

Charles Tart

EL DESPERTAR DEL “SELF”

Ed. Kairós. Barcelona, 1.990

Edición inglesa en 1.986

456 págs.

“Lo que llamamos hombre normal, ¿es realmente **normal**? Los maestros espirituales de la Tradición Perenne han enseñado que, generalmente, el supuesto estado de normalidad no es más que un estado de adormecimiento y anestesia social, donde el verdadero Sí-Mismo, el **Self**, está ahogado, y donde el potencial humano queda reprimido. Como dijera **G.I. Gurdjieff**, la mayoría de la gente que vemos por la calle está como muerta y funciona como autómatas con hábitos mecánicos de pensamiento, percepción y comportamiento.

El despertar del Self, propone una alternativa a este estado de sonambulismo mortecino. Basándose en disciplinas y tradiciones como el aikido y el budismo, pero también en los métodos de Gurdjieff, y a la luz de los nuevos paradigmas científicos, el autor nos conduce a un nuevo equilibrio de ideas, instintos y emociones; a un verdadero proceso de crecimiento psicológico; en suma, a una manera más profunda de estar **vivos**.

Charles Tart, una autoridad mundial en el estudio de la conciencia humana, es profesor de Psicología en la Universidad de California. Ha publicado numerosos libros relacionados con el movimiento de potencial humano y con la psicología transpersonal” (Contraportada).

En este libro se intenta hacer un acercamiento a la obra de Gurdjieff desde una **perspectiva psicológica**.

El libro está dedicado a “todos aquellos que buscan un mayor conocimiento de ellos mismos y de los demás, y a quienes desean **despertar** del limitado y laberíntico sueño llamado conciencia ordinaria”.

Tiene como propósito ayudar a encontrar aquello que creemos que ya tenemos como la voluntad, la inteligencia y la autoconciencia. Intenta desentrañar los aspectos inconscientes de nuestro self que destruyen nuestras posibilidades de conseguir una paz real y que hace que estemos dormidos en comparación con lo que podríamos ser.

Se refiere al despertar como paso necesario para crear las bases de la **paz interior** así como una mayor **efectividad** en el mundo.

Se basa en las enseñanzas de **George Ivanovitch Gurdjieff** (¿1872?-1946). Aunque se advierte que “no podemos esperar a recibir el conocimiento de otros, sólo nos pueden ofrecer estímulo. Nosotros debemos desarrollar nuestro propio conocimiento”.

El tema de este libro es la búsqueda de la luz, pero se destaca la importancia de reconocer y tratar con las malas hierbas del sueño, del trance, de las defensas y de qué modo agotan nuestra energía y ahogan o sofocan nuestro aspecto mas profundo. Por eso se divide en 3 secciones principales.

PRIMERA.- Trata brevemente sobre la naturaleza de la iluminación y de las posibilidades de extraer recursos de muchos estados de conciencia para nuestra evolución plena.

SEGUNDA.- Es una descripción detallada de las malas hierbas, el automatismo y las defensas que nos limitan.

TERCERA.- Trata de las técnicas para escardar o quitar las malas hierbas y algunos de los resultados que pueden conseguirse: hay una luz interior, una paz interior que podemos hallar.

PARTE I.- POSIBILIDADES. ESTADOS DE CONCIENCIA E ILUMINACIÓN

Tomando nuestra conciencia despierta ordinaria como punto o modelo de comparación, cualquier estado que presente una diferencia con éste se considera **estado alterado**.

La **hipnosis** es uno de los estados alterados que en pocos minutos nos puede cuestionar la confianza ciega que tenemos en la sabiduría del sentido común de la conciencia ordinaria.

Aunque las palabras no pueden encerrar la esencia de lo que es la **iluminación**, nos podemos acercar a este conocimiento si procuramos no confundir las palabras con realidades. Para empezar conviene considerarla como una continuidad en desarrollo más que como un estado de todo o nada (es un proceso, no un estado final). Los estados alterados, no obstante, permiten dar saltos en esa continuidad global.

Algunas premisas para acercarnos al concepto de iluminación son:

1. Podemos ser **conscientes**, es decir, tenemos una capacidad básica de tener experiencias, de saber qué es lo que somos, de comprender las cosas, que jamás ha sido satisfactoriamente explicada en otros términos.
2. Una de las funciones primarias de la conciencia es **simular el entorno**. Cuando el grado de simulación alcanzado es una representación pobre de la realidad externa y cuando se identifica erróneamente la simulación de la realidad experimentada con la realidad real, son aspectos importantes en la falta de iluminación.
3. Tenemos una naturaleza básica, una **esencia**. Ser humano significa tener características, capacidades, límites.
4. Tenemos una naturaleza adquirida que manipula selectivamente nuestra naturaleza básica dando lugar a lo que en el libro se llama **conciencia consensual**.

Para cualquier persona hay dos dimensiones independientes de la iluminación:

- ¿Qué estados son accesibles para él, con sus características, talentos y cortes particulares? (**Estado-accesible** de iluminación).
- Dentro de estos estados ¿Cuan inteligentemente se entiende y utiliza en él las características de ese estado? (**Estado interior** de iluminación).

PROPIEDADES DEL ESTADO INTERIOR DE ILUMINACIÓN:

1. Dirección **voluntaria** de la percepción. Este es el prerrequisito para utilizar nuestros talentos.
2. Dirección de la percepción de acuerdo con las **necesidades de supervivencia y crecimiento**. Dar prioridad a las necesidades más básicas sobre los deseos menos importantes es una propiedad del estado interior de iluminación.

3. La percepción / simulación **sin distorsión** del mundo dentro de los límites inherentes del estado, es otra propiedad fundamental del estado interior de iluminación y evita el sufrimiento inútil.
4. El reconocimiento de que el estado de conciencia en el que uno está conscientemente puede que **no sea útil** para hacer frente a las situaciones que se presentan a diario.

PROPIEDADES DEL ESTADO ACCESIBLE DE ILUMINACIÓN:

1. El **reconocimiento** de que uno se encuentra en un estado que tal vez no sea útil, o al menos no sea el óptimo, para enfrentar la situación corriente.
2. **Saber** cuál es el estado óptimo para la situación en que uno se encuentra corrientemente, y saber cómo poner fin al estado corriente e inapropiado, e inducir el óptimo.
3. La **capacidad** para estar en otros estados de conciencia, si uno lo desea.
4. La **diferenciación** entre la naturaleza básica y la adquirida, pudiéndose observar la naturaleza condicionada y restrictiva de la conciencia consensual y de algunos estados emocionales.
5. **Evaluación real** de las capacidades, incluyendo la posibilidad de que algunas de ellas estén aún en un estado potencial que requieran el respectivo desarrollo.

La utilidad primaria de la iluminación es la **disminución del sufrimiento** al conducirnos a una percepción más realista del mundo y de nosotros mismos pudiendo, en consecuencia, asumir una conducta más eficaz que descarte gran parte del sufrimiento inútil.

El alivio del sufrimiento que surge del conocimiento directo del significado del universo es mucho más profundo que cualquier otra clase de alivio orientado sobre un problema específico.

Generalmente, hemos perdido el poder, la realidad y la pureza de nuestra naturaleza plena por lo que a menudo hacemos y decimos cosas de las que después nos arrepentimos y que nos provocan un sufrimiento innecesario tanto a nosotros como a los demás.

PARTE II.- PROBLEMAS

En esta parte del libro se va a explicar **por qué estamos en trance en lugar de estar iluminados.**

No hay Dios, sino realidad
Buscando en otro lugar
Es el hecho de la Caída.

AUTOMATIZACIÓN:

Una de las manifestaciones más molestas e insultantes que hizo Gurdjieff es su afirmación de que **el hombre es una máquina.**

No obstante, al estudiar y reconocer nuestras propiedades mecánicas, existe la posibilidad de dar un paso que ninguna otra máquina puede dar: podemos

llegar a ser genuinamente humanos y trascender la mecanicidad de nuestras propiedades y nuestro destino. Casi todas las miserias humanas son el resultado de una vida autómatas y mecánica.

Incrementando nuestra **inteligencia sensorial** podemos abandonar el automatismo ya que nos da capacidad de respuesta para una necesidad específica pudiéndose utilizar una parte de ella para otros fines, evitando que a menudo reaccionemos de una manera desmesurada y sin proporción a la realidad de la situación (respuestas tipo todo / nada).

Mucha gente obedece mecánicamente las normas, sintiéndose orgullosos de ello aunque en realidad se están destruyendo a si mismos y a los demás.

La capacidad de que una parte limitada de nuestra sensibilidad e inteligencia desarrolle automáticamente alguna tarea fija con poca o casi ninguna conciencia de ella, es uno de los mayores talentos de la humanidad, y una de sus mayores maldiciones pues la **inteligencia mecánica** que puede resultar valiosa con fines utilitarios es siempre peligrosa en un mundo complejo y cambiante.

INTELIGENCIA EVOLUTIVA:

Una función básica de la inteligencia es **reconocerse a si misma**, diferencia entre el self y el no self.

Aquello que uno valora se puede identificar con una combinación de la cantidad de tiempo de atención que se le dedica y/o la prioridad que se le da a interrumpir otras actividades cuando la situación es la apropiada.

Todos los proyectos sobre cómo hacer las cosas, y no sólo aquellos que suponen el uso de la tecnología, representan implícitamente **valores**, consciente y/o inconscientemente.

PENSAMIENTO OPERATIVO:

Una característica esencial de la vida inteligente es que procura proteger su propia vida y su bienestar. En general, la **autoconservación** goza de prioridad sobre el resto de los objetivos.

El **aprendizaje** a partir de la **experiencia** es el rasgo más típico de la inteligencia. Para aprender a partir de la experiencia **es necesario**:

- a) Tener experiencias acumuladas.
- b) Que las experiencias pasadas acumuladas estén organizadas; por ejemplo, con una ubicación en el espacio y en el tiempo.
- c) Poder evocar recuerdos de experiencias seleccionadas.
- d) Poder comparar y operar lógicamente con estos recuerdos que se evocan, lo que el psicólogo Piaget llamó pensamiento operacional.
- e) Tener una serie de valores para ordenar, de acuerdo con el nivel deseado, los distintos resultados que se pueden visualizar mediante el pensamiento operacional.
- f) Poder conservar los resultados del pensamiento operativo, las penetraciones y el funcionamiento.
- g) Poder cambiar la conducta futura como resultado de las penetraciones y los resultados acumulados.

El **pensamiento operativo** es una de las capacidades más elevadas de la mente humana. Se trata de la capacidad de crear imágenes u otras representaciones mentales de la realidad.

Sólo unos pocos valores son absolutamente inalterables. Por lo general los valores son jerárquicos.

Sin embargo, padecemos el defecto de no darnos cuenta de lo que está sucediendo en el mundo, a nuestro alrededor, exponiéndonos a menudo a grandes riesgos.

VIVIR EN UN SIMULADOR DEL MUNDO:

Una de las características más importantes de la conciencia humana es que **nuestro cerebro simula nuestro mundo**.

El funcionamiento del cerebro no es realmente directo, sino que está mediatizado por muchos procesos intermedios, y cada uno de ellos puede alterar la naturaleza de lo que percibimos. En realidad, desarrolla una **simulación arbitraria** del mundo exterior que incluye una **evaluación emocional** del mundo exterior.

La dificultad para comprender que la percepción es una elaboración activa radica en que pronto se automatiza el trabajo y entonces dejamos de sentir el esfuerzo.

Las **defensas perceptivas** son un mecanismo de defensa que opera para no dejarnos percibir los hechos del mundo exterior que despertarán emociones desagradables e inaceptables en nosotros.

La percepción tiene **tres fases**:

1. Reconocimiento / percepción inicial que está fuera de la conciencia.
2. Discriminación de la potencial amenaza emocional del estímulo.
3. Percepción consciente del estímulo, elevándose el umbral si es una amenaza.

Ahora es el momento de analizar más de cerca las **emociones**.

EMOCIONES:

Las **emociones** representan un laberinto para nuestras mentes racionales. Son grandes motivadores del comportamiento exterior y son también fines en y de sí mismas. Constituyen pues una **forma de energía**, una fuente de poder.

Uno de los tipos básicos de **personalidad falsa** de Gurdjieff (Plan del Ego) es aquel que conduce a soñar continuamente sobre las maravillosas y brillantes mejoras del mundo antes que tratar con el mundo en sí mismo. Aunque tenemos en potencia la capacidad de ser emocionalmente competentes, hasta se incluso genios emocionales, y lograr que la luz y la vitalidad regresen a nuestras vidas también podemos ser **máquinas emocionales**.

Ahora trataremos algunas de las dimensiones específicamente humanas correspondientes a nuestro estado de ensoñación.

CONDICIONAMIENTO:

Uno de los procesos más importantes es el **condicionamiento**. Existen dos formas de condicionamiento en atención a como se desarrolla su proceso:

- **Condicionamiento clásico:** Se crea una asociación en el cerebro (estímulo – respuesta) volviéndose automática la secuencia.
- **Condicionamiento instrumental:** La respuesta condicionada es un medio para alcanzar un premio.

Las **simulaciones de la realidad**, sean o no reales, pueden provocar las emociones que, en forma alternativa, afectan los centros de placer del cerebro. Para lograr que el condicionamiento dure más y para contener un poco la extinción después del condicionamiento inicial, se debería colocar el organismo bajo un programa de condicionamiento intermitente.

El condicionamiento no es absolutamente poderoso, pero con frecuencia pasa por encima de nuestra voluntad.

¿Cuánto de lo que parece una reacción natural no es parte del self esencial, sino resultado de una serie de eventos forzados que nos impone la gente y las condiciones de nuestra vida?

HIPNOSIS:

La **hipnosis** puede alertarnos de cosas menos obvias que forman parte de nuestra vida cotidiana.

La hipnosis no tiene que ser inducida necesariamente mencionando el sueño, pero es la manera más común. Dormir es el **estado alterado universal** de la conciencia, un estado que todos hemos experimentado y que todos entendemos.

Las **sugestiones posthipnóticas** constituyen sorprendentes demostraciones de cómo podemos ser absolutamente inconscientes de las razones que motivan nuestra conducta.

Una de las respuestas a la inducción de la hipnosis es la **transferencia** a ciegas al hipnotizador de actitudes que uno ha tenido hacia uno o ambos padres.

Tanto nuestra conducta como nuestras experiencias interiores están fuertemente controladas por otros, y no hay mucho lugar para la esperanza de cambiar.

La naturaleza del **trance en estado de vigilia** y nuestras **posibilidades de despertar** constituyen el núcleo central de esta obra.

TRANCE CONSENSUAL:

El **trance consensual** (el estado de ensoñación de la vida cotidiana) es un estado mucho más poderoso y artificial que la hipnosis ordinaria. El trance consensual supone una pérdida significativa de nuestra vitalidad esencial.

Así como varía la respuesta de las personas a la hipnosis, así también varía en nosotros la intensidad del trance consensual.

Los antropólogos han definido la **cultura** como un grupo de personas que comparten unas creencias básicas acerca del mundo y unos métodos para su dominación.

Muchas de las evidencias que tenemos acerca del mundo, muchas de las cuales consideramos verdades sagradas, podrían y deberían ser cuestionadas. Tan pronto como nacemos, la cultura, en principio a través de la acción de nuestros padres, empieza a elegir entre nuestras potencialidades.

Desde el punto de vista de la cultura, es mucho mejor si la mente cotidiana, la manera habitual y automatizada de sentir y de pensar, está estructurada para reflejar las creencias y los valores consensuales de la cultura.

La **esencia** es quien realmente éramos en el momento en que llegamos a este mundo.

La **inducción del trance consensual** es un proceso de modelación de la conducta y de la conciencia del bebé, el sujeto, para que sea normal, para asegurar un nivel alto de estandarización de la conducta y de la conciencia de todas las personas para que se amolden a las normas sociales. Esta inducción empieza en unas condiciones que brindan mucho **más poder e influencia** a los **hipnotizadores culturales** del que es posible alcanzar en una inducción hipnótica ordinaria. Esto es así por:

1. Se inicia con el nacimiento y la relación de poder se mantendrá muy desequilibrada durante muchos años.
2. Supone años de repetición de la inducción y del fortalecimiento de los efectos de las inducciones previas.
3. Los hipnotizadores culturales pueden emplear la amenaza física cuando lo necesiten.
4. Pueden hacer uso de la fuerza emocional (amenaza de retirar el amor y la aceptación del sujeto) hasta lograr la sumisión y pueden brindar amor y aceptación personal como premio por una conducta sumisa. El temor al rechazo es un potente motor.
5. Satisfacer al hipnotizador cultural para no sentir la culpa es mucho más importante que satisfacer al hipnotizador ordinario.
6. El estado mental de un niño es similar, en muchos sentidos, al estado mental de un sujeto profundamente hipnotizado. Esto magnifica el poder de las sugerencias que practican los hipnotizadores culturales.
7. Los padres a menudo parecen omniscientes y omnipotentes para el niño, de manera que esta profunda confianza tiene sus rasgos mágicos, y predispone aún más al niño / sujeto para otras sugerencias.
8. Se espera que el trance consensual sea permanente y no una mera experiencia interesante con un límite temporal estricto. No es necesario esforzarse por mantener el trance consensual: éste es automático.

La inducción del trance cultural conlleva varios grandes **grupos de sugerencias**:

- Un grupo de sugerencias se ocupa del desarrollo de aquellas potencialidades que la cultura local considera buenas.
- Un segundo grupo de sugerencias se concentra en la supresión de la manifestación conductual en primer lugar y luego en la experimentación interna de los pensamientos y los sentimientos que la cultura considera no deseables.
- Un tercer grupo de sugerencias se concentra en la creación del sentido del deber en relación con las normas culturales.

A pesar de todo, hay muchas personas poco convencionales y verdaderamente maduras que continúan ensayando vías alternativas de vida y de experiencia, a pesar de la prohibición que se cierne sobre ellas. La esencia también desea vivir y crecer, y procurará crecer a pesar de las restricciones culturales.

Gurdjieff afirmó que nuestros movimientos estaban bastante **automatizados**. Tenemos un número fijo de movimientos, gestos, posturas y nociones del

espacio personal adecuado de subpersonalidades que los ponen en funcionamiento.

¿Por qué la cultura desea que uno se sienta inseguro en algunos sentidos? Porque entonces uno necesita la cultura para protegerse y de ese modo es muy poco probable que la cuestione o se rebele realmente contra ella.

Nuestras percepciones son construcciones: seleccionamos (o más bien nuestros hábitos automáticos seleccionan), a partir de una gran masa de impresiones, sólo aquellas que se adecuan a nuestras expectativas. En el sistema de **tipos de falsa personalidad** de Gurdjieff, uno de los tipos fundamentales es aquel que sólo ve posibilidades siniestras en la conducta de los demás.

Normalmente, los contenidos de nuestros sueños y ensoñaciones reflejan muy bien las **normas de la realidad consensual**.

Al igual que en la hipnosis, en el **trance cultural** tampoco podemos ver aquellas cosas que el hipnotizador cultural nos ha sugerido para que no veamos.

Cada vez que uno reacciona de una manera automatizada o condicionada y recibe un premio, se fortalece el trance consensual. Es necesario un esfuerzo permanente para neutralizar el aluvión de sugerencias para dormir tranquilamente en el trance consensual, así como un esfuerzo suficiente para comprender cómo se ha desarrollado este trance y qué podemos hacer para despertar de él. Estamos inmersos y colaboramos con la **enajenación mental general**.

IDENTIFICACIÓN:

El proceso de **identificación** es uno de los que más afectan a la vida humana. Es un proceso que define al self sólo como una fracción de lo que podría ser. Una vez que un objeto entra en el proceso de identificación, pasa a ocupar una **atención preferencial** y aumenta significativamente su poder psicológico, en comparación con otros objetos o ideas que sólo son información. Una amenaza a un objeto de identificación es una amenaza contra "mi". Resulta muy fácil dar a algo el sentido de identidad, y por tanto perder algo de nuestro poder personal.

Desde el punto de vista del **hipnotizador cultural**, la identificación es un proceso muy útil, al menos cuando alguien en trance consensual ha sido condicionado para identificarse con los roles y valores socialmente aceptados. El proceso de identificación también puede parecer útil desde un punto de vista personal. Pero, en realidad, puede llegar a ser un **proceso muy costoso**.

El **primer coste** importante de la identificación es que tiene una condición "estática", mientras que la realidad está en un cambio constante. Al identificarnos con cosas, preparamos nuestros selfs para la eventual pérdida. La inseguridad que surge de la creencia cultural común de que el universo es hostil, de que somos defectuosos y frágiles, convierte a la identificación, como una protección contra el cambio, en algo aún mucho más tentador. El **segundo coste** de la identificación surge del hecho de que la mayoría de los roles y de las cosas con las cuales nos identificamos automáticamente no hayan sido en primer lugar fruto de nuestra elección. Esta es una de las razones que tuvo Gurdjieff para llamar a la personalidad "falsa personalidad". El **tercer coste** radica en que el proceso está demasiado automatizado y la disponibilidad

inmediata y automática de las identidades condicionadas puede esconder el hecho de que uno desconoce su identidad real, su esencia, su self más profundo, que está detrás de las manifestaciones superficiales. ¿Uno es realmente su nombre? ¿Sus roles? ¿Su mente intelectual? ¿Su cuerpo? Uno está mucho más allá de algo con lo que se pueda identificar.

ESTADOS DE IDENTIDAD:

Vamos a considerar los resultados de la identificación habitual, los **estados de identidad**.

Aunque nos podamos identificar con muchas cosas, existen patrones de identificación habituales y automatizados, que están relacionados con grupos de objetos de identificación que conforman los “estados de identidad” (o **subselfs**) reconocibles.

No somos uno, sino muchos. El “Yo” puede ser una persona distinta de un momento a otro. Un estado de identidad es un proceso dinámico. Las particularidades de sus rasgos están cambiando constantemente aun cuando el patrón global permanece reconocible. El patrón de un estado de identidad es relativamente estable hasta que tenga lugar algún evento o eventos, ya sean externos o internos, que constituyan un estímulo importante para otro estado de identidad. La gama habitual de estados de identidad dentro de la cual funcionamos, lo que de ordinario llamamos personalidad, fue llamada “**falsa personalidad**” por Gurdjieff, dado que los estados de identidad eran objeto de una imposición del proceso de socialización antes que el fruto de la elección de nuestra esencia o de nuestro estado de conciencia más elevado. El grupo de estados de identidad habituales existe en principio dentro del patrón global que llamamos **conciencia ordinaria** (trance consensual). Los estados de identidad dan lugar a la existencia de varios “yo”. Cuando estamos atrapados en un estado de identidad desconocemos que nos encontramos en un estado particular que no representa todo nuestro self. Si uno supiese de inmediato, mientras empieza a suceder, que cierto estado de identidad de características conocidas se está activando, uno estaría en situación más ventajosa. Esto nos daría la capacidad de elegir un estado de identidad y esto es uno de los aspectos de la iluminación que es la “capacidad de para elegir un **estado de conciencia** (ya sea alterado u ordinario) más adecuado para la situación en que uno se encuentra”.

El poseer selfs múltiples ocasiona dificultades y complicaciones, siendo esto más obvio en los casos de personalidad múltiple. El **recuerdo del self** es un sistema para el control de los estados de identidad basado en la creación de un aspecto de la conciencia que no se identifique con los contenidos particulares de nuestra conciencia en un momento determinado y que puede atender a la totalidad de uno. Es un paso hacia el pleno **despertar del trance consensual**.

El funcionamiento combinado de tres rasgos principales determinan qué identidad está activada en un momento determinado:

1. **Factores situacionales.** El primer factor es la situación física / social en la que uno se encuentra. Nos “acomodamos a ella”, nos sentimos “naturales” en la situación cuando estamos en el estado de identidad apropiado.

2. **Expectativas percibidas.** El segundo factor es un conjunto de expectativas comunitarias percibidas por las demás personas en la situación particular.
3. **Estructura de la personalidad.** El tercer factor que controla la inducción de los estados de identidad es la estructura interna de la personalidad, incluyendo la naturaleza de los estados de identidad de que uno dispone. No siempre el aprendizaje nos permite encontrar el estado de identidad apropiado para cada situación que se pueda encontrar en la vida y por lo tanto no siempre la respuesta será fácil y automática. Desde el punto de vista de la libertad personal, la imperfección del proceso de socialización es una bendición si empleamos nuestro sufrimiento para examinar verdaderamente nuestra situación.

Hay una razón por la cual la mayoría de nosotros no se ha socializado plenamente: no hemos aprendido todos los **estados de identidad que podríamos llegar a necesitar**. La falta de un estado de identidad apropiado o la incapacidad de salir de un estado de identidad inapropiado, puede suponer algo bastante más serio que el mero hecho de no ser capaz de disfrutar de la vida. Los estados de identidad pueden matar. Otra dificultad surge del hecho de que el proceso de socialización de la infancia tiende a quedarse rezagado en relación con las realidades corrientes de un mundo cambiante.

Para estar **verdaderamente despierto** en el sentido en que lo expresa Gurdjieff, para ser capaz de utilizar todas las capacidades y la inteligencia, para evaluar con realidad la situación en que uno se encuentra y actuar de la manera más acorde posible a la luz de los propios valores genuinos y únicos, es necesario no caer atrapado en un estado de identidad y en particular en aquel que interfiera con la percepción de la realidad. La vida no es apacible mientras la cultura no nos dé los estados de identidad para adecuarnos a todas las situaciones. La torpeza que entonces podemos sentir y el sufrimiento que la puede acompañar, pueden ser, por otro lado, un estímulo clave y una oportunidad para desarrollar un crecimiento personal que supere los estados de identidad.

MECANISMOS DE DEFENSA:

Existen numerosas disparidades y contradicciones en la estructura de nuestras personalidades. La vida nos depara muchas contradicciones: uno desea algo, pero no lo puede tener. Gurdjieff afirmaba que si una persona, de repente, se hacía consciente de todas las partes contradictorias de su self, era muy probable que se volviese loco. Pero es poco factible que esto se produzca ya que dividimos las partes de nuestro self y hay mecanismos activos que las mantienen en su lugar. Gurdjieff llamó *amortiguadores* a estos mecanismos. El término psicológico que se les asigna es **mecanismos de defensa**. La teoría psicoanalítica que ha investigado detalladamente los mecanismos de defensa, indica que recurrimos a ellos cuando tenemos algún impulso instintivo cuya expresión está prohibida socialmente (por ejemplo, la sexualidad espontánea). Comúnmente se llama **superego** a las prohibiciones interiorizadas por la cultura. Así pues, los mecanismos de defensa amortiguan nuestra conciencia acerca de las frustraciones y las amenazas de la vida.

Básicamente, somos tan buenos como perversos y defectuosos. Nuestra tarea consiste en entender y corregir las distorsiones, hacer que se desarrollen las semillas de nuestro jardín, de manera que podamos seguir cultivando la bondad. Pero es preciso saber que todos los amortiguadores y los mecanismos de defensa son **formas de mentir**. Aunque la mayoría de la gente cree que no miente o que lo hace muy rara vez, Gurdjieff insistía en que *la mayoría de las personas mienten la mayor parte del tiempo*. Y no saber que mienten empeora aún más la situación, aunque hay algún aspecto innato y superior en nosotros que conoce una moral más profunda y entonces tratamos de evitar que pueda manifestarse.

La **supresión** es un mecanismo de defensa consciente. Aquí uno se da cuenta de que tiene un deseo o una urgencia inaceptables, pero se abstiene deliberadamente de manifestarlo. La supresión suele ser saludable, al menos a un nivel superficial, ya que uno sabe lo que está haciendo pero a un nivel más profundo puede ser una consecuencia del trance consensual.

Otros mecanismo de defensa es la **formación de la reacción** que es un movimiento rápido hacia lo opuesto a fin de negar un deseo o un sentimiento inaceptable. En cualquier momento en que uno se encuentre sobreentusiasmado ficticiamente acerca de algo, resulta útil preguntarse si eso no será resultado de la formación de una reacción para ocultar algún otro sentimiento. También está relacionada con la “reacción de las uvas verdes”: como uno no puede alcanzar algo, entonces empieza a ver sus aspectos negativos.

La **represión** es un bloqueo total que no permite percibir un sentimiento o un deseo inaceptable. El proceso de socialización ha instituido la represión de nuestra esencia, la cual está muy desarrollada en muchas personas. La represión de la mayor parte de nuestra curiosidad natural sólo permite que uno se ocupe de aquellas cosas que la cultura define como importantes. Éste es uno de los aspectos más trágicos de la socialización.

La **identificación** también funciona como un mecanismo de defensa. Ya hemos visto como la identificación nos impide buscar nuestro self esencial. La identificación es una propiedad creada en el proceso de simulación del mundo creando un fraccionamiento de nuestro mundo, varios subselfs. El aumento de la aceptación del self como consecuencia de su observación y recuerdo, debe hacer menos necesario este tipo de fraccionamiento y convertir la identificación en un proceso voluntario, una herramienta que podamos utilizar si lo deseamos, antes que un mecanismo de defensa automático.

La **introyección** es una forma más primitiva de identificación. Un objeto, un concepto o una persona, parece estar dentro de uno, ser parte de uno, mientras que de algún modo sigue pareciendo extraño y separado. Al ser parte de uno, tiene un poder especial. Pero uno no actúa reflejando sus sentimientos íntimos aún cuando esté sufriendo por dentro. Los psicoanalistas creen que si se ha introyectado algo durante un periodo de tiempo, luego surgirá la identificación correspondiente.

En el **aislamiento o la disociación** se atenúan los deseos inaceptables al dividir el self en partes inconexas. El aislamiento puede impedir que algunas penetraciones o experiencias vitales le ayuden a uno a crecer. Suele estar detrás de alguien que mantiene dos opiniones definitivas y contradictorias, usualmente, en momentos diferentes o en contextos diferentes, sin sentir ningún conflicto o angustia por esa incoherencia o contradicción.

La **proyección** es lo opuesto a la identificación. Cuando aparece un deseo o un sentimiento inaceptable, en lugar de calificarlo “¡Éste soy yo!”, el proceso de simulación del mundo lo califica de: “¡Esto es lo que piensa o siente otro!” Dado que esta defensa se aplica contra sentimientos y deseos malos e inaceptables, se tiene una visión negativa de los otros. Resulta muy beneficioso controlar las propias proyecciones preguntando a los demás qué es lo que sienten realmente, pero debemos estar atentos a la tendencia a asumir que quienquiera no confirme la percepción (la proyección) que tenemos de él, ¡está mintiendo!

La **racionalización** es un tipo de defensa que permite obtener alguna respuesta a situaciones que disparan sentimientos y deseos inaceptables, pero que diluye y oscurece la inaceptabilidad al sustituirla por una racionalización aceptable y plausible de aquellas motivaciones. Con la racionalización, el proceso de simulación del mundo construye una buena imagen de la situación externa, pero una representación pobre de la propia posición relativa.

El concepto psicoanalítico de la **sublimación** supone el desvío del deseo / energía instintiva, que originalmente estaba conectado con un objeto inaceptable, hacia un objeto aceptable. Podemos considerar la sublimación como una gratificación sustitutiva, es decir, que se obtiene algo que satisface lo suficiente los deseos como para aliviar al menos algo la presión.

La **negación** opone fuerza contra fuerza. Cuando surge un deseo o un sentimiento inaceptable, la mente ordena una sólida contrafuerza que dice: “¡No, yo no quiero esto, yo no lo siento!” Este estilo directo de defensa tiene propiedades violentas. Tanto su fortaleza, como la voluntad decidida que conlleva, hace que quien lo experimente se sienta vivo y seguro de si mismo. Se puede detectar la negación si uno trata en especial de observar reacciones de rechazo fuertes, para descubrir cuál es el sentimiento subyacente en esta expresión.

La **narcotización / distracción** es una fragmentación activa de la atención, una dispersión de las energías, una distracción de lo inaceptable. La atención salta de una cosa a otra permanentemente. La narcotización diluye los aspectos amenazadores de la realidad sin neutralizar la energía mental per se, pero haciéndola desplazarse permanentemente, de manera que uno se distrae ante los hechos que le podrían perturbar. Cuestionar una vida sobrecargada de actividad, y buscar el sentimiento silencioso que yace oculto detrás de toda actividad, puede revelar la existencia del mecanismo de defensa de la narcotización.

La **regresión** se considera que es el último recurso defensivo, una vez se han agotado los mecanismos de defensa más “adultos” y no han resultado adecuados. Las regresiones breves y parciales son mucho más frecuentes y comunes de lo que se cree. Las regresiones demuestran la arbitrariedad de nuestra falsa personalidad. Todos los elementos de los selfs más jóvenes están disponibles: sólo hay que agregarles la propiedad “Éste soy yo”, y resucitaremos un self más joven.

El trance consensual es un estado complicado. A lo largo del proceso de condicionamiento se invalidan y se distorsionan demasiados sentimientos, deseos y talentos, para adecuarnos al consenso que determina aquello que es normal. La vida está marcada por una tensión y una urgencia que nos aliena de nosotros mismos y de los demás. Todo esto conduce a frecuentes conductas de mala adaptación que traen como consecuencia grandes cantidades de

sufrimiento estúpido (es decir, innecesario). La creencia común que existe en nuestra cultura de que cierta cantidad de sufrimiento es inevitable y normal, opera como costoso mecanismo de defensa que nos impide cuestionar nuestros selfs y nuestra cultura. Las ventajas secundarias obstaculizan nuestra tendencia natural hacia la inteligencia y la felicidad. Es posible que el sufrimiento estúpido sea común, pero en términos de lo que es saludable, ciertamente no es “normal”. ¡Es un despilfarro dramático! Si pudiéramos despertar, ¿qué no podríamos hacer?

SERES TRICEREBRALES: EQUILIBRIOS Y DESEQUILIBRIOS

El planteamiento de Gurdjieff de que somos **seres tricerebrales** ocupa una posición central en el desarrollo de las psicologías modernas del crecimiento. El término “cerebro” designa al órgano o al proceso que “piensa”. El **pensamiento** empieza, en general, con la **percepción**: uno incorpora información y, por lo tanto, tiene algo acerca de lo que pensar. Luego, el pensamiento empieza a **operar** sobre esos datos: se crea una **simulación** de la situación corriente y simulaciones de las posibles respuestas. Esto, finalmente, permite llegar a alguna **conclusión**. Existen muchas clases de pensamiento o de simulación. Por tanto, el concepto de hombre tricerebral de Gurdjieff especifica que existen **tres tipos fundamentales de evaluación** (pensamiento): la **intelectual**, tal como la concebimos ordinariamente, la **emocional** y la **corporal / instintiva**. La ausencia de un desarrollo equilibrado de las tres clases de procesos de evaluación es una de las causas principales del sufrimiento humano.

En esta época se suele prestar bastante poca atención al cuerpo. Para la mayoría de las personas de nuestra cultura, el “éxito” significa pasar todo el día detrás de un escritorio sin hacer ningún tipo de trabajo físico. Sin embargo, el desarrollo del **cerebro corporal / instintivo** lleva a desarrollar un tipo especial de fuerza de voluntad que no depende del empuje de un gran deseo emocional de ganar o de una obstinación ciega, sino de un deseo claro, constante y profundo. Para aquellos que han desarrollado escasamente su cerebro corporal / instintivo, las artes marciales internas (Tai Chi, Aikido) pueden resultar una vía milagrosa para descubrir algunas habilidades.

Nuestro **cerebro emocional** brinda la energía, la motivación, la fuerza para movernos y la alegría de sentirnos vivos. Siempre está evaluando hechos. La educación de nuestro cerebro emocional está casi absolutamente ausente. Como la calidad de la emoción o de la atención emocional que nos dan es muy pobre, desarrollamos enfermedades de deficiencia emocional que son análogas a las enfermedades físicas por deficiencia de nutrición. A veces mendigamos sentimientos, a veces mordemos la mano que nos alimenta (muchos de nosotros desconfiamos profundamente de las emociones).

Generalmente se da un sobre desarrollo y el dominio desequilibrado del **cerebro intelectual**. El pensamiento operacional requiere el uso de cierto tipo de lógica, un conjunto de reglas que establezcan lo permitido y lo prohibido. Pero un problema fundamental del funcionamiento intelectual de nuestra sociedad es el uso de la “lógica” con la creencia implícita de que es la única vía correcta y lógica de pensamiento. Ahora entendemos filosóficamente que existen muchos sistemas lógicos y que cada uno de ellos resulta arbitrario. La

idea básica es que nuestro funcionamiento intelectual es limitado, y está distorsionado siempre que creamos que existe una única verdad lógica.

Generalmente se tiene uno de los tres cerebros más fuertemente desarrollados que los otros dos. Gurdjieff calificó a quien está dominado por el funcionamiento corporal / instintivo de **Hombre 1**, a quien está dominado por el funcionamiento emocional de **Hombre 2** y a quien está dominado por su funcionamiento intelectual de **Hombre 3**. La persona evolucionada que ha desarrollado bien los tres modos de funcionamiento, que a su vez interactúan armoniosamente, es el **Hombre Nº 4**.

Además del **desequilibrio** en el desarrollo de los tres cerebros, Gurdjieff señaló otro problema que se da cuando un cerebro realiza inadecuadamente el trabajo de otro, aunque no siempre es **inapropiado** que un cerebro realice el trabajo de otro. La clave consiste en saber qué es lo que uno está haciendo a fin de hacerlo deliberadamente, antes de que las interacciones de los tres cerebros comiencen a operar como hábito automatizado y procesos inconscientes sobre la habilidad desarrollada y el uso equilibrado de los tres cerebros.

La especialización en el desarrollo de cualquiera de estos cerebros puede conducir a un crecimiento extraordinario. Gurdjieff habló de senderos espirituales que estaban especializados en trabajar fundamentalmente con un tipo de hombre. Los llamó "caminos". El **primer camino** es el del cuerpo, cuyo símbolo es el fakir de la cultura india y que tal vez se puede asimilar a un atleta de nuestra cultura. El **segundo camino** es el del monje, el emocional, el camino religioso. El **tercer camino** es el del yogi, el desarrollo del intelecto y de la capacidad de penetración en la condición humana a través del cultivo de los estados alterados de conciencia.

El **Cuarto Camino** del desarrollo espiritual, que Gurdjieff representaba, combina los otros tres caminos y está destinado a desarrollarlos de una manera relativamente igual y armoniosa. Una de las primeras tareas de la **observación del self** es la observación personal de los diferentes "sabores" de los tres cerebros y el funcionamiento indebido de un cerebro en lugar de otro.

FALSA PERSONALIDAD Y ESENCIA:

Cuando hablamos de una **personalidad**, nos referimos a un conjunto de actitudes, rasgos, motivaciones, creencias y patrones de respuesta habituales y persistentes que caracterizan a un individuo y le distinguen del resto de las personas en el lenguaje cotidiano. El término *personalidad* es equivalente al *self*. Desde el punto de vista interior, se considera que la personalidad constituye la **identidad primaria**.

Cada uno de nosotros es (o podría ser) algo mucho más básico e importante de lo que es. Puesto que la personalidad consume nuestra energía vital y/o interfiere activamente en el descubrimiento, desarrollo y manifestación de nuestro self más profundo, constituye un enemigo del crecimiento real.

Gurdjieff consideraba esta dicotomía tradicional el **conflicto entre la esencia y la falsa personalidad**.

La **esencia** es aquello que únicamente es uno. Cada vez que tiene lugar la rendición de un aspecto específico de nuestro self esencial, se absorbe energía de la esencia y se la canaliza para alimentar el desarrollo de la personalidad. Lentamente, vamos creando una máscara cada vez más comprensiva que es

la presentación socialmente aceptada de nuestro self, algo que nos brindará aprobación y aceptación, dado que nos hace ser “normales” como los demás. A medida que la **falsa personalidad** se vuelve poderosa, y por si sola puede sofocar a la esencia y aprovechar la energía para sí, concluye la importancia del self. A la mayoría de nosotros, dejando aparte el sexo, se nos niega gran parte de nuestra esencia. Dado que eventualmente la falsa personalidad utiliza toda nuestra energía vital, la luz se debilita, y la vida es un conjunto de hábitos mecánicos y automatizados que nos impulsan mortecinamente junto con muchedumbres de víctimas automatizadas y moribundas y que siguen alimentando nuestra sensación de vacío y nuestras depresiones.

La **muerte de la falsa personalidad** debe ser el resultado de un proceso de transformación, de **reciclaje**, un proceso hábil que se base en el conocimiento que se obtiene a través de la observación amplia del self. A efectos de unos resultados permanentes, necesitamos redescubrir la esencia y luego nutrirla, amarla y cuidarla como lo hubieran hecho unos padres más ilustrados. Gradualmente, la esencia puede crecer y comenzar a utilizar los recursos, el conocimiento y el poder que ahora la falsa personalidad utiliza automáticamente.

Hemos creado y mantenemos activo un mundo de estupideces y horrores innecesarios. Hemos olvidado la historia del alma en los corredores de la luz. Nuestros labios están fríos, en vez de acariciados por el fuego, cuando hablamos del espíritu. Pero la luz es parte de nuestra naturaleza y no se irá pues podemos hallar tanta luz, alegría e inteligencia que nuestro sueño más profundo, nuestro trance consensual más profundo, parecerá en comparación un sueño desagradable.

PARTE III: PRÁCTICAS

HACIA EL DESPERTAR:

Las ideas acerca del **despertar, de la iluminación y del crecimiento espiritual** resultan absolutamente vitales para nosotros, pero también encierran cierto peligro...

La vida ordinaria es un conjunto de **tareas de desarrollo**. Uno de los principales tipos de psicopatología, para la psicología occidental es el que resulta del fracaso en estas tareas de desarrollo.

El Cuarto Camino empieza en un nivel del ser que podemos llamar el del **disconforme perceptivo con éxito**. Son personas que han alcanzado un dominio razonable de la capacidad ordinaria de nuestra cultura, adecuándose su comportamiento a los principios sociales ordinarios. Pero, a pesar de ello, el “disconforme con éxito” no está contento con el nivel razonable de logros que ha obtenido en la vida ordinaria. Hay algo vital que está ausente... No son felices porque su vida espiritual está vacía. El trance consensual no es suficiente para aquellos seres que poseen la capacidad innata de despertar. La neurosis existencial es en realidad un signo saludable del crecimiento potencial.

Las **prácticas para el crecimiento genuino deben ser secretas** por dos razones:

1º. Una práctica determinada es capaz de producir unos efectos tan profundos que si uno no está preparado para ello, podría hacerle daño a él o a los demás.

Resultan muy peligrosas en manos de un experto. Por eso, antes de emprender el camino del despertar, se debe controlar razonablemente las tareas del desarrollo ordinario.

2º. Existen ciertas expectativas relacionadas con las prácticas de perfeccionamiento que requieren una reserva inicial para vencer las iniciales actitudes de falta de confianza o poco compromiso. En cualquier caso, la mayoría de las prácticas de crecimiento funcionan si uno trabaja.

Dado que uno tiene una cantidad limitada de energía y atención que prestar, uno debe decidir **concentrarla** sobre alguna técnica de crecimiento en particular que le atraiga y llevarla adelante con un **compromiso pleno durante una larga temporada** para que haya alguna posibilidad de experimentar resultados.

Si después de una experiencia inicial, encontramos atractiva una práctica, se debe formular un compromiso por escrito para realizarla intensamente y con plenitud durante algunos meses.

Para despertar es necesario contar con un **deseo profundo**. Estamos buscando la luz y mientras que a menudo debemos estar serios, también debemos ser capaces de iluminar nuestro corazón. La **alegría esencial** no es sombría, aun cuando al ser más consciente se suele alcanzar la constatación y la comprensión del sufrimiento real. Hay que tomar con seriedad tanto a uno mismo como el objetivo que se persigue, pero siempre hay que alimentar la capacidad de reírse de ambos y de disfrutar de la risa. El **humor** es absolutamente esencial para recorrer **cualquier sendero espiritual**.

OBSERVACIÓN DEL SELF:

El Cuarto Camino que enseñó Gurdjieff consiste en aprender primero cómo funciona un avión, cómo funciona nuestra maquinaria psicológica y luego aprender a convertirnos en nuestro propio piloto, una porción cognoscible y genuinamente despierta de la mente, que pilotará bien el avión y le llevará al destino que uno ha escogido. La finalidad de la **observación del self** es la comprensión de cómo funciona la propia maquinaria psicológica. La finalidad del **recuerdo del self** es la creación del piloto.

Los antropólogos distinguen tres tipos generales de **mecanismos de control social**. El primero y más evidente es la **fuerza directa**. Sin embargo este tipo de control resulta caro. Es necesario que algunos miembros del grupo se dediquen permanentemente a controlar a los demás. Un método que requiere menos policías y menos cárceles se basa en la “**cultura de la vergüenza**”. Por temor a sentirse avergonzado, uno evita realizar actos prohibidos. La construcción de la necesidad de la estima del self, lo que los antropólogos llaman la “**cultura de la culpa**”, va aún más allá. El mecanismo del superego contiene las normas morales de la cultura, una capacidad para determinar cuándo se han transgredido las normas y, lo más importante, el poder de castigar emocionalmente por la trasgresión.

El **superego** es un mecanismo especializado en la observación del self, útil desde el punto de vista cultural, para mantener el orden entre los individuos y para conservar el trance consensual. Pero puede resultar letalmente **deficiente para favorecer el crecimiento trascendente**, al menos en cuanto a tres aspectos fundamentales:

1º. Los valores que el superego defiende no son los valores de uno: son los valores que otros (los padres, la cultura) determinaron para uno y que nos han sido programados para que afectaran toda nuestra existencia.

2º. El superego está automatizado.

3º. El superego es la expresión de compromisos a priori que no se adaptan muy bien a la realidad. Al ignorar la realidad, la moral absoluta del superego puede causar lo contrario de lo que intenta.

Necesitamos desarrollar un estilo de observación que antes de observar cualquier otro compromiso respete fielmente la **realidad**.

La capacidad de observar el propio self es una función combinada del **deseo** de observación, de las **oportunidades** de observación, de los **obstáculos** a la observación y de la disponibilidad de una **ayuda especial** para la observación.

Hay muchas cosas que debemos aprender acerca de nuestros selfs y debemos comenzar ahora mismo **deseándolo**. No podemos esperar a que se den circunstancias “accidentales” que fuercen el deseo del conocimiento del self (momentos de gran estrés, sufrimiento o peligro; cercanía de la muerte;...).

La vida ordinaria es realmente la mejor **oportunidad**, la mejor situación posible para la observación del self, dado que es aquí donde uno lo manifiesta plenamente.

Hay distintos **obstáculos** para la observación del self que comprenden la falta de motivación, la distracción, la falta de capacidad y la resistencia activa. Nuestra cultura no estimula la observación del self excepto para el uso restringido que conlleva el aprendizaje de normas.

Ni los adultos del entorno de los niños ni la escuela enseñan algo relacionado con un modelo de observación del self. Más bien, estamos sometidos a una **fuerte presión social contraria a la observación del self**.

La **práctica de la observación del self** empieza en el **deseo** y en la **resolución**: “quiero saber qué es realmente, al margen de cómo prefiero que sean las cosas”.

Ésta es una resolución que hay que alimentar permanentemente, dado que va contra la marea de los procesos automatizados de la falsa personalidad y que se puede debilitar y eliminar muy fácilmente a menos que uno mantenga la **firme voluntad de conocer**. Parece tratarse de un **trabajo duro**. En algún sentido lo es. En otro sentido es puro **placer** ya que está nutriendo una de nuestras características más esenciales: la **curiosidad**. Es importante que la observación del self se vaya asociando con la curiosidad esencial y con la alegría inherente a esta curiosidad.

En su forma más genérica, la práctica de la observación del self es simplemente una cuestión de **prestar atención a todo**. Esta idea de totalidad casi siempre será una mezcla de percepciones de los eventos externos y de las propias reacciones internas. Cualquier cosa es un objeto apropiado para la observación. Este esfuerzo atencional que debemos dedicar a nuestro mundo y a nuestro self es tanto una **atención emocional como una atención corporal e intelectual**. La creencia de que conocemos algo porque le hemos asignado un nombre verbal y lo hemos asociado con otro conocimiento intelectual es uno de los grandes fracasos de la cultura moderna.

A medida que uno vaya perfeccionando la observación del self, uno descubrirá que no tiene que identificarse o verse atrapado con cada ataque del superego; éste se convierte en dato, en un tipo más de información, más que en una compulsión arrolladora.

Gran parte de nuestro condicionamiento nos ha llevado a creer que uno no es capaz de afrontar el lado negativo de las cosas, de modo que es mejor **ignorarlas**. Se debe practicar la observación del self intensamente, ya sea que uno esté **disfrutando** o **sufriendo**. No porque uno espere que tal observación hará disminuir el dolor – aunque tendrá ese efecto –, sino por que uno se ha comprometido a **buscar la verdad ante todo**, dejando aparte las preferencias y los temores.

La observación del self puede requerir el aplicarse de un modo más sistemático y dirigido, pero hay que tener cuidado con la intervención del superego y lo que considere que uno debe estudiar de su self. Por eso puede resultar muy útil un **maestro** que acompañe los ejercicios de observación.

Las observaciones acerca de cómo uno experimenta y emplea su **cuerpo** pueden ser muy útiles para desarrollar la inteligencia corporal / instintiva.

Es recomendable realizar la observación del self en **situaciones simples** al principio, como el sentarse o caminar. A medida que uno vaya mejorando, hay que ir ampliándola a más situaciones, en especial a las **interpersonales**. En estas formas más dirigidas de observación del self uno aún debe esforzarse con todo su ser y no sólo con su intelecto.

Una forma dirigida de la observación del self particularmente útil es la meditación budista conocida como **vipassana** o **meditación activa**. Se debe decidir previamente el tiempo que se va a estar meditando. Uno se sienta erguido y permanece inmóvil, con los ojos cerrados, tratando de observar cada pensamiento, sentimiento o sensación que se experimente. Cualquier cosa que se manifieste se debe dejar sin alterar ni su forma ni su tiempo. Hay que dejar que sean como son y que evolucionen respetando su propio tiempo. Hay que dejar que el flujo de los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones pasen a su manera mientras uno les dedica plenamente su atención. Este tipo de meditación es una excelente manera de entrenar la **atención especializada**.

Es muy importante **no confundir la observación del self con el análisis del self**. Esta última es una actividad intelectual que puede muy fácilmente hacerse abstracta y distorsionar los hechos aunque a veces contribuye a encontrar el “porqué” de las cosas, así como a apreciar el “qué”.

Si uno practica con diligencia la observación del self, verá muchas cosas dolorosas y muchas placenteras, pero el hecho de poder ver mejor la realidad resultará mucho mejor que vivir en la fantasía. Uno empezará a crear algo en su self, una propiedad, una función, una capacidad, a fin de aprender cómo funcionan los controles de su avión automático. Y uno se sorprenderá al ver cuánto más hay por vivir.

RECUERDO DEL SELF:

Una manera de observar la naturaleza de la conciencia consensual ordinaria consiste en apreciar su **fragmentación**. Nosotros no somos sólo uno. Recordar el self supone reunir nuestras facultades disociadas en un todo más unificado. Se trata de recordar nuestro cuerpo, nuestros instintos y nuestros sentimientos, así como nuestro conocimiento intelectual y entonces alimentar el desarrollo y el funcionamiento integrado de los tres cerebros.

Uno de los ejercicios que enseñaba Gurdjieff para **recordar el self** consistía en la re-unión de nuestros selfs mediante el ejercicio denominado **sintiendo, mirando y escuchando**.

Esta forma de recordar el self resulta más eficaz si previamente, por la mañana, se practica un ejercicio especial. Esta práctica, el **ejercicio matinal**, tiene muchos beneficios y conduce directamente a sentir, mirar y escuchar. El ejercicio matinal se debe realizar antes de que la mente comience a ocuparse de otros asuntos. Hay que sentarse erguido en una silla cómoda. Cerramos los ojos. Durante los primeros segundos prestamos atención al hecho de que uno se encuentra allí y relajarse. Ahora dirijamos nuestra atención al pie derecho, prestando plena atención a cualquier sensación que en este momento se manifieste en dicho pie. No hay que rechazar ni tratar de mantener ninguna sensación. Pasado alrededor de medio minuto modificamos el foco atencional pasando a la mitad inferior de la pierna derecha. Después pasamos a la mitad superior de la pierna derecha, luego a la mano derecha y así seguimos con el antebrazo derecho, la mitad superior del brazo derecho, luego a través del cuerpo pasamos a la parte superior del brazo izquierdo y seguimos hacia abajo hasta llegar al pie izquierdo. No hay que pasar a otra parte del cuerpo mientras uno no haya tenido algún contacto con cada una de las partes precedentes. A esta altura del ejercicio matinal, uno empieza a experimentar el ensanchamiento de la estrechez atencional que conduce directamente a la forma de recuerdo del self que llamamos sentir, mirar y escuchar. Para eso, una vez que uno ha percibido el pie izquierdo hay que ampliar el foco atencional sintiendo simultáneamente los dos pies, ambas piernas, las dos manos, los dos antebrazos y las dos partes superiores de los brazos. Después, mientras se siguen percibiendo los brazos y las piernas, se escucha activamente cualquier sonido que se produzca en el entorno, manteniendo una actitud mental de escucha plena y con curiosidad, de cualquier sonido mientras uno percibe, con el mismo tipo de curiosidad, los brazos y las piernas. Después abrimos suavemente los ojos para mirar activamente alrededor, de modo que uno esté sintiendo, escuchando y mirando simultáneamente. Ahora uno está practicando una forma de recordar el self. En la práctica sistemática de la observación del self, se debe mirar y escuchar con todas las facultades, ya sean las facultades emocionales, corporal / instintivas e intelectuales.

Uno está recordando su self. Hay que continuar sintiendo, mirando y escuchando el resto del día. El objetivo consiste en llegar a desarrollar tal **habilidad** que uno pueda recordar su self el resto de su vida.

Cuando las personas tratan por primera vez de sentir, mirar y escuchar, experimentan con frecuencia una **claridad sutil**, una sensación de estar más vivos y más presentes en la realidad del momento. Pero, después de los primeros momentos de sentir, escuchar y mirar, las personas se **olvidan** de seguir haciéndolo, a pesar de la obvia superación mental que sienten mientras lo están realizando. No resulta fácil la acción de sentir, mirar y escuchar. La dificultad radica en mantener la continuidad de la atención y en el esfuerzo que es necesario para ello. Se debe buscar **activamente**, sentir, mirar y escuchar, o de lo contrario uno no está haciendo realmente el ejercicio. A través de la práctica uno aprenderá a recordar su self y no por medio de largas preocupaciones o pensando en la razón por la cual uno no lo está realizando.

Existen algunas **técnicas accesorias** que facilitan el proceso de sentir, mirar y escuchar.

Uno de los procedimientos más comunes para **inducir la hipnosis ordinaria** consiste en hacer que el sujeto fije y mantenga su mirada sobre algún punto específico. Dejar la mirada quieta sobre un punto durante algo más de unos segundos constituye una “inducción al trance”. Sin embargo, es mucho más fácil recordar el self si uno lo combina con un proceso de **lectura visual activa**. Se trata de mirar activamente, con curiosidad, con una apertura intelectual, emocional y corporal / instintiva, con la actitud de ¿qué es esto? Hay que hacerlo con moderación y aplicando el sentido común. Esta técnica del **scanning** requiere unos ciertos cambios en la fijación de la vista. La mirada fija es un poderoso motor de la fantasía.

Si convertimos la meta mayor de sentir, mirar y escuchar durante cada momento del día en **micrometas** mucho más pequeñas, podremos tener muchas experiencias positivas que nos brindarán aliento.

Teniendo en cuenta básicamente uno mira y escucha y sólo un 10% queda para percibir sensaciones, tenemos que reducir la sobrecarga y **restringir las metas exteriores**. Cerrar los ojos o restringir la atención a los estímulos auditivos.... Se trata de **limitar el foco atencional**.

Todas las acciones de nuestra vida constituyen material idóneo para sentir, mirar y escuchar. La **práctica prolongada** de la observación del self y el recuerdo del self pueden en verdad, **cambiar totalmente nuestra vida**.

NIVELES SUPERIORES DE CONCIENCIA:

Un estado constituye un **estado alterado** en tanto y en cuanto manifieste alguna diferencia discreta en relación con nuestra **línea base de comparación**. El **estado de consciencia ordinaria** es un grupo de estados de identidad.

La **ciencia moderna**, al ignorar el **aspecto emocional e intuitivo de la vida**, cree alcanzar una objetividad que no posee en absoluto y está abarrotada de creencias emocionales implícitas, escondidas y a menudo debilitantes y de valores que han dañado el espíritu del hombre.

¿Cómo puedo solucionar las distorsiones de mi vida, despertar del trance consensual, trascender los límites de mi cultura, descubrir la realidad del mundo y mi propia esencia? ¿Qué puedo hacer para mejorar efectivamente la calidad de vida de este mundo? ¿Cómo puedo alcanzar la unidad en lugar de la presente fragmentación en varios “yoes”? Para abordar las respuestas a estos **interrogantes** hay que partir de la base de que **hay estados de consciencia mejores o superiores**.

Gurdjieff sostenía que la consciencia era capaz de funcionar en cualquiera de los **cuatro niveles principales**:

- a) Soñar y dormir ordinarios.
- b) Conciencia consensual o vigilia ordinaria que al evaluar los estados resulta más correcto denominar trance consensual.
- c) Conciencia genuina del self, caracterizado por el recuerdo del self.
- d) La consciencia objetiva.

Constituyen, entre otras cosas, una progresión a partir de la fragmentación y hacia la unidad.

El **sueño nocturno** es un estado que supone niveles muy altos de simulación de la realidad. Es un estado mucho más seguro que el del trance consensual (hay una parálisis de los músculos de modo que no podemos representar nuestros sueños).

Sin embargo, no existe esta protección en el **trance consensual**. Sólo contamos con una orientación parcial de la realidad del mundo físico, de los demás y de nuestros propios sentimientos. Estamos soñando despiertos. Las consecuencias reactivas de nuestra conducta exterior durante el trance consensual son una causa fundamental del sufrimiento inútil y estúpido. Creemos que somos genuinamente conscientes del self pero, en realidad, no sabemos hasta que punto carecemos de unidad, consciencia del self y voluntad genuinas por lo que jamás intentaremos buscarlas. La necesidad de encontrarlas es crucial para la supervivencia pues ¿Qué tipo de paz pueden ofrecer a nuestro planeta un grupo de autómatas en trance consensual?

El tercer tipo de consciencia, el estado del **recuerdo del self**, es nuestra posibilidad innata. En él encontraríamos las propiedades que falsamente nos asignamos en el trance consensual. Seríamos genuinamente conscientes de nuestras acciones, de nuestros estados interiores, veríamos el mundo con claridad, tendríamos todos nuestros cerebros funcionando bien y en armonía, comprenderíamos nuestros deseos esenciales y contaríamos con una voluntad verdadera para hacer aquello que deseáramos. Finalmente seremos uno. Podemos decir genuinamente “Yo soy”. Por desgracia, para la mayoría de las personas este tercer estado se manifiesta como breves interrupciones del trance consensual y se olvida casi de inmediato en tanto nos hundimos de nuevo en el sueño. El **estrés** produce a veces el efecto de hacer que nos concentremos mucho más en el aquí y ahora, por tanto elimina la energía dedicada a las ilusiones y nos aproxima a la realidad, haciendo que nos sintamos más vivos. Ésta es la razón por la cual algunos deportes peligrosos son tan populares: es preferible estar vivo pero en peligro antes que estar muerto a la realidad y la esencia. Pero es bastante mejor aprender a estar más vivo por medio de la práctica del recuerdo del self. El recuerdo del self es un proceso, un tipo particular de acción mental que uno despliega cuyos resultados serán proporcional al esfuerzo y la energía que uno despliegue. Es estado de consciencia del self puede ser el resultado de los intentos de recordar el self y se manifiesta con una **claridad de percepción** tanto del mundo exterior como de los procesos internos y se percibe la brisa de existir genuinamente de una manera nueva y real. Puede durar un momento o prolongarse bastante tiempo.

Gurdjieff definía el cuarto estado de consciencia, la **conciencia objetiva**, como un estado en el cual *uno ve las cosas como realmente son*. Cuenta con todas las características del tercer nivel de consciencia, como son la unidad y la integración de los tres cerebros, pero esta situación se vuelve más permanente, puesto que es el resultado de un cambio del ser y no sólo un funcionamiento consciente. Uno percibe y comprende una completa y nueva gama de realidades acerca de uno mismo y del mundo porque dos centros o cerebros nuevos empiezan a operar. Se tratan del **centro emocional superior** y el **centro intelectual superior**. El centro emocional superior supone lo que Gurdjieff llamaba la “conciencia real” en oposición a la moral relativa y condicionada del trance consensual. Ambos centros constituyen una parte de nuestra herencia natural como seres humanos y esto nos hace recordar las palabras de Buda después de su **iluminación**: “¡Todos los hombres están iluminados, pero no lo saben!”

Gurdjieff sostenía que a nuestro alrededor hay personas que, por medio de su esfuerzo, pueden desenvolverse satisfactoriamente en el cuarto nivel de

conciencia. Tales personas serían capaces de comunicarse entre sí bastante claramente.

En la conciencia ordinaria no se pueden hallar las respuestas para los últimos interrogantes acerca del **sentido de la vida y de la muerte**. Si no se experimenta, aunque sea brevemente, la conciencia objetiva, jamás se comprenderá plenamente la naturaleza de la vida.

Mientras no limpiemos y refinemos el funcionamiento de nuestros tres cerebros y alcancemos un grado razonable de entendimiento y conciencia genuina del self, tanto las experiencias personales como el conocimiento de segunda mano acerca de los estados alterados o de la conciencia objetiva que podamos tener, pueden estar tan distorsionados que a menudo es preferible no haberlos tenido. Sin embargo, aún arriesgando a que se distorsione el conocimiento de los niveles superiores, para mucha gente es esencial tener algunas experiencias de los estados alterados.

REALIDAD ESPIRITUAL, TRABAJO Y ORACIÓN:

Las ideas psicológicas de Gurdjieff están imbuidas de un **sistema espiritual** muy elaborado y sofisticado. Al igual que muchos sistemas espirituales importantes, tiene una concepción del mundo que considera a todo el universo como una **manifestación integrada, significativa y viva de lo absoluto**. El hombre tiene un lugar y una función en ese universo vivo y en evolución. El Cuarto Camino no es sólo una manera de optimizar la programación del bioordenador orgánico: es un **sistema de crecimiento espiritual** que eventualmente va más allá de la vida física y orgánica, tal como la conocemos, de modo que el hombre pueda regresar a su funcionamiento y felicidad verdaderas.

Gurdjieff pensaba que la mayoría de la gente estaba **muerta** aunque hablara y caminara, puesto que su esencia estaba efectivamente muerta.

La **meditación** concierne a prácticas psicológicas internas con el propósito de cambiar la calidad o el estado de la conciencia de la mente. Su eficacia está ligada exclusivamente a la capacidad de quien medita. Por otra parte, la **oración** es casi siempre eficaz en tanto que hay un orden “sobrenatural” o no ordinario del un Ser o unos Seres que podrían responder a ella.

Un **deseo mantenido coherentemente** actúa como una “oración” involuntaria, una petición o una dirección de la intención hacia los niveles superiores de la realidad, sin que sea relevante la expresión del deseo por medio de una **oración suplicante formal**.

Para Gurdjieff, la **oración suplicante eficaz** está constituida por deseos y pensamientos intensos y coherentes. Nuestra incapacidad para ser conscientemente intensos es un obstáculo para la oración eficaz. La oración del tercer nivel de conciencia, en la que uno puede recordar su self mientras reza, es la más eficaz de todas.

La **oración consciente** tal como la entiende Gurdjieff participa al mismo tiempo de las propiedades de la meditación y de la oración. Se trata de un **proceso psicológico de recapitulación** en el cual nos recordamos conscientemente las intenciones y el conocimiento. La eficacia de dicha recapitulación es una función del grado de conciencia involucrada. El estado de recuerdo del self constituye el mejor marco para su realización. Supone reflexionar sobre lo **que queremos**, examinando constantemente nuestros deseos y creencias.

TRABAJO GRUPAL Y MAESTROS:

Cuando se ha entrado en contacto con las ideas de Gurdjieff, muchas personas han resuelto de inmediato **empezar a trabajar**. Procurando conocer el ser consciente, estar presentes en la realidad del momento, pueden encontrarse en cualquier momento con una cierta clase de claridad que les demuestra la importancia de este tipo de práctica. Sin embargo, el flujo incesante de los procesos mentales y emocionales automatizados característicos del trance consensual **neutralizan y hacen olvidar** con facilidad las intenciones ordinarias. El recuerdo genuino del self es una percepción más plena del momento presente, una atención deliberada sobre la atención y jamás puede transformarse en un hábito y llegar a automatizarse. Siempre requiere un pequeño pero concreto **acto de voluntad**, un poco de conciencia utilizada deliberadamente para producir más conciencia. La **naturaleza automatizada de nuestra vida ordinaria** es el mayor enemigo de la observación del self y del recuerdo del self. Dado que la conciencia ordinaria es una forma de dormir, necesitamos **“despertadores”**. Podemos utilizar distintas alarmas físicas, pero siempre se corre el riesgo de habituarnos a las alarmas dispuestas para recordar el self. Esto se puede intentar solucionar modificando con frecuencia las alarmas. Sin embargo, lo que realmente necesitamos es un tipo de alarma más eficaz que los eventos físicos. Frecuentemente, Gurdjieff afirmaba que **una persona no puede hacer nada por si sola**. Es necesario recurrir a un **grupo especial para encontrar ayuda**.

Un **“grupo de trabajo”** es un conjunto de personas que tratan de observar y recordar sus selfs a fin de poder llegar a estar más vivos y más despiertos. La función primaria del grupo de trabajo es **actuar de alarma**, recordar a cada uno de los miembros su propósito de despertar.

Las **funciones positivas** de un grupo de trabajo son:

- **Contraste social:** Estamos en una situación de retroalimentación positiva mutua. El grupo puede disminuir el poder automatizado de las normas sociales ordinarias.
- **El ejemplo:** El recuerdo del self supone, entre otras cosas, prestar atención al mundo inmediato que nos rodea. Las personas que están alrededor constituyen una parte fundamental del mundo sensorial inmediato. Los miembros de un grupo de trabajo se sirven recíprocamente de recuerdo, de reloj despertador. No sólo las cosas “buenas” que hacen las personas nos sirven de recuerdo, sino también las “malas”.
- **Fortalecimiento del despertar:** Resulta muy satisfactorio interactuar con alguien que está relativamente despierto. Uno siente que el otro le vuelca realmente la atención y que uno está atento a sí mismo y al otro. Además, suele haber una sensación de “pureza” o de “limpieza en este tipo de relación. Es importante, también, hablar a partir de la experiencia y no desde el intelecto.
- **Compartiendo técnicas, problemas y éxitos:** Cuando comprendemos que “¡Yo no soy raro y loco; hay mucha gente como yo!” nos invade una carga de energía. Cuando otros solucionan esos mismos problemas, recuperamos la esperanza.

- **El temor como medio de recuerdo:** Hay algunos medios recordatorios que están basados en las funciones inferiores como el temor. Si son intermitentes o de intensidad débil, los podemos utilizar para nuestro trabajo. No niego mi temor, pero ahora lo uso para traer a la memoria el recuerdo de mi self, lo utilizo como estímulo para recordar realmente el self y no para fingir externamente que uno está recordando el self. Al no negar el temor, evito lo que sucede frecuentemente cuando negamos una emoción, consiguiendo en realidad inyectarle más energía. Mientras uno no está negando o luchando contra una emoción negativa, está dedicando deliberadamente su energía a recordar el self y en consecuencia, hay menos energía disponible para alimentarla.
- **El silencio como medio de recuerdo:** Una regla muy común en los grupos del Cuarto Camino es la de que no se puede comunicar a extraños lo que sucede dentro del grupo. Con ello mantenemos a raya la tendencia a “hablar de más”. Esto también permite brindar un medio seguro en el cual los miembros del grupo puedan expresar sus sentimientos y experiencias. Además, tratar de difundir estas ideas entre personas que no han desarrollado un deseo real a partir de su propia experiencia suele ser inútil.
- **Las órdenes y las preguntas directas como medio de recuerdo:** De ordinario, en los grupos de trabajo, este procedimiento de las órdenes y las preguntas directas sólo lo utilizan el maestro o los estudiantes avanzados.

Es casi imposible para cualquier individuo realizar un progreso significativo en el trabajo de despertar si no se cuenta con la asistencia de un **maestro**, quien debe estar **sustancialmente más despierto** que el alumno. Uno es muy afortunado si encuentra un maestro, puesto que son muy escasos en el mundo de las personas durmientes. Así pues, resulta enormemente beneficioso (y bastante peligroso, también) trabajar en un grupo y tener un maestro, de manera que echemos un vistazo a las **funciones del maestro del Cuarto Camino:**

- **Función ejemplar:** Una de las funciones primarias del maestro es ser ejemplo para sus alumnos acerca de lo que supone estar más despierto. Una persona que está más despierta podría ser más flexible, pero menos previsible que alguien que se encuentra en trance consensual, aunque a menudo las diferencias son bastantes sutiles.
- **La comprensión de los estudiantes:** Otra de las funciones básicas del maestro consiste en observar y comprender a sus alumnos. En consecuencia, el maestro debe estar estudiando permanentemente a sus alumnos y probando diferentes métodos para ver cuál funciona mejor.
- **Motivación y aliento:** El maestro debe colaborar para que se fortalezca la motivación por el crecimiento genuino. A veces debe aplicar cierta presión psicológica para vencer las resistencias del alumno. Es preferible perturbar a alguien, correr el riesgo de dañarle permanentemente en los principios y valores del trance consensual o perderle como estudiante, a negarle la posibilidad de un crecimiento real.
- **Transmisión del conocimiento:** Debe hacerlo sin un método rígido. Para transmitir el conocimiento de la manera más eficaz posible, el

maestro frecuentemente modifica y realiza experimentos con la enseñanza.

Las **funciones básicas del trabajo de grupo** son que los estudiantes recuerden las tareas de observar y recordar el self, brindándoles el apoyo necesario, alimentar tanto la esencia como las aspiraciones más elevadas, gratificando la calidad de las interacciones dentro del grupo y que éste sea un marco propicio para compartir técnicas útiles, problemas y triunfos. El trabajo de grupo no es un proceso simple. Valioso e indispensable como es, conlleva ciertos **riesgos**.

PROBLEMAS DEL PROCESO DE TRABAJO:

El proceso de trabajo tiene **objetivos** muy elevados:

- Enriquecimiento de la comprensión del self
- Desarrollo equilibrado de la mente, de las emociones y de la inteligencia corporal instintiva
- Desarrollo de la esencia (a fin de que desplace la dominación de la falsa personalidad)
- Despertar el desarrollo de un estado superior de conciencia permanente como resultado del recuerdo del self.

No obstante, se desarrolla bajo **condiciones muy difíciles** ya que el entorno cultural en el que vivimos alimenta y fortalece el trance consensual en lugar del despertar. Veamos los **principales problemas** que se presentan en el trabajo grupal y que impiden llegar a despertar.

Tenemos necesidad de estabilidad y **temor al cambio** lo cual está en conflicto con nuestra curiosidad natural, con nuestro deseo de realización del self. Abraham Maslow hablaba de conflictos constantes entre nuestras necesidades de seguridad y nuestras necesidades de crecimiento que producen una especie de oscilación. Este **conflicto** es la causa por la cual Gurdjieff afirmaba que el cuarto Camino suponía como condición previa un nivel razonable de éxito (de acuerdo con los principios del sentido común) en el mundo ordinario, es decir, ser un **“disconforme con éxito”**. El maestro debe **seleccionar a los estudiantes del grupo de trabajo** entre aquellos que han alcanzado cierto nivel de aceptación y que entonces pueden sentir sus necesidades superiores.

Gurdjieff sostenía que era correcto **cuestionar** a fondo la propia cultura, pero al mismo tiempo sugería que era conveniente no introducir cambios importantes en el **estilo exterior**. El imperativo de cuestionarlo todo, pensar que mucho de lo que hemos vivido automáticamente es erróneo, brinda una libertad enorme y crea un gran peligro potencial en el grupo de trabajo. El grupo de trabajo crea una **minicultura** y puede ser que mientras alguien experimenta la descortesía como una parte de la observación del self, otros la imitarán ya que desean ser aceptados en el grupo de trabajo. Así pues, los miembros del grupo pueden crear una **forma diferente de trance consensual**, aun cuando lo denominen “despertar” y tal vez lleguen a estar en un trance más profundo que antes.

Los maestros de los grupos del cuarto Camino también pueden verse **atrapados en círculos de retroalimentación positiva** que puede resultar bastante peligroso. El maestro siempre es objeto de observación permanente y dado que es sumamente irreal esperar la perfección total de los maestros reales, los alumnos que no pueden diferenciar y separar las acciones del maestro, tenderán a ver todas sus acciones como parte integral de la

enseñanza, desembocando en muchas ideas incorrectas y distorsionadas. Esto, en casos extremos, da lugar a la creación de “sectas”.

Un maestro es una persona que posee conocimientos acerca de algo que a uno le gustaría aprender. En general, uno puede darse cuenta de cuándo un maestro ordinario no está enseñando apropiadamente. Pero, todos los maestros son blanco fácil de las **reacciones de transferencia**. Uno transfiere inconscientemente la actitud que tenía hacia los padres u otras figuras de la niñez a otras personas. Las reacciones de transferencia nos mantienen profundamente dormidos, hundidos en las versiones personales del trance consensual dado que consumen la energía que podría emplearse para propósitos constructivos y distorsionan mucho nuestra percepción de la realidad. La **esencia** debe crecer hasta alcanzar el estado de **madurez inteligente e independiente** y no quedar prisionera de las fantasías y dependencias de la niñez, aun cuando se sienta que ese reino es maravilloso. El énfasis que Gurdjieff dedicaba a la **voluntad constante** de observar el self y recordar el self, si se practicase correctamente, permitiría a los estudiantes percibir las manifestaciones de la transferencia con relativa facilidad, pero de cualquier manera aún necesitarían una **ayuda psicológica especial** para resolver dichas manifestaciones.

Daniel Goleman ha sintetizado algunos **indicadores** muy prácticos de los problemas del trabajo en grupo:

“El hecho de ir vagando por un sendero espiritual no nos protege en absoluto de la dosis de tontería que acompaña a cualquier otro esfuerzo humano. Hay que estar alerta cuando se observe los primeros signos de:

- **Tópicos tabú:** preguntas que no pueden formularse, dudas que no se pueden compartir, incertidumbres que no se pueden expresar.
- **Secretos:** la supresión de la información que en general queda celosamente guardada en un círculo interno.
- **Imitadores espirituales:** conductas estereotipadas de imitación del líder; estereotipos psicológicos que hace que todo un grupo de personas sólo manifiesten una estrecha gama de sentimientos en cualquier y en todas las situaciones.
- **Pensamiento colectivo:** la versión oficial que se impone sobre lo que realmente la gente siente.
- **El elegido:** no existe otra vía que no sea ésta; estás perdido si abandonas el grupo.
- **No graduados:** los miembros jamás son destetados del grupo.
- **Líneas de montaje:** se les trata a todos idénticamente, no importan las diferencias.
- **Pruebas de lealtad:** se pide a los miembros que demuestren su lealtad al grupo mediante la realización de algo que viole su propia ética.
- **Duplicidad:** la imagen pública del grupo no representa su verdadera naturaleza.
- **Comprensión unifocal:** se emplea una visión singular del mundo para explicar una y todas las cosas; están descalificadas las explicaciones alternativas; todo se debe a “la gracia del Gurú”.
- **Falta de humor:** no están permitidas las irreverencias.

El trabajo grupal requiere vigilancia, observación y recuerdo del self constantes, tanto por parte del maestro como de los alumnos para evitar que se produzcan distorsiones en el proceso de trabajo.

COMPASIÓN:

La práctica del recuerdo del self nos permite ser **más plenamente conscientes** del mundo que nos rodea y del funcionamiento de nuestra mente. Pero las personas que son demasiado intelectuales suelen tener como mayor carencia en su práctica del recuerdo del self el que no lo hacen directamente

con el **corazón**, aunque a largo plazo es de suponer que la observación y el recuerdo del self permitirán el desarrollo natural del amor y la compasión.

La **compasión** es una propiedad de la inteligencia emocional que requiere el desarrollo de varias propiedades.

Una de ellas es la **amplitud del conocimiento del self**: si uno no experimenta, reconoce y comprende una gama amplia de experiencias en uno mismo, resultará muy difícil reconocerlas y comprenderlas adecuadamente en los demás.

La **empatía** es el segundo requisito para el desarrollo de la compasión. Es el reconocimiento de un estado de pensamiento o sentimiento en otra persona. Conocer, a partir de la propia experiencia, por ejemplo, qué significa sentirse deprimido conduce a la experiencia de la empatía ya que la conciencia tiene que disponer de un conocimiento emocional básico.

El tercer requisito de la compasión es el **deseo de ayudar** a las personas que sufren para que encuentren alivio.

El cuarto proviene del hecho de que la compasión debe funcionar en **armonía con la inteligencia**. Se trata de utilizar la inteligencia (mental, emocional, corporal / instintiva, espiritual) para eliminar la causa que produce el sufrimiento, más que para aliviar los síntomas.

Pero la **inteligencia y la compasión eficaz** deben enfrentarse con situaciones en las que a veces hay que dejar que una persona sufra si esto le lleva a solucionar las causas inmediatas de su padecimiento.

Hay algunos **obstáculos** que se le imponen a la compasión. A veces, para evitar el dolor del rechazo de la parte tierna, vital y cariñosa de nosotros que nos deja cicatrices emocionales, creamos defensas activas para protegernos. Cuando uno se brinda desde su esencia, uno está abierto y es **vulnerable**. Cuando éramos niños aprendimos que manifestar el amor espontáneamente trae problemas. Por eso, tendemos a perder el contacto con nuestra esencia y la reemplazamos por comportamientos, hábitos y sentimientos aprendidos "seguros". Pero la **seguridad de las defensas** es una ilusión ya que cualquier posición que aisle de conocer qué es lo que realmente está sucediendo en uno y en el mundo conduce a conductas enfermas. Todo esto explica el que uno intente volverse invulnerable para evitar el sufrimiento levantando un muro alrededor del amor y la compasión naturales y la vida se vuelve árida y agria. Cuando uno es adulto puede desear ser compasivo y cariñoso, puede tratar de ser de esta manera, pero no siente absolutamente nada. **El amor y la compasión verdaderos están ausentes**. Y la consecuencia es una vida estéril rodeada de sufrimientos inútiles y estúpidos. Existe otra razón para mantenernos a la defensiva y encerrados. Intentamos manifestar nuestra compasión pero no dio resultado, lo único que hicimos fue sufrir para no conseguir nada. Entonces resulta muy fácil y tentador construir un sentimiento como éste: "**No mires, no sientas y no recibirás daño**". Este es el principio moderno tan expandido de **no comprometerse**.

Inicialmente, nuestros mecanismos de defensa se han desarrollado para defender nuestros selfs vitales y esenciales, pero a lo largo de los años han empezado a defender **automáticamente** casi todo aquello que lleva adosado el rótulo "**¡yo!**". Para **evitar** esto, es necesario combinar la atención activa, la vulnerabilidad, el crecimiento psicoterapéutico y la reducción del proceso de identificación.

La **atención activa**, la observación y el recuerdo del self y la mayor sensibilidad a la naturaleza exacta de las propias reacciones ante el mundo, permiten incrementar la penetración del funcionamiento de la falsa personalidad, así como la **sensibilidad** ante los sentimientos genuinos y esenciales.

Al parecer, la **vulnerabilidad** es lo más indeseable y, sin embargo, es absolutamente necesaria para recuperar el self esencial. Si uno es vulnerable, no es necesario negar aquello que se siente. No es placentero, pero uno puede soportarlo. En efecto, uno puede soportar ataques mucho más fuertes que éste. No hacen falta las armaduras, los mecanismos de defensa. Si uno se permite ser vulnerable, elimina la necesidad de muchas de las defensas automáticas y entonces, aumenta la apertura y la compasión hacia los demás.

Algunas veces, la atención activa y la vulnerabilidad no resultan suficientes y en este punto, las **psicoterapias de estilo occidental** pueden resultar útiles. Un buen terapeuta es una persona cualificada que es “ajena” a nuestros problemas de modo que tiene una perspectiva más objetiva. Con su ayuda, uno puede llegar a ver cosas que de otro modo no podría ver y a sentir cosas que de otro modo no podría sentir con lo que podemos dar con la causa originaria y eliminar todos los años de sufrimiento que de otra manera hubiese experimentado.

Existen **dos vías para disminuir el sentido del “¡yo!”**: el recuerdo del self y las distintas clases de meditación. Cuando uno **recuerda su self**, dirige voluntariamente la atención de modo que simultáneamente se presta atención a aquello que está sucediendo tanto fuera como dentro de uno, así como se mantiene algún objeto de referencia (como los brazos y las piernas) en la mente. El simple acto de dirigir voluntariamente la atención hacia donde uno quiere, significa que queda menos atención o energía a merced de la falsa personalidad, de los procesos de identificación y de los mecanismos de defensa. Los ejercicios deliberados de **meditación** que tienen lugar en momentos especialmente escogidos también pueden conducir a una disminución temporal del proceso de identificación. Sogyal Rimpoché afirmaba que uno de los mejores momentos para la práctica de la compasión es justo después de meditar.

Uno alcanzará resultados mucho más satisfactorios si trata de ir construyendo **gradualmente** una **actitud compasiva** que si intenta atraparla abruptamente.

Uno de los ejercicios que sugería Rimpoché invoca un sentimiento de compasión a través de la elaboración de las **primeras experiencias** en las cuales uno recibió amor de otra persona:

1. **Pensemos** en alguien que nos haya querido mucho. Pensemos de qué modo nos manifestaba su amor y su bondad.
2. **Asumamos** que uno debe ser una persona lo suficientemente valiosa como para haber sido amada por otro.
3. **Experimentemos el sentimiento de ser queridos**, qué sentía esa persona al querernos.
4. Ahora **experimentemos el sentimiento de querer**. Recreemos las imágenes de otras personas y ofrezcámosles nuestro amor y compasión.
 - a. Al principio, utilicemos imágenes de personas que han sido **buenas** con nosotros.
 - b. Luego ampliemos el ofrecimiento de amor a aquellas personas que nos han tratado **neutralmente**.
 - c. A medida que nos sintamos más seguros, ampliemos el ofrecimiento de amor a aquellas personas que nos han tratado **mal**.

- d. Extendamos el amor a las imágenes de aquellas personas con las cuales tuvimos una **relación mixta y compleja**, como nuestros padres.
- e. Ahora extendamos nuestro amor a **todos los seres**.

El **Tong Len** es una práctica tibetana, descrita por Sogyal Rimpoché para desarrollar una compasión y apertura mayores. Se puede utilizar para revisar los sucesos problemáticos y desagradables diarios, para abrir la mente a opciones compasivas en los sucesos futuros.

1. **Recordar** el problema específico o situación desagradable.
2. **Reflexionar** acerca de los **distintos aspectos de la situación**, la atmósfera y los detalles del problema.
3. En tanto uno reflexiona acerca de los aspectos positivos y negativos de la situación hay que **conservar la ecuanimidad, la alegría y la compasión**. Hay que “expirar” la alegría como si fuese una ofrenda incondicional. Uno no está negando lo negativo, sino que simplemente está amando a todo y a todos los que constituyen el problema.
4. **Reflexionar** sobre **uno mismo** sin dejar de considerar la situación. Hay que aceptar todos estos distintos aspectos de uno, los lados “buenos” y los “malos” y brindarles nuestra alegría como una ofrenda incondicional.
5. No hay que forzar cambios, pero si cambian algunos aspectos del self como resultado de reunir lo positivo y lo negativo, debemos ofrecer nuestro amor a todos ellos, debemos **aceptar el cambio**.

Con el Tong Len y otros ejercicios similares vamos procesando recuerdos que dan lugar a la compasión. Esto no supone negar lo negativo –eso sería patológico-, sino que se lo acomoda en un contexto donde se pueden apreciar las **alternativas compasivas**.

Aunque a menudo resulta difícil desarrollar una tolerancia plena hacia las demás personas, lo más difícil es la aceptación del propio self y el desarrollo de la **compasión hacia uno mismo**. A la luz de que hemos visto en cuanto al proceso de socialización, no resulta sorprendente que mantengamos un profundo rechazo y desagrado hacia nosotros mismos. **Tener compasión por uno mismo es algo vital**. Mientras no aprendamos a comprender y ser compasivos con nuestro propio self, toda tolerancia, el amor y la compasión hacia los demás descansarán sobre una base incierta.

Necesitamos **nutrir la esencia y fomentar la estima del self**. Veamos algunos **ejercicios** que pueden ser muy útiles al respecto y que se deben realizar una vez a la semana.

- **El cuerpo musical**. Nos recostamos en un lugar templado, razonablemente oscuro y cómodo, donde nadie pueda perturbarnos. Pongamos una música serena y cadenciosa durante 15 o 20 minutos. Una vez que empiece la música, nos tomamos uno o dos minutos para relajarnos. Entonces hay que escuchar la música con los dos pies. Hay que disfrutar de la música y de las sensaciones en los pies. Después de un minuto desplazamos la atención hacia los gemelos. Luego hacia los muslos y escuchar y sentir allí. Con intervalos de alrededor de un minuto vamos recorriendo el cuerpo en el siguiente orden: genitales, pelvis (dedicando una atención particular a la zona que está dos dedos del ombligo y tres dedos por debajo de profundidad), vientre, pecho, espalda (aun no hay que concentrarla mucho en el corazón), hombros, partes superiores de los brazos, antebrazos, manos, cuello, cara y pericráneo. Luego, concentrarse alrededor de un minuto en la parte interior de la cabeza. Luego, escuchar la música con el corazón. Finalmente, desparramar por todo el cuerpo las sensaciones de escuchar y sentir la música, así como cualquier sentimiento positivo relacionado con el corazón. Luego, durante uno o dos minutos, dejar que la atención se relaje y entrar en un estado de relajación hasta que se acabe la música. Cuando termine, incorpórese lentamente. Luego, empezar a practicar la observación del self y el recuerdo del self de nuevo. ¡Hay que vivir!
- **El ejercicio matinal de autoagrado**. Justo antes de empezar el ejercicio matinal ya descrito, pensar que “yo me gusto”. Sentirlo un poco y esbozar una pequeña

sonrisa. Ahora hay que conservar esa sonrisa en la cara a lo largo de todos los pasos del ejercicio matinal; sonreír emocionalmente a cada una de las partes del cuerpo a medida que uno las siente.

El desarrollo de la compasión resulta **esencial** para poder comprender correctamente la idea de que la falsa personalidad debe morir.

LA ELECCIÓN DE UN CAMINO ESPIRITUAL:

Cuando empezamos a interesarnos por la búsqueda de **verdades psicológicas y espirituales que están mas allá de lo ordinario**, resulta natural asumir que existen caminos que conducen a ese conocimiento o maestros y modelos que pueden tener las respuestas para nuestras preguntas. **¿Cuál es el mejor camino para mí?** La elección de lo mejor dentro de una amplia oferta es un problema real, aun cuando uno sólo esté leyendo cuestiones relacionadas con lo espiritual. Parte de nuestra **investigación** para elegir un camino espiritual se debe basar en un esfuerzo continuo por comprender y hacer madurar nuestra **naturaleza emocional y corporal / instintiva**.

Lo que es un camino eficaz para algunas personas pertenecientes a nuestra cultura puede no serlo para otras.

Por lo que respecta a **Gurdjieff** hay que decir que fue un genio al **llevar las ideas y los ejercicios orientales a formas útiles**. Su influencia sobre la cultura occidental, más bien entre bastidores, ha sido muy grande, contribuyendo a abrir el camino de los intereses espirituales presentes. Sus formulaciones básicas de las ideas psicológicas y espirituales todavía siguen estando entre las **mejores** que se pueden encontrar en este momento y abarcan, además, áreas importantes que a menudo descuidan otras tradiciones. En cualquier caso, no hay que creer en las ideas heredadas. Hay que comprobarlas. **Hay que ver si son reales para uno**. Pero, nos encontramos tan afectados por la interacción con los demás que necesitamos del apoyo, el estímulo, la frustración y el desafío que supone el trabajo en un grupo y con un maestro.

Resulta bastante **peligroso** entrar en cualquier grupo que enseñe las ideas de Gurdjieff. Puede ser peligroso porque puede ser eficaz: uno se verá forzado a crecer a pesar de su resistencia. También es peligroso **no comprometerse** en ninguna clase de búsqueda espiritual intensa, ya sea la de Gurdjieff o de otra clase. **La vida ordinaria no es segura**. La vida ordinaria, además, llega un momento en que carece de sentido: debemos buscar la **autorrealización** (o realización del self), el crecimiento espiritual, o experimentar la muerte en vida del vacío.

Lo más conveniente es manifestar una **actitud curiosa y abierta** e ir acercándose a muchos grupos espirituales. Pero hay un momento en que hay que elegir un camino al cual uno se sienta muy próximo, ya sea un grupo de Gurdjieff, un grupo Zen o cualquier otro. Hay que **comprometerse** y ofrecer nuestro tiempo al camino que hemos elegido, pero en el momento de empezar, se recomienda hacer un contrato con uno mismo determinando que la elección es algo experimental. En el **contrato espiritual** se hará una lista de los valores y objetivos importantes y concretar compromisos con un grupo y un maestro durante un periodo determinado.

APÉNDICES:

A. LECTURAS PRÁCTICAS PARA EL DESPERTAR.-

La lectura en si misma es sólo una **pequeña parte del proceso de comprensión del self y del despertar**. Las ideas que podemos obtener en las lecturas las debemos comprobar por nosotros mismos, modificarlas si nos parece necesario y aceptar sólo aquello que destile **nuestra experiencia**. Aún después de esto, la aceptación sólo debe ser **provisional**: si las experiencias posteriores no se adecuan a las ideas, entonces hay que volver a revisarlas.

LIBROS ACERCA DEL TRABAJO DE GURDJIEFF:

- **P.D. Ouspensky “Fragmentos de una enseñanza desconocida” Ganesha. Caracas, 2001.** Se considera que ésta obra es una de las mejores y más completas exposiciones de las ideas de Gurdjieff. Él, personalmente aprobó la obra, considerándola una exposición muy ajustada a la enseñanza que impartió durante el periodo en que Ouspensky fue alumno suyo. Hay que intentar compensar durante su lectura el marcado carácter intelectual del texto.
- **P.D. Ouspensky “Psicología de la posible evolución del hombre” Ganesha. Caracas, 1996.** Es recomendable leer esta breve introducción al trabajo de Gurdjieff antes de empezar la lectura de la obra anterior.
- **J.G. Bennett “Haciendo un mundo nuevo” Ed. Sirio. Málaga, 1986.** *Bennett es otro de los grandes divulgadores de la obra de Gurdjieff.*
- **J.G. Bennett “Idiotas en París, los últimos 100 días de Gurdjieff” Ed. Thassalia. Barcelona, 1996.**
- **J.G. Bennett “Profundidad del hombre” Ed. Sirio. Málaga, 1990.**
- **Thomas de Hartmann “Nuestra vida con el Sr. Gurdjieff” Ed. Hachette.**
- **P. Aznavurian “Gurdjieff. Mesías del siglo XXI” Gaceta. México, 1982.**
- **Nora Sabater “Pregúntale a G.I. Gurdjieff” Ed. Tikal.**

LAS OBRAS DE GURDJIEFF:

- **G.I. Gurdjieff “Relatos de Belcebú a su nieto” Ganesha. Caracas.** Escrito con un estilo alegórico, dio forma en él a un elevado personaje cósmico “demonio / ángel”, Belcebú, que relata cuentos a su nieto para ilustrarle sobre cómo funciona el universo, particularmente con referencia a la humanidad que puebla la Tierra. Está escrito con la idea de que cuanto más se trabaja por algo, más se aprecia y por lo tanto, es un libro muy difícil.
- **G.I. Gurdjieff “Encuentros con hombres notables” Ganesha. Caracas.** Es de fácil lectura. Uno se puede dejar llevar por él como si fuese una novela interesante, un relato alegórico de algunos de los viajes de Gurdjieff, pero también tiene niveles más profundos.
- **G.I. Gurdjieff “La vida es real sólo cuando yo soy” Ganesha. Caracas.** Es una obra muy provocativa y es recomendarla leerla sólo cuando se hayan leído el resto de las obras.

- **G.I. Gurdjieff “Perspectivas desde el mundo real” Ganesha. Caracas.** Es una colección de charlas de Gurdjieff que fue recopilada por sus alumnos.
- **G.I. Gurdjieff “El mensajero del bien venidero” Ed. Humanitas. Primer llamamiento a la humanidad contemporánea.**

BIBLIOGRAFIA GENERAL SOBRE EL DESPERTAR, LA CONCIENCIA Y LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL:

Se citan alguna obras que tratan las posibilidades psicológicas del hombre en relación con el tema de este libro: **el despertar.**

- **Charles Tart “Psicologías Transpersonales. Las tradiciones espirituales y la psicología contemporánea” Ed. Paidós. Barcelona, 1994.** Se trata de un clásico de los estudios transpersonales. Combina el estudio “moderno” de la mente con las tradiciones espirituales místicas.
- **Abraham Maslow “El hombre autorrealizado” Ed. Kairós. Barcelona, 1992.**
- **Idries Shah “Los sufís” Ed. Kairós. Barcelona.**
- **Idries Shah “Cuentos de los derviches” Ed. Paidós. Barcelona, 1985.**
- **Carlos Castaneda “Las enseñanzas de Don Juan” Ed. Kairós. Barcelona, 1977.**
- **Claudio Naranjo “El Eneagrama de la sociedad. Males del mundo, males del alma” Ed. La Llave. Vitoria, 2000.**
- **Sogyal Rimpoché “El libro tibetano de la vida y la muerte” Ed. Urano. Barcelona, 1994.**
- **Aurobindo y otros “Trascender el ego” Ed. Kairós. Barcelona, 1195.**
- **Estanislav Grof “Psicología traspersonal” Ed. Liebres de Marzo. Barcelona, 1993.**
- **Krishnamurti y otros “Qué es la iluminación” Ed. Kairós. Barcelona, 1995.**

B. BÚSQUEDA DE UN GRUPO DEL CUARTO CAMINO.-

Existen argumentos muy convincentes que sostienen que **nadie puede enseñar con exactitud las ideas de Gurdjieff**, lo que coincide con su deliberada actitud de no señalar a ningún sucesor para su función de maestro. Gurdjieff empleaba con mucha astucia la ambigüedad y deliberadamente frustraba expectativas a fin de presionar a la gente a despertar, percibir y pensar por si misma.

Esta ausencia de una línea sucesoria clara no es un problema para aquellos grupos que sólo sostienen haberse inspirado en algunas ideas de Gurdjieff más que defender una transmisión directa. Hay que valorar estos grupos por sus **propios méritos.**

La búsqueda de un camino es algo que debemos hacer por nuestros propios medios utilizando su habitual inteligencia práctica. Trabajar con cualquier grupo nuevo supone un **riesgo**, pero nos brinda la oportunidad de despertar a las influencias del grupo de un modo que nos permita neutralizar los efectos negativos que los grupos han causado. Debemos recordar, también, que el hecho de no trabajar con un grupo de desarrollo no significa una **vida segura.**