.

Hayen mi una energía, una vida siempre en movimiento pero que no se proyecta hacia afuera. Para sentirla son necesarios una cierta tranquilidad, un cierto silencio. Si en el vacío otra realidad puede aparecer en mí. Hay también en mí una energía proyectada por mis funciones en reacciones inagotables ante las impresiones que provienen de afuera y de adentro. No tengo la calidad de atención necesaria para hacer frente a todas las impresiones y reacciones. Pero quedo impactado cuando veo la rapidez con la que reacciono, antes incluso de saberlo. ¿Es posible recibir las impresiones sin reaccionar tan rápido y dejar que la impresión me penetre y actúe sobre mí? Para ello, necesitare de una percepción pura, de una percepción de 10 que está ahí sin que las reacciones vengan a mezclarse en ello. En mi estado habitual, mi atención se limita a notar 10 que es. El momento es muy corto, demasiado corto como para permitirme captar la naturaleza de algo tal cual es. Sin embargo, ese es el momento del conocimiento. Nosotros no estamos interesados en esa percepción imparcial de las cosas «tal como son», las juzgamos o las tratamos desde el punto de vista de nuestro interés personal. No tenemos percepción sin imponerle al mismo tiempo una etiqueta que falsea su visión. Luego, esas etiquetas determinan nuestras acciones y reacciones.

Necesito sobrepasar los límites de mis percepciones habituales. Tengo necesidad de una nueva percepción, de una atención como de un sexto sentido que tenga la fuerza de registrar las impresiones sin la mente asociativa. Sería una atención fluida, amplia, total, sin tensión, que contendría todo sin excluir nada. Esa clase de atención es

muy difícil de encontrar en mi mismo porque no experimento su necesidad. Busco siempre de la misma manera. Creo poder tocar algo real afirmandolo, creo profundizar una sensación intentando conocerla mas y mejor. Pero para sentir la necesidad de una percepción nueva no puedo esperar algo positivo. Si existe mi ignorancia. Si experimento esa completa ignorancia, se produce una ruptura que me libera de las ataduras que me constriñen. Se produce como una dilatación interior y mi atención ha franqueado el límite de las impresiones conocidas. No hay escalera. Hay que saltar. Para tomar conciencia me es preciso dejar caer todo lo que es conocido. El conocimiento es un estado en el cual todo es observado, experimentado, comprendido y abandonado como inútil, porque no puede servir para el momento siguiente.

## 98. LO MAS IMPORTANTE

Todo lo que hemos aprendido -las palabras y la memoria- crean una impresión de continuidad que es una ilusión de mi yo ordinario. Pero en la escala de las energías dentro de nosotros mismos, ese material no se sitúa en un nivel muy elevado. Es la atención la que da la posibilidad de ver. En cada escala, son la intensidad y la calidad de mi atención las que permiten pasar a un nivel mejor. La atención es la fuerza consciente, la fuerza de la conciencia. Es una fuerza divina.

La visión, la visión interior, es la liberación de una cierta energía que está más allá del pensamiento. Es una conciencia total de la vida, porque ver significa abarcar una totalidad en el instante mismo. Uno no puede ver por partes, poco a poco, en el tiempo. Uno ve el todo. Es un acto de percepción de lo que es verdadero sin que yo interprete lo que es visto. Si estoy retenido por lo que sea, estoy tan condicionado que no puedo ver libremente. Mis pensamientos son mecánicos, son una respuesta mecánica a una pregunta o a una impresión. La respuesta puede tomar tiempo, y venir después de un intervalo más o

menos largo, pero sera mecanica. Mientras que la vision es una observacion, no compara, no busca la seguridad de la palabra o del nombre. Ya no hay contradiccion. En el estado de percepcion pura ya no hay afan de logro, ningun intento por responder a la pregunta. Simplemente vivo el hecho.

El acto de ver es un acto de liberación. Cuando veo lo que es real, el hecho real, la percepcion misma del hecho me libera. Necesito desprenderme del valor todopoderoso que doy al saber, a mis opiniones y teorias. El acto de ver algo como un hecho, sin la intervencion del pensamiento, tiene un efecto extraordinario. Si puedo mantenerme ante la percepcion de la realidad sin reaccionar, se revela una fuente de energia que no es el pensamiento solo. La atencion se carga con esa energia muy especial que se libera en el acto de la percepcion. Pero ese estado de observacion no puede llegar sino cuando existe la urgencia de comprender, de ver, y mi mente se despoja de todo para observar. Entonces hay una nueva clase de observacion que no conocemos: sin saber, sin creencia ni miedo, con una atención que se mantiene firme y que hace frente para conocer. Una atencion que no niega el hecho ni lo acepta, sino que simplemente lo ve. Esa atencion va de hecho en hecho, con la misma energia pura. Ese acto de vision pura es un acto de transformación.

Necesitamos comprender el papel de la atencion consciente. En el juego de fuerzas, las energias son tomadas o sirven para crear una relacion que produce una vision superior, una energia mas libre. Una atencion consciente exige una relacion entre los centros. La dificultad es vincular los centros que no estan en el mismo nivel de vibraciones. ¿Seria una fuerza conciliadora? Seria una energia que contuviera el todo, que tuviera conciencia y que no pudiera hacer otra cosa mas que contener. Apenas tomara partido, dejaria de contener y seria degradada.

Escucho, interrogo, percibo las vibraciones de otra intensidad con las cuales quiero estar en sintonia para conocerlas. Estar en sintonia requiere la aparicion de una atencion como tercera fuerza. Es una vi-

gilancia, una mirada, sin esperar nada. Yeo que para que se produzca un movimiento consciente, mi atención debe tener esa visión muy intensa. Esa intensidad no puede aparecer si el pensamiento y el cuerpo no tienen la misma calidad. Entonces, una fuerza nueva se revela, una fuerza que tiene una capacidad de visión mucho más intensa que antes. Esa visión es 10 más importante. Ella mantiene la relación entre los dos centros y permite que se forme esa energía nueva.

## LA SENSACION CONSCIENTE

~ 99. LA VIDA ESTA EN MI

Empezamos a darnos cuenta de que, efectivamente, no mantenemos nada bajo nuestra mirada, bajo nuestra atencion. Yo estoy aqui, atento a mi mismo. No me percibo enteramente como un todo. Me siento llamado a sentir una parte de mi mas que otra y no tengo una sensacion completa de todo 10 que esta aqui, una sensacion que sea igual en todas partes. La caracteristica del pensamiento voluntario es fijarse en algo para conocerlo. Pero no puedo aun tener un objeto bajo mi mirada, verlo verdaderamente. El acto de ver es dificil de comprender.

La sensacion que recibo a traves de mis organos de los sentidos me permite saber que estoy aqui. Pero esas son sensaciones mecanicas. Las recibo y respondo a ellas sin saber como. La conciencia que tengo de las sensaciones es muy pobre, fugaz; el conocimiento que me aportan no llega muy lejos. No se que valor darles y puedo engafiarme completamente sobre su sentido, porque no las mantengo bajo mi mirada.

Al comienzo, la sensacion es casi el unico instrumento para el conocimiento de Si. Ella da el poder de controlar muchas cosas y de repetir experiencias que uno puede entonces identificar. Eso crea un mundo interior. Mas tarde, la conciencia debera interiorizarse mas. Pero el impulso de mirar al fondo de si es una etapa indispensable en la evolucion de la conciencia, Nada es cierto, nada es puro, sin esto.

Necesito oír en mí la vibración de una energía aún no degradada. Es necesario que el movimiento de mis centros se armonice con ella, escuche su resonancia. Eso es lo que se hace leyendo textos, repitiendo palabras sagradas, orando, meditando. Pero necesito comprender lo que tengo que hacer sin ir más allá de mi comprensión. Mi comunión con la dificultad me volverá libre por el conocimiento. Entonces, escucho con mi propia sustancia las vibraciones de una energía desconocida en mí.

Yo que jamás permito que una experiencia se realice en mí. Resisto siempre a la experiencia plena. Porque quiero conducirla. No tengo confianza en la experiencia, solo tengo confianza en mí. Por eso la experiencia no me transforma. Cuando comienzo a percibir que hay en mí una Presencia sutil, la siento como una Presencia viviente que pide hacer sentir su acción. Pero la acción no es profundamente experimentada porque una pared me separa de ella. Es el muro de mis tensiones, es decir, de mis reacciones mentales. Lo desconocido de esa Presencia me aporta sugerencias, impresiones, que dan un choque a la mente. La mente reacciona presentando una forma, y con esa reacción brota la noción de egoísmo, de yo. No el yo que está detrás, el único que tiene inteligencia, sino un yo limitado que cree afirmarse en esa reacción, mi ego. Ese muro de tensiones es el muro de mi ego.

Cada vez más experimento la necesidad de ciertas impresiones. Esa necesidad es muy fuerte, me parece que no podría vivir sin esas impresiones. En efecto, no podría participar de una cierta vida sin ellas. Eso es tan fuerte que, por no recibir las, me pongo a buscar afuera y a esperar de afuera el choque que no me doy a mí mismo. Sin embargo, la vida está en mí, pero sus vibraciones no me alcanzan; son finas, demasiado sutiles para lo que soy ahora. Mi propio deseo de absorberlas, de dejarme penetrar, crea una dualidad. La energía está detenida en la tensión que proviene de esa dualidad. En esa tensión no puedo tomar conciencia de la naturaleza de la energía. Su vibración no me alcanza. Siento mi incapacidad de ser transformado por la energía y siento mi rechazo. En mi tensión, siento mi rechazo.

La vida esta alli, muy cerca, pero mi yo esta todavia cerrado, replegada sobre si mismo.

~ 100. UNA INMOVILIDAD INTERIOR

Hasta ahora, no comprendo mi relación con mi cuerpo. Sin el, no llegare a la conciencia; es necesario que el acepte y comprenda su papel, no por coacción sino por interes real. Para que se pueda establecer una unión es preciso que el participe consciente, voluntariamente, que encuentre esa postrura en la que pueda mantenerse libre, sin tensión.

En ese acto de presencia de mi mismo, primero hay un momenta en el que me mantengo completamente bajo mi mirada; luego, el relajamiento al cual me ha llevado esa mirada, seguida por el choque del momenta en el que me yeo. Para que pueda realizarse una percepción real, un acto de conocimiento, necesito una atención tan completa, tan pareja como sea posible. S610en ese acto de mirada total, todoabarcante, soy imparcial, no tomo partido. Lo mas importante entonces es descubrir si soy capaz de una mirada semejante. Cuando mi atención se vuelve verdaderamente activa y mi pensamiento adquiere la limpidez de esa mirada, se produce por sf mismo un soltar, tanto en la cabeza como en el resto del cuerpo. Cuando el cuerpo esta inmóvil, liberado de los movimientos de un gasto inutil de energia, uno experimenta la impresión de una Presencia que no tiene ninguna necesidad de proyectarse hacia fuera. Es controlada por su relación con esa mirada activa. Tengo la impresión de que ese soltar se produce de arriba hacia abajo y de que el volumen interior cambia, como si las ataduras que loconfinaban en el cuerpo estallaran. Me acerco aqui al sentido del relajamiento; no un relajamiento artificial, sino el que aparece a medida que comprendo el acto de ver.

El momenta en que yeo es un choque, un paro. La energia se vuelve libre en ese paro, libre de seguir una dirección que le es propia.

No la obligo a cambiar su curso; al ser libre, el curso cambia por sí mismo. Conozco entonces una inmovilidad, un estado sin olas, sin ondulaciones. No se produce ningún movimiento y sin embargo reconozco ese soltar como un acto, un acto que no depende de mí pero que me transforma. Se lo que es esa energía, una energía que no me arrastra. Ella es lo que «yo soy». Si mi atención permanece entera, si la mirada sobre mí me ilumina completamente, se produce como un don más profundo, una apertura y como una expansión en la región abdominal. Ese momento de conocimiento, esa impresión me enseña algo nuevo. Es un estudio que se abre y no lo puedo seguir sino paso a paso.

Uno de los aspectos del conocimiento es ser el paso de una densidad de vibración a otra, un movimiento de interiorización a través de la sensación. Para ello es preciso que haya un espacio libre de tensión que sea experimentado como «un vacío», vacío de mí yo habitual, de mí ego. Uno penetra entonces en un mundo de vibraciones más finas que percibo a través de la sensación. La sensación es la percepción de esas vibraciones. Mientras más me siento habitar mi cuerpo, más reconozco que sin el sentido del Ser no me tocaría. Es a través del cuerpo que lo siento. Pero no soy yo quien lo capta, es la fuerza de vida que se da a conocer. Es un movimiento interior muy diferente que trae consigo un soltar profundo, un soltar que también puedo experimentar a veces ante la naturaleza.

~ 101. UNA POSTURA CONSCIENTE

La sensación es lo más esencial en el camino de la conciencia. Aprendo a tener una sensación consciente.

Cada uno de nosotros quiere saber quien es. Cada uno se consigue con la dificultad. Llego a un poco más de calma y de silencio, y apenas me levanto para responder a la vida, soy el mismo de antes. Nada ha cambiado y quien responde no soy yo. Algo en mi sentimiento de



mi mismo no ha sido sacudido. Nunca tengo el sentimiento de estar en la raiz de mi mismo, de tocar mi esencia. Nunca soy enteramente tocado. Siempre hay rincones ocultos que se rehusan.

Mi cuerpo es el primero en rehusar. No sabe nada de mi deseo y vive su propia vida. Sin embargo, el puede prestarse a un conocimiento. Es el receptaculo, el vehiculo de una energia, Si observamos en nosotros mismos, veremos que la energia esta muy concentrada en la cabeza o en el plexo. Quizas un poco en la columna vertebral, pero nada en comparacion con los otros dos centros. Finalmente, casi nada en la parte baja del cuerpo, como si el cuerpo no tuviera real importancia. Sin embargo, es en el y a traves de el que la energia puede actuar.

Siento que esa energia comienza a aparecer. Para que ella pueda verdaderamente actuar a traves de mi necesito ver bien mi automatismo y sentir que si este se vuelve mas fuerte que el movimiento consciente, la energia regresa a su nivel inferior y soy tornado de nuevo. La posicion del cuerpo es muy importante. Mi postura automatica retiene mi energia y condiciona mis movimientos emocionales e intelectuales. Necesito verlo, vivirlo, para que aparezca un sentimiento consciente de sufrimiento que me pida una nueva postura, una postura consciente que como un campo electromagnetico permita la accion de esa energia sobre el cuerpo. La posicion, pues, debe ser precisa; pide una cooperacion estrecha y continua entre mi pensamiento, mi sentimiento y mi cuerpo. Necesito sentir una holgura, un bienestar y una especie de estabilidad. La posicion en si misma permite poner a la mente en un estado de disponibilidad total, vaciandola naturalmente de la agitacion de los pensamientos. En una postura justa, todos mis centros se reunen y se relacionan. Encuentro un equilibrio, un orden en el que mi yo ya no es el amo sino donde el encuentra su lugar. Mi pensamiento es mas libre y mi sentimiento tambien, es mas puro, menos egoista, menos avido. El respeta algo.

Cuando me permito abrirme a esa energia, hay una concentracion sin juicio, sin conclusion, y mi atencion se mantiene alli paciente-

mente sin esfuerzo y penetra silenciosamente mas alla de 10 que me es conocido. Es como una dilatacion interior, una expansion. Siento una unidad mas grande entre mi cuerpo y 10 que 10 anima. Mi verdadero centro vital se ha establecido por si mismo, un centro de gravedad. Ya no hay contradiccion en mi, ni rechazo. He encontrado en mi ese centro primordial de energia y he superado la dualidad entre mi cuerpo y mi psiquismo. Mientras mas realizo la experiencia de ese estado, mas tocada es mi esencia. Pero apenas pierdo el contacto con ese centro de gravedad, la energia refluye hacia la cabeza o el plexo, y vuelve la falsa nocion de un yo. Creo que ese contacto es facil de mantener. Pero hasta la idea de mantener es falsa. Ese centro de gravedad debe volverse como una segunda naturaleza. Es mi medida y mi guia. En todo 10 que hago debo sentir su peso. De otro modo, no es posible una apertura a los centros superiores.

Cuando realizo la experiencia de ser una Presencia viviente, consciente de si misma, siento que esa Presencia respira. La libertad de ese centro de gravedad depende de la libertad de la respiracion, y si dejo que la respiracion se haga sin intervenir, otra realidad aparece. Necesito ver que ese es mi alimento esencial y buscar, 10 mas a menudo posible, ese estado.

~ 102. EN UN CUERPO TRANQUILO, INSPIRO

Tengo una nueva impresion de mi mismo, pero es fragil. No estoy suficientemente impregnado por la sensacion de ser esa Presencia viviente y el sentimiento que se manifiesta alli es demasiado debil. Las tensiones vuelven a formarse. Las siento. Pero se de 10 que ellas me separan, y porque 10 se, ellas caen. Es un movimiento de flujo y reflujo en el cual mi sentimiento se fortalece. El pierde sus elementos de negatividad y agresividad, y se abre cada vez mas al sentido de 10 sutil, de 10 superior, de 10 que es la vida misma. Mi inteligencia debe abrirse al sentido de mis tensiones y algo en mi necesita ceder cada vez mas

el sitio, no por una obligacion sino por una necesidad de mi ser. Busco comprender 10 que es para mi ese estado sin tension que me acerca al vacio, a mi esencia.

Penetro en un mundo de vibraciones mas finas. Las siento, tengo la sensacion de ellas, primero en ciertas partes de mi Presencia, como si esas partes fueran vivificadas, irrigadas, espiritualizadas por ellas. No estoy todavia por completo bajo la influencia de esas vibraciones, pero siento una necesidad cada vez mayor de no oponerles ya resistencia. Mi yo habitual ha perdido su autoridad y otra autoridad se hace sentir. No estoy todavia completamente en sintonia. Pero mi vida solo tiene sentido en el cumplimiento de ese hecho. Al estar en sintonia con la accion de esas vibraciones, siento que me he ubicado en un circuito cerrado y que si puedo conservar estas disposiciones el tiempo necesario, el milagro de mi transformacion se realizara.

Para llegar a sentir esas finas vibraciones, es necesaria una inmovididad real del cuerpo, es decir, un estado donde ya no haya ninguna tension, y en 10 que concieme al pensamiento, ser un testigo que registra todo 10 que pasa sin ningun comentario. Aprendo a comprender 10 que es una sensacion pura -una sensacion donde la imagen no interviene- donde mi cuerpo esta bajo esta vision, sin tension alguna en ninguna parte. El relajamiento se hace por si mismo a medida que aumenta la claridad de mi vision y siento que hay islotes de energia que tienen la necesidad de vincularse mas profundamente. Esa sensacion fina es una sefial de la encarnacion, el momenta de penetracion en que el espiritu se materializa y adquiere una densidad definida.

En ese estado mas objetivo en el que se establece un orden, mi respiracion puede tomar un sentido nuevo. Solo en ese estado soy capaz de recibir ciertos elementos mas finos del aire y absorberlos. La energia circula libremente en mi cuerpo, nada la detiene o la desvia, nada la proyecta hacia fuera ni tampoco la fija adentro. La siento moverse libremente en una especie de movimiento circular que se produce sin mi intervencion. Es un movimiento en el cual existo y descubro la respiración: la absorción y eliminación de la energia.

*Inspiro... Espiro.*

*Se que inspiro... Se que espiro.*

*En un cuerpo tranquilo inspiro... En un cuerpo tranquilo, espiro.*

*Largamente inspiro... Largamente espiro.*

Estoy despierto a esta respiración que se efectua en mi. Estoy despierto ami cuerpo. No separo una del otro.

*En un cuerpo mas liviano inspiro... En un cuerpo mas liviano espiro.*

Esta liviano pero no se eleva hacia 10 alto. Me permito espirar hasta el final.

*Sin avidez, inspiro... Sin avidez, espiro.*

Siento la impermanencia de este movimiento. No busco retener nada.

*Sintiendome fibre, inspiro... Sintiendome fibre, espiro.*

Siento que las palabras y las formas pierden su poder de atracción, Hay una especie de claridad, de luz que ilumina el estado en que estoy. Me vuelvo profundamente tranquilo para despertarme a 10 que soy.

## LA ATENCION VOLUNTARIA

### ~ 103. EL SENTIMIENTO DE LO QUE FALTA

En nosotros hay una fuerza que desciende desde arriba y una fuerza que asciende desde abajo. Esas energias no estan relacionadas; es algo que la naturaleza no ha establecido para los seres humanos, que sin embargo estan aqui para representar un cierto papel cósmico. El hombre necesita relacionarse con una fuerza superior que esta en 61. Para ello, debe ver su incapacidad, su rechazo y, al mismo tiempo, tener el deseo de estar relacionado en la profundidad de su ser.

Cuando la energia de la atención esta orientada hacia un movimiento diferente en cada centro, no se crea ninguna fuerza que pueda tener una voluntad propia. Necesito una atención diferente, una atención mas pura, menos cargada de la materia de mis pensamientos y capaz de una acción sobre los centros. Esa clase de atención no aparece porque sea capturada o forzada. No puedo forzarla, como no puedo forzar el amor. Ella viene cuando yo siento su necesidad. Si yo que no comprendo, que pierdo el sentido de vida, que no tengo la energia suficiente, entonces mi atención es llamada a aparecer. Sin ella, jamas seria capaz de ser 10 que soy. Cuando experimento su absoluta necesidad, la atención esta aqui. Para ella debe experimentar el sentimiento de 10 que falta, de no comprender, de no saber; un sentimiento de insuficiencia.

Cuando el piso esta cubierto de hielo, para no caer necesito poner

atención. Veo que en ese momento ya no puedo sonar. La atención aparece, es Hamada. En mi mismo es igual. Si no tengo interes por mi mismo, si creo que puedo tener una respuesta para todo, si pretendo ser capaz, la atención no aparecera jamas.

Necesito experimentar mi nulidad en el momento mismo, mi incapacidad de estar presente, mi falta de interes, de deseo. Ese es un momento importante, un intervalo en el que las vibraciones se debilitan y ya no tienen la fuerza suficiente para ir mas alla. Es un intervalo. Veo mi esclavitud a las funciones. Entonces yeo que una fuerza de otro nivel aparece, pero si ella no es empleada, mis funciones se apoderaran de ella y yo sere aun mas esclavo que antes. Se necesita una sumisión voluntaria, una obediencia voluntaria. Quiero quedarme frente a esa insuficiencia. No la yeo lo suficiente, no la siento lo suficiente, no la sufro lo suficiente. Sentir lo que falta convoca en mi una atención mas activa, como si la puerta se abriera a una energia mucho mas fina que pasa por la cabeza y baja en mi, si es que el sitio esta libre. Todo mi trabajo consiste entonces en dejar el paso libre para que ella pueda circular. Todo depende de mi atención. Si se debilita, las funciones recuperan su poder y se llevan la energia.

Esto me pide una atención voluntaria cuya necesidad nunca he sentido. Veo que la voluntad es necesaria. Digo: «Yo quiero sen». Con «yo» me abro a esa fuerza que pasa a traves de mi cabeza, de mi pensamiento; con «quiero», experimento un sentimiento muy fuerte que permite que la energia pase al cuerpo; con «sen» me siento como un todo y siento entonces que una Presencia se constituye en mi.

Me doy cuenta cada vez mas de que necesito un *querer ser* que venga de lo mas profundo de mi mismo, una fuerza que me de el sentido de existir. Ese querer me situa en el mundo que me corresponde y me despierta a un orden, a una relación imperiosa, que no se hara sin ese querer.

## ~ 104. OBEDIENCIA Y VOLUNTAD

Dos polos actúan sobre mi Presencia y me comunican una vibración completamente diferente. Por la sensación que tengo de ellos conozco su acción sobre mí. Soy sensible a la atracción de la tierra y le obedezco. Y soy sensible a la atracción que viene de las esferas más altas e igualmente le obedezco. Pero no lo sé, no me doy cuenta de ello, soy demasiado pasivo. Hay dos fuerzas, dos corrientes, sin relación entre sí. Para que las fuerzas más altas puedan ser absorbidas e influenciar la materia más espesa, más densa, se necesitaría una corriente de una intensidad intermedia, de otro voltaje, que pueda galvanizar el todo. Haría falta una corriente emocional más pura en la cual no entrara la materia de mis emociones subjetivas habituales. Esa corriente está aquí cuando despierto a la visión de esas dos fuerzas que actúan al mismo tiempo. Al despertar a esa visión, soy tornado por un querer que es la esencia misma del sentimiento de mí, en toda su pureza: un querer ser lo que soy, el despertar a mi naturaleza verdadera, el «Yo Soy».

Hoy, algo está abierto en una parte de mí mismo que me llama hacia un contacto, una relación que no viene por sí sola. Siento que tengo la necesidad de obedecer a una energía superior, a una autoridad que reconozco como la (míca porque soy una partícula de ella. Para no perder mi relación con ella, necesito servirla. Hay dos clases de obediencia. Si intento obedecer inconscientemente en un estado pasivo, me pierdo y no puedo servir. Pero si puedo ser más activo, puedo obedecer voluntariamente al someterme. Es necesario un estado de pasividad consciente. Solo con una pasividad voluntaria y sostenida de las funciones la atención está activa. Debo silenciar todas mis actividades habituales, desprenderme de su dominio. Pensamiento, emoción, sensación, deben ser tranquilizados. Mi atención, vuelta voluntaria, puede ser dirigida hacia una toma de conocimiento de «lo que es», de lo que «soy», de cuán verdadero soy. La aparición de una fuerza voluntaria es lo único que puede liberarme del dominio de una

fuerza involuntaria. Todas las partes de mí se relacionan en una atención total que no deja nada fuera de su mirada. En el acto de presencia de mí mismo, yo obedezco y me someto. Renuncio a mi propia voluntad respecto de las fuerzas superiores, pero mando sobre mis funciones con otra voluntad.

La sensación consciente es la primera señal de obediencia a algo más grande. Y solo puedo tener una sensación consciente si estoy voluntariamente pasivo. Cuando siento la insuficiencia, cuando siento lo que falta, veo la necesidad de cambiar y sufro como si tuviera hambre y no fuera alimentado. Mi pensamiento es llamado hacia una sensación muy profunda, una sensación que despierta siempre un sentimiento. Pero ese sentimiento es débil, yo no creo aun en él. Tengo miedo, y apenas ese sentimiento desaparece, el ego dispersa todo. Para volver a empezar necesito ver que esto me exige una cierta humildad, una sinceridad. Debo buscar de nuevo una sensación profunda. O bien obedezco a la corriente que me quita mi fuerza, o bien a la que me da una fuerza. Si la atención no es puesta conscientemente sobre algo, es tomada. Es una ley a la que no puedo escapar. No basta que dos energías estén vueltas una hacia la otra, sino que hace falta como un movimiento de acercamiento activo para provocar un nuevo movimiento interior que haré un sentimiento.

Empiezo a ver que toda mi lucha, todas mis posibilidades o imposibilidades, son una cuestión de atención. Hay una fuerza en mí que para actuar sobre mí pide mi atención, y otra fuerza que la toma y la dispersa. Pero no hay nadie en medio para saber lo que quiero, nadie que se sienta responsable. La sensación de algo que falta es lo más importante. Solo yo puedo resolver la cuestión... si yo lo quiero.

~ 105. PARA DESARROLLAR LA FUERZA CONSCIENTE

La observación de sí es la función del amo. Por el momento, no tenemos más que una atención, dirigida ya sea sobre el cuerpo, ya



sea sobre la cabeza o el sentimiento. Con la voluntad del hombre numero 1,2 6 3, y con toda la concentración posible, s610podemos controlar un centro. Sin embargo, podemos hacer un esfuerzo y la observación fortalece la atención y aprende a concentrarse mejor. Uno puede entonces recordarse de si mismo y, si uno trabaja esto concienzudamente, puede ver 10 que hace falta.

Hay dos clases de acción: la automática y la voluntaria. Querer es 10 mas importante y 10 mas poderoso en el mundo, porque permite tener una acción que no es automática, Podemos, por ejemplo, tomar algo que deseamos hacer, que no somos capaces de hacer, y volverlo nuestra meta, sin dejar que nada se interponga. Es nuestra meta unica. Si uno «quiere», uno puede. Sin quererjamás se podrá. Con un querer consciente, todo puede ser obtenido.

Necesito desarrollar una atención voluntaria, es decir, una atención consciente, una fuerza mas grande que mi automatismo. Necesito sentir su falta y tener una atención activamente puesta sobre mi, sobre mi estado, sobre la relación entre mi pensamiento y mi cuerpo. Siento que ese querer no es mi voluntad habitual, viene de un sentimiento nuevo, desconocido. Una fuerza consciente no puede ser automática, S6lo una atención voluntaria, ese movimiento consciente, que es la apertura a una fuerza superior, tiene el poder de superar el automatismo; ese movimiento consciente, por tanto voluntario, tiene el poder de superar el automatismo. Pero para eso la atención debe estar siempre ocupada voluntariamente. Ella puede ser mas o menos fuerte, puede disminuir, pero apenas cesa de ser voluntaria, es tomada. Yo vuelvo a ser fragmentado, y el automatismo recomienza. La apertura a una fuerza superior debe llegar a ser constante.

Aprendo a tener una sensación continua de mi ... al caminar, al trabajar. Mi atención esta completamente ocupada. Todo el tiempo siento y vuelvo a sentir mi Presencia y al mismo tiempo aparto las asociaciones; mi atención no les permite invadirme. Tengo la sensación y el sentimiento de mi Presencia, la atención esta sobre la sensación. La cabeza vigila, la atención esta ocupada totalmente en mi

experiencia. No me represento nada con palabras o imágenes. La visión es lo más importante. Ella sostiene la relación y permite que se forme la energía. El cuerpo rechaza su manifestación automática porque siente la calidad de esa fuerza. Se somete a ella para recibir su acción y permitir que se intensifique. Hay una lucha: una fuerza debe tomar la autoridad y la otra debe aceptarlo. Todo lo que está disperso se concentra. La atmósfera se recoge por sí misma. Hay entonces una sensación definida y en cierto momento me siento animado por una energía nueva, un sentimiento de ser.

X

UNA PRESENCIA  
Q-UETIENE  
SU VIDA PROPIA

*Solo se puede conocer a Dios a través de la sensación.*

*El nombre de Dios es sensación pura, ardiente.*

*La relación entre los tres centros inferiores es absolutamente necesaria.*

*Ella permite abrirse a una energía nueva y solo se mantiene si la relación es estable, salida.*

*Comienzo a sentir bien esta Presencia, casi como otro cuerpo en mi cuerpo.*

*Quedarse delante de eso es justamente un sufrimiento voluntario.*

*Despierto para estar entero, para llegar a ser consciente con una voluntad de ser nacida de la conciencia.*

*Creo una lucha entre el «sí» y el «no» para mi ser.*

*Solo en este justo momento comienza el trabajo.*

*Un hombre consciente no sufre ya; en la conciencia se es feliz.*

*Pero el sufrimiento así preparado es indispensable para la transformación del hombre.*

## UNA ENERGIA PURA

### ~ 106. UNA PARTICULA DE LA ENERGIA MAS ALTA

Vivimos en dos mundos. La reaccion de nuestras funciones a todas nuestras impresiones representa el contacto con el mundo de abajo. La percepcion de la energia fina en nosotros representa el contacto con el mundo de arriba. Estamos tambien habitados por dos movimientos simultaneos y opuestos: uno va hacia lo exterior; el otro, hacia lo interior. Ciertas celulas se multiplican para crear y mantener el cuerpo; otras, germinadoras, se contraen, se concentran, conservan la energia para creaciones ulteriores. Al manifestar en la vida, creemos que estamos creando, pero la verdadera creacion se realiza a traves de la absorcion. El papel de nuestra Presencia consiste en relacionar estos dos mundos.

Hay una fuerza de vida en mi que no siento, que no escucho, a la que no sirvo. Toda mi energia esta siempre llamada hacia fuera por los pensamientos y los deseos que solo buscan la satisfaccion de mi afeccion. Cuando veo la inutilidad de estos movimientos, siento la necesidad de una calma mucho mayor, de un estado de tranquilidad en el cual me despierto a una energia pura y libre. Es una necesidad de acceder a una densidad interior diferente, una calidad de vibraciones diferente. Esto, de hecho, es una espiritualizacion; el espiritu penetra la materia y la transforma. Necesito una sensacion fuerte y muy profunda de la transicion de una materia a la otra, de un elemento al otro. Las sensaciones se vuelven cada vez mas sutiles a medida que la atencion se purifica y se concentra; ella inunda y penetra el cuerpo para infiltrar todo lo que me rodea.

No hay otro camino. Para eso, tengo que aprender a utilizar la soledad en la cual un recogimiento y una interiorización son posibles.

Para conocer esa sensación sutil, asumo la postura correcta y encuentro la actitud más justa; el cuerpo y la mente se hacen uno. Estoy lucido en todo instante, completamente atento. Un movimiento de profundo abandono, un soltar, se produce. Es la puerta abierta hacia la libertad. Aprendo lo que es la tranquilidad y veo que solo la logro a través de la sensación. Me doy cuenta de que mi sensación se hace más fina a medida que las tensiones son reabsorbidas; ella solo se hace sutil y penetrante allí donde no hay tensión alguna. Detrás de las formas mentales hay una capa en mí mismo a la que mi consciente habitual nunca llega. La siento como el vacío, lo desconocido que está vacío de mi ego, algo que no conozco, mi esencia. Las vibraciones tan finas contenidas en lo que percibo como vacío sobrepasan lo que conozco de mi densidad habitual, superan mi forma habitual de ser.

En ese estado, mi pensamiento y sentimiento incluyen la forma. Mi pensamiento más inmóvil, sin palabras, es capaz de contener las palabras y las imágenes, mi sentimiento, el sentimiento de mi esencia y no de mi forma, puede contener esa forma. El conocimiento de la verdad aparece ante mí por inclusión. Para ser penetrante, mi pensamiento permanece libre, sin reaccionar ni escoger, sin nada sobre lo cual apoyarse, pero sin miedo. Ante la necesidad de una visión, mi ego deja de proyectar su propia energía, su forma, deseando a toda costa que su identidad sea reconocida. Cede el lugar al sentimiento de la esencia, la voluntad de ser, al querer ser lo que soy, que no depende ni de la forma ni del tiempo. Tengo la impresión de una expansión que se hace más allá de los límites de mi cuerpo. No pierdo la sensación de mi cuerpo y hasta tengo la impresión de contenerlo. Hay una sensación de una energía muy especial. Me parece que es allí donde está la vida. Mi pensamiento está inmóvil para abarcar el todo. Puedo experimentar esto en la medida en que esa visión sea la necesidad de todo mi ser. Si me entrego a esto, esa energía podría ser el comienzo de un nuevo orden en mí.

Soy una partícula de la energía más alta. Me doy cuenta de ello a través de la sensación. Solo se puede conocer a Dios a través de la sensación. El nombre de Dios es sensación pura, ardiente. El cuerpo es el instrumento de esta experiencia.

~

#### 107. ESTA PRESENCIA TIENE UNA VIDA PROPIA

Nuestros diferentes centros de energía reciben las impresiones y responden con el material que está registrado en ellos. Cada uno responde desde su punto de vista, con lo que sabe. La energía de esos centros tiene una cierta calidad y esa calidad no puede conocer sino lo que le corresponde. Pero hay en nosotros una realidad, una fuerza de una calidad muy superior a la de los centros de energía. Ella no puede ser percibida por cada uno de los centros por separado. Ellos son demasiado pasivos. Para estar abiertos y permeables a esa otra calidad, tienen que unirse, para volverse más activos e intensificar sus vibraciones. El trabajo consiste en aumentar la intensidad de los centros inferiores para permitir un contacto con los centros superiores.

Una vez que he alcanzado una tranquilidad, una libertad de toda tensión, descubro la realidad de una energía vibrante que antes no podía percibir. Es un movimiento de energía que viene de otro nivel, de un centro superior al cual de ordinario estoy cerrado. Para que ese centro superior pueda entrar en acción, hace falta que los otros centros se tranquilicen en un movimiento de abandono. Es muy difícil estar abierto a una energía superior. Sin embargo, la energía está allí, pero el estado, el nivel de energía de mi pensamiento y de mi cuerpo no me permiten recibir la acción de esa energía. Es como si ella no estuviera allí. El cuerpo no es suficientemente tocado. Es el yo el que se queda con su fuerza. No permite que se produzca esa relación. El material de mi pensamiento conserva su autoridad e impide que se detenga el movimiento automático. Es necesario un sufrimiento. A través del sufrimiento, la atención se vuelve voluntaria. El grado elevado de voluntad de la aten-

cion produce, entonces, una apertura del cuerpo a la energia mas fina. Todo depende de esa apertura, y desde que se hace ese movimiento de apertura, una fuerza proveniente de 10 mas alto, de otra parte del cerebro, puede actuar. De manera que el estado es transformado.

Esa relacion entre los tres centros inferiores es absolutamente necesaria. Ella permite abrirse a una energia nueva y solo se mantiene si la relacion es estable, solida, Esa energia necesita volverse una Presencia. Tengo que sentir que ella es viviente, que tiene su densidad propia, su ritmo propio, y que tiene una vida propia que yo necesito preservar. Esa sensacion no puede ser demasiado tensa porque perderia su sentido. Tampoco puede ser demasiado tenue, porque, tal como soy actualmente, soy incapaz de sintonizarme con ella. La energia debe llenar el cuerpo y yo debo tener la impresion de que es a partir de ella que me muevo. Todo le esta subordinado. Tengo que cederle el puesto.

Al abrimme, al obedecer a esa energia nueva, experimento un orden interior en el cual esa Presencia puede ver todas las partes y puede actuar a traves de ellas si mi atencion permanece activa en todas partes con la misma intensidad. Ese orden interior exige una atencion tan total como sea posible. Esa nueva corriente de energia que aparece en nosotros y a la cual todo 10 demas debe obedecer necesita adquirir fuerza y volverse permanente. El vinculo entre mi Presencia interior y mi cuerpo es el vinculo entre mi Presencia y la vida.

~ 108. DESDE UNA PARTE MAS ALTA DE LA MENTE

Hay una energia que proviene de una parte mas alta de la mente, pero nosotros no estamos abiertos a ella. Es una fuerza consciente que debe aparecer, entrar en el cuerpo, actuar sobre nosotros. Hoy en dia ella no puede ni entrar ni actuar, porque no hay relacion entre la mente y el cuerpo. Cuando estoy sometido al automatismo, las vibraciones son demasiado diferentes. La atencion, que forma parte de esa fuerza, necesita ser desarrollada.



Estoy sentado aqui, ahora. 1, Desde donde puedo tratar de tener una relacion con mi cuerpo? (~Desde donde puedo ver mi manera de ser? Esa seria una parte de mi mente a la cual yo no estoy abierto. Para tener una relacion con mi cuerpo, tengo que abrirme a mi mente y tranquilizar mi pensar ordinario. Ella no debe dispersarse ni seguir su curso habitual. Entonces, 10 mental se inmoviliza; es como estar detenido entre dos pensamientos. Eso 10 vuelve mas sensible, mas perceptivo, mas viviente que aquello que esta bajo su mirada. Mi atencion se vuelve mas activa y libera mi pensar; comienzo *aver*. Esa vision es un contacto directo con la energia de otro nivel que esta en mi. Una inteligencia nueva aparece y una relacion con el cuerpo se vuelve posible.

Esa fuerza que viene de una parte superior del cerebro necesita entrar en el cuerpo y encontrar un lugar que este libre para actuar sobre los otros centros. Para que una vibracion pueda producirse, hay que cederle el lugar, un espacio libre. La menor tension 10 hace imposible. Para recibir esa vida que esta en mi, necesito tener un estado sin tension alguna en ninguna parte. Me vuelvo inmovil. Y cuando una verdadera inmovilidad es posible, toda huella de limitacion desaparece. Estoy abierto, liviano, como transparente. Soy libre de todo limite. Estoy abierto a una energia que necesita llenar el cuerpo. Una fuerza necesita asumir la autoridad y la otra aceptar. Cuando me aproximo al estado de unidad, mi Presencia parece mas viviente, mas intensa en sus vibraciones que el cuerpo.

Incluso si aparece una relacion entre la mente y el cuerpo, eso es insuficiente. No dura. Por un instante, la relacion esta alli... y al momento siguiente ya no estan juntos, Necesito de algo mas. Debe desarrollarse una fuerza, una atencion consciente que pueda durar. Eso depende de mi. 0 bien voy a abandonar el esfuerzo o bien puedo ser mas atento si quiero. Entonces, soy responsable. Mi responsabilidad es justamente el acto de ver.

## ~ 109. LLEGAR A SER UN RECEPTACULO

Mi atencion no es libre. No tiene una direccion consciente. Estoy frente a esto y porque 10 siento, siento la necesidad de abirme, y porque la yeo, mi cuerpo se abre. Mi pensamiento permanece abierto a ella. Es un movimiento de acercamiento. Mi atencion se intensifica. Dejo que el movimiento gane fuerza. Subitamente siento que una energia nueva ha aparecido en mi; proviene de mucho mas arriba y me atraviesa. Siento que soy el instrumento a traves del cual ella puede actuar. Sin embargo, yo no la dejo actuar. Estoy demasiado tenso y quiero actuar por mi mismo. Quiero superar la prision de mi yo ordinario; saberme animado por la fuerza de vida en mi que es unica. Para que ella pueda actuar, todas mis partes, todos mis centros de energia, tendrian que tener una sola meta: la de cooperar para alcanzar la unidad con esa corriente que viene de los centros superiores. Toda la energia en mi esta como contenida en un circuito cerrado. No cerrado por un esfuerzo impuesto, sino cerrado en un todo por esa relacion de las diversas partes de mi mismo. Necesito llegar a ser un receptaculo, despues de conocer los canales a traves de los cuales pasa esa vida en mi.

Para que las fuerzas de arriba puedan ser absorbidas e influenciar una sustancia mas espesa, mas densa, se requiere de un circuito nuevo, de otro voltaje, capaz de electrificar la totalidad. Esto exige una corriente de sentimiento mas pura en la cual no entre la materia de mis emociones subjetivas habituales; un estado de atencion intensa que solo aparece cuando sinceramente yeo que no se nada. El hecho de reconocer que no yeo nada, y de aparecer para ver, hace mas lento mi automatismo y por un segundo yeo 10 que el me esconde y 10 yeo a el mismo. Yeo el circulo subjetivo en el cual mis pensamientos y mis emociones dan vueltas, y yeo mas alla. Me siento el centro de un doble movimiento. Un movimiento de unificacion que es como una via de acceso a una fuerza mas pura; y un movimiento de soltar en el cual esa fuerza puede ser absorbida. Esos dos movimientos se completan el uno al otro. Es la fluidez de la vida. En un momenta de tranquilidad

y de recogimiento todavia mayor, la vida hace que yo sienta su accion en mi. Percibo, a traves de mi sensacion, vibraciones de otra calidad. Penetro en el mundo de las sustancias finas. Eso crea una especie de campo magnetico que refleja la energia de donde proviene una conciencia mas alta. Es, sobre todo, un aporte de energia de un orden emocional diferente.

Para reconocer la verdad de esa Presencia inmaterial que esta en mi, necesito estar disponible para ella de una manera completa, total. Siento que esa es hoy dia mi utilidad, mi razon de ser. Para eso busco comprender mejor el estado en el cual yo pueda estar completamente pasivo y, sin embargo, muy despierto. Tengo que encontrar un equilibrio entre esa intensidad de presencia y esa relajacion cada vez mayor, como si sintiera vivir en mi otro cuerpo. Para estar despierto a el, para tomar conciencia de el, necesito una postura recta, una actitud justa; mantenido y afinado en mi centro de gravedad interior que me sostenga y me mantenga en equilibrio. Hay que abrirse a ese centro de gravedad, al centro vital, el lugar donde se hace el contacto con la fuerza de vida; sentir alli el centro de nuestras fuerzas, la fuente de donde ellas surgen y adonde ellas regresan de manera completamente natural. Cuando permito que la energia descienda y se acumule en el abdomen, conservo la sensacion libre de mi Presencia. Mientras que cuando dejo que se acumule en el plexo o en la cabeza atento contra su libre y plena expansion. Mi centro de gravedad es el punto central entre un movimiento descendente y un movimiento ascendente. No es ni el corazon ni la cabeza, pero les da tal libertad que permite una fusion con los centros superiores.

Una postura justa exige tambien una respiracion justa, y un tono muscular justo en el cual la energia pueda circular sin obstaculos por los canales que le son propios. Cuando hay un equilibrio entre la tension y el movimiento de soltar, tengo la impresion de que la fuerza circula por canales que no conozco. Pero siento que el movimiento de recogimiento es dirigido por una especie de respiracion que es como la conjuncion de esos movimientos de energia que vienen a fundirse y disolverse en el cuerpo.

## COMO UN SEGUNDO CUERPO

~ 110. ESTA PRESENCIA INMATERIAL EN MI

*i.* Que es 10 que en nosotros corresponde a 10 que es la vida organica para la Tierra? Los organos de percepcion especial, las partes superiores de los centros, reciben una impresion directa de una energia mas fina. Es una percepcion que va mas alla de la funcion mecanica, a traves una funcion mas consciente. Esto requiere la formacion de una red que mantiene en sus mallas una sustancia que seria la sustancia del segundo cuerpo. Para recibir las influencias y transmitir las, tengo que sentir mi Presencia como un segundo cuerpo. Necesito acumular los elementos activos que comienzan a vivir su propia vida, a crear otra naturaleza dentro del cuerpo fisico, un mundo dentro del otro, con sus propias experiencias.

Yo estoy aqui. No me veo realmente. Y siento la necesidad de verme. Mi cuerpo necesita abrirse a una fuerza a la que esta cerrado, una fuerza que viene de arriba, de un poco mas arriba de mi cabeza. Mi pensamiento no me permite abrirme a ella, mi cuerpo tampoco. Veo que mi cuerpo necesita de un estado consciente, de un estado de unidad absoluta. El toma una posicion muy recta y soy consciente de el con la misma fuerza en todas sus partes. Ya no es el cuerpo 10 que importa; es la fuerza que 10 llena. Ella tiene una intensidad mayor que el si ella deja actuar. Ella viene de mas arriba de mi cabeza y 10 atraviesa si no hay ninguna tension. Pasa a 10 largo de toda la espalda, entre las dos piernas, sube por el vientre, el pecho y la ca-

beza. Es una fuerza que tiene su movimiento propio y que necesita vivir en mi.

Siento entonces que se opera un movimiento de relacion. No soy yo quien lo hace, pero siento la necesidad de dejar libre el lugar para que el pueda operar. El se refuerza, se vuelve mas rapido, y siento una transformacion en mi. Es, en verdad, la presencia en mi de una energia que tiene su vida propia. Mi cuerpo se tranquiliza para dejar pasar la energia del cerebro y unirse a el, Esa union crea una fuerza nueva, una energia mas intensa, mas inteligente. Esto forma como un cuerpo interior que se deshace tan pronto la relacion se deshace. Nuestro trabajo consiste en producir esa relacion y en estar despiertos a lo que pueda sostenerla. Para reconocer la verdad de esta Presencia inmaterial que esta en mi, necesito estar disponible para ella de una manera completa, total.

Comienzo a sentir bien esta Presencia casi como otro cuerpo en mi cuerpo, que tiene sus propias funciones. No trato de imaginarmelo, pero no rechazo esa impresion cuando viene a mi. Siento que ese cuerpo toma forma como contenido por el primero y, sin embargo, tal vez voy a sentir que se produce una dilatacion, una expansion, y me parece entonces que es el quien contiene al primer cuerpo. Ese otro cuerpo tiene un pensamiento propio; no un pensamiento asociativo, sino una vision. La vision esta alli como una propiedad del cuerpo. Todas las palabras, las imageries, las ideas, estan cerca y aparecen, pero como contenidas en la vision. Las palabras no son de su naturaleza. La vision no se deja llevar por las palabras y ellas tampoco se dejan llevar por la vision. No hay tension. Ese otro cuerpo tiene un sentimiento; no emociones, sino un poder de relacion, un poder de amar. Las emociones estan cerca, estan listas para aparecer, pero estan contenidas en ese sentimiento. Las emociones no son de su naturaleza. La vision no se deja llevar por las emociones y ellas tampoco se dejan llevar por la vision. Puedo sentir la Presencia de esta manera mientras el eje de mis fuerzas no sea destruido, mientras el centro de gravedad sea mantenido. La sensacion justa me da la clave. Es una sensacion

que obedece a esa Presencia cuya ley quisiera sentir. Una sensación que tiene una calidad tan fina que es como el nacimiento del ser. Ese segundo cuerpo es «yo» en relación con el primero.

~ 111. UNA MASA DE ENERGÍA

Quiero tomar conciencia de mi existencia. Si mi atención es tal como habitualmente es, dispersa, me siento como una forma, una materia, una persona. Cuando mi atención se vuelve más fina y mis percepciones más agudas, me siento como una masa de energía en movimiento, un cuerpo de energía. Me atraviesan corrientes hechas de partículas en movimiento; su movimiento no se detiene jamás. Ya no me siento como una materia que tiene una cierta forma, sino como una energía animada por un movimiento vibratorio que no se detiene jamás.

Siento esta energía como imantada, atraída por una fuerza hacia unas metas que no conozco. Busco observar mejor esta atracción que va en direcciones diferentes. Siento que no hay una corriente que sea mi pensamiento, ni una corriente que sea mi sentimiento o mi sensación o mi movimiento. No existe el pensamiento de cada persona, el sentimiento de cada persona. Hay una corriente de fuerza sostenida en una cierta esfera por eso que la atrae y que la hace gravitar allí. Hay que ir más allá,

De acuerdo con las esferas en las cuales el pensamiento es mantenido, él será más puro o menos puro. Y lo mismo es para el sentimiento. Necesito poner a prueba lo que retiene mi pensamiento y mi sentimiento en una cierta esfera, poner a prueba los contactos repetidos con un cierto orden de ideas a los cuales se somete el pensamiento. Necesito ver la hipnosis de ese contacto. Siento mi Presencia invadida por vibraciones desordenadas. Siento mis centros vibrando al menor choque. No están relacionados con nada que les comunique conscientemente una vibración; son presa de todos los choques gran-

des 0 pequefios que vienen a sacudirlos. Si no estoy relacionado con una energia superior, no puedo evitar ser tornado.

Para saber 10 que «Yo Soy», mi ser, todo entero, necesita tranquilizarse en un acto de atencion total. Cuando ya no haya ninguna ola, ni una sola pequefia onda en la superficie, entonces podre ver si hay algo de real en el fondo. Podre ver si hay una Presencia como un segundo cuerpo que conocere por su densidad propia, por su movimiento propio, que sentire claramente como algo distinto. No puedo actuar sobre el; es el el que puede actuar sobre mi. Esa Presencia es como independiente de mi cuerpo, pero hoy dia ella pareciera estar vinculada con el, Nada en mi la ha reconocido. Mi cuerpo, mi pensamiento, mi sentimiento no saben que una relacion no s610 es posible, sino tambien indispensable. La busqueda de ese equilibrio es la busqueda de una relacion entre mi yo y mi ser esencial. Para mantenerla, hace falta un centro de gravedad, una esfera de fuerza que no deja penetrar aquello que pueda hacerle dafio. Esa fuerza procura la calma, la paciencia. Tambien otorga un poder sobre la fuerza sexual y le permite, al abrir en ella una puerta interior, realizar un acto creador nuevo.

Comienzo aver la necesidad de dejar que esa Presencia viviente en mi, ese cuerpo que siento con otra densidad, tenga una accion sobre mi. Necesito una relacion intima. Para que una energia fina pueda penetrar y ser absorbida tiene que aparecer una especie de espacio en el cuallas reacciones ya no surjan, una zona de silencio que permita a la Presencia, a ese cuerpo, expandirse con una vibración sutil. Necesito de una circulacion libre de la energia que no se detenga en ninguna parte. No intervengo. La energia se distribuye ella misma segun un orden que me sobrepasa. Esta libre circulacion se hace a traves de la respiracion, pero no es cualquier respiracion. Es muy liviana y muy poco arnplia para cornenzar ... , como si esa Presencia estuviera respirando.

~ 112. UN EJERCICIO PARA ABRIRSE

Hay un ejercicio que Gurdjieff consideraba muy importante para abrirse a un estado diferente de ser, de nuestro ser. No se puede realizar sin prepararse para ello. No estoy preparado hasta que sienta verdaderamente la necesidad.

Me gusta mi cuerpo y haría todo lo necesario para salvarlo, para que este confortable, para alimentarlo, para adelantarme a sus deseos. No me doy cuenta todavía hasta qué punto estoy apegado a él, También me gusta mi pensamiento, mi mente, y haría muchas cosas para resguardar su continuidad. No veo hasta qué punto esto es importante y forma parte de la idea que tengo de mí. Sin embargo, solo puedo conocer mi naturaleza real a través del sentimiento, un sentimiento de participación, de comunicación, de comunión. No es nuestro cuerpo o nuestra mente, aunque cada uno desempeña allí su papel, sino nuestro sentimiento el que está en juego en la posibilidad inmediata de conocer lo que somos.

Mi trabajo me ha permitido reconocer y sentir una Presencia en mí. Tengo miedo de no saber cómo estar frente a ella. Siento que esto me plantea una pregunta, una pregunta que no asumo. No sé qué actitud adoptar. No puedo saberlo de antemano; es la pregunta misma la que puede mostrarme el camino.

Este ejercicio comienza con la conciencia de que estoy aquí. Se pronuncia mentalmente «Señor, ten piedad» con la sensación sucesiva de los cuatro miembros: el brazo derecho, la pierna derecha, la pierna izquierda, el brazo izquierdo. Se realiza tres veces y se descansa durante una o dos respiraciones. Entonces respiro conscientemente: con «Yo» se toman los elementos activos del aire y se los mezcla con el resultado obtenido en los cuatro miembros, y con «Soy» se exhala y se vierte esto hacia la región sexual. Repito este segundo paso tres veces. Se retoma entonces este resultado acumulado en la región sexual al inspirar con «Yo» y se lo vierte en la columna vertebral al exhalar con «Soy». Se recomienza de nuevo el llenado de los cuatro



miembros, se mezcla de nuevo con los elementos activos del aire, se recarga la región sexual. Este resultado es ahora enviado hacia el plexo solar. La misma cosa para llenar la cabeza. Se siente ahora bien toda la Presencia «Yo Soy».

Después se nutre esa Presencia tomando los elementos activos del aire al inhalar desde los centros y enviándolos hacia las piernas y el abdomen; entonces sucesivamente el pecho, el brazo derecho, el brazo izquierdo y la cabeza. Ahora realizo un acto interior de compromiso: «Yo quiero ser. Yo quiero y puedo ser. Yo me comprometo a realizar todos los actos necesarios para que este estado dure un cierto tiempo y para que se cristalice en mí este resultado para ser. Yo 10 hare todo para ser.»

~ 113. LA SUSTANCIA DEL «YO»

Una vez más reconozco esta sustancia, esta fuerza cristalizada en mí por todo 10 que vivo de este trabajo. La siento; esta detrás de todos mis movimientos, como una Presencia sutil. Podría hacerme participar en la vida de otra manera, aportarme un vínculo diferente con los demás seres. Sin embargo, a pesar de que la siento en mí, real, tocándome, no tengo respeto por ella. No le doy nada de mí mismo. La deseo; pido su ayuda, pero no le doy 10 que necesita para tener su propia vida en mí, su propia forma. Mi centro de gravedad no ha cambiado.

Si quiero encontrar en mí ese «querer ser», ese querer considerar esto como el sentido mismo de mi vida, necesito ver a que sirvo... , no pensar, no creer, no desear, sino verlo instante tras instante. Para eso, primero necesito establecer una relación entre mi cuerpo y esa sustancia, eso que Gurdjieff llama la sustancia del «Yo». Ella está dispersa por el cuerpo. Me ejercito en recuperarla a través de la mente, para permitir que esa sustancia se disuelva por todo el organismo. Y que no se fije en ninguna parte. Al decir «Yo», es como si aspirara esa sustancia. Luego digo «mí mismo», repartiendo esa sustancia más

sutil de manera equitativa por todo el organismo, para que un segundo cuerpo se pueda formar con los elementos mas sutiles. Luego de haber practicado esto un cierto numero de veces, experimento «Yo» en la parte alta de la cabeza, una mirada desde arriba, para asegurarme de que todo se distribuye de manera equitativa. Yeo entonces mi cuerpo como una pequefia cosa entre otras, como una gota en un vasa de agua. Yeo, sobre todo que el «Yo»es en verdad la inteligencia, el amo de «mi mismo», y que este esta contento de estar bajo su mirada. Es la riqueza mas grande: tener dos cuerpos.

Ahora, cuando he tornado conciencia de una sustancia fina en mi, en un movimiento de aspiración y de repartición, me doy cuenta de que puedo, por mi actitud, permitirle que se ordene, que se organice de acuerdo con los canales y los centros de gravedad que le son propios. Me vuelvo sensible a esa actitud y al ejercitarme en ella yeo que efectivamente se crea una relación muy estrecha entre mi cuerpo y esa sustancia. Uno puede sentir esa sustancia «Yo»cristalizada en el cuerpo. Esa sustancia es de otro orden. En ese momento, no tiene fuerza propia, es impotente, no tiene material. Necesito tener una conciencia mas duradera de esto. Mas tarde, ella controlara la manifestación.

El trabajo tiene etapas diferentes. Aqui, en este punto, la formacion de ese nuevo cuerpo, el cuerpo astral, es la base de nuestro trabajo. Despues de que se haya formado, habra otro.

## EL SUFRIMIENTO VOLUNTARIO

~ 114. QUEDARSE DELANTE

*¿Cómo nos abrimos a un nivel superior? Cuando queda aunque sea un residuo de un concepto o de un significado intelectual, entonces no hay conciencia pura. Necesito sentir que la energía más fina, la más elevada que puedo conocer, no está aquí, no me anima. Mis energías son tomadas y no puedo ser transformado. No estoy abierto a un nivel superior, a un pensar más alto. Tengo que sufrir esa carencia y quedarme firmemente delante de ella. Poco a poco, eso llega a ser más importante que cualquier otra cosa, pero hace falta que yo me entregue y el ego siempre retoma su dominio. Quedarse delante de esto es justamente un sufrimiento voluntario.*

Necesitamos reconsiderar el asunto de la actitud interior que puede conducirnos hacia una transformación de nuestra conciencia. Lo que somos hoy en día no corresponde ya con lo que fuimos hace algunos años. *¿Qué es entonces lo que ha cambiado? ¿Y qué es lo que no se ha movido de sitio, sino que, al contrario, quizás se ha endurecido? La parte más real de nuestro ser está oculta porque está más allá de nuestra conciencia habitual. Sin embargo, podemos ver la fuerza con la cual ella pide revelarse y dar forma a nuestra vida. Será más o menos fuerte, más o menos reconocida o aceptada. Pero es un hecho. No somos ya los mismos. Esto es lo que ha cambiado en nosotros. Pero lo que no ha cambiado es que nosotros no asumimos responsabilidad ante ello. No tenemos una actitud consciente ni una manera*

de ser. No tomamos ese estado seriamente, ni vemos sus peligros.

Estamos delante de una verdadera pregunta: por una parte, la posibilidad de un contacto y de una unidad con lo esencial de nuestro Ser; y por la otra, la defensa de nuestro yo ordinario, que tiene miedo de sufrir y de ser eliminado. Ante esa situación, nos acobardamos. Pospone, discutimos, reclamamos y no llegamos a ser independientes. Sin embargo, estamos maduros para esto. Estamos en una encrucijada que puede ser a la vez para nosotros una oportunidad y un riesgo. Porque nada es más fácil para mí que dejar de verme tal como soy. Por una parte, vivo con la preocupación continua de mi bienestar, con el deseo de satisfacer toda la avidez de mi yo ordinario, y por otra, esta aspiración cada vez mayor que me deja un sabor de remordimientos.

No soy libre. No estoy disponible. Torno conciencia de lo que mi inconsciente rechaza. Pero no me obligo, no intento disciplinarme. No se trata de fracasar o de tener éxito, sino de encontrarse y de ver si deseamos ser permeables, abiertos a nuestro Ser, si lo deseamos. Esto nos permite soltarnos de una manera natural, justa, que permita una liberación. Supero las recriminaciones de mi yo ordinario. Todo mi ser depende del sentimiento que tengo por esa fuerza en la que reconozco el poder de la presencia en mí y de mi capacidad de comunicar ese sentimiento a todos mis centros. Si ellos se integran a esa fuerza, entonces se crea una unidad, un todo que se mantiene compartiendo la misma vida. Esta vinculado con un movimiento de abandono, de soltar más profundo; un movimiento que nunca está seguro y que necesita ser verificado constantemente; un movimiento que es el signo de un acto de amor y no de un derecho de poseer.

Mis centros sienten mi actitud. Yo me borro. Permito que un movimiento hacia la unidad se haga en mí, con su propio equilibrio, con su propia forma. Pero mis centros no comprenden aún su razón de ser; no saben a qué deben servir. En cada parte, aparece siempre, de una manera subyacente el movimiento automático habitual que echa la energía hacia afuera. Necesito de esa experiencia, de esa confrontación entre los dos movimientos, y eso depende de la fuerza de re-

lacion de mi atención. Estoy ante una ley, hay en mi la posibilidad de un nuevo estado de ser. Pero sólo conozco sus fluctuaciones, porque no lo aprecio verdaderamente, no quiero y no amo verdaderamente la realidad que presiento y que me toea en ese momento.

~ 115. TENGO QUE VIVIR LA INSUFICIENCIA

Para tener un contacto con los centros superiores, hay que aumentar la intensidad de las vibraciones de los centros inferiores. La vibración se intensifica en la visión y en el sufrimiento de lo que falta. Aparece un sufrimiento, un sufrimiento consciente. «Si», pensamos, «yo sé, Mi pensamiento y mi cuerpo deben estar juntos ... », pero ¿que es lo que esto quiere decir? ¿Acaso siento bien, acaso tengo una sensación de la energía que está en mi mente, que está en mi cuerpo, que está en mi sentimiento? ¿Puedo ver su movimiento? ¿Comprendemos el cambio que necesita hacerse en los centros?

Las energías no pueden quedarse aisladas: o están tomadas o actúan. Si no estoy relacionado con una energía de un nivel superior, sólo puedo estar tornado. La energía necesita estar en contacto con una energía más alta que, por su calidad, libera la atención de la acción de otras energías. Pero el vínculo es difícil de establecer, porque todas mis acciones me atan. Hay un sentimiento que no ha aparecido en mí. Necesito una relación consciente que me libere de estar tornado a diestra y siniestra, y necesito un sentimiento sin el cual la relación no dura. Para esto debo quedarme delante, tengo que vivir la insuficiencia. Sobre todo, necesito ver que en ese esfuerzo de relación la intensidad nunca es la misma en la cabeza y en el cuerpo. Por eso, la relación nunca es real.

A todo lo largo de nuestro trabajo, encontramos en nosotros una resistencia. Tocamos a cada instante la negación de eso que viene a afirmarse, a veces hasta con violencia. Pero sin esa negación no tendríamos la posibilidad de evolucionar. Nuestra energía no sería transformada. Cuando, por ejemplo, una energía es liberada por una sensación más

profunda, un rechazo, una duda, un temor, una emoción aparece. La sensación que iba a expandirse se hace más viviente, deja pasar la energía a los centros emocionales e intelectuales, que vibran entonces de una manera brutal. Sin haber sido transformada, la energía se proyecta bajo la forma de movimientos exteriores, palabras o acciones que nos debilitan. Pero, si en el momento en que aparece la fuerza contraria, la negación, yo de que esta ella compuesta, puedo mantenerme entre los dos umbrales y, con un esfuerzo especial, llegar a separar los elementos que parasitan esa emoción negativa. Así, tal vez, si mi esfuerzo es sincero y si es suficiente, se puede establecer un contacto con un centro emocional de otro tipo. Para ello, debo estar presente en el momento de fricción y vivirlo sin tomar partido para que se produzcan energías finas.

Al tratar de dejar que esa energía circule libremente en mí, me anime, es decir, sea mi amo, llego a conocer los límites dentro de los cuales esto me es posible. Siento algunos lugares, siempre los mismos, que son nudos de contracción donde persiste una actitud de mi ego que tengo una gran dificultad en deshacer. Es una mueca de mi cara, una rigidez de mi nuca, un movimiento de satisfacción conmigo mismo al levantar mi cabeza, o un dejarse ir sin aceptación. Necesito conocer esos puntos donde se esconde mi rechazo, donde mi ego se protege a sí mismo y no es tocado.

Sufro de mi falta de relación, de mi incapacidad. Estoy cerrado, el paso no está libre. Hay que sufrirlo, es decir, quedarse delante, aceptando que hay una fricción. La fuerza positiva aparece, pero la fuerza negativa está allí, el conflicto entre el sí y el no. Yo la pasividad y necesito conocer mi caída, verme abdicar de mi deseo de ser, para ir hacia el sueño. Pero necesito conocerlo, luchando para observar los cambios constantes en mí mismo, más que tratar prevalecer sobre ellos. Al quedarme delante, una energía voluntaria, consciente de una calidad más alta, se desarrolla. La sensación y el pensar se intensifican por la demanda constante de una sensación consciente, por la fuerza activa de la atención que mantiene la relación entre estos dos centros. Un nuevo sentimiento aparece, cuando las condiciones del sufrimiento están allí y son aceptadas, hasta deseadas. Acepto mi impotencia y sufro. Al que-

darme delante de mi insuficiencia, la energía se intensifica y se vuelve una fuerza activa que entonces somete la fuerza pasiva a la obediencia.

~ 116. LA LUCHA CONSCIENTE

Hay que tomar conciencia de la Presencia interior como un segundo cuerpo que debe tener su vida propia. El necesita tener una acción sobre el cuerpo, no ser demolido por la acción del cuerpo, que tiene también su vida propia. Por el momento, lo que importa es dejar que esa energía se desarrolle en nosotros y adquiera fuerza. Tenemos que sentir que ella necesita un vínculo con una fuerza más elevada. La pregunta es como permitir que ese nuevo cuerpo se desarrolle, como absorber las vibraciones sutiles hasta que ellas saturan la Presencia.

Nuestro trabajo consiste en estar vigilantes, en ver lo que sostiene ese cuerpo. Hace falta una actitud conscientemente sostenida donde la mayor parte de mi poder de atención se mantenga dentro de mí, ocupado en esa deseada profundización. Ese acto, que conserva la energía, es un acto de creación. La visión de esto que sucede en nosotros es lo más importante. El resultado viene de la visión y de la fricción entre la apertura a algo desconocido y la respuesta de nuestras funciones. Este es el comienzo de una «cristalización», la formación de algo invisible y permanente: de una voluntad propia, la conciencia «Yo». Despierto para estar entero, para llegar a ser consciente, con una voluntad *de ser* nacida de la conciencia.

El segundo cuerpo está constituido de una materia, de una inteligencia, de una sensibilidad. Al igual que el cuerpo físico, necesita del alimento para su desarrollo. Para ello, es necesaria una lucha, una confrontación consciente, para llamar a una energía que de otra manera no aparecería. Cuando nuestra atención está concentrada fuertemente delante de los diversos movimientos de nuestro pensamiento, de nuestro sentimiento, de nuestro cuerpo, se produce allí una materia semejante a la electricidad. Hay que acumularla para que un segundo

cuerpo se pueda formar. La ruta es larga, pero la materia se crea en nosotros por un esfuerzo consciente y un sufrimiento voluntario. Ella tendra tambien una posibilidad de acci6n. Lo que es importante es tener un proceso de lucha continua entre nuestra cabeza y nuestro animal, entre nuestra individualidad y nuestras funciones, porque necesitamos de la materia que esta confrontaci6n consciente produce. Esto exige un esfuerzo una y otra vez, pero no hay que descorazonarse, porque el resultado de nuestro trabajo viene lentamente.

Hay naturalmente en el hombre un conflicto permanente entre el cuerpo psiquico y el cuerpo organico. El 10son de naturaleza diferente: uno quiere, el otro no quiere. Es una confrontaci6n que tenemos que reforzar voluntariamente, por nuestro trabajo, por nuestra voluntad, para que nazca una nueva posibilidad de ser. Es por el 10que tomamos una tarea, es decir, algo preciso que refuerce esa lucha; por ejemplo, nuestro organismo tiene el habito de comer 0 de sentarse de una cierta manera. Es su condicionamiento, pero yo me niego a obedecerlo. Hay una lucha, una lucha consciente, voluntaria, entre un «si» y un «no» que convoca la tercera fuerza. Es el factor «Yo» el que puede conciliar.

El cuerpo es un animal, el psiquismo es un nino. Hay que educar a ambos, poner a cada uno en su lugar. Tengo que tomar el cuerpo, hacerle comprender que el debe obedecer, no mandar. Por eso hay que ver que sucede en mi, tengo que conocerme. Asi puedo proponerme una tarea que corresponda con mis posibilidades -sobre el alimento 0 sobre los habitos-i- y hacer que se ejerza una voluntad consciente. Creo una lucha entre el «si» y el «no» para mi ser. S610 en este justo momento comienza el trabajo.

Nuestra experiencia del sufrimiento nunca es voluntaria. Siempre mecanica, una reacci6n de la maquina. Lo que es voluntario es colocarse a Si mismo en las condiciones que traen consigo el sufrimiento y permanecer delante. Un hombre consciente no sufre ya; en la conciencia se es feliz. Pero el sufrimiento asi preparado es indispensable para la transformaci6n del hombre.



XI

EL SER ESENCIAL

*La inmovilidad es nuestra naturaleza esencial.  
Es la mayor fuerza de vida.  
A partir de ella, todos los movimientos son posibles.*

*Ve el mundo más allá de las formas y esa visión me permite  
conocer el mundo de mis formas.*

*El ser esencial es siempre la percepción de mí,  
la conciencia de mí.  
Todo está relacionado con eso: tocar mi esencia.*

*La fe es la certeza vivida de haber superado los límites de mí yo.*

*Ve todo tornado en conjunto: el ego y el verdadero yo.  
Al ver, me libero.*

*Mi atención liberada, mi conciencia, conoce entonces  
lo que soy esencialmente.  
Es la muerte del «yo» ordinario.*

*Ve el yo ordinario como una proyección del yo, un fantasma.  
La manifestación no es algo separado, sino una proyección  
de algo esencial.*

*La verdad no tiene continuidad porque está más allá del tiempo.  
No es ella la que dura.*

## RECONOCER UNA ACTITUD FALSA

### ~ 117. LAS ETAPAS DEL TRABAJO

La inmovilidad es nuestra naturaleza esencial. Es la mayor fuerza de vida. A partir de ella, todos los movimientos son posibles. Solo somos una energía en movimiento, un movimiento que nunca se detiene. Si nuestras funciones pueden estar en reposo durante uno, dos o tres segundos, ese es un descubrimiento esencial, un conocimiento de sí.

Es la transformación de la energía 10 que hace que cambie nuestro ser. Es un trabajo prolongado que implica varias etapas. Primero, hay un estado de observación, un estado de «vigilia crítica», que equivale a una toma de conciencia interior, una fuerza que transforma: es darse cuenta de una actitud falsa. Esa fuerza viene de la conciencia interior del cuerpo, no de la representación mental. Es el desarrollo de una sensibilidad segura que muestra todas las faltas de un equilibrio afianzado sobre un solo centro. La etapa siguiente es la del soltar 10 que nos tiene tornados, un estado de «confianza» donde se percibe 10 falso. Al ser percibido, el impulso de soltar 10 que nos bloquea ya está allí; se trata de disolver una cristalización. Es 10 contrario de «querer hacer». Abandonarnos ese estado de conciencia que transforma todo en objeto. Eso quiere decir aceptar, dejar que se haga, sin ocuparnos de nuestras representaciones. El predominio del Yo se manifiesta en el cuerpo. En la respiración, el acento pasa de la inspiración a la espiración,

La tercera etapa está marcada por la toma de conciencia del Ser

esencial. Cuando la forma del Yo llega a ser permeable, todo 10 que estaba endurecido se encuentra disuelto y refundido para la formación del segundo cuerpo. Le sigue una confianza en 10 esencial. Es una nueva etapa en la que se admite el fondo sin clasificar, sin nombrar. Esto requiere el valor de soportar ese momento cuando ya no comprendo, es decir, estar bajo la radiación del Ser y quedarse allí, arriesgando, una y otra vez, las actitudes y creencias bien establecidas.

En esa transformación, no se trata de como producir un estado más abierto, sino de como permitirlo. La energía está allí. No se trata de que yo la haga pasar, sino de dejarla pasar. Si no me someto a la acción, la acción no se realizará. De hecho, cuanto más se esfuerza uno, más estrecho se hace el pasaje, nada pasa. Las dos fuerzas están presentes y siempre están en nosotros: una fuerza activa, una fuerza pasiva. Lo que siempre quiere, mi cabeza, necesita quedarse pasivo. Entonces, la atención es activa. Aparece un sentimiento, un sentimiento que transforma todo, porque permite una relación.

En 10 que soy hay una Presencia pura, un pensamiento puro. Esta compuesta de innumerables olas, pero en su naturaleza es pura, vasta, sin límites. Se basta a sí misma. Las olas solo son olas, no son la energía en sí. Soy yo quien produce las olas. Si no hago nada para detenerlas, se detienen por sí mismas y no me molestan más. Se tranquilizan y siento la naturaleza pura de mi pensamiento, de mi mente. Las olas son 10 mismo que la energía, pero las tomo por algo que no son. La energía siempre tiene olas, siempre un movimiento. Pero la ola, el movimiento, y la energía son la misma cosa. Lo importante es conocer la energía misma, pura. Si estuviera verdaderamente presente no habría en mí ni olas ni movimientos.

~ 118. UNA CONTRADICCIÓN FLAGRANTE

No somos 10 que creemos ser. Siempre digo que busco. En realidad soy buscado. Pero no 10 se suficientemente. Falta algo que pueda creer,

algo absolutamente verdadero, que sea como un nuevo conocimiento, una fuerza nueva que triunfe sobre mi inercia.

Debe haber en mi una fuerza que venga de planos elevados del cosmos. Debe ser parte de mi mismo, debe emanar e irradiar en mi. Pero el estado de mi ser, de mi conciencia, no me permite sentirla. Estoy separado de la realidad por el espejismo de mi reaccion en el momento de recibir una impresion. Esto me impide permanecer abierto a la totalidad de aquello a lo que me aproximo. Siempre hay palabras, emociones subjetivas y tensiones, y sus movimientos no se detienen. No conozco ese movimiento y, sin conocerlo, no puedo evaluarlo justamente. De manera que un nuevo orden, que seria el signo de mi transformaci6n, no aparece. Tengo una forma de ser objeto para mi mismo, siempre pensando en mi, siempre con una queja. Esa manera falsa de estar ocupado de mi mismo no me puede enseñar nada nuevo.

Algo me pide ser consciente de lo que soy, de quien soy. Y me veo responder: «Yo. Yo estoy aqui. Soy yo mismo.» Pero siento que no es verdad, no soy realmente yo. Al mismo tiempo, es verdad que lo digo, que lo pienso. Y cuando lo digo, me siento el centro de todo. Me afirmo a mi mismo. Las cosas solo existen en relacion conmigo mismo: me gustan, no me gustan, esto me es favorable o no. Estoy separado, opuesto a todo. Hasta mi deseo de conocerme, de ser mas libre, mas tranquilo, puede partir de alli. Comienzo a ver esos movimientos de mi «yo», siempre listo a defender, a sostener ese centro de gravedad que, en el fondo, no es realmente lo que soy. Allado de esa afirmacion hay algo que nada afirma, que nada pide, pero que *es*. Con cada afirmacion, en cada instante, me veo rechazar, rechazarme a mi mismo, rechazar al otro.

No somos lo que creemos ser. Hayen nosotros un impulso esencial, un movimiento hacia la conciencia que viene de una necesidad innata hacia la realizacion de la totalidad de nuestro ser. Es un deseo viviente que me atrae hacia una expansion de mi mismo. Sabemos que ese deseo esta alli, en ciertos momentos nos toea. Pero para nosotros

aun no es un hecho real y la conciencia que tenemos de nosotros mismos no es transformada. De hecho, somos exactamente como todos los que nos rodean y que encontramos pequeñitos, estúpidos, mezquinos, envidiosos ... Como ellos, no somos conscientes de los impulsos que nos mueven y que crean la corriente en la que vivimos. Continuamos comparándonos y creyendo en nuestra superioridad, refugiándonos detrás de ideas o esperanzas. Pero no lo queremos ver. Creemos que lograremos saber lo que está más allá de la medida del estado habitual de nuestro ser, sin tomar en cuenta lo que nos impide. Esto crea en nosotros una cierta hipocresía, porque no hemos comprendido lo que constituye la trama de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos y de nuestras acciones. De esta forma, no hemos visto todavía la contradicción flagrante entre nuestro deseo de expandir la conciencia y la fuente habitual de todo nuestro comportamiento. No hemos aceptado que para encontrar la verdad debemos comprender la fuente de nuestro pensamiento y de nuestras acciones: mi pequeño yo ordinario.

Siempre esperamos que algo se haga solo, mientras que la transformación solo se opera si poco a poco me entrego a esto, enteramente. Debemos pagar con el esfuerzo del recuerdo de sí y el esfuerzo de la observación de sí, abandonando la mentira de todo lo que creemos, a cambio de un momento de realidad. Esto traerá una nueva actitud hacia nosotros mismos. Lo más difícil es aprender como pagar. Se recibe exactamente lo que se paga. Para sentir la autoridad de una Presencia sutil, debemos superar el muro de nuestro ego, el muro de nuestras reacciones mentales, de donde surge la idea de «yo». Hay que pagar. Sin pagar no tendremos nada.

~ 119. LA AFIRMACION DE MI MISMO

El movimiento de energía en nosotros es un movimiento continuo que nunca se detiene. Solo pasa por fases de intensa proyección, que

llamamos tension, y por fases de regreso a si mismo, que llamamos relajar, soltar. No puede haber tension continua y no puede haber relajamiento continuo. Estos dos aspectos son la vida misma del movimiento de energia, la expresion misma de nuestra vida. Desde su fuente en nosotros, la energia se proyecta a traves del canal de nuestras funciones hacia una meta de accion. En ese movimiento nuestras funciones crean una especie de centro que llamamos «yo» y creemos que esa proyeccion hacia el exterior es la afirmacion de nosotros mismos. Ese «yo», alrededor del cual giran nuestros pensamientos y nuestras emociones, no se puede relajar, vive de tensiones, se nutre de tensiones.

Necesito sentirme sacudido por la manera en que las cosas me tocan, siempre relacionadas con mi amor propio, con 10 que me gusta o 10 que no me gusta, con 10 que quiero o 10 que no quiero. Es una cerrazon perpetua en la que me endurezco. Ese yo se protege, desea, pelea y juzga todo el tiempo. Quiere ser el primero, quiere ser reconocido, admirado, hacer sentir su fuerza y su poder. Cuando tengo una experiencia y esta se inscribe en la memoria, todo eso se acumula y se vuelve un centro, un centro de posesion, un yo, un ego. Es a partir de ese centro que quiero hacer: cambiar, tener mas, reformarme. Quiero convertirme en aquello, adquirir esto. Ese «yo» exige poseer siempre mas. Es siempre el, con su ambicion, su avidez, el que quiere mejorar. (¿Por que ese yo tiene esa necesidad desmesurada de ser algo, de asegurarse de ello, de expresarlo en todo momento? Es el miedo de estar perdido. (¿No seria la identificacion, en su base misma, el miedo?

El «yo» busca constantemente establecer una permanencia, la seguridad. Uno se identifica con todas las formas de pensamiento, de saber, de religion. Ese movimiento de identificacion es todo 10 que conocemos y apreciamos. Todos nuestros valores estan alli dentro. Pero no obtendremos la paz permanente a traves del deseo de encontrar la seguridad en la identificacion. Es un proceso que solo puede llevar a un conflicto debido a las limitaciones de la mente ordinaria. Nada pue-

de ser imaginado por ella, porque depende de las formas y del tiempo. No hay nada nuevo en ella. La paz permanente no se puede encontrar escapandose de esa mente. Esto solo es posible si ella esta realmente tranquila y, entonces, la ambicion y los deseos se acaban.

Para poder ver «10que es», debo reconocer que mi estado no puede ser permanente. Cambia instante tras instante. Ese estado de impermanencia es mi verdad. No debo buscar evitarlo o poner mi esperanza en una rigidez que parece ser una ayuda. Debo vivir, experimentar ese estado de impermanencia y partir de alli. Hace falta que 10viva, que 10escuche. No solo que escuche 10que quiero, porque as! nunca sere libre, sino que escuche 10que se presente, sin resistencia. Para escuchar no debo resistir. Ese acto de escuchar, de estar presente, es una verdadera liberacion. Debo estar consciente de mis reacciones a todo 10que pasa en mi. No puedo no tener reacciones. Pero debo ser capaz de ir mas alla, de tal manera que ellas no me impidan continuar mi busqueda, Hasta que haya visto que 10que me impide acercarme a 10verdadero, a 10desconocido, es todo 10que es conocido. Debo sentir bien todo el condicionamiento de 10conocido, para liberarme de el. Solo cuando conozca ese condicionamiento es que el silencio, la tranquilidad, no seran la busqueda de una seguridad, sino la libertad de recibir 10desconocido.

Cuando la mente se vuelve mas libre y verdaderamente tranquila, hay una sensacion de inseguridad en la cual hay, al mismo tiempo, una sensacion de paz, una seguridad total, porque el «yo» que siempre quiere hacer esta ausente. Entonces la mente ya no sera un instrumento de evaluacion, ya no sera accionada por el querer hacer del «yo». En esa tranquilidad, todas las reacciones, deseos, exigencias, son abandonados. La mente esta en reposo a causa de la vision de 10 que es. Se establece un orden que no puedo establecer por mi mismo, pero al cual necesito someterme activamente. Hay como un sentimiento de respeto en mi. Y, de repente, yeo que esto es la confianza. Tengo confianza en este orden, en esta ley, mas que en mi mismo. Me confio a este orden con todo mi ser.



~ 120. **MI**ACTITUD EXPRESA LO QUE SOY

Hayen mi dos centros de gravedad diferentes entre los cuales oscilo. Mi yo ordinario, que siempre responde para defender su existencia, y otro centro hecho de la sustancia real de 10que soy, que busca ver la luz en mi y expresarse a traves de mi. Un centro no puede existir sin el otro. Se necesitan mutuamente. (,Como establecer la relacion entre los dos? (,Qu6actitud de mi parte permitiria la aparicion de una nueva unidad?

Necesito un elemento de vigilia para ver que mi actitud es falsa. El yo se crispa sobre su centro, incluso para esperar que la conciencia aparezca. Tendria que confiar, realmente, confiar en el corazon de mi ser que me necesita. Creo confiar en 61y en que no soy yo quien «puede hacer» algo por 61Y, sin embargo, la manera misma en que confio en 61muestra un «hacer». No es que ese «yo» sea malo en si mismo, sino que se desvia de 10que 10supera. Necesito verlo hasta que esto me produzca un choque.

Mi manera como estoy en mi cuerpo es testimonio 0 de deformaciones 0 de una forma interior que se desarrolla de una manera justa cuando no hay nada forzado. El conjunto de mi postura, la calidad de la tension y del soltar, su relacion y la respiracion que pasan por mi, expresan la autenticidad de 10que soy. Es algo que debo experimentar constantemente. Para esto, necesito vigilar. Siempre puedo sorprenderme en el movimiento de concentracion de mi energia, ya sea en mi cabeza 0 en mi plexo solar, que rompe el equilibrio de la unidad en mi. Me siento ubicado de una manera falsa. Es una toma de conciencia. La toma de conciencia de una actitud que no es justa. Entonces tengo que sentir muy fuertemente el movimiento hacia una actitud que sea justa, que yo sea signado por ella, para querer enseguida aspirar a restablecerla, a moverme alrededor de su eje. Si soy sensible al centro de mi esencia, vere enseguida que el soltar se hace. Se hace al mismo tiempo que aparece una rectitud. (,Existe en mi el hecho, la realidad, de una confianza? (,Puedo estar sin intervenir?

Es en mi actitud que expreso 10 que soy, aquí, ahora, en este instante. Mi yo ordinario se expresa por una tensión constante en mi cuerpo, encima de la cintura. Una forma que se impone sobre mí y en la que no puedo aparecer. Solo veo mis actitudes falsas cuando hay un paro, un paro de los movimientos caóticos de mis pensamientos y de mis emociones. En ese paro aparece un silencio, un vacío de todos mis movimientos habituales, pero me siento vivo, aun más vivo. Consciente de estar aquí, consciente de existir, plena, enteramente. Esa conciencia sobrepasa todo y contiene todo. Mi cuerpo participa de ello, pues sin él no sería posible. Es como un espejo que refleja la luz. Veo el mundo más allá de las formas y esa visión me permite conocer el mundo de mis formas. Siento un elemento de querer ser, una conciencia, que me coloca en el corazón de estas dos realidades y les permite desempeñar su papel. Esta el sentido del Mi Mismo, del «Yo Soy» y el «yo» ordinario. Ya no se desvía ni teme ser aniquilado. Sabe por que está ahí. Encuentra su sentido.

## UNA REALIDAD EN MI

### ~ 121. UNA VIBRACION COMPLETAMENTE DIFERENTE

Soy atravesado por fuerzas que vienen de todos los mundos, desde las mas pesadas hasta las mas altas, las mas puras. Y no 10 se, No las siento, no las sirvo. Para eso deberia tomar conciencia de mi ser completo. Siento la necesidad de dejar caer las barreras que me separan de las partes esenciales de mi ser.

Hay un estado de insuficiencia, de insatisfacción, que se instala. Y no es comprendido. Se instala sin que se formule una pregunta real sobre su fuente y sin que el sentimiento de sf sea fuertemente atraído sobre ese punto. En lugar de la visión justa del estado que atrae hacia ese lugar una atención nueva, se desata la reacción y, en vez de una penetración aguda del hecho real, la mente ordinaria se defiende y reivindica 10 que ella misma no aporta. Permanece pasiva, perezosa, rutinaria, y critica, juzga y condena 10 que ve a traves de los limites de su inercia. No aporta nada de constructivo ni de creador. No comprendo ni la naturaleza de esa insatisfacción, de esa insuficiencia, ni la naturaleza de la reacción. El valor de la reacción no se pone en duda. El sentimiento no cambia. No puede cambiar, porque el ser, mi ser, no se siente concernido en su totalidad. El ego se hace cargo de esa insatisfacción, que es sin embargo la señal de una necesidad de crecimiento, de expansión de la conciencia.

Cuando soy tocado por un acontecimiento que ocurre en una escala mayor, me doy cuenta de que existe una realidad mas alla de mi ma-

nera de ser habitual, una energía inasible, mas alla de las tensiones y distensiones que conozco. Me veo vacilar entre tensiones de toda clase: intelectuales, emocionales, físicas; así como de las distensiones, voluntarias o no, que les siguen. Sin embargo, nunca veo la tensión como tensión, en el momento mismo. Sólo veo el resultado que se produce en ella: la palabra, la imagen, la forma que ella produce, el movimiento a favor o en contra de la emoción con sus ondas, en una escala limitada. Pero la tensión misma, el movimiento de la energía, no lo veo. Soy víctima de él. Y como esas tensiones y distensiones son lo que llamamos nuestra vida, lo que nos da la impresión de vivir, estamos apegados a ellas con avidez. Nos parece que todo se derrumbaría si nos llegaran a faltar. Pero esos movimientos me esconden algo que es más real, que no veo porque mi interés, mi atención, están tornados. (¿Cómo saberlo?)

Cuando nuestra atención es puesta sobre nosotros, tomamos conciencia de tensiones en todo nuestro cuerpo. Pero esas tensiones pueden ser experimentadas, no como una materia que se endurece, sino como vibraciones de todas clases, que tienen, cada una, su propia velocidad, su propia densidad y su sonido propio. Así, un movimiento, una tensión, podrían ser experimentados como sonido o luz que produce una corriente más o menos magnética. Nuestras vibraciones son muy cáblicas y retienen nuestra atención en la oscuridad. Sin embargo, incluso cuando estoy tornado por esas vibraciones, sin poder zafarme de ellas, presiento, siento sobre mí, como detrás de ellas, la acción de una vibración completamente diferente en su intensidad. Esta es más sutil, y me cuesta ponerme en sintonía con las vibraciones demasiado lentas e incoherentes que me retienen. Hay en mí, sin embargo, algo que responde a esto. Siento una influencia más luminosa, más inteligente y clara que mi conciencia habitual, y siento el deseo de obedecer a esa influencia, de servirla. Para ponerme a tono con ellas me hago más sensible. Mis tensiones son inútiles, hasta molestas; se caen por su propio peso. Me vuelvo permeable, como si todas mis partes se entonaran con la longitud de onda de esa vibración sutil.

El esfuerzo esencial es siempre la percepcion de mi, la conciencia de mi. Todo esta relacionado con eso: tocar mi esencia. Lo que contiene la energia es temporal. La energia es permanente. Lo reconozco en la inmovilidad cuando, con una atencion pura, una especie de sexto sentido, me desprendo de las reacciones, de las asociaciones que falsean mi vision de 10 real. Necesito una actitud consciente, un impulso que venga de los tres centros, para tocar mi esencia, la corriente de vida en mi. Si me mantengo alli, recibiendo una impresion, yeo mi reaccion y no me pierdo del todo. Esa experiencia es 10 que pudiera ser estable, un nuevo centro de gravedad en mi. Es alli donde tengo que mantenerme, alli esta el unico trabajo. Nace entonces una sustancia que es la sustancia de un segundo cuerpo.

~ 122. LA SINCERIDAD

Conocerme no es una idea, una esperanza o un deber. Es un sentimiento irresistible y no se de antemano hacia donde me lleva. Quiero encontrar algo que sea verdaderamente yo. Mi pensamiento se abre a una interrogacion. De pasivo, se vuelve activo. Veo que mi pensamiento esta lleno de si mismo y que solo ve su propia ocupacion. Verlo me libera de el, libera la energia. Puedo ver y siento el querer ser.

Necesito una sinceridad sin compromiso para acercarme al umbral de una realidad desconocida. Todo 10 que conozco 10 conozco a traves de mi pensamiento, a traves del condicionamiento de mi pensamiento. Para conocer mi verdadera naturaleza, debo ir mas alla de la actividad de mi mente ordinaria. Esto no quiere decir negarla o querer cambiarla u oponerme a ella. Esto quiere decir, primero: comprender su funcionamiento y ver como me condiciona. Una cierta paz, una cierta claridad, vendra entonces de esa aceptacion, Esta actitud es mi primer contacto con 10 desconocido. Mi propia mente se vuelve entonces parte de 10 desconocido y su manera de aportar sus recuerdos y sus conocimientos,

que constituyen todo su trabajo, se me muestran bajo otra luz. Soy yo quien se perdió en ella. Buscando una seguridad, me entregue a ella. Busco lo que soy y necesito ver ese condicionamiento en el que estoy a cada instante. Me amenaza porque soy engañado por él.

Llego a un momento donde yo sé que no sé, es decir, que me vacío de todo el contenido de mi memoria. No sé lo que soy más allá de mi conciencia habitual y no hay nada en mí que me permita saberlo. Mientras no haya vivido ese hecho, la experiencia que puedo tener de mí mismo será siempre bastante superficial. Mi sensación pertenece a ese estado en el que lo conocido se interpone y no me deja penetrar en las capas más profundas, desconocidas, de mí mismo.

Una relación entre los tres centros no se estableció por la fuerza, sino por la comprensión inmediata, en el mismo instante, de esa falta y de la limitación que ella implica. Es posible volverse más consciente de la sensación y, mediante un soltar, tener la impresión, la sensación, de la energía que hay en mí. Pero yo sé que mi pensamiento no se fusiona realmente con mi sensación. Por el contrario, la sensación se desprende completamente de él. Se produce como una contradicción entre estos dos cerebros y mientras más trato, más aumenta la contradicción. Siento la falta de algo esencial, algo íntimo, que revelaría una nueva comprensión, ¿cómo evaluar esa condición en la que me encuentro? ¿cómo evaluarla hasta el límite? El sentido de la sinceridad aparece en la pregunta misma, en el problema mismo. El momento en que la pregunta, el problema, se plantea, es un llamado hacia el sentimiento, que aparece entonces bajo el aspecto de la sinceridad. Lo que aquí se pide es una sinceridad sin concesiones. Sin la sinceridad no sabré. Y mientras más encaró el hecho real, lo que está frente a mi vista, más se purifica mi emoción. Yo soy sincero. Finalmente mi emoción se fusiona con el pensamiento y la sensación y me siento diferente, unido. Hay una transformación de mi estado que sobrepasa el estado de mi yo ordinario. Abduco mi voluntad para corresponder a la voluntad del vacío. En esa pasividad voluntaria, vivo mi transformación, Paso de una densidad a otra.

Es ese deseo de una sinceridad sin concesiones el que me vuelve sensible, el que me hace escucharme y me lleva hasta el umbral donde pasare de mi consciente ordinario a un consciente mas amplio. Es en ese momento de prueba para mi sinceridad, para mi sentimiento, que el sentimiento de mi es puesto en pregunta. ¿Alrededor de que gira? Tengo un deseo de dejar la zona de mis pensamientos y de mis emociones para estar mas atento a lo que me parece presentir como verdadero, mas alla de ellos. Cuando me acerco a ese umbral de una realidad desconocida, observo los impulsos: los pensamientos, los deseos, que me haran actuar. Es una actitud nueva, una manera nueva, que se forma alli. Pero es algo que no esta asegurado. Solo lo encuentro en el momento preciso en el que un deseo de sinceridad me quema.

~ 123. LA FE

Hoy me hago la pregunta: ¿tengo fe en algo? ¿Cuando es que siento fe y cuando aparece la duda? Hay oscilaciones continuas entre la fe y la duda, pero no logro mantener ese movimiento bajo mi mirada ni comprenderlo. ¿Que me falta?

Mis pensamientos y mis emociones se suceden. Tienen un sentido, una razon de ser, pero no lo puedo descubrir, porque solo son una parte, una pequeña parte, de mi Presencia. Detras de ellos esta la fuerza de vida que su aparicion me esconde. Cuando los veo, me someto a ellos como si fuesen lo esencial. Pero no lo son. Aceptarlo teoricamente es una cosa, pero vivirlo, experimentarlo, es otra. A traves de una parte, nunca puedo ver el todo, pero, si comprendo el todo, la parte adquiere su valor, su sentido y se por que ella esta alli. Ahora bien, mi mente, mi pensamiento, necesita ver el todo. Mientras sea llevado por los movimientos parciales y sea detenido por ellos, mi vision seguira siendo falsa. Necesito sentir el todo para conocer lo verdadero, lo real.

Debo experimentarlo, debe reconocer en mi una realidad casi inasible pero de la cual, sin embargo, no puedo dudar. Debe aparecer mas real para mi que todo lo que conozco de mi como esencial. En ese momento la fe es tocada. No es una fe inculcada, una creencia en un ideal, una abstraccion, sino un momento de reconocimiento de haber vivido algo que supera la percepcion de mis sentidos, que conoci por un sentimiento que supera el sentimiento de mi que es habitual. Al mismo tiempo, la fe no esta a mi disposicion. Algo en mi pide ser reconocido, no porque yo piense, sino porque siento su accion si quiero escucharlo. Cuando pienso en mi, nunca recibo la impresion de mi mismo de esa manera, porque hace falta mas que mi pensar para recibirla. Pero es justamente de esa impresion de la que mas necesito, la que me aporta la fe, la certeza vivida de haber superado los limites de mi yo ordinario.

¿Es esto posible para mi? Si entro en la experiencia, veo enseguida que algo espero. Pero no hay nada que esperar: todo esta ahi. Sin embargo, espero. Espero una sensacion, es decir, algo que conozco a traves de mi cuerpo. Creo que mi pensamiento y mi cuerpo deben hacer algo. Cuando me doy cuenta de ello, de pronto veo que ese acercamiento es falso y me siento mas libre. Hace un rato me parecia que mi cuerpo estaba por un lado y una energia por el otro. Ahora, porque ya no pienso con palabras, no voy con mi pensamiento sobre uno u otro. Tengo una atencion capaz de englobarlo todo. Eso me da una impresion de plenitud extraordinaria, una impresion de vida.

Desgraciadamente, los pensamientos y las palabras reaparecen y duden de nuevo. Ya no comprendo, ya no se. Busco comprender.

*Que estoy sentado, 10 se.*

*Que tengo un cuerpo, 10 se.*

*Que tengo una Presencia, 10 se.*

*Que soy una particula de vida, 10 se.*

Esta fe actua sobre mi. La escucho.



La fe es intransmisible. Ni un átomo de ella puede ser dado por un ser a otro. La fe es el resultado de la comprensión.

~ 124. LOS REMORDIMIENTOS DE CONCIENCIA

En la vía hacia el segundo nacimiento, es el verdadero sentimiento de amor el que hace traspasar el segundo umbral. Pero antes de que el sentimiento puro llegue, tenemos que pasar por la fe y adquirir el discernimiento a partir de una fuerza nutrida por la esperanza. Para eso es necesaria la renovación de la inteligencia y el conocimiento que restablece el orden de los valores y somete la personalidad al yo real.

Crear, esperar, amar, son indispensables para la evolución del ser. Pero solo se puede tener esto si se ha tenido al mismo tiempo el sufrimiento voluntario, el cual permite que aparezca el sentimiento verdadero. Hay que sentir remordimientos de conciencia. Lo que es voluntario es que uno prepara unas condiciones para sufrir voluntariamente y uno permanece frente a su insuficiencia. Sufro mi insuficiencia. Esto desarrolla una voluntad, un querer que no se desarrollara de otra manera. El sentimiento verdadero no es una reacción. Cuando uno ha sido tocado por una fuerza superior, la experiencia del sufrimiento no es la misma.

En los momentos en que no logro sentir «Yo Soy» como una realidad, siento detrás de todas mis manifestaciones un sufrimiento constante, como si sintiera la falta de algo precioso. Es una señal. Hasta ahora, mi conciencia no era la verdadera conciencia. Vivía con mis funciones. Ahora sé que puedo ir más lejos, alcanzar nuevas capas. Y logro en ciertos momentos tocar mi esencia, como un nuevo centro de gravedad. Esta esencia es como un recién nacido que necesito alimentar y fortalecer. Es allí donde debo aprender a mantenerme, allí donde está mi verdadero trabajo.

Cada vez siento más la necesidad de lo espiritual en mí, que el espíritu me penetre y me transforme. Sin embargo, el paso no está libre.

Me quedo en la superficie de mi mismo, condicionado por mi falta interior de relacion. Hasta cuando siento con fuerza, siempre estoy en la superficie. Mientras no este atento a esto, no podre penetrar mas profundamente en mi mismo. Pero cuando 10 veo y 10 siento bien, hay como una especie de sufrimiento, una carencia, una insuficiencia. i,Acepto o no acepto estar ante esa insuficiencia? El sufrimiento no es por mi apego a la idea que tengo de mi, mi amor propio, ni por un fracaso en el pasado. Es un sufrimiento por mi propia indiferencia, mi incapacidad, por la manera en que vivo en ese momento. Necesito sentir remordimientos de conciencia para tener una vision de 10 que falta, para ver claro.

Profundamente quiero someterme por completo a la voz interior, al sentimiento de 10 divino, de 10 sagrado en mi. Se que una energia mas alta (10 que las religiones llaman Dios) esta en mi. Ella aparece si la cabeza y el cuerpo estan relacionados. Hay Dios cuando dos fuerzas se oponen y una tercera fuerza las une. Podemos pedir ayuda para unir esas fuerzas en nosotros. Podemos decir «Senor, ten piedad» para *Ser*.

## EL EMERGER DEL «YO»

~ 125. LA EXTRAORDINARIA IMPRESION DE EXISTIR

Necesito reconocer en mi dos estados de ser. Necesito aprender a reconocer en mi muy realmente la diferencia entre un estado donde es mi ego el que actua y otro estado donde es el hombre entero el que actua, donde me siento ser un todo. Me doy cuenta cada vez mas de que lo que creo conocer viene de mi pensamiento, que no es mas que una proyección de mi pensamiento, hasta mis sensaciones. Pero empiezo a saber que otro «Yo», el principio de la conciencia, existe mas alla de mi cuerpo, de los pensamientos y de las emociones. La conciencia seria un principio separado, el pensamiento puro, que ve y observa al yo ordinario.

Si mi yo ordinario, el ego, consintiera en ser el servidor y no el amo, seria el eje de mis esfuerzos hacia la conciencia. Pero eso es imposible, ya que mis diferentes partes actuan separada e independientemente, sin tomar en cuenta el resto de mi persona. Entonces, en lugar de servir, de proteger, de ayudar a mi desarrollo, mi ego, mi yo, se infla y bloquea el camino.

¿Quién soy yo? Imposible responder. No soy mi cuerpo; permito que se vuelva pasivo. No soy mi cerebro formatorio; tambien permito que se vuelva pasivo. Ante esta interrogante, no soy estas emociones egoistas hacia mi mismo, las cuales tambien se vuelven pasivas. ¿Quién soy yo? El soltar se hace cada vez mas profundo. No me relajo ahora para obtener algo. Me relajo por humildad, porque comienzo a

ver que por mi mismo no soy nada y que, en el seno de esta humildad, aparece una confianza, una especie de fe. Estoy tranquilo y estoy bien donde estoy, en paz.

En ese soltar mas profundo, me abro al centro vital en el abdomen, el punto de relacion con las energias que vienen de todos mis centros, que se relacionan entre si de una cierta manera. Ese contacto me hace sentir que la totalidad de mi ser ya no esta amenazada. Todo esta integrado, todo esta en su lugar. Me siento en un orden justo que me involucra todo entero. Mi cuerpo esta en reposo, no se tensa en ninguna direccion. Hay un movimiento constante de soltar hacia abajo, hacia ese centro de gravedad desde donde parto para atender la vida y donde regreso ami mismo. En ese movimiento de soltar profundo, tengo la impresion de una energia liberada, liberada sin ningun esfuerzo, sin que yo haya hecho nada para ello. Llega como un resultado. No es asumida ni por mi pensamiento ni por mi emocion. Ella no me pertenece. Es una fuerza sobrenatural que obra mientras la obedezca. Ella me transformaria si yo aceptara la experiencia, si no me le resistiera tratando de dirigirla. Aprendo a vivirla. Le obedezco conscientemente. Ese es el movimiento de mi ser.

Cuando mi cuerpo ha alcanzado un estado en el que ya no hay tension, siento lo fino de la sensacion de inmovilidad como el nacimiento del ser. Y siento que lo fino del pensamiento alcanza un grado donde el tiene la experiencia de penetrar y de registrar todo lo que pasa. Siento esa extraordinaria impresion de existir. Cuando estoy asi tranquilo, inmovil, sin tension, siento que mi respiracion tiene una gran importancia, una importancia que nunca le doy. Es por ese acto que participo de la vida; un acto mas grande que yo. Existo en ese movimiento, un movimiento viviente en el que estoy incluido. No es mi cuerpo, soy yo quien respira.

## ~ 126. LA MUERTE DE MI YO ORDINARIO

El recuerdo de si es el momenta en el que ya no soy un objeto para mi mismo, cuando la conciencia ya no deja espacio para una division. Es el momento en que, al sentir la conciencia, siento que soy la conciencia. Siento «YO». El recuerdo seria el choque emocional generado por el momenta de contacto entre todas las energias que estan en mi. Esto produce una vibracion creadora. Apenas es emitida, ella va a estar sometida a la ley de siete, de manera que el recuerdo no puede permanecer estatico.

En mi estado habitual todo es vago y nebuloso. Pensamientos, oleadas de emociones y de tensiones 10 atraviesan. Pero esos pensamientos no vienen todos juntos. Se levantan uno tras otro. Es 10 mismo para las emociones. Cuando un pensamiento pasa, otro se levanta. Pero entre los dos, hay un intervalo, un vacio, un paro que es extremadamente importante. Es el momenta en que me doy cuenta de que hay una realidad detras de los pensamientos escondida por el movimiento de ellos. Puedo tomar conciencia de 10 que esta detras de mis movimientos. Nada dura, 10 que aparece debe desaparecer. La desaparicion es tan importante como la aparicion. Forma parte del mismo hecho. Pero si puedo vivir las dos, aceptar las dos, estoy mas alla de la aparicion y lladesaparicion. Las contengo. En ese momento mis centros entran en relacion entre si; la relacion se hace por si sola.

La apertura a nuestro ser esencial, a los centros superiores, pide un estado de unidad. Pero, en nuestro estado habitual, nuestro centro de gravedad, siempre volcado hacia el ego, es desplazado hacia la parte de arriba del cuerpo, 10 cual nos separa de nuestra verdadera forma. El sufrimiento que resulta de la separacion de nuestra naturaleza esencial abre la posibilidad de una union. Cuando el sufrimiento es fuerte, obliga a una apertura. Hace falta una decision, una determinacion, para seguir el camino, a traves de la cual nuestro ser esencial nos llama. Para poder servir a la expresion de esa fuerza que necesita trascen-

demos, se nos exige un contacto perpetuo con nuestro ser esencial. Debemos morir a un nivel, morir en tanto que ego, para resucitar en otro nivel.

Quiero abrirme. Siento la necesidad de arriesgar mi posición bien establecida. Siento la necesidad de silencio, de un silencio real, de un vacío. Y, al mismo tiempo, querría tomar, tener, para seguir subsistiendo de mi manera habitual. No me someto, no reconozco, no sirvo. Quiero servirme. Y necesito aceptar ese hecho, vivirlo, sufrirlo, más que buscar algún recurso. Ese recurso hoy en día sería una huida, una artimaña, una manera de apartar lo inevitable. Siento ese estar cerrado, mi indiferencia. Siento esa realidad que me llama pero en la que no confío, en la que no tengo fe. Quiero que ella se me entregue. Tengo miedo, miedo de desaparecer.

Para ir más allá de esa fragmentación, de esa separación de mi ser esencial, la energía en su totalidad necesita fusionarse. Necesita estar completamente liberada. ¿Yeo la necesidad de esto? ¿Lo acepto? ¿Lo quiero? Para ello, una tranquilidad absoluta necesita hacerse en mí, en todas mis partes. No para lograr, ni para recibir y apropiarme de algo maravilloso. Al contrario, yo mi nulidad, mi apego, mi temor de perder el significado que me atribuyo. En vez de querer siempre tener la razón, yo mis contradicciones. Yeo que estoy bajo la hipnosis de la imaginación. Yeo todo tornado en conjunto: el ego y el verdadero yo. Al ver, me libero. Por un momento ya no soy el mismo. Mi atención liberada, mi conciencia, conoce entonces lo que soy esencialmente. Es la muerte del yo ordinario. El recuerdo de si quiere decir morir a sí mismo, a mi mentira, a mi imaginación. Es adquirir el gusto de la comprensión por lo que falta, la conciencia de la falta de comprensión, En el recuerdo hay un soltarse del ego que permite entrar en una conciencia nueva. Yeo el yo ordinario como una proyección del yo, un fantasma. La manifestación no es algo separado, sino una proyección de algo esencial. Al volver a la fuente, tomo conciencia de lo que se eleva para no volver a caer, de lo que no nace, de lo que no muere, de lo que es el eterno Sí Mismo.

## ~ 127. YEO LA REALIDAD

Para que yo pueda recibir y transmitir una energía de un nivel más elevado, hace falta un organismo interior, como otro cuerpo viviente con vida propia, en el que cada mecanismo, como en el cuerpo físico, se engrana para ayudar al mantenimiento del todo, donde nada trabaja para su meta particular, diferente del resto. Es lo que debería suceder en nuestra organización interior, para todos nuestros cerebros. Su funcionamiento debería asegurar la vida de una Presencia, otro organismo relacionado con los centros superiores. Necesito que se establezca un nuevo orden. Debo separar lo sutil de lo grueso, no para juzgar o menospreciar, sino para mantenerlos separados hasta que una naturaleza viva su vida dentro de la otra. Esto crea un circuito nuevo, una corriente emocional más pura que las emociones subjetivas habituales. Con una relajación profunda, la energía más fina puede circular libremente en mí. Entonces, puedo experimentar la Presencia como un campo magnético. Busco una sensación consciente para darle sitio al ser interior.

El momento del conocimiento no es el momento de la imagen o del juicio. Aparece en un momento de suspensión del pensamiento automático y de la emoción subjetiva. Una tranquilidad permite que la atención esté libre. Porque necesito conocer, ver, mi atención entra en contacto con *lo que es*. En ese contacto, tiene lugar una acción, una fusión; hay una Presencia con su vida propia, su propio ritmo. Yeo la dualidad constante, la fragmentación, la contradicción que la impide, que impide la fusión, la unidad. Cuando lo veo, la energía se transforma.

Cuando el cuerpo está inmóvil y el pensamiento muy tranquilo, cuando no hay ni pensamiento ni movimiento, esto se convierte en un hecho, *lo que es*, y el hecho no produce ni placer ni pena. Nunca es mecánico, No podemos aproximarnos a él con opiniones o juicios, porque entonces reemplazan al hecho que se quiere comprender. El hecho nos enseña y, para seguir su enseñanza, el escuchar, la obser-

vacion, deben ser intensos. Esa atencion intensa desaparece si hay un motivo para escuchar. El sufrimiento viene del pensamiento y el pensamiento que se nutre de si mismo forma el yo ordinario. Como una maquina, ese yo es nutrido por el pensamiento y las emociones. El hecho destruye esa maquina. Ni los metodos ni los sistemas aportaran comprension; solo la conciencia del hecho: la conciencia, sin escoger ningun pensamiento o emocion, comprendiendo su motivo, su mecanismo, dejando a cada uno la libertad de expandirse, y viendo lo que sucede. Si bien es importante constatar el cambio con constante de los hechos en uno mismo, mas importante aun es tratar de ir mas alla, La conciencia de si tal como uno es, sin teorias, sin conclusiones, es la meditacion, Cuando el pensamiento y el sentimiento florecen y mueren, uno entra en otra esfera. Aparece un movimiento libre del tiempo que el pensamiento no puede conocer. Uno ya no busca la experiencia y uno ya no le pide nada.

La transformacion que puede ocurrir en mi es la transformacion de mi conciencia por otra manera de pensar y otra manera de sentir. Y esto solo ocurrira por la via de la vision pura que me cambia enteramente, como por milagro. Ver lo que soy, momenta tras momento, es un abandono de todo lo que pretendo ser. Todo esta comprometido en esto; mis emociones, mi pensamiento, mi cuerpo. Es con esa condicion que se obtiene la vision y que la energia es liberada. Solo esa energia me da la fuerza de profundizar sin detenerme.

Ver de esa manera, ver sin la reaccion de mi memoria, es sumamente importante para mi. Ver el hecho, cualquiera que sea: la ambicion, los celos, la negacion, me revela un enorme poder. El hecho florece, por asi decir, y hay entonces no solo la comprension del hecho, sino la accion que produce, el cambio en mi conciencia. El acto mismo de ver trae ese cambio y la verdad de lo que yo modifica completamente mi actitud hacia la vida. La conciencia se abre y uno ve la verdad. Puedo ver la realidad que se vuelve todopoderosa para mi. Es una comprension emocional de la verdad.

La verdad no tiene continuidad porque esta mas alla del tiempo.



No es ella la que dura. Debe ser vista instantaneamente y olvidada. Olvidada en el sentido de que uno no se la lleva consigo como un recuerdo de una verdad que fue. Y como mi mente no esta ocupada, ella reaparece, tal vez al dia siguiente o tal vez, incluso, enseguida.

~ 128. LA RADIACION DE UNA PRESENCIA

Mi ser tiene su fuente en alguna parte, una fuente siempre viviente, una fuente de vida. Tengo la costumbre de pensar en el cuerpo de una manera y en la energia de otra. Pero nada existe separadamente. Hay una unidad de vida. Soy, a la vez, el que crea y lo que es creado, sin poder dividirlo. Con mi ayuda, puede crearse en mi como un nuevo cuerpo por el cual la fuerza de vida (mica que esta en mi podria hacer sentir su acción).

Siempre cometo el error de querer forzar un paso hacia el ser, como si pudiese obligar al ser a mostrarse, cuando en realidad sucede lo contrario. El ser se esfuerza constantemente hacia la luz de la conciencia. Necesita de un pasaje que le permita irradiar. Pero en su camino encuentra la dura corteza del ego y es bloqueado por ella. Para que el ser pueda actuar, hace falta que delante de el se haga el vacio. La vibración animadora, su poder de vida, sólo puede ser experimentada en el vacio. El vacio, esto es, la ausencia de tensiones, la ausencia de movimientos desordenados de mi ego, que quiere, cueste lo que cueste, probar su identidad, afirmar su autoridad. Cada tension es el testimonio de mi ego. En cada tensión está comprometido el todo.

Ahora comprendo mejor que la sensación consciente es la primera señal de obediencia a algo mayor, el primer paso hacia un sentimiento verdadero. Comprendo tambien que, una vez que mi sensación me ayuda a entrever la posibilidad de una percepción directa, mi pequeño yo tiránico se somete y ya no domina. Siento otra fuerza, no un poder que tengo, sino un poder del cual soy parte. En ese momento aparece en mi una energia irresistible, siempre que sea obedecida, que viene

de una corriente emocional superior, una energía a la que todas las tradiciones dan el nombre de amor, una fuerza cósmica que nos atraviesa.

Necesito estar vacío, vacío de toda pretensión de saber; entonces mi sentimiento se depura, ya no oscila y es capaz de sopesar los contrarios, es decir, de conocer. Si siento como una necesidad, como un deseo, el poder del ser sobre mí, me siento en capacidad de comunicar ese sentimiento a todos mis centros, para que se integren en un todo. Es como si se crease una atmósfera, una película sensible, un filtro, capaz de captar lo que, sin ella, permanece incomunicable, y dejar que se transparenten los elementos más sutiles. Esa atmósfera no es una muralla: la muralla de mi ego cae. Es como un filtro consciente de su misión, Todo depende de lo fino que sea el filtro, cuya calidad y solidez pueden convertirse en el objeto de mi búsqueda.

Esa atmósfera es necesaria para la acción de mi ser. Es como la creación de un circuito nuevo de otra intensidad. En ese circuito puede aparecer a la conciencia una corriente emocional más pura, un sentimiento por lo verdadero, lo real. Puede entonces electrificar el todo, pero no aparecerá sin esa unidad de atención en todos mis centros. Siento la necesidad de esa unidad para conocerme.

Salgo del círculo de mí y habitual, dejando que se disuelva mi corteza, para que la vida se expanda en mí y para absorber las radiaciones de mí y profundo. No hay un cuerpo independiente y una Presencia que le es extraña. Hay una sola y misma cosa, la radiación de una Presencia sutil y, para experimentarla, necesito un contacto renovado constantemente con la fuente misma de vida de donde vengo. Otro Yo aparece, se muestra a través de mi carne: esta Presencia hecha de otra sustancia.

XII

'VIVIR  
LA ENSEÑANZA

*Lo milagroso es la entrada en acción de una Fuerza consciente que sabe por qué y cómo es realizada dicha acción.*

*Para crear hay que ser liberado por la muerte voluntaria, la muerte del ego.*

*La visión creadora pertenece al que se atreve a mirar en sí mismo hasta el vacío.*

*La comprensión no viene por un esfuerzo de adquirir o de llegar a ser, sino solo cuando la mente está inmóvil.*

*La meditación es la forma más alta de la inteligencia, una intensa vigilancia que libera la mente de sus reacciones.*

*Uno no puede estar sin relación, uno obedece siempre a una relación.*

*Uno está relacionado con algo más alto o bien uno está tomado. Es una lucha de fuerzas.*

*Es en mi esencia que reencuentro al que ve.*

*No hay antes ni después. Hay la vida misma.*

## LA ACCION CREADORA

### ~ 129. ESTOY EN MOVIMIENTO

*l,De donde vienen nuestras acciones, nuestros movimientos? En el estado de separacion de los centros no puede haber sino reaccion. Los centros no tienen las mismas asociaciones, ni el mismo proposito, ni la misma vision. La accion verdadera pertenece a un estado que esta mas alla de nuestro funcionamiento ordinario.*

Hay un perpetuo movimiento de energia que no se detiene jamas. El da nacimiento a toda suerte de movimientos; es decir, un desplazamiento de la energia que parte de una disposicion interior, de una actitud, para llegar a otra. Nunca vemos la actitud y el desplazamiento al mismo tiempo. O bien la actitud esta fija y el movimiento va alli de cualquier manera, o bien la fuerza del movimiento no se interesa por la actitud. Podemos pensar un movimiento e iniciarlo, pero no podemos seguirlo.

Seguir el movimiento exige una cierta vision interior. Usualmente, la energia de mi mirada es pasiva, mi atencion no esta libre. Miro con o a traves de una imagen, una idea, y en consecuencia, realmente no veo. Tengo la sensacion del cuerpo, pero no siento el movimiento de energia que esta contenido en el cuerpo. Para sentir el movimiento, el estado del cuerpo debe cambiar y el estado del pensamiento y del sentimiento tambien deben cambiar, El cuerpo debe adquirir una gran sensibilidad y un poder de accion que le es totalmente desconocido. Debe reconocer que debe servir, que el es la materia a traves de la

cual actúan las fuerzas. Hay que demostrar al cuerpo que el necesita obedecer y que es absolutamente necesario un acuerdo entre el y el pensamiento. Entonces puede aparecer un movimiento de un nuevo tipo, un movimiento libre. Ese movimiento no se hará sin mí, sin mi atención, y cuanto más total sea mi atención, más libre será el movimiento.

Para mantener una relación entre los centros, debe realizarse una acción en un cierto *tempo*, a una cierta velocidad. Sin embargo, siempre trabajamos en nuestro *tempo* habitual, que es un *tempo* de inercia, un *tempo* sin atracción vivificante. O el cuerpo no interviene en ella y la cabeza no mantiene su libertad de pensamiento, o la cabeza no es suficientemente activa y es el cuerpo el que sigue sus hábitos. En consecuencia, nuestra acción no crea nada nuevo, nada viviente, no produce sonido.

Los movimientos aportados por Gurdjieff muestran una nueva calidad de acción donde el ritmo está dado y nosotros estamos obligados a someternos a él. En nuestro propio trabajo, necesitamos encontrar por nosotros mismos el *tempo* justo e igualmente someternos a él. De otro modo, ese trabajo no nos transformará. Necesito sentir que mi cuerpo y mi cabeza deben tener una relación pareja, la misma fuerza, la misma intensidad. Así, la sensación de la energía que está contenida en el cuerpo puede ser más fuerte que la sensación del cuerpo. Entonces, puedo seguir el movimiento. Estoy en movimiento.

~ 130. LO MILAGROSO EN ACCIÓN

Cuando nos reunimos para trabajar juntos, somos atraídos por un anhelo irresistible de lo milagroso, aunque nos encontramos trabajando en tareas mundanas como construcción, limpieza, cocina o cerámica. ¿Cómo relacionar estas dos cosas: lo milagroso y la vida? A través de la acción. Sin la acción no hay ni milagro ni vida.

Cuando pensamos en una acción, nunca pensamos que las acciones

pueden ser radicalmente diferentes en si mismas, en su calidad. Vemos claramente la diferencia entre madera y metal, y no nos equivocamos. Pero no vemos que, en su calidad, las acciones pueden ser tan diferentes unas de otras como lo son esos diferentes materiales. Estamos ciegos a las fuerzas que intervienen en nuestras acciones. Por supuesto, sabemos que nuestra accion se propone alcanzar un objetivo, y esperamos un resultado de ella. Siempre pensamos en el objetivo en el resultado, pero nunca en la accion misma. Sin embargo, el objetivo no determina la accion. Es la calidad de la fuerza que interviene en una accion la que la condiciona, la que la hace automatica o creativa. Lo milagroso es la entrada en accion de una fuerza consciente que sabe por que y como es realizada dicha accion.

Todo lo que hacemos --trabajar la madera o la piedra, preparar una comida, un trabajo artistico o intelectual-, todo, puede ser o un acto automatico o un acto de creacion. Todo lo que hago en mi estado habitual es solo repeticion. Cuando tengo que hacer algo, primero que hago es reunir todos mis recuerdos al respecto. Luego reuno toda mi experiencia y todo mi saber. Mi cabeza se aplica, mi cuerpo la sigue, y a veces estoy interesado. Pero solo realizo una labor automatica y algo en mi lo sabe. No hay una necesidad de que sea asi o de la otra manera, y puedo hacerla en un *tempo* y a una velocidad que me agradan. Puedo incluso alcanzar algo bueno, pero eso no puede cambiarme. No tiene el poder de accion, de creacion,

Es completamente diferente cuando mi accion no es una repeticion, sino algo nuevo, una accion que solo tendra lugar en el momento presente para responder a la necesidad que reconozco ahora. Entonces solo hay una velocidad posible y ninguna otra podria reemplazarla. En una accion creadora, esto viene de una fuerza de vida irresistible, reconocida como una verdad a la que yo obedezco. Y es esa fuerza la que ve lo que hay que hacer y dirige mi brazo, mi pensamiento, mis sentidos. Ella crea un acto y un objeto que tienen un dinamismo irresistible y una inteligencia. La palabra debe ser dicha; el sonido, emitido.

Para actuar de esa manera necesito estar libre, sin imágenes o ideas, sin un pensamiento sojuzgado por una respuesta de la memoria. La libertad no es libertad de algo. La libertad está en el momento presente, un momento que nunca ha existido antes. La acción es inmediata, sin intervención del pensamiento. Nunca se, sino que aprendo. Esto es siempre nuevo. Para aprender hay que tener la libertad de mirar. El pensamiento es silencioso, enteramente silencioso, libre. £1 ve. En ese estado se puede comprender y tener una acción no fragmentada. Podemos incluso actuar juntos, unos con los otros, si tenemos la misma seriedad, la misma intensidad en el instante.

Una acción depende de la manera en que es empleada mi energía en el momento mismo en que actúo, Para saberlo es necesario que yo sea conciente de ella en el momento mismo y que sienta en ella el movimiento que va hacia su meta. Una vez que el movimiento se ha iniciado, es demasiado tarde para intervenir. Una vez iniciado, ya no me pertenece. Nada puede impedirle dar los resultados consecuentes, buenos o malos, fuertes o débiles, puros o torcidos. Todo esto, pues, en las disposiciones que preceden a la acción, al movimiento. Cada acto exige, pues, una cierta libertad de mi cuerpo, una cierta concentración de mi pensamiento, y un interés, un calor por lo que se está haciendo. Esto me llevará a una nueva manera de vivir.

~

## 131. EFECTIVO A TRAYES DE MI SER

Tratemos de comprender juntos lo que sería un estado de creación, es decir, un estado en el cual podríamos conocer lo que es. No lo que podría ser, no lo que debería ser ni algo a lo cual podríamos poner un nombre ... , sino, simplemente, *lo que es*.

(,Podemos conocer un estado que no refuerce nuestro ego, el «yo»? Porque todo lo que lo refuerza nos lleva a la división, al aislamiento. Incluso las experiencias por las que pasamos. Registramos impresiones y reaccionamos. La respuesta a algo que percibo es para mí la ex-



perencia. Nombro esa reaccion. Si no la nombro, no es una experiencia. z,Lees posible al yo recibir la impresion y no experimentar la experiencia? z,Lees posible estar completamente inmovil en un estado de «no experiencia» donde la creacion pueda tener lugar, es decir, en ausencia del ego?

Al tratar de hacer bien mi trabajo, de una manera eficaz, distingo dos clases de sensaciones: una sensacion con tension y una sensacion sin tension. En una la energia es detenida y en la otra la energia es liberada. Cuando trabajo, me puedo ejercitar como de costumbre, hacerlo mas o mejor, o bien puedo intentar de una manera diferente y volverme efectivo a traves de mi ser. Cuando no tengo experiencia, o conocimiento, hay una tension entre el yo que desea algo y el objeto deseado, pues no me siento capaz de alcanzarlo. En la tension me separo y a toda costa quiero hacer reconocer mi identidad, pero mi ego se opone. Esa tension me impide ejecutar de manera justa lo que tengo que hacer. Es eso lo que necesito ver. Segun el grado de tension en el que se realiza mi actividad puedo o no tomar conciencia de mi ser y del objeto de mi accion.

Al entregarme a una accion lo que busco es la efectividad de mi ser y no la perfeccion del desempefio. La verdadera relacion entre mi ser y el objeto depende de una actividad realizada sin la participacion de mi ego. Ese es un descubrimiento que tiene una gran importancia. Una tranquilidad absoluta permite sentir una unidad, y si uno persevera, eso no es destruido ni siquiera por la agitacion de mi ego cuando se esfuerza por obtener algo. Debo llegar al punto donde ya no hay tension, donde ya no hay el yo y el objeto. Es necesario que mi ego deje de querer hacer reconocer su identidad.

No puedo conocer la inmovilidad total, un estado sin ego, por imposicion ... , por miedo o por obtener una recompensa. Llego a esa inmovilidad total por el conocimiento del proceso de funcionamiento del yo en todos los niveles, desde sus movimientos automaticos hasta su inteligencia profunda. Uno ve que la mente no tiene el poder de crear cuando da vueltas dentro de la jaula que se fabrica ni tampoco

cuando esta totalmente inmóvil, Cuando no trata de crear, hay creación. Pero eso no es algo que podamos proyectar de antemano. Ninguna creencia, ningún conocimiento, ninguna experiencia puede servir. Todo eso debe desaparecer, ser abandonado. Es importante ser pobre, pobre de conocimiento, pobre de creencias. Pobre de todo lo que pertenece al campo del ego. Pero yo lo dejare solo si lo conozco verdaderamente, si yo el proceso de su funcionamiento en su totalidad... ; es decir, si me sostengo allí donde mis pensamientos, mis emociones y mis acciones se revelan ante mí. Si estoy constantemente sobre el «quien vive» de instante en instante, pasivo, lucido... inmóvil.

~ 132. ALGO COMPLETAMENTE NUEVO

La creación es la aparición de algo completamente nuevo. No es la proyección que surge de mi memoria, de hechos que ya han existido y que se repiten, la proyección de algo conocido. La creación solo aparece ante lo desconocido. Pero es difícil no saber, aceptar la idea de lo desconocido. Porque si acepto el hecho de no saber, de tener que tranquilizarme para recibir la impresión, me parece que estoy privado de la capacidad de «hacer», es decir, de probar que mi yo es algo importante, superior a los demás.

Trato de distraerme de ese sentimiento de no saber. Busco en mi memoria algo que me lo haga comprender. Pero cuando ya no puedo escaparme, cuando enfrento el hecho tal cual es y cuando ya no trato de darle un sentido que me convenga, ya no estoy separado de él y algo nuevo se crea. Ese hecho es la verdad, y la verdad no puede ser traducida. Se establece una relación, y esa relación es un acto de creación. Ante lo que es desconocido, lo que no comprendo, mi mente se vuelve silenciosa y en ese silencio descubro lo que es verdadero. En el acto de ver hay un acto de creación. Ver sin pensamiento es descubrir la realidad.

Hay dos movimientos en el mundo: el movimiento de interioriza-

ción que precede al de exteriorización. Para que una acción obedezca a las leyes, es preciso que ella sea aportada por los dos polos. Uno de los polos será para ella el vacío y el otro, la libertad de su movimiento. En un movimiento hacia lo interior, es necesario que haya un lugar libre sentido como «vacío», vacío de mi ego. Penetro entonces en el mundo de las vibraciones más finas. La sensación es la percepción de esas vibraciones. Siento lo fino de la sensación de inmovilidad real del cuerpo, que alcanza un estado donde ya no hay ninguna tensión, y siento lo fino de los elementos psíquicos cuando el pensamiento se ha vuelto pasivo, sólo un testigo que registra todo lo que pasa. En ese momento, se manifiesta una cierta sensación de existir, aparece una vida en potencia, sin movimiento. Aun si esa sensación de existir fuera percibida sólo durante una fracción de segundo, ella sería suficiente para conocer lo que ha pasado en el momento en que «lo inmóvil» se ha vuelto «móvil»; es decir, el momento de la primera vibración espontánea entre los dos. Es una sensación que me invade y es un sabor. Una certidumbre que borra toda pregunta. Es el imperioso regreso del no ser hacia el Ser. Es: lo inconcebible que está vivo... hasta el momento en que me doy cuenta de ella y, por miedo a perderlo, le doy un nombre y una forma, y la sensación se desvanece.

Puedo construir en la vida ordinaria, pero para *crear* tengo que ser liberado por la muerte voluntaria, la muerte del ego. La visión creadora sólo pertenece al que se atreve a mirar en sí mismo hasta el vacío. El movimiento constante de interiorización y de manifestación crea la matriz del vacío donde estoy frente a frente conmigo mismo. Estoy en el centro de un torbellino de vida y la vida interior es el único bien. Entonces, todo lo hago como si no tuviera nada que hacer. Vivo sin apegos, en cualquier sitio donde se me necesite. Las cosas aparecen por sí mismas, como aportadas por la corriente de la vida.

Cuando el pensamiento es verdaderamente libre, uno puede hacer frente a la vida con un acercamiento nuevo, incluidos los desafíos como la enfermedad o la pobreza. En vez de mirar los problemas como separados de la totalidad de la existencia, uno puede verlos como as-

pectos particulares del todo. Si comprendo la totalidad de la existencia en un mundo relacionado, yeo que para transformar lo que me rodea primero tengo que transformarme a mí mismo. Al acercarme en mí a la posibilidad de tocar una calidad mejor, deseo participar en algo superior en ese mundo relacionado. Entonces, puedo aceptar como un hecho esa vida en la cual me encuentro, aceptar volver a poner en pregunta y asumir voluntariamente el papel que represento dentro de ella. Comprendo mi parte en la lucha.

## UNA ACTITUD DE VIGILANCIA

### ~ 133. LA MEDITACION NO ES LA CONTEMPLACION

Desde hace miles de años el cerebro humano ha sido condicionado a actuar del centro a la periferia y de la periferia al centro por un movimiento de energía de ida y vuelta. Ese movimiento ¿Puede detenerse? Si se detiene, aparece una energía. Ella es ilimitada, sin causa, sin comienzo ni fin. Para ella es necesario ante todo limpiar la casa, una tarea que exige una atención completa. El cuerpo debe volverse muy sensible y el cerebro completamente vacío, sin deseo. La comprensión no viene por un esfuerzo de adquirir o de llegar a ser, sino solo cuando la mente está inmóvil.

Nuestra naturaleza verdadera, lo desconocido que no puede ser nombrado porque no tiene forma, puede ser percibido en el paro entre dos pensamientos o dos percepciones. Esos momentos de paro, de «*stop*», constituyen una apertura al instante, a una Presencia sin fin, eterna. Habitualmente, no podemos creer en ella porque pensamos que lo que no tiene forma no es real. Entonces, dejamos pasar la posibilidad de una experiencia del Ser.

Es el miedo de no ser nada lo que nos empuja a colmar el vacío, a desear adquirir o a llegar a ser. Y es ese miedo, consciente o no, el que provoca la destrucción de nuestra posibilidad de ser. No podemos hacer desaparecer ese miedo por un acto de voluntad o por nuestros esfuerzos para liberarnos de él. Oponer un deseo a otros deseos no hace más que engendrar una resistencia, y la comprensión no puede

venir de una resistencia. Si podemos ser liberados de ese miedo en la vigilancia, al tomar conciencia de él. Con lucidez, debemos ver el conflicto de los deseos contradictorios en el cual vivimos. No se trata de concentrarse en un solo deseo, sino de liberarse del conflicto engendrado por la avaricia. Con la disolución del conflicto llega la tranquilidad. La realidad se revela.

La meditación es la forma más alta de la inteligencia, una intensa vigilancia que libera la mente de sus reacciones y que, por ese hecho y sin ninguna intervención voluntaria, produce un estado de quietud. Se necesita una energía extraordinaria, que solo puede aparecer cuando no hay ningún conflicto en nosotros, cuando el ideal, las creencias, la esperanza y el miedo han desaparecido por completo. Entonces, no aparece una contemplación, sino un estado de atención en el que ya no hay nadie ni para participar ni para identificarse con la experiencia. Ya no hay, pues, experiencia. Comprender ese hecho es importante en el más alto grado para aquel que quiere saber lo que es la verdad, lo que es Dios, lo que está más allá de las construcciones de la mente humana.

En ese estado de vigilancia, no hago nada, estoy presente. La mente está en un estado de atención en el que hay una lucidez, una observación sin opción de todo lo que pienso, de todo lo que experimento, de todo lo que hago. La mente puede concentrarse sin fronteras. Ese estado crea una quietud y cuando la mente está perfectamente en calma, sin ilusión alguna, «algo» que no es construido por la mente, lo inexpresable con palabras, empieza a existir.

~ 134. ABRIRSE SIN MIEDO

La mente es mi instrumento de conocimiento, pero no conocerá la verdad, lo esencial, por un proceso cualquiera, por una disciplina, por un cambio o por añadir o quitar algo. Todo lo que ese instrumento puede hacer es estar tranquilo, sin siquiera la intención de recibir la

verdad. Esto es extremadamente difícil, porque creo siempre que puedo tener la experiencia de 10 real haciendo ciertas cosas. Mientras que 10 único que importa es que mi mente este libre, sin límites, sin barreras, sin condicionamiento; en un estado de vigilancia extrema, sin exigir, sin esperar, viviendo el instante mismo. Esa vigilancia es su actividad propia, su poder. Nosotros la llamamos atención. Debería decir que yo me vuelvo pura atención, Entonces, la verdad podrá serme revelada.

"Como comprendemos la enseñanza de Gurdjieff?

Nuestra existencia depende de un cierto estado de ser en el que vivimos. En ese estado de nuestro ser toda nuestra vida esta condicionada, es dirigida por ciertas influencias. Toma una cierta forma en la que somos prisioneros; una forma de pensar, de sentir y de actuar que la mantienen sometida a esas influencias. Lo que sucede en mí esta determinado. Si uno se da cuenta de la limitación de su estado, siente la necesidad de un cambio. Uno se enfrenta a la pregunta que constituye el primer trabajo, la primera búsqueda interior verdadera: "es posible un cambio? Esa primera visión de 10 verdadero y de 10 falso es testimonio de un cambio de la conciencia.

La posibilidad de un esfuerzo consciente aparece con la observación de sí. Ella llama a una nueva actitud hacia mí mismo y requiere una relación entre mis diferentes centros; es una forma interior nueva. Uno no puede observarse sin recordarse de sí mismo. En un estado puedo observar, en otro no puedo. Si tengo la sinceridad de aceptar no saber, puedo observarme, pero 10 que me 10 impide es la mentira de decir «yo». Si me miro con una idea de mí mismo, pongo la confianza en mis funciones, que crean una especie de centro que llamo «yo», alrededor del cual giran mis pensamientos y mis emociones. Esto me impide ampliar la conciencia de la totalidad de mí ser.

Lo que puede cambiar en mí es la conciencia de mí mismo, y la observación de sí sólo da resultado cuando esta ligada a la meta de la conciencia de sí. Necesito verme vivir. Esto exige una cierta libertad en la que otros elementos desconocidos de mí ser son experimentados

como mas reales. Se trata de la busqueda de un nuevo orden, un nuevo estado de Ser, en el cual el cuerpo y sus atributos, mis funciones, estan sometidos a una fuerza superior que los anima. Hay entonces la lucha del «sf» y del «no» y la aparicion de la voluntad. Esto podra producir un segundo cuerpo, es decir, un cuerpo interior que dara una nueva forma a mi vida.

A veces mi trabajo marcha mejor, a veces menos bien. No comprendemos lo que sucede en nosotros. Queremos que suceda algo y creemos que eso se debera a nuestros esfuerzos. Creemos que tenemos que forzar un pasaje hacia el ser. Pero es todo lo contrario. El ser trabaja siempre en nosotros, tratando de romper la dura coraza del yo y de entrar en la luz de la conciencia. Asimismo, la fuerza de impulso primordial de la voluntad humana esta animada por la tendencia del ser hacia la luz. De suerte que nuestros esfuerzos no producen la experiencia del ser, sino solamente preparan el camino para tenerla. La experiencia no se me debe, no es el producto de un hacer, sino una revelacion de *lo que es*. Si repetimos incesantemente nuestros esfuerzos, y es necesario que sean repetidos, es para aprender a dejar que emerja la realidad del Ser.

Queremos intentar abrimos sin miedo, no abrimos una o dos veces, sino de una manera constante, hasta tomar conciencia de ese poder del ego que nos separa de la vida. Emprendemos esa aventura de abrimos para conocer todos los signos por los cuales el Ser se hace sentir. Aprendemos a mirarnos no como la medida de todas las cosas ni como el amo de nuestra vida. Lo aprendemos al sentirnos participar de un gran Todo.

~ 135. ESTAR VIGILANTES  
ES NUESTRA VERDADERA META

No podemos cambiar nuestra estructura fisica, organica. Estamos condicionados en nuestros movimientos y en nuestras actitudes. Nuestras emociones, nuestro pensamiento, tambien estan condicionados.



Uno se encuentra prisionero en un círculo estrecho por ese condicionamiento. Lo único que puede cambiar esa falta total de libertad es el acto de ver, la posibilidad de conciencia.

Yo puedo verme con los ojos y puedo verme con una mirada interior. La posibilidad de una toma de conciencia, de un conocimiento de 10 que soy, depende de esa mirada interior que aprendo a descubrir en mí. Ella pertenece a una forma nueva, a un cuerpo interior que necesita entrar en relación con mi cuerpo físico. Solo cuando esa mirada está presente, cuando mi automatismo está bajo su luz, podrá establecerse una relación. Y es solo en esa relación, que se hace y se deshace, donde me doy cuenta de 10 que soy. No hay sumisión ciega. Hay como una entrega consciente sin perderse y un retiro sin rechazo, sin endurecimiento. Esto exige una atención tan total como sea posible, 10 que requiere una tranquilidad muy grande. Uno no puede estar sin relación, uno obedece siempre a una relación, Uno está relacionado con algo más alto o bien uno está tornado. Es una lucha de fuerzas.

Quiero conocerme como un todo. Entonces, trato de mirar en mí mismo y de estar vigilante. Estar vigilantes es nuestra verdadera meta. Si uno trabaja solo o con otros, sin estar vigilante interiormente, no sirve para nada: uno está tornado por una cosa o por otra. Debo estar vigilante, y se trata de un esfuerzo intenso porque todo depende de ello. Al mismo tiempo quiero ir hacia la vida y, al hacerlo, me pierdo. Sí, yo quiero perderme. Sin embargo, no se 10 que esto quiere decir. Siempre pienso que es esa identificación diabólica, esa horrible vida, la que me toma. Pero eso no es verdad. Soy yo quien voy hacia ella. Allí hay algo que me gusta. Sin embargo, no sé por qué. Y debo ver que hay una cuestión esencial: después de todo, se trata de *mi*, de nada más. Necesito de esa vigilancia, de esa manera de estar allí todo el tiempo. Me volveré un ser diferente cuando sea verdaderamente capaz de mantenerme en esa actitud.

*i.* Como vivir esa apertura a la única realidad y al mismo tiempo estar ante la vida y vivirla? Lo esencial, sin 10 cual no habrá despertar, es ese movimiento de apertura al hecho de ser, de existir. De inme-

diato, encuentro mi obstaculo: mi cabeza esta ocupada todo el tiempo. No basta notarlo de una vez y para siempre. Me es preciso vivirlo como mi verdad hasta que pueda contener en mi atencion todos mis pensamientos, mis emociones, mis actos, sin intentar excluir ni condenar nada. Para ella necesito un cierto espacio interior y una atencion libre. Es solo en la libertad de mi atencion donde puede aparecer una mirada verdadera.

Una vision continua de 10 que sucede en nosotros es el comienzo de una cristalización, la formacion de algo indivisible, individual. Mientras mas clara sea la vision, mas viva sera la recepcion de la impresion, y mayor la transformacion de nuestro pensamiento y de nuestro sentimiento. Cuando ellos estan relacionados el pensamiento es lucido y el sentimiento es claro y sutil. Entonces, podemos abrimos a estar enteramente bajo la accion de una fuerza superior. Es necesario sentir un remordimiento de conciencia, un sentimiento que ilumine, la vision de 10 que falta. Solo con ese sentimiento de remordimiento empezamos a ver claro.

La lucidez, la observacion que puede tener lugar a traves de un espacio interior, disuelve todas las formas de condicionamiento. Ser lucido es estar consciente de la manera en que uno camina, se sienta, utiliza las manos, escucha las palabras que emplea. Es observar todos sus pensamientos, todas sus emociones, todas sus reacciones, en un estado de atencion que es claro y completo, que no tiene limites. La lucidez es tomar conciencia totalmente de si mismo.

~ 136. UNA MIRADA DE LO ALTO

Una actitud de vigilancia, de cuestionamiento, nos lleva en la direccion de una vida mas objetiva. Es dificil aceptar la idea de tener una vida objetiva y, al mismo tiempo, una vida personal; es decir, ser subjetivo, dejarse ir hacia su vida personal. Es todavia incluso mas dificil aceptar que, en algun sentido, sea con ella que debemos pagar.

Por supuesto, soy forzosamente personal, subjetivo, con mi cuerpo, con 10 que me gusta o no me gusta, con mis emociones personales. Mi vida subjetiva estara siempre allí. Pero debo conocerla, debo experimentarla. Mi vida subjetiva es 10 que soy; soy yo. Al mismo tiempo, hay algo en mi que me permite ser objetivo frente a ella. Si quiero abrirme a otra influencia, mi vida subjetiva debe ser puesta en su sitio, dandole justo 10 que es objetivamente necesario. No puedo tener una fuerza nueva sobre toda mi debilidad. Jamas podre llegar a la tranquilidad sin sacrificar mi agitacion y mis tensiones. No puedo conocer una atencion libre sin sacrificar 10 que la esclaviza. Debo pagar por todo. Por un estado nuevo, debo sacrificarlo todo. Uno nunca puede recibir mas de aquello a 10 que renuncia. Lo que se recibe es proporcional a 10 que se sacrifica.

Para una vida mas objetiva, es necesario un pensamiento objetivo, esto es, una mirada de Lo Alto, una mirada libre, aquella que ve. Sin esa mirada puesta sobre mi, y que me ve, mi vida es una vida de ciego, que va donde el impulso la lleva sin saber bien como ni por que. Sin esa mirada puesta sobre mi, no puedo saber que existo.

Tengo el poder de elevarme por encima de mi mismo y verme libremente ... , ser visto. Tengo el poder de que mi pensamiento no este esclavizado. Para ello, es necesario que el se desprenda de todas las asociaciones que 10 retienen cautivo, pasivo. Es preciso que corte los hilos que 10 atan a todas esas imagenes, a todas esas formas; es necesario que se libere de la atraccion constante de la emocion. Es preciso que sienta el poder que tiene de resistir a esa atraccion, de verla mientras se eleva progresivamente sobre ella. En ese movimiento, el se vuelve activo. Se activa purificandose, y así adquiere una meta, una meta (mica: pensar «Yo», comprobar «quien soy», entrar en ese misterio. Esa mirada me situa y a la vez me libera. Yen mis mejores momentos de recogimiento, accedo a un estado donde me es dado conocer, sentir el beneficio de esa mirada que desciende sobre mi, que me abarca. Me siento bajo su irradiacion,

Siempre, el primer paso es el reconocimiento de 10 que falta; siento

la necesidad de un pensamiento activo. La necesidad de un pensamiento libre vueIto hacia mi, para tomar realmente conciencia de mi existencia. Esta es mi lucha: una lucha contra la pasividad de mi pensamiento, una lucha para salir de la ilusion del «yo». Sin esta lucha nada mas consciente podra nacer. Sin este esfuerzo, mi pensamiento volvera a caer en un suefio poblado de saber impreciso, de movimientos de todo tipo, de palabras, de imagenes, de suefios: el pensamiento de un hombre sin inteligencia. Es terrible darse cuenta de golpe de que uno ha vivido sin un pensamiento propio, independiente, sin nada que yea 10 que es real. 0 sea, sin relacion con el mundo mas alto. Comprendo que es en mi esencia que reencuentro al que ve.

Ese pensar libre e imparcial, que ve y que conoce, pertenece a 10 que Gurdjieff llamaba «el Individuo», La naturaleza nos ha dado el sentimiento y la sensación. Pero el pensar esta formado por la conciencia voluntaria. Es la sede de la voluntad. Mediante la separacion del cuerpo, que el pensar ve como un saco vacio, viene la libertad, el desapego. Y a traves del desapego, uno se reencuentra con la sensación de eternidad.

# UNA NUEVA MANERA DE SER

## ~ 13 7. DEBO VIVIR LA FALTA DE RELACION

En el trabajo sentado podemos tener la sensación de que hay una Presencia real en nosotros, algo que está allí y que verdaderamente existe. Aunque no estemos en contacto con ella, siempre está allí. Pero nosotros no tenemos la atención requerida. Para estar en contacto con ella, la atención debe ser de la misma calidad sutil que esa Presencia. Y esa atención debe ser activa, no como en nuestra vida ordinaria, donde es completamente pasiva, tomada por mis funciones cada vez que me manifiesto. Mi energía es tomada de una manera caótica y ciega; y yo no sé con qué propósito. En mí no hay nadie que sepa cómo se manifiesta mi fuerza.

Esa Presencia no puede manifestarse. No tiene nada, ninguna propiedad específica, ningún material por medio del cual manifestarse. No está educada. Es como un recién nacido que no sabe caminar, ni comer, que no sabe hacer nada solo. Esa Presencia necesita crecer recibiendo impresiones de mí mismo. Ellas serán depositadas en una parte nueva en mí. Sin esas impresiones nunca tendré la necesidad de regresar a la Presencia, y ella no tendrá jamás su vida propia y no será capaz de manifestarse. Experimento verdaderamente esa Presencia en mí sin irme todo el tiempo. Cuando toda mi fuerza está tomada por lo exterior, la relación se interrumpe como si no existiera. Necesito una capacidad, una atención nueva, sin la cual jamás estaré relacionado.

Para sentir la necesidad de esa Presencia, debo ver una y otra vez como estoy tornado por una u otra parte de mi mismo, y ver que entre ellas no hay relacion, Debo comprender como pueden estar relacionados los centros y como se hace esa relacion, Esto no puede forzarse. Necesito comprender sus vidas diferentes y sus necesidades diferentes. Cada centro tiene una atencion diferente cuya fuerza y duracion dependen del material recibido. El que ha recibido mas material tendra mas atencion. Lo mas importante de vivir es su falta de relacion. Los breves momentos en que cierta relacion es posible no deben satisfacerme. Debo vivir lo que falta, la incapacidad y la resistencia.

¿Puedo decir hoy en día que mi cuerpo y mi sentimiento estan tan tocados por el trabajo como mi cabeza? Estoy interesado en ideas que mi cuerpo no vive y que no tocan mi sentimiento. Quisiera cambiar mi ser, cambiar mi estado de Presencia. El pensamiento puede cambiar facilmente, pero el cuerpo y el sentimiento no pueden. Sin embargo, como dijo Gurdjieff, el poder de transformacion no esta en el pensamiento. Esta en el cuerpo y en el sentimiento. Y estos no tienen exigencias mientras estan satisfechos. Viven solo en el momento y su memoria es corta. Hasta ahora, la mayor parte de nuestro querer, de nuestros esfuerzos, ha venido del pensamiento. El pensamiento quiere obtener algo, cambiar algo. Pero lo que debe cambiar es la disposicion del sentimiento. El querer debe venir del sentimiento, y el poder de *hacer*, la capacidad, debe venir del cuerpo.

Con mi pensamiento recuerdo que quiero estar presente. Mi pensamiento ha llegado a la conclusion de que un cambio sera bueno, de que debo hacer todo lo posible para convencer a mis centros de que esto seria util y necesario para ellos. Pero hay que comprender muy bien que el recuerdo de si no interesa a la mayor parte de nuestro yo. Los otros centros no sospechan siquiera que en el pensamiento esta el deseo de trabajar en esa direccion, Es necesario, pues, intentar ponerlos en contacto con ese deseo. Si pueden experimentar el deseo de ir en esa direccion, la mitad del trabajo estara hecha.

## ~ 138. LA CONCIENCIA MORAL

Me parece que algo falta en nuestro trabajo, algo mas exigente de nuestra parte. Necesitamos una exigencia que venga no de una imposición, de una obligación, sino de nuestra propia comprensión. Una exigencia que discipline todas nuestras partes por la sola vía de la comprensión, Desde que entramos al Trabajo, conocimos la idea del recuerdo de si y hemos tratado de recordarnos a nosotros mismos. Hemos aceptado esa idea, la reconocemos. Tiene cierto lugar en nuestra vida, pero sobre todo en nuestra cabeza. Se ha quedado solamente en una idea. No vive, no se aplica a toda nuestra vida; no vivimos la enseñanza. Nuestras diferentes partes no están profundamente tocadas por esa idea, y permanecen afuera, no comprometidas.

Mi cuerpo, por ejemplo, no está verdaderamente involucrado en el recuerdo de Sí. No obstante, él está sobre la tierra, pertenece a la tierra. Nunca debo perder esto de vista. Me extravió fácilmente en especulaciones o en emociones que me quitan toda posibilidad de ser realmente uno, de ser completo. Esto puedo verlo a cada instante. O bien mi energía está concentrada en mi cerebro que juzga, aprueba, desaprueba, busca argumentos, o bien estoy tornado en mis reacciones emocionales, oponiéndome, teniendo miedo, comparándome, queriendo dominar. En todo caso, mi cuerpo está aparte. Trata de salvaguardar sus apetitos pagando duramente por las exigencias de las otras partes. No hay Ser, solamente hay partes del Ser.

Cuando siento en mí una Presencia, mi cuerpo se borra, se vuelve secundario, como si no existiera, porque reconozco una vida que viene de mucho más arriba que mi cuerpo. Percibo esa Presencia como un todo que tiene su existencia propia, y que de una cierta manera no tiene necesidad de mi cuerpo. Al mismo tiempo, esa vida es la vida de ese cuerpo. Esa vida real es activa; mi cuerpo, sometido, es pasivo. Esa Presencia podría hacerlo actuar, hablar, escuchar, si mis funciones se volvieran instrumentos disponibles, si se hubiera establecido una relación entre esa vida y mi cuerpo. Si ahora tengo que levantar un brazo,

siento que esa Presencia podría perfectamente levantarlo. Al mismo tiempo que anima ese cuerpo, esa Presencia abarca bajo su mirada todo mi funcionamiento y escoge lo que le es necesario para realizar lo que hay que hacer. Cuando veo esto, comprendo que ese vínculo con esa vida es verdaderamente mi tarea, el sentido de mi vida.

Al mismo tiempo, necesito mi cuerpo para actuar, para responder al sentido de mi Presencia aquí. Sin mi cuerpo, la Presencia no puede definirse, ni crear una cierta vida sobre la tierra. Sin mi Presencia, el cuerpo es solo un animal, obligado a comer, dormir, destruir y reproducirse. Son necesarias una relación estrecha, una cooperación, una especie de comunión entre ellos. De esa relación puede aparecer un movimiento desconocido, creador de una fuerza nueva, de una vida nueva. Entonces, siento la exigencia de mantener la relación, de evitar una ruptura que conduzca ya sea a una avidez bestial o a un sueño desencarnado. Por ejemplo, el cuerpo, que pertenece a la tierra, quiere comer. Tiene ganas de comer de los dulces que están en un plato. Quiere uno, dos, varios. El asunto no es que se niegue el derecho de tomar varios de ellos. La cuestión es cuántos se puede comer sin que se resienta esa relación con la Presencia. Tal vez uno, quizás dos, acaso solamente medio dulce.

Cuando la Presencia y el cuerpo están juntos, hay una unidad, y una visión nueva que ve el todo, un conjunto viviente. En la profundidad debe establecerse un silencio absoluto para que yo pueda experimentar «yo soy». Una parte de mi atención está vuelta hacia esa capa de mí mismo más allá de mis funciones. Al mismo tiempo funciono y estoy ligado a todo el funcionamiento de la vida a mi alrededor. Si no mantengo la atención en esa profundidad donde la energía es completamente libre, no podré ver, ni comprender. No podré actuar libremente. Seré actuado por fuerzas exteriores. Es aquí donde la conciencia moral necesita aparecer. Entonces, el trabajo consiste en llegar a estar tan atento como sea posible, tan «uno» como sea posible, participando a la vez de la vida; es decir, estar en dos niveles a la vez. La conciencia moral no se despierta según un esquema, un concepto, sino de una ma-



nera independiente, individual, sin medida comun con 10 que uno ha creído hasta ahora que es la conciencia moral. La conciencia moral aparece en el esfuerzo de situarme entre las fuerzas que actúan en mí. Es la aparición de una emoción verdadera: el sentimiento de ser.

~ 139. Dos VIDAS

Uno debería pensar seriamente antes de decidirse a trabajar sobre sí mismo con la meta definida de llegar a ser consciente y de desarrollar una relación con los centros superiores. Ese trabajo no admite ninguna componenda y exige una fuerte disciplina. Es necesario estar dispuesto a obedecer las leyes.

Puedo estudiar el sistema de las ideas, pero si no me doy cuenta de mi mecanicidad y de mi impotencia, esto no me llevara lejos. Las condiciones pueden cambiar y puedo perder toda posibilidad. El pensamiento no debe permanecer perezoso. Hay que comprender la necesidad de introducir los principios del trabajo en mi vida personal. No podemos aceptar que una parte de nosotros mismos piense falsamente y al mismo tiempo esperar que otra parte vaya a pensar correctamente. Uno necesita vivir la enseñanza con todas las partes de sí mismo.

Es absolutamente necesario tener una sensación continua, una relación constante entre el pensamiento y el cuerpo. De otra manera, estoy tornado por el automatismo. La relación de la cabeza y el cuerpo depende de una atención voluntaria, activa. Cuando la relación es fuerte, hay una corriente de energía superior que pasa por la cabeza. La atención debe ser mantenida voluntariamente sobre la relación entre las energías de los centros. Uno ve que es necesario que nuestros centros estén de acuerdo y, para hacer cualquier cosa juntos, deben someterse a un amo común, Pero les es difícil ponerse de acuerdo, porque si hubiera un amo ya no les sería posible hacer 10 que quisieran. Sin embargo, cuando no hay amo no hay alma... ; ni alma ni voluntad.

Para que la relacion no se pierda, necesito mantener todo el tiempo un estado recogido. Debo aprender a contrariar mi subjetividad en la vida cotidiana; por ejemplo, contrariar mis habitos. Lo que habitualmente tomo con la mano derecha, lo tomo con la izquierda. Al ir a la mesa, me siento de una manera desacostumbrada. Todo el tiempo me contrario. Pienso en esto a menudo durante el dia, recordando que quiero mantener mi atencion, no perderla. Quiero conservarla en mi, para mi, concientemente. Lo importante en nuestro trabajo es la lucha interior. Sin esto, el tiempo pasara sin que aparezca ningun cambio. Uno debe aprender a no identificarse interiormente y a representar un papel exteriormente. Uno ayuda a otro. Mientras hago, no me identifico con nada. Sin ser fuerte en exterior es imposible ser fuerte en interior. Sin ser fuerte en interior, no es posible ser fuerte en exterior. La lucha debe ser real. Cuanto mas dificil, mas vale.

Para representar un papel hay que estar presente a lo que sucede a mi alrededor y al mismo tiempo a lo que pasa en mi. Dos clases de acontecimientos, dos vidas, una en la otra, de orden diferente. La manera de vivir ambas testimonia el poder de ser. Mientras no se pueda representar su papel de esa manera, habra intentos, impulsos, momentos mas intensos, pero no habra poder. Es como una especie de cruz sobre la que hay que clavarse para poder estar atento sin descanso, un molde rigido que constituye mi limite. Soy consciente de este limite, lo reconozco. Puedo entonces ser lo que soy. Sin el limite de ese papel no es posible ninguna concentracion de fuerzas. De esa manera, mi vida exterior se vuelve como un rito, un servicio, para mi vida interior.

El sufrimiento voluntario es el unico principio activo en nosotros que puede ser convertido en sentimiento superior. Esto es necesario para la creacion del segundo cuerpo. En la lucha entre dos octavas, el cuerpo debe rechazar su automatismo para someterse a la accion de una fuerza mas alta. Con el esfuerzo de seguir permaneciendo, la energia crece y llega a tener una fuerza activa que lleva la fuerza pasiva a obedecer. Esa energia debe ser mantenida ante todas las situaciones

de la vida. Es necesario llevarse hasta un cierto estado de Presencia una y otra vez, hacer un esfuerzo consciente una y otra vez, hasta que se forme algo que tiene su propia vida. Luego eso sera indestructible. Trabajamos para el mañana, para el futuro. Sufrimos conscientemente hoy para conocer mañana la dicha verdadera.

~ 140. CONOCER ES SER

Conocerse no quiere decir mirar desde afuera, sino sorprenderse en un momento de contacto, de plenitud. Entonces, ya no hay mas yo y mi, no hay mas yo y una Presencia en mi. No hay ninguna separacion, ya no hay mas dualidad. Conocer quiere decir Ser. No hay lugar para otra cosa.

Cuando llego a la unidad en mi, siento una energia, una fuerza de otra esfera, y entonces puedo nacer a mi mismo, a mi ser, hacer parte de un gran todo. Puedo servir. Sirvo a esa fuerza, primero por una nueva actitud de todas las partes de mi mismo hacia ella, luego por una vision siempre renovada de lo que soy y del sentido de mi vida en la vida del todo. Esa vision contiene una comprension de la relacion de mi ego y de mi ser, y me abre un camino hacia la manifestacion libre y en consecuencia hacia una vida mas justa. Esto me lleva al deseo de cambiar mi manera de ser, de ser responsable de expresar la verdad con mi actitud, con mi vida.

Cada vez mas, recibo la impresion de una fuerza misteriosa en mi y, al mismo tiempo, las impresiones del mundo que me rodea y a las cuales responden mis funciones. (¿Hay una vida y otra vida? ¿O bien la fuerza de vida es unica? Para una relacion entre esos mundos de diferente materialidad, es necesaria una corriente de una intensidad intermedia, una corriente emocional mas pura: un sentimiento puro. El sentimiento se purifica, «el ser divino» es creado por la vigilancia. Es una vigilancia extraordinaria donde ya no hay superior ni inferior, no hay mas lucha, mas miedo. Hay solamente la conciencia, la dicha.

Para ello, en todas las circunstancias, debo ser el testigo de mi mismo, retirarme de las funciones mentales en las que nacen las reacciones, calmar toda ambicion, toda avidez. Entonces me veo responder a la vida mientras que algo en mi, inmovil, no responde. Esa vigilancia aporta un nuevo sentido de los valores. Estoy embargado por un querer que es la esencia misma del sentimiento de mi en toda su pureza. Es un querer ser 10que soy, el despertar a mi naturaleza verdadera: «yo soy» y «Yo Soy». Con esa conciencia, hay amor. Pero ese amor es impersonal; como el sol irradia energia, ilumina, crea, ama. No esta apegado a nada y, sin embargo, atrae todo hacia si.

Esa expansion no proviene del *hacer*, del ego, sino del amor. Esto significa *ser* y *llegar a ser*, con una atencion cada vez mas libre. Es la liberacion de la que habla Gurdjieff. Es la meta de todas las escuelas, de todas las religiones. Es la vision de «10que es», En la experiencia «Yo Soy» me abro a 10divino, a 10infinito, mas alla del tiempo y del espacio. Mi ser es el Ser. Ser uno, completo ante la vida, es 10 unico que cuenta.

Mientras permanezco consciente de ello, hay una paz y una vida interior que nada mas puede dar. Estoy aqui, vivo, y a mi alrededor existe el universo entero. La vida que esta a mi alrededor esta en mi. Siento esa vida universal, la fuerza del universo. Me siento existiendo, me siento una parte del mundo que me rodea. Todo me ayuda a ello. Hasta el cojin sobre el cual estoy sentado me ayuda. Estoy aqui, despierto a 10que soy. Y veo que es esto 10mas importante: *ser*. Lo se, ahora. Y mientras 10se permanezco en relacion con todo 10que me rodea. No hay antes ni despues. Hay la vida misma. Tengo la impresion de salir de un sueio. Todo es real. Me siento libre y tranquilo. En ese estado ya no busco, no deseo, no espero nada. Solo hay 10que «yo soy» en este momento. Se entonces como estoy aqui y por que estoy aqui.





## NOTAS BIOGRAFICAS

GEORGE IVANOVICH GURDJIEFF

Gurdjieff nació en 1866 en el Cáucaso, en la frontera de Rusia y Turquía, hijo de padre griego y madre armenia. Desde niño sintió que tenía que comprender el misterio de la existencia humana e incursionó profundamente en la religión y la ciencia en busca de una explicación. Encontró ambas aproximaciones persuasivas y consistentes en sí mismas, aunque con la tendencia a alcanzar conclusiones contradictorias, tomando en cuenta sus respectivas premisas. Llegó así al convencimiento de que ni la religión ni la ciencia por separado podían explicar el significado de la vida y la muerte del ser humano. Al mismo tiempo, Gurdjieff tenía la convicción de que en la antigüedad había existido un conocimiento real y completo que debió ser transmitido oralmente a través de las generaciones. Durante casi veinte años se dedicó a buscar ese conocimiento. Esa búsqueda lo condujo a participar en expediciones a través del Medio Oriente y el Asia Central hasta las montañas del Hindu-Kuch, entre Afganistán y Pakistán.

Llegó así a descubrir elementos de un conocimiento olvidado del ser que reconciliaba los grandes credos tradicionales, al que llamó «ciencia antigua», aunque no llegó a identificar su origen ni a los que la descubrieron y conservaron. Esa ciencia veía al mundo de la materia visible como lo hace la física moderna, reconociendo la equivalencia de masa y energía, la ilusión subjetiva del tiempo, la teoría general de la relatividad. Pero su indagación no se detuvo allí, pues solo aceptaba

como reales los fenomenos que podian ser medidos y comprobados por medio de experimentos controlados. Esa ciencia tambien exploraba el mundo de los misticos fuera de la percepcion de los sentidos, la vision de otra realidad infinita mas alla del espacio y del tiempo. La meta consistia en comprender ellugar del hombre en el orden cosmico, el significado de la vida humana sobre la tierra y, en realidad, conocer y experimentar en uno mismo la realidad de ambos mundos al mismo tiempo. Era una ciencia del ser.

En 1912 Gurdjieff comenzo a reunir alumnos en Moscu y San Petersburgo. En 1917, al momenta de iniciarse la revolucion rusa, se marchó al Caucazo y finalmente, en 1922, establecio cerca de Paris un instituto para desarrollar su trabajo en una mayor escala. Durante esos aaios, aporto un sistema comprensivo de ideas para introducir su ensefianza y atraer seguidores. Despues de un accidente automovilistico que casi le cuesta la vida en 1924, Gurdjieff cerro el instituto y durante los siguientes diez aaios dedico toda su energia a escribir su trilogia acerca de la vida del hombre, bajo el titulo de *Del Today todo*. Dejo de escribir en 1935 y a partir de ese momenta se entrego al trabajo intensivo con sus alumnos, principalmente en Paris, hasta su muerte en 1949. En sus ultimos aaios se refirio al estudio del sistema original de las ideas simplemente como una etapa preliminar del trabajo hacia la conciencia. Dejo de lado el tema de las ideas por considerarlo teorico y presento su ensefianza en terminos de una percepcion directa de la realidad.

Su obra principal, *Del Today de todo*, fue publicada en tres series como *Relatos de Belcebu a su nieto* (1950), *Encuentros con hombres notables* (1963) y *La vida es real s610 cuando «Yo soy»* (1975). El sistema de ideas que ensefio desde 1914 hasta 1924 fue fielmente registrado y publicado en el libro de P. D. Ouspensky, *Fragmentos de una enseiianza desconocida* (1949), y tambien en los apuntes, principalmente de Jeanne de Salzmann, recogidos en *Perspectivas desde el mundo real* (1974). Esta ensefianza incluye los siguientes conceptos fundamentales:



*La ley de las tres Fuerzas (Ley de Tres).* En la enseñanza de Gurdjieff, todo fenómeno, en cualquier escala, desde lo molecular hasta lo cósmico en cualquier mundo, es el resultado de la combinación de tres fuerzas opuestas: la fuerza positiva (afirmación), la fuerza negativa (negación) y la fuerza neutralizante (reconciliación). La posibilidad de unidad depende de una confrontación entre el «sí» y el «no», y de la aparición de una tercera fuerza reconciliadora que pueda relacionar las dos. La tercera fuerza es una propiedad del mundo real: «lo que es» y lo que «Yo soy».

*La ley de octavas (Ley de Siete).* Toda materia en el universo consiste en vibraciones que descienden hacia la manifestación de la forma (involution) o ascienden en un regreso hacia la fuente sin forma (evolution). Su desarrollo no es continuo, sino que se caracteriza por aceleraciones y retardos periódicos en intervalos definidos. Las leyes que gobiernan ese proceso se encarnan en una fórmula antigua que divide el período en el cual una vibración se duplica en ocho pasos desiguales que corresponden a la proporción de aumento en las vibraciones. Ese período se denomina una «octava»; es decir, «compuesta de ocho». Esa fórmula subyace en la base del mito bíblico de la creación del mundo y de nuestra división del tiempo en días laborables y domingos. Aplicada a la música, la fórmula se expresa en la escala musical *do-re-mi-fa-sol-la-si-do*, con semitonos faltantes en los intervalos *mi-fa* y *si-do*. El movimiento interior hacia la conciencia requiere de un «choque consciente» en esos dos intervalos para poder proceder a un nivel superior, es decir, a una nueva octava.

*El eneagrama.* El símbolo en la tapa de este libro -un triángulo dentro de un círculo con nueve partes iguales- expresa la ley de las tres fuerzas y la ley de octavas. Gurdjieff decía que es un «símbolo universal» que muestra las leyes internas de una octava y proporciona un método para conocer la naturaleza esencial de cualquier cosa examinada en sí misma. El círculo cerrado representa la existencia aislada del fenómeno y simboliza un proceso de eterno retorno y flujo ininterrumpido.

## JEANNE DE SALZMANN

Jeanne de Salzmán nació en 1889 en Reims, Francia, la mayor de cinco hijos de Jules Allemand y Marie-Louise Matignon, ambos descendientes de antiguas familias francesas. Fue educada en Ginebra, Suiza, en un hogar donde predominaba la interacción de la fuerte fe protestante de su padre y el catolicismo devoto de su madre. Paso muchos ratos de su infancia escuchando a sacerdotes y ministros que a menudo venían a cenar en casa de sus padres, donde se debatían temas teológicos. Esto generó en ella a muy temprana edad una necesidad apremiante de comprender la verdad subyacente en la fe cristiana de sus padres. La madre de Jeanne la llevaba a misa los domingos hasta que, aun siendo niña, en medio de una homilía del sacerdote, susurró en voz alta: «[Mentira!]

Siempre sintió que su padre comprendía su espíritu independiente.

La educación de Jeanne se concentró en la música, para la cual mostró dotes excepcionales de niña prodigio. Empezó estudios serios de piano a la edad de cuatro años y condujo una orquesta completa a los quince. Durante ese período, el Conservatorio de Ginebra contaba con músicos famosos de otros países, entre los que se destacaba Jacques Dalcroze, un innovador ampliamente reconocido por sus obras de composición, improvisación y danza. A los diecisiete años, Jeanne fue elegida, junto con un puñado de estudiantes dotados, para acompañarlo al recientemente terminado Instituto Dalcroze, en las cercanías de Dresde, Alemania, y ofrecer demostraciones de su obra en capitales de toda Europa. Fue durante sus años con Dalcroze que Jeanne conoció a Alexandre de Salzmán, un reconocido pintor ruso que asistía a Dalcroze en la escenografía e iluminación de sus demostraciones. Se casó con De Salzmán en Ginebra en 1912, y regresó con él a su hogar en Tbilisi, en el Cáucaso, donde comenzó su propia escuela de música basada en el método Dalcroze.

En 1919, Gurdjieff llegó a Tbilisi con un pequeño grupo de seguidores, que incluía al compositor Thomas de Hartmann. Fue a través

de los De Hartmann que los De Salzmann conocieron a Gurdjieff, un encuentro que iba a cambiar el curso de sus vidas. La primera impresion de Jeanne fue inolvidable: «La presencia de Gurdjieff, y especialmente su mirada penetrante, producía una impresion extraordinaria. Uno sentía que era visto realmente, expuesto por una vision que nada escondía, y al mismo tiempo, uno no era ni juzgado ni condenado. Inmediatamente se establecía una relacion que eliminaba todo miedo y, al mismo tiempo, lo enfrentaba a uno con su propia realidad». En Gurdjieff y su ensefianza Jeanne de Salzmann encontro el camino hacia la verdad que habia anhelado desde nina.

En menos de un año la conflictividad en Rusia se habia extendido hasta el Caucaso, y Gurdjieff se vio obligado a abandonar Tbilisi junto con sus seguidores. Para esa fecha los De Salzmann estaban totalmente comprometidos con él y con su trabajo. Para poder partir con él, renunciaron a su casa y demás posesiones, y Jeanne dejó atrás su escuela y sus alumnos. El grupo viajó primero a Constantinopla, luego a Berlín y finalmente se estableció en Fontainebleau, cerca de París, en 1922. Jeanne de Salzmann permaneció cerca de Gurdjieff y trabajó a su lado en los grupos hasta su muerte. Estuvo entre el puñado de alumnos incluido en él que él llamaba «trabajo especial» para una sensación más consciente.

La señora De Salzmann desempeñó el papel principal en la introducción y práctica de los ejercicios de danza que Gurdjieff llamaba los «Movimientos». En Tbilisi, ella organizó su primera clase con alumnos de su escuela de música. Entre 1923 y 1924, en París y Nueva York, ella misma fue una participante central en sus demostraciones. Y en los años cuarenta integró por su cuenta una clase y lo invitó a él, una vez más, a practicar los Movimientos. Posteriormente organizó el material de acuerdo con la meta y los principios que él le habia enseñado. Después de su muerte, realizó una serie de filmes para preservar los Movimientos en su forma auténtica.

Antes de morir, Gurdjieff encargó a la señora De Salzmann vivir «más de cien años» para poder establecer su ensefianza. Le legó todos

sus derechos sobre sus escritos y los Movimientos, así como también sobre la música que De Hartmann había compuesto con él. Durante los cuarenta años siguientes organizó la publicación de esos libros y la preservación de los Movimientos. También publicó las partituras musicales para acompañar los Movimientos, pero cedió a los herederos de Gurdjieff todos los derechos del resto de la música Gurdjieff / De Hartmann, porque, según su explicación, esas composiciones no formaban parte de su enseñanza.

La señora De Salzmán estableció centros Gurdjieff en París, Nueva York, Londres y Caracas. Allí organizó grupos y clases de Movimientos, y luego introdujo los *sittings* prolongados para el «trabajo especial» juntos.

La señora De Salzmán murió a los 101 años, en París, en 1990.

## *Centros Gurdjieff*

Los centros organizados por la senora De Salzmann son:

The GurdjieffFoundation, Nueva York

The Gurdjieff Society, Londres

L'Intitut Gurdjieff, Paris

Fundaci6n G. I. Gurdjieff, Caracas

Para mayor informaci6n:

[www.gurdjieffcaracas.org](http://www.gurdjieffcaracas.org)

[www.iagf.org](http://www.iagf.org)

[www.editorialganesha.com](http://www.editorialganesha.com)

[www.RealityofBeing.org](http://www.RealityofBeing.org)

## NOTA FINAL

Le recordamos que este libro ha sido prestado gratuitamente para uso exclusivamente educacional bajo condición de ser destruido una vez leído. Si es así, destrúyalo en forma inmediata.

sin *egoismo*

**Para otras publicaciones visite  
[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)  
Referencia: 4327**

**B**ASADO EN LOS CUADERNOS escritos por la más cercana discípula de G. I. Gurdjieff, este libro ofrece una nueva comprensión de su enseñanza espiritual: un camino de *gnosis* o «conocimiento del ser», transmitido desde la más remota antigüedad. Es una guía completa y excepcionalmente autorizada, una guía hacia las ideas del gran maestro y hacia su método para liberarnos a nosotros mismos del estado de «sueño despierto» en el cual la mayoría de nosotros vivimos nuestras vidas.

Gurdjieff respetaba las prácticas religiosas tradicionales y las consideraba dentro de tres categorías o «caminos» generales: el camino del faquir, relacionado con el dominio del cuerpo físico; el camino del monje, basado sobre la fe y el sentimiento, y el camino del yogui, centrado en el desarrollo de la mente. Él presentó su enseñanza como un «Cuarto Camino», que integraba estos tres aspectos dentro de una vía única de conocimiento de sí mismo. El progreso en el «Cuarto Camino» se produce a través del esfuerzo consciente hacia una calidad de pensamiento y sentimiento que aporta una nueva capacidad de ver claramente y de amar.

## JEANNE DE SALZMANN

nació en [1889 en Reims (Francia). y creció en Ginebra (Suiza). Se casó en [1912 con Alexandre de Salzmán, un reconocido pintor ruso, y lo acompañó de regreso a su hogar natal en Tbilisi, en la región montañosa del Cáucaso, al sur de Rusia. Conoció a Gurdjieff en [1919 en Tbilisi, se integró a su trabajo y permaneció cerca de él hasta su muerte, en París, treinta años más tarde.

Antes de morir, Gurdjieff encargó a la señora De Salzmán «Clue viviera «más de cien años», hasta establecer su enseñanza. Le legó todos sus derechos sobre sus escritos y sus ejercicios de danza. Llamados los «movimientos». Durante los siguientes cuarenta años ella dispuso la publicación de sus libros, así como la preservación de los «movimientos», y estableció centros Gurdjieff para la práctica de la enseñanza en París, Nueva York, Londres y Caracas.

La señora De Salzmán falleció en París en 1990, a la edad de [101 años.



