

17 AUTO-OBSERVACIÓN

17.1 Introducción

¹Todo trabajo interno por la conciencia comienza por la auto-observación. Y la auto-observación comienza percibiendo estados erróneos en uno mismo, no diciendo “yo” respecto a ellos, y separándose uno de ellos. De esta manera nuestra vida interna es purificada. Dado que nuestra vida interna atrae una vida externa correspondiente, podemos con el tiempo cambiar, no sólo nuestra actitud a esta vida externa, sino también los acontecimientos mismos. En la mayoría de los casos no podemos cambiarlos directamente, sino indirectamente cambiando nuestra actitud. Y todo esto comienza por la auto-observación.

²Si un hombre comienza a observarse a sí mismo, pronto hará un par de importantes constataciones. La primero es acerca del yo. Decimos “yo estoy haciendo”, “yo estoy sentado”, “yo siento”, “me gusta”, “no me gusta”, etc., y sin pensar, asumimos automáticamente que tenemos un solo “yo”, que permanece siendo el mismo. Esta es nuestra principal ilusión, porque no somos uno. En un momento en que decimos “yo”, una parte de nosotros está hablando, y en otro momento en que decimos “yo”, otra “yo” muy diferente está hablando. En un momento nuestra atención es cautivada por algo definido y al siguiente momento por alguna otra cosa, y luego ni siquiera recordamos lo que nos cautivó hace sólo un momento: un nuevo “yo” reemplaza o suprime a un viejo “yo”, y todo este prosigue todo el tiempo y constituye nuestra vida interior. En un momento un “yo” decide algo. Al siguiente momento otro “yo” ha tomado el relevo y no sabe nada de las decisiones del “yo” anterior y por supuesto no está preparado para llevarlas a cabo. A veces nos quejamos de nuestro distraimiento cuando por ejemplo hemos ido de una habitación a otra a buscar algo y estando en la otra habitación hemos olvidado lo que íbamos a buscar. No nos damos cuenta de que esta división es nuestro estado normal. En otras palabras, estamos divididos en cientos y cientos de “yoes” diferentes. La primera constatación a hacer mediante nuestra auto-observación puede resumirse por tanto como: “yo” no soy uno; “yo” soy muchos.

³La segunda constatación tiene que ver con el hecho de que es muy difícil observarse a uno mismo. Esta dificultad reside en un simple hecho: muy pronto olvida uno observarse a sí mismo.

⁴Ahora el lector ha de detenerse y reflexionar sobre más importante que se ha aprendido hasta ahora sobre la auto-observación, que es esta: uno no puede, no importa lo firme de la decisión que tome, observarse a uno mismo más que por unos pocos segundos. Uno simplemente olvida la decisión de hacerlo. Uno piensa en algo distinto, y luego en otra cosa diferente, y así continuará por muchos minutos, quizás incluso horas, antes de que de repente uno despierta y recuerde: “Cielos, ¡yo debería observarme a mí mismo! ¡Y lo olvidé!”

⁵El hecho de que no seamos capaces de observarnos por más de unos breves momentos se relaciona en que no somos uno, no somos un “yo” unitario, sino muchos pequeños yoes constantemente reemplazándose unos a otros. Uno de tales “yoes” toma la decisión sobre la auto-observación, pero el siguiente “yo” que pronto aparece pretende algo diferente y no lleva a cabo esa decisión.

⁶El hecho de que estemos divididos en muchos “yoes” implica que en gran medida carecemos de voluntad. Si fuéramos un “yo” unitario seríamos capaces de observarnos a nosotros mismos sin importar el tiempo; entonces sería sólo cuestión de hacerlo. Pero no podemos mantener la concentración y por tanto debemos admitir que carecemos de voluntad.

⁷Mientras un hombre se perciba a sí mismo como uno y simple, y diga “yo” a todo lo que sucede en su vida interna, no puede transformarse. También vivirá en una falsa percepción de sí mismo. Es el propósito de la auto-observación echar abajo esta percepción ficticia. Es sólo sobre sus ruinas que el hombre puede construir el conocimiento de sí mismo. Este conocimiento no puede construirse sobre una mera teoría, sobre la aceptación de lo que otros

afirman, sino que debe, si ha de transformarlo, ser el fruto de su propia experiencia obtenida mediante auto-observación.

17.2 La división del hombre y el propósito de la auto-observación

¹En el cuarto camino se hace énfasis en que uno debe saber cual es el propósito de la auto-observación y que debe, al observarse a uno mismo, saber algo de como el hombre está dividido.

²Lo que está constantemente sucediendo en la vida interior y exterior del hombre se denomina funciones. Conocemos la diferencia entre funciones intelectuales y funciones emocionales. Por ejemplo, cuando discutimos cosas, pensamos sobre ellas, las comparamos, inventamos explicaciones o encontramos explicaciones reales, todo esto es trabajo intelectual; mientras que el amor, el odio, el miedo, la felicidad, la preocupación, la sospecha, etc., son funciones emocionales.

³Muy a menudo, al tratar de observarnos a nosotros mismos, confundimos funciones intelectuales y emocionales. Cuando realmente sentimos, lo llamamos pensamiento, y cuando pensamos lo llamamos sentimiento. Pero con el tiempo, con el correcto conocimiento y la instrucción aprenderemos de que manera difieren. Por ejemplo, existe una gran diferencia respecto al control: las funciones intelectuales las podemos controlar en alguna medida; las funciones emocionales no las podemos controlar. Además, hay una enorme diferencia de velocidad: las funciones intelectuales son lentas, las funciones emocionales pueden ser extremadamente rápidas.

⁴Luego existen otras dos funciones, que ningún sistema de psicología ordinaria clasifica ni entiende de manera correcta: la función instintiva y la función de movimiento. Lo instintivo se refiere al trabajo interno del organismo: la digestión del alimento, el latido del corazón, la respiración. Las funciones instintivas también incluyen los sentidos ordinarios – vista, oído, olfato, gusto, tacto, sensaciones de frío y calor. Las funciones de movimiento incluyen casi todos los movimientos corporales. Es muy fácil distinguir entre funciones instintivas y de movimiento: nacemos con la capacidad de utilizar todas las funciones instintivas, mientras que todas las funciones de movimiento han de ser aprendidas. De los reflejos sólo los simples pertenecen a la función instintiva. Los reflejos adquiridos, como los que aparecen al conducir un coche, son por tanto funciones de movimiento. Las funciones de movimiento también incluyen los sueños – tanto los que tenemos cuando dormimos como estando despiertos – la imaginación y la imitación.

⁵Al observarse a uno mismo, es necesario antes que nada dividir estas cuatro funciones y clasificar en seguida todo lo que uno observa, diciendo, “esto es una función intelectual”, “esto es una función emocional”, etc. Si uno es honesto consigo mismo, verá pronto lo difícil que es; que se puede trabajar en ello sólo un corto periodo cada vez, porque uno se olvida de uno mismo, olvida su decisión y su trabajo. Sin embargo, trabajando de manera diligente, metódica y ardua, se alcanzarán con el tiempo mejores resultados. Con el tiempo se tendrá una idea clara del proceso de como una función reemplaza incesantemente a otra. Por ejemplo: surge un pensamiento, en seguida es empujado fuera por una emoción, que a su vez desaparece cuando una función de movimiento entra al cambiar de posición en la silla o girar la cabeza, o cuando una función instintiva en forma de impresión visual o auditiva se hace sentir. Debe recalcarse que todas estas funciones – pensamientos, emociones, movimientos e impresiones sensoriales – surgen mecánicamente, es decir: sin nuestra voluntad y control. El intercambio o reemplazo de funciones ocurre también mecánicamente; uno no decide que cierto pensamiento debería cesar y ser seguido por una emoción o un movimiento.

⁶De estos hechos, que se basan en autoconocimiento cada vez más claro a través de la auto-observación, extraemos la siguiente conclusión: en su estado actual, el hombre es casi por completo una máquina. Una máquina no tiene conciencia ni voluntad. Si los seres humanos

tuviéramos conciencia y voluntad, los pensamientos y sentimientos no surgirían y pararían de manera mecánica, a través de impulsos externos más allá de de nuestro control. Si fuéramos seres conscientes, pensaríamos pensamientos conscientes y sentiríamos emociones conscientes. Pero prácticamente todo lo que sucede en nuestra vida interna y externa ocurre mecánicamente. En este sentido, no hay diferencia entre fregar suelos y escribir poesía.

⁷¿Cuál es el significado o el propósito de observarse a uno mismo? Antes que nada, llegar a un entendimiento de nuestros bajo estado de conciencia, del hecho de que somos máquinas. Sólo si entendemos esto podemos tener la motivación de hacer esfuerzos para intentar convertirnos en algo mas que máquinas.

⁸Si queremos dejar de ser máquinas, debemos intentar hacer cosas que una máquina no puede hacer. Una máquina no puede observarse a sí misma. Aún si una máquina tuviese las funciones psíquicas que tiene un hombre, no sería capaz de observarlas. Por lo tanto, cada vez que nos observamos dejamos de ser máquinas. Desde ese estado de auto-observación podemos proceder a crear también un estado de autoconciencia, el estado de existencia auténticamente humano.

⁹En el mismo momento en que nos observamos a nosotros mismos dejamos de ser máquinas. Sin embargo, pronto la auto-observación para. Para debido a una causa mecánica, una fuerza que no controlamos, y entonces somos máquinas de nuevo y seguimos siéndolo hasta que de nuevo iniciamos la auto-observación desde dentro de nosotros. Si iniciamos la auto-observación a partir del correcto conocimiento de nuestra división y motivados por nuestro deseo de dejar de ser máquinas, por nuestro deseo de convertirnos en seres con nuestra propia conciencia y nuestra propia voluntad, entonces la auto-observación se convierte en una herramienta en nuestro esfuerzo por desarrollar autoconciencia y voluntad.

17.3 La felicidad no se encuentra en los acontecimientos externos sino en el autocontrol

¹La capacidad de un hombre para llevar una vida feliz depende de su capacidad para desarrollar conciencia, y su capacidad de desarrollar conciencia depende de su habilidad para usar ciertos instrumentos para la vida. Uno de estos instrumentos es la auto-observación.

²Un hombre que no se observa a sí mismo, que no sabe que le es posible observarse, o que piensa que está observándose continua y automáticamente, debe seguir siendo dependiente de las circunstancias externas para llevar lo que llama una vida buena y feliz. Pero en cualquier momento, repentinamente, esos factores externos pueden cambiar sin que sea capaz de hacer algo al respecto. Por el contrario, es capaz de controlar esa vida buena y feliz que puede acaecerle si enriquece su vida interna, desarrolla su conciencia.

³Un hombre que nace en medio de una gran riqueza puede hacer todo lo que desea sin obstáculos materiales, por ejemplo vivir toda su vida viajando por países exóticos. Pero si su vida interna está llena de angustia y tormento, preocupación, autodesprecio o autocompasión, puede todavía, con todas sus riquezas, ser el hombre más infeliz. Si entonces llega a comprender que puede comenzar desarrollar su conciencia, que en su caso significa antes que nada ver las causas del sufrimiento dentro de sí mismo, mediante auto-observación, puede alcanzar la paz de la mente, la felicidad y la alegría.

⁴Quien se queje de que la vida es sombría, sin sentido, un mal negocio y que en su conjunto no vale la pena de ser vivida, puede ser informado de que ninguna de estas cualidades existen en la vida en sí, sino que todas ellas son proyecciones de sus estados internos sobre una vida neutral y que puede constatar él mismo que es así comenzando a observarse a sí mismo. Pero esto requerirá trabajo duro llevado a cabo durante largo tiempo, con conocimiento y entendimiento de los procedimientos y métodos necesarios. Sin ese trabajo uno no puede esperar ningún resultado. El mero deseo por el desarrollo o el entusiasmo por la idea de desarrollo no puede lograr nada. Sería como sentarse a volante de un coche sin girar la llave y apretar el acelerador, sólo sintiendo deseo y entusiasmo sobre el arranque del coche.

17.4 Distinguir entre acontecimientos externos y estados internos

¹Al observarse a uno mismo es importante ser capaz de ver la diferencia entre la propia vida interior y la vida exterior en general. La mayoría no puede hacer esto. Cuando una persona así mira su propia vida en retrospectiva y dice si ha sido una vida feliz o infeliz, quiere decir su vida externa. Si llega a mencionar su vida interior, su actitud hacia ella es probablemente que los mismos acontecimientos hicieron su vida interior feliz o infeliz. Si es así, está lejos de entender que los acontecimientos no determinan si seremos felices o infelices, sino que nuestra actitud hacia ellos, como nos los tomamos, lo determina. La vida no consiste sólo de acontecimientos externos sino también de estados internos. Somos máquinas en la medida en que permitimos que esos acontecimientos externos determinan nuestra vida interior. Un máquina o robot se define como una organización que es controlada por impulsos externos, no por una conciencia y voluntad propias.

²Intentemos entonces, como primer ejercicio para llevar una vida más consciente, distinguir entre acontecimientos externos y estados internos: Alguien nos habla con dureza, con rencor, injuriosamente. Eso es un acontecimiento externo que uno no puede cambiar. Sin embargo, uno tiene la capacidad de decidir si esos pufos de aire caliente viniendo del mayor agujero de la cabeza de alguien determinarán su estado interno ahora y quizás muchos días después.

³Y si uno no obstante se permite influenciar de manera negativa por ese acontecimiento externo, entonces uno debería decir pronto después: “Esto es estar triste ... irritado ... alterado ...” o “Esto es ir por ahí preocupado ... sintiendo pena por uno mismo ... insistir en los errores ... culpar las personas por sus imperfecciones” Observarse a uno mismo significa precisamente observar las propias reacciones mecánicas como acontecimientos separados de uno mismo.

⁴El mismo acto de observación separa estos estados psíquicos mecánicos de uno mismo, de manera que resulte mucho más difícil decir “yo” a ellos. En consecuencia a partir de ahí, no “yo estaba furioso”, sino “un sentimiento de ira surgió”, no “yo estaba irritado”, sino “surgió un sentimiento de irritación”. Posteriormente, con esfuerzo, ejercicio, experiencia, entendimiento: “un sentimiento de ira intentó quedar por encima de mí pero fracasó”, “un sentimiento de irritación surgió, pero lo observé, me reí de él, y se fue”.

17.5 Observarse a uno mismo es dividirse

¹Para el hombre fisicalista no existe otra realidad que la física. Apenas puede interesarse por alguna “vida interior”, dado que no reconoce ninguna cualidad o función humana más allá de las del organismo. El organismo, el hombre objetivo, es unitario – un solo cuerpo, trabajando como uno. Pero también el hombre que ha aceptado alguna teoría diciendo que es más que el organismo, que tiene un “alma” o incluso que es un “alma”, no obstante en la práctica ha sucumbido a la creencia fisicalista de que el hombre es un ser unitario. Si observara su vida interior, su “alma” o “psique”, de manera honesta, metódica y persistente, pronto constataría que no hay nada permanente en ella, que su vida interior está constituida por un flujo incesante y continuo de unidades de percepción que se suceden unas a otras.

²Cuando la auto-observación se lleva a cabo correctamente, la aparente unidad interna del hombre, la aparente unidad de su psique, resulta temporalmente suspendida, dado que el hombre se divide en dos partes: el *yo observador* y los *yoes aparentes observados*. Este proceso crea una nueva vida interior y una nueva vida exterior. La nueva vida interior, el yo observador, es una vida interior más consciente, y esta nueva vida exterior es todo lo demás en la psique del hombre, todo lo que el hombre de manera mecánica e irreflexiva tomaba por su vida interna y a lo que decía “yo” pero que ahora entiende que es un “no-yo”, separado del yo y por tanto parte de su vida exterior. Podríamos también describir este nuevo estado diciendo que la línea divisoria entre lo exterior y lo interior ha sido desplazada hacia adentro. Sin embargo, en realidad es sólo ahora, en la auto-observación, cuando una vida interior auténtica se ha producido, vida interior en el sentido de la presencia del yo. Cuando el yo no

ejerce la auto-observación, básicamente está ausente. Entonces el yo no está presente. En el lenguaje alegórico de las escuelas esta condición es asemejada a una casa en desorden. Es una casa en donde ni dueño, ni el mayordomo, ni siquiera el encargado, están presentes, y de este modo los sirvientes hacen lo que quiere, actuando como el dueño por turno; esta rotación de los sirvientes es por supuesto la imagen del poder transitorio y cambiando constantemente ejercido por los yoes aparentes. Cuando de manera temporal surge un yo observador, es como si el encargado apareciese de repente y pusiese la casa en orden – de momento.

³Un hombre estudia el esoterismo e intenta disponer su vida de acuerdo con el mismo. Luego un día surge un pensamiento negativo sobre el conocimiento. Y en seguida viene el pensamiento opuesto: “¡Realmente no debo pensar de esta manera!”. Aún si esta es una actitud correcta que quiere corregir una incorrecta, una actitud que en sí es loable y necesaria, comete un error – dice “yo” a este pensamiento: “yo pienso esto”. Esto es tomarse a uno mismo como uno. Entonces no se observa a sí mismo, porque observarse a uno mismo significa observar este pensamiento, observarlo como una cosa externa, separada del yo observador.

⁴Sin embargo, si después de tener el pensamiento “no debo pensar de esta manera” se da cuenta de que no se observó así mismo, puede corregirse y observarse verdaderamente: “Esto no fue observarse a uno mismo. Esto fue tomarse a uno mismo como uno”.

17.6 De la falsa unidad a la verdadera unidad

¹El hombre puede volverse unitario; puede alcanzar un estado en el que su ser sea uno. Pero alcanzará ese estado sólo cuando todo lo que le suceda sea autodeterminado. La unidad de su ser no puede construirse en base a ese caos de asociaciones y reacciones mecánicas que ahora le constituyen. Sería una falsa unidad que podría ser mantenida sólo mediante ignorancia, incapacidad para ver, incapacidad para observarse a uno mismo e imaginación.

²El proceso de unidad del hombre, el proceso de convertirse en uno, se produce en tres etapas. Primero existe esa falsa unidad en la que el hombre que no reflexiona, que no se observa, puede creer. Luego el hombre que trabaja en su conciencia comienza a dividirse entre el yo observador y los yoes aparentes observados. Finalmente el individuo obtiene la verdadera unidad a través de su trabajo completo sobre la conciencia, un trabajo en el que la auto-observación es uno de muchos procesos intencionales.

17.7 Imaginaciones con respeto a la auto-observación

¹El hombre no puede hacer esfuerzos para adquirir algo que cree que ya tiene. Si cree que es uno, tan unitario en su psique como en su organismo, entonces es víctima de su propia imaginación. Es el propósito de la auto-observación disipar esta imaginación así como otras muchas fantasías de tipo similar.

²“El trabajo de desarrollar la conciencia comienza por observarse a uno mismo.” Algunas personas que escuchan esto dicen: “Claro, esto no es nada nuevo para mí. Siempre me he observado a mí mismo. Y siguen como están. Imaginan que ya saben todo sobre sí mismas, imaginan que se observan a sí mismas. Es el mismo tipo de personas que habiendo un vez escuchado sobre el autorrecuerdo dicen que saben lo que es y que siempre se recuerdan a sí mismas. Esto es imaginación. Es posible imaginar cualquier cosa, en particular sobre la propia capacidad. La imaginación de las personas generalmente es un serio obstáculo para el desarrollo de la conciencia, y en el caso de ciertas personas es su obstáculo más serio. La imaginación es una de las fuerzas que mantiene al género humano dormido. Para despertar debemos observar nuestra imaginación de manera que seamos capaces de separarnos de ella y así debilitarla.

³La imaginación es pensamiento controlado emocionalmente que es un sucedáneo de la realidad. Tiene el mismo tipo de relación con la realidad que la mentira con la verdad. Si un hombre quiere alcanzar la verdad, debe separarse de las mentiras, y si quiere alcanzar la realidad, debe separarse de la imaginación, liberarse de la misma. Sin embargo, este es un

proceso muy largo, que pasa por muchas etapas. También presenta muchos obstáculos; por ejemplo, es muy fácil imaginar que uno está libre de la imaginación, imaginar que uno “es muy avanzado y casi en la meta” sólo porque ha adquirido un entendimiento preliminar y primitivo de la necesidad de esta liberación. Para dar los primeros pasos en separarse de la imaginación, uno debe hacer lo que la imaginación no puede hacer: utilizar la atención dirigida. Observar la propia imaginación es una parte importante e indispensable de la auto-observación. Sin embargo, esto es algo que ordinariamente no puede hacerse al comienzo del trabajo, sino sólo después de largo tiempo. Igualmente existen muchas dificultades implicadas en la observación de la propia imaginación. Existen intensas fuerzas opositoras tales como el amor propio y la autojustificación. Existe también la dificultad de que la imaginación cesa cuando uno intenta observarla; es decir, cuando se ejerce la atención dirigida, la imaginación deja de funcionar. La imaginación pertenece a las partes inferiores y más mecánicas de los centros, por tanto es conectada con la falta de atención, la atención errante o, como mucho, con la atención atraída por el objeto, la fascinación emocional.

⁴La imaginación no puede enseñarnos nada ni de nosotros, ni de los demás, ni de la realidad en general. En la auto-observación todo tiene que ver con lo que podemos aprender de nosotros, qué hechos sobre nosotros somos capaces de verificar. La imaginación en combinación con excusas y autojustificación nos sugiere las ilusiones que “nos” agradan (a la falsa personalidad), y esto es lo que la da su poder.

17.8 *¿Qué deberíamos observar?*

¹Se pregunta a menudo, “¿Qué deberíamos observar? Lo que deberíamos observar al comienzo es sólo funciones simples: esto es pensamiento, esto es emoción, esto es una reacción emocional a la impresión sensorial, etc. Una vez que se ha aprendido a distinguir las funciones, se procede a una observación más plena a través de grandes partes del día, y luego se ve como una persona externa. En toda esta auto-observación es importante no decir “yo” a nada. Por tanto no deberíamos decir: “¿qué estoy haciendo?”, sino “¿qué está haciendo?”. Entonces uno ve ahora esos pensamientos fragmentados y caóticos, ahora estas emociones agitadas fácilmente, ahora estas pequeñas escenas dramáticas, ahora estas mentiras más o menos elaboradas, ahora estas peroratas, excusas e invenciones. Al siguiente momento uno se queda dormido, tomando parte en esos estados una y otra vez. Y uno permanece dormido hasta que despierta y comienza a observarse de nuevo.

²La auto-observación debería aplicarse especialmente al habla. La mayoría de reglas en las escuelas se refieren al habla y a cómo tratar con el habla errónea. Es necesario observar el habla interna, o más bien la cháchara interna, y de donde proviene. La charla interna errónea es la tierra de cultivo no sólo de muchos estados futuros desagradables sino también de la charla externa errónea. El ejercicio llamado “silencio interior” es una fuerza a aplicar en contra de la charla interna errónea. No se puede por lo general practicar el silencio interior de una manera indefinida y general. Pero se puede practicar de manera muy consistente con respecto a alguna cosa clara y definida, algo que se conoce y ve con claridad. A la pregunta “¿Es practicar el silencio interior no dejar que nada entre en la mente?” La respuesta es “No. Aquello sobre lo que se practica el silencio interior ya está en la mente y se debe ser consciente de ello, pero no se debe tocar con la charla interna.” Si hay algo particularmente negativo, malo o destructivo en la mente, se manifestará como charla interior cuando uno está en un estado negativo, y de ahí con facilidad fluye a la charla externa. En el trabajo es necesario ser cuidadoso con la charla externa errónea al principio, y posteriormente, con la charla interna errónea. En este caso, como en otros muchos, la causa de lo externo es lo interno, y por lo tanto el objetivo del ejercicio es abolir esta causa interna. La charla interna de la que uno puede liberarse de esta manera es siempre falsa: mentiras completas, medias verdades o verdades conectadas en el orden erróneo o con algo añadido o dejado fuera. Esto incluye habladurías y calumnias.

³Observar la ansiedad. Hay que darse cuenta de cómo se manifiesta fisiológicamente: en el estómago, los músculos, los nervios, en todo el cuerpo. Uno es el observador, el que de manera intencionada y consciente se separa de ello: “Yo no soy mi estómago, yo soy el que observa el estómago. Yo no soy mis músculos, yo soy el que observa los músculos. Yo no soy mis nervios, yo soy el que observa los nervios”. Observar cómo la ansiedad se manifiesta psicológicamente. Observar el estado de ansiedad como algo separado del ser del observador: “Es un estado de ansiedad, yo soy el que observa la ansiedad.” Ampliar la distancia entre el observador y la cosa observada percibiendo la propia presencia en el observador; crear autorrecuerdo: “Esta ansiedad no soy yo, yo soy el observador de esta ansiedad.” Percibir la calma, la paz, la ausencia de ansiedad que hay en el observador, el yo consciente: “Donde está ansiedad, yo no estoy. Donde yo estoy no está la ansiedad.”

⁴Observar la pereza. Existe pereza en todos los centros: la pereza del centro de movimiento, la pereza del centro instintivo (falta de atención al ver y oír), la pereza del centro emocional, la pereza del centro intelectual. Separarse de la pereza de algún centro queriendo y haciendo intencionadamente lo opuesto: “Ello quiere ser perezoso, pero yo quiero estar activo.” Este ejercicio se llama “ocultación”.

17.9 Es necesario tener un mejor entendimiento de la auto-observación

¹Un alumno dijo a su profesor que le disgustaba una persona intensamente. El profesor le dijo: “Intenta observarlo.” El alumno replicó: “¿Por qué tengo que observarlo? No necesito hacerlo, ya lo conozco.” Confundía conocimiento con observación. Este es un error común y revelaba que el individuo en cuestión no había entendido lo que era la auto-observación y además no había comprendido que la auto-observación es activa y puede ser usada como un instrumento de autotransformación, mientras que el mero conocimiento es pasivo y no puede usarse de esa manera. Conocer algo no es necesariamente dirigir la atención hacia ello, observarlo. Conocer algo puede ser muy mecánico, pero dirigir la atención propia es un acto intencionado y se encuentra más cerca de la autoconciencia.

²La gente también confunde pensamiento con auto-observación. Pensar sobre uno mismo no es observarse a uno mismo. Un hombre puede pensar sobre sí mismo todo el día y no observarse ni siquiera una vez. Pensar sobre uno mismo se encuentra entre las actividades más mecánicas y ordinarias de la vida de las personas. Si fuera un instrumento para el desarrollo de la conciencia, todos habríamos alcanzado los reinos superiores hace tiempo. Por el contrario, el hombre debería aprender a dejar de pensar sobre sí mismo.

³Al oír hablar de auto-observación, muchas personas piensan que consiste meramente en darse cuenta de que uno está de mal humor, indispuesto, aburrido, agitado, ansioso, curioso, etc. Esto no es auto-observación. La auto-observación comienza con el establecimiento de un yo observador en el propio mundo interior. Si uno dice “me siento melancólico”, no se está observando a sí mismo, no está observando este estado, sino que uno *es* ese estado, está identificado con él. En ese caso no hay nada distinto en uno que permanezca fuera de ese estado, algo independiente del mismo y que lo está mirando, algo que tiene un sentimiento y un pensamiento muy diferente de ese estado. Y esta identificación es confirmada por la palabra “yo”. Es inútil decir “Ojalá no estuviera de mal humor”, porque entonces uno se toma a sí mismo como por alguien unitario. Para observarse a uno mismo debe dividirse en dos: el yo observador y todo lo que éste observa.

⁴También en la vida social común existen situaciones en donde los individuos ejercen una especie de auto-observación. Esa actividad puede hacerle a uno tener más éxito en la interacción social, los negocios y en la vida profesional, etc., como comportarse de manera impecable cuando se es invitado a una fiesta de moda, o causar la mejor impresión durante una entrevista de trabajo. Sin embargo, esto es muy diferente de la auto-observación en sentido esotérico, dado que el entendimiento del objetivo superior, el desarrollo de la

conciencia, está ausente, y por lo tanto igualmente el método correcto. La auto-observación sin un conocimiento definido de lo que se debería observar y por qué se debería le observar no conduce a ninguna parte en el trabajo en la propia conciencia.

17.10 Entendimiento a alcanzar en la auto-observación

¹En relación a muchísimos acontecimientos uno ha de aprender a ser “pasivo”, es decir, a no reaccionar en absoluto, a no hacer nada respecto a los mismos. En realidad, “pasivo” no es la palabra correcta aquí, porque llevar a cabo esto requiere una gran cantidad de actividad interna, actividad de conciencia, para impedir que el acontecimiento mecánico produzca una reacción del mismo modo mecánica, una reacción de la que uno podría decir “yo” sólo en un estado de ignorancia y no-discriminación. “Pasivo” significa aquí más bien que la personalidad es pasiva mientras el yo observador, el yo más consciente, es tanto más activo.

²Observación y auto-observación son dos actividades diferentes. La primera tiene que ver con observar accionamientos exteriores u objetivos, la última con observar acontecimientos interiores o subjetivos. Lo que es común a ambas es que requieren atención. Y la atención que ha de ser aplicada debe ser de un tipo superior hablando cualitativamente. Los dos tipos inferiores de atención que utilizamos de ordinario, (1) atención errante, cambiante o transitoria y (2) atención atraída, no bastan aquí. Sólo el tercer tipo, la atención autoiniciada o atención dirigida desde dentro, puede ser usada para este trabajo.

³Es más fácil observar los acontecimientos exteriores que los interiores, porque para los primeros tenemos sentidos que trabajan de manera fiable. Sin embargo, no tenemos sentidos así para la observación de acontecimientos interiores aparte de nuestra función intelectual y su capacidad de atención dirigida. La función intelectual puede ser mejorada para este fin aumentando nuestro conocimiento y entendimiento. Este conocimiento y entendimiento nos llegan a través de nuestra observación de acontecimientos exteriores, en concreto estando atentos a la enseñanza que recibimos de profesores y escritos. Por tanto la cualidad de nuestra auto-observación depende de la cualidad de nuestra atención, y esta atención debemos cultivarla en relación a acontecimientos tanto interiores como exteriores. Si no estamos suficientemente atentos a la enseñanza que recibimos, la entenderemos mal, y sin tener una correcta concepción de la enseñanza no podemos practicarla correctamente; en consecuencia la auto-observación y los demás ejercicios no tendrán el efecto pretendido.

⁴Si nos observamos durante un tiempo y terminamos en un estado interior desagradable, por ejemplo, un estado en el que nos identificamos fácilmente con emociones negativas – tales como “yo soy” un fracaso, tratado injustamente, incomprendido, desdeñado, etc. – notaremos que todas clases de yoes aparentes negativos, uno tras otro, prueban tratar con este estado y sacar provecho de él. Es así porque viven de estas energías negativas y por lo tanto deben ser negativos. Su vida consiste en proporcionarnos pensamientos destructivos y sentimientos negativos, y no pueden actuar de otra manera. Si la auto-observación ha de ser trabajo sincero, uno debe observar sinceramente cómo estos yoes aparentes negativos florecen en uno, que existe un aspecto de uno mismo que disfruta de ellos. Esta auto-observación es importante, porque si el hombre disfruta teniendo pensamientos destructivos y sentimientos negativos, no puede separarse de los mismos. Si se deleita en ellos, no puede tener claridad al respecto mediante esta auto-observación. El secreto de su poder es la fuerza de la identificación. Mientras el hombre se identifique con ellos, seguirán siendo fuertes. Pero en la medida en que puede observarlos, también debilita la identificación.

⁵La meta de la auto-observación es sobre todo la purificación, el ennoblecimiento de la vida emocional. El método consiste en separarse “uno mismo”, el yo observador, de lo impuro y menos puro, lo innoble y ruin. El hombre mecánico, que no se observa a sí mismo, está lleno de amor propio, vanidad, autoengrandecimiento, autoabsorción, autojustificación. Si dice “siempre pienso en los demás”, miente, lo que puede ver en un momento de conciencia del

deber. La auto-observación le hace ver estas verdades sobre sí mismo.

⁶Más aún, la auto-observación nos ayuda a ver los motivos detrás de nuestras acciones. “Si dos personas hacen la misma cosa, no es la misma cosa.” Una persona hace algo por miedo (miedo al castigo, a la pérdida de reputación, a lo que lo demás dirán), otra persona hace lo mismo por sentido de la justicia y amor al bien. Los motivos no se descubren observando las acciones externas, y los testimonios son a menudo engañosos. Sólo la auto-observación puede revelarlo, pero rara vez a la primera, a menudo sólo después de trabajar por mucho tiempo.

⁷La auto-observación es incompleta sin autorrecuerdo. ¿Por qué? Porque el autorrecuerdo es el objetivo de la auto-observación. La auto-observación es sólo uno de muchos ejercicios que todos apuntan a producir momentos de autoconciencia mediante el autorrecuerdo. La meta del hombre es convertirse en un ser consciente. No debe olvidar eso. Practicar y mientras se practica olvidar el objetivo último de la práctica no es practicar; es identificarse con la práctica – algo muy diferente. La auto-observación puede elevarse hasta el autorrecuerdo con relativa facilidad, porque siendo un estado más consciente está más cerca del autorrecuerdo. Hay que intentar ser más consciente de uno mismo en el preciso momento en el que recibe impresiones, ser más consciente de uno mismo como un yo observador.

17.11 Algunos consejos e instrucciones particulares

¹Es importante inculcar que la auto-observación no debe ser crítica, análisis o evaluación. La misma observación tiene el efecto de que el hombre se divide a sí mismo en dos; el yo observador y lo que se observa. No se puede ser lo que se observa: tan pronto como se lo observa, uno se separa de ello, uno debilita la identificación con ello. Esta es la fuerza favorable que ayuda al hombre a liberarse del poder de sentimientos y pensamientos indeseables. Por otro lado es inútil y perjudicial combatir los pensamientos y sentimientos indeseables mediante identificaciones como las emociones negativas; esto es sólo manifestaciones mecánicas de un tipo luchando con unas de otro tipo.

²Mientras el ejercicio continúe, el yo observador debería conectarse con la percepción del yo tanto como sea posible: “Yo estoy viendo”. Por lo tanto se debería hacer el esfuerzo de añadir autorrecuerdo a la observación. Es más fácil hacerlo desde este estado relativamente consciente. Los estados observados, los yoes aparentes observados deberían por supuesto conectarse con la percepción del no-yo tanto como sea posible. Por tanto uno no dice “yo” respecto a un yo aparente, sino “ello”.

³Es necesario anotar auto-observaciones importantes. ¿Por qué? Porque en cada momento vivimos en una parte muy pequeña de nosotros, de modo que una constatación hecha por un yo aparente mejor es muy pronto olvidada o distorsionada por yoes aparentes peores. Una persona puede tener el hábito de criticar constantemente en su charla interior a los demás: su conducta, su habla, su apariencia, vestido, peinado, etc. ¿Cómo le será posible superar este rasgo negativo si tiene un amortiguador que le asegura que “ama a la gente”? La mera auto-observación no es suficiente, porque puede hacer la misma observación una y otra vez y todavía olvidarlas todas una tras otra. Por tanto, sus notas diarias serán su único remedio. Cuando al leerlas vea que la misma crítica y censura recurren constantemente con pequeñas variaciones, quizás finalmente comprenda que el fallo reside en ella misma y no en los demás.

⁴La auto-observación, cuando se lleve a cabo diariamente y a cada hora, proporciona al hombre un material de partes aparentemente desconectadas; cuadros momentáneos de él mismo. Dos factores ponen esas partes juntas para formar un cuadro completo del ser interior y exterior: entendimiento y valoración. Entendimiento y valoración deben tener siempre un material de conocimiento y experiencia sobre el que trabajar. No pueden trabajar sin grano que moler. Cuanto mejor y más a menudo nos observamos y anotamos las observaciones importantes, mejor se volverá también nuestro entendimiento.

17.12 Laurency sobre la auto-observación

¹Existen dos métodos de contrarrestar este estado de conciencia dividida, falta de voluntad. Uno es ocupar la conciencia dejando que la atención se vea absorbida por algún interés. El otro método es prestar atención constante al contenido de la conciencia.

²Esta incesante vigilancia sería fatigosa o inaguantable si implicase algún tipo de supervisión, esfuerzo o tensión. Preferiblemente puede acompañarse de algún ejercicio simple de relajación de vez en cuando. Uno observa, de algún modo involuntariamente, como el pensamiento coge y deja caer una línea de pensamiento tras otra en una sucesión interminable. La atención libre con la que se sigue el incansable vuelo del pensamiento no es percibida como una traba, lo que causaría una reacción. Pronto se desliza uno de manera imperceptible en un control no-intencional, como si dijéramos. Uno aprende a distinguir entre pensamientos del inconsciente y pensamientos desde afuera. Todo el procedimiento debería considerarse como un entretenido juego del pensamiento. Por supuesto se relaja la atención a la primera sensación de tensión, fatiga o incomodidad. Pronto se encontrará que el mismo atender de manera automática resultará en un rechazo de pensamientos indeseables. Observando la atención, uno impide a la misma reforzar impresiones, pensamientos, emociones, etc. Inservibles. El control de la conciencia da por resultado calma, aquieta la ansiedad, hace el contenido de la conciencia más claro. (*La piedra filosofal*)

³Las percepciones sensoriales, emociones, los pensamientos, las ideas causales y esenciales (46) constituyen la totalidad de la conciencia subjetiva posible para el hombre. Observando todas clases de impulsos e ideas – que vienen desde el subconsciente, desde el entorno, desde el supraconsciente – el individuo finalmente aprende como distinguir las diferentes clases de vibraciones que se vierten a través de sus envolturas y de su cerebro, aprende como separar estos diferentes tipos de expresiones de conciencia. Al hacerlo finalmente adquiere la capacidad de decidir en seguida de qué envolturas y mundos provienen. Las ideas causales del mundo de las ideas proporciona conocimiento de la realidad material. Las ideas esenciales (46) proporcionan entendimiento de la vida y entendimiento de las diversas expresiones de conciencia de nuestros semejantes.

⁴Prestando constantemente atención a estas expresiones subjetivas de conciencia aprendemos a vivir en la conciencia y a activar las clases de conciencia que pertenecen a nuestro supraconsciente; desarrollamos nuestra conciencia, lo cual es el significado de la vida.

⁵El pensamiento emocional de la ignorancia universal de la vida, continuando día y noche sin descanso, produce en las regiones inferiores del mundo emocional un flujo continuo de vibraciones que impregna las envolturas emocionales de todo el mundo e influencia su subconsciente (siendo recogidas de manera inconsciente por el centro del plexo solar). El esoterista que ha aprendido a captarlas de manera consciente puede también constatar que aquellos que intentan adquirir una visión correcta de la realidad deben librar una incesante batalla de defensa en contra de esas formas de pensamiento idiotizante (o humores depresivos), hasta que han liberado sus envolturas emocionales de al menos las tres clases moleculares emocionales inferiores (48:5-7).

⁶Esas vibraciones emocionales no deberían confundirse con las vibraciones que se emiten de los planetas, que se reflejan de manera tan manifiesta en los estados mentales del hombre, cambiando constantemente de hora en hora día y noche. Las vibraciones de Júpiter, Saturno, Venus y Marte son las que con mayor facilidad pueden constatar. (*El camino del hombre*).