



Annie Besant

El poder del
Pensamiento



E LEJANDRIA

The background of the cover is a watercolor illustration. It depicts a woman with short, wavy hair, wearing a light blue or greyish dress, sitting in a meditative pose with her eyes closed. She is positioned on the left side of the cover. To her right, there are ethereal, swirling lines and a soft, glowing light. In the bottom right corner, there is a small, detailed illustration of a plant with yellow and orange flowers. At the very top, there is a decorative, symmetrical emblem that looks like a stylized bird or a floral crest. The overall color palette is warm, with yellows, oranges, and soft blues.

Annie Besant

El poder del
Pensamiento

E LEJANDRIA

LIBRO DESCARGADO EN WWW.ELEJANDRIA.COM, TU SITIO WEB DE OBRAS DE
DOMINIO PÚBLICO
¡ESPERAMOS QUE LO DISFRUTÉIS!

EL PODER DEL PENSAMIENTO

ANNIE BESANT

PUBLICADO: 1901
FUENTE: DOMINIO PÚBLICO
TRADUCCIÓN: ELEJANDRÍA

SU CONTROL Y CULTIVO

PRÓLOGO

Este pequeño libro tiene la intención de ayudar al estudiante a estudiar su propia naturaleza, en lo que concierne a su parte intelectual. Si domina los principios aquí expuestos, estará en buen camino para cooperar con la Naturaleza en su propia evolución y para aumentar su estatura mental mucho más rápidamente de lo que es posible mientras permanezca ignorante de las condiciones de su crecimiento.

La Introducción puede ofrecer algunas dificultades al lector profano y tal vez pueda ser omitida por este en una primera lectura. Es necesaria, sin embargo, como cimiento para aquellos que deseen ver la relación del intelecto con las otras partes de su naturaleza y con el mundo exterior. Y aquellos que quieran cumplir la máxima «Conócete a ti mismo» no deben retroceder ante un pequeño esfuerzo mental, ni deben esperar que el alimento mental caiga cocinado del cielo en una boca perezosamente abierta. Si el librito ayuda aunque sea a unos pocos estudiantes serios y despeja algunas dificultades del camino, su propósito se habrá cumplido.

ANNIE BESANT

INTRODUCCIÓN

El valor del conocimiento se prueba por su poder para purificar y ennoblecer la vida, y todos los estudiantes serios desean aplicar el conocimiento teórico adquirido en su estudio de la Teosofía a la evolución de su propio carácter y a la ayuda de sus semejantes. Es para tales estudiantes que se escribe este pequeño libro, con la esperanza de que una mejor comprensión de su propia naturaleza intelectual pueda conducir a un cultivo decidido de lo que es bueno en ella y a la erradicación de lo que es malo. La emoción que impulsa a una vida recta se desperdicia a medias si la luz clara del intelecto no ilumina el camino de la conducta; pues así como el ciego se desvía del camino sin saberlo hasta que cae en la zanja, así el Ego, cegado por la ignorancia, se aparta del camino del recto vivir hasta que cae en el pozo de la mala acción. Verdaderamente *Avidya* —la privación de conocimiento— es el primer paso fuera de la unidad hacia la separatividad, y solo a medida que esta disminuye, la separatividad decrece, hasta que su desaparición restaura la Paz Eterna.

EL YO COMO CONOCEDOR

Al estudiar la naturaleza del hombre, separamos al Hombre de los vehículos que utiliza, al Yo viviente de las vestiduras con las que está vestido. El Yo es uno, por muy variadas que sean las formas de su manifestación cuando trabaja a través y por medio de los diferentes tipos de materia. Es, por supuesto, cierto que no hay más que Un Yo en el sentido más pleno de las palabras; que así como los rayos flamean desde el sol, los Yos que son los verdaderos Hombres no son más que rayos del Yo Supremo, y que cada Yo puede susurrar: «Yo soy Él». Pero para nuestro propósito actual, tomando un solo rayo, podemos afirmar también en su separación su propia unidad inherente, aunque esta esté oculta por sus formas. La conciencia es una unidad, y las divisiones que hacemos en ella se hacen para propósitos de estudio o son ilusiones, debidas a la limitación de nuestro poder perceptivo por los órganos a través de los cuales trabaja en los mundos inferiores. El hecho de que las manifestaciones del Yo procedan separadamente de sus tres aspectos de conocer, querer y energizar —de los cuales surgen separadamente pensamientos, deseos y acciones— no debe cegarnos ante el otro hecho de que no hay división de sustancia; todo el Yo conoce, todo el Yo quiere, todo el Yo actúa. Tampoco están las funciones totalmente separadas; cuando él conoce, también actúa y quiere; cuando actúa, también conoce y quiere; cuando quiere, también actúa y conoce. Una función es predominante, y a veces hasta tal punto que vela totalmente a las otras; pero incluso en la concentración más intensa del conocer —la más separada de las tres— siempre está presente una energización latente y una voluntad latente, discernibles como presentes mediante un análisis cuidadoso.

Hemos llamado a estos tres «los tres aspectos del Yo»; una pequeña explicación adicional puede ayudar a la comprensión. Cuando el Yo está quieto, entonces se manifiesta el aspecto del

Conocimiento, capaz de adoptar la semejanza de cualquier objeto presentado. Cuando el Yo está concentrado, con intención de cambio de estado, entonces aparece el aspecto de la Voluntad. Cuando el Yo, en presencia de cualquier objeto, despliega energía para contactar ese objeto, entonces se muestra el aspecto de la Acción. Se verá así que estas tres no son divisiones separadas del Yo, no son tres cosas unidas en una o compuestas, sino que hay un todo indivisible, manifestándose de tres maneras.

No es fácil aclarar la concepción fundamental del Yo más allá de su mero nombramiento. El Yo es ese Uno consciente, sintiente y siempre existente, que en cada uno de nosotros se conoce a sí mismo como existente. Ningún hombre puede jamás pensar en sí mismo como no existente, o formularse a sí mismo en la conciencia como «Yo no soy». Como lo ha expresado Bhagavan Das:

El Yo es la primera base indispensable de la vida... En palabras de Vachaspati-Mishra, en su Comentario (el *Bhamatī*) sobre el *Shariraka-Bhashya* de Sankaracharya: «Nadie duda "¿Soy yo?" o "¿No soy yo?"».

La autoafirmación «Yo soy» viene antes que cualquier otra cosa, se sitúa por encima y más allá de todo argumento. Ninguna prueba puede hacerla más fuerte; ninguna refutación puede debilitarla. Tanto la prueba como la refutación se fundan en el «Yo soy», el Sentimiento inanalizable de la mera Existencia, del cual nada puede predicarse excepto aumento y disminución. «Yo soy más» es la expresión del Placer; «Yo soy menos» es la expresión del Dolor.

Cuando observamos este «Yo soy», encontramos que se expresa de tres maneras diferentes: (a) El reflejo interno de un No-Yo, CONOCIMIENTO, la raíz de los pensamientos; (b) la concentración interna, VOLUNTAD, la raíz de los deseos; (c) la salida hacia lo externo, ENERGÍA, la raíz de las acciones; «Yo conozco» o «Yo pienso», «Yo quiero» o «Yo deseo», «Yo energizo» o «Yo actúo». Estas son las tres afirmaciones del Yo indivisible, del «Yo soy». Todas las manifestaciones pueden clasificarse bajo uno u otro de estos tres encabezados; el Yo se manifiesta en nuestros mundos solo de estas

tres maneras; así como todos los colores surgen de los tres primarios, así las innumerables manifestaciones del Yo surgen todas de la Voluntad, la Energía y el Conocimiento.

El Yo como el que Quiere, el Yo como el que Energiza, el Yo como Conocedor: él es el Uno en la Eternidad y también la raíz de la individualidad en el Tiempo y el Espacio. Es el Yo en el aspecto del Pensamiento, el Yo como Conocedor, lo que vamos a estudiar.

EL NO-YO COMO LO CONOCIDO

El Yo cuya «naturaleza es conocimiento» encuentra reflejado dentro de sí mismo un vasto número de formas, y aprende por experiencia que no puede conocer, actuar y querer en y a través de ellas. Estas formas, descubre, no son susceptibles a su control como lo es la forma de la cual se vuelve consciente primero, y la cual él (erróneamente, y sin embargo necesariamente) aprende a identificar consigo mismo. Él conoce, y ellas no piensan; él quiere, y ellas no muestran deseo; él energiza, y no hay movimiento de respuesta en ellas. Él no puede decir en ellas: «Yo conozco», «Yo actúo», «Yo quiero»; y finalmente las reconoce como otros yoes, en formas minerales, vegetales, animales, humanas y sobrehumanas, y generaliza todas estas bajo un término comprensivo, el No-Yo, aquello en lo que él, como un Yo separado, no es, en lo que no conoce, ni actúa, ni quiere. Así responde durante mucho tiempo a la pregunta: «¿Qué es el No-Yo?» con «Todo aquello en lo que no conozco, ni quiero, ni actúo».

Y aunque verdaderamente encontrará, en sucesivos análisis, que sus vehículos, uno tras otro —salvo, de hecho, la película más fina que lo hace un Yo— son partes del No-Yo, son objetos de conocimiento, son lo Conocido, no el Conocedor, para todos los

propósitos prácticos su respuesta es correcta. De hecho, nunca puede conocer, como divisible de sí mismo, esa finísima película que lo hace un Yo separado, ya que su presencia es necesaria para esa separación, y conocerla como el No-Yo sería fundirse en el Todo.

EL CONOCER

Para que el Yo pueda ser el Conocedor y el No-Yo lo Conocido, debe establecerse una relación definida entre ellos. El No-Yo debe afectar al Yo, y el Yo debe a su vez afectar al No-Yo. Debe haber un intercambio entre los dos. El Conocer es una relación entre el Yo y el No-Yo, y la naturaleza de esa relación debe ser la siguiente división de nuestro tema, pero es bueno captar primero claramente el hecho de que el conocer es una relación. Implica dualidad, la conciencia de un Yo y el reconocimiento de un No-Yo; y la presencia de los dos, situados uno frente al otro, es necesaria para el conocimiento.

El Conocedor, lo Conocido, el Conocer: estos son los tres en uno que deben entenderse si el poder del pensamiento ha de volcarse a su propósito adecuado, la ayuda del mundo. Según la terminología occidental, la Mente es el Sujeto que conoce; el Objeto es aquello que es conocido; la Relación entre ellos es el conocer. Debemos entender la naturaleza del Conocedor, la naturaleza de lo Conocido y la naturaleza de la relación establecida entre ellos, y cómo surge esa relación. Entendidas estas cosas, habremos dado en verdad un paso hacia ese Autoconocimiento que es sabiduría. Entonces, en verdad, seremos capaces de ayudar al mundo que nos rodea, convirtiéndonos en sus ayudantes y salvadores; pues este es el verdadero fin de la sabiduría: que, encendida por el amor, pueda elevar al mundo fuera de la miseria hacia el conocimiento donde todo dolor cesa para siempre. Tal es el objeto de nuestro estudio,

pues verdaderamente se dice en los libros de esa nación que posee la psicología más antigua, y aún la más profunda y sutil, que el objeto de la filosofía es poner fin al dolor. Para eso piensa el Conocedor; para eso se busca continuamente el conocimiento. Poner fin al dolor es la razón final de la filosofía, y no es verdadera sabiduría aquella que no conduce al hallazgo de la PAZ.

CAPÍTULO I

LA NATURALEZA DEL PENSAMIENTO

La naturaleza del pensamiento puede estudiarse desde dos puntos de vista: desde el lado de la conciencia, que es conocimiento, o desde el lado de la forma mediante la cual se obtiene el conocimiento, cuya susceptibilidad a modificaciones hace posible la consecución del conocimiento. Esta posibilidad ha llevado a los dos extremos en la filosofía, ambos de los cuales debemos evitar, porque cada uno ignora un lado de la vida manifestada. Uno considera todo como conciencia, ignorando la esencialidad de la forma como condicionante de la conciencia, como lo que la hace posible. El otro considera todo como forma, ignorando el hecho de que la forma solo puede existir en virtud de la vida que la anima. La forma y la vida, la materia y el espíritu, el vehículo y la conciencia, son inseparables en la manifestación, y son los aspectos indivisibles de Aquello en lo que ambos son inherentes, Aquello que no es ni conciencia ni su vehículo, sino la Raíz de ambos. Una filosofía que trata de explicarlo todo por las formas, ignorando la vida, encontrará problemas que es totalmente incapaz de resolver. Una filosofía que trata de explicarlo todo por la vida, ignorando las formas, se encontrará frente a muros muertos que no puede superar. La palabra final sobre esto es que la conciencia y sus vehículos, vida y forma, espíritu y materia, son las expresiones temporales de los dos aspectos de la única Existencia

incondicionada, que no es conocida salvo cuando se manifiesta como el Espíritu-Raíz (llamado por los hindúes *Pratyagatman*), el Ser abstracto, el Logos abstracto —de donde provienen todos los yoes individuales—, y la Materia-Raíz (*Mula-prakriti*) —de donde provienen todas las formas—. Siempre que tiene lugar la manifestación, este Espíritu-Raíz da nacimiento a una triple conciencia, y esta Materia-Raíz a una triple materia; debajo de estas está la Realidad Única, por siempre incognoscible para la conciencia condicionada. La flor no ve la raíz de donde crece, aunque toda su vida se extrae de ella y sin ella no podría ser.

El Yo como Conocedor tiene como su función característica el reflejar dentro de sí mismo el No-Yo. Así como una placa sensible recibe rayos de luz reflejados de objetos, y esos rayos causan modificaciones en el material sobre el que caen, de modo que se pueden obtener imágenes de los objetos, así ocurre con el Yo en el aspecto de conocimiento hacia todo lo externo. Su vehículo es una esfera sobre la cual el Yo recibe del No-Yo los rayos reflejados del Yo Único, haciendo aparecer en la superficie de esta esfera imágenes que son los reflejos de aquello que no es él mismo. El Conocedor no conoce las cosas mismas en las etapas tempranas de su conciencia. Conoce solo las imágenes producidas en su vehículo por la acción del No-Yo sobre su envoltura receptiva, las fotografías del mundo externo. De ahí que la mente, el vehículo del Yo como Conocedor, haya sido comparada a un espejo, en el que se ven las imágenes de todos los objetos colocados ante él. No conocemos las cosas en sí mismas, sino solo el efecto producido por ellas en nuestra conciencia; no los objetos, sino las imágenes de los objetos, es lo que encontramos en la mente. Así como el espejo parece tener los objetos dentro de él, pero esos objetos aparentes son solo imágenes, ilusiones causadas por los rayos de luz reflejados de los objetos, no los objetos mismos; así la mente, en su conocimiento del universo exterior, conoce solo las imágenes ilusorias y no las cosas en sí mismas.

Estas imágenes, hechas en el vehículo, son percibidas como objetos por el Conocedor, y esta percepción consiste en su

reproducción de ellas en sí mismo. Ahora bien, la analogía del espejo y el uso de la palabra «reflejo» en el párrafo anterior son un poco engañosos, porque la imagen mental es una reproducción, no un reflejo del objeto que la causa. La materia de la mente se conforma realmente a la semejanza del objeto presentado ante ella, y esta semejanza, a su vez, es reproducida por el Conocedor. Cuando él se modifica así a sí mismo a la semejanza de un objeto externo, se dice que conoce ese objeto, pero en el caso que estamos considerando, aquello que conoce es solo la imagen producida por el objeto en su vehículo, y no el objeto mismo. Y esta imagen no es una reproducción perfecta del objeto, por una razón que veremos en el próximo capítulo.

«Pero», se podrá decir, «¿será eso así siempre? ¿Nunca conoceremos las cosas en sí mismas?». Esto nos lleva a la distinción vital entre la conciencia y la materia en la que la conciencia está trabajando, y mediante esto podemos encontrar una respuesta a esa pregunta natural de la mente humana. Cuando la conciencia, por larga evolución, ha desarrollado el poder de reproducir dentro de sí misma todo lo que existe fuera de ella, entonces la envoltura de materia en la que ha estado trabajando se desprende, y la conciencia que es conocimiento identifica su Yo con todos los Yos entre los cuales ha estado evolucionando, y ve como el No-Yo solo la materia conectada igualmente con todos los Yos por separado. Ese es el «Día sed con nosotros», la unión que es el triunfo de la evolución, cuando la conciencia se conoce a sí misma y a los otros, y conoce a los otros como a sí misma. Por igualdad de naturaleza se alcanza el conocimiento perfecto, y el Yo realiza ese estado maravilloso donde la identidad no perece y la memoria no se pierde, pero donde la separación encuentra su fin, y conocedor, conocer y conocimiento son uno.

Es esta maravillosa naturaleza del Yo, que está evolucionando en nosotros a través del conocimiento en el momento presente, lo que tenemos que estudiar, para entender la naturaleza del pensamiento, y es necesario ver claramente el lado ilusorio para que podamos utilizar la ilusión para trascenderla. Así que estudiemos ahora cómo

el Conocer —la relación entre el Conocedor y lo Conocido— se establece, y esto nos llevará a ver más claramente en la naturaleza del pensamiento.

LA CADENA DE CONOCEDOR, CONOCER Y CONOCIDO

Hay una palabra, «vibración», que se está convirtiendo cada vez más en la nota clave de la ciencia occidental, como ha sido durante mucho tiempo la de la ciencia de Oriente. El movimiento es la raíz de todo. La vida es movimiento; la conciencia es movimiento. Y ese movimiento afectando a la materia es vibración. En el Uno, el Todo, pensamos como Inmutable, ya sea como Movimiento Absoluto o como Inmóvil, ya que en [el indivisible] Uno no puede haber movimiento relativo. Solo cuando hay diferenciación, o partes, podemos pensar en lo que llamamos movimiento, que es cambio de lugar en sucesión de tiempo. Cuando el Uno se convierte en los Muchos, entonces surge el movimiento; es salud, conciencia, vida, cuando es rítmico, regular, como es enfermedad, inconsciencia, muerte, cuando carece de ritmo, es irregular. Pues la vida y la muerte son hermanas gemelas, nacidas ambas del movimiento, que es manifestación.

El movimiento debe aparecer necesariamente cuando el Uno se convierte en los Muchos; puesto que, cuando lo omnipresente aparece como partículas separadas, el movimiento infinito debe representar la omnipresencia, o, dicho de otro modo, debe ser su reflejo o imagen en la materia. La esencia de la materia es la separatividad, como la del espíritu es la unidad, y cuando los dos aparecen en el Uno, como la nata en la leche, el reflejo de la omnipresencia de ese Uno en la multiplicidad de la materia es

movimiento incesante e infinito. El movimiento absoluto —la presencia de cada unidad móvil en cada punto del espacio en cada momento del tiempo— es idéntico al reposo, siendo solo reposo mirado de otra manera, desde el punto de vista de la materia en lugar de desde el del espíritu. Desde el punto de vista del espíritu siempre hay Uno, desde el de la materia siempre hay Muchos.

Este movimiento infinito aparece como movimientos rítmicos, vibraciones, en la materia que lo manifiesta, estando cada Jiva, o unidad separada de conciencia, aislado por un muro circundante de materia de todos los otros Jivas. Cada Jiva se encarna, o viste, además, en varias vestiduras de materia. A medida que estas vestiduras de materia vibran, comunican sus vibraciones a la materia que las rodea, convirtiéndose tal materia en el medio en el que las vibraciones son transportadas hacia afuera; y este medio, a su vez, comunica el impulso de vibración a las vestiduras circundantes de otro Jiva, y así pone a ese Jiva a vibrar como el primero. En esta serie de vibraciones —comenzando en un Jiva, hecha en el cuerpo que lo rodea, enviada por el cuerpo al medio a su alrededor, comunicada por este a otro cuerpo, y desde ese segundo cuerpo al Jiva rodeado por él— tenemos la cadena de vibraciones mediante la cual uno conoce a otro. El segundo conoce al primero porque reproduce al primero en sí mismo, y así experimenta como él experimenta. Y sin embargo con una diferencia. Porque nuestro segundo Jiva ya está en una condición vibratoria, y su estado de movimiento después de recibir el impulso del primero no es una simple repetición de ese impulso, sino una combinación de su propio movimiento original con el impuesto sobre él desde fuera, y por ende no es una reproducción perfecta. Se obtienen similitudes, cada vez más y más cercanas, pero la identidad siempre nos elude, mientras permanezcan las vestiduras.

Esta secuencia de acciones vibratorias se ve a menudo en la naturaleza. Una llama es un centro de actividad vibratoria en el éter, nombrada por nosotros calor; estas vibraciones u ondas de calor, lanzan al éter circundante en ondas semejantes a ellas mismas, y estas lanzan al éter en un trozo de hierro que yace cerca en ondas

similares, y sus partículas vibran bajo su impulso, y así el hierro se calienta y se convierte en una fuente de calor a su vez. Así pasa una serie de vibraciones de un Jiva a otro, y todos los seres están interconectados por esta red de conciencia.

Así también en la naturaleza física marcamos diferentes rangos de vibraciones con diferentes nombres, llamando a un conjunto «luz», a otro «calor», a otro «electricidad», a otro «sonido», y así sucesivamente; sin embargo, todos son de la misma naturaleza, todos son modos de movimiento en el éter, aunque difieren en tasas de velocidad y en el carácter de las ondas. Pensamientos, Deseos y Acciones, las manifestaciones activas en la materia del Conocimiento, la Voluntad y la Energía, son todos de la misma naturaleza, es decir, están todos hechos de vibraciones, pero difieren en sus fenómenos, debido al diferente carácter de las vibraciones. Hay una serie de vibraciones en un tipo particular de materia y con cierto carácter, y a estas las llamamos vibraciones de pensamiento. Otra serie se conoce como vibraciones de deseo, otra serie como vibraciones de acción. Estos nombres son descriptivos de ciertos hechos en la naturaleza. Hay cierto tipo de éter lanzado a la vibración, y sus vibraciones afectan nuestros ojos; llamamos al movimiento luz. Hay otro éter mucho más sutil lanzado a vibraciones que son percibidas, es decir, son respondidas por la mente, y llamamos a ese movimiento pensamiento. Estamos rodeados por materia de diferentes densidades y nombramos los movimientos en ella según nos afectan a nosotros, son respondidos por diferentes órganos de nuestros cuerpos densos o sutiles. Nombramos «luz» a ciertos movimientos que afectan al ojo; nombramos «pensamiento» a ciertos movimientos que afectan a otro órgano, la mente. «Ver» ocurre cuando el éter-luz es lanzado en ondas desde un objeto a nuestro ojo; «pensar» ocurre cuando el éter-pensamiento es lanzado en ondas entre un objeto y nuestra mente. El uno no es más —ni menos— misterioso que el otro.

Al tratar con la mente veremos que las modificaciones en la disposición de sus materiales son causadas por el impacto de las ondas de pensamiento, y que en el pensamiento concreto

experimentamos de nuevo los impactos originales desde fuera. El Conocedor encuentra su actividad en estas vibraciones, y todo a lo que pueden responder, es decir, todo lo que pueden reproducir, es Conocimiento. El pensamiento es una reproducción dentro de la mente del Conocedor de aquello que no es el Conocedor, no es el Yo; es una imagen, causada por una combinación de movimientos ondulatorios, una imagen, bastante literalmente. Una parte del No-Yo vibra, y a medida que el Conocedor vibra en respuesta esa parte se convierte en lo conocido; la materia que tiembla entre ellos hace posible el conocer al ponerlos en contacto el uno con el otro. Así se establece y mantiene la cadena de Conocedor, Conocido y Conocer.

CAPÍTULO II

EL CREADOR DE ILUSIÓN

«Habiéndote vuelto indiferente a los objetos de percepción, el alumno debe buscar al Rajá de los Sentidos, el Productor de Pensamiento, aquel que despierta la ilusión.

La Mente es la gran destructora de lo Real». [La Voz del Silencio]

Así está escrito en uno de los fragmentos traducidos por H. P. B. del «Libro de los Preceptos de Oro», ese exquisito poema en prosa que es uno de sus regalos más selectos para el mundo. Y no hay título más significativo de la mente que este: el «creador de ilusión».

La mente no es el Conocedor, y debe ser siempre cuidadosamente distinguida de él. Muchas de las confusiones y dificultades que dejan perplejo al estudiante surgen porque no recuerda la distinción entre el que conoce y la mente que es su instrumento para obtener conocimiento. Es como si el escultor fuera identificado con su cincel.

La mente es fundamentalmente dual y material, estando compuesta por una envoltura de materia fina, llamada cuerpo causal y *manas*, la mente abstracta, y de una envoltura de materia más gruesa, llamada cuerpo mental y *manas*, la mente concreta; siendo *manas* mismo un reflejo en la materia atómica de ese aspecto del Yo que es Conocimiento. Esta mente limita al Jiva, quien, a medida que

la autoconciencia aumenta, se encuentra obstaculizado por ella en cada lado. Como un hombre que, para efectuar un cierto propósito, pudiera ponerse guantes gruesos, y encontrara que sus manos en ellos habían perdido mucho de su poder de sentir, su delicadeza de tacto, su habilidad para recoger objetos pequeños, y solo fueran capaces de agarrar objetos grandes y de sentir impactos pesados, así le ocurre al Conocedor cuando se pone la mente. La mano está allí así como el guante, pero sus capacidades están grandemente disminuidas; el Conocedor está allí así como la mente, pero sus poderes están muy limitados en su expresión.

Limitaremos el término mente en los siguientes párrafos a la mente concreta: el cuerpo mental y *manas*.

La mente es el resultado del pensamiento pasado, y está siendo constantemente modificada por el pensamiento presente; es una cosa, precisa y definida, con ciertos poderes e incapacidades, fuerza y debilidad, que son el resultado de actividades en vidas anteriores. Es como la hemos hecho; no podemos cambiarla salvo lentamente, no podemos trascenderla por un esfuerzo de la voluntad, no podemos desecharla, ni remover instantáneamente sus imperfecciones. Tal como es, es nuestra, una parte del No-Yo apropiada y conformada para nuestro propio uso, y solo a través de ella podemos conocer.

Todos los resultados de nuestros pensamientos pasados están presentes con nosotros como mente, y cada mente tiene su propia tasa de vibración, su propio rango de vibración, y está en un estado de movimiento perpetuo, ofreciendo una serie siempre cambiante de imágenes. Cada impresión que viene a nosotros desde fuera se hace sobre esta esfera ya activa, y la masa de vibraciones existentes modifica y es modificada por la nueva llegada. La resultante no es, por tanto, una reproducción exacta de las nuevas vibraciones, sino una combinación de ella con las vibraciones que ya procedían. Para tomar prestada de nuevo una ilustración de la luz: si sostenemos un trozo de vidrio rojo ante nuestros ojos y miramos objetos verdes, nos parecerán negros. Las vibraciones que nos dan la sensación de

rojo son cortadas por las que nos dan la sensación de verde, y el ojo es engañado viendo el objeto como negro. Así también, si miramos un objeto azul a través de un vidrio amarillo, lo veremos como negro. En cada caso un medio coloreado causará una impresión de color diferente de la del objeto mirado a simple vista. Incluso mirando las cosas a simple vista, las personas las ven de manera algo diferente, pues el ojo mismo modifica las vibraciones que recibe más de lo que mucha gente imagina. La influencia de la mente como un medio por el cual el Conocedor ve el mundo externo es muy similar a la influencia del vidrio coloreado sobre los colores de los objetos vistos a través de él. El Conocedor es tan inconsciente de esta influencia de la mente, como un hombre que nunca hubiera visto, excepto a través de vidrios rojos o azules, sería inconsciente de los cambios hechos por ellos en los colores de un paisaje.

[Primero], es en este sentido superficial y obvio que la mente es llamada el «creador de ilusión». Nos presenta solo imágenes distorsionadas, una combinación de ella misma y del objeto externo. [Pero también] en un sentido mucho más profundo, de hecho, es el «creador de ilusión», en tanto que incluso estas imágenes distorsionadas no son más que imágenes de apariencias, no de realidades; sombras de sombras es todo lo que nos da. Pero nos bastará por el momento considerar las ilusiones causadas por su propia naturaleza.

Muy diferentes serían nuestras ideas del mundo si pudiéramos conocerlo como es, incluso en su aspecto fenoménico, en lugar de por medio de las vibraciones modificadas por la mente. Y esto no es de ninguna manera imposible, aunque solo puede ser hecho por aquellos que han hecho gran progreso en controlar la mente. Las vibraciones de la mente pueden ser aquietadas, siendo retirada la conciencia de ella; un impacto desde fuera formará entonces una imagen correspondiendo exactamente a sí mismo, siendo las vibraciones idénticas en calidad y cantidad, sin mezcla con vibraciones pertenecientes al observador. O bien, la conciencia puede salir y animar el objeto observado, y así experimentar directamente sus vibraciones. En ambos casos se gana un

conocimiento verdadero de la forma. La idea en el mundo de los noúmenos, de la cual la forma expresa un aspecto fenoménico, también puede ser conocida, pero solo por la conciencia trabajando en el cuerpo causal, sin las trabas de la mente concreta o los vehículos inferiores.

La verdad de que solo conocemos nuestras impresiones de las cosas, no las cosas —excepto como se acaba de declarar— es una de vital importancia cuando se aplica en la vida práctica. Enseña humildad y cautela, y disposición para escuchar nuevas ideas. Perdemos nuestra certeza instintiva de que estamos en lo correcto en nuestras observaciones, y aprendemos a analizarnos a nosotros mismos antes de condenar a otros.

Una ilustración puede servir para hacer esto más claro. Me encuentro con una persona cuya actividad vibratoria se expresa de una manera complementaria a la mía. Cuando nos encontramos, nos extinguimos mutuamente; por ende no nos agradamos, no vemos nada en el otro, y cada uno se pregunta por qué fulano piensa que el otro es tan inteligente, cuando nos encontramos mutuamente tan preternaturalmente estúpidos. Ahora bien, si he ganado un poco de autoconocimiento, este asombro será refrenado, en lo que a mí respecta. En lugar de pensar que el otro es estúpido, me preguntaré: «¿Qué me falta a mí que no puedo responder a sus vibraciones? Ambos estamos vibrando, y si no puedo realizar su vida y pensamiento, es porque no puedo reproducir sus vibraciones. ¿Por qué debería juzgarlo, ya que no puedo siquiera conocerlo hasta que me modifique lo suficiente para ser capaz de recibirlo?». No podemos modificar mucho a otros, pero podemos modificarnos mucho a nosotros mismos, y deberíamos estar continuamente intentando ampliar nuestra capacidad receptiva. Debemos volvernos como la luz blanca en la que todos los colores están presentes, que no distorsiona ninguno porque no rechaza ninguno, y tiene en sí misma el poder de responder a cada uno. Podemos medir nuestra aproximación a la blancura por nuestro poder de respuesta a los caracteres más diversos.

EL CUERPO MENTAL Y MANAS

Podemos volvernós ahora a la composición de la mente como un órgano de conciencia en su aspecto como Conocedor, y ver cuál es esta composición, cómo hemos hecho la mente en el pasado, cómo podemos cambiarla en el presente.

La mente en el lado de la vida es *manas*, y *manas* es el reflejo, en la materia atómica del tercer —o mental— plano, del aspecto cognoscitivo del Yo: del Yo como Conocedor.

En el lado de la forma presenta dos aspectos, condicionando separadamente la actividad de *manas*, la conciencia trabajando en el plano mental. Estos aspectos se deben a las agregaciones de la materia del plano atraídas alrededor del centro vibratorio atómico. A esta materia, por su naturaleza y uso, la denominamos materia mental, o sustancia de pensamiento. Forma una gran región del universo, interpenetrando la materia astral y física, y existe en siete subdivisiones, como los estados de la materia en el plano físico; es predominantemente receptiva a aquellas vibraciones que vienen del aspecto del Yo que es Conocimiento, y este aspecto le impone su carácter específico.

El primer —y más elevado— aspecto del lado-forma de la mente es el llamado cuerpo causal. Está compuesto de materia de las subdivisiones quinta y sexta del plano mental, correspondiendo a los éteres más finos del plano físico. Este cuerpo causal está poco desarrollado en la mayoría en la etapa actual de evolución, ya que permanece inafectado por las actividades mentales dirigidas a objetos externos, y podemos, por tanto, dejarlo de lado, al menos por el momento. Es, de hecho, el órgano para el pensamiento abstracto.

El segundo aspecto es llamado el cuerpo mental, y está compuesto de materia mental perteneciente a las cuatro

subdivisiones inferiores del plano mental, correspondiendo al éter más bajo, y a los estados gaseoso, líquido y sólido de la materia en el plano físico. Podría de hecho denominarse el cuerpo mental denso. Los cuerpos mentales muestran siete grandes tipos fundamentales, cada uno de los cuales incluye formas en cada etapa de desarrollo, y todos evolucionan y crecen bajo las mismas leyes. Entender y aplicar estas leyes es cambiar la lenta evolución por naturaleza al rápido crecimiento por la inteligencia autodeterminada. De ahí la profunda importancia de su estudio.

LA CONSTRUCCIÓN Y EVOLUCIÓN DEL CUERPO MENTAL

El método por el cual la conciencia construye su vehículo es uno que debe ser captado claramente, pues cada día y hora de vida da oportunidad para su aplicación a fines elevados. Despiertos o dormidos, estamos siempre construyendo nuestros cuerpos mentales; pues cuando la conciencia vibra afecta a la materia mental que la rodea, y cada estremecimiento de la conciencia, aunque se deba solo a un pensamiento pasajero, atrae al cuerpo mental algunas partículas de materia mental, y sacude otras partículas fuera de él. En lo que concierne al vehículo —el cuerpo—, esto se debe a la vibración; pero no debe olvidarse que la esencia misma de la conciencia es identificarse constantemente con el No-Yo, y tan constantemente reafirmarse rechazando el No-Yo; la conciencia consiste en la afirmación y negación alternas, «Yo soy esto», «Yo no soy esto»; de ahí que su movimiento sea y cause, en la materia, la atracción y repulsión que llamamos una vibración. La materia circundante es también lanzada en ondas, sirviendo así como un medio para afectar a otras conciencias.

Ahora bien, la finura o tosquedad de la materia así apropiada depende de la calidad de las vibraciones establecidas por la conciencia. Los pensamientos puros y elevados están compuestos de vibraciones rápidas, y solo pueden afectar a los grados raros y sutiles de materia mental. Los grados toscos permanecen inafectados, siendo incapaces de vibrar a la velocidad necesaria. Cuando tal pensamiento causa que el cuerpo mental vibre, partículas de la materia más tosca son sacudidas fuera del cuerpo, y su lugar es tomado por partículas de los grados más finos, y así mejores materiales son incorporados al cuerpo mental. De manera similar, los pensamientos bajos y malvados atraen al cuerpo mental los materiales más toscos adecuados para su propia expresión, y estos materiales repelen y expulsan a los tipos más finos.

Así, estas vibraciones de conciencia están siempre sacudiendo un tipo de materia e incorporando otro. Y se sigue, como consecuencia necesaria, que de acuerdo con el tipo de materia que hayamos incorporado en nuestros cuerpos mentales en el pasado, será nuestro poder de responder a los pensamientos que ahora nos llegan desde fuera. Si nuestros cuerpos mentales están compuestos de materiales finos, los pensamientos toscos y malvados no encontrarán respuesta, y por ende no pueden infligir daño; mientras que si están contruidos con materiales groseros, serán afectados por cada transeúnte malvado, y permanecerán irresponsivos y sin beneficio ante lo bueno.

Cuando entramos en contacto con alguien cuyos pensamientos son elevados, sus vibraciones de pensamiento, actuando sobre nosotros, despiertan vibraciones de tal materia en nuestros cuerpos mentales como sea capaz de responder, y estas vibraciones perturban e incluso sacuden fuera algo de aquello que es demasiado tosco para vibrar a su alta tasa de actividad. El beneficio que recibimos de él es así dependiente en gran medida de nuestro propio pensamiento pasado, y nuestro «entendimiento» de él, nuestra capacidad de respuesta, está condicionada por estos. No podemos pensar el uno por el otro; él solo puede pensar sus propios pensamientos, causando así vibraciones correspondientes en la

materia mental a su alrededor, y estas actúan sobre nosotros, estableciendo en nuestros cuerpos mentales vibraciones simpáticas. Estas afectan a la conciencia. Un pensador externo a nosotros mismos solo puede afectar nuestra conciencia despertando estas vibraciones en nuestros cuerpos mentales.

Pero el entendimiento inmediato no siempre sigue a la producción de tales vibraciones, causadas desde fuera. A veces el efecto se asemeja al del sol, la lluvia y la tierra sobre la semilla que yace enterrada en el suelo. No hay respuesta visible al principio a las vibraciones actuando sobre la semilla; pero dentro hay un pequeño estremecimiento de la vida que anima, y ese estremecimiento crecerá más y más fuerte día a día, hasta que la vida en evolución reviente la cáscara de la semilla y envíe hacia afuera la raicilla y el punto de crecimiento. Así con la mente. La conciencia se estremece débilmente dentro de sí misma, antes de ser capaz de dar cualquier respuesta externa a los impactos sobre ella; y cuando no somos todavía capaces de entender a un pensador noble, hay sin embargo en nosotros un estremecimiento inconsciente que es el precursor de la respuesta consciente. Nos alejamos de una gran presencia un poco más cerca de la rica vida de pensamiento que fluye de ella de lo que estábamos antes de entrar en ella, y gérmenes de pensamiento han sido avivados en nosotros, y nuestras mentes ayudadas en su evolución.

Algo, entonces, en la construcción y evolución de nuestras mentes puede hacerse desde fuera, pero la mayor parte debe resultar de las actividades de nuestra propia conciencia; y si queremos tener cuerpos mentales que sean fuertes, bien vitalizados, activos, capaces de captar los pensamientos más elevados presentados ante nosotros, entonces debemos trabajar constantemente en el recto pensar; pues somos nuestros propios constructores, y formamos nuestras mentes por nosotros mismos.

Muchas personas son grandes lectoras. Ahora bien, la lectura no construye la mente; el pensamiento solo la construye. La lectura es valiosa solo en tanto que suministra materiales para el pensamiento.

Un hombre puede leer mucho, pero su crecimiento mental estará en proporción a la cantidad de pensamiento que gaste en su lectura. El valor para él del pensamiento que lee depende del uso que haga de él. A menos que tome el pensamiento y trabaje sobre él mismo, su valor para él será pequeño y pasajero. «La lectura hace al hombre completo», dijo Lord Bacon, y ocurre con la mente como con el cuerpo. Comer llena el estómago, pero como la comida es inútil para el cuerpo a menos que sea digerida y asimilada, así también la mente puede ser llenada por la lectura, pero a menos que haya pensamiento, no hay asimilación de lo que se lee, y la mente no crece por ello; es más, es probable que sufra por sobrecarga, y se debilite en lugar de fortalecerse bajo una carga de ideas no asimiladas.

Deberíamos leer menos y pensar más, si quisiéramos que nuestras mentes crecieran y nuestra inteligencia se desarrollara. Si vamos en serio con el cultivo de nuestras mentes, deberíamos pasar diariamente una hora en el estudio de algún libro serio y de peso, y, leyendo durante cinco minutos, deberíamos pensar durante diez, y así sucesivamente a lo largo de la hora. La forma habitual es leer rápidamente durante la hora, y luego guardar el libro hasta que llegue la siguiente hora de lectura. De ahí que la gente crezca muy lentamente en poder de pensamiento.

Una de las cosas más marcadas en el movimiento Teosófico es el crecimiento mental observable año tras año en sus miembros. Esto se debe en gran parte al hecho de que se les enseña la naturaleza del pensamiento; comienzan a entender un poco de su funcionamiento, y se disponen a construir sus cuerpos mentales en lugar de dejarlos crecer por el proceso no asistido de la naturaleza. El estudiante ávido de crecimiento debería resolver que no pase ningún día que no tenga en él al menos cinco minutos de lectura y diez minutos de pensamiento extenuante sobre lo que se lee. Al principio encontrará el esfuerzo cansado y laborioso, y descubrirá la debilidad de su poder de pensamiento. Este descubrimiento marca su primer paso, pues es mucho descubrir que uno es incapaz de pensar duro y consecutivamente. Las personas que no pueden

pensar, pero que imaginan que pueden, no hacen mucho progreso. Es mejor conocer la propia debilidad que imaginarse fuerte cuando uno es débil. La realización de la debilidad —el vagabundeo de la mente, la sensación de calor, confusión y fatiga que sobreviene en el cerebro después de un esfuerzo prolongado para seguir una línea difícil de pensamiento— es idéntica en todo a la sensación similar en los músculos después de un esfuerzo muscular fuerte. Con ejercicio regular y persistente —pero no excesivo—, el poder del pensamiento crecerá como crece el poder muscular. Y a medida que este poder del pensamiento crece, también cae bajo control, y puede ser dirigido a fines definidos. Sin este pensar, el cuerpo mental permanecerá flojamente formado y desorganizado; y sin ganar concentración —el poder de fijar el pensamiento en un punto definido— el poder del pensamiento no puede ejercerse en absoluto.

CAPÍTULO III

TRANSMISIÓN DEL PENSAMIENTO

Casi todo el mundo hoy en día está ansioso por practicar la transmisión del pensamiento, y sueña con los deleites de comunicarse con un amigo ausente sin la ayuda del telégrafo o del correo. Muchas personas parecen pensar que pueden lograr la tarea con muy poco esfuerzo, y se sorprenden bastante cuando se encuentran con un fracaso total en sus intentos. Sin embargo, está claro que uno debe ser capaz de pensar antes de poder transferir el pensamiento, y algún poder de pensamiento constante debe ser necesario para enviar una corriente de pensamiento a través del espacio. Los pensamientos débiles y vacilantes de la mayoría de las personas causan meras vibraciones trémulas en la atmósfera del pensamiento, apareciendo y desapareciendo minuto a minuto, sin dar lugar a ninguna forma definida y dotados de la más baja vitalidad. Una forma de pensamiento debe estar claramente cortada y bien vitalizada si ha de ser impulsada en alguna dirección definida, y ser lo suficientemente fuerte, al llegar a su destino, para establecer allí una reproducción de sí misma.

Hay dos métodos de transmisión del pensamiento: uno que puede distinguirse como físico, el otro como psíquico; uno perteneciente al cerebro así como a la mente, el otro solo a la mente. Un pensamiento puede ser generado por la conciencia, causar vibración

en el cuerpo mental, luego en el cuerpo astral, establecer ondas en el etérico, y luego en las moléculas densas del cerebro físico; por estas vibraciones cerebrales se afecta el éter físico, y las ondas pasan hacia afuera, hasta que alcanzan otro cerebro y establecen vibraciones en sus partes densas y etéricas. Por ese cerebro receptor se causan vibraciones en los cuerpos astral y luego mental unidos a él, y las vibraciones en el cuerpo mental extraen el estremecimiento de respuesta en la conciencia. Tales son las muchas etapas del arco atravesado por un pensamiento. Pero este atravesar una «vía auxiliar» no es necesario. La conciencia puede, al causar vibraciones en su cuerpo mental, dirigir esas vibraciones directamente al cuerpo mental de la conciencia receptora, evitando así la vuelta que acabamos de describir.

Veamos qué sucede en el primer caso.

Existe un pequeño órgano en el cerebro, la glándula pineal, cuya función es desconocida para los fisiólogos occidentales, y con la cual los psicólogos occidentales no se preocupan.

Es un órgano rudimentario en la mayoría de las personas, pero está evolucionando, no retrocediendo, y es posible acelerar su evolución hacia una condición en la que pueda realizar su función adecuada, la función que, en el futuro, desempeñará en todos. Es el órgano para la transmisión del pensamiento, tanto como el ojo es el órgano de la visión o el oído el de la audición.

Si alguien piensa muy intensamente en una sola idea, con concentración y atención sostenida, se volverá consciente de un ligero estremecimiento o sensación de hormigueo —se ha comparado con el hormigueo de una hormiga— en la glándula pineal. El estremecimiento tiene lugar en el éter que permea la glándula, y causa una ligera corriente magnética que da lugar a la sensación de hormigueo en las moléculas densas de la glándula. Si el pensamiento es lo suficientemente fuerte para causar la corriente, entonces el pensador sabe que ha tenido éxito en llevar su pensamiento a una agudeza y una fuerza que lo hacen capaz de transmisión.

Esa vibración en el éter de la glándula pineal establece ondas en el éter circundante, como ondas de luz, solo que mucho más pequeñas y más rápidas. Estas ondulaciones pasan en todas direcciones, poniendo el éter en movimiento, y estas ondas etéricas, a su vez, producen ondulaciones en el éter de la glándula pineal en otro cerebro, y desde ese son transmitidas a los cuerpos astral y mental en sucesión regular, alcanzando así la conciencia. Si esta segunda glándula pineal no puede reproducir estas ondulaciones, entonces el pensamiento pasará inadvertido, no haciendo impresiones, no más de lo que las ondas de luz hacen una impresión en el ojo de una persona ciega.

En el segundo método de transmisión del pensamiento, el pensador, habiendo creado una forma de pensamiento en su propio plano, no la envía hacia abajo al cerebro, sino que la dirige inmediatamente a otro pensador en el plano mental. El poder de hacer esto deliberadamente implica una evolución mental mucho más alta que el método físico de transmisión del pensamiento, pues el emisor debe ser autoconsciente en el plano mental para ejercer a sabiendas esta actividad.

Pero este poder está siendo ejercido continuamente por cada uno de nosotros indirecta e inconscientemente, ya que todos nuestros pensamientos causan vibraciones en el cuerpo mental, que deben, por la naturaleza de las cosas, ser propagadas a través de la materia mental circundante. Y no hay razón para limitar la palabra transmisión del pensamiento a transmisiones conscientes y deliberadas de un pensamiento particular de una persona a otra. Todos estamos afectándonos continuamente unos a otros por estas ondas de pensamiento, enviadas sin intención definida, y lo que se llama opinión pública es creado en gran parte de esta manera. La mayoría de la gente piensa a lo largo de ciertas líneas, no porque hayan pensado cuidadosamente una cuestión y llegado a una conclusión, sino porque grandes números de personas están pensando a lo largo de esas líneas, y arrastran a otros con ellos. El pensamiento fuerte de un gran pensador sale al mundo del pensamiento, y es captado por mentes receptivas y sensibles. Ellas

reproducen sus vibraciones, y así fortalecen la onda de pensamiento, afectando a otros que habrían permanecido insensibles a las ondulaciones originales. Estos, respondiendo de nuevo, dan fuerza añadida a las ondas, y se vuelven aún más fuertes, afectando a grandes masas de personas.

La opinión pública, una vez formada, ejerce un dominio preponderante sobre las mentes de la gran mayoría, golpeando incesantemente sobre todos los cerebros y despertando en ellos ondulaciones de respuesta.

Hay también ciertas formas nacionales de pensar, canales definidos y profundamente cortados, resultantes de la continua reproducción durante siglos de pensamientos similares, surgiendo de la historia, las luchas, las costumbres de una nación. Estos modifican profundamente y colorean todas las mentes nacidas dentro de la nación, y todo lo que viene de fuera de la nación es cambiado por la tasa de vibración nacional. Así como los pensamientos que nos vienen del mundo exterior son modificados por nuestros cuerpos mentales, y cuando los recibimos recibimos sus vibraciones más nuestras propias vibraciones normales —una resultante—, así las naciones, recibiendo impresiones de otras naciones, las reciben modificadas por su propia tasa de vibración nacional. De ahí que el inglés y el francés, por ejemplo, vean los mismos hechos, pero añadan a ellos sus propias predisposiciones existentes, y con bastante honestidad se acusen mutuamente de falsificar los hechos y practicar métodos injustos. Si esta verdad, y su inevitabilidad, fueran reconocidas, muchas disputas internacionales se suavizarían más fácilmente de lo que es el caso ahora, muchas guerras se evitarían, y a aquellas libradas se les pondría fin más fácilmente. Entonces cada nación reconocería lo que a veces se llama «la ecuación personal», y en lugar de culpar a la otra por diferencia de opinión, cada una buscaría el medio entre los dos puntos de vista, sin insistir ninguna totalmente en el suyo propio.

La cuestión muy práctica para el individuo que surge del conocimiento de esta continua y general transmisión del

pensamiento, es: ¿Cuánto puedo ganar de bueno, y evitar de malo, viendo que debo vivir en una atmósfera mixta, donde las ondas de pensamiento buenas y malas están siempre activas y golpeando contra mi cerebro? ¿Cómo puedo guardarme contra la transmisión de pensamiento perjudicial, y cómo puedo beneficiarme de la benéfica? El conocimiento de la forma en que funciona el poder selectivo es de vital importancia.

Cada hombre es la persona que más constantemente afecta a su propio cuerpo mental. Otros lo afectan ocasionalmente, pero él siempre. El orador a quien escucha, el autor cuyo libro lee, afectan su cuerpo mental. Pero son incidentes en su vida; él es un factor permanente. Su propia influencia sobre la composición del cuerpo mental es mucho más fuerte que la de cualquier otro, y él mismo fija la tasa de vibración normal de su mente. Los pensamientos que no armonicen con esa tasa serán arrojados a un lado cuando toquen la mente. Si un hombre piensa verdad, una mentira no puede alojarse en su mente; si piensa amor, el odio no puede perturbarlo; si piensa sabiduría, la ignorancia no puede paralizarlo. Aquí solo está la seguridad, aquí el poder real. No debe permitirse a la mente yacer como en barbecho, pues entonces cualquier semilla de pensamiento puede echar raíz y crecer; no debe permitirse vibrar como le plazca, pues eso significa que responderá a cualquier vibración pasajera.

Ahí yace la lección práctica. El hombre que la practique pronto encontrará su valor, y descubrirá que mediante el pensamiento, la vida puede hacerse más noble y feliz, y que es verdad que mediante la sabiduría podemos poner fin al dolor.

CAPÍTULO IV

LOS COMIENZOS DEL PENSAMIENTO

Pocos fuera del círculo de estudiantes de psicología se han preocupado mucho con la pregunta: ¿Cómo se origina el pensamiento? Cuando venimos ahora al mundo, nos encontramos poseedores de una gran cantidad de pensamiento ya hecho, un gran almacén de lo que se llaman «ideas innatas». Estas son concepciones que traemos con nosotros al mundo, los resultados condensados o resumidos de nuestras experiencias en vidas anteriores a la actual. Con este caudal mental comenzamos nuestras transacciones en esta vida, y el psicólogo nunca es capaz de estudiar por observación directa los comienzos del pensamiento.

Puede, sin embargo, aprender algo de la observación de un infante, pues así como el nuevo cuerpo físico recorre en la vida prenatal la larga evolución física del pasado, así el nuevo cuerpo mental atraviesa velozmente las etapas de su largo desarrollo. Es cierto que «cuerpo mental» no es de ninguna manera idéntico a «pensamiento», y por ende que incluso al estudiar el nuevo cuerpo mental mismo, no estamos realmente estudiando los «comienzos del pensamiento» en absoluto; en un grado aún mayor es esto cierto cuando consideramos que pocas personas pueden estudiar siquiera el cuerpo mental directamente, sino que están confinadas a la observación de los efectos de los funcionamientos de ese cuerpo sobre su compañero más denso, el cerebro físico y el sistema nervioso. El «pensamiento» es tan distinto del cuerpo mental como del físico; pertenece a la conciencia, al lado vida, mientras que los cuerpos mental y físico pertenecen igualmente a la forma, al lado

materia, y son meros vehículos transitorios o instrumentos. Como ya se ha dicho, el estudiante debe mantener siempre ante sí «la distinción entre el que conoce y la mente que es su instrumento para obtener conocimiento», y la definición de la palabra «mente», ya dada, como «el cuerpo mental y *manas*»: un compuesto.

Podemos, sin embargo, estudiando los efectos del pensamiento sobre estos cuerpos, cuando los cuerpos son nuevos, inferir por correspondencia algo de los comienzos del pensamiento, cuando un Yo, en cualquier universo dado, entra primero en contacto con el No-Yo. Las observaciones pueden ayudarnos, según el axioma: «Como es arriba, es abajo». Todo aquí no es más que un reflejo, y estudiando los reflejos, podemos aprender algo de los objetos que los causan.

Si se observa de cerca a un infante, se verá que las sensaciones — respuesta a estímulos por sentimientos de placer o dolor, y primariamente por los de dolor— preceden a cualquier signo de inteligencia. Es decir, que vagas sensaciones preceden a cogniciones definidas. Antes del nacimiento, el infante era sostenido por las fuerzas vitales que fluían a través del cuerpo de la madre. Al ser lanzado a una existencia independiente, estas se cortan. La vida fluye fuera del cuerpo y no se renueva ahora; a medida que las fuerzas vitales disminuyen, se siente la carencia, y esta carencia es dolor. El suministro de la carencia da alivio, placer, y el infante se hunde de nuevo en la inconsciencia. Luego, visiones y sonidos despiertan sensación, pero todavía no se da ningún signo intelectual. El primer signo de inteligencia es cuando la visión o la voz de la madre o niñera se conecta con la satisfacción de la carencia siempre recurrente, con la entrega de placer por la comida; la vinculación, en o por la memoria, de un grupo de sensaciones recurrentes con un objeto externo, cuyo objeto es considerado como separado de, y como la causa de, esas sensaciones. El pensamiento es la cognición de una relación entre muchas sensaciones y un uno, una unidad, vinculándolas juntas. Esta es la primera expresión de inteligencia, el primer pensamiento: técnicamente una «percepción». La esencia de esto es el establecimiento de tal relación como se describe arriba

entre una unidad de conciencia —un Jiva— y un objeto, y dondequiera que tal relación se establece allí está presente el pensamiento.

Este hecho simple y siempre verificable puede servir como un ejemplo general del comienzo del pensamiento en un Yo separado —es decir, en un Yo triple encerrado en una envoltura de materia, por fina que sea, un Yo como distinguido del Yo—; en tal Yo separado las sensaciones preceden a los pensamientos; la atención del Yo es despertada por una impresión hecha sobre él y respondida por una sensación. El sentimiento masivo de carencia, debido a la disminución de la energía vital, no despierta por sí mismo el pensamiento; pero esa carencia es satisfecha por el contacto de la leche, causando una impresión local definida, una impresión seguida por un sentimiento de placer. Después de que esto se ha repetido muchas veces, el Yo se extiende hacia afuera, vagamente, a tientas; hacia afuera, debido a la dirección de la impresión, que ha venido de fuera. La energía vital fluye así hacia el cuerpo mental y lo vivifica, de modo que refleja —débilmente al principio— el objeto que, entrando en contacto con el cuerpo, ha causado la sensación. Esta modificación en el cuerpo mental, siendo repetida una y otra vez, estimula al Yo en su aspecto de conocimiento, y él vibra correspondientemente. Él ha sentido carencia, contacto, placer, y con el contacto se presenta una imagen, siendo afectado el ojo así como los labios, mezclándose dos impresiones sensoriales. Su propia naturaleza inherente vincula estos tres: la carencia, la imagen de contacto, el placer, y este vínculo es el pensamiento. No hasta que él responde así hay pensamiento alguno; es el Yo el que percibe, no ningún otro o inferior.

Esta percepción especializa el deseo, que cesa de ser un anhelo vago por algo, y se convierte en un anhelo definido por una cosa especial: la leche. Pero la percepción necesita revisión, pues el Conocedor ha asociado tres cosas juntas, y una de ellas tiene que ser separada: la carencia. Es significativo que en una etapa temprana la visión de la dadora de leche despierta la carencia, llamando al Conocedor a la carencia cuando aparece la imagen

asociada con ella; el niño que no tiene hambre llorará por el pecho al ver a la madre; más tarde este vínculo equivocado se rompe, y la dadora de leche se asocia con el placer como causa, y es vista como el objeto de placer. El deseo por la madre se establece así, y luego se convierte en un estímulo adicional para el pensamiento.

LA RELACIÓN DE SENSACIÓN Y PENSAMIENTO

Se afirma muy claramente en muchos libros de psicología, orientales y occidentales, que todo pensamiento está enraizado en la sensación, que hasta que se haya acumulado un gran número de sensaciones no puede haber pensamiento. «La mente, tal como la conocemos», dice H. P. Blavatsky, «es resoluble en estados de conciencia, de diversa duración, intensidad, complejidad, etc., descansando todos, en última instancia, en la sensación». Algunos escritores han ido más lejos que esto, declarando que no solo son las sensaciones los materiales de los cuales se construyen los pensamientos, sino que los pensamientos son producidos por las sensaciones, ignorando así a cualquier Pensador, cualquier Conocedor. Otros, en el extremo opuesto, miran el pensamiento como el resultado de la actividad del Pensador, iniciada desde dentro en lugar de recibir su primer impulso desde fuera, siendo las sensaciones materiales en los que emplea su propia capacidad específica inherente, pero no una condición necesaria de su actividad.

Cada una de las dos visiones, que el pensamiento es el producto puro de las sensaciones y que el pensamiento es el producto puro del Conocedor, contiene verdad, pero la verdad completa yace entre las dos. Si bien es necesario para el despertar del Conocedor que las sensaciones actúen sobre él desde fuera, y si bien el primer

pensamiento será producido como consecuencia de impulsos de la sensación, y las sensaciones servirán como su antecedente necesario; sin embargo, a menos que hubiera una capacidad inherente para vincular las cosas, a menos que el Yo fuera conocimiento en su propia naturaleza, las sensaciones podrían presentársele continuamente y nunca se produciría un pensamiento. Es solo la mitad de la verdad que los pensamientos tengan su comienzo en las sensaciones; debe obrar sobre las sensaciones el poder de organizarlas, y de establecer vínculos de conexión, relaciones entre ellas, y también entre ellas y el mundo externo. El Pensador es el padre, la Sensación la madre, el Pensamiento el hijo.

Si los pensamientos tienen sus comienzos en las sensaciones, y esas sensaciones son causadas por impactos desde fuera, entonces es sumamente importante que cuando surja la sensación, la naturaleza y extensión de esa sensación sea observada con precisión. El primer trabajo del conocedor es observar; si no hubiera nada que observar él permanecería siempre dormido; pero cuando se le presenta un objeto, cuando como el Yo es consciente de un impacto, entonces como Conocedor observa. De la precisión de esa observación depende el pensamiento que ha de formar a partir de muchas de estas observaciones puestas juntas. Si observa inexactamente, si establece una relación equivocada entre el objeto que hizo el impacto y él mismo que está observando el impacto, entonces de ese error en su propio trabajo crecerán un número de errores consecuentes que nada puede rectificar salvo volver al principio mismo.

Veamos ahora cómo funcionan la sensación y la percepción en un caso especial. Supongamos que siento un toque en mi mano; el toque causa, es respondido por, una sensación; el reconocimiento del objeto que causó la sensación es un pensamiento. Cuando siento un toque, siento, y nada más necesita añadirse en lo que concierne a esa pura sensación; pero cuando desde el sentimiento paso al objeto que causó el sentimiento, percibo ese objeto y la percepción es un pensamiento. Esta percepción significa que como Conocedor reconozco una relación entre mí mismo y ese objeto, como habiendo

causado cierta sensación en mi Yo. Esto, sin embargo, no es todo lo que sucede. Pues también experimento otras sensaciones, de color, forma, suavidad, calor, textura; estas me son pasadas de nuevo como Conocedor, y, ayudado por la memoria de impresiones similares recibidas anteriormente, es decir, comparando imágenes pasadas con la imagen del objeto tocando la mano, decido sobre el tipo de objeto que la ha tocado.

En esta percepción de las cosas que nos hacen sentir yace el comienzo del pensamiento; poniendo esto en los términos metafísicos ordinarios: la percepción de un No-Yo como la causa de ciertas sensaciones en el Yo es el comienzo de la cognición. El sentimiento solo, si tal fuera posible, no podría dar conciencia del No-Yo; solo habría el sentimiento de placer o dolor en el Yo, una conciencia interna de expansión o contracción. Ninguna evolución superior sería posible si un hombre no pudiera hacer nada más que sentir; solo cuando reconoce los objetos como causas de placer o dolor comienza su educación humana. En el establecimiento de una relación consciente entre el Yo y el No-Yo depende toda la evolución futura, y esa evolución consistirá en gran parte en que estas relaciones se vuelvan más y más numerosas, más y más complicadas, más y más precisas en el lado del Conocedor. El Conocedor comienza su despliegue externo cuando la conciencia despierta, sintiendo placer o dolor, vuelve su mirada al mundo externo y dice: «Ese objeto me dio placer; ese objeto me dio dolor».

Debe haberse experimentado un gran número de sensaciones antes de que el Yo responda externamente en absoluto. Luego vino un tanteo sordo y confuso tras el placer, debido a un deseo en el Yo volitivo de experimentar una repetición del placer. Y este es un buen ejemplo del hecho mencionado antes, de que no existe tal cosa como sentimiento puro o pensamiento puro; pues «deseo de la repetición de un placer» implica que la imagen del placer permanece, aunque sea débilmente, en la conciencia, y esto es memoria, y pertenece al pensamiento. Durante mucho tiempo el Yo medio despierto va a la deriva de una cosa a otra, golpeando contra el No-Yo de manera fortuita, sin que se dé ninguna dirección a estos

movimientos por la conciencia, experimentando placer y dolor sin ninguna percepción de la causa de ninguno. Solo cuando esto ha continuado durante mucho tiempo es posible la percepción arriba mencionada, y comenzada la relación entre el Conocedor y lo Conocido.

CAPÍTULO V

MEMORIA

LA NATURALEZA DE LA MEMORIA

Cuando se establece una conexión entre un placer y cierto objeto, surge el deseo definido de obtener nuevamente ese objeto, y así repetir el placer. O bien, cuando se establece una conexión entre un dolor y cierto objeto, surge un deseo definido de evitar ese objeto, y así escapar del dolor. Al ser estimulado, el cuerpo mental repite fácilmente la imagen del objeto; pues, debido a la ley general de que la energía fluye en la dirección de menor resistencia, la materia del cuerpo mental se conforma más fácilmente en la forma ya tomada frecuentemente; esta tendencia a repetir vibraciones una vez iniciadas, cuando actúa sobre ellas la energía, se debe a *Tamas*, a la inercia de la materia, y es el germen de la Memoria. Las moléculas de materia, habiendo sido agrupadas juntas, se separan lentamente a medida que otras energías actúan sobre ellas, pero conservan durante un tiempo considerable la tendencia a reanudar su relación mutua; si se les da un impulso tal como las agrupó, caen prontamente de nuevo en posición. Además, cuando el Conocedor

ha vibrado de cualquier manera particular, ese poder de vibración permanece en él, y, en el caso del objeto que da placer o dolor, el deseo por el objeto, o por evitar el objeto, libera ese poder, lo empuja hacia afuera, se podría decir, y así da la estimulación necesaria al cuerpo mental.

La imagen así producida es reconocida por el Conocedor, y en el primer caso el apego causado por el placer le hace reproducir también la imagen del placer. En el otro, la repulsión causada por el dolor causa igualmente la imagen del dolor. El objeto y el placer, o el objeto y el dolor, están conectados juntos en la experiencia, y cuando se hace el conjunto de vibraciones que componen la imagen del objeto, también se inicia el conjunto de vibraciones que componen el placer o el dolor, y el placer o el dolor es vuelto a probar en ausencia del objeto. Eso es la memoria en su forma más simple: una vibración auto-iniciada, de la misma naturaleza que la que causó el sentimiento de placer o dolor, causando de nuevo ese sentimiento. Estas imágenes son menos masivas, y por ende para el Conocedor parcialmente desarrollado menos vívidas y vivas, que las causadas por el contacto con un objeto externo, prestando las pesadas vibraciones físicas mucha energía a las imágenes mentales y de deseo, pero fundamentalmente las vibraciones son idénticas, y la memoria es la reproducción en materia mental por el Conocedor de objetos previamente contactados. Este reflejo puede ser —y es— repetido una y otra vez, en materia más y más sutil, sin consideración a ningún Conocedor separado, y estos en su totalidad son los contenidos parciales de la memoria del Logos, el Señor de un Universo. Estas imágenes de imágenes pueden ser alcanzadas por cualquier Conocedor separado en proporción a como haya desarrollado dentro de sí mismo el «poder de vibración» mencionado anteriormente. Como en la telegrafía inalámbrica, una serie de vibraciones componiendo un mensaje puede ser captada por cualquier receptor adecuado —es decir, cualquier receptor capaz de reproducirlas—, así puede una potencia vibratoria latente dentro de un Conocedor hacerse activa por una vibración similar a ella en estas imágenes cósmicas. Estas, en el plano akásico, forman los «registros

akásicos» de los que a menudo se habla en la literatura Teosófica, y duran a través de la vida del sistema.

MALA MEMORIA

Para que podamos entender claramente qué yace en la raíz de la «mala memoria», debemos examinar los procesos mentales que van a conformar lo que se llama memoria. Aunque en muchos libros de psicología se habla de la memoria como una facultad mental, no hay realmente ninguna facultad única a la que deba dársele ese nombre. La persistencia de una imagen mental no se debe a ninguna facultad especial, sino que pertenece a la cualidad general de la mente; una mente débil es débil en persistencia como en todo lo demás, y — como una sustancia demasiado fluida para retener la forma del molde en el que ha sido vertida— cae rápidamente fuera de la forma que ha tomado. Donde el cuerpo mental está poco organizado, es un mero agregado suelto de las moléculas de materia mental, una masa similar a una nube sin mucha coherencia, la memoria será ciertamente muy débil. Pero esta debilidad es general, no especial; es común a toda la mente, y se debe a su baja etapa de evolución.

A medida que el cuerpo mental se organiza y los poderes del Jiva trabajan sobre él, encontramos sin embargo a menudo lo que se llama «una mala memoria». Pero si observamos esta «mala memoria», encontraremos que no es defectuosa en todos los aspectos, que hay algunas cosas que son bien recordadas, y que la mente retiene sin esfuerzo. Si examinamos entonces estas cosas recordadas, encontraremos que son cosas que atraen grandemente a la mente, que las cosas que gustan mucho no se olvidan. He conocido a una mujer que se quejaba de una mala memoria con respecto a asuntos que estaban siendo estudiados, mientras que

observé en ella una memoria muy retentiva con respecto a los detalles de un vestido que admiraba. Su cuerpo mental no carecía de una buena cantidad de retentiva, y cuando observaba cuidadosa y atentamente, produciendo una imagen mental clara, la imagen era de vida bastante larga. Aquí tenemos la clave de la «mala memoria». Se debe a la falta de atención, a la falta de observación precisa, y por tanto al pensamiento confuso. El pensamiento confuso es la impresión borrosa causada por la observación descuidada y la falta de atención, mientras que el pensamiento claro es la impresión cortada nítidamente debida a la atención concentrada y a la observación cuidadosa y precisa. No recordamos las cosas a las que prestamos poca atención, pero recordamos bien las cosas que nos interesan vivamente.

¿Cómo, entonces, debería tratarse una «mala memoria»? Primero, deben notarse las cosas con respecto a las cuales es mala y con respecto a las cuales es buena, para estimar la cualidad general de adhesividad. Luego, las cosas con respecto a las cuales es mala deben ser escrutadas, para ver si vale la pena recordarlas, y si son cosas que no nos importan. Si encontramos que nos importan poco, pero que en nuestros mejores momentos sentimos que deberían importarnos, entonces deberíamos decirnos a nosotros mismos: «Prestaré atención a ellas, las observaré con precisión, y pensaré cuidadosa y constantemente en ellas». Haciendo esto, encontraremos que nuestra memoria mejora. Pues, como se dijo arriba, la memoria es realmente dependiente de la atención, la observación precisa y el pensamiento claro; el elemento de atracción es valioso para fijar la atención, pero si ese no está presente, su lugar debe ser tomado por la voluntad.

Ahora bien, es justo aquí donde surge una dificultad muy definida y ampliamente sentida. ¿Cómo puede «la voluntad» tomar el lugar de la atracción? ¿Qué ha de mover a la voluntad misma? La atracción despierta el deseo, y el deseo impulsa el movimiento hacia el objeto atractivo. Esto está, en el caso supuesto, ausente. ¿Cómo ha de suplirse esta ausencia de deseo por la voluntad? La voluntad es la fuerza que incita a la acción cuando esa fuerza es determinada

en su dirección por la Razón deliberada, y no por la influencia de objetos externos sentidos como atractivos. Cuando el impulso a la acción, aquello que a menudo he llamado la energía saliente del Yo, es motivado por objetos externos, es extraído, llamamos al impulso deseo; cuando es motivado por la Razón Pura, es enviado hacia afuera, lo llamamos voluntad. Lo que se necesita entonces, en ausencia de atracción sentida desde fuera, es iluminación desde dentro, y el motivo para la voluntad debe obtenerse mediante un examen intelectual del campo, y un ejercicio del juicio en cuanto al bien más elevado, la meta del esfuerzo. Aquello que la Razón selecciona como la cosa más conducente al bien del Yo, sirve como motivo a la voluntad. Y cuando esto se ha hecho una vez definitivamente, entonces en momentos de lasitud, de debilidad, el recordar el tren de pensamiento que llevó a la elección, estimula de nuevo la voluntad. Tal cosa, elegida deliberadamente, puede entonces volverse atractiva, es decir, un objeto de deseo, poniendo a la imaginación a pintar sus cualidades placenteras, los efectos beneficiosos —dadores de felicidad— de su posesión. Pero como quien quiere un objeto quiere los medios, nos volvemos capaces de superar el encogimiento natural ante el esfuerzo y la disciplina desagradable, mediante un ejercicio, así motivado, de la voluntad. En el caso bajo consideración, habiendo determinado que ciertos objetos son eminentemente deseables como conducentes a la felicidad prolongada, ponemos la voluntad a trabajar para llevar a cabo las actividades que conducirán a su obtención.

En el cultivo del poder de observación, como en todo lo demás, un poco de práctica repetida diariamente es mucho más efectiva que un gran esfuerzo seguido por un período de inacción. Deberíamos ponernos una pequeña tarea diaria de observar una cosa cuidadosamente, imaginándola en la mente en todos sus detalles, manteniendo la mente fija en ella por un corto tiempo, como el ojo físico podría fijarse en un objeto. Al día siguiente deberíamos evocar la imagen, reproduciéndola tan precisamente como podamos, y deberíamos luego compararla con el objeto, y observar cualquier inexactitud. Si diéramos cinco minutos al día a esta práctica,

alternativamente observando un objeto y pintándolo en la mente, y recordando la imagen del día anterior, y comparando nuestro cuadro con el objeto, «mejoraríamos nuestra memoria» muy rápidamente, y estaríamos realmente mejorando nuestros poderes de observación, de atención, de imaginación, de concentración; de hecho, estaríamos organizando el cuerpo mental, y preparándolo, mucho más rápidamente de lo que la naturaleza lo preparará sin asistencia, para descargar sus funciones efectiva y útilmente. Ningún hombre puede emprender tal práctica como esta y permanecer inafectado por ella; y pronto tendrá la satisfacción de saber que sus poderes han aumentado, y que han caído mucho más bajo el control de la voluntad.

Las formas artificiales de mejorar la memoria presentan las cosas a la mente en una forma atractiva, o asocian con tal forma las cosas que han de recordarse. Si una persona visualiza con facilidad, ayudará a una mala memoria construyendo una imagen, y adjuntando a puntos en esa imagen las cosas que quiere recordar; entonces la evocación de la imagen trae también las cosas que habían de recordarse. Otras personas, en quienes el poder auditivo es dominante, recuerdan por el tintineo de rimas, y, por ejemplo, tejen una serie de fechas, u otros hechos poco atractivos, en versos que «se pegan en la mente». Pero mucho mejor que cualquiera de estas formas es el método racional detallado arriba, por el uso del cual el cuerpo mental se vuelve mejor organizado, más coherente en cuanto a sus materiales.

MEMORIA Y ANTICIPACIÓN

Volvamos a nuestro Conocedor no desarrollado.

Cuando la memoria comienza a funcionar la anticipación sigue rápidamente, pues la anticipación es solo memoria lanzada hacia adelante. Cuando la memoria da el volver a probar un placer experimentado en el pasado, el deseo busca agarrar de nuevo el objeto que dio el placer, y cuando este volver a probar se piensa como el resultado de encontrar ese objeto en el mundo exterior y disfrutarlo, tenemos anticipación. La imagen del objeto y la imagen del placer son habitadas por el Conocedor en relación la una con la otra; si añade a esta contemplación el elemento de tiempo, de pasado y futuro, se dan dos nombres a tal contemplación: la contemplación más la idea del pasado es memoria, más la idea del futuro es anticipación.

A medida que estudiamos estas imágenes, comenzamos a entender la fuerza completa del aforismo de Patañjali, de que para la práctica del Yoga un hombre debe detener las «modificaciones del principio pensante». Mirado desde el punto de vista de la ciencia oculta, cada contacto con el No-Yo modifica el cuerpo mental. Parte de la materia de la cual ese cuerpo está compuesto se reordena como una pintura o imagen del objeto externo. Cuando se establecen relaciones entre estas imágenes, eso es pensar, como se ve en el lado forma. Correspondiente con esto hay vibraciones en el Conocedor mismo, y estas modificaciones dentro de sí mismo son el pensar como se ve en el lado vida. No debe olvidarse que el establecimiento de estas relaciones es el trabajo peculiar del Conocedor, su adición a las imágenes, y que esta adición cambia las imágenes en pensamientos. Las pinturas en el cuerpo mental se parecen mucho en su carácter a las impresiones hechas en una placa sensible por las ondas etéricas que yacen más allá del espectro de luz y que actúan químicamente sobre las sales de plata, reordenando la materia en la placa sensible, de modo que se forman imágenes en ella de los objetos a los cuales ha sido expuesta. Así en la placa sensible que llamamos el cuerpo mental, los materiales se reordenan como una imagen de los objetos que han sido contactados. El Conocedor percibe estas imágenes por sus propias vibraciones de respuesta, las estudia, y después de un tiempo

comienza a ordenarlas y a modificarlas por las vibraciones que envía sobre ellas desde sí mismo. Por la ley ya mencionada, de que la energía sigue la línea de menor resistencia, él reforma una y otra vez las mismas imágenes, hace imágenes de imágenes; mientras se confina a esta simple reproducción, con la única adición del elemento tiempo, tenemos, como se dijo, memoria y anticipación.

El pensamiento concreto es, después de todo, solo una repetición en materia más sutil de las experiencias cotidianas, con esta diferencia: que el Conocedor puede detener y cambiar su secuencia, repetirlas, apresurarlas o aflojarlas como quiera. Él puede demorarse en cualquier imagen, cavilar sobre ella, habitar en ella, y puede así ganar de su reexamen pausado de experiencias mucho de lo que se le había escapado mientras pasaba a través de ellas, atado a la rueda del tiempo que no descansa ni se apresura. Dentro de su propio dominio, él puede hacer su propio tiempo, en lo que concierne a sus medidas, como hace el Logos para Sus mundos; solo que no puede escapar de la esencia del tiempo, la sucesión, hasta que pueda tocar la conciencia Logica, liberándose de las ataduras de la materia del mundo; y entonces, incluso, solo en tanto a lo que concierne a este sistema.

CAPÍTULO VI

EL CRECIMIENTO DEL PENSAMIENTO

LA OBSERVACIÓN Y SU VALOR

El primer requisito para el pensamiento competente es la observación atenta y precisa. El Yo como Conocedor debe observar el No-Yo con atención y con precisión, si ha de convertirse en lo Conocido, y así fundirse en el Yo.

El segundo requisito es receptividad y tenacidad en el cuerpo mental, el poder de ceder rápidamente a las impresiones y de retenerlas cuando se hacen.

En proporción a la atención y precisión de la observación del Conocedor, y la receptividad y tenacidad de su cuerpo mental, será la rapidez de su evolución, la velocidad a la que sus potencias latentes se vuelven poderes activos.

Si el Conocedor no ha observado con precisión la imagen de pensamiento, o si el cuerpo mental, siendo subdesarrollado, ha sido insensible a todas excepto a las vibraciones más fuertes de un objeto externo, y así ha sido modificado en una reproducción

imperfecta, el material para el pensamiento es inadecuado y engañoso. El contorno amplio es al principio todo lo que se obtiene, siendo los detalles borrosos o incluso omitidos. A medida que evolucionamos nuestras facultades, y a medida que incorporamos materia más fina en el cuerpo mental, encontramos que recibimos del mismo objeto externo mucho más de lo que recibíamos en nuestros días subdesarrollados. Así encontramos mucho más en un objeto de lo que antes encontrábamos en él.

Que dos hombres se paren en un campo, en presencia de una espléndida puesta de sol. Que uno de estos sea un labrador subdesarrollado, que no ha tenido el hábito de observar la naturaleza salvo con referencia a sus cultivos, que solo ha mirado al cielo para ver si promete lluvia o sol, no importándole nada sus aspectos salvo en cuanto inciden en su propio sustento y empleo. Que el segundo sea un artista, un pintor de genio, lleno del amor a la belleza, y entrenado para ver y disfrutar cada matiz y tono de color. Los cuerpos físico, astral y mental del labrador están todos en presencia de esa magnífica puesta de sol, y todas las vibraciones causadas por ella están actuando sobre los vehículos de su conciencia; ve diferentes colores en el cielo, y observa que hay mucho rojo, prometiendo un buen día para el mañana, bueno o malo para sus cultivos, según sea el caso. Esto es todo lo que saca de ello. Los cuerpos físico, astral y mental del pintor están todos expuestos exactamente a las mismas pulsaciones que los del labrador, ipero cuán diferente es el resultado! El material fino de sus cuerpos reproduce un millón de vibraciones demasiado rápidas y sutiles para mover el material grueso del otro. Su imagen de la puesta de sol es consecuentemente muy diferente de la imagen producida en el labrador. Los delicados matices de color, tono fundiéndose en tono, azul translúcido y rosa y verde pálido iluminados con destellos dorados y salpicados con púrpura real... todos estos son probados con una alegría persistente, un éxtasis de deleite sensual; se despiertan todas las emociones finas, amor y admiración fundiéndose en reverencia y alegría de que tal belleza pueda ser; ideas del carácter más inspirador surgen, a medida que

el cuerpo mental se modifica bajo las vibraciones que actúan sobre él en el plano mental desde el aspecto mental de la puesta de sol. La diferencia de las imágenes no se debe a una causa externa, sino a una receptividad interna. No yace en el exterior, sino en la capacidad de responder. No está en el No-Yo, sino en el Yo y sus envolturas. De acuerdo con estas diferencias es el resultado producido; ¡cuán poco fluye en el uno, cuánto en el otro!

Aquí vemos con fuerza sorprendente el significado de la evolución del Conocedor. Un universo de belleza puede estar a nuestro alrededor, sus ondas actuando sobre nosotros desde cada lado, y sin embargo para nosotros puede ser inexistente. Todo lo que está en la mente del Logos de nuestro sistema está actuando sobre nosotros y sobre nuestros cuerpos ahora. Cuánto de ello podemos recibir marca la etapa de nuestra evolución. Lo que se necesita para el crecimiento no es un cambio fuera de nosotros, sino un cambio dentro de nosotros. Todo se nos ha dado ya, pero tenemos que desarrollar la capacidad para recibir.

Se deducirá de lo que se acaba de decir que un elemento en el pensamiento claro es la observación precisa. Tenemos que comenzar este trabajo en el plano físico, donde nuestros cuerpos entran en contacto con el No-Yo. Escalamos hacia arriba, y toda evolución comienza en el plano inferior y pasa al superior; en el inferior tocamos primero el mundo externo, y desde allí las vibraciones pasan hacia arriba —o hacia adentro— llamando a los poderes internos.

La observación precisa, entonces, es una facultad a ser cultivada definitivamente. La mayoría de la gente va por el mundo con los ojos medio cerrados, y podemos probar esto cada uno por nosotros mismos preguntándonos qué hemos observado al pasar por una calle. Podemos preguntar: «¿Qué he observado mientras caminaba por esta calle?». Muchas personas no habrán observado casi nada, no se han formado imágenes claras. Otros habrán observado unas pocas cosas; algunos habrán observado muchas. Es relatado por Houdin que él entrenó a su hijo en observar el contenido de las

tiendas que pasaba, caminando por las calles de Londres, hasta que podía dar el contenido completo del escaparate de una tienda por la que había pasado sin detenerse, habiendo lanzado sobre ella una mera mirada. El niño normal y el salvaje son observadores, y según la extensión de su capacidad de observación es la medida de su inteligencia. El hábito de la observación clara y rápida yace en el hombre promedio en la raíz del pensamiento claro. Aquellos que piensan más confusamente son generalmente aquellos que observan menos precisamente; excepto donde la inteligencia está altamente desarrollada y se vuelve hacia adentro habitualmente, y los cuerpos no han sido entrenados en la forma mencionada abajo.

Pero la respuesta a la pregunta anterior puede ser: «Estaba pensando en otra cosa, y por tanto no observé». Y la respuesta es buena, si el que responde estaba pensando en algo más importante que el entrenamiento del cuerpo mental y del poder de atención mediante la observación cuidadosa. Tal persona puede haber hecho bien en su falta de observación; pero si el que responde solo ha estado soñando, yendo a la deriva sin rumbo, entonces ha desperdiciado su tiempo mucho más que si hubiera vuelto su energía hacia afuera.

Un hombre profundamente ocupado en el pensamiento será inobservador de los objetos que pasan, vuelto hacia adentro y no hacia afuera, y no atenderá a lo que sucede ante él. Puede que no valga la pena para él, en esta vida, entrenar sus cuerpos para hacer observaciones cuasi-independientes, pues los altamente desarrollados y los parcialmente desarrollados necesitan entrenamiento diferente.

Pero, ¿cuántas de las personas inobservadoras están realmente «profundamente ocupadas en el pensamiento»? En la mente de la mayoría de la gente todo lo que ocurre es un mirar ocioso a cualquier imagen de pensamiento que sucede que se presenta, un dar vueltas a los contenidos de la mente de una manera sin rumbo, como una mujer ociosa da vueltas a los contenidos de sus armarios o su joyero. Esto no es pensar, pues pensar significa, como hemos

visto, el establecimiento de relaciones, la adición de algo no presente previamente. En el pensar, la atención del Conocedor es dirigida deliberadamente a las imágenes de pensamiento, y él se ejerce activamente sobre ellas.

El desarrollo, entonces, del hábito de observación es parte del entrenamiento de la mente, y aquellos que lo practiquen encontrarán que la mente se vuelve más clara, aumenta en poder, y se vuelve más fácilmente manejable, de modo que pueden dirigirla sobre cualquier objeto dado mucho mejor de lo que habían sido capaces de hacer previamente. Ahora bien, este poder de observación, una vez establecido definitivamente, funciona automáticamente, registrando los cuerpos mental y otros las imágenes que están disponibles si se quieren más tarde, sin llamar en el momento a la atención de su dueño. No es, entonces, ya necesario que la atención de la persona sea dirigida a objetos presentados a los órganos de los sentidos para que una impresión de esos objetos pueda ser hecha y preservada. Un caso muy trivial pero significativo de este tipo sucedió en mi propia experiencia. Mientras viajaba por América, surgió una pregunta un día sobre el número en la locomotora de un tren en el que habíamos estado viajando. El número me fue presentado instantáneamente por mi mente, pero esto no fue, en ningún sentido, un caso de clarividencia. Para la percepción clarividente habría sido necesario haber buscado el tren y mirado el número. Sin ninguna acción consciente por mi parte, los órganos de los sentidos, los sentidos y la mente habían observado y registrado el número a medida que el tren entraba en la estación, y cuando se quiso el número, la imagen mental del tren entrante, con el número en el frente de la locomotora, surgió de inmediato. Esta facultad, una vez establecida, es útil, pues significa que cuando cosas que han estado pasando a tu alrededor no han atraído tu atención en el momento, puedes no obstante evocarlas mirando el registro que los cuerpos mental, astral y físico han hecho de ellas por su propia cuenta.

Esta actividad automática del cuerpo mental, fuera de la actividad consciente del Jiva, continúa, sin embargo, más extensamente en

todos nosotros de lo que podría suponerse; pues se ha encontrado que cuando una persona es hipnotizada reportará un número de pequeños eventos que le habían pasado desapercibidos sin despertar su atención. Estas impresiones llegan al cuerpo mental a través del cerebro, y son impresas en el último así como en el primero. Muchas impresiones llegan así al cuerpo mental que no son lo suficientemente profundas para entrar en la conciencia; no porque la conciencia no pueda conocerlas, sino porque no está normalmente lo bastante despierta para notar ninguna salvo las impresiones más profundas. En el trance hipnótico, en el delirio, en sueños físicos, cuando el Jiva está ausente, el cerebro cede estas impresiones, que son usualmente dominadas por las impresiones mucho más fuertes recibidas por y hechas por el Jiva mismo; pero si la mente está entrenada para observar y registrar, entonces el Jiva puede recuperar de ella, a voluntad, las impresiones así hechas.

Así, si dos personas caminaran por una calle, una entrenada en la observación y la otra no, ambas recibirían un número de impresiones, y ninguna podría ser consciente de la recepción de estas en el momento; pero después, el observador entrenado sería capaz de recuperar estas impresiones, mientras que el otro no. Como este poder yace en la raíz del pensamiento claro, aquellos que deseen cultivar y controlar el poder del pensamiento harán bien en cultivar el hábito de la observación, y en sacrificar el mero placer de ir a la deriva ociosamente hacia dondequiera que la corriente de la fantasía pueda llevarlos.

LA EVOLUCIÓN DE LAS FACULTADES MENTALES

A medida que se acumulan las imágenes, el trabajo del Conocedor se vuelve más complicado, y su actividad sobre ellas extrae un poder tras otro, inherente en su naturaleza divina. Él ya no acepta el mundo externo solo en su relación simple consigo mismo, como conteniendo objetos que son causas de placer o dolor para sí mismo; sino que ordena lado a lado las imágenes que los representan, las estudia en sus diversos aspectos, las cambia de lugar y las reconsidera. Comienza también a ordenar sus propias observaciones. Observa, cuando una imagen trae otra, el orden de su sucesión. Cuando una segunda ha seguido a una primera muchas veces, comienza a buscar la segunda cuando aparece la primera, y así vincula las dos juntas. Este es su primer intento de razonamiento, y aquí de nuevo tenemos el llamado de una facultad inherente. Él argumenta que porque A y B han aparecido siempre sucesivamente, por tanto cuando aparezca A aparecerá B. Siendo este pronóstico verificado continuamente, llega a vincularlos juntos como «causa» y «efecto», y muchos de sus errores tempranos se deben a un establecimiento demasiado apresurado de esta relación. Además, poniendo imágenes lado a lado, observa sus desemejanzas y semejanzas, y desarrolla un poder de comparación. Elige una u otra como dadora de placer, y mueve el cuerpo en busca de ellas en el mundo externo, desarrollando el juicio mediante estas selecciones y sus consecuencias. Evoluciona un sentido de proporción en relación a las semejanzas y desemejanzas, y agrupa objetos juntos por sus semejanzas prominentes, separándolos de otros por sus desemejanzas prominentes; aquí también comete muchos errores, corregidos por observaciones posteriores, siendo fácilmente engañado al principio por similitudes superficiales.

Así la observación, la discriminación, la razón, la comparación, el juicio, son evolucionados uno tras otro, y estas facultades crecen con el ejercicio, y así el aspecto del Yo como Conocedor es desarrollado por la actividad de los pensamientos, por la acción y reacción repetida continuamente entre el Yo y el No-Yo.

Para acelerar la evolución de estas facultades, debemos ejercerlas deliberada y conscientemente, usando las circunstancias de la vida diaria como oportunidades para desarrollarlas. Justo como vimos que el poder de observación podía ser entrenado en la vida cotidiana, así podemos acostumbrarnos a ver los puntos de semejanza y desemejanza en los objetos a nuestro alrededor, podemos sacar conclusiones y probarlas por los eventos, podemos comparar, y juzgar, y todo esto conscientemente y con propósito fijo. El poder del pensamiento crece rápidamente bajo este ejercicio deliberado, y se convierte en una cosa que es esgrimida conscientemente, sentida como una posesión definida.

EL ENTRENAMIENTO DE LA MENTE

Entrenar la mente en cualquier dirección es entrenarla en conjunto hasta cierto punto, pues cualquier tipo definido de entrenamiento organiza la materia mental de la cual está compuesto el cuerpo mental, y también llama a algunos de los poderes del Conocedor. La capacidad aumentada puede ser dirigida a cualquier fin, y está disponible para todos los propósitos. Una mente entrenada puede aplicarse a un tema nuevo, y luchará con él y lo dominará de una manera imposible para la no entrenada, y este es el uso de la educación.

Pero debe recordarse siempre que el entrenamiento de la mente no consiste en atiborrarla de hechos, sino en extraer sus poderes. La

mente no crece siendo atiborrada con los pensamientos de otra gente, sino ejerciendo sus propias facultades. Se dice de los grandes Maestros que están a la cabeza de la evolución humana que Ellos conocen todo lo que existe dentro del sistema solar. Esto no significa que cada hecho en él esté siempre dentro de Su conciencia, sino que Ellos han desarrollado de tal manera el aspecto de conocimiento en Sí Mismos que siempre que vuelven Su atención en cualquier dirección, conocen el objeto al cual se vuelve. Esto es una cosa mucho mayor que el almacenamiento en la mente de cualquier número de hechos, como es una cosa mayor ver cualquier objeto sobre el cual se vuelve el ojo que ser ciego y conocerlo solo por la descripción dada de él por otros. La evolución de la mente se mide no por las imágenes que contiene, sino por el desarrollo de la naturaleza que es conocimiento, el poder de reproducir dentro de sí misma cualquier cosa que se le presente. Esto será tan útil en cualquier otro universo como en este, y una vez ganado es nuestro para usar dondequiera que podamos estar.

ASOCIACIÓN CON SUPERIORES

Ahora bien, este trabajo de entrenar la mente puede ser ayudado mucho avanzando al entrar en contacto con aquellos que están más altamente evolucionados que nosotros mismos. Un pensador que es más fuerte que nosotros puede ayudarnos materialmente, pues envía vibraciones de un orden superior al que somos capaces de crear. Un trozo de hierro yaciendo en el suelo no puede iniciar vibraciones de calor por su propia cuenta; pero si sucede que es colocado cerca de un fuego, puede responder a las vibraciones de calor del fuego, y así calentarse. Cuando nos acercamos a un pensador fuerte, sus vibraciones actúan sobre nuestros cuerpos mentales y establecen en ellos vibraciones correspondientes, de

modo que vibramos simpáticamente con él. Por el momento sentimos que nuestro poder mental es aumentado y que somos capaces de captar concepciones que normalmente nos eluden. Pero cuando estamos de nuevo solos, encontramos que estas mismas concepciones se han vuelto borrosas y confusas.

La gente escuchará una conferencia, y la seguirá inteligentemente, entendiendo por el momento la enseñanza que transmite. Se van satisfechos, sintiendo que han hecho una ganancia sustancial en conocimiento. Al día siguiente, deseando compartir con un amigo lo que se había ganado, encuentran para su mortificación que no pueden reproducir las concepciones que parecían ser tan claras y luminosas. A menudo exclamarán impacientemente: «Estoy seguro de que lo sé; está ahí, si tan solo pudiera agarrarlo». Este sentimiento surge de la memoria de las vibraciones que tanto el cuerpo mental como el Jiva han experimentado; está la conciencia de haber realizado las concepciones, la memoria de las formas tomadas, y el sentimiento de que, habiéndolas producido, la reproducción debería ser fácil. Pero el día anterior fueron las vibraciones magistrales del pensador más fuerte las que conformaron las formas tomadas por el cuerpo mental; fueron moldeadas desde fuera, no desde dentro. La sensación de incapacidad experimentada en el intento de reproducirlas significa que este conformado debe hacerse para ellos unas cuantas veces, antes de que tengan suficiente fuerza para reproducir esas formas por vibraciones auto-iniciadas. El Conocedor debe haber vibrado en estas formas superiores varias veces, antes de que pueda reproducir las vibraciones a voluntad. En virtud de su propia naturaleza inherente puede evolucionar el poder dentro de sí mismo para reproducirlas, cuando se le ha hecho responder varias veces por impacto desde fuera. El poder en ambos Conocedores es el mismo, pero uno lo ha evolucionado, mientras que en el otro está latente. Es sacado de la latencia por el contacto con un poder similar ya en actividad, y así el más fuerte acelera la evolución del más débil.

Aquí yace uno de los valores de asociarse con personas más avanzadas que nosotros mismos. Nos beneficiamos por su contacto,

y crecemos bajo su influencia estimulante. Un verdadero Maestro ayudará así a sus discípulos mucho más manteniéndolos cerca de él que por cualquier palabra hablada.

Para esta influencia el contacto personal directo ofrece el canal más efectivo. Pero a falta de esto, o en asociación con ello, mucho puede ganarse también de los libros, si los libros son elegidos sabiamente. Al leer la obra de un escritor realmente grande, deberíamos tratar por el momento de ponernos en una condición negativa o receptiva, para recibir tantas de sus vibraciones de pensamiento como sea posible. Cuando hemos leído las palabras, deberíamos morar en ellas, reflexionar sobre ellas, tratar de sentir el pensamiento que expresan parcialmente, extraer de ellas todas sus relaciones ocultas. Nuestra atención debe estar concentrada, para atravesar la mente del escritor a través del velo de sus palabras. Tal lectura sirve como una educación, y ayuda a avanzar nuestra evolución mental. Una lectura menos extenuante puede servir como un pasatiempo agradable, puede almacenar nuestras mentes con hechos valiosos, y así ayudar a nuestra utilidad. Pero tal lectura como se describe significa un estímulo a nuestra evolución, y no debería ser descuidada por aquellos que buscan crecer para servir.

CAPÍTULO VII

CONCENTRACIÓN

Pocas cosas ponen más a prueba los poderes del estudiante que está comenzando a entrenar su mente que la concentración. En las etapas tempranas de la actividad de la mente, el progreso depende de sus movimientos veloces, de su alerta, de su presteza para recibir impactos de sensación tras sensación, volviendo su atención rápidamente de una a otra. La versatilidad es, en esa etapa, una cualidad muy valiosa, y el constante volverse hacia afuera de la atención es esencial para el progreso. Mientras la mente está recolectando materiales para el pensamiento, la extrema movilidad es una ventaja, y durante muchas, muchas vidas la mente crece a través de esta movilidad, y la aumenta con el ejercicio. La detención de este hábito de correr hacia afuera en cada dirección, la imposición de atención fija en un solo punto... este cambio viene naturalmente con una sacudida y un choque, y la mente se encabrita salvajemente, como un caballo no domado cuando siente por primera vez el bocado.

Hemos visto que el cuerpo mental es conformado en imágenes de los objetos hacia los cuales se dirige la atención. Patañjali habla de detener las modificaciones del principio pensante, es decir, de detener estas reproducciones siempre cambiantes del mundo exterior. Detener las modificaciones siempre cambiantes del cuerpo

mental, y mantenerlo conformado a una imagen estable, es concentración en lo que concierne a la forma; dirigir la atención firmemente a esta forma para reproducirla perfectamente dentro de sí mismo es concentración en lo que concierne al Conocedor.

En la concentración, la conciencia es mantenida en una sola imagen; toda la atención del Conocedor se fija en un solo punto, sin vacilar ni desviarse. La mente —que corre continuamente de una cosa a otra, atraída por objetos externos y conformándose a cada uno en rápida sucesión— es refrenada, retenida, y forzada por la voluntad a permanecer en una forma, conformada a una imagen, ignorando todas las impresiones lanzadas sobre ella.

Ahora bien, cuando la mente es así mantenida conformada a una imagen, y el Conocedor la contempla firmemente, obtiene un conocimiento mucho más completo del objeto de lo que podría obtener por medio de cualquier descripción verbal de él. Nuestra idea de un cuadro, de un paisaje, es mucho más completa cuando lo hemos visto que cuando solo hemos leído sobre él, o lo hemos oído describir. Y si nos concentramos en tal descripción la imagen se conforma en el cuerpo mental, y ganamos un conocimiento más completo de ella de lo que se gana por la mera lectura de las palabras. Las palabras son símbolos de cosas, y la concentración en el contorno aproximado de una cosa producido por una palabra descriptiva de ella rellena más y más detalle, a medida que la conciencia entra más estrechamente en contacto con la cosa descrita.

Debe recordarse que la concentración no es un estado de pasividad, sino, por el contrario, uno de actividad intensa y regulada. Se asemeja, en el mundo mental, al recogerse de los músculos para un salto en el mundo físico, o su endurecimiento para encontrar una tensión prolongada. De hecho, esta tensión siempre se muestra en una tensión física correspondiente con los principiantes, y la fatiga física sigue al ejercicio de concentración: fatiga de los músculos, no solo del sistema nervioso. Así como fijar el ojo firmemente en un objeto nos permite observar sus detalles, inadvertidos en una mirada

apresurada, así la concentración nos permite observar los detalles de una idea. Y a medida que aumentamos la intensidad de la concentración, abarcamos más en el tiempo, como un corredor pasa más objetos en un minuto que un caminante. El caminante gastará exactamente la misma cantidad de energía muscular en pasar veinte objetos que el corredor, pero el derramamiento más veloz de energía corresponde al tiempo más corto de pasaje.

Al principio deben superarse dos dificultades. Primero, el Conocedor debe ignorar las impresiones que están siendo lanzadas continuamente sobre la mente. El cuerpo mental debe ser prevenido de responder a estos contactos, y la tendencia a responder a estas impresiones externas debe ser resistida; pero esto necesita la dirección parcial de la atención a la resistencia misma, y cuando la tendencia a responder ha sido superada la resistencia misma debe pasar; se necesita un equilibrio perfecto, ni resistencia ni no resistencia, sino una quietud estable tan fuerte que las ondas de fuera no produzcan ningún resultado, ni siquiera el resultado secundario de la conciencia de algo a ser resistido.

En segundo lugar, la mente misma debe sostener como única imagen, por el momento, el objeto de concentración; no solo debe rehusar modificarse a sí misma en respuesta a impactos desde fuera, sino que también debe cesar su propia actividad interna, con la cual está constantemente reordenando sus contenidos, pensando sobre ellos, estableciendo nuevas relaciones, descubriendo semejanzas y desemejanzas ocultas. Tiene ahora que confinar su atención a un solo objeto, fijarse en ese. No cesa, por supuesto, su actividad, sino que la envía toda a lo largo de un solo canal. El agua fluyendo sobre una superficie ancha en comparación con la cantidad de agua tendrá poco poder motor. La misma agua enviada a lo largo de un canal estrecho, con el mismo impulso inicial, arrastrará un obstáculo. De ahí el valor de la «unidireccionalidad» tan continuamente insistida por los maestros de meditación. Sin añadir a la fuerza de la mente, la fuerza efectiva de ella es inmensamente aumentada. El vapor permitido expandirse en el aire libre no mueve un mosquito de su camino; pero a lo largo de una tubería, el mismo

vapor impulsaría un pistón. Esta imposición de quietud interna es aún más difícil que el ignorar los impactos externos, estando concernida con su propia vida más profunda y llena. Dar la espalda al mundo exterior es más fácil que aquietar el interno, pues este mundo interno está más identificado con el Yo, y, de hecho, para la mayoría de la gente en la etapa actual de evolución, representa el «Yo». El mismo intento, sin embargo, de aquietar así la mente pronto trae un paso adelante en la evolución de la conciencia, pues rápidamente sentimos que el Gobernante y el gobernado no pueden ser uno, e instintivamente nos identificamos con el Gobernante. «Yo aquieto mi mente», es la expresión de la conciencia, y la mente se siente como perteneciendo a, como una posesión del, «Yo».

Esta distinción crece inconscientemente, y el estudiante se encuentra volviéndose consciente de una dualidad, de algo que está controlando, y algo que es controlado. La mente concreta inferior es separada, y el «Yo» es sentido como de mayor poder, visión más clara, y se evoluciona un sentimiento de que este «Yo» no es dependiente ni del cuerpo ni de la mente. Esta es la primera realización, es decir, sentimiento, en la conciencia de la verdadera naturaleza inmortal, ya vista intelectualmente como existente, habiendo tal visión, de hecho, incitado a la misma concentración que es así recompensada. A medida que la práctica continúa, el horizonte se ensancha, pero como hacia adentro, no hacia afuera, hacia adentro y hacia adentro continuamente, ilimitadamente. Se despliega un poder de conocer la Verdad a la vista, que solo se muestra cuando la mente, con sus lentos procesos de razonamiento, es trascendida. [El lector nunca debe olvidar que «la mente» se usa a lo largo de todo esto significando «la mente inferior», el cuerpo mental, más *manas*]. Pues el «Yo» es la expresión del Yo cuya naturaleza es conocimiento, y siempre que entra en contacto con una verdad, encuentra sus vibraciones regulares, y por tanto capaces de producir una imagen coherente en sí mismo, mientras que lo falso causa una imagen distorsionada, fuera de proporción, anunciando por su mismo reflejo su naturaleza. A medida que la mente asume una posición más y más subordinada, estos poderes

del Ego afirman su propio predominio, y la intuición —análoga a la visión directa del plano físico— toma el lugar del razonamiento, que puede tal vez compararse al sentido del tacto del plano físico. De hecho, la analogía es más cercana de lo que a primera vista puede parecer. Pues la intuición se desarrolla a partir del razonamiento de la misma manera ininterrumpida, y sin cambio de naturaleza esencial, como el ojo se desarrolla a partir del tacto. Hay ciertamente un gran cambio de «manera», pero esto no debería cegarnos a la evolución ordenada y secuencial. La intuición del ininteligente es impulso, nacido del deseo, y es inferior, no superior, al razonamiento.

Cuando la mente está bien entrenada en concentrarse en un objeto, y puede mantener su unidireccionalidad —como se llama este estado— durante algún poco tiempo, la siguiente etapa es soltar el objeto, y mantener la mente en esta actitud de atención fija sin que la atención sea dirigida a nada. En este estado el cuerpo mental no muestra ninguna imagen; su propio material está ahí, mantenido estable y firme, no recibiendo impresiones, en una condición de calma perfecta, como un lago sin olas. Este no es un estado que pueda durar más que un período muy breve, como el «estado crítico» del químico, el punto de contacto entre dos sub-estados de materia reconocidos y definidos. Dicho de otro modo, la conciencia, a medida que el cuerpo mental es aquietado, escapa de él, y pasa dentro y fuera del «centro laya», los puntos neutrales de contacto entre el cuerpo mental y el cuerpo causal; el pasaje es acompañado por un desmayo momentáneo, o pérdida de conciencia —el resultado inevitable de la desaparición de objetos de conciencia— seguido por conciencia en el superior. La caída de objetos de conciencia pertenecientes a los mundos inferiores es así seguida por la aparición de objetos de conciencia en el superior. Entonces puede el Ego conformar ese cuerpo mental de acuerdo a sus propios pensamientos elevados y permearlo con sus propias vibraciones. Él puede moldearlo según las altas visiones de los planos más allá del suyo propio, que ha vislumbrado en sus propios momentos más elevados, y puede así transmitir hacia abajo y hacia afuera ideas a

las cuales el cuerpo mental sería de otro modo incapaz de responder. Estas son las inspiraciones del genio, que destellan hacia abajo en la mente con luz deslumbrante, e iluminan un mundo. El mismo hombre que las da al mundo puede apenas decir en su estado mental ordinario cómo le han llegado; solo sabe que de alguna manera extraña...

«... el poder dentro de mí resonando

Vive en mi labio y hace señas con mi mano».

LA CONCIENCIA ESTÁ DONDEQUIERA QUE HAYA UN OBJETO AL CUAL RESPONDE

En el mundo de la forma, una forma ocupa un lugar definido, y no puede decirse que esté —si se puede perdonar la expresión— en un lugar donde no está. Es decir, ocupando cierto lugar, está más cerca o más distante de otras formas ocupando también ciertos lugares en relación al suyo propio. Si cambiara de un lugar a otro, debe cruzar el espacio intermedio; el tránsito puede ser veloz o lento, rápido como el destello del relámpago, perezoso como la tortuga, pero debe hacerse, y ocupa algún tiempo, ya sea el tiempo breve o largo.

Ahora bien, con respecto a la conciencia, el espacio no tiene tal existencia. La conciencia cambia su estado, no su lugar, y abarca más o menos, conoce o no conoce de aquello que no es ella misma, justo en proporción a como puede o no puede responder a las vibraciones de los no-yos. Su horizonte se agranda con su receptividad, es decir, con su poder de respuesta, con sus poderes para reproducir vibraciones. En esto no hay cuestión de viajar, cruzar intervalos intermedios. El espacio pertenece a las formas, que se afectan mutuamente más cuando están cerca la una de la otra, y

cuyo poder sobre la otra disminuye a medida que su distancia de la otra aumenta.

Todos los estudiantes exitosos en concentración redescubren por sí mismos esta no existencia del espacio para la conciencia. Un Adepto puede adquirir conocimiento de cualquier objeto dentro de Su límite concentrándose sobre él, y la distancia no afecta de ninguna manera tal concentración. Se vuelve consciente de un objeto, digamos en otro planeta, no porque su visión astral actúe telescópicamente, sino porque en la región interna el universo entero existe como un punto; tal hombre alcanza el Corazón de la Vida, y ve todas las cosas en él.

Está escrito en los Upanishads que dentro del corazón hay una pequeña cámara, y en ella está el «éter interno», que es co-extensivo con el espacio; este es el Atma, el Yo, inmortal, más allá del dolor:

Dentro de este moran el cielo y el mundo; dentro de este moran el fuego y el aire, el sol y la luna, el relámpago y las estrellas, todo lo que es y todo lo que no es en Este [el universo].

Este «éter interno del corazón» es un antiguo término místico descriptivo de la naturaleza sutil del Yo, que es verdaderamente uno y todo-penetrante, de modo que cualquiera que sea consciente en el Yo es consciente en todos los puntos del universo. La ciencia dice que el movimiento de un cuerpo aquí afecta a las estrellas más lejanas, porque todos los cuerpos están sumergidos en, interpenetrados por, éter, un medio continuo que transmite vibraciones sin fricción, por tanto sin pérdida de energía, por tanto a cualquier distancia. Esto es en el lado forma de la Naturaleza. Cuán natural, entonces, que la conciencia, el lado vida de la Naturaleza, deba ser similarmente todo-penetrante y continua.

Nos sentimos estar «aquí» porque estamos recibiendo impresiones de los objetos a nuestro alrededor. Así cuando la conciencia vibra en respuesta a objetos «distantes» tan plenamente como a objetos «cercanos», nos sentimos estar con ellos. Si la conciencia responde

a un evento que tiene lugar en Marte tan plenamente como a un evento que tiene lugar en nuestra propia habitación, no hay diferencia en su conocimiento de cada uno, y se siente a sí misma como «aquí» en cada caso igualmente. No hay cuestión de lugar, sino una cuestión de evolución de capacidad. El Conocedor está dondequiera que su conciencia puede responder, y el aumento en su poder de responder significa inclusión dentro de su conciencia de todo a lo que responde, de todo lo que está dentro de su rango de vibración.

Aquí de nuevo la analogía física es útil. El ojo ve todo lo que puede enviar a él vibraciones de luz, y nada más. Puede responder solo dentro de cierto rango de vibraciones; todo más allá de ese rango, por encima o por debajo de él, es para él oscuridad. El viejo axioma Hermético: «Como es arriba es abajo», es una pista en el laberinto que nos rodea, y por un estudio del reflejo abajo podemos a menudo aprender algo del objeto arriba que proyecta ese reflejo.

Una diferencia entre este poder de ser consciente en cualquier lugar e «ir a» los planos superiores es que en el primer caso el Jiva, ya sea encerrado en sus vehículos inferiores o no, se siente de una vez en presencia de los objetos «distantes», y en el segundo, vestido en los cuerpos mental y astral, o en el mental solamente, viaja velozmente de punto a punto y es consciente de traslación. Una diferencia mucho más importante es que en el segundo caso el Jiva puede encontrarse en medio de una multitud de objetos que no entiende en lo más mínimo, un mundo nuevo y extraño que lo desconcierta y confunde; mientras que en el primer caso entiende todo lo que ve, y conoce en cada caso la vida así como la forma.

Así estudiada, la luz del Yo Único brilla a través de todo, y se disfruta de un conocimiento sereno que nunca puede ganarse pasando incontables eras en medio del desierto de formas.

La concentración es el medio por el cual el Jiva escapa de la atadura de las formas y entra en la Paz. «Para él sin concentración no hay paz», dijo el Maestro, pues la paz tiene su nido en una roca que se eleva sobre las olas agitadas de la forma.

CÓMO CONCENTRARSE

Habiendo entendido la teoría de la concentración, el estudiante debería comenzar su práctica.

Si es de un temperamento devocional, su trabajo se simplificará mucho, pues entonces puede tomar el objeto de su devoción como el objeto de contemplación, y siendo el corazón poderosamente atraído hacia ese objeto, la mente morará fácilmente en él, presentando la imagen amada sin esfuerzo y excluyendo otras con igual facilidad. Pues la mente es continuamente impulsada por el deseo, y sirve constantemente como la ministra del placer. Aquello que da placer está siendo siempre buscado por la mente, y ella siempre busca presentar imágenes que den placer y excluir aquellas que den dolor. De ahí que morará en una imagen amada, siendo estabilizada en esa contemplación por el placer experimentado en ella, y si es arrastrada a la fuerza lejos de ella, volverá a ella una y otra vez. Un devoto puede entonces alcanzar muy fácilmente un grado considerable de concentración; pensará en el objeto de su devoción, creando por la imaginación, tan claramente como pueda, un cuadro, una imagen de ese objeto, y luego mantendrá su mente fija en esa imagen, en el pensamiento del Amado. Así un cristiano pensaría en el Cristo, en la Virgen Madre, en su Santo Patrón, en su Ángel de la Guarda; un hindú pensaría en Maheshvara, en Vishnu, en Uma, en Shri Krishna; un budista pensaría en el Buda, en el Bodhisattva; un parsi en Ahura-mazda, en Mithra; y así sucesivamente. Cada uno y todos estos objetos apelan a la devoción del adorador, y la atracción ejercida por ellos sobre el corazón atrae la mente al objeto dador de felicidad. De esta manera la mente se vuelve concentrada con el menor esfuerzo, la menor pérdida de energía.

Donde el temperamento no es devocional, el elemento de atracción puede todavía utilizarse como una ayuda, pero en este

caso atará a una Idea no a una Persona. Los primeros intentos de concentración deberían hacerse siempre con esta ayuda. Con los no devocionales la imagen atractiva tomará la forma de alguna idea profunda, algún problema elevado; tal debería formar el objeto de concentración, y en eso la mente debería estar firmemente inclinada. Aquí el poder vinculante de atracción es el interés intelectual, el profundo deseo de conocimiento, uno de los amores más profundos del hombre.

Otra forma muy fructífera de concentración, para quien no se siente atraído por una personalidad como objeto de devoción, es elegir una virtud y concentrarse en ella. Un tipo muy real de devoción puede ser despertado por tal objeto, pues apela al corazón a través del amor a la belleza intelectual y moral. La virtud debería ser imaginada por la mente de la manera más completa posible, y cuando se ha obtenido una visión general de sus efectos, la mente debería ser estabilizada en su naturaleza esencial. Una gran ventaja subsidiaria de este tipo de concentración es que a medida que la mente se conforma a la virtud y repite sus vibraciones, la virtud se convertirá gradualmente en parte de la naturaleza, y se establecerá firmemente en el carácter. Este conformado de la mente es realmente un acto de autocreación, pues la mente después de un tiempo cae fácilmente en las formas a las cuales ha sido constreñida por la concentración, y estas formas se convierten en los órganos de su expresión habitual. Ciertamente es, como está escrito desde antiguo:

El hombre es una creación del pensamiento; en lo que piensa en esta vida, en eso se convierte en el porvenir.

Cuando la mente pierde el control de su objeto, ya sea devocional o intelectual —como lo hará, una y otra vez— debe ser traída de vuelta, y dirigida de nuevo al objeto. A menudo al principio vagará lejos sin que el vagabundeo sea notado, y el estudiante repentinamente despierta al hecho de que está pensando en algo bastante distinto al objeto adecuado de pensamiento. Esto sucederá una y otra vez, y él debe traerla de vuelta pacientemente: un

proceso tedioso y cansado, pero no hay otra manera por la cual pueda ganarse la concentración.

Es un ejercicio mental útil e instructivo, cuando la mente se ha deslizado así lejos sin aviso, tomarla de vuelta de nuevo por el camino a lo largo del cual viajó en sus extravíos. Este proceso aumenta el control del jinete sobre su caballo desbocado, y así disminuye su inclinación a escapar.

El pensamiento consecutivo, aunque un paso hacia la concentración, no es idéntico a ella, pues en el pensamiento consecutivo la mente pasa de una a otra de una secuencia de imágenes, y no se fija en una sola. Pero como es mucho más fácil que la concentración, el principiante puede usarlo para conducir a la tarea más difícil. Es a menudo útil para un devoto seleccionar una escena de la vida del objeto de su devoción, y pintar la escena vívidamente en sus detalles, con alrededores locales de paisaje y color. Así la mente es estabilizada gradualmente en una línea, y puede ser llevada y finalmente fijada en la figura central de la escena, el objeto de devoción. A medida que la escena se reproduce en la mente, adquiere un sentimiento de realidad, y es bastante posible de esta manera entrar en contacto magnético con el registro de esa escena en un plano superior —la fotografía permanente de ella en el éter cósmico— y así obtener mucho más conocimiento de ella que el suministrado por cualquier descripción de ella que pueda haberse dado. Así también puede el devoto entrar en contacto magnético con el objeto de devoción y entrar por este contacto directo en relaciones mucho más íntimas con él de lo que son posibles de otro modo. Pues la conciencia no está bajo las limitaciones de espacio físico, sino que está dondequiera que es consciente: una declaración que ya ha sido explicada.

La concentración misma, embargo, debe recordarse, no es este pensamiento secuencial, y la mente debe finalmente ser atada al único objeto y permanecer fijada a él, no razonando sobre él, sino, por así decirlo, succionando, absorbiendo, su contenido.

CAPÍTULO VIII

OBSTÁCULOS A LA CONCENTRACIÓN

MENTES VAGABUNDAS

La queja universal que viene de aquellos que están comenzando a practicar la concentración es que el mismo intento de concentrarse resulta en una mayor inquietud de la mente. Hasta cierto punto esto es cierto, pues la ley de acción y reacción funciona aquí como en todas partes, y la presión puesta en la mente causa una reacción correspondiente. Pero admitiendo esto, encontramos, en un estudio más cercano, que la inquietud aumentada es en gran parte ilusoria. La sensación de tal inquietud aumentada se debe principalmente a la oposición establecida repentinamente entre el Ego, queriendo estabilidad, y la mente en su condición normal de movilidad. El Ego ha sido llevado, por una larga serie de vidas, por la mente en todos sus movimientos veloces, como un hombre está siendo llevado siempre a través del espacio por la tierra giratoria. Él no es consciente del movimiento; no sabe que el mundo se está moviendo, tan completamente es él parte de él, moviéndose como él se mueve. Si fuera capaz de separarse de la tierra y detener su propio

movimiento sin ser hecho pedazos, solo entonces sería consciente de que la tierra se estaba moviendo a una alta velocidad. Mientras un hombre está cediendo a cada movimiento de la mente, no realiza su continua actividad e inquietud; pero cuando se estabiliza a sí mismo, cuando cesa de moverse, entonces siente el movimiento incesante de la mente que hasta ahora ha obedecido.

Si el principiante conoce estos hechos, no se desanimará al comienzo mismo de sus esfuerzos al encontrarse con esta experiencia universal, sino que, dándola por sentado, continuará tranquilamente con su tarea. Y, después de todo, no está sino repitiendo la experiencia expresada por Arjuna hace cinco mil años:

Este Yoga que Tú has declarado ser por ecuanimidad, oh asesino de Madhu, no veo fundamento estable para él, debido a la inquietud; pues la mente es verdaderamente inquieta, oh Krishna! es impetuosa, fuerte y difícil de doblegar; la considero tan difícil de frenar como el viento.

Y todavía es verdadera la respuesta, la respuesta señalando el único camino al éxito:

Sin duda, oh poderoso armado, la mente es difícil de frenar e inquieta; pero puede ser frenada por la práctica constante y por la indiferencia.

La mente así estabilizada no será tan fácilmente arrojada fuera de su equilibrio por los pensamientos vagabundos de otras mentes, buscando siempre efectuar un alojamiento, la multitud vagabunda que nos rodea continuamente. La mente acostumbrada a la concentración retiene siempre una cierta positividad, y no es fácilmente conformada por intrusos no autorizados.

Todas las personas que están entrenando sus mentes deberían mantener una actitud de vigilancia constante con respecto a los pensamientos que «vienen a la mente», y deberían ejercer hacia ellos una selección constante. La negativa a albergar malos pensamientos, su pronta expulsión si efectúan una entrada, el reemplazo inmediato de un mal pensamiento por uno bueno del

carácter opuesto... esta práctica sintonizará de tal manera la mente que después de un tiempo actuará automáticamente, repeliendo el mal por su propio acuerdo. Las vibraciones armoniosas y rítmicas repelen las inarmónicas e irregulares; salen volando de la superficie vibrando rítmicamente como una piedra que golpea contra una rueda giratoria. Viviendo, como todos hacemos, en una corriente continua de pensamientos, buenos y malos, necesitamos cultivar la acción selectiva de la mente, para que lo bueno pueda ser atraído automáticamente, lo malo repelido automáticamente.

La mente es como un imán, atrayendo y repeliendo, y la naturaleza de sus atracciones y repulsiones puede ser determinada por nosotros mismos. Si observamos los pensamientos que vienen a nuestras mentes, encontraremos que son del mismo tipo que aquellos que alentamos habitualmente. La mente atrae los pensamientos que son congruentes con sus actividades normales. Si nosotros, entonces, por un tiempo, practicamos deliberadamente la selección, la mente pronto hará esta selección por sí misma en las líneas establecidas para ella, y así los malos pensamientos no penetrarán en la mente, mientras que los buenos encontrarán siempre una puerta abierta.

La mayoría de la gente es demasiado receptiva, pero la receptividad se debe a la debilidad, no a la autotregua deliberada a las influencias superiores. Es, por tanto, bueno aprender cómo podemos volvernos normalmente positivos, y cómo podemos volvernos negativos cuando decidimos que es deseable que lo seamos.

El hábito de la concentración tenderá por sí mismo a fortalecer la mente, de modo que ejercerá fácilmente control y selección con respecto a los pensamientos que vienen a ella desde fuera, y ya se ha declarado cómo puede ser entrenada automáticamente para repeler lo malo. Pero puede ser bueno añadir a lo que se ha dicho, que cuando un mal pensamiento entra en la mente, es mejor no luchar con él directamente, sino utilizar el hecho de que la mente solo puede pensar en una cosa a la vez; que la mente se vuelva de

una vez a un buen pensamiento, y el malo será necesariamente expulsado. Al luchar contra cualquier cosa, la fuerza misma que enviamos causa una reacción correspondiente, y así aumenta nuestro problema; mientras que el volver el ojo mental a una imagen en una dirección diferente causa que la otra imagen caiga silenciosamente del campo de visión. Muchos hombres desperdician años combatiendo pensamientos impuros, cuando la ocupación tranquila de la mente con unos puros no dejaría espacio para sus asaltantes; además, a medida que la mente atrae así hacia sí materia que no responde al mal, se está volviendo gradualmente positiva, irreceptiva, a ese tipo de pensamiento.

Este es el secreto de la receptividad correcta; la mente responde de acuerdo a su constitución; responde a todo lo que es de naturaleza semejante a sí misma; la hacemos positiva hacia el mal, negativa hacia el bien, mediante el buen pensar habitual, construyendo así en su tejido mismo materiales que son receptivos del bien, irreceptivos del mal. Debemos pensar en aquello que deseamos recibir, y rehusar pensar en aquello que no deseamos recibir. Tal mente, en el océano de pensamiento que la rodea, atrae hacia sí los buenos pensamientos, repele los malos, y así crece siempre más pura y más fuerte en medio de las mismas condiciones de pensamiento que vuelven a otra más sucia y más débil.

El método de reemplazar un pensamiento por otro es uno que puede utilizarse con gran ventaja de muchas maneras. Si un pensamiento desagradable sobre otra persona entra en la mente, debería ser reemplazado de una vez por un pensamiento de alguna virtud que posea, de alguna buena acción que haya hecho. Si la mente es acosada por la ansiedad, vuélvela al pensamiento del propósito que corre a través de la vida, la Buena Ley que «ordena poderosa y dulcemente todas las cosas». Si un tipo particular de pensamiento indeseable se impone persistentemente, entonces es sabio proveer un arma especial; algún verso o frase que encarne la idea opuesta debería ser elegido, y siempre que el pensamiento objetable se presente, esta frase debería ser repetida y morar en ella. En una semana o dos el pensamiento dejará de molestar.

Es un buen plan amueblar constantemente la mente con algún pensamiento elevado, alguna palabra de ánimo, alguna inspiración para la vida noble. Antes de salir al tumulto de la vida día a día, deberíamos dar a la mente este escudo de buen pensamiento. Unas pocas palabras son suficientes, tomadas de alguna Escritura de la raza, y esto, fijado en la mente por unas pocas recitaciones temprano en la mañana, recurrirá a la mente una y otra vez durante el día, y se encontrará repitiéndose en la mente, siempre que la mente esté desocupada.

LOS PELIGROS DE LA CONCENTRACIÓN

Hay ciertos peligros conectados con la práctica de la concentración sobre los cuales el principiante debería ser advertido, pues muchos estudiantes ansiosos, en su deseo de ir lejos van demasiado rápido, y así se obstaculizan en lugar de ayudar.

El cuerpo es propenso a sufrir debido a la ignorancia y falta de atención del estudiante.

Cuando un hombre concentra su mente, su cuerpo se pone en un estado de tensión, y esto no es notado por él, es involuntario en lo que a él concierne. Este seguimiento de la mente por el cuerpo puede notarse en muchas cosas triviales; un esfuerzo por recordar causa un arrugamiento de la frente, los ojos se fijan, y las cejas se fruncen hacia abajo; la atención tensa es acompañada por la fijeza de los ojos, la ansiedad por una mirada ansiosa y anhelante. Durante eras, el esfuerzo de la mente ha sido seguido por el esfuerzo del cuerpo, estando la mente dirigida enteramente hacia el suministro de las necesidades corporales mediante esfuerzos corporales, y así se ha establecido una asociación, que funciona automáticamente.

Cuando se comienza la concentración, el cuerpo, de acuerdo con su costumbre, sigue a la mente, y los músculos se vuelven rígidos y los nervios tensos; de ahí que gran fatiga física, agotamiento muscular y nervioso, dolor de cabeza agudo, sean muy propensos a seguir a la estela de la concentración, y así la gente es llevada a renunciar a ella, creyendo que estos efectos nocivos son inevitables.

De hecho pueden evitarse mediante una precaución simple. El principiante debería de vez en cuando interrumpir su concentración lo suficiente para notar el estado de su cuerpo, y si lo encuentra forzado, tenso o rígido, debería relajarse de una vez; cuando esto se ha hecho varias veces, los eslabones de asociación se romperán, y el cuerpo permanecerá flexible y descansando mientras la mente está concentrada. Patañjali dijo que en la meditación la postura adoptada debería ser «fácil y placentera»; el cuerpo no puede ayudar a la mente con su tensión, y se daña a sí mismo.

Quizás una anécdota personal pueda perdonarse como ilustración. Un día, mientras estaba bajo el entrenamiento de H. P. Blavatsky, fui deseada por ella para hacer un esfuerzo de la voluntad; lo hice con mucha intensidad, y con el resultado de mucha hinchazón en los vasos sanguíneos de la cabeza. «Querida mía», dijo secamente, «tú no quieres con tus vasos sanguíneos».

Otro peligro físico surge del efecto producido por la concentración en las células nerviosas del cerebro. A medida que el poder de concentración aumenta, a medida que la mente se aquieta, y el Ego comienza a trabajar a través de la mente, hace una nueva demanda a las células nerviosas del cerebro. Estas células están, por supuesto, constituidas en última instancia de átomos, y las paredes de estos átomos consisten en espirales de espirillas, a través de las cuales corren corrientes de energía vital. De estas espirillas hay siete conjuntos, solo cuatro de los cuales están en uso; los tres restantes están todavía sin usar: órganos prácticamente rudimentarios. A medida que las energías superiores se derraman hacia abajo, buscando un canal en los átomos, el conjunto de espirillas que — más tarde en la evolución— servirá como su canal es forzado a la

actividad. Si esto se hace muy lenta y cuidadosamente, no resulta ningún daño, pero la sobrepresión significa daño a la delicada estructura de las espirillas. Estos tubos diminutos y delicados, cuando no se usan, tienen sus lados en contacto, como tubos de goma blanda; si los lados son forzados violentamente a separarse, es propensa a resultar una ruptura. La sensación de embotamiento y pesadez por todo el cerebro es la señal de peligro; si esta es ignorada seguirá un dolor agudo, y puede sobrevenir una inflamación obstinada. La concentración debería por tanto practicarse muy moderadamente al principio y nunca debería llevarse al punto de fatiga cerebral. Unos pocos minutos a la vez son suficientes para un comienzo, siendo el tiempo alargado gradualmente a medida que la práctica continúa.

Pero, por corto que sea el tiempo que se le da, debería darse regularmente; si se pierde un día de práctica la condición anterior del átomo se reafirma, y el trabajo tiene que recomenzarse. La práctica constante y regular, pero no prolongada, asegura los mejores resultados y evita el peligro.

En algunas escuelas de lo que se llama *Hatha Yoga* se recomienda a los estudiantes asistir la concentración fijando los ojos en un punto negro sobre una pared blanca, y mantener esta fijeza de mirada hasta que sobreviene el trance. Ahora bien, hay dos razones por las que esto no debería hacerse. Primero, la práctica, después de un tiempo, daña la vista física, y los ojos pierden su poder de ajuste. Segundo, provoca una forma de parálisis cerebral. Esto comienza con la fatiga de las células retinianas, a medida que las ondas de luz golpean sobre ellas, y el punto desaparece de la vista, volviéndose insensible el lugar en la retina donde se forma su imagen, el resultado de una respuesta prolongada. Esta fatiga se extiende hacia adentro, hasta que finalmente sobreviene una especie de parálisis, y la persona pasa a un trance hipnótico. De hecho, la estimulación excesiva de un órgano sensorial es, en Occidente, un medio reconocido para producir hipnosis: el espejo giratorio, la luz eléctrica, etc., siendo usados con este objeto.

Pero la parálisis cerebral no solo detiene todo pensamiento en el plano físico, sino que vuelve al cerebro insensible a vibraciones no físicas, de modo que el Ego no puede imprimirlo; no lo libera, sino que meramente lo priva de su instrumento. Un hombre puede permanecer durante semanas en un trance así inducido, pero cuando despierta no es más sabio que al comienzo del trance. No ha ganado conocimiento; meramente ha desperdiciado tiempo. Tales métodos no ganan poder espiritual, sino que meramente provocan discapacidad física.

MEDITACIÓN

Puede decirse que la meditación ya ha sido explicada, pues es solo la actitud sostenida de la mente concentrada frente a un objeto de devoción, de un problema que necesita iluminación para ser inteligible, de cualquier cosa cuya vida ha de realizarse y absorberse, en lugar de la forma.

La meditación no puede realizarse efectivamente hasta que la concentración es, al menos parcialmente, dominada. Pues la concentración no es un fin, sino un medio para un fin; forma la mente en un instrumento que puede ser usado a voluntad del dueño. Cuando una mente concentrada es dirigida firmemente a cualquier objeto, con la vista de atravesar el velo, y alcanzar la vida, y atraer esa vida en unión con la vida a la cual la mente pertenece... entonces se realiza la meditación. La concentración podría considerarse como la conformación del órgano, la meditación como su ejercicio. La mente se ha hecho unidireccional; es entonces dirigida a y mora firmemente en cualquier objeto del cual se desea conocimiento.

Cualquiera que determine llevar una vida espiritual debe dedicar diariamente algún tiempo a la meditación. Tan pronto puede sostenerse la vida física sin comida como la espiritual sin meditación. Aquellos que no pueden dedicar media hora al día durante la cual el mundo pueda ser excluido y la mente pueda recibir de los planos espirituales una corriente de vida, no pueden llevar la vida espiritual.

Solo a la mente concentrada, estable, excluida del mundo, puede revelarse lo Divino. Dios se muestra en Su universo en formas infinitas; pero dentro del corazón humano Él se muestra en Su Vida y Naturaleza, revelándose a aquello que es un fragmento de Él Mismo. En ese silencio, paz y fuerza y vigor fluyen hacia el alma, y el hombre de meditación es siempre el hombre más eficiente del mundo.

Lord Rosebery, hablando de Cromwell, lo describió como «un místico práctico», y declaró que un místico práctico es la fuerza más grande del mundo. Es cierto. La inteligencia concentrada, el poder de retirarse fuera del tumulto, significan energía inmensamente aumentada en el trabajo, significan estabilidad, autocontrol, serenidad; el hombre de meditación es el hombre que no desperdicia tiempo, no dispersa energía, no pierde oportunidad. Tal hombre gobierna los eventos, porque dentro de él está el poder del cual los eventos son solo la expresión externa; él comparte la vida divina, y por tanto comparte el poder divino.

CAPÍTULO IX

EL FORTALECIMIENTO DEL PODER DEL PENSAMIENTO

Podemos proceder ahora a volcar nuestro estudio del Poder del Pensamiento a cuenta práctica, pues el estudio que no lleva a la práctica es estéril. La vieja declaración todavía se mantiene buena: «El fin de la filosofía es poner fin al dolor». Hemos de aprender a desarrollar y luego a usar nuestro poder de pensamiento desarrollado para ayudar a aquellos a nuestro alrededor, a los vivos y a los llamados muertos, para acelerar la evolución humana, y para apresurar también nuestro propio progreso.

El poder del pensamiento solo puede aumentarse mediante ejercicio constante y persistente; tan literal y tan verdaderamente como el desarrollo muscular depende del ejercicio de los músculos que ya poseemos, así el desarrollo mental depende del ejercicio de la mente que ya es nuestra.

Es una ley de la vida que el crecimiento resulta del ejercicio. La vida, nuestro Yo, está siempre buscando expresión aumentada externamente por medio de la forma en la que está contenida. A medida que es llamada por el ejercicio, su presión sobre la forma causa que la forma se expanda, y materia fresca se deposita en la forma, y parte de la expansión se vuelve así permanente. Cuando el

músculo se estira por el ejercicio más vida fluye hacia él, las células se multiplican, y el músculo crece así. Cuando el cuerpo mental vibra bajo la acción del pensamiento, materia fresca es atraída de la atmósfera mental, y es construida en el cuerpo, el cual aumenta así en tamaño así como en complejidad de estructura. Un cuerpo mental continuamente ejercitado crece, ya sea que el pensamiento llevado a cabo en él sea bueno o malo. La cantidad del pensamiento determina el crecimiento del cuerpo, la cualidad del pensamiento determina el tipo de materia empleada en ese crecimiento.

Ahora bien, las células de la materia gris del cerebro físico se multiplican a medida que el cerebro se ejercita en el pensamiento. Los exámenes *post mortem* han demostrado que el cerebro del pensador no solo es más grande y pesado que el cerebro del labrador, sino también que tiene un número mucho mayor de circunvoluciones. Estas ofrecen una superficie muy aumentada para la materia nerviosa gris, que es el instrumento físico inmediato del pensamiento.

Así tanto el cuerpo mental como el cerebro físico crecen por el ejercicio, y aquellos que quieran mejorarlos y agrandarlos deben recurrir al pensamiento diario regular, con el objeto elegido deliberadamente de mejorar sus capacidades mentales. Huelga añadir que los poderes inherentes del Conocedor son también evolucionados más rápidamente por este ejercicio, y siempre actúan sobre los vehículos con fuerza creciente.

Para que pueda tener su efecto completo esta práctica debería ser metódica. Que un hombre elija un libro capaz sobre algún tema que sea atractivo para él, un libro escrito por un autor competente, conteniendo pensamiento fresco y fuerte. Una frase, o unas pocas frases, deberían leerse lentamente, y luego el lector debería pensar detenida e intensamente sobre lo que ha leído. Es una buena regla pensar el doble de tiempo del que uno lee, pues el objeto de la lectura no es simplemente adquirir nuevas ideas, sino fortalecer las facultades de pensamiento. Debería darse media hora a esta práctica si es posible, pero el estudiante puede comenzar con un

cuarto de hora, ya que encontrará la atención detenida un poco agotadora al principio.

Cualquier persona que emprenda esta práctica y la siga regularmente durante unos pocos meses será al final de ese tiempo consciente de un crecimiento distintivo de fuerza mental, y se encontrará capaz de lidiar con los problemas ordinarios de la vida mucho más efectivamente que hasta ahora. La naturaleza es una pagadora justa, dando a cada uno exactamente el salario que ha ganado, pero no un céntimo no ganado. Aquellos que quieran tener el salario de la facultad aumentada deben ganarlo mediante pensamiento duro.

El trabajo es doble, como ya se ha señalado. Por un lado se extraen los poderes de la conciencia; por el otro se desarrollan las formas a través de las cuales se expresa; y el primero de estos nunca debe olvidarse. Mucha gente reconoce el valor del pensamiento definido como afectando al cerebro, pero olvida que la fuente de todo pensamiento es el Yo no nacido e inmortal, y que solo están extrayendo lo que ya poseen. Dentro de ellos está todo el poder, y solo tienen que utilizarlo, pues el Yo divino es la raíz de la vida de cada uno, y el aspecto del Yo que es conocimiento vive en todos, y está siempre buscando oportunidad para su propia expresión más plena. El poder está dentro de cada uno, increado, eterno; la forma es moldeada y cambiada, pero la vida es el Yo del hombre, ilimitable en sus poderes. Ese poder dentro de cada uno es el mismo poder que conformó el universo; es divino, no humano, una porción de la vida del Logos, e inseparable de Él.

Si esto se realizara, y si el estudiante recordara que no es la escasez del poder sino la insuficiencia del instrumento lo que hace la dificultad, trabajaría a menudo con más coraje y esperanza, y por tanto con más eficiencia. Que sienta que su naturaleza esencial es conocimiento, y que depende de él cuán lejos esa naturaleza esencial encontrará expresión en esta encarnación. La expresión está, de hecho, limitada por los pensamientos del pasado, pero puede ser aumentada ahora y hecha más eficiente por el mismo

poder que en ese pasado conformó el presente. Las formas son plásticas y pueden ser remodeladas, lentamente, es cierto, por las vibraciones de la vida.

Sobre todo, que el estudiante recuerde que para el crecimiento constante, la regularidad de la práctica es esencial. Cuando se omite un día de práctica, son necesarios tres o cuatro días de trabajo para contrarrestar el deslizamiento hacia atrás, al menos durante las etapas más tempranas de crecimiento. Cuando se adquiere el hábito del pensamiento constante, entonces la regularidad de la práctica es menos importante. Pero hasta que este hábito se establezca definitivamente, la regularidad es de suma importancia, pues el viejo hábito de ir a la deriva suelto se reafirma, y la materia del cuerpo mental vuelve a caer en sus viejas formas, y tiene que ser sacudida de nuevo fuera de ellas en la reanudación de la práctica. Mejor cinco minutos de trabajo hecho regularmente, que media hora en algunos días y nada en otros.

PREOCUPACIÓN: SU SIGNIFICADO Y ERRADICACIÓN

Se ha dicho con bastante verdad que la gente envejece más por la preocupación que por el trabajo. El trabajo, a menos que sea excesivo, no daña el aparato de pensamiento, sino que, por el contrario, lo fortalece. Pero el proceso mental conocido como «preocupación» lo daña definitivamente, y después de un tiempo produce un agotamiento nervioso e irritabilidad que hacen imposible el trabajo mental constante.

¿Qué es la «preocupación»? Es el proceso de repetir el mismo tren de pensamiento una y otra vez con pequeñas alteraciones, no llegando a ningún resultado, y ni siquiera apuntando a alcanzar un

resultado. Es la reproducción continuada de formas de pensamiento, iniciadas por el cuerpo mental y el cerebro, no por la conciencia, e impuestas por ellos a la conciencia. Como los músculos sobrecargados no pueden quedarse quietos, sino que se mueven inquietos incluso contra la voluntad, así el cuerpo mental y el cerebro cansados repiten una y otra vez las mismas vibraciones que los han fatigado, y el Pensador trata vanamente de aquietarlos y obtener así descanso. Una vez más se ve el automatismo, la tendencia a moverse en la dirección en la cual el movimiento ya se ha hecho. El Pensador ha morado en un tema doloroso, y se ha esforzado por alcanzar una conclusión definida y útil. Ha fallado y cesa de pensar, pero permanece insatisfecho, deseando encontrar una solución, y dominado por el miedo al problema anticipado. Este miedo lo mantiene en una condición ansiosa e inquieta, causando un flujo irregular de energía. Luego el cuerpo mental y el cerebro, bajo el impulso de esta energía y del deseo, pero no dirigidos por el Pensador, continúan moviéndose y lanzando hacia arriba las imágenes ya conformadas y rechazadas. Estas son, por así decirlo, forzadas a su atención, y la secuencia recorre una y otra vez. A medida que aumenta el cansancio se establece la irritabilidad, y reacciona de nuevo sobre las formas fatigadas, y así la acción y reacción continúan en un círculo vicioso. El Pensador es, en la preocupación, el esclavo de sus cuerpos-sirvientes, y está sufriendo bajo su tiranía.

Ahora bien, este mismo automatismo del cuerpo mental y cerebro, esta tendencia a repetir vibraciones ya producidas, puede usarse para corregir la repetición inútil de pensamientos que causan dolor. Cuando una corriente de pensamiento ha hecho para sí un canal — una forma de pensamiento— nuevas corrientes de pensamiento tienden a fluir a lo largo de la misma vía, siendo esa la línea de menor resistencia. Un pensamiento que causa dolor recorre así fácilmente por la fascinación del miedo, como un pensamiento que da placer recorre por la fascinación del amor. El objeto del miedo, la imagen de lo que sucederá cuando la anticipación se convierta en realidad, hace así un canal mental, un molde para el pensamiento, y

una vía cerebral también. La tendencia del cuerpo mental y del cerebro, liberados del trabajo inmediato, es repetir la forma, y dejar que la energía no empleada fluya hacia el canal ya hecho.

Quizás la mejor manera de deshacerse de un «canal de preocupación» es cavar otro, de un carácter exactamente opuesto. Tal canal es, como ya hemos visto, hecho por el pensamiento definido, persistente, regular. Que, entonces, una persona que esté sufriendo de preocupación, dé tres o cuatro minutos por la mañana, al levantarse primero, a algún pensamiento noble y alentador: «El Yo es Paz; ese Yo soy yo. El Yo es Fuerza; ese Yo soy yo». Que piense cómo, en su naturaleza más íntima, es uno con el Padre Supremo; cómo en esa naturaleza es inmortal, inmutable, intrépido, libre, sereno, fuerte; cómo está vestido en vestiduras perecederas que sienten el aguijón del dolor, el roer de la ansiedad; cómo considera erróneamente estas como él mismo. A medida que reflexiona así, la Paz lo envolverá, y sentirá que es suya, su atmósfera natural.

A medida que hace esto, día a día, el pensamiento cavará su propio canal en el cuerpo mental y en el cerebro, y antes de mucho, cuando la mente se suelte del trabajo, el pensamiento del Yo que es Paz y Fuerza se presentará sin ser invitado, y plegará sus alas alrededor de la mente en el mismo tumulto del mundo. La energía mental fluirá naturalmente hacia este canal, y la preocupación será del pasado.

Otra manera es entrenar la mente para descansar en la Buena Ley, estableciendo así un hábito de contento. Aquí el hombre mora en el pensamiento de que todas las circunstancias trabajan dentro de la Ley, y que nada sucede por casualidad. Solo aquello que la Ley nos trae puede alcanzarnos, por cualquier mano que pueda venir exteriormente. Nada puede dañarnos que no sea nuestro debido, traído a nosotros por nuestro propio querer y actuar previo; nadie puede hacernos mal, salvo como un instrumento de la Ley, cobrando una deuda debida por nosotros. Incluso si una anticipación de dolor o problema viene a la mente, hará bien en enfrentarla con calma, aceptarla, estar de acuerdo con ella. La mayor parte del aguijón

desaparece cuando consentimos en el hallazgo de la Ley, cualquiera que pueda ser. Y podemos hacer esto más fácilmente si recordamos que la Ley trabaja siempre para liberarnos, exigiendo las deudas que nos mantienen en prisión, y aunque nos traiga dolor, el dolor no es sino el camino a la felicidad. Todo dolor, venga como venga, trabaja para nuestra dicha final, y no es sino romper las ataduras que nos mantienen atados a la rueda giratoria de nacimientos y muertes.

Cuando estos pensamientos se han vuelto habituales, la mente cesa de preocuparse, pues las garras de la preocupación no pueden encontrar agarre en esa fuerte panoplia de paz.

PENSAR Y DEJAR DE PENSAR

Mucha ganancia de fuerza puede hacerse aprendiendo tanto a pensar como a dejar de pensar a voluntad. Mientras estamos pensando deberíamos lanzar toda nuestra mente al pensamiento, y pensar lo mejor posible. Pero cuando el trabajo del pensamiento ha terminado, debería dejarse caer completamente, y no permitirse que vaya a la deriva vagamente tocando la mente y dejándola, como un barco golpeándose contra una roca. Un hombre no mantiene una máquina funcionando cuando no está produciendo trabajo, desgastando innecesariamente la maquinaria. Pero a la maquinaria inestimable de la mente se le permite girar y girar sin rumbo, desgastándose sin resultado útil. Aprender a dejar de pensar, a dejar descansar la mente, es una adquisición del mayor valor.

Como los miembros cansados se deleitan cuando se estiran en reposo, así puede la mente cansada encontrar consuelo en el descanso completo. Pensar constantemente significa vibración constante; vibración constante significa desperdicio constante. El agotamiento y la decadencia prematura resultan de este gasto inútil

de energía, y un hombre puede preservar tanto el cuerpo mental como el cerebro por más tiempo aprendiendo a dejar de pensar, cuando el pensamiento no está siendo dirigido a un resultado útil.

Es cierto que «dejar de pensar» no es de ninguna manera un logro fácil. Quizás es incluso más difícil que pensar. Debe practicarse por períodos muy breves hasta que el hábito se establezca, pues significa al principio un gasto de fuerza en mantener la mente quieta. Que el estudiante, cuando ha estado pensando constantemente, deje caer el pensamiento, y a medida que cualquier pensamiento aparezca en la mente aparte la atención de él. Apartarse persistentemente de cada intruso; si es necesario, imaginar un vacío, como un paso a la quietud, y tratar de ser consciente solo de la quietud y la oscuridad. La práctica en estas líneas se volverá más y más inteligible si se persiste en ella, y una sensación de quietud y paz animará al estudiante a persistir.

Tampoco debería olvidarse que el cese del pensamiento, ocupado en actividades externas, es un preliminar necesario para el trabajo en los planos superiores. Cuando el cerebro ha aprendido a estar quieto, cuando ya no lanza inquieto las imágenes rotas de actividades pasadas, entonces se abre la posibilidad de la retirada de la conciencia de su vestidura física, y de su libre actividad en su propio mundo. Aquellos que esperan dar este paso adelante dentro de la vida presente deben aprender a dejar de pensar, pues solo cuando «las modificaciones del principio pensante» son controladas en el plano inferior puede obtenerse la libertad en el superior.

Otra manera de dar descanso al cuerpo mental y al cerebro —una manera mucho más fácil que el cese del pensamiento— es mediante el cambio de pensamiento. Un hombre que piensa extenuante y persistentemente a lo largo de una línea debería tener una segunda línea de pensamiento, tan diferente como sea posible de la primera, a la cual pueda volver su mente para refrescarse. La extraordinaria frescura y juventud de pensamiento que caracterizó a William Ewart Gladstone en su vejez fue en gran parte el resultado de las actividades intelectuales subsidiarias de su vida. Su pensamiento

más fuerte y persistente fue a la política, pero sus estudios en teología y en griego llenaron muchas horas de ocio. Verdaderamente no era más que un teólogo indiferente, y lo que era como erudito griego no soy competente para decirlo; pero aunque no puede decirse que el mundo sea mucho más rico por sus pronunciamientos teológicos, su propio cerebro se mantuvo fresco y receptivo por estos y sus estudios griegos. Charles Darwin, por otro lado, lamentó en su vejez que había permitido que se atrofiaran por desuso aquellas de sus facultades que habrían estado preocupadas con temas fuera de su propio trabajo especializado. La literatura y el arte para él no tenían atracción, y sintió agudamente las limitaciones que se había impuesto a sí mismo por su sobreabsorción en una línea de estudio. Un hombre necesita cambio de ejercicio en el pensamiento así como en el cuerpo, de lo contrario puede sufrir de calambre mental como hacen algunos del calambre del escritor.

Especialmente, quizás, es importante para los hombres comprometidos en ocupaciones mundanas absorbentes, que adopten un tema que involucre facultades de la mente no evolucionadas en actividades comerciales, relacionado con el arte, la ciencia o la literatura, en el cual puedan encontrar recreación mental y pulido. Sobre todo, los jóvenes deberían adoptar alguna ocupación tal, antes de que sus cerebros frescos y activos se vuelvan hastiados y cansados, y en la edad encontrarán entonces dentro de sí mismos recursos que enriquecerán e iluminarán sus días declinantes. La forma preservará su elasticidad por un período de tiempo mucho más largo cuando se le dé así descanso por cambio de ocupación.

EL SECRETO DE LA PAZ DE LA MENTE

Mucho de lo que ya hemos estudiado nos dice algo de la manera en que puede asegurarse la paz mental. Pero su necesidad fundamental es el reconocimiento claro y la realización de nuestro lugar en el universo.

Somos parte de una gran Vida, que no conoce fracaso, ni pérdida de esfuerzo o fuerza, la cual «ordenando poderosa y dulcemente todas las cosas» lleva los mundos hacia adelante hacia su meta. La noción de que nuestra pequeña vida es una unidad independiente separada, luchando por su propia mano contra incontables unidades independientes separadas, es un engaño del tipo más atormentador. Mientras veamos así el mundo y la vida, la paz mora lejos en un pináculo inaccesible. Cuando sentimos y sabemos que todos los yoes son uno, entonces la paz mental es nuestra sin ningún miedo a la pérdida.

Todos nuestros problemas surgen de pensar en nosotros mismos como unidades separadas, y luego girar sobre nuestros propios ejes mentales, pensando solo en nuestros intereses separados, nuestros objetivos separados, nuestras alegrías y tristezas separadas. Algunos hacen esto con respecto a las cosas inferiores de la vida, y son los más insatisfechos de todos, arrebatando siempre inquietos al almacén general de bienes materiales, y apilando tesoros inútiles. Otros buscan siempre su propio progreso separado en la vida superior, buena gente seria, pero siempre descontenta y ansiosa. Están siempre contemplándose y analizándose a sí mismos: «¿Estoy progresando? ¿Sé más de lo que sabía el año pasado?», y así sucesivamente, preocupándose por garantías continuas de progreso, sus pensamientos centrados en su propia ganancia interna.

La paz no ha de encontrarse en la búsqueda continua de la gratificación del yo separado, incluso aunque la gratificación sea del tipo superior. Se encuentra al renunciar al yo separado, al descansar

en el Yo que es Uno, el Yo que se manifiesta en cada etapa de evolución, y en nuestra etapa tanto como en cualquier otra, y está contento en todo.

El deseo de progreso espiritual es de gran valor mientras los deseos inferiores enreden y encadenen al aspirante; gana fuerza para liberarse de ellos por el anhelo apasionado de crecimiento espiritual; pero no da, no puede dar, felicidad, la cual solo se encuentra cuando el yo separado es desechado y el gran Yo es reconocido como aquello por el bien de lo cual estamos viviendo en el mundo. Incluso en la vida ordinaria las personas desinteresadas son las más felices: aquellas que trabajan para hacer felices a otros, y que se olvidan de sí mismas. Las personas insatisfechas son aquellas que siempre están buscando felicidad para sí mismas.

Somos el Yo, y por tanto las alegrías y las tristezas de otros son nuestras tanto como de ellos, y en proporción a como sentimos esto, y aprendemos a vivir para que el mundo entero comparta la vida que fluye a través de nosotros, aprenden nuestras mentes el Secreto de la Paz. «Alcanza la Paz, aquel en quien todos los deseos fluyen como los ríos fluyen en el océano, el cual se llena con agua pero permanece inmóvil; no aquel que desea deseo». Cuanto más deseamos, más debe crecer el ansia de felicidad —que es infelicidad—. El Secreto de la Paz es el conocimiento del Yo, y el pensamiento «Ese Yo soy yo» ayudará hacia la obtención de una paz mental que nada puede perturbar.

CAPÍTULO X

AYUDAR A OTROS MEDIANTE EL PENSAMIENTO

La más valiosa de todas las ganancias hechas por el trabajador por el poder del pensamiento es la capacidad aumentada de ayudar a aquellos a su alrededor, esos más débiles que todavía no han aprendido a utilizar sus propios poderes. Con su propia mente y corazón en paz, está capacitado para ayudar a otros.

Un mero pensamiento amable es útil en su medida, pero el estudiante deseará hacer mucho más que dejar caer una mera migaja al hambriento.

Tomemos primero el caso de un hombre que está bajo el dominio de un mal hábito, tal como la bebida, y a quien un estudiante desea ayudar. Debería primero averiguar si es posible, a qué horas es probable que la mente del paciente esté desocupada, tal como su hora de irse a la cama. Si el hombre estuviera dormido, sería tanto mejor. En tal momento, debería sentarse solo, e imaginar la imagen de su paciente tan vívidamente como pueda, sentado frente a él; imagínelo clara y detalladamente, para que pueda ver la imagen como vería al hombre. (Esta imaginación muy clara no es esencial, aunque el proceso se hace así más efectivo). Luego debería fijar su atención en esta imagen, y dirigirle, con toda la concentración de la

que sea capaz, los pensamientos, uno por uno y lentamente, que desea imprimir en la mente de su paciente. Debería presentarlos como imágenes mentales claras, tal como haría si pusiera argumentos ante él en palabras. En el caso tomado, podría colocar ante él imágenes vívidas de la enfermedad y la miseria acarreadas por el hábito de la bebida, el colapso nervioso, el fin inevitable. Si el paciente está dormido, será atraído hacia la persona que piensa así en él, y animará la imagen de sí mismo que se ha formado. El éxito depende de la concentración y la estabilidad del pensamiento dirigido al paciente, y justo en proporción al desarrollo del poder del pensamiento será su efecto.

Debe tenerse cuidado en tal caso de no tratar de controlar, de ninguna manera, la voluntad del paciente; el esfuerzo debería dirigirse totalmente hacia colocar ante su mente las ideas que, apelando a su inteligencia y emociones, puedan estimularlo a llegar a un juicio correcto y a hacer un esfuerzo para llevarlo a cabo en acción. Si se hace un intento de imponerle una línea particular de conducta, y el intento tiene éxito, incluso entonces poco se ha ganado. La tendencia mental hacia la auto-indulgencia viciosa no se cambiará oponiendo un obstáculo en el camino de la indulgencia en una forma particular de ella; detenida en una dirección encontrará otra, y un nuevo vicio suplantarán al viejo. Un hombre constreñido a la fuerza a la templanza por la dominación de su voluntad no está más curado del vicio que si estuviera encerrado en prisión. Aparte de esto, ningún hombre debería tratar de imponer su voluntad a otro, incluso para hacerle hacer el bien. El crecimiento no es ayudado por tal coerción externa; la inteligencia debe ser convencida, la emoción despertada y purificada, de lo contrario no se hace ninguna ganancia real.

Si el estudiante desea dar cualquier otro tipo de ayuda de pensamiento, debería proceder de la misma manera, imaginando a su amigo, y presentando claramente las ideas que desea transmitir. Un fuerte deseo por su bien, enviado a él como una agencia protectora general, permanecerá alrededor de él como una forma de pensamiento por un tiempo proporcional a la fuerza del

pensamiento, y lo protegerá contra el mal, actuando como una barrera contra pensamientos hostiles, e incluso rechazando peligros físicos. Un pensamiento de paz y consuelo enviado similarmente calmará y tranquilizará la mente, esparciendo alrededor de su objeto una atmósfera de calma.

La ayuda que se presta a menudo a otro mediante la oración es en gran parte del carácter descrito arriba, debiéndose la frecuente efectividad de la oración sobre los buenos deseos ordinarios a la mayor concentración e intensidad arrojadas por el creyente piadoso en su oración. Concentración e intensidad similares traerían resultados similares, sin el uso de la oración.

Hay, por supuesto, otra manera en la que la oración es a veces efectiva: llama la atención de alguna inteligencia sobrehumana, o humana evolucionada, hacia la persona por quien se ofrece, y puede entonces prestarse ayuda directa a ella por un poder que sobrepasa al del oferente de la oración.

Quizás es bueno aquí intercalar la observación de que el teósofo medio instruido no debería alarmarse, y abstenerse de dar a un amigo cualquier asistencia de pensamiento de la que sea capaz, por el miedo a que esté «interfiriendo con el karma». Que deje al karma cuidarse de sí mismo, y no tenga más miedo de interferir con él que de interferir con la ley de la gravitación. Si puede ayudar a su amigo, que lo haga sin miedo, confiado en el hecho de que, si puede hacerlo, esa ayuda está dentro del karma de su amigo, y que él es él mismo el agente feliz de la Ley.

AYUDAR A LOS LLAMADOS MUERTOS

Todo lo que podemos hacer por los vivos mediante el pensamiento podemos hacerlo aún más fácilmente por aquellos que han ido

delante de nosotros a través de la puerta de la muerte, pues en su caso no hay materia física pesada que deba ponerse a vibrar antes de que el pensamiento pueda alcanzar la conciencia de vigilia.

Después de que se atraviesa la muerte, la tendencia del hombre es volver su atención hacia adentro, y vivir en la mente más que en un mundo externo. Las corrientes de pensamiento que solían precipitarse hacia afuera, buscando el mundo externo a través de los órganos de los sentidos, ahora se encuentran bloqueadas por un vacío, causado por la desaparición de sus instrumentos. Es como si un hombre, precipitándose hacia un puente acostumbrado sobre un barranco, se encontrara repentinamente detenido por el golfo sin puente, habiendo desaparecido el puente.

El reordenamiento del cuerpo astral que sigue rápidamente a la pérdida del cuerpo físico tiende además a encerrar las energías mentales, para prevenir su expresión externa. La materia astral, si no es perturbada por ninguna acción de aquellos dejados atrás en la tierra, forma una cáscara envolvente en lugar de un instrumento plástico, y cuanto más elevada y pura es la vida terrenal que ha terminado, más completa es la barrera contra impresiones desde fuera, o emergencia desde dentro. Pero la persona así detenida en cuanto a sus energías que van hacia afuera es tanto más receptiva a influencias del mundo mental, y puede por tanto ser ayudada, animada y aconsejada mucho más efectivamente que cuando estaba en la tierra.

En el mundo al que han ido aquellos liberados del cuerpo físico, un pensamiento amoroso es tan palpable a los sentidos como lo es aquí una palabra amorosa de tierna caricia. Todo aquel que pasa debería, por tanto, ser seguido por pensamientos de amor y paz, por aspiraciones para su rápido paso hacia adelante a través del valle de la muerte hacia la tierra brillante más allá. Demasiados permanecen en el estado intermedio más tiempo del que lo harían de otro modo, porque es su mal karma no tener amigos que sepan cómo ayudarlos desde este lado de la muerte. Y si la gente en la tierra supiera cuánto consuelo y felicidad experimentan los caminantes hacia los

mundos celestiales de estos mensajeros verdaderamente angélicos, estos pensamientos de amor y ánimo, si supieran la fuerza que tenían para fortalecer y consolar, nadie sería dejado solo por aquellos que permanecen atrás. Los amados «muertos» tienen seguramente un reclamo sobre nuestro amor y cuidado, e incluso aparte de esto, cuán grande es el consuelo para el corazón, despojado de la presencia que daba sol a la vida, poder todavía servir al ser amado, y rodearlo en su camino por los ángeles guardianes del pensamiento.

Los ocultistas que fundaron las grandes religiones no fueron descuidados de este servicio debido de aquellos dejados en la tierra a aquellos que habían pasado adelante. El hindú tiene su *Shraddha*, mediante el cual ayuda en su camino a las almas que han pasado al próximo mundo, acelerando su paso al *Svarga*. Las Iglesias Cristianas tienen Misas y Oraciones por los «muertos». «Concédeles, oh Señor, el descanso eterno, y brille para ellos la luz perpetua», reza el cristiano por su amigo en el otro mundo. Solo la sección protestante de los cristianos ha perdido esta graciosa costumbre, con tanto más que pertenece a la vida superior del hombre cristiano. ¡Que el conocimiento les restaure pronto la práctica útil y provechosa de la cual la ignorancia les ha robado!

TRABAJO DE PENSAMIENTO FUERA DEL CUERPO

No necesitamos limitar nuestras actividades de pensamiento a las horas que pasamos en el cuerpo físico, pues mucho trabajo efectivo puede hacerse mediante el pensamiento cuando nuestros cuerpos yacen pacíficamente dormidos.

El proceso de «irse a dormir» es simplemente la retirada de la conciencia, vestida en sus cuerpos sutiles, del cuerpo físico, que se deja envuelto en el sueño, mientras el hombre mismo pasa al mundo astral. Liberado del cuerpo físico, es mucho más poderoso en lo que respecta a los efectos que puede producir por su pensamiento, pero en su mayor parte no lo envía hacia afuera, sino que lo usa dentro de sí mismo en temas que le interesan en su vida de vigilia. Sus energías de pensamiento corren en moldes acostumbrados, y trabajan en los problemas que su conciencia de vigilia está ocupada en resolver.

El proverbio de que «la noche trae consejo», el consejo cuando se ha de tomar una decisión importante de «consultarlo con la almohada antes de decidir», son vagas intuiciones de este hecho de actividad mental durante las horas de sueño. Sin ningún intento deliberado de utilizar la inteligencia liberada, los hombres recogen y cosechan el fruto de su labor.

Aquellos, sin embargo, que buscan dirigir su evolución en lugar de permitir que vaya a la deriva, deberían aprovechar conscientemente los mayores poderes que pueden ejercer cuando no están impedidos por el peso del cuerpo. La manera de hacer esto es simple. Cualquier problema que necesite solución debería mantenerse tranquilamente en la mente al irse a dormir; no debe debatirse, discutirse, o se evitará el sueño, sino, por así decirlo, simplemente declararse y dejarse. Esto es suficiente para dar la dirección requerida al pensamiento, y el Pensador lo tomará y lidiará con él cuando se libere del cuerpo físico. La solución estará generalmente en la mente al despertar, es decir, el Pensador la habrá impreso en el cerebro —y es un buen plan mantener papel y lápiz junto a la cama para anotar la solución inmediatamente al despertar, ya que un pensamiento así obtenido es borrado muy fácilmente por los estímulos multitudinarios del mundo físico, y no se recupera fácilmente—. Muchas dificultades en la vida pueden verse claramente de esta manera, y un camino enredado volverse abierto. Y muchos problemas mentales pueden también encontrar su

solución, cuando se someten a la inteligencia no lastrada por el cerebro denso.

Mucho de la misma manera puede un estudiante ayudar durante las horas de sueño a cualquier amigo en este mundo o en el próximo. Debe imaginar a su amigo en su mente, y determinar encontrarlo y ayudarlo. Esa imagen mental los atraerá a él y a su amigo juntos, y se comunicarán entre sí en el mundo astral. Pero en cualquier caso en el que se despierte alguna emoción por el pensamiento del amigo —como en el caso de uno que ha pasado adelante— el estudiante debe buscar calmarla antes de irse a dormir. Pues la emoción causa un remolino en el cuerpo astral, y si ese cuerpo está en un estado de fuerte agitación, aísla la conciencia, y hace imposible que las vibraciones mentales pasen hacia afuera.

En algunos casos de tal comunicación en el mundo astral, un «sueño» puede permanecer en la memoria de vigilia, mientras que en otros puede no aparecer rastro. El sueño es el registro —a menudo confuso y mezclado con vibraciones ajenas— del encuentro fuera del cuerpo, y debería considerarse así. Pero si no aparece rastro en el cerebro, no importa, ya que las actividades de la inteligencia liberada no son obstaculizadas por la ignorancia del cerebro que no las comparte. La utilidad de un hombre en el mundo astral no está gobernada por los recuerdos impresos en el cerebro por la conciencia que regresa, y estos recuerdos pueden estar enteramente ausentes, mientras que el trabajo más benéfico está ocupando las horas de sueño del cuerpo.

Otra forma de trabajo de pensamiento que se recuerda poco, y que puede hacerse tanto dentro como fuera del cuerpo físico, es la ayuda a las buenas causas, a los movimientos públicos beneficiosos para la humanidad. Pensar en estos de una manera definida es iniciar corrientes de ayuda desde los planos internos del ser, y podemos considerar esto especialmente en relación con:

EL PODER DEL PENSAMIENTO COMBINADO

La fuerza aumentada que puede obtenerse por la unión de varias personas para ayudar a un objeto común es reconocida no solo por los ocultistas, sino por todos los que saben algo de la ciencia más profunda de la mente. Es costumbre, en algunas partes al menos de la Cristiandad, prologar el envío de una misión para evangelizar algún distrito especial mediante un pensamiento definido y sostenido. Un pequeño grupo de católicos romanos, por ejemplo, se reunirá durante algunas semanas o meses antes de que se envíe una misión, y preparará el terreno donde ha de trabajar imaginando el lugar, pensando en sí mismos como presentes allí, y luego meditando intensamente en algún dogma definido de la Iglesia. De esta manera se crea una atmósfera de pensamiento en ese distrito muy favorable a la difusión de las enseñanzas católicas romanas, y se preparan cerebros receptivos para desear recibir instrucción en ellas. El trabajo de pensamiento será ayudado por la intensidad añadida dada a él por la oración ferviente, otra forma de trabajo de pensamiento, encendida por el fervor religioso.

Las órdenes contemplativas de la Iglesia Católica Romana hacen una gran cantidad de trabajo bueno y útil mediante el pensamiento, al igual que los reclusos de las fes hindú y budista. Dondequiera que una inteligencia buena y pura se pone a trabajar para ayudar al mundo difundiendo a través de él pensamientos nobles y elevados, allí se hace un servicio definido al hombre, y el pensador solitario se convierte en uno de los elevadores del mundo.

Un grupo de pensadores afines, tal como un grupo de teósofos, puede hacer mucho para difundir ideas teosóficas en su propia vecindad acordando dar diez minutos fijos al día para pensar en una enseñanza teosófica. No es necesario que sus cuerpos estén reunidos en un lugar siempre que sus mentes estén juntas. Supongamos que tal grupo decidiera pensar en la reencarnación

diariamente durante diez minutos a una hora fija durante tres o seis meses. Formas de pensamiento poderosas llenarían entonces el distrito seleccionado, y la idea de la reencarnación vendría a un número considerable de mentes. Se harían consultas, se buscarían libros sobre el tema, y una conferencia sobre el tema, después de tal preparación, atraería a una audiencia ansiosa e interesada. El progreso, fuera de toda proporción a las agencias físicas empleadas, se hace donde hombres y mujeres serios se combinan en esta propaganda mental.

EPÍLOGO

Así podemos aprender a utilizar estas grandes fuerzas que yacen dentro de todos nosotros, y a utilizarlas con el mejor efecto posible. A medida que las usemos crecerán, hasta que, con sorpresa y deleite, encontraremos cuán gran poder de servicio poseemos.

Recuérdese que estamos usando continuamente estos poderes, inconscientemente, espasmódicamente, débilmente, afectando siempre para bien o para mal a todos los que rodean nuestro camino en la vida. Se busca aquí inducir al lector a usar estas mismas fuerzas conscientemente, constantemente y fuertemente. No podemos evitar pensar hasta cierto punto, por débiles que sean las corrientes de pensamiento que generamos. Debemos afectar a los que nos rodean, queramos o no; la única cuestión que tenemos que decidir es si lo haremos beneficiosa o perjudicialmente, débilmente o fuertemente, a la deriva o con propósito fijo. No podemos evitar que los pensamientos de otros toquen nuestras mentes; solo podemos elegir cuáles recibiremos, cuáles rechazaremos. Debemos afectar y ser afectados; pero podemos afectar a otros para su beneficio o su

perjuicio, podemos ser afectados por lo bueno o por lo malo. Aquí yace nuestra elección, una elección trascendental para nosotros mismos y para el mundo:

Elige bien; pues tu elección

Es breve y sin embargo interminable.

PAZ A TODOS LOS SERES

¡GRACIAS POR LEER ESTE LIBRO DE
WWW.ELEJANDRIA.COM!

DESCUBRE NUESTRA COLECCIÓN DE LIBROS GRATIS DE
DOMINIO PÚBLICO EN CASTELLANO EN NUESTRA WEB