

El trabajo sobre uno mismo

Gurdjieff Hay tres líneas de trabajo: el trabajo sobre uno mismo, el trabajo en relación con los otros, y el trabajo en conexión con el trabajo mismo y uno mismo en relación con él.

A menos que una persona trabaje sobre sí misma, la segunda línea del trabajo sigue siendo teórica e imaginaria. El trabajo sobre sí trae todo lo que este trabajo enseña prácticamente y es un punto de partida necesario. El trabajo sobre sí nos ayuda a comprender de qué modo se puede vivir más conscientemente en las cuestiones cotidianas. Por regla general, estamos identificándonos continuamente. La vida nos conquista a lo largo del día y nos extrae toda la fuerza consciente. Es necesario descubrir algo en nosotros que impida que esto suceda, es decir, que los sucesos de nuestra existencia nos extraigan toda la fuerza mediante la identificación y la consideración interna.

Este trabajo dice que, debido a nuestra mecanicidad, la fuerza nos es extraída por los estados negativos, por las preocupaciones, la ansiedad, por todas las variedades de identificación. Por eso se nos dice que debemos de recordarnos a nosotros mismos, deteniendo de esta forma la pérdida de fuerza. Hacemos las cosas más estúpidas como si tuvieran una enorme importancia y padecemos del mal de la humanidad dormida, la identificación. Gurdjieff dice que es la peor enfermedad del planeta y que cuando una persona está identificada, está dormida, en estado de hipnotismo.

Una de las principales ideas que Gurdjieff introduce es que el ser humano es capaz de despertar por el acto del auto-recuerdo. Este acto produce un choque, el primer choque consciente. Es mediante este choque que nos apartamos del sueño hipnótico de la humanidad sobre la Tierra. Este es el corazón de la enseñanza de Gurdjieff, pero también son importantes todas las demás ideas que introduce este trabajo: la observación de sí, el trabajo con las emociones negativas, la sinceridad con uno mismo, la consideración interna, la teoría de los topes, la imaginación, etc.

El primer choque o recuerdo de sí tiene que ver con la forma de recibir las impresiones que nos llegan. Se dice que hay tres tipos de alimento para el ser humano: el alimento ordinario, el alimento del aire y el de las impresiones. El trabajo enseña que a la máquina humana se le da un choque mecánico a través de la respiración y que es posible darle otro choque que no es mecánico. A éste se le da el nombre de primer choque consciente y este choque es lo que distingue al ser humano dormido, inmerso en la vida, dominado por las influencias, del ser humano que comienza a despertar. La máquina humana puede vivir sin que se le dé este choque consciente. Entonces sólo sirve para el propósito de la vida orgánica, al propósito de la naturaleza. Pero se dice que el ser humano ha sido creado como un organismo capaz de auto-desarrollarse, capaz no sólo de cumplir el propósito de la naturaleza, sino también a otro orden de leyes. Pero esta acción sólo nos la podemos dar cada uno de nosotros a través del esfuerzo consciente en el trabajo.

La necesidad de un propósito interno

En la vida nos marcamos objetivos que nos dan una dirección y sin ellos nos sentimos desorientados, sin saber a donde ir. Por ejemplo, puede que queramos unos estudios o vivir en un lugar. Para obtener estos objetivos es necesario que nos esforcemos y que, quizás, tengamos que hacer algún sacrificio.

De alguna manera, los objetivos internos son similares a los de la vida común en que el esfuerzo y el sacrificio son necesarios, pero difieren en el hecho de que los objetivos internos siguen una dirección diferente en la vida y de alguna forma son opuestos a la vida. Por ejemplo, un objetivo común puede ser querer un trabajo en particular porque pensamos que nos va a traer el éxito y el reconocimiento que siempre hemos querido. Esta clase de objetivo nutre a la personalidad la cuál está orientada hacia la vida, mientras que el objetivo interno tiene que ver con volver pasiva a la personalidad, que sea más una sirviente que una maestra.

Uno de los objetivos internos de este trabajo es cambiar el nivel de nuestra consciencia, y para lograr esto la primera tarea a realizar es trabajar el auto-conocimiento. Sin el auto-conocimiento no podemos marcarnos objetivos con respecto a nosotros mismos, conforme al cambio de nuestro ser. El verdadero auto-conocimiento es diferente de las imágenes e ideas que tenemos de la clase de personas que somos y de lo que pensamos que podemos hacer. Este auto-conocimiento sólo puede lograrse con una intensa auto-observación. Esto significa que debemos observar cómo hablamos, actuamos, cuándo y con qué nos identificamos más, cuándo mentimos y cómo es nuestra forma particular de imaginación. En definitiva, tenemos que observar todo aquello que nos mantiene dormidos y que nos impide despertar.

Sólo cuando nos hayamos observado a nosotros mismos y todo aquello que funciona en nuestro ser, podemos poner a funcionar el objetivo interno en oposición de lo que hemos visto en nosotros. Por ejemplo, nos hemos dado cuenta de que a menudo nos volvemos negativos cuando el tren se retrasa y que un imparable diálogo interno comienza sobre lo ineficaz que es el sistema de transporte, etc..., y debido a ello perdemos energía. Un objetivo interno sería separarnos internamente del tema y no poner el sentimiento del YO en él. Desde la perspectiva de la vida puede que no veamos ningún motivo para resistirnos a esta clase de emoción negativa y que la encontremos totalmente justificable, pero desde la perspectiva del Trabajo estamos intentando despertar y, por lo tanto, estamos intentando evitar envenenarnos con este tipo de emociones.

*El objetivo se encuentra en diferentes escalas:

A gran escala el objetivo interno es despertar del ensueño, alcanzar la liberación interna, volverse conscientes. Sin embargo, muchos pequeños objetivos son necesarios para alcanzar el gran objetivo. Por ejemplo, con respecto al conocimiento, el objetivo interno significa familiarizarse con las ideas del Trabajo, ya que sólo con este nuevo conocimiento podremos empezar a pensar de una forma nueva. Pensando de una manera nueva podemos ver lo que no funciona en nosotros y desde la perspectiva del Trabajo

encontrar un objetivo interno. Con respecto al ser, el objetivo interno significa auto-observación en referencia al conocimiento del Trabajo y aplicarlo en nosotros.

*Los objetivos internos del ser:

Algunas sugerencias de objetivo interno:

Cualquier cosa anti-mecanismo es un objetivo temporal y puede ayudarnos a despertar. Los esfuerzos hechos cuando estamos cansados son útiles, sólo si los hacemos por nosotros mismos- no de otra manera. Resistiéndonos a hablar erróneamente, negativamente, al escándalo, el chismorreo, los cuáles destruyen la fuerza de nuestro trabajo. Es una forma de mentira y la mentira puede destruir la esencia misma. Intenta estar atento a lo que dices, sino en el momento por lo menos después.

Descubre lo que te ayuda y lo que te detiene en el trabajo. Toma nota de lo que consideras un fastidio y vuélvete pasivo durante unos momentos. Date cuenta de tus dudas internas y trata ocasionalmente de responderlas con claridad por medio de los fundamentos del Trabajo. Observa tu aburrimiento y tu tendencia a hablar de tu vida como algo pesado y triste. Cuando estés solo, no te permitas pensar que estás muy solo y alejado del Trabajo. La gente se permite cambiar mucho cuando están solos.

Respecto a marcarse un objetivo interno en relación con las emociones negativas, recuerda que las emociones son más rápidas que el pensamiento. Puede que no seas capaz de darte de ellas al principio, pero puedes recordarlas luego y darte cuenta de lo sucedido. Eso hace posible reconocerlas de antemano.

Recuerda que el desarrollo de todos los centros es un objetivo interno. Esto significa que debes superar la ignorancia y llegar a conocer todas las posibles ramas del conocimiento y estudio que existen en la vida porque cada una desarrolla alguna parte en particular de los centros. Si haces esto en la claridad del significado del Trabajo, entendiéndolo por qué es necesario, te ayudará a despertar. Pero si lo haces desde el punto de vista de la vida, para sentirte superior a los demás, para vencerlos, será inútil.

*De dónde viene el objetivo interno:

El objetivo puede venir desde un lugar correcto o incorrecto en nosotros. El objetivo puede ser correcto y venir de un lugar incorrecto, o viceversa.

Cuando el objetivo viene desde las pequeñas partes de los centros, donde hay poca o ninguna atención o cuando está dispersa, viene de un lugar equivocado. Debe venir de partes más elevadas de los centros donde la calidad de atención es diferente. Hay tres centros -intelectual, emocional e instintivo- y cada centro consta de tres partes correspondientes a los tres centros individuales mismos - la parte intelectual, la parte emocional y la parte instintiva. En las partes instintivas está esta atención dispersa que va de una cosa a otra, por ejemplo,

lo que has leído en el periódico, conversaciones que hayas oído y que van y vienen. No podemos marcar un objetivo interno desde estas partes porque el objetivo interno no debe ir y venir. Los fundamentos del Trabajo son demasiado grandes para que estas pequeñas partes de los centros puedan comprenderlos, así que es necesario usar partes más elevadas de estos centros para entender esta tarea.

Para llegar a las partes más altas - es decir, más conscientes- de los centros, la atención es necesaria y ésta requiere un esfuerzo. En estas partes más altas podemos observar varias cosas juntas y no sólo una cada vez, por lo tanto pueden ser usadas para observarnos a nosotros mismos. La auto-observación nos vuelve más conscientes de nosotros mismos y con esto, el objetivo se vuelve más claro. Así, declarar un objetivo a través de las partes mecánicas o móviles de los centros es inútil y es importante saber desde dónde hacemos nuestro objetivo. Sin embargo, no podemos de repente hacer un objetivo permanente, por ejemplo decidir de forma repentina que no volveremos a ser negativos sólo porque hemos oído que hay que hacerlo si queremos seguir este trabajo, porque no entenderemos nada sobre nuestro objetivo. Tenemos que tener primero un objetivo más pequeño, por ejemplo intentar no expresar las emociones negativas lo cuál nos ayudará a observarlas mejor. Entonces comprenderemos que si derrochamos mucha energía en ser negativos no la tendremos disponible para ser felices, por ejemplo. Entonces veremos que no tenemos la energía ni la atención suficiente para alcanzar las partes más altas de los centros porque la malgastamos con las emociones negativas. Cuando hayamos comprendido esto, estamos ya en la posición de tener un objetivo más permanente sobre nuestras emociones negativas el cuál vendrá de un lugar correcto en nosotros.

*Objetivo superficial y objetivo real:

Cuando nos marcamos un objetivo no tomamos en consideración lo difícil que será mantenerlo a la vista de los diferentes eventos que pudieran suceder. Esperamos ser capaces de caminar en línea recta y alcanzar nuestra meta. Por lo tanto, cuando nuestro objetivo es superficial, es decir hecho en un momento de entusiasmo, es generalmente inútil y no nos lleva a parte alguna.

¿Qué es un objetivo superficial? Es aquél que está dirigido hacia la vida y que tiene detrás alguna ventaja personal, por ejemplo el mérito, la alabanza de los demás, ser mejor considerado, etc. Así que nos marcamos un objetivo desde la personalidad para obtener alguna ventaja, no lo estaremos haciendo desde nuestra parte real. Por esta razón el objetivo real debe ser algo que casi no se puede poner en palabras y que sabes que llevará su tiempo. De esta forma no nos frustraremos cada vez que nos alejemos de él o nos parezca que vamos en una dirección diferente de la marcada. Lo más importante del objetivo real es que no puede ser alcanzado directamente sino que es como un barco en alta mar que debe hacer su camino acorde con el viento y las mareas para alcanzar su meta.

Así que para comenzar a tener un objetivo real debemos de habernos marcado objetivos que nos hagan saber que no podemos mantenerlos y así poder ver la

fuerza de la resistencia. El objetivo real viene de una percepción emocional de algo que no va bien en nosotros y que deseamos cambiar, y sólo puede surgir después de una larga auto-observación y valoración del Trabajo. Depende de una cierta integridad de sentimiento que persiste a pesar de las caídas y como resultado necesitamos mucha paciencia con el objetivo real.

Identificación

¿Dónde colocas la sensación de YO? El lugar donde uno pone la sensación de YO más mecánicamente es el lugar donde uno más se identifica. Si pudiéramos colocar esta sensación de YO plenamente en el "recuerdo de sí", no nos identificaríamos. Pero esta acción es un acto consciente, porque nadie puede recordarse a sí mismo de forma mecánica. El recuerdo de sí es un acto consciente, una colocación consciente del YO que requiere atención.

Una persona puede estar totalmente identificada con su estado interior; puede sentirse deprimido o furioso y ser sencillamente su estado. Entonces, su sensación de YO y su estado son una y la misma cosa. A esto se le llama identificación interior. Está identificado consigo mismo. Su sensación de YO está colocada en su estado de ánimo. Supongamos ahora que observa su estado desde la distancia, la sensación de YO estaría colocada en otra parte. Esto requiere, entre otras cosas, atención. La atención nos pone en la parte más consciente de los centros. Cuando estamos identificados con un estado interior y lo observamos, dejamos de estar automáticamente identificados.

En este trabajo utilizamos la desidentificación como poderoso instrumento que nos puede revelar una nueva sensación de YO, pero es un instrumento que hay que desarrollar con su propio uso. Si estamos continuamente identificados con todo lo que nos atraviesa es muy difícil la transformación o la vislumbre de otra cosa. Es necesario que nos dividamos en dos, es decir, que seamos capaces de observar nuestros estados. Si esta división es posible, si conseguimos dividirnos entre el observador y lo observado, comenzamos a ser capaces de cambiar la posición habitual. Esta es la manera de liberarse de la prisión de sí mismo.

En lo que respecta a estar identificado con la vida, en la medida que consigamos prestar atención a lo que hacemos o en lo que estamos envueltos, dejaremos de estar identificados. La vida es una serie de eventos y de estados. No son las cosas, la gente, los objetos, sino los eventos los que ponen a estas cosas, esta gente y estos objetos en relación con nosotros en tiempos diferentes. Un evento reúne los elementos, los pone en movimiento y pasa.

La vida debería de ser vista como una serie de eventos, no como un conjunto de cosas, personas o meros objetos visibles. Si pudieras contemplar la situación en la que estás enredado como una clase particular de evento conseguirías no identificarte con ella, y te recuerdo que para que esto ocurra se precisa de atención y de esfuerzo consciente. Todos los eventos se repiten. Hay sólo un número determinado de eventos que pueden suceder para cada persona. La vida extrae nuestra fuerza por medio de estos eventos repetidos y gastados con los cuáles siempre nos hemos identificado. Si pudiéramos

separarnos internamente de cualquier evento con el cuál nos hayamos identificado toda la vida, tratando de aislarlo y darle una fórmula, estaremos más libre de ello.

En este trabajo debe haber un gran contraste entre la vida mecánica y la "vida-trabajo". Debemos entrar en la vida y pasar por tantos dramas y comedias como nos sea posible para así acumular gran material en los centros, una plenitud de experiencias, porque de otra forma el contraste necesario entre la vida y este trabajo no es posible. Una persona que no conoce nada de la vida ve escasa diferencia entre la vida y el trabajo, carece de base de contraste o de tensión de contrarios en ella. Es decir, toma la vida y el trabajo en la misma escala.

Separación interior

La técnica de separación interior debe desarrollarse por medio de la práctica. Al principio, se puede decir que una persona carece del poder de la separación interior simplemente porque desconoce que exista esta posibilidad y dice YO a todo; cree que es un YO único y permanente. Ni siquiera comprende que sólo a través del ejercicio de la separación interior uno puede llegar a sentir un nuevo sentido del YO. La persona común está en estado de sueño y esto quiere decir que tal persona no sólo se considera a sí misma como una persona consciente, que sabe en todo momento lo que piensa, siente, hace o le sucede sino que se considera a sí misma como una unidad, un YO sólido. Utiliza la palabra YO en todo cuanto hace o dice, atribuyéndoselo todo a sí misma como si fuera el hacedor. Esto es lo que se quiere decir cuando el trabajo dice que estamos en estado de sueño. Estamos dormidos porque no conocemos quiénes somos y porque creemos ser lo que no somos.

El primer paso en el trabajo para despertar de esta falsa identidad es comprender, a través de la auto-observación imparcial, que los pensamientos nos suceden, que los sentimientos y los estados de ánimo nos suceden, que todo lo que nos atraviesa nos sucede y que continuamente decimos YO a todo esto. Darse cuenta de que todo nos sucede sin tener dominio sobre ello es el primer paso hacia la libertad interior y la evolución individual.

Mientras el ser humano no descubra que no es lo que cree ser, mientras siga atribuyéndoselo todo a sí mismo, estará sirviendo solamente al propósito de la vida y no estará desarrollando su potencial. La separación interior nos lleva a un estado completamente diferente. Es preciso que recordemos en todo momento que nuestro estado cotidiano es incorrecto, es un estado de sueño total y este trabajo intenta despertarnos de este estado. Todo le está sucediendo al ser humano. Todo surge mecánicamente según las circunstancias y su típica maquinaria de reacción. Es la clase peculiar de maquinaria adquirida la que provoca las reacciones a las diferentes impresiones y él cree que es un YO permanente. Otra clase de maquinaria adquirida bajo condiciones diferentes, en otro país y en otra cultura, no reaccionaría de la misma manera ante las mismas impresiones.

Mientras no haya una introspección, seguiremos tomando todo lo que nos atraviesa y todas las reacciones mecánicas como nosotros mismos. Es necesario partir del cansancio de uno mismo tal como se es ahora, de la necesidad de conocer nuestro rostro real, de conocernos.

La forma de trabajo con todo esto es mediante la separación interior. Mientras atribuyas todo a ti mismo, estarás identificado y creerás que eso eres tú. En este sentido, YO no puede luchar contra YO porque son idénticos, debe crearse una distancia. Para realizar este trabajo se requiere una creciente y delicada percepción interior. Es preciso tener la capacidad de decir: "esto no soy YO". Por ejemplo, cuando decimos YO a un pensamiento, le estamos dando entrada y así tiene poder sobre nosotros. Actuaremos desde este pensamiento y habrá un resultado mecánico. No hay una contaminación con su entrada, pero el acto que proviene de ello sí lo hace al no ser consciente. Debemos crear un espacio en nosotros por medio del Trabajo, separándonos interiormente como primer paso hacia el auto-recuerdo.

Los pensamientos vienen. Cualquier tipo de pensamiento puede entrar en una persona. Algunos pensamientos son útiles y no es preciso separarse de ellos. Los pensamientos vuelan hacia nosotros desde todas las direcciones, pero no son nuestros. Los hacemos nuestros al decir YO, al poner el sentimiento de YO en ellos. Cuando creemos que son nuestros y no nos damos cuenta de que todo es mecánico, estamos dormidos.

Cuando percibimos que los pensamientos nos vienen, que podemos elegir identificarnos o no y cuando percibimos que carecemos de voluntad real, que no es sino el resultado de muchos YO's cambiantes y en conflicto, entonces empezamos a despertar del sueño. Perdemos "la idea-vida" sobre nosotros mismos, ese falso retrato, y otra cosa aparece, diferente de lo que creemos que somos. Este es el comienzo de lo que Ouspensky llama la psico-transformación.

Pérdida de fuerza

El concepto de fuerza es una idea esencial en este trabajo. Debemos de tener fuerza con el fin de despertar. El Trabajo dice que el ser humano pierde fuerza de muchas maneras específicas, que ahorra fuerza trabajando sobre ellas (técnica de no-identificación) y que crea fuerza por el acto de recuerdo de sí.

Se nos dice que comenzamos a despertar sólo después de luchar contra la identificación y la mecanicidad que nos impone la vida y que hace que permanezcamos dormidos. La vida forma muy temprano en nosotros diversos actos de perder fuerza, de modo que la perdemos de forma mecánica. Sería interesante aislarnos de ciertas influencias de la vida e ir explorando el dominio sobre ellas poco a poco. Es muy difícil ver de qué modo perdemos nuestra fuerza. Debemos vernos a la luz de un nuevo conocimiento con el fin de comprender lo que está sucediendo continuamente. En el Trabajo comenzamos a ser conscientes de la necesidad de hacer frente a una gran cantidad de hábitos que no son nosotros. Es necesario valorar y comprender que este esfuerzo tiene una meta muy concreta.

La auto-observación es una técnica de gran ayuda para romper con la mecanicidad, pero es en la no-identificación donde está la clave que impide la pérdida de fuerza. Si nos identificamos con todo lo que nos atraviesa, no nos quedará fuerza suficiente para hacer o comprender el trabajo que estamos tratando de llevar a cabo. El Trabajo permanecerá en la lejanía como una nube. La sinceridad en el trabajo también es de suma importancia pues, aunque las causas que provocan la pérdida de fuerza están bastante generalizadas en todos nosotros, en cada persona obra una causa particular que debe ser observada individualmente en detalle y esto exige un esfuerzo constante y consciente. Si se carece de dicha sinceridad con respecto al Trabajo, tampoco puede haber una percepción interior.

Es muy interesante observar el origen de la pérdida de fuerza y las condiciones que se relacionan con dicha pérdida, pero a veces es necesario mucho tiempo hasta que nos damos cuenta de la causa que lo produce. A menudo sucede que ciertas cosas a las que se cree inofensivas o admirables provocan dicha pérdida.

Debemos recordar el otro ángulo, aquel que crea fuerza. Es el acto de recuerdo de sí el que crea fuerza. Así se ahorra fuerza por cada acto de identificación y se crea fuerza por el auto-recuerdo. Para que este trabajo se produzca debemos de partir del sentimiento de que hay otra cosa, de que somos extremadamente pequeños en el Universo y de que existe una posibilidad. Debemos de tratar de auto-recordarnos todos los días porque estamos intentando despertar a otro nivel de ser. Pero para despertar es preciso tener fuerza y no mal emplearla o dilapidarla en todo momento. Cada persona deberá hacer un estudio a través de la auto-observación, que le dé luz sobre las causas de dicha pérdida. Debemos de vivir la vida, no ser devorado por ella.

Charla innecesaria

La charla innecesaria es uno de los mayores obstáculos para el despertar. Si queremos estar en contacto con nosotros mismos, necesitamos reducir la charla innecesaria o mecánica y para ello es necesario saber qué es, en teoría y en práctica.

El hablar tiene muchas utilidades. El ser humano es el único animal que tiene la facultad de articular un lenguaje. Lo podemos utilizar para comunicar grandes ideas, para preguntar, para expresar emociones en todas sus formas, para saludar, etc. hay muchas utilidades para la charla necesaria.

Por otra parte, también hay una charla que no tiene uso, que no alcanza ninguna meta, que es hablar por hablar. No estás interesado en si la otra persona tiene interés por escuchar lo que dices o no y quizás ni estás consciente de lo que está ocurriendo de forma paralela a la conversación. Puede que después te sientas sin energía, agotado y no recuerdes de qué estabas hablando, era trivial, sin sentido. Esta forma de hablar nos roba gran cantidad de energía y es un signo de inconsciencia.

Para la charla innecesaria no necesitas a otra persona. Puedes hablarte a ti mismo (de hecho ocurre), argumentando, teniendo una conversación imaginaria en tu cabeza. Puedes estar haciendo notas mentales sobre todo lo que estás haciendo. Todo esto se reduce con la auto-observación que envuelve todos los centros. Si estás en una charla interna sobre todo lo que haces o ves, probablemente estarás perdiendo gran cantidad de energía que podrías utilizar para mejores objetivos.

No existe una regla fija que nos diga qué charla es necesaria o innecesaria. Debes observarte a ti mismo y ver si lo que estás diciendo tiene alguna utilidad y cómo te hace sentir. Hay personas que tienen más tendencia a la charla mecánica que otras y necesitarán trabajar más concienzudamente sobre esto. Hay gente que habla muy poco, que no expresa, por lo tanto deberá hacer un ejercicio práctico sobre ello.

Recientemente estaba caminando con un amigo por el parque, hablando incesantemente. Mi amigo me dijo que me observara, que observara mi charla. Era casi imposible pararla y decidimos hacer el siguiente ejercicio: no hablar hasta terminar el paseo. Esto convirtió el paseo en algo muy interesante. Comencé a ver lo que me rodeaba y a tener otra visión sobre los árboles, las flores, todo lo que allí estaba. El paseo apenas duró una hora pero lo sentí como una eternidad. La noción del tiempo había cambiado. Había perdido menos energía.

Este ejercicio no es válido para todas las situaciones porque necesitamos hablar. Pero aprendí algo importante. A veces sentía que tenía algo muy importante que decir y quería romper el silencio. Pero contando hasta diez y diciendo "bien, voy a hacer una nota mental de ello y lo diré más tarde", cuando llegaba a diez, la cosa tenía menos importancia y, a veces, ni siquiera recordaba eso "tan importante".

Trabajar con la charla innecesaria requiere de auto-observación para ser consciente de lo que perdemos o ganamos con dicha charla. Os recuerdo que la charla innecesaria es tanto interna como externa. En realidad, la externa es un reflejo de la interna.

Sufrimiento

El ser humano es capaz de abandonarlo todo menos su sufrimiento. Esto es lo último que quiere perder pues le proporciona una falsa sensación de seguridad, de consistencia, de unidad. Si queremos avanzar en nuestro trabajo de transformación, debemos abandonar nuestro sufrimiento innecesario. Por otra parte, existe otro tipo de sufrimiento que nos fortalece y que nos es útil para el crecimiento interior: el sufrimiento voluntario o consciente. Es importante saber diferenciar estos dos tipos de sufrimiento.

Desde el punto de vista de nuestro trabajo, si la aspiración es el despertar, entonces el sufrimiento innecesario es el que impide nuestro desarrollo o, al menos, no nos ayuda demasiado. Por el contrario, el sufrimiento consciente o voluntario es siempre útil para el despertar.

Sufrimiento innecesario:

Este tipo de sufrimiento a menudo tiene que ver con la consideración interna y con la identificación. Por ejemplo:

1. Tu equipo favorito pierde en una gran final.
2. Has cometido un error y te sientes realmente mal.
3. Has terminado una relación afectiva y te apegas a los recuerdos de los momentos que vivisteis juntos.
4. Alguien te ha dicho algo que no te gusta.
5. Te has pasado con el alcohol a sabiendas del malestar posterior.
6. No consigues algo que deseas.

En todos estos casos, estás identificado y es preciso abandonar el sufrimiento. Es un sufrimiento que te ata a la auto-compasión, a la consideración interna y que no te ayuda en el crecimiento.

Sufrimiento voluntario o consciente:

Es un tipo de sufrimiento que no tiene que ver con el lamentarte de ti mismo o con imponerte experiencias dolorosas, ni tiene que ver con la auto-imposición de daños físicos. Estos son métodos válidos para algunas religiones o caminos pero no es válido para el nuestro.

El sufrimiento consciente es útil para tus aspiraciones inmediatas. Por ejemplo, tienes que atravesar una zona llena de gente y crees que te van a mirar. Podrías elegir ir por otra calle y liberarte así de tu vergüenza o también puedes utilizarlo como técnica de auto-observación y de identificación. Otro ejemplo podría ser, has comprado algo y cuando llegas a casa te das cuenta de que tiene un defecto. El sufrimiento innecesario sería no ir a cambiarlo por miedo a lo que te puedan decir o por timidez. Un sufrimiento no mecánico sería en este caso ir a cambiarlo a pesar de lo que pueda pasar o puedan decir, observando todo lo que sucede dentro de ti, recibiendo las impresiones y trabajando con los estados interiores.

Pequeñas situaciones de este tipo suceden continuamente a lo largo del día, situaciones que se convierten en oportunidades claras de auto-observación. Por ejemplo, el otro día fui a comprar un calendario. A la tienda a la que fui no había ninguno, excepto unos que la cajera regalaba. Yo quería uno, pero ¿qué pensarían de mí si les pido uno sin comprar nada? En esta situación, el pedir requiere cierto grado de sufrimiento, cierta humildad y aceptar lo que eres.

Existen sufrimientos voluntarios o conscientes apropiados para todo tipo de personas. Este tipo de sufrimiento está relacionado con el verse a ti mismo tal como eres. Hasta que no veas dónde estás realmente, no puedes moverte a un sitio mejor.

Recuerdo de sí

Para la mayoría de la gente, el principal obstáculo que les impide alcanzar el estado de recuerdo de sí radica en el hecho de que creen estar ya en posesión de él. Piensan que pueden recordarse a sí mismas, creen ser conscientes de

todo lo que hacen y dicen, además de vivir en la imaginación de ser conscientes de su vida interior y de tener conocimiento y control de los pensamientos y emociones que los atraviesan en una corriente ininterrumpida. Debido a esto, creen que tienen un yo permanente y la capacidad de hacer y de cambiar. Pero la verdad es que nada pueden hacer porque no poseen una voluntad verdadera, sino muchas voluntades contradictorias y muchos yo's cambiantes. De esta forma todo les sucede.

Es evidente que a una persona no le interesará escuchar hablar de un estado que cree tener, siendo ésta la mayor dificultad para comprender el significado del auto-recuerdo. No se dan cuenta que no pueden evitar hacer lo que hacen y que todas sus acciones no están dominadas por su voluntad. Sin embargo, el estado ordinario de una persona es lo contrario a esto. No tiene percepción de sí misma, no es consciente de lo que hace o dice, ni toma las decisiones que imagina tomar, ni es consciente de su vida interior. Es consciente de una parte muy pequeña de lo que le atraviesa mecánicamente.

El estado de auto-recuerdo es un estado que le pertenece al ser humano, en el cuál tiene percepción de sí mismo y de cuanto le rodea; tiene percepción de todo lo que le atraviesa. El motivo de que esto no sea así es la identificación con lo que no se es. Este estado debe ser explorado a través de la auto-observación y es, después de un largo período de entrenamiento sin espíritu crítico, que podemos darnos cuenta de que no nos recordamos.

Comprenderemos así que nos olvidamos y que olvidamos nuestros propósitos, comprendiendo lo que significa estar despierto, hasta cierto punto, y lo que es estar dormido. La auto-observación no es el recuerdo de sí, pero nos permite darnos cuenta de que no nos recordamos y de que no tenemos una conciencia de yo permanente. Si despertáramos a la conciencia del YO real, el mundo sería muy diferente. Nada puede ser cambiado de forma real en la vida a menos que despertemos a esto.

Es necesario entender todo esto antes de pasar a la práctica del trabajo pues, a menos que comprendamos que existe otro estado de Ser, no valoraremos el trabajo ni habrá un esfuerzo voluntario y continuado.

Por regla general, no hay lucha en la vida interior de una persona debido a la rutina, a la mecanicidad y a los hábitos adquiridos. Sólo empieza una lucha cuando se camina en la dirección opuesta a la mecanicidad. En este Trabajo se nos invita a observar ciertas cosas peculiares en nosotros mismos que nos impiden el despertar y a crear una lucha interior consciente y voluntaria entre el sí y el no. Una de las cosas más importantes es el trabajo con la identificación, debido a que si estás identificado no te puedes observar a ti mismo. Nos identificamos con imágenes de nosotros mismos, con sueños, con cada pequeño yo que aparece de forma momentánea en escena, con cada estado de ánimo, con cada emoción, con cada pensamiento, con el sufrimiento, etc.

Todas las formas de identificación deben ser temas de auto-estudio a través de la observación de sí. Cuando ésta se ha practicado durante un cierto período de tiempo, estaremos más conscientes de nuestro estado interior y, en consecuencia, tendremos un momento de elección. Podrás ver lo que va a

sucedan antes de que tenga lugar. La observación de sí despeja un espacio., de modo que puedes ser consciente de lo que entra y de lo que sale. Si no le damos energía a través de la identificación a algo que nos quiere atravesar, ésta pasa de largo y se crea un momento de auto-recuerdo. Esto significa que hemos llevado el Trabajo al punto de entrada de una impresión. El punto importante del trabajo con las impresiones es no dejarlas que entren de forma inconsciente, que caigan en la red de las asociaciones establecidas desde hace mucho tiempo.

El problema de que demos por hecho la vida, de que ya no hay nada nuevo, no es debido a que no hay impresiones nuevas sino a que éstas tocan siempre las mismas asociaciones y producen las mismas reacciones. Es necesario tomar el alimento de las impresiones, lo que significa trabajar sobre ellas a medida que nos llegan e impedir que algunas de ellas caigan en el mismo lugar de siempre. La vida son impresiones que entran. No se puede cambiar la vida de forma directa, pero se puede cambiar la forma en que las impresiones caen en nosotros y destruir la posibilidad de las asociaciones. Es necesario recordar el propósito de nuestro trabajo y llevarlo al lugar de entrada de las impresiones, lo que impedirá la reacción a las impresiones que sean contrarias al Trabajo, a nuestro propósito. La reacción mecánica es impedida por la acción consciente. Esta acción pertenece al Primer Choque Consciente, es su comienzo. La energía que hubiera ido a una reacción mecánica, a través de las asociaciones habituales, puede proseguir ahora y llegar a transformarse en algo más sutil. De esta forma comprenderemos o veremos las cosas de una forma nueva.

Las impresiones que son captadas en un estado de recuerdo de sí llegan a ser más interesantes y bellas, reflejando un significado que antes no se había percibido. Es necesario recordar el YO que conoce el propósito y ser conscientes a cada momento de los diferentes yo's que aparecen. Esto es una forma de auto-recuerdo hasta que tengamos la plena conciencia del YO real, el estado de auto-recuerdo pleno.

Imaginación

La enseñanza que se refiere a las imágenes de uno mismo no es bien comprendida, aún en teoría. Una de las razones es la dificultad en darse cuenta de que nos forjamos imágenes de nosotros mismos y de que con ellas vivimos toda la vida. La poderosa fuerza de la imaginación forja las imágenes que nos gobiernan a todos y reemplazan lo real por lo imaginado. No sólo nos forjamos retratos imaginarios de nosotros mismos, sino también de los demás, de lo otro. Mientras estas imágenes sigan siendo dominantes, no es posible transformación alguna de nosotros mismos. La razón de ello es sencilla. Si uno se ha hecho una imagen de sí mismo en la que, por ejemplo, se ve como una persona que nunca miente, naturalmente nunca será consciente de que miente. Es preciso que uno se experimente de una nueva forma.

El Trabajo dice que los seres humanos están hipnotizados y adormecidos por el poder de la imaginación. Cada persona tiene un determinado número de imágenes que se hacen cargo de ella, cegándola para consigo misma, haciéndola creer que es lo que en realidad no es. Esta es la acción de la

imagen. Todos nosotros nos mantenemos en los retratos que forjamos de nosotros mismos, de los demás y no hay que tener demasiadas esperanzas sobre nuestra capacidad de ver claramente cómo obra la imaginación en nosotros. Es preciso un trabajo intenso y mantenido antes de que afloje el poder de la imaginación, a la vez que mucha quietud y paciencia.

Existen todo tipo de imágenes: de demócrata, de caballero, de conservador, de espiritual, de suave, de duro, de comunicador, de tímido, etc. Todo ello es imaginación. Detrás de todo eso está lo real, nunca en los retratos. El problema es que no vemos cómo esto nos gobierna e interfiere en nuestra experiencia de la vida. Sólo siendo conscientes se puede dejar la mecanicidad. No es posible destruir estas imágenes a no ser que se haya formado algo tras ellas, que tengamos un destello de vivencia diferente de nosotros mismos. Os recuerdo que parte del trabajo consiste en liberarse de ciertas cosas, en detenerlas, en no hacer. Es necesario ver y separarse incesantemente del poder hipnótico de nuestra mecanicidad. No se trata de hacer algo sino de no hacer algo, no-hacer la identificación, la imaginación, la consideración interna, etc. Debido a la multiplicidad de yo's, es muy difícil conocer o sentir lo que se es, descubrir el comienzo de uno mismo. Esto se debe a que hemos perdido contacto con la esencia y a que la esencia no está desarrollada.

Llevamos todo tipo de vidas inventadas, nos vestimos con imágenes, estamos hipnotizados y esto es debido a la falta de un verdadero centro de gravedad en nosotros. Si poseyéramos un verdadero conocimiento de nosotros mismos y llegáramos a sentir el YO real, supongo que nunca haríamos declaración alguna de la clase de persona que somos de la forma como lo hacemos ahora. El Ser es, no hace afirmaciones de sí. Ser no es imaginar y viceversa.

Las imágenes que nos forjamos no son un problema mientras estemos satisfechos de nosotros mismos y no deseemos ningún conocimiento que pueda hacer nuestra existencia más real. Cuando estos retratos de la realidad son muy fuertes, muy hondos y la identificación con ellos es grande, la idea de abandonarlos es un disparate porque es lo único que existe. ¿Quién soy yo entonces?

Desde nuestro punto de vista, es evidente que los demás están hipnotizados pero, ¿estamos también nosotros hipnotizados? Todos nos forjamos estas delicadas y falsas imágenes, todos sin excepción alguna, pero no nos damos cuenta de ello. Nos procuran una gran satisfacción hasta que hacen surgir en nosotros, cuando comenzamos a despertar, fuerzas contrarias. Esto es debido a que continuamos aferrados a las ideas que tenemos de nosotros mismos y a la vez, nos asfixian. Naturalmente, no puede haber transformación mientras nos mantengamos aferrados a lo que no es.

Ilusión de unidad

La idea de que no somos uno es una de las ideas más importantes del Trabajo. No tenemos un yo permanente. Cada pensamiento, sentimiento, sensación o deseo es un yo que cree ser la única persona existente. Ninguno de estos yo's están conectados y cada uno depende del cambio de las circunstancias

exteriores. Además, entre cada yo, existen unas defensas impenetrables llamadas "topes", los cuáles separan estas sub-personalidades una de la otra. Gurdjieff dice que uno de nuestros mayores errores es vivir en la ilusión de ser uno. El escribe: "estos yo´s cambian tan rápidamente como los pensamientos, los sentimientos y los estados y el error es considerar que se es uno y siempre el mismo; en realidad se es siempre una persona diferente, diferente del que estaba hace un momento".

Nuestros pensamientos y deseos viven separados e independientes del todo. De acuerdo a Gurdjieff, estamos hechos de miles de yo´s separados, a menudo desconocidos unos de otros, muchas veces exclusivos mutuamente y hostiles entre ellos.

La alternancia de los yo´s está controlada de forma accidental por la circunstancias externas. No hay nada en nosotros capaz de controlar el cambio de estos yo´s debido principalmente a que no somos conscientes de ello. Cada yo separado se llama a sí mismo "yo" y actúa en nombre de la totalidad de la persona. Esto explica por qué a menudo hacemos decisiones que rara vez realizamos. El ejercicio de auto-observación nos dará la prueba de que generalmente pensamos, sentimos, nos movemos y respondemos a los estímulos que actúan en nosotros sin ser conscientes de lo que está sucediendo dentro. Esta observación de sí es el principal esfuerzo requerido en el Cuarto Camino. El estudiante debe crear un "yo observador", el cuál observa con objetividad su actividad interna.

Es extremadamente difícil desarrollar un espacio objetivo dentro que pueda observar sin juicio, pero también es nuestra principal ruptura de nuestra conducta mecánica y del hipnotismo en el que nos mantenemos.

El Rayo de Creación

El Trabajo enseña que todo en la creación, en el universo, está vivo y existe en una estructura jerárquica que fluye del Absoluto o Uno hacia abajo, siempre en línea descendente, de lo más fino a lo más vasto, llamado el Rayo de Creación. Esto fue expresado en tiempos remotos por Hermes Trimegistus en la frase "Como es arriba, es abajo".

El ser humano existe a un cierto nivel dentro de la creación. Existimos sobre el planeta Tierra y somos parte de la naturaleza, esa fina película de vida orgánica que cubre el globo terráqueo. De la forma en que somos ahora, servimos sólo al propósito de la naturaleza. Hay una idea en este Trabajo que dice que la vida orgánica actúa como un tipo de transmisor/ receptor que emana y recibe radiaciones desde y hacia este planeta. Esto es, que transmitimos y transformamos ciertas sustancias llegadas de otras partes del sistema solar y del universo, llamémosles, alimento.

La Tierra es un organismo vivo que continuamente recibe radiaciones del Sol, los planetas, las galaxias y que, a su vez, emana también radiaciones. El Trabajo explica que hay dos leyes fundamentales de creación del mundo y de su mantenimiento, una de las cuáles es la Ley de Siete, también llamada Ley de Octavas. Esta ley gobierna los procesos de la Creación.

La escala mayor es un modelo de esta ley. En ésta escala faltan dos semitonos entre mi- fa y si- do. Las vibraciones y los procesos no continúan uniformemente a una velocidad constante, sino que cuando llegan a estos intervalos se hacen más lentos y son desviados en otra dirección, o cesan totalmente, a menos que se introduzca un "choque" para llenar el intervalo.

El ser humano y la vida orgánica sirven como choque en la octava Sol- Luna, posibilitando la continuación y conclusión de procesos cósmicos. El propósito de la naturaleza sólo requiere del ser humano un desarrollo mecánico. Desde la Pre-historia las leyendas, los mitos, las enseñanzas y las grandes religiones han indicado que el ser humano tiene el potencial de desarrollarse más allá de este mero "servir" al propósito de la naturaleza. El ser humano tiene el potencial para un crecimiento interno, para el desarrollo de algo más fino y superior que su experiencia material- sensorial: tiene el potencial de despertar de su sueño.

Al existir a un nivel específico dentro de la creación estamos sujetos a ciertas leyes, pero tenemos posibilidades de ascender o descender dentro de la escala cósmica. Este trabajo dice que para ascender en esta escala debemos ir en dirección opuesta a este flujo mecánico descendente de creación desde el Absoluto o Uno. La necesidad de hacer un esfuerzo es una de las leyes que nos gobierna. Para ascender el ser humano debe esforzarse con un trabajo consciente y con sufrimiento no- mecánico.

Entre otras cosas, esto significa sacrificar nuestro sufrimiento mecánico y las emociones negativas, por ejemplo la auto-compasión, el amor propio, la rabia, los celos, la vanidad, etc., y volvernos más conscientes de nuestro estado actual y de la imaginación sobre nosotros mismos. Esto significa desarrollar la atención y la consciencia.

Esta consciencia se halla sumergida bajo la personalidad. A medida que vamos despertando comenzamos a ver y sentir la verdad sobre nosotros mismos. Estamos en el camino de conocernos a nosotros mismos. La personalidad es como un caparazón alrededor de la esencia. La esencia es con lo que hemos nacido, lo más real en nosotros; la personalidad es todas las conductas adquiridas y el conocimiento aprendido de nuestras experiencias en la vida desde que nacemos. Ambas son mecánicas en su propio nivel y no están terminadas en sí mismas. Sirven como medio para un propósito: el despertar una consciencia mayor en nosotros.

De la manera que somos ahora, nuestra personalidad esta activa y nuestra esencia está pasiva. Necesitamos trabajar para invertir esta polaridad, volviendo la esencia activa y la personalidad pasiva.

Para comenzar el trabajo sobre nosotros mismos hacia el despertar, necesitamos seguir ciertas instrucciones básicas de este trabajo:

- Formularnos propósitos internos y dirigir nuestra atención hacia ellos.
- Trabajar sobre las emociones "negativas" que roban nuestra fuerza.
- Trabajar la no- identificación.
- Trabajar siempre la consideración interna.

- Trabajar sobre la mentira.
- Minimizar la charla innecesaria.
- Trabajar sobre la fantasía o la imaginación acerca de nosotros mismos y el mundo.
- Observarnos a nosotros mismos.
- Abandonar el sufrimiento mecánico, substituyéndolo por el consciente o voluntario.
- Recordarnos a nosotros mismos.
- Verificar todo por nosotros mismos.

Aplicando estos principios comenzamos a ir en dirección opuesta al flujo mecánico de la vida, al flujo siempre descendente del Rayo de Creación, adquiriendo fuerza emocional y produciendo y almacenado fuerza necesaria para el despertar.

La atención y su desarrollo

" Si se fija la atención sobre algo, la imaginación se detiene."

-P. D. Ouspensky-

La atención y las partes de los centros:

Este sistema enseña que **no solo tenemos un cerebro sino al menos tres, llamados cerebro intelectual, cerebro emocional, cerebro instintivo y cerebro motor**. A su vez, cada centro se divide en partes, de forma que cada uno de ellos tiene una parte mecánica, una emocional y una intelectual. Trabajando con la atención es posible saber qué parte de los centros estamos utilizando. Permanecemos en las partes mecánicas de los centros cuando no utilizamos o utilizamos muy poco nuestra atención, por ejemplo cuando algo se vuelve carente de esfuerzo. Estamos en las partes emocionales de los centros cuando la atención está centrada en alguna cosa, por ejemplo cuando estamos interesados o excitados sobre algo. Cuando mantenemos y dirigimos nuestra atención con esfuerzo y voluntad en lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos en las partes intelectuales.

Principalmente, operamos con las partes mecánicas de los centros que para algunas funciones cotidianas son apropiadas. Sin embargo, a menudo cometemos errores en lo que hacemos porque utilizamos las partes mecánicas con poca o ninguna atención para realizar la mayoría de las tareas diarias. Por ejemplo, olvidamos un ingrediente importante en la preparación de una comida, o colocamos los folios en la máquina fotocopidora de forma incorrecta y estropeamos toda la impresión, etc. Consecuentemente, gastamos más energía de la necesaria intentando corregir nuestros errores o poniéndonos negativos debido al trabajo extra que nos hemos creado. Todo esto puede ser evitado si trabajamos con la atención, es decir, si nos colocamos en partes diferentes de los centros.

Desarrollo de la atención y partes superiores de los centros:

Aunque todas las partes de los centros forman la "máquina humana", hay grados de mecanicidad de más a menos mecánico. Utilizar las partes

intelectuales significa menos mecanicidad, más inteligente, más despierto y operativo con energías más finas. Mientras que utilizar las partes mecánicas significa más mecanicidad, menos inteligencia y más letargo. Por lo tanto, parte del trabajo sobre uno mismo consiste en intentar estar en las partes intelectuales de los centros lo más a menudo posible. Esto requiere una atención dirigida con esfuerzo y voluntad, manteniéndola sobre la actividad a realizar. ¿Cómo podemos intentar desarrollar las partes superiores de los centros?

- Centro motor:

Levantar una silla y colocarla de nuevo suavemente sobre el suelo, asegurándonos que está como queremos requiere más atención que si la arrastramos por el suelo de forma ruidosa golpeándola con otras muebles. Yo trabajo especialmente sobre la escritura, de forma que me esfuerzo en poner el punto sobre la "i" e intentando hacer determinadas letras más claras de lo acostumbrado.

Embarcarse en una tarea de bricolaje, considerando qué herramientas necesitas a cada momento, colocándolas de la forma más cómoda para realizar el trabajo. Esto requiere visualizar lo que intentas hacer, más que comenzar deprisa, descubriendo que no tienes las herramientas necesarias y teniendo que interrumpir el trabajo para ir a buscarlas. Nuestra atención dirigida nos hace ahorrar tiempo y energía.

Medita sobre cómo puedes aplicar todo esto sobre otras tareas con el centro motor.

- Centro emocional:

Escuchar cierta música y poner atención en ella, intentando sentir cómo te afecta, qué emociones evoca, qué imágenes aparecen. Intentar escuchar tus propios tonos de voz o los de otra persona al hablar y sentir los efectos que dicho tono tiene sobre ti u otra persona, intentando trabajar sobre el cambio de los tonos por otros más adecuados.

Intentar recordar acontecimientos en tu vida tal y como sucedieron sin distorsionar lo que tú u otra persona dijo. Esto requiere una gran sinceridad contigo mismo.

Mostrar consideración hacia los demás. Por ejemplo, si estás leyendo un libro con otra persona, mover el libro para que ésta pueda leerlo más fácilmente. Darse cuenta de lo que puedes hacer para ayudar a otra persona y hacerlo, ayuda a reducir los aspectos "mi", "mío" o "mí mismo" contenidos en las emociones ordinarias.

- Centro intelectual:

Leer un libro que requiere estirar y mantener tu atención para poder seguirlo. Intenta recordar lo que has leído con los máximos detalles posibles.

La atención es como un músculo:

Inicialmente, cuando intentas mantener tu atención sobre algo, se puede sentir que estás usando más energía que antes y, consecuentemente es más cansado. Esta percepción es correcta porque se necesita utilizar cierta cantidad de energía para mantener la atención. Sin embargo, la atención es como un músculo y cuanto más lo estiras más se fortalece, facilitando el que se mantenga. Con relación a la atención, Ouspensky dice:

"Esto es trabajo y el trabajo necesita energía. El Trabajo ahorra la energía malgastada en otra dirección. Realizar cosas sin atención significará un gran malgasto de energía."

Atención interna, externa e impresiones:

Otra de las ideas del Trabajo es que las impresiones, si se reciben de forma consciente, son una fuente de alimento que produce energías más finas (hidrógenos). Una parte importante del trabajo sobre uno mismo es intentar hacer ésto a través de la atención interna y externa.

Observar un autobús o un árbol requiere atención externa. No es lo mismo que "ver" un autobús o un árbol en la que no es necesaria ninguna atención.

Podemos ver el mismo árbol todos los días y quizás no podríamos describirlo.

Observar un árbol significa mirarlo como lo hace un artista, observar su color, su forma, todo lo que lo compone. Esto es recibir nuevas impresiones que requieren de una atención dirigida.

Deberíamos dedicar más energía al estudio de lo que recibimos cotidianamente, las impresiones ordinarias en todos sus detalles e incrementar el recibimiento consciente de dichas impresiones. Por ejemplo, dándonos cuenta de la apariencia de alguien y la impresión que nos produce. Esto modifica las impresiones externas por otras más refinadas, pudiendo también cambiar la impresión interna de cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos.

Es posible darse cuenta de cómo las impresiones afectan a la capacidad de nuestra atención. Por ejemplo, estando sentados en una sala hermosa, con muebles bonitos y una música relajada, nos ayuda a estar más atentos de una manera determinada, quizás a no hacer mucho ruido o a escuchar más cuidadosamente la música. Sin embargo, no debemos creer que recibir sólo hermosas impresiones significa trabajar internamente.

También tenemos la posibilidad de poseer una atención interna que normalmente no está suficientemente desarrollada en nosotros. De este modo, nuestra vida interna es como los autobuses y los árboles que vemos en la vida externa, una imagen confusa e imprecisa que vemos pero que no observamos y, por lo tanto no conocemos en sus detalles.

El objetivo en el Trabajo es desarrollar la atención interna, llamada el YO testigo. Así como la atención externa incrementa nuestra consciencia de los

objetos externos, la atención interna o auto-observación incrementa nuestra consciencia de los objetos internos, tales como pensamientos y sentimientos. Sin embargo, la auto-observación no es un fin en sí misma sino que es una herramienta que nos ayuda a separarnos de los múltiples yo's y a no poner nuestro sentimiento en ellos, porque lo que observamos internamente nos ayuda a no identificarnos con ello.

El desarrollo de la atención interna o YO testigo produce el progreso de nuestra consciencia y a su vez, eventualmente, incrementa de la sensibilidad a los centros superiores y a sus continuas influencias sobre nosotros.

La atención y el trabajo con la identificación y la imaginación:

El uso de la atención dirigida reduce la identificación y las imágenes creadas de nosotros mismos. Ouspensky recomendaba el siguiente ejercicio: "La atención dirigida durante 5 minutos, poniendo consciencia en todas las partes del cuerpo comenzando con los músculos de la cara da resultados definitivos en cualquier momento cuando sea realizado para prevenir algún período difícil de identificación."

Otro ejemplo es, cuando reconoces que estás experimentando una emoción negativa, dirige tu atención hacia algo, por ejemplo oler una flor, observar su color, etc., intentando de esta forma no alimentar dicha emoción negativa, de forma que ocupamos el espacio con una emoción deliberada para que no haya espacio que ocupar por la emoción negativa. Cuando observas que estás en un acto de imaginación, te darás cuenta que ésta se detiene a través de la atención dirigida.

Las Tres Fuerzas

La Ley de Tres es una de las dos leyes fundamentales de nuestro universo. Esta ley gobierna la creación o la manifestación. Nada puede llegar a ser, nada puede suceder, sin la conjunción de estas tres fuerzas. Una o dos fuerzas a su libre albedrío no producirán un resultado. Esto significa que no puede haber creación sin leyes. Algo que aparezca bajo la Ley de Tres comienza en ese mismo momento su existencia. Por lo tanto, todo lo que está en creación está bajo ciertas leyes y nada que haya sido creado es libre. Las tres fuerzas son las siguientes:

1. **Fuerza 1^a, Activa o Afirmadora.**
2. **Fuerza 2^a, Pasiva o Negadora.**
3. **Fuerza 3^a, Neutralizante o Reconciliadora.**

Se puede decir que la Fuerza Activa es la fuerza que actúa, la Fuerza Pasiva es sobre lo que estamos actuando y la Fuerza Reconciliadora es lo que permite la interacción de las otras dos fuerzas. La combinación de las fuerzas reactante, reactiva y catalizadora en la química es un ejemplo general de la interacción de estas tres fuerzas. El hecho de que los catalizadores no sean utilizados por las reacciones químicas de las que forman parte y su método de

permitir que ocurran dichas reacciones de forma invisible, son características generales de la 3ª Fuerza.

Es muy importante comprender que estas fuerzas no son objetos, sino que son invisibles. Los pensamientos y los deseos son un buen ejemplo de estas fuerzas. Las fuerzas actúan a través de las cosas. Esto significa que el mismo objeto puede tener diferentes fuerzas actuando a través de él en diferentes procesos. Por ejemplo, podemos construir una casa con una pieza de madera, podemos dar fuego a esta misma pieza o podemos golpear a alguien con ella en la cabeza. Así, las tres fuerzas siempre tienen que ver con la relación particular entre los objetos.

Cuando queramos empezar a observar estas tres fuerzas, debemos comenzar por nosotros mismos porque es la cosa más cercana y constante que tenemos que observar. Y la única forma práctica para observar las tres fuerzas en nosotros mismos es intentar y hacer algo, esto es, intentar e imitar o personificar una de las tres fuerzas. Psicológicamente hablando, la Fuerza Activa es lo que uno quiere o desea, un propósito u objetivo y la Fuerza Pasiva es la que se resiste a estos esfuerzos. El estudio de estas dos fuerzas es, al principio, suficiente debido a que es imposible observar la 3ª Fuerza hasta que podamos observar primero la 1ª y la 2ª Fuerza. Incluso, el estudio de una sola requiere no sólo que intentemos llevar a cabo algo, sino que también recordemos que estamos estudiando una fuerza determinada. De esta forma, se requiere que nuestra atención sea dividida. No podemos observar una fuerza si estamos identificados con ella.

Debemos recordar en todo momento que estamos intentando estudiar algo muy sutil. No intentes observar la 3ª Fuerza porque al principio es algo inútil. Trabaja con la 1ª y la 2ª Fuerza. No puedes ver la 2ª Fuerza a menos que veas la 1ª. Es la 1ª Fuerza la que hace que la 2ª aparezca. En lo que se refiere a tu deseo, si no tienes un propósito, si no quieres nada, la 2ª Fuerza no aparece. Generalmente, las personas no conocen ni siquiera la 1ª Fuerza en ellas mismas, esto es, ni siquiera saben lo que quieren realmente ni tienen un propósito claro.

Una de las razones por las que tenemos tanta dificultad en comprender las Tres Fuerzas es que tendemos a ver una sola fuerza en todo. Pensamos que la fuerza es una y tendemos a ver meramente una fuerza en todo lo que sucede, en cualquier manifestación o evento. Lo atribuimos a una fuerza. En un evento solo vemos una fuerza actuando. Cuando difícilmente distinguimos una fuerza, lo único que podemos hacer es observar, observar y observar.

Las Tres Fuerzas siempre actúan, no sólo cuando creemos poder verlas. Si hay una lucha sucediendo dentro de nosotros mismos entre el "sí" y el "no", algo puede aparecer con ello y actuar como 3ª Fuerza, reconciliando dicha lucha, sucediendo algo como resultado de ello. No necesita que sea el Trabajo. Éste será la 3ª Fuerza cuando resolvamos el dilema siguiendo lo que el Trabajo nos enseña. No podemos escapar de la Ley de Tres, pero podemos elegir situarnos bajo una mejor o peor influencia.

Por ejemplo, podemos estar luchando para no entrar en la charla innecesaria acerca de otra persona. Podemos tener éxito en esta lucha si recordamos que estamos intentando estudiar las diferentes fuerzas. Podemos tener éxito si recordamos las ideas sobre los alimentos (comida, aire e impresiones) y la pérdida de fuerza. Podemos recordar que esto es la Segunda Línea del Trabajo. O podemos tener éxito simplemente porque tenemos una actitud de "no entrar en la charla innecesaria". En último caso, sería conveniente comprender por qué estamos intentando no entrar en la charla mecánica.

Es difícil responder a preguntas como "¿es ésta la 1ª Fuerza, ésta la 2ª y aquella la 3ª Fuerza?" porque no las podemos verificar. Pueden que sean o puede que no. Uno debe centrarse en algo práctico, en tratar de comprender simplemente una de estas fuerzas para uno mismo, explorando y verificando.

EL CABALLO, EL CARRUAJE Y EL COCHERO

Hablando del estado interior del hombre mecánico, Gurdjieff hizo muchas analogías. En alguna ocasión comparó el estado interior de un hombre con un Carruaje (centro físico), el Caballo (centro emocional) y el Cochero (centro intelectual), y subrayó la importancia de pensar en el significado de esas tres cosas distintas en el Hombre. Lo importante en esta analogía es que esas tres cosas distintas no están en relaciones correctas unas con otras. El Cochero no está en la caja; el Caballo no está alimentado en debida forma, sus arneses no están bien enganchados al Carruaje; y el Carruaje mismo está en malas condiciones. "¿Cuál, preguntó una vez G. es la razón de todo esto? La razón es que el Cochero está sentado en una taberna gastando su dinero en bebidas y no da alimento a su Caballo ni presta el debido cuidado al Carruaje. Con el fin de cambiar este orden de cosas, dijo Gurdjieff, es necesario que el Cochero reciba un choque que lo despierte."

Ahora bien, la interpretación de esta analogía o parábola puede ser encarada desde diferentes lados. Tomaremos el ángulo desde el punto que el Cochero, después de haberse dado cuenta de su estado, tendrá que trepar eventualmente a la caja del Carruaje, esto es, debe elevarse en su nivel para llegar a un lugar de control. Pero es preciso comprender primero que es posible encarar el despertar del Cochero en muchas etapas. Hay que sacudirlo para que despierte de su borrachera, y luego debe levantarse y salir de la esfera de la taberna, y después observar el Caballo, y luego el Carruaje, y así sucesivamente. Después de ocuparse del Caballo y el Carruaje debe trepar a la caja y finalmente asir las riendas y conducir el Carruaje de la mejor manera que pueda.

La parábola prosigue diciendo que si realiza todas estas cosas un cuarto factor quizás aparezca en escena, es decir, el Amo tal vez se halle sentado en el Carruaje y dando órdenes al Cochero indicándole a dónde debe ir. Pero, se agrega, el Amo nunca podrá sentarse en el Carruaje a menos que el Cochero esté en la caja y se haya apoderado de las riendas y haya hecho lo posible tanto para el Caballo como para el Carruaje. Esta parábola trata en realidad de todo el objeto del Trabajo. El objeto que se propone el Trabajo es el de alcanzar el "Yo" Real en uno mismo, a través de la larga senda interior que pasa por uno mismo, a través del Recuerdo de Sí y el trabajo sobre sí. El "Yo"

real es el verdadero Amo en la parábola. Nos enseñan que tal como somos no tenemos "Yo" real ni tenemos estabilidad interior y nunca conocemos lo que en realidad debemos hacer.

En nuestro estado presente, primero un "Yo" se hace cargo de nosotros y luego otro "Yo". Nuestro estado es comparable al que está representado en la parábola de la Torre de Babel. Según esa parábola, aparentemente hemos gozado en otro tiempo de unidad interior pero algo falló y la multiplicidad apareció, a saber, en lugar de ser uno llegamos a ser muchos. En general, nuestro Ser es definido en el Trabajo por la multiplicidad para distinguirlo del Ser de un Hombre Consciente. Somos una multitud de diferentes "Yoes" que tiran de diferentes direcciones, todos con su propia voluntad de sí, y lo que llamamos grandiosamente nuestra voluntad no es sino la resultante de todas esas diferentes voluntades. Así nuestra tarea es la de lograr la unidad, y ni un solo "Yo" que conocemos o podemos observar al presente tiene la suficiente fuerza para darnos esta unidad y ordenar y subordinar todos los demás "Yoes" en un todo. Sin embargo, podemos formar sustitutos para el "Yo" Real que, empezando con el "Yo" Observante, son llamados en una secuencia ascendente de importancia y poder. El alcanzar el "Yo" Real es el logro principal de todas las metas.

Vemos en la parábola del Caballo, el Carruaje y el Cochero que no hay probabilidad alguna de alcanzar el nivel donde existe el Amo o "Yo" Real o de oír su voz y recibir las instrucciones referentes a lo que debemos hacer con nuestra vida a no ser que despierte primero de su sueño, del sopor en el que todos estamos sumergidos, que está representado por el Cochero sentado en la taberna sumido en el sueño de su borrachera. La primera tarea es pues, la de despertar al Cochero porque a menos que esto tenga lugar nadie se ocupará del caballo, ni tampoco del Carruaje. Se puede decir que el Carruaje representa el cuerpo y la gente piensa que basta empezar con el cuerpo pero no es así, en efecto, puede sumir al Cochero en un sueño más profundo.

¿Cuál es el método empleado por el Trabajo para despertar al Cochero y la naturaleza del choque que se debe dar? si el Cochero se da cuenta que está dormido suele ser suficiente para que despierte. ¿Con qué se ha emborrachado? Una de las cosas es la imaginación. Estamos ebrios de imaginación. Como es sabido, el Trabajo se refiere al "Yo" Imaginario. El Hombre cree poseer un "Yo" Real tal como es, del mismo modo que imagina ser plenamente consciente. Cree ser un individuo verdadero, que no experimenta cambio alguno, que es permanente, dotado de plena voluntad y plena conciencia. No tiene "Yo" Real sino que es su imaginación la que crea el "Yo" Imaginario en él. Se oculta a sí mismo su extremada debilidad interior por medio de la imaginación.

Ahora bien, si un hombre se da cuenta que no tiene "Yo" Real, ni Voluntad Real, que todo cuanto ha sentido y pensado a este respecto sobre sí mismo es simplemente llamado "Yo" Imaginario, entonces puede despertar de su ebriedad en la taberna donde gasta su dinero en imaginaciones. Este es un aspecto de la posición del Hombre desde el punto de vista esotérico. Tengamos presente que el problema del esoterismo es siempre el mismo, a

saber, cómo despertar al Hombre de su estado de sueño y hacer que se dé cuenta que está dormido. La enseñanza esotérica no sólo considera al Hombre como un ser aún no consciente, sino como un ser que se ha embriagado con su imaginación y derrocha su fuerza en la falsedad y la violencia.

Se ve entonces la necesidad de iniciar esta enseñanza con la observación de nuestro sueño. Todas las formas de enseñanza son completamente inútiles a menos que el Cochero despierte. Es fácil ver la razón de este orden de cosas. La enseñanza impartida a un hombre que está bebiendo en una taberna sólo será recibida por su imaginación y aumentará su estado de sueño. Si se le dice que es un ángel lo creerá y beberá más que nunca. Por cierto esto aumentará su estado de sueño, su estado de imaginación. En el Trabajo no nos dan nada que pueda alimentar lo que imaginamos acerca de nosotros mismos, sino todo lo contrario. Gurdjieff nos dice que somos máquinas que carecen de "Yo" Real, que no somos sino retratos de nosotros mismos, que lo que llamamos "Yo" es sólo imaginación, que carecemos de Voluntad Real, que somos una masa de contradicciones que nada advierte debido a la enorme cantidad de topes y las diferentes formas de almohadillas que tenemos, que aun no somos conscientes, etc.

No es agradable el que nos digan que somos mecánicos, tan sólo máquinas, y que nada hacemos conscientemente. Pero esta clase de enseñanza no tiende a prolongar nuestro sueño en la taberna si la valoramos y la aplicamos a nosotros mismos. Cuando nos damos cuenta, aun en pequeñísimo grado, que somos mecánicos, y que esa máquina, sobre la que se cierne el "Yo" Imaginario, lo hace todo, experimentamos un choque. Ese choque tal vez no sea otra cosa al comienzo que un sentimiento de inquietud por no ser lo que hasta ahora suponíamos ser. Con todo, aun ese sentimiento es el comienzo del despertar y se acrecentará si lo nutrimos porque es la verdad. Todo despertar tiene un sabor amargo, como retornar a la escuela. Ahora bien, cuando un hombre despierta del sueño empieza hasta cierto punto a recordarse a sí mismo, no a su "Yo" Imaginario, sino algo más profundo, que eventualmente llevará al "Yo" Real, que es nuestra verdad. Empero el poder de la imaginación es tan grande que las gentes no desean despertar y experimentar siquiera momentáneamente el áspero sabor que acompaña a los momentos de mayor conciencia. Tratan de ahogarlo, aun cuando su sufrimiento y desdicha en las cuestiones de la vida ordinaria sean muy grandes.

Se ven personas tan fastidiadas por una cosa u otra, de las cuales podrían escapar si despertaran, que prefieren deliberadamente su fastidio antes que enfrentarse con el despertar y levantarse y salir de la taberna y ocupar el lugar que le corresponde en la caja de su propio carruaje. Tal como somos, no tenemos nada que sacrificar, nada que merece ser sacrificado, salvo nuestros estados negativos, nuestro sufrimiento negativo, nuestras depresiones y jermiadas. Sólo podemos sacrificar lo que amamos. Los retratos que nos forjamos de nosotros mismos hacen que nos atribuyamos muchas cosas que no existen, salvo en nuestra imaginación. No se puede sacrificar algo que existe tan sólo en la imaginación. Pero amamos tanto nuestro sufrimiento, nuestra tristeza y desengaños, nuestros estados negativos, que aquí tenemos algo que sacrificar para que la orientación de nuestro amor pueda cambiar.

Todos hemos visto alguna vez cómo las personas se emborrachan con su propio sufrimiento y no pueden prestar atención al de otra persona y siempre se demoran en su sufrimiento, ya sea franca o secretamente, compadeciéndose a sí mismas. Este demorarse en el sufrimiento es una forma de ebriedad imaginativa. Es una forma fascinante de ebriedad que impulsa al Cochero a gastar mucho dinero. ¿Acaso no conocen su típica canción de desdicha para tabernas?

Para despertar, el Cochero debe empezar a pensar. Las ideas del Trabajo nos llegan primero desde larga distancia. Oímos una voz que nos dice cosas una y otra vez. No prestamos mucha atención a lo que nos dice. Estamos soñando con otras cosas o esperando que nuestros pequeños acumuladores se llenen otra vez, para correr de un lado para otro como lo hacíamos antes. Al cabo de un tiempo algo cae en el oído del dormido Cochero. Oye algo y se mueve y quizá levante la mirada un instante. "Sí", piensa, "es muy cierto". Ha empezado a pensar. Si las cosas andan bien su oído mejora y en lugar de pasarse el tiempo bebiendo, a veces piensa y otras sigue bebiendo. Está aún en la taberna. Su Caballo todavía pasa hambre. Los arneses están en pedazos y el Carruaje necesita ser reparado y pintado. Pero aún no tiene conciencia de todo ello. Su pensamiento no es lo bastante fuerte para llegar a ser emocional y ponerlo de pie y hacer que vaya hasta la puerta y discierna su estado interior.

Para conducir el Carruaje, el Cochero debe ascender a un nivel más alto que el suelo. Pero antes que esto suceda debe decir: "Voy a conducir". Esta es una decisión y es seguida por el tener que subir. Ahora bien, ocurre aquí algo muy extraño, porque en realidad tiene que bajar. No puede conducir desde el "Yo" Imaginario, desde la Falsa Personalidad, desde cualquier cosa en él que cree poder hacer. Nunca será capaz de conducir desde el orgullo o la vanidad, sino desde lo que a este respecto es más bajo en él, desde lo que es más sencillo, genuino y sincero. Por eso para subir es preciso que baje. Cuando dice: "Conduciré", si cree que puede hacerlo él mismo y para sí mismo, romperá las riendas, destrozará las ruedas y caerá. Esta decisión "Conduciré" debe ser dicha con una delicadeza de comprensión que implica la existencia de que es necesaria otra cosa. Porque ¿a dónde ha de conducir? tendrán que decirse lo y luego obedecerá, y así no es el Cochero en el imperioso sentido del hombre que imagina que puede hacer y meramente hace lo que le da la gana. Hacer en el sentido de Trabajo significa en última instancia, obedecer al Amo que puede aparecer de súbito en el Carruaje.

Para que todo esto ocurra, otras etapas y otras experiencias son necesarias internamente. Su atención será atraída por ciertos lados de sí mismo. En esta comunión interna con uno mismo que proviene de la creciente necesidad del Trabajo y el creciente conocimiento nuevo de uno mismo logrado con la observación de sí, percibirá que ha de elevarse antes de poder conducir, es decir, alcanzar otro nivel, de otro modo está destinado a un continuo fracaso y probablemente renunciará al intento de hacer algo consigo mismo en el camino que lleva a la transformación de sí. En otras palabras, tiene que elevarse al nivel del Recuerdo de Sí porque nadie puede conducir su Caballo y Carruaje a no ser que tenga algo de la intensidad de Conciencia y Percepción de Sí que pertenecen al Tercer Estado de Conciencia al que apunta el Trabajo.

¿Cuál es la cosa más importante que debemos practicar? tornarnos más conscientes y, de hecho, llegar al nivel de Recuerdo de Sí, de Percepción de Sí y de Conciencia de Sí. Algunas personas, no comprendiendo el Trabajo, aunque están en contacto con él, ven que la vida tal como es hoy es una tragedia, una completa confusión. Y al llegar a ese punto se vuelven a veces negativas, sin comprender que esto es exactamente lo que el Trabajo enseña sobre la vida. Se quedan clavados, no viendo el Trabajo, sino tan sólo el caos de la vida.

El Trabajo enseña que un hombre debe ver todo lo que sucede en la vida y darse cuenta que esto es así porque el Hombre no es propiamente consciente. El Trabajo subraya constantemente que la vida es mecánica y que ello se debe a que el Hombre al estar dormido, no es propiamente consciente. Sí, pero el Trabajo agrega que la práctica de esta enseñanza hace que un individuo sea más consciente cuando la ha comprendido y le da instrucciones conducentes a llegar a ser más consciente y así alcanzar otro nivel de sí mismo. Cuando un hombre se observa sinceramente a sí mismo durante un largo período se sobrecoge y a través de ese sobrecogimiento llega a una mayor conciencia de sí.

Sí lo realiza con una continua renovación del significado de las ideas enseñadas en el Trabajo llegará a ser aún más consciente por más que le sea doloroso, y alcanzará un nivel en sí mismo desde el cual podrá dominar correctamente los lugares negativos en él mismo, los pequeños "Yoes" en las partes mecánicas de los centros que hasta ahora lo habían controlado. El objeto del Trabajo es este elevarse en uno mismo desde la muerte mecánica, a la que se tomó equivocadamente por la vida. Hablando en términos corrientes, vivimos en un nivel bajo de nosotros mismos. Por ejemplo, vivimos demasiado en los pequeños y desagradables "Yoes", en las pesadas partes mecánicas de los centros, en sueños, y así contribuimos también al sueño general de la humanidad, ayudamos a mantener al mundo dormido. Lo que se refiere en la parábola del Cochero, dormido en la taberna en sueños e ilusiones acerca de sí mismo, es exactamente este despertar del sueño de la humanidad que nosotros compartimos. Para que un hombre despierte es preciso que deje de tener ilusiones y una falsa imaginación, y aquí viene el agudo trabajo realizado por la observación de sí que separa al hombre de sí mismo y le posibilita abandonar la taberna.

Es preciso comprender que esta no es una etapa exactamente delimitada, sino un proceso gradual de prueba y exploración. Todo se hace ordenadamente mediante la Ley de Siete. Es preciso defender el propio propósito infundiéndole fuerza; es precisa una continua re-visita, re-estimulación de uno mismo.