

# SERIE DE LECCIONES SOBRE RAJA YOGA

YOGI RAMACHARAKA

## PRÓLOGO DEL TRADUCTOR

Para la mejor comprensión de esta obra de Ramacharaka, conviene estar algún tanto versado en psicología y conocer el tecnicismo siquiera elemental de esta ciencia del alma humana. Las disciplinas científicas que por su positiva índole caen bajo la jurisdicción de la mente concreta, a la que los psicólogos de cátedra y gabinete llaman entendimiento y Ramacharaka intelecto y los teósofos mente inferior, tienen definida terminología cuyas palabras expresan en todos los idiomas el mismo concepto, a manera de los lenguajes universales del álgebra y de la música.

Pero en filosofía, una de cuyas ramas es la psicología, a que mayormente se refiere la Yoga Raja explicada por Ramacharaka en esta obra, cada escuela y cada tratadista tiene su peculiar terminología, de lo que resulta una espantosa confusión de conceptos que dificultan el estudio de tan ya de por sí abstracta ciencia y engendran deplorables equívocos que suelen ser semilleros de inútiles disputas.

Muy provechoso fuera para el adelanto de las ciencias psicológicas, que tan íntimamente relacionadas están con la evolución de la humanidad, que las escuelas fundamentalmente espiritualistas se pusieran de acuerdo para establecer una común terminología, ya que no existe entre ellas discrepancia esencial en los conceptos.

Así, por ejemplo, al principio constitucional del hombre a que Ramacharaka llama mente subconsciente, otros tratadistas le denominan subconciencia y otros el inconsciente, a pesar de que todos quieren dar a entender el mismo concepto con tan distintos términos cuya variedad desconcierta al novel en esta clase de estudios.

Lo mismo ocurre al distinguir verbalmente los aspectos de la mente humana. Unas veces se les llama aspectos, otras regiones, otras planos, otras fases, y aunque en estilo literario y sobre todo en la forma poética, es elemento de belleza la variedad de palabras para expresar un mismo concepto o servir de vehículo de expresión a una misma idea, en materias científicas, y más aún en las metafísicas, son inoportunos los afeites retóricos y ofuscan en vez de iluminar las imágenes brillantes, porque las verdades superiores requieren propiedad, fijeza, claridad y concisión sin laconismo en su expresión verbal, y que cada palabra signifique siempre en todos los pasajes del tratado la misma idea, sobre todo si el tratado es de índole didáctica como Ramacharaka ha explanado en las siguientes páginas.

Como de costumbre en las anteriores traducciones me he contraído a verter al español el *pensamiento* del autor, sin esclavizarme a las palabras, pues cada idioma tiene sus giros, modismos, sintaxis y fraseologías peculiares, que sientan admirablemente a su contextura gramatical, pero que servilmente copiadas por el traductor dan por desabrido fruto un engendro sin gracia ni donaire y lo que es más lastimoso, con el pensamiento del autor sepultado bajo una maraña de palabras cuya más notable característica es la superfluidad.

Según opinan conspicuos literatos, la traducción ideal sería aquella en que el texto traducido resultara lo mismo que si el autor hubiese escrito la obra en el idioma de la versión.

Así es que las traducciones llamadas de literalidad, o sean las que van calcando palabra por palabra

el texto original dan un resultado completamente contrario al de fidelidad que se propuso con equivocada buena fe el traductor, pues no deben traducirse las palabras sino los conceptos del autor que en el idioma de la versión requieren muy distinta contextura gramatical.

Lo importante es que resulte claro el pensamiento del autor y a este fin primordial he atendido en la presente traducción.

FEDERICO CLIMENT TERRER

## NOTA DE LOS EDITORES DEL TEXTO INGLÉS

Las lecciones que componen este volumen se publicaron originalmente en forma de correspondencias mensuales, que tuvieron lisonjera acogida en el público, y el presente volumen sale a luz en demanda de que las lecciones se impriman en forma permanente.

Los editores se toman la libertad de llamar la atención sobre la nutrida enseñanza que estas lecciones contienen, y muchos estudiantes nos han informado que les fue necesario leer y estudiar cuidadosamente cada lección a fin de asimilarse a sus variadas enseñanzas. También declararon que hallaron conveniente releer cada lección varias veces, dejando un intervalo de una a otra lectura y que cada vez que la releían descubrían nuevos puntos de información inadvertidos anteriormente. Se nos ha dicho esto tan a menudo que nos vemos obligados a mencionarlo por si otros lectores quieren adoptar el mismo método de estudio.

Según su costumbre, el autor no escribió prefacio para esta obra, porque las lecciones hablan por sí mismas y aquellos para quienes se escribieron recibirán la enseñanza sin necesidad de prefacio.

THE YOGI PUBLICATION Society

### PRIMERA LECCION EL YO

En la India, cuando los candidatos a la iniciación de la ciencia de Yoga Raja solicitan instrucción de los Maestros Yogis, se les da una serie de lecciones con el propósito de ilustrarlos acerca de la naturaleza del verdadero Yo e instruirlos en el conocimiento secreto mediante el cual pueden desarrollar la conciencia y reconocimiento del Yo. Se les demuestra el modo de desechar el conocimiento erróneo o imperfecto de su real identidad.

Hasta que el candidato domina esta instrucción, o por lo menos hasta que la verdad queda grabada en su conciencia, se les niega instrucción más extensa, porque hasta que no despierta a la conciencia de su real identidad no es capaz de comprender el origen de su poder y, por lo tanto, de *sentir* en su interior el poder de la voluntad, en que descansan las enseñanzas de Yoga Raja.

Los Maestros Yogis no se satisfacen con que el candidato forme simplemente un claro concepto de su real identidad, sino que insisten en que deben sentirla, percibir el verdadero Yo de modo que esa conciencia forme parte de su vida diaria, y la comprensión consciente prevalezca en su mente y alrededor de la cual giren todos sus pensamientos y acciones.

Para algunos candidatos este reconocimiento llega como el resplandor de un relámpago en el momento en que la atención se dirige hacia él mientras que en otros casos es necesario que sigan un riguroso curso de preparación antes de adquirir dicho grado de conciencia.

Los Maestros Yogis enseñan que hay dos grados de este despertar consciente del verdadero Ser. El primero al cual llaman la Conciencia del Yo, es la plena conciencia que el candidato obtiene de su real existencia, que le hace conocer que es una entidad real con vida independiente del cuerpo, que

continuará a pesar de la destrucción del cuerpo. El segundo grado, que ellos llaman la Conciencia del YO SOY, es la conciencia de su identidad con la Vida Universal, en relación con ella y su " contacto" con toda vida manifestada y no manifestada. Estos dos grados de conciencia llegan a su tiempo a todos los que huellan el Sendero. A unos les llega repentinamente; a otros como un amanecer gradual; a muchos les llega con auxilio de los ejercicios y prácticas del Yoga Raja.

La primera lección que los Maestros Yogis dan a los candidatos para instruirlos y elevarlos al primer grado arriba mencionado es: Que la Suprema Inteligencia del Universo, el Absoluto, ha manifestado al ser que llamamos hombre, la superior manifestación en este planeta. El Absoluto ha manifestado infinidad de formas de vida en el universo, incluso mundos distantes, soles, planetas, etc., siendo muchas de estas formas desconocidas para los habitantes de este mundo e imposibles de concebir por la mente del hombre ordinario. Pero estas lecciones nada tienen que ver con la parte de la filosofía que trata de estas miríadas de formas de vida, porque están dedicadas al desenvolvimiento en la mente del hombre de su verdadera naturaleza y poder. Antes de que el hombre intente resolver los secretos del universo externo debe dominar el universo interno, el Reino del Ser. Entonces puede y debe proceder a adquirir el conocimiento externo como dueño que exigen sus secretos, más bien que como esclavo que mendiga las migajas de la mesa del conocimiento. El primer conocimiento para el candidato es el conocimiento del Yo.

El hombre, la superior manifestación del Absoluto en este planeta, es un ser asombrosamente organizado, aunque la mayoría de las gentes conocen muy poco de su verdadera naturaleza. Comprende en su estructura física, mental y espiritual, lo superior y lo inferior (Véanse Catorce 'lecciones y Curso adelantado.). En sus usos se manifiesta casi la forma de vida mineral, pues en ellos hay efectivamente substancias minerales. La vida del cuerpo físico se parece a la de la planta. Muchos de los deseos y emociones físicos son iguales a los de los animales y en el hombre poco desarrollado predominan y se sobreponen a la naturaleza superior, que apenas se manifiesta. Además, tiene el hombre una serie de características mentales que le son propias y no poseen los animales. Y además de las facultades mentales comunes en mayor o menor grado a todos los hombres, tiene latentes facultades superiores que cuando se manifiestan y expresan lo transforman en superhombre. El desenvolvimiento de estas facultades es posible a cuantos han alcanzado la etapa adecuada de evolución, y el deseo y anhelo del estudiante por esta instrucción lo causa la presión de las facultades latentes que pugnan por actualizarse en la conciencia. Además la admirable voluntad, débilmente comprendida por quienes ignoran la filosofía yogística, es el poder del ego, su derecho por nacimiento del Absoluto.

Pero aunque estas cualidades mentales y físicas pertenecen al hombre no son el hombre mismo. Antes de que el hombre sea capaz de dominar, regir y dirigir sus facultades, sus instrumentos de expresión, debe conocerse a sí mismo y distinguir entre el Yo y el "No-Yo". Esto es lo primero que ha de hacer el candidato.

El Yo es la chispa divina emanada de la Sagrada Llama. Es el Hijo del Divino Padre. Es inmortal, eterno, indestructible, invencible. Posee en sí poder, sabiduría y realidad. Pero como el niño que contiene en sí al futuro hombre, la mente del hombre es inconsciente de sus cualidades latentes y no se conoce a sí misma. A medida que despierta y desarrolla el conocimiento de su real naturaleza, manifiesta sus cualidades y conoce que el Absoluto se las confirió. Cuando el Yo comienza a despertar, aparta de sí todo lo adyecticio que, en su estado semidespierto, había considerado como su Yo y desecha todo el No-Yo, dejando al Yo independiente y libre del cautiverio de sus envolturas. Luego las reasume y hace uso de ellas.

Al considerar la pregunta ¿qué es el Yo? detengámonos primero a examinar lo que usualmente quiere decir el hombre cuando dice Yo.

Los animales no poseen la sensación del Yo. Son conscientes del mundo externo, de sus propios deseos, ansiedades y sensaciones animales; pero su conciencia no ha alcanzado la etapa del Yo. No son capaces de pensar de sí mismos como entidades separadas ni reflexionar sobre sus pensamientos. No poseen la conciencia de la chispa divina, del ego o verdadero ser. La chispa divina está oculta en las formas inferiores de la vida y aún en las formas inferiores de la vida humana, por las muchas envolturas que interceptan su luz. Pero allí está siempre. Duerme en la mente del salvaje y a medida que éste se desarrolla, principia a despedir su luz. En los candidatos lucha porque su resplandor penetre a través de las envolturas materiales. Cuando el Yo principia a despertar de su sueño, comienza a ver el mundo tal

como es y a reconocerse en realidad y no como falseado ente de sus sueños.

El salvaje y el bárbaro apenas son conscientes del Yo. En punto a conciencia, son como superiores al animal y su Yo se contrae a las necesidades del cuerpo, la satisfacción de los apetitos, el halago de las pasiones, el bienestar personal, la-expresión de la lujuria, etc. En el salvaje el Yo se concentra en el aspecto inferior de la mente instintiva. Si el salvaje pudiera analizar sus pensamientos diría que el Yo es el cuerpo físico, con ciertos sentimientos, necesidades y deseos. El Yo del salvaje es un Yo físico, y el cuerpo su forma y substancia. No sólo es esto cierto en el salvaje, sino que hasta entre los llamados civilizados encontramos muchos hombres en este estado. Han actualizado las potencias mentales del intelecto, pero no viven "en su mente" sino que las usan para la satisfacción de sus deseos y apetitos corporales y viven realmente en el plano de la mente instintiva. -No pueden hablar de "mi mente", o de "mi alma", desde la alta posición de un Maestro que conoce su Yo, sino desde el punto de vista del hombre que vive en el plano de la mente instintiva, muy por debajo de las facultades superiores. Para ellos el cuerpo es el Yo. Su Yo está cautivo de los sentidos y de las sensaciones. A medida que el hombre adelanta en cultura y civilización, sus sentidos se agudizan, se educan y se satisfacen solamente con refinadas percepciones mientras que el hombre inculto queda perfectamente satisfecho con las materiales y groseras satisfacciones de los sentidos. Mucho de lo que llamamos educación y cultura no es más que una forma refinada de halagar los sentidos en vez de un verdadero adelanto de conciencia y desenvolvimiento. Es cierto que el maestro y el estudiante adelantado poseen sentidos muy activos, que a menudo aventajan en mucho a los del hombre ordinario; pero los desarrollaron por el dominio de la voluntad haciéndolos sirvientes del Ego en vez de dueños.

A medida que el hombre avanza en la escala de la evolución tiene superior concepto del Yo. Usa su mente y razón, y se traslada al plano mental y su mente se manifiesta en el plano del intelecto. Encuentra que hay en él algo superior al cuerpo. Halla que su mente es más real que su cuerpo físico, y en los momentos de pensamiento profundo y de estudio es capaz de casi olvidar la existencia del cuerpo.

En esta segunda etapa, el hombre queda perplejo. Encuentra problemas que le piden solución, más tan pronto como cree haberla hallado, se le presentan en una nueva faz y necesita "explicar su explicación".

La mente, aun cuando no esté regida y dirigida por la voluntad, tiene un valor asombroso; pero el hombre da vueltas alrededor de un círculo y comprende que continuamente está enfrente de lo desconocido. Esto le perturba, y cuanto mayor es su librería erudición, más se conturba. El hombre de escaso conocimiento no ve muchos problemas que se presentan a la atención del de más conocimiento, en demanda de solución. Las torturas del hombre de vigorosa mentalidad, que ve los problemas y la imposibilidad de resolverlos, no puede imaginarlas quien no las ha sufrido.

El hombre en este grado de conciencia cree que su Yo es la mente, con el cuerpo por compañero inferior. Conoce que ha progresado, pero su Yo no responde a los enigmas y preguntas que le conturban y llega a ser muy desdichado, pues con frecuencia se sume en el pesimismo y considera la vida mala y desagradable, como un castigo y no como una bendición. El pesimismo pertenece a este plano, porque ni en el físico ni en el espiritual arraiga el pesimismo. El hombre sensualizado no tiene tales inquietudes de pensamiento, porque está casi enteramente absorto en la satisfacción de su naturaleza animal, mientras que el de evolucionada mentalidad cree que su mente es un instrumento y no su verdadero ser, y conoce que es imperfecto en su presente grado de evolución, que tiene en sí la llave de todo conocimiento, acumulado en el Ego, y que la mente educada, cultivada, desarrollada y guiada por la voluntad, puede adquirirla a medida que evoluciona. Por esto el hombre adelantado no se desespera, y reconociendo su real naturaleza y posibilidades, al paso que despierta a la conciencia de sus poderes y capacidad, se ríe de sus antiguos desalientos e ideas pesimistas y las desecha como vestidos usados. El hombre en el plano de conciencia es como un elefante que no conoce su propia fuerza. Podría destruir barreras e imponerse en casi todas las circunstancias; pero ignorante de su verdadera condición y poder, puede dominarlo un débil chicuelo o le asusta el crujido de una rama o el roce de un pedazo de papel.

Cuando el candidato recibe la iniciación y pasa del plano mental al espiritual, percibe que el Yo es superior al cuerpo y la mente, que de instrumento le sirven. No adquiere este conocimiento por razonamiento puramente intelectual, aunque sea con frecuencia necesario para ayudar al desenvolvimiento y lo empleen los Maestros. Pero el verdadero conocimiento sobreviene como una forma especial de conciencia. El candidato llega a ser consciente del Yo y pasa a las filas de los iniciados. Cuando el iniciado pasa al segundo grado de conciencia y principia a reconocer su relación con

el Todo, cuando comienza a manifestar la expansión del Yo, está en camino de ser Maestro. Procuraremos indicar al candidato los métodos de desarrollar la conciencia del Yo, el primer grado de la obra. Damos los siguientes ejercicios o disciplina de desarrollo para que los practique. Hallará que si sigue consciente y cuidadosamente estas instrucciones adquirirá suficiente grado de conciencia del Yo para alcanzar superiores etapas de desenvolvimiento y poder. Lo necesario es que el candidato sienta en sí el despertar de la conciencia o percepción del Yo. Gradualmente llegará a las superiores etapas de la conciencia del Yo, porque una vez en el sendero no hay retroceso posible. Puede haber detenciones en el camino, pero no se pierde lo una vez obtenido.

La conciencia del Yo, aun en sus fases superiores es sólo un paso preliminar hacia la iluminación, que significa el despertar del iniciado, el reconocimiento de su positiva conexión y relación con el Todo. La visión total de la gloria del Yo, es sólo un débil reflejo de la iluminación. Desde el momento en que el candidato reconoce completamente el Yo, es un iniciado que penetra en la aurora de la iluminación y da el primer paso en el camino del Maestro. La iniciación es el despertar del alma en el conocimiento de su real existencia, la revelación de la verdadera naturaleza del alma y de su relación con el Todo. Después de obtener los albores de la conciencia del Yo, el candidato es más capaz de alcanzar los medios de enaltecer su conciencia en un grado todavía superior; es más capaz de actualizar sus latentes facultades, regir sus estados mentales y manifestarse como centro de conciencia e influencia que irradie al mando externo, que siempre busca ávidamente tales centros en cuyo alrededor girar.

El hombre debe dominarse antes de que pueda influir en los demás. No hay camino llano y fácil de desenvolvimiento y poder. Cada paso se ha de dar a su debido tiempo y cada candidato debe dar el paso por sí mismo y por su propio esfuerzo. Pero le ayudará la mano protectora de los Maestros que recorrieron el sendero antes que él y conocen justamente cuándo han de tender su mano protectora para alzar al candidato por encima de los sitios escabrosos. Conviene que el candidato preste suma atención a la instrucción siguiente, pues toda es muy importante. No prescindir de parte alguna, porque tan sólo exponemos lo necesario, y tan brevemente como es posible. Poned atención y seguid la instrucción con todo cuidado. Habéis de dominar esta lección antes de que podáis progresar. Y la debéis practicar, no solamente ahora, sino en muchas etapas de la jornada, hasta obtener la completa iniciación e iluminación.

#### *REGLAS Y EJERCICIOS DESTINADOS A AYUDAR AL CANDIDATO EN SU INICIACIÓN*

La primera instrucción en el curso de la iniciación está destinada a despertar en la mente el completo reconocimiento de la individualidad del Yo. Al candidato se le enseña a relajar su cuerpo, calmar su mente y meditar sobre el Yo hasta que aparece claro y distinto ante la conciencia. Daremos instrucciones para determinar la condición mental y física deseada, en que son más fáciles la meditación y concentración.

**ESTADO DE MEDITACIÓN.** — Si es posible retirarse a una habitación o sitio tranquilo, donde no temáis interrupción, de modo que vuestra mente pueda estar segura y tranquila. Por supuesto que no siempre es posible obtener la condición ideal, pero se ha de hacer lo que mejor se pueda, abstrayéndose de todo cuanto amenace distraeros de estar solos con vosotros mismos y en comunión con vuestro Yo.

Conviene que os sentéis en una silla cómoda o en un colchón de modo que podáis relajar los músculos y librar de tensión los nervios. Deberíais ABANDONAR todo el cuerpo, con todos los músculos relajados, hasta que un sentimiento de paz perfecta y tranquila calma compenetre cada partícula de vuestro ser. Descanso del cuerpo y calma en la mente. Esta condición es mejor en los primeros grados de la práctica, aunque después que el candidato tenga mayor dominio, será capaz de determinar la relajación física y la calma mental donde y cuando quiera lo desee.

Pero debe precaverse de adquirir un aspecto soñador o meditativo cuando haya de atender a los asuntos de la vida. El estado de meditación ha de estar enteramente bajo el gobierno de la voluntad, y sólo se debe determinar deliberadamente y a su debido tiempo. La voluntad ha de dirigir éste y

todos los estados mentales. Los iniciados no son quiméricos soñadores, sino hombres que tienen pleno dominio de sí mismos' y de sus actitudes. Aunque la conciencia del Yo se desenvuelve por medio de la meditación, pronto llega a ser un estado permanente de conciencia sin necesidad que lo determine la meditación. En momentos de prueba, duda o inquietud, la conciencia puede iluminarse por un esfuerzo de *le* voluntad, sin entrar en el estado de meditación.

**RECONOCIMIENTO DEL Yo.**— El candidato debe primero darse cuenta de la realidad del Yo antes de conocer su verdadera naturaleza. Este es el primer pasó. El candidato debe colocarse en el estado de meditación anteriormente descrito, para concentrar toda su atención en el Yo, interceptando todo pensamiento del mundo exterior. Debe forjar en su mente la idea de sí mismo como una entidad REAL, un ser efectivo, una individualidad, un centro en cuyo alrededor gira el mundo, sin que una falsa modestia o desestimación propia se oponga a esta idea, porque no negáis a las demás el derecho de considerarse también como centros. Sois, en efecto, centros de conciencia establecidos por el Absoluto. Hasta que el ego se reconozca como un centro de pensamiento, influencia y poder, no será capaz de MANIFESTAR estas cualidades. Y el grado en que reconozca su posición como centro, será capaz de manifestar sus cualidades. No es necesario que os comparéis con otros ni os imaginéis superiores a ellos, pues tales comparaciones son indignas de un ego adelantado, e indican falta de desarrollo. Durante la meditación, olvidad toda consideración de las respectivas cualidades de los demás y esforzaos en reconocer que CADA UNO de vosotros es un centro de conciencia, poder, influencia y pensamiento. Y que así como los planetas giran alrededor del sol, así vuestro mundo gira alrededor de VOSOTROS que sois su centro.

No es necesario que arguyáis sobre este asunto ni convencersos de su verdad por razonamiento intelectual. El conocimiento 110 se adquiere de este modo, sino en forma de gradual reconocimiento de la verdad que amanece en vuestra conciencia mediante la meditación y concentración. Mantened este pensamiento de vosotros mismos como centros de conciencia, influencia y poder, porque ES UNA VERDAD OCULTA, y en grado en que seáis capaces de comprenderla, así podréis manifestar dichas cualidades.

Por humilde que pueda ser vuestra posición, por dura que sea vuestra suerte y por deficiente que sea vuestra instrucción, no cambiaríais vuestro Yo con el del más afortunado, más sabio o más poderoso hombre del mundo. Podéis dudar de esto, pero pensad un momento y veréis que tenemos razón. Cuando decís que os "gustaría ser" esta o aquella persona, lo que realmente significáis es que a vosotros os gustaría tener su grado de inteligencia, poder, fortuna o posición. Necesitáis algo de lo que admiráis en aquella persona o algo igual a lo que posee; pero no deseáis sumergir vuestra identidad en la suya ni hacer cambio de seres. Pensad en esto un momento. Para ser otra persona tendríais que proponeros morir y en vez de vosotros seríais la otra persona. Vuestro Yo desaparecería y no seríais vosotros de ningún modo, sino él.

Si podéis comprender esta idea, veréis que ni por un momento deseáis tal cambio, que por otra parte es imposible. Vuestro Yo no puede aniquilarse. Es eterno y seguirá siempre adelante, hacia cada vez más superiores etapas, pero siempre será el mismo Yo, de la propia suerte que ahora conocéis que vuestro Yo es el mismo que era en vuestra niñez; y aunque en años venideros acrecentéis vuestro conocimiento y experiencia, será el mismo vuestro Yo; la inextinguible chispa divina.

La mayoría de las gentes en la actual etapa de evolución de la humanidad tiene débil concepto de la realidad del Yo. Aceptan su existencia y son conscientes de sí mismos como quien come, duerme y vive; un ser algo superior al animal; pero no han despertado a la percepción del Yo que deberá tener todo el que llegue a ser centro real de influencia y poder.

Algunos alcanzaron cierto grado de esta conciencia, sin comprenderla. Presintieron su verdad y se apartaron de los convencionalismos mundanos para tener poderío en bien o en mal. No es muy envidiable esta condición, pues la percepción del Yo sin el conocimiento que debe acompañarla, puede acarrear dolor.

El candidato debe meditar sobre el Yo y reconocerlo, sentirlo, ser un centro de conciencia. Esta es su primera tarea. Imprimid en vuestra mente la palabra Yo en este sentido y comprendedla, dejándola penetrar profundamente en vuestra conciencia, de modo que llegue a ser parte de

vosotros. Y cuando digáis Yo, debéis acompañar la palabra con la imagen de vuestro ego como centro de conciencia, de pensamiento, poder e influencia. Veos rodeados de vuestro mundo. Dondequiera vayáis, irá el centro de vuestro mundo. VOSOTROS sois el centro y todo lo exterior a vosotros gira alrededor de ese centro. Esta es la primera lección en el camino de la iniciación. Aprendedla.

Los maestros Yogis enseñan a los candidatos que su reconocimiento del Yo como un centro puede apresurarse entrando en el Silencio o estado de meditación, y repitiendo varias veces su primer nombre lenta, deliberada y solemnemente. Este ejercicio tiende a hacer que la mente se concentre en el Yo, siendo muchos los casos en que ha resultado un principio de iniciación por esta práctica. Muchos pensadores conspicuos conocieron este método sin que nadie se lo enseñara, como por ejemplo lord Tennyson, quien obtuvo un grado de iniciación repitiendo su propio nombre y una y otra vez, meditando al mismo tiempo sobre su identidad, de suerte que llegaba a ser consciente y a percibir su realidad e inmortalidad; en suma, se reconocía a sí mismo como un centro real de conciencia.

Creemos haber dado la clave para el primer estado de meditación y concentración. Antes de pasar adelante citaremos lo que un antiguo maestro indio dice sobre el particular "Cuando el alma se ve así misma como un centro rodeado por su circunferencia, cuando el Sol conoce que es un Sol rodeado de sus planetas, entonces está preparado para la Sabiduría y Poder de los Maestros".

CONOCIMIENTO DE QUE EL YO NO DEPENDE DEL CUERPO. — Muchos candidatos se hallan impedidos de reconocer completamente el Yo (aun después de emprender la tarea) por la confusión de la realidad del Yo con la sensación del cuerpo físico. Este es un tropiezo fácilmente evitable por la meditación y concentración, y con frecuencia se manifiesta al candidato la independencia del Yo, en forma de un resplandor sobre el pensamiento objeto de meditación. El ejercicio es el siguiente: Colocaos en estado de meditación y pensad que VOSOTROS MISMOS, el Yo es independiente del cuerpo, del que se vale como su vestidura e instrumento de manifestación. Pensad que vuestro cuerpo es lo que podría ser un cómodo vestido. Daos cuenta de que sois capaces de dejar el cuerpo y ser el mismo yo. Imaginad desde arriba vuestro cuerpo. Pensad que el cuerpo es como una envoltura de la cual podéis salir sin afectar vuestra identidad. Pensad que domináis y regís el cuerpo que ocupáis, usándolo con la mejor utilidad, haciéndolo sano, fuerte y vigoroso, pero que no obstante sólo es una envoltura del Yo. Pensad que el cuerpo está compuesto de átomos y células que cambian constantemente y se mantienen reunidas por la energía de vuestro ego que puede mejorarlos a voluntad. Comprended que habitáis en el cuerpo y lo usáis por conveniencia como podríais habitar una casa.

Al intensificar la meditación, olvidad enteramente el cuerpo y poned vuestro pensamiento en el Yo, que estáis comenzando a sentir que es "vosotros", y hallaréis que vuestra identidad, vuestro Yo, es enteramente independiente del cuerpo. Ahora podéis decir "mi cuerpo" con un nuevo significado. Divorciaos de la idea de que sois un ser físico y daos cuenta de que os sobreponéis al cuerpo. Pero que este concepto y comprensión no os haga olvidar el cuerpo. Debéis considerarlo como el Templo del Espíritu y cuidarlo y hacerlo adecuada habitación del Yo. No os asustéis si durante la meditación experimentáis la sensación de estar fuera del cuerpo por algunos momentos y de regresar a él terminado el ejercicio. El ego puede (en el caso del iniciado adelantado) cernirse sobre los confines del cuerpo, pero no rompe su conexión con él. Es simplemente como cuando uno se asoma a la ventana de una habitación, para ver lo que pasa en el exterior, y retira la cabeza cuando quiere. No sale de la habitación, aunque se asome a la ventana para observar lo que pasa en la calle. No aconsejamos al candidato que cultive esta sensación, pero no ha de temerla si sobreviene naturalmente durante la meditación.

'RECONOCIMIENTO DE LA INMORTALIDAD E INVENCIBILIDAD DEL EGO. — Aunque la mayoría de las gentes - aceptan por fe la inmortalidad del alma, pocos saben que el alma misma la puede demostrar. Los Maestros Yogis enseñan esta lección a los candidatos, como sigue: El candidato se coloca en estado de meditación, o por lo menos en estado de pensar, y procura

"imaginarse" como "muerto", es decir, forma el concepto mental de que está muerto. Esto a primera vista parece una cosa muy fácil de imaginar, pero imposible de hacer, porque el ego se niega a ello. Ensayadlo y veréis que no os será difícil imaginar que el CUERPO está acostado inmóvil y sin vida pero al propio tiempo VOSOTROS contemplaréis el cuerpo. De modo que veis que vosotros no estáis muertos, ni aun en imaginación, aunque pueda estarlo el cuerpo. Pero si no queréis desprenderos de vuestro cuerpo ni en imaginación, podéis pensar que vuestro cuerpo está muerto, pero vosotros vivos y reconoceréis el cuerpo muerto aparte de vuestro Yo. Por mucho que hagáis no podréis imaginaros muertos. El ego insiste en estar vivo en cualquiera de estos pensamientos y de este modo denota que tiene en sí la sensación y seguridad de la inmortalidad. En casos de sueño o estupor resultante de un golpe, de narcóticos o anestésicos, la mente está aparentemente rasa, pero el Yo es consciente de la continuidad de su existencia. De modo que el hombre puede imaginarse en estado inconsciente o durmiendo cómodamente, pero cuando se propone imaginar muerto al Yo, la mente se niega en absoluto. Este admirable hecho, de que el alma lleva consigo la prueba de su propia inmortalidad, es muy glorioso, pero necesario es alcanzar cierto grado de desenvolvimiento antes de comprender su completo significado.

Se aconseja al candidato que investigue por sí mismo las mencionadas afirmaciones, por la meditación y la concentración, con objeto de que el Yo conozca su verdadera naturaleza y posibilidades, y se, dé cuenta de que no puede morir. Debe conocer lo que es antes de que pueda manifestar su naturaleza. Por consiguiente no dejéis esta parte de la enseñanza hasta dominarla y convendrá repararla de cuando en cuando para reconocer vuestra eterna e inmortal naturaleza. El mero vislumbre de este concepto de la verdad os dará una acrecentada sensación de fuerza y poder, y hallaréis que vuestro Yo se ha dilatado y crecido; que sois un centro de poder mayor que lo que antes habíais comprendido.

Los siguientes ejercicios son inútiles para comprender la invencibilidad del ego, su superioridad sobre los elementos.

Colocaos en estado de meditación e imaginad el Yo separado del cuerpo. Vedlo pasar a través del aire, del fuego y del agua sin dañarse. Así se advierte que el alma es capaz de cruzar por el aire a voluntad, volar como un ave, viajar por el éter y atravesar indemne el fuego y el agua, porque los elementos afectan sólo al cuerpo físico, y no al Yo.

Esta meditación infunde un sentimiento de superioridad y fuerza, y muestra algo de la naturaleza del Yo. Es cierto que estáis en el cuerpo que pueden afectar los elementos, pero el conocimiento de que el Yo es superior al cuerpo y a los demás elementos que afectan al cuerpo y no pueden recibir daño y mucho menos morir, es asombroso, y tiende a desarrollar la plena conciencia del Yo. Porque el Yo no es el cuerpo, sino el Espíritu. El ego es inmortal e invencible. Cuando así lo reconozcáis, sentiréis un influjo de fuerza y poder imposible de describir. Se desvanecerá el temor y sentiréis que renacéis. La comprensión de este pensamiento os mostrará que las cosas temidas no pueden afectar al Yo, que sólo dañan al cuerpo físico y aun pueden evitarse por la inteligente aplicación de la voluntad.

El tema de esta primera lección es el Yo. El candidato debe penetrarse completamente de su significado antes de pasar adelante. Debe conocer su real existencia independiente del cuerpo. Debe verse invencible e invulnerable para el daño o la muerte, como un centro de conciencia, un sol a cuyo alrededor gira su mundo. Entonces recibirá una nueva fuerza. Sentirá una tranquila dignidad y poder que notarán cuantos con quienes se ponga en contacto. Será capaz de mirar al mundo sin titubear y sin temor porque conocerá la naturaleza y el poder del Yo. Comprenderá que es un centro de poder e influencia, que nada puede dañar al Yo y que cualesquiera que sean las tormentas de la vida que estallen sobre su personalidad, el Yo resultará indemne. Como roca que permanece firme durante la tormenta, así el Yo subsiste inmovible durante las tempestades de la vida y la personalidad. Y sabrá que a medida que acrecienta su reconocimiento del Yo será capaz de dominar las tormentas.

Dice un Maestro Yogi: "El Yo es eterno. Pasa sin daño a través del fuego, el aire y el agua. La espada o la lanza no pueden matarlo ni herirlo. No puede morir. Las pruebas de la vida física son

sueños para él. Si descansa seguro en el conocimiento del Yo, el hombre puede sonreír ante lo peor que el mundo le depare y desvanecerlo a una señal de su mano. Bendito quien dice Yo y lo comprende.

No os desaniméis si progresáis lentamente. No os rindáis si retrocedéis un paso después de adelantado; ganaréis dos en el próximo avance. El éxito será vuestro. La paz sea con vosotros.

#### AFIRMACIÓN

Soy un Centro a cuyo alrededor gira mi mundo:

Soy un Centro de influencia y poder.

Soy un Centro de pensamiento y conciencia.

Soy independiente del cuerpo.

Soy inmortal y nada puede aniquilarme.

Soy invencible y nada puede dañarme.

## SEGUNDA LECCIÓN

### LOS INSTRUMENTOS MENTALES DEL EGO

En lo que hemos dicho acerca del reconocimiento del Yo, sólo indicamos cómo distinguir entre el Yo y sus envolturas materiales. Hemos procurado mostraros que tenéis un Yo y qué es y cómo es independiente de las envolturas materiales.

Aun cuando el candidato haya reconocido su independencia del cuerpo, con frecuencia confunde el Yo con los principios inferiores de la mente. Esto es un error. La mente en sus varias fases y planos es sólo un instrumento del Yo. Pasaremos por alto los aspectos metafísicos del caso concentrándonos a la psicología yoguística. No intentaremos explicar la causa, naturaleza y propósitos de la mente, pero indicaremos el medio de analizarla y determinar qué es el "no Yo" y qué es el Yo. Son inútiles las teorías y disquisiciones metafísicas, cuando la prueba está al alcance de cada cual. Por el uso de la mente, podréis analizarla y forzarla a responder a las preguntas a ella referentes.

En la segunda y tercera lección de nuestra obra "Catorce Lecciones" dijimos que el hombre tiene tres principios mentales o subdivisiones de la mente, inferiores al plano del Espíritu. El Yo es Espíritu, pero sus principios mentales son de orden inferior. Conviene examinar rápidamente estos tres principios de la mente humana.

Primero, hay la mente instintiva, que el hombre posee en común con los animales. Es el primer principio mental que aparece en la escala de la evolución. En sus fases inferiores, la conciencia es apenas perceptible, y sólo se manifiesta la mera sensación. En sus fases superiores, alcanza el plano del intelecto, y ambos se entremezclan. La mente instintiva opera con mucha eficacia en la dirección y mantenimiento de la vida animal de nuestros cuerpos, pues tienen a su cargo esta parte de nuestra existencia. Atiende a la obra constante de reparación, reemplazo, cambio, digestión, asimilación, eliminación y demás funciones fisiológicas inferiores a la conciencia ordinaria.

Pero ésta es sólo una pequeña parte de las funciones de la mente instintiva, porque en ella están acumuladas todas nuestras experiencias y las de nuestros antecesores desde las formas inferiores de la vida animal hasta la presente etapa de evolución. Todos los antiguos instintos animales (que fueron muy necesarios para el bienestar de las formas inferiores de la vida) han dejado huellas en esta parte de la mente, y pueden manifestarse bajo la presión de circunstancias peculiares aun largo tiempo después de creer que los habíamos trascendido. En esta parte de la mente se encuentran vestigios del viejo instinto de lucha animal: todas las pasiones animales, todo el odio, envidia, celos, etc., que son nuestra herencia del pasado. La mente instintiva es también el hábito mental que acumula lo pequeño y lo grande, los hábitos de muchas vidas que no han sido enteramente extirpados por hábitos subsiguientes de más intensa índole. La mente instintiva es un depósito

curioso que contiene gran variedad de objetos, muchos de ellos muy buenos en su correspondiente lugar; pero otros que son lo peor de antiguos residuos y escombros.

Esta parte de la mente es también la sede de los apetitos, pasiones, deseos, instintos, sensaciones, sentimientos y emociones de orden inferior manifestados en los animales, en el hombre primitivo, el salvaje y el civilizado, sin otra diferencia que el dominio obtenido sobre ellos por la mente superior. Los deseos animales como el hambre y la sed; los apetitos sexuales y la sensualidad en todas sus modalidades, las pasiones, están en esta región de la mente.

Pero no condenamos en absoluto lo que pertenece a este plano de la mente. Todo ello tiene su lugar y mucho fue necesario en el pasado y lo es todavía para la conservación de la vida física. Todo es legítimo para quienes están en la etapa de la evolución a que pertenece y sólo es vitando cuando el hombre se deja dominar por ello o vuelve a usarlo después de trascendido.

Se ha de comprender que aunque la mente instintiva os PERTENECE, NO ES EL YO.

En el plano inmediato superior al de la mente instintiva, está el intelecto la parte de la mente que razona, analiza y piensa.

Lo empleáis al estudiar esta lección; pero tampoco es el Yo sino uno de sus instrumentos.

El tercero y superior principio mental es la mente espiritual, casi desconocida por la mayoría de las gentes, pero que es el origen del genio, inspiración, "espiritualidad" y lo superior de nuestra estructura mental. Todos los grandes pensamientos e ideas flotan en la mente espiritual y de ella procede el desenvolvimiento de la humanidad. Todas las ideas superiores que ha recibido el hombre en su evolución, referentes a la rectitud de conducta, verdadero sentimiento religioso, bondad, humanidad, justicia, amor altruista, clemencia, simpatía, le llegaron por el lento desenvolvimiento de la mente espiritual. El amor a Dios y al prójimo, el conocimiento de las verdades ocultas y el reconocimiento del Yo han de llegarle por conducto de la mente espiritual.

Pero aun esta asombrosa parte de la mente es sólo un instrumento, aunque sumamente delicado, del Yo.

Expondremos un método práctico de disciplina mental para distinguir más fácilmente el Yo de los estados mentales. Cada aspecto y función de la mente es necesario, y el estudiante no debe caber en el error de suponer que porque la mente sea un instrumento del Yo cuyas fases se han de ir trascendiendo en el transcurso de la evolución, menospreciamos la mente o la consideramos como un estorbo u obstáculo. Lejos de esto, nos damos cuenta de que por el empleo de la mente es capaz el hombre de conocer su verdadera naturaleza, y que su ascenso a ulteriores etapas dependerá del desenvolvimiento de sus facultades mentales.

El hombre emplea actualmente sólo las partes inferiores de su mente, pero hay en su mundo mental vastas regiones inexploradas que exceden a cuanto quepa imaginar. A la Yoga Raja incumbe favorecer la exploración de estas más vastas regiones mentales. Lejos de menospreciar la mente, los maestros del Yoga Raja reconocen sus posibilidades y exhortan al estudiante a actualizar sus potencias mentales.

Sólo por medio de la mente sabe comprender estas enseñanzas. Estamos hablando directamente a vuestra mente e incitándola a recibir lo que está dispuesto para ella en las regiones superiores. Exhortamos al intelecto a que atienda este importantísimo asunto, de modo que no se resista a las verdades que ha de recibir de la mente espiritual, que conoce la Verdad.

## DISCIPLINA MENTAL

Colocaos en posición cómoda y tranquila para meditar sobre las materias que expondremos a vuestra consideración. Dejad que el asunto encuentre en vosotros hospitalaria acogida y mantened una benévola actitud mental para recibir lo que aguarda en las regiones superiores de vuestra mente.

Deseamos llamaros la atención hacia las varias condiciones o impresiones mentales, una después de otra, para que comprendáis que son algo incidental en vosotros y no- vosotros mismos, para que podáis ponerlas aparte y considerarlas exactamente como podríais hacer en un objeto material.

En la primera lección percibisteis el Yo independiente del cuerpo. Ahora habéis llegado a la etapa en que el Yo se os presenta como una entidad mental, como un grupo de pensamientos, sentimientos y emociones. Pero debéis ir más allá y ser capaces de distinguir el Yo de estas condiciones mentales, que

son igualmente instrumentos como lo es el cuerpo.

Comenzaremos por considerar los pensamientos de orden inferior y luego ascenderemos a los superiores estados mentales.

Las sensaciones del cuerpo, tales como el hambre, la sed, el dolor, el placer, los deseos físicos, etc., ya no pueden ser cualidades esenciales del Yo para quienes las han dominado por un esfuerzo de la voluntad. No es que no experimenten estas sensaciones, sino que las consideran como incidentes de la vida física, buenas en su oportunidad, pero sólo útiles al hombre adelantado cuando las domina hasta el extremo de no considerarlas vinculadas al Yo. Sin embargo, para las gentes vulgares están dichas sensaciones tan identificadas con su concepto del Yo, que se creen un conjunto de tales sensaciones. No son capaces de considerarlas aparte para utilizarlas en caso necesario. Cuanto más adelanta el hombre, tanto más lejanas parecen dichas sensaciones. Por ejemplo, no es que no se sienta hambre, porque la siente y la satisface' como es natural, dándose cuenta de que ha de atender a las justas demandas de su cuerpo físico. Pero la diferencia está que en vez de creer que el Yo tiene hambre, sabe que su cuerpo tiene hambre, como conoce cuando su caballo o su perro tienen hambre. El Yo no se identifica en este caso con el cuerpo, y en consecuencia los pensamientos más estrechamente ligados a la vida física resultan comparativamente "separados" de su concepto del Yo. Un hombre así piensa "mi estómago esto", "mi pierna aquello", o "mi cuerpo así", en vez de "Yo esto" o "Yo aquello". Es capaz, casi automáticamente, de pensar en el cuerpo y sus sensaciones como cosas de él y pertenecientes a él, que requieren atención y cuidado, pero sin ser partes del Yo. Puede concebir el Yo existente por sí mismo sin el cuerpo y sus sensaciones, y habrá dado el primer paso en el reconocimiento del Yo.

Antes de continuar conviene que el lector se detenga algunos momentos a echar una rápida ojeada mental sobre las sensaciones del cuerpo. Formando una imagen mental de ellas se nota que son simplemente incidentes del desenvolvimiento experimental del Yo y no forman parte de él, sino que las trascenderá al llegar a más adelantadas etapas de evolución.

Si sois capaces de poner mentalmente aparte las sensaciones y "considerarlas" como una cosa "externa", veréis que pertenecen al No-Yo. Para decir que una cosa es del "No Yo", debéis comprender que el Yo la considera del mismo modo que un terrón de azúcar o una montaña. Consideremos algunas emociones, como la ira, el odio, el amor pasional, los celos, la ambición y las mil y una emociones de la naturaleza inferior. Hallaréis que sois capaces de poner aparte cada una de estas emociones o sensaciones y estudiarla, analizarla y considerarla. Podréis comprender el principio, progreso y fin de cada una de estas emociones, el modo como vienen a vosotros y cómo las evocáis en vuestra memoria o imaginación tan fácilmente como si observarais su ocurrencia en otra persona. Las hallaréis almacenadas en vuestra estructura mental y podéis "hacerlas trotar delante de vosotros para conocer su andadura y ver que no son el Yo sino algo que lleváis en un saco mental". Podéis imaginaros viviendo sin ellas sin perder la conciencia del Yo.

Desde el momento en que sois capaces de examinarlas y considerarlas aparte, denotan que pertenecen al "No-Yo" porque examináis y consideráis el objeto del examen.

No está destinada esta lección a enseñaros a desechar las emociones, aunque bien podría libraros de las siniestras; pero nuestro propósito es daros a entender que el Yo es superior a estas condiciones mentales e independientes de ellas, y una vez comprendida la naturaleza del Yo, podréis volver a usar, como dueño, lo que antes usabais como esclavo. Así, no temáis considerar extrañas al Yo de toda clase de emociones, pues podréis serviros de las nobles y armónicas terminada la disciplina mental. Por muy ligados que os parezca estar a una emoción, el análisis cuidadoso evidenciará que no pertenece al Yo, porque el Yo existía antes de la emoción y vivirá eternamente después que haya desaparecido.

Repasad la lista de vuestras sensaciones y emociones, como si se trata de amigos o parientes y veréis que todas pertenecen al "No-Yo".

Ahora bien; por medio del intelecto, seréis capaces de analizar todas las facultades mentales e inferir del análisis que tampoco son peculiares del Yo sino diversas maneras que tiene el Yo de emplear la mente por instrumento para conocer el mundo exterior y conocer la propia mente en todas sus facultades.

También lo que ha llegado a la conciencia desde la mente espiritual puede analizarse como

cualquier otra facultad mental, y ver que tampoco es del Yo. Podéis objetar que tal vez haya en la mente espiritual algo propio del Yo y por consiguiente inseparable; pero diremos que sólo conocéis de la mente espiritual lo que os ha revelado y las regiones superiores de la mente espiritual son como la mente de Dios comparada con la ordinaria mente humana. Pero quienes han actualizado asombrosamente la mente espiritual, los Maestros nos dicen que aun sobre sus superiores estados mentales está siempre el eterno Yo como el Sol sobre el lago, y que el más alto concepto que tiene del Yo es débil reflejo del Yo que filtra a través de la mente espiritual, aunque sea tan clara como el más diáfano cristal, comparada con nuestra opaca mente. Así, pues, el más alto estado mental no es más que un instrumento •del Yo.

Sin embargo, el Yo reside en las más débiles formas de conciencia y anima hasta la forma de vida inconsciente. El Yo es siempre el mismo, y su aparente crecimiento resulta del desenvolvimiento mental del individuo. Como dijimos en el "Curso Adelantado", es como lamparilla eléctrica envuelta en muchas pantallas, la luz parece más brillante e intensa, y sin embargo no ha cambiado; el cambio está en el proceso de quitar las pantallas que la eclipsan. No es posible comprender el Yo en toda su plenitud, pues a ello no alcanza ni el más profundo conocimiento del hombre actual, pero esperamos conducirlos al más alto concepto posible del Yo en vuestro presente estado de desarrollo, de modo que desechéis algunas de las envolturas ya muy desgastadas que se desprenderán al toque de una mano amiga. Deseamos llevaros al conocimiento para vosotros posible del Yo para que podáis utilizar los instrumentos de que disponéis y realizar la obra que os aguarda.

Y ahora, volvamos a la disciplina mental. Después de convencidos de que casi todo aquello en que sois capaces de pensar son instrumentos del Yo ¿qué queda? El Yo. Intentad poner aparte el Yo para considerarlo y jamás seréis capaces de separar el Yo para la consideración. Pensad cuanto queráis, pero un poco de reflexión os mostrará que separáis alguna facultad mental. ¿Qué hace el Yo en este proceso? Sencillamente poner aparte lo que no le pertenece para considerarlo. ¿No veis que el Yo no puede ser el que considera y la cosa considerada, el examinador y la cosa examinada? ¿Puede el Sol reflejar sobre sí mismo su luz? Podéis considerar el Yo de otra persona, pero lo considera vuestro Yo que no puede considerarse a sí mismo. Entonces ¿qué prueba tenemos de nuestro Yo? La de que vosotros sois siempre conscientes de ser el que considera y examina y no la cosa considerada y examinada; tal es la prueba de vuestra conciencia. ¿Y qué referencias nos da esta conciencia? Simplemente: YO SOY. Pero esta conciencia vale por todo lo más, que sólo son instrumentos que el Yo puede utilizar.

Y de este modo, hasta un análisis final hallaréis que hay algo que no admite separación para que lo analice el Yo. Este algo es el Yo, el Yo eterno, inmutable, la gota del Gran Océano del Espíritu, la chispa de la Sagrada Llama, del mismo modo que os es imposible imaginar el Yo muerto, igualmente lo es separado para la consideración. El único testimonio es: YO SOY.

Si fuerais capaces de poner aparte el Yo ¿quién lo consideraría? ¿Quién podría considerarlo sino el mismo Yo? Y si él está aquí, ¿cómo podría estar allí? El Yo no puede ser el "No-Yo" ni aun en los más fantásticos-vuelos de la imaginación, que con toda su ponderada libertad y poderío se declara impotente en este punto.

Deseamos que pronto reconozcáis que sois dioses en formación, dioses dormidos, que tenéis en vosotros el poder del universo, en espera de que vuestra palabra se manifieste en acción. Largas edades de fatigas habéis necesitado para llegar tan lejos, largo camino os queda por recorrer antes de que lleguéis al primer Gran Templo, pero ahora ya entráis en la etapa consciente de la evolución espiritual. Ya no iréis a ciegas por el Sendero. Desde ahora en adelante veréis más y más clara la luz que alborea en vuestra conciencia.

Estáis en contacto con toda vida, y la separación de vuestro yo del Yo Universal es sólo aparente. No desdeñéis este asunto como si careciera de importancia. No paséis por alto nuestra débil explicación creyendo que es hueca palabrería. Os exponemos una capital verdad. ¿Por qué no seguís las enseñanzas del Espíritu, que aun ahora, en el momento en que leéis os invita a recorrer el Sendero de perfección? Considerad las enseñanzas de esta lección y practicad la disciplina mental hasta que vuestra mente haya comprendido su significado y después dejad que penetre profundamente en vuestra íntima conciencia. Entonces estaréis dispuestos al estudio de las siguientes lecciones.

Practicad esta disciplina mental hasta que hayáis grabado bien en la mente la realidad del Yo y la relatividad del "No-Yo". Una vez comprendida esta verdad podréis usar la mente con mayor poder y eficacia, porque reconoceréis que es vuestro dócil y obediente instrumento. Podréis dominar vuestros afectos y emociones cuando sea necesario, y elevaros de la condición de esclavo a la de dueño. Nuestras palabras resultan mezquinas y pobres en comparación de la magnitud de la verdad que exponemos. Porque ¿quién hallará palabras para expresar lo inefable? Todo cuanto nos cabe es despertar un vivo interés y atención de vuestra parte, para practicar la disciplina mental y obtener la prueba que de la verdad os proporcione vuestra propia mente, porque la verdad no será tal para vosotros hasta que la hayáis comprobado por personal experiencia, y una vez así comprobada nada ni nadie os la podrá arrebatat.

Debéis comprender que cada esfuerzo mental tiene tras sí el yo. Mandáis a la mente obrar y obedece a vuestra voluntad. Sois dueños y no esclavos de vuestra mente, los directores, no los dirigidos. Libertaos de la tiranía de la mente que por tanto tiempo os ha oprimido. Afirmaros en vosotros mismos y sed libres. Os ayudaremos durante el curso de estas lecciones, pero debéis primero afirmaros como dueños de vuestra mente. Formad la mental declaración de independencia de vuestros hábitos, emociones y pensamientos indómitos, y afirmad vuestro dominio sobre ellos. ¡Entra en tu Reino, ¡OH! manifestación del Espíritu!

Creímos que la mente era nuestro dueño y permitimos que nos atormentara con pensamientos que nos "arrastraban" en momentos inoportunos. El iniciado está libre de esta molestia, porque sabe dominar su mente y regula sus procesos mentales lo mismo que si fuesen un delicado mecanismo, dirige su obra con la mayor eficacia y transmite órdenes a la mente subconsciente mandándola trabajar para él mientras duerme, o cuando usa su mente consciente en otras, materias.

Con relación a este particular dice Edward Carpenter en su libro *From Adam's Peak to Elephanta*. al describir sus impresiones durante la visita a un yogi gnani indo: "Y si no queremos creer en este dominio interno del cuerpo, es porque estamos poco acostumbrados a la idea del dominio de nuestros pensamientos y emociones. Es muy común considerar inevitable que un hombre sea presa de cualquier pensamiento. Apenas pensar que un hombre haya de estar desvelado toda la noche por la ansiedad del resultado de un pleito que ha de fallarse al día siguiente, y parece extravagante decir que debería poder determinar su estado. La imagen de una amenazante calamidad es sin duda repulsiva, pero por lo mismo se aferra a la mente y es difícil expulsarla.

"Sin embargo, es absurdo que el hombre tenga pesadillas por las triviales creaciones de su cerebro. Si nos molesta una piedrecilla en el calzado, nos descalzamos y la sacudimos. Una vez claramente comprendido el asunto, será igualmente sacudir de la mente un pensamiento desagradable. Acerca de esto no debiera haber dudas. La cosa es evidente, clara e inconfundible. Debiera ser tan fácil expeler un pensamiento nocivo de vuestra mente, como sacar una piedra del zapato, y hasta que el hombre pueda conducirse así es insensatez hablar de su ascendiente sobre la Naturaleza. Es un simple esclavo presa de los murciélagos y fantasmas que revolotean por las anfractuosidades de su cerebro".

"Pero los rostros cansados y agobiados por las preocupaciones que encontramos por millares entre las opulentas clases civilizadas, atestiguan claramente cuan raro es este dominio. ¡Qué raro, en verdad, es encontrar un hombre! Cuan común es más bien descubrir un ser perseguido por tiránicos pensamientos, ansiedades e inquietudes, agobiado, coceando bajo el látigo, o quizá jactándose de correr alegremente su obediencia a un conductor que maneja las riendas y le dice que es libre, con quien no podemos conversar libremente, porque la extraña presencia está siempre vigilando".

"Una de las capitales doctrinas de la Yoga Raja es que se ha de lograr el poder de expulsar los pensamientos y si necesario fuera matarlos. Naturalmente, el arte requiere práctica; pero lo mismo que las otras artes, una vez adquirida, no hay misterio ni dificultad en ella. Y vale la pena practicarlo. Se puede decir en verdad que la vida comienza cuando se domina este arte. Porque, evidentemente, cuando en vez de que nos dominen los pensamientos, los dominamos, la vida se amplía y magnífica de tal modo, que su anterior condición parece casi prenatal".

"Si podéis matar un pensamiento cuando os parezca bien, podéis hacer de él lo que os agrade. Por eso es tan valioso este poder. No sólo libra al hombre del tormento mental (que es por lo menos las

nueve décimas partes del tormento de la vida), sino que lo capacita para gobernar la acción mental de un modo hasta entonces absolutamente desconocido. Las dos cosas son correlativas".

"Mientras está en acción vuestro pensamiento, se ha de estar absolutamente concentrado en él, sin distraerlo con nada que no sea aplicable al asunto en cuestión, acumulando fuerza como una gran máquina con mucho poder y perfecta economía, porque las diferentes fuerzas operan al mismo tiempo. Terminada la obra, ya no es necesario usar la máquina, se la ha de parar en seco, sin preocuparse de ella, como si a un tropel de muchachos se les permitiera hacer sus travesuras con una locomotora acabada de entrar en el depósito, y el hombre debe retirarse a la región de su conciencia, donde reside su verdadero ser".

"Digo que el poder del mecanismo mental se acrecienta enormemente al dejarlo solo por una parte y usarlo singularmente y con concentración por otra. Llega a ser una verdadera herramienta que el artesano hábil deja a un lado cuando el trabajo está hecho, y que sólo un chapucero lleva siempre consigo para denotar que es suya".

Rogamos a los estudiantes que lean cuidadosamente la anterior cita del libro de Carpenter, porque abunda en enseñanzas que pueden utilizar ventajosamente los que se están emancipando de la esclavitud de su mente, y comienzan a ponerla bajo el gobierno del ego mediante la voluntad. No os contentéis con la simple lectura de esta lección. Debéis estudiar y meditar sobre las enseñanzas expuestas bajo el epígrafe "Disciplina Mental" hasta que las distinciones se presenten con claridad a vuestra mente, y que no solamente las *creáis* ciertas, sino que seáis *conscientes* del Yo y sus instrumentos mentales. Tened paciencia y perseverancia. La tarea puede ser difícil, pero la recompensa es grande. Llegar a ser consciente de la grandeza, majestad, fuerza y poder de vuestra existencia real es digno de años de arduo estudio.

La paz sea con vosotros.

#### AFIRMACIÓN

Soy una entidad; mi mente es mi instrumento de expresión.

Existo independiente de mí mente y no dependo de ella.

Soy dueño de mi mente, no su esclavo.

Puedo apartar de mí sensaciones, emociones, pasiones, deseos, facultades intelectuales y todos mis instrumentos mentales como pertenecientes al No-Yo, y queda el Yo, que no puedo apartar de mí, porque es mi mismo ser, mi único ser, mi real ser, el Yo eterno, perenne, inmutable.

### TERCERA LECCIÓN

## LA EXPANSIÓN DEL YO

En las dos primeras lecciones de este curso hemos procurado llevar al candidato al reconocimiento de la realidad del Yo, haciéndolo capaz de distinguirlo de sus envolturas físicas y mentales. En la presente señalaremos la relación del Yo con el Yo Universal, y procuraremos dar idea de un Yo mayor, que trascienda la personalidad que tan propensos somos a considerar como el Yo.

La clave de esta lección será "La Unidad del Todo" y sus enseñanzas se dirigirán a despertar el reconocimiento de esta capital verdad. Pero no decimos que sea el Absoluto ni enseñamos la creencia del "Yo soy Dios", errónea y extraviada perversión de las auténticas enseñanzas yogis. Esta falsa enseñanza ha cundido entre muchos instructores induístas y muchas personas que con su acompañante enseñanza de maya o completa ilusión o inexistencia del universo, ha colocado a millones de gentes en condición mental pasiva o negativa que indudablemente retarda su progreso. No sólo sucede así en la India sino que también se observa entre los discípulos de los instructores occidentales que han abrazado este aspecto negativo de la filosofía oriental y confunden los aspectos "Absoluto" y "Relativo" del Único Ser, e incapaces de conciliar los fenómenos de la vida y del universo con su teoría de "Yo soy Dios", niegan resueltamente la realidad del universo y declaran que todo es maya o ilusión.

Fácil será reconocer a los discípulos de los instructores que sostienen estas creencias. Veréis que denotan muy negativa condición mental como resultado natural de la constante sugestión de nada. En contraste con la condición mental de los discípulos se observará la actitud mental de los instructores, que son casi uniformemente ejemplos de la positiva y vital fuerza mental, capaz de imprimir sus enseñanzas en las mentes de sus discípulos e imponer sus afirmaciones por la fuerza de su despierta voluntad. Los instructores generalmente han despertado la conciencia del Yo, y la acrecientan con su constante actitud de "Yo soy Dios", que les permite contrarrestar la influencia de los principios mentales inferiores, de modo que la luz del Yo se manifiesta a veces con tal intensidad que anula la mentalidad del discípulo no muy adelantado. Mas a pesar de esta conciencia despierta del Yo, el instructor, inducido por su errónea moción intelectual y la nebulosidad metafísica, es incapaz de comunicarla a sus discípulos y en vez de elevarlos para que brillen con igual esplendor que él, los mantiene en la sombra a causa de sus enseñanzas.

No lo decimos con espíritu de censura ni podríamos asumir la actitud mental estando seguros de nuestro concepto de la Verdad. Lo mencionamos simplemente para que el estudiante pueda evitar el "Yo soy Dios" y no caiga en la celada que amenaza al candidato en el momento que emprende la marcha en el Sendero. No sería un asunto tan serio ni fuera simplemente cuestión de error metafísico, porque podría corregirse con el tiempo; pero es mucho más grave porque conduce invariablemente a la correlativa doctrina de que todo es ilusión o maya, y que la vida es sólo un sueño, algo falso, una mentira, una pesadilla, que el Sendero es ilusión, que todo es "nada", que el alma no existe, que el hombre es Dios disfrazado que se engaña a Sí mismo creyendo que es el hombre y que la vida es una divina mascarada o espectáculo de prestidigitación, que el hombre *es* Dios, pero que se atonta para distraerse. ¿No es una idea horrible? Sin embargo, demuestra a qué grado llega la mente humana antes de desprenderse de una teoría metafísica que la ha hipnotizado. ¿Pensáis que hemos exagerado el cuadro? Pues leed alguna obra de estas escuelas de filosofía oriental o escuchad a alguno de los más radicales instructores occidentales que, la predicán. La mayoría carecen del valor de los instructores induístas para llevar sus teorías a una conclusión lógica, y consecuentemente encubren sus enseñanzas con sutilezas metafísicas. Pero algunos de ellos son más valerosos y predicán libremente su doctrina.

Algunos de los modernos instructores occidentales de esta filosofía explican el asunto diciendo que "Dios está disfrazado en diferentes formas de vida, incluso la del hombre, para adquirir experiencias, porque aunque tiene infinita y absoluta sabiduría y conocimiento, carece de la experiencia resultante de la vida de las formas exteriores, y, por tanto, desciende para adquirir la necesitada experiencia", ¿Podéis imaginar al Absoluto, poseedor de todo posible conocimiento y sabiduría, necesitado de la escasa "experiencia" de la vida de las formas inferiores? ¿Adonde nos llevarán esas vanas teorías? Otro instructor occidental nutrido por las enseñanzas de ciertas ramas de la filosofía oriental y que tiene el valor de sus convicciones, declara resueltamente que el hombre es la totalidad de la existencia y que su mente crea y conserva el universo. Y en otro pasaje afirma este mismo instructor: "El universo entero es un trivial ejemplo del poder creador del hombre". "Por sus frutos los conoceréis", as regla segura de todas las enseñanzas. La filosofía que enseña que el universo es una ilusión sólo puede conducir a la conclusión de que "todo es nada", y que cuanto cabe hacer es cruzarse de brazos y gozar del espectáculo de prestidigitación que el hombre-dios representa para su propio entretenimiento, y cuando la representación termine, volver al estado de deidad consciente y evocar sonriendo el agradable recuerdo del hechicero espectáculo creado para divertirse durante billones de siglos. Así es que quienes aceptan esta filosofía -tan firmemente impuesta por los instructores, aunque saben que *no* son Dios, caen en un estado de apatía mental y de negación que sume el alma en un estupor del que no puede librarse por largo tiempo.

No confundáis nuestra enseñanza con la que acabamos de mencionar. Decimos que el hombre es un Yo real, no Dios mismo, sino su manifestación, un Hijo del Absoluto, poseedor de la divina herencia, cuya visión es actualizar las cualidades cuyo germen infundió Dios. No incurráis en el gravísimo error de confundir lo relativo con lo absoluto. Evitad esta celada en la que tantos han caído. No os hundáis en el abismo de la desesperación, ni os revolquéis en el fango de la nada, ni veáis realidad en la persona de algún vigoroso instructor que se identifica con el Absoluto. Pero afirmad vuestro divino origen, vuestra herencia del Absoluto y caminad resueltamente por el

Sendero afirmando el Yo.

Sin embargo, aunque el Yo no es Dios, es infinitamente mayor de lo que habíamos imaginado. Se extiende mucho más allá de los límites que habíamos concebido. Está en contacto con el universo en todos sus puntos y en íntima unión con toda vida. Está en estrecho contacto con el mundo de la relatividad emanado del Absoluto. Y aunque está en la superficie del universo relativo, tiene sus raíces en el Absoluto de que se nutre, lo mismo que el feto se nutre de la sangre de la madre. Es una verdadera manifestación de Dios y está en él la esencia de Dios. Seguramente parecerá esta afirmación tan audaz como el "Yo soy Dios" de los instructores recién mencionados: pero ¡cuan diferente!

Consideremos los instrumentos del ego y el material con que opera. El cuerpo físico del hombre está constituido por materia idéntica a la de las tres formas de materia, sus átomos están continuamente cambiando y reemplazándose, tomando el material del gran depósito de materia física. Hay una materia primordial de que derivan las aparentes diferencias de forma y substancia. La energía vital o *prana* que el hombre utiliza en la obra de su vida es una porción de la energía universal que por doquiera compenetra todas las cosas. De esta universal energía extrae el hombre la que necesita en cualquier momento, y después de utilizarla revierte al depósito universal. La mente, que tan en contacto está con el Yo que con frecuencia se le confunde con ella, es una porción de la Mente Universal, la primera emanación del Absoluto, y la *chitta* o substancia mental que usamos en este momento, no es nuestra distinta y separadamente, sino una porción de la constante e invariable provisión universal. La vida tan estrechamente ligada al Espíritu que casi es inseparable de él, es una parte del invariable Principio de Vida Universal. Cuando así lo comprendemos vislumbramos la idea de la Unidad del Espíritu y la relación del Yo con los otros Yoes, la sumersión del Yo en el absoluto Yo, que no supone el aniquilamiento de la individualidad como algunos han supuesto, sino el acrecentamiento de la conciencia individual hasta abarcar el Todo. En el "Curso Adelantado" expusimos las enseñanzas yoguísticas concernientes al akasa o materia primordial de la que derivan todas las formas materiales según su grado de vibración. Por lo tanto, también la materia es un principio universal, y así todas las partículas del cuerpo físico son una porción de este gran principio del universo, extraídas del gran depósito y restituidas por el proceso de desasimilación. Las moléculas de los músculos de una persona pueden haber formado parte hace algunos días de alguna planta y tal vez lo serán de otro ser viviente dentro de poco. Hay un constante cambio y lo que es vuestro hoy fue ayer de otro y lo será de otros mañana. No poseéis un solo átomo de materia personalmente vuestro. Todo es parte de la provisión común, cuya corriente fluye a través de vosotros y de toda Vida.

Lo mismo acontece con la energía vital que estáis usando en cada momento de vuestra vida. Estáis constantemente extrayéndola del gran depósito universal de *prana*, usando la necesaria y eliminándola luego para dinamizar otra forma. Es propiedad de todos. Hay una sola energía operante en todas partes y en todo tiempo.

La substancia mental está sujeta a la misma ley. Sin embargo, somos tan propensos a considerar que nuestras operaciones mentales forman parte de nosotros mismos y nos pertenecen personalmente, que nos es difícil comprender que la substancia mental sea un principio universal lo mismo que la materia y la energía, y que la extraemos de la, provisión universal en nuestras operaciones mentales. -Además la porción de substancia mental que estamos usando, aunque separada de la usada por otros individuos por un sutilísimo velo, está realmente en contacto con las otras mentes aparentemente separadas y con la Mente Universal de que forma parte. Así como la materia componente de nuestro cuerpo físico se halla en contacto con toda la materia y así como la energía vital usada por nosotros está en contacto con la energía universal, del mismo modo nuestra substancia mental está realmente en contacto con la Mente Universal. Es como si el Ego, en su progreso, fuera moviéndose a través de vastos océanos de materia, energía y mente, usando las que necesita y dejándolas tras sí según pasa a través de la gran masa del océano. Este símil es tosco, pero puede dar idea de que el Ego es lo único realmente vuestro, invariable e inalterable, y que todo lo demás es la parte extraída de la provisión universal para las necesidades del momento. También da dicho símil una idea de la Unidad de todas las cosas. El Yo es lo único real en vosotros, lo único permanente, y la materia, la energía y la mente son

medios de manifestación y expresión del Yo.

Conviene fijar en la mente la idea de la universalidad de la Vida. Todo el universo está vivo, vibrante y palpitante de vida, energía y movimiento. No hay nada muerto en el universo. La Vida está en todas partes y siempre acompañada por la inteligencia. En vez de átomos de vida flotantes en un mar de muerte, somos átomos de vida circundados por un océano de vida, palpitante, moviente y pensante. Cada átomo de materia está vivo. Tiene energía y está siempre acompañado por inteligencia y vida. Doquiera en nuestro rededor, en los reinos mineral, vegetal y animal vemos vida. Todo vive con inteligencia. Cuando así lo comprendemos y además somos conscientes de la Vida Universal, estamos en camino de llegar a la conciencia cósmica.

Pero todas estas consideraciones son pasos que conducen al individuo al reconocimiento de la Unidad Espiritual. Gradualmente reconoce que hay una Unidad en la manifestación del Espíritu del Absoluto, una unión con el Absoluto.

La manifestación de espíritus individuales por parte del Absoluto fue un acto único y no una serie de actos. Cada ego es un centro de conciencia en el infinito océano del Espíritu, cada uno es un yo, aparentemente separado de los otros y de su origen, pero estrechamente enlazado con todos y relacionado con el Absoluto por digámoslo así, filamentos espirituales. Con el tiempo llegaremos a ser más conscientes de esta mutua relación, a medida que trascendamos y desechemos las envolturas hasta que finalmente volvamos de nuevo al Absoluto, a la Mansión del Padre.

Es de suma importancia en el desenvolvimiento del alma reconocer esta relación y unidad, porque cuando este concepto está totalmente establecido, el alma es capaz de elevarse sobre ciertos planos inferiores y queda libre de la operación de ciertas leyes que ligan al alma poco desarrollada. Por lo tanto, los maestros yoguis dirigen constantemente al candidato hacia esta meta. Primero por un sendero, luego por otro, dándoles diferentes vislumbres del punto deseado, hasta que halla la senda más apropiada para sus pies y se dirige rectamente hacia aquel punto y rompiendo los lazos que le oprimían, prorrumpe en un grito de gozo por su recién lograda libertad.

Los siguientes ejercicios de disciplina mental están destinados a ayudar al candidato en el reconocimiento de su relación con toda vida.

#### DISCIPLINA MENTAL

1. Leed lo expuesto en el "Curso Adelantado" acerca de la materia. Daos cuenta de la unidad de la materia cuya substancia fundamental es el *akasa* y que las diversas formas de materia que perciben nuestros sentidos son modalidades más densas de la materia primordial. Notad que por conocidos procedimientos químicos todas las combinaciones de materia de que resultan las "formas", pueden descomponerse en sus elementos originales, y que estos elementos son simplemente *akasa* en diferentes estados de vibración. Que la idea de la unidad del universo visible arraigue profundamente en vuestra mente. El erróneo concepto de la diversidad del mundo material debe ser reemplazado por la conciencia de la Unidad, a pesar de la aparente variedad y multiplicidad de formas. Debéis ver tras el mundo de formas de materia, el principio de la materia universal o *akasa* que todo lo penetra. Se ha de sentir a la par que comprender esta verdad.

2. Meditad sobre las verdades recién mencionadas y luego leed lo expuesto en la lección once del "Curso Adelantado" acerca del último análisis de la materia, que se desvanece

42

en energía, en demostración de que la materia es una modalidad más grosera de energía.

3. Después leed en el "Curso Adelantado" lo tocante a la unidad fundamental de las varias manifestaciones de energía. Considera que una modalidad de energía puede transmutarse en cualquier otra. Notad que la energía que hay en vosotros, mediante la cual os movéis y obráis, es una modalidad de la energía universal de la que podéis extraer la necesaria. Pero sobre todo esforzaos por concebir la energía universal en su totalidad. Estas consideraciones pueden parecer algo fastidiosas e inútiles, pero ayudan a preparar la mente para comprender la idea de la Unidad del Todo. Cada paso tiene su importancia y facilita el siguiente en el camino del conocimiento. En esta disciplina mental conviene que os imaginéis el universo en perpetuo movimiento, pues todo está en actividad y toda la materia se mueve cambiando sus formas y manifestando su interna energía. Los soles y los mundos giran en el espacio y cambian constantemente sus partículas componentes. La composición química es constante e

incesante y por doquiera se efectúa la obra de construcción y "destrucción. Nuevas combinaciones de átomos y de mundos se están formando y disolviendo constantemente. Después de considerada la Unidad de la Energía, reflexionad que a través de todos estos cambios de forma, el Yo, vuestro verdadero ser, permanece inmutable, indemne, eterno, invencible, indestructible, invulnerable, real y constante. El Yo se sobrepone al mundo fenomenal que se mueve a su alrededor.

4. Leed lo dicho en el "Curso Adelantado" acerca de que la Energía se desvanece en Mente de la que procedió. Comprended que la Mente está tras la energía que habéis considerado. Así estaréis dispuestos a reconocer la unidad de la Mente.

5. Leed lo dicho en el "Curso Adelantado" respecto de la Mente. Hay una Mente Universal a disposición del ego. Todo pensamiento resulta del uso que hace el ego de la mente, su instrumento. Este Océano de la Mente es total y el ego puede extraer libremente de él. Vosotros tendréis este gran Océano mental a vuestra disposición cuando estéis suficientemente evolucionados para usarlo. La mente es la base de todo el mundo de formas, nombres 3 acciones y en este sentido "todo es mente"; pero superior a la mente es el Yo, manifestación del Absoluto.

6. Daos cuenta de vuestra identidad y relación con toda vida. Observadla en todas sus formas, desde las íntimas a las superiores, y veréis que todas son manifestaciones del gran principio de Vida en las diferentes etapas del Sendero. No despreciéis las formas más humildes, mirad tras de la forma y ved la Vida. Sentidos parte de la Vida Universal. Que vuestro pensamiento penetre en las profundidades del Océano y comprended vuestra identidad con la vida residente en todas las formas. No confundáis la forma (con frecuencia horribles desde vuestro punto de vista personal) con el principio que en ellas subyace. Contemplad la vida vegetal, la vida animal y procurad ver tras el velo de la forma la Vida real. Aprended a ver vuestra vida palpitante y vibrante con el principio de Vida en todas las formas y mayormente con vuestros semejantes. Contemplad los cielos estrellados. Ved allí los numerosos soles y mundos poblados de vida en algunas de sus innumerables formas y sentid vuestra identidad con ellas. Si alcanzáis este pensamiento y esta conciencia os hallaréis unidos con aquellos mundos y en vez de sentirlos pequeños e insignificantes, seréis conscientes de una expansión del Yo hasta sentir que en ellos está una parte de vosotros mismos, que vosotros estáis también allí aunque permanecéis en la Tierra, que sois iguales a todas las partes del universo, que estos mundos son vuestro hogar, como lo es el punto en que estáis. Tendréis conciencia de que el universo es vuestra casa y no simplemente una parte de él, como antes creyeráis. Experimentaréis una sensación de grandeza y amplitud tal, como jamás habéis soñado. Principiaréis a reconocer al menos una parte de vuestra divina herencia y que en verdad sois un Hijo infinito, que la esencia de vuestro Divino Padre se halla en las fibras de vuestro ser. En tales momentos se llega a ser consciente de lo que al alma le aguarda en su sendero ascendente, y cuan mezquinos son los más valiosos premios que el mundo ofrece, comparados con lo que ven los ojos de la Mente Espiritual en momentos de clara visión.

No debéis desechar estas visiones de la grandeza del alma; tratadlas hospitalariamente, porque son vuestra indiscutible propiedad y llegan, a vosotros desde la Mente Espiritual y están desarrollándose en la conciencia.

7. El último paso de este despertar consciente a la Unidad del Todo, es el en que se comprende que sólo hay Una Realidad y al mismo tiempo que el Yo está en esa Realidad. Es muy difícil expresar este pensamiento en palabras porque debe sentirse más bien que comprenderlo intelectual-mente. Mucho adelanta el alma cuando siente que el eterno espíritu es lo único real en ella, y que el Absoluto y su manifestación como Espíritu es lo único real en el Universo. Pero antes de experimentar la plena sensación de la unidad y realidad hemos de ser conscientes de la identidad del Yo con el Yo universal. El misterio de la manifestación del Absoluto en esencia de Espíritu está velado para nosotros y la mente confiesa su incapacidad para penetrar tras el velo que oculta al Absoluto de nuestra mirada aunque nos da una referencia de ser consciente de la presencia del Absoluto. Pero las almas muy avanzadas en el Sendero, que han explorado la -región superior de la Mente Espiritual, nos dicen que ven más allá de la aparente separación entre el Yo individual y el Yo universal, y comprenden que sólo hay una Realidad de Espíritu, que todos los Yos son en

realidad diferentes aspectos del Absoluto, centros de conciencia, cuyo común centro es el Absoluto. Esta certidumbre es propia de la Mente Espiritual y nos da a todos el mensaje de la Unidad del Espíritu, lo mismo que el intelecto nos da el de la unidad de materia, energía y mente. La idea de unidad compenetra todos los planos de la Vida.

La conciencia de la realidad del Yo que tenemos en los momentos de más clara visión mental, es el reflejo de la conciencia de la Realidad fundamental del Todo o la conciencia del Todo manifestada en nuestro centro de conciencia. El iniciado experimenta el gradual explaye de su conciencia hasta reconocer su identidad con el Todo. Comprende que en todas las formas del mundo visible subyace una vida, una energía, una substancia, una existencia, una realidad: el Absoluto. Y en vez de experimentar una sensación de pérdida de individualidad, es consciente de un engrandecimiento, de una expansión de individualidad. En vez de sentirse absorbido en el Todo siente que se ensancha y que abarca el Todo. Esto es muy difícil de expresar en palabras, porque no las hay ajustadas al concepto, y todo cuanto cabe es suscitar, por medio de las palabras, las vibraciones que hallarán respuesta en la mente del lector, a fin de que experimente la conciencia resultante de su comprensión. Esta conciencia no puede ser transmitida por palabras procedentes del intelecto, pero sí pueden despertar vibraciones que preparen la mente para recibir el mensaje de sus planos superiores.

Hasta en los albores de este despertar de la conciencia es posible identificar nuestra realidad con la de las demás formas de vida. En cada hombre, animal, planta y mineral, ve tras la envoltura y forma visible la presencia del Espíritu idéntico a su propio Espíritu. Se ve a sí mismo en todas las formas de la vida, en todo tiempo y lugar. Comprende que el Yo es omnipotente, que su Vida interna está en todo el Universo, en todas las cosas, porque no hay nada muerto y toda la Vida, en su variedad de fases, es simplemente la Vida Una, disfrutada en común por todos. Cada ego es un centro de conciencia en el infinito océano de Vida, y aunque aparentemente separada y distinta, está realmente en contacto con el Todo y cada una de las aparentes partes.

No entraremos en pormenores acerca del arcano de la Vida porque pertenece al Yoga Gnani. y sólo lo mencionamos para que vuestras mentes se preparen a recibir la idea y manifestarla gradualmente en consciente reconocimiento. Hay gran diferencia entre las enseñanzas científicas e intelectuales del Yoga Gnani y los métodos del Yoga Raja que gradualmente conducen al candidato a la conciencia de su verdadera naturaleza, independiente de toda afirmación intelectual. Exponemos el asunto de manera tal que prepare el camino para el despertar de la conciencia despojándolo de las nociones y prejuicios preconcebidos y deje entrada libre al nuevo concepto. Mucho de lo que hemos dicho en esta lección puede aparecer, por mía parte, como inútiles repeticiones, y por otra, como una exposición incompleta del aspecto científico de las enseñanzas yoguísticas. Pero con el tiempo se verá que la mente del estudiante ha evolucionado por asimilación de la idea de la unidad de la Vida y la expansión del Yo. Aconsejamos al candidato que no se apure. No hay que forzar la evolución. Leed lo escrito y practicad las disciplinas mentales que hemos dado, aunque parezcan triviales e infantiles, pues conocemos el efecto que os producirán y con el tiempo estaréis de acuerdo con nosotros. Apresuraos despacio. La mente subconsciente resolverá el asunto aun cuando estéis ocupados en vuestro trabajo habitual y no os acordéis de él por el momento. La mayor parte del trabajo mental se efectúa mientras estáis ocupados en alguna otra cosa, o hasta durmiendo, porque la mente subconsciente opera a su sabor. Como hemos dicho, el propósito de esta lección es ponerlos en el camino del desenvolvimiento de la conciencia más bien que enseñaros el aspecto científico de las enseñanzas yoguísticas. La tónica del Yoga Raja es el desenvolvimiento de la conciencia y deseamos estimular la conciencia-de la realidad y expansión del Yo para que lleguéis a dominar la materia, la energía y la mente. Antes de sentaros en vuestro regio trono debéis tener plena conciencia de que sois la Realidad en este mundo de apariencias. Debéis comprender que no sólo existís en realidad, sino que estáis en contacto con todas las demás realidades, y que vuestra existencia está arraigada en el Absoluto. Debéis comprender que en vez de ser un átomo separado de la Realidad, fijo en un estrecho espacio, sois un centro de conciencia en la total Realidad y que el Universo de Universos es vuestro hogar, que vuestro centro de conciencia podría ser trasladado a un punto distante trillones de kilómetros de la Tierra y, sin embargo, el Yo estaría exactamente tan en su hogar Como aquí, pues mientras estáis aquí vuestra influencia se extiende a lo

lejos del espacio. Vuestro real estado, que se os revelará gradualmente en el transcurso de las edades, es tan magno, tan excelso que vuestra mente en su actual estado de evolución no puede alcanzar ni el más débil reflejo de tanta gloria.

Deseamos que procuréis formar por lo menos una débil idea de vuestro real estado de existencia para que gobernéis los principios inferiores por la fuerza de vuestra despierta voluntad, que depende de vuestro grado de conciencia del Yo.

A medida que el hombre adelanta en comprensión y conciencia del Yo, así- también es mayor su habilidad para usar su robustecida voluntad,, el principal atributo del Yo. El reconocimiento del Yo ha de entrañar el amor y la bondad hacia toda vida, porque si así no fuera, el empleo de la voluntad vigorizada por la comprensión de la existencia real podría ser dañosa para los hombres no tan adelantados. Pero cuanto más se eleva el alma tanto más se llena de los ideales superiores y se despoja de los atributos animales. Es cierto que si algunas almas llegan a la conciencia de su real naturaleza sin comprender su cabal significado, pueden cometer el error de usar la voluntad para fines egoístas, como los magos negros a que aluden los escritores ocultistas y cuantos en la vida pública y privada abusan de su recia voluntad. Todos ellos conocen instintivamente en todo o en parte su real naturaleza, aunque les falta la moderada influencia de las enseñanzas superiores. Pero el abuso cie la voluntad acarrea dolor e inquietud y eventualmente retorna el hombre al recto camino.

No esperamos que nuestros estudiantes comprendan completamente la idea de la expansión del Yo. Aun los más adelantados sólo la comprenden parcialmente. Pero hasta que obtengáis un vislumbre de la conciencia no seréis capaces .de progresar mucho en el sendero del Yoga Raja. Cada cual debe aconsejarse de personas prudentes que le indiquen algún texto de psicología y de lógica que no sea de los anticuados, pues en vez de ayudarle le estorbarán, sino de los modernos en que concisamente se exponen los principios y postulados de ambas ciencias. Porque debéis comprender *lo que sois* antes de actualizar vuestras latentes facultades. Debéis comprender que sois dueños antes de proclamaros tales y exigir obediencia a vuestras órdenes. Sed pacientes con vuestros maestros, mientras os presentamos las lecciones que debéis aprender y las tareas que debéis ejecutar. El camino es largo y a trechos escabroso. Podéis lastimaros los pies y fatigaros, pero hay puntos de reposo y la recompensa es grande. No os desaniméis si vuestro progreso parece lento, porque el alma debe desarrollarse naturalmente como la flor, sin precipitaciones ni violencias. No desmayéis ni os asustéis si ocasionalmente percibís un vislumbre de vuestro Yo. Dice *Luz en el Sendero*: "Haber visto tu alma en su flor, es haber obtenido una visión momentánea en ti mismo de la transfiguración que te convertirá eventualmente en más que tan hombre; reconocer, es llevar a cabo la grande empresa de contemplar la luz resplandeciente sin bajar la vista y sin retroceder presa del espanto como ante un fantasma horrible. Esto sucede a algunos y así pierden la victoria en el momento de alcanzarla" La paz sea con vosotros.

#### AFIRMACIÓN

Hay sólo una materia; una energía, una mente. La materia procede de la energía, y la energía de la mente, y las tres emanan del Absoluto, trino en apariencia y Uno en esencia. Hay sólo Una Vida que compenetra el Universo y se manifiesta en variedad de formas. Mi cuerpo es uno con la materia universal; mi energía es una con la energía universal; mi mente es una con la mente universal; mi vida es una con la vida universal. El Absoluto se ha expresado y manifestado en Espíritu, en el Yo real que cobija y abarca todos loa Yos aparentemente separados. Yo siento mi identidad con el espíritu y percibo la Unidad de Toda Realidad. Siento mi unidad en el Espíritu. • Percibo que Yo Soy expresión y manifestación del Absoluto y que su verdadera esencia está en mí. Estoy lleno de divino amor. Estoy lleno de divino Poder. Estoy lleno de divina Sabiduría. Soy consciente de la identidad en espíritu, en substancia y en naturaleza con la única Realidad.

### CUARTA LECCIÓN

#### **DOMINIO MENTAL**

En la presente lección y en las siguientes procuraremos ayudar al candidato en la adquisición del dominio de la materia, energía y mente, cuya naturaleza es preciso conocer.

Ya la expusimos en el *Curso Adelantado*. La filosofía yoguística enseña que la materia es la más densa modalidad de la substancia manifestada, inferior a la energía y la mente, y en consecuencia, negativa y subordinada respecto de ellas. Menos densa que la materia es la energía, positiva y superior respecto de la materia pero negativa respecto de la mente y a ésta subordinada. La más sutil y superior de las tres es la mente, positiva y dominante respecto de la energía y la materia, pero negativa respecto del Yo y a él subordinada, cuyas órdenes conscientemente dictadas obedece. El yo solo está subordinado al Absoluto, al Centro de Existencia; pero es positivo y tiene dominio sobre la trina manifestación de mente, energía y materia.

El Yo se halla rodeado de un infinito océano de mente, energía y material<sup>1</sup>.

**1 Para facilitar la comprensión del tema consideramos el Yo como «i fuere una separada entidad individual, aunque en realidad es un centro de conciencia en el seno del Espíritu universal.**

El cuerpo es una forma física por la que pasa una interminable corriente de materia porque, como ya sabemos, las partículas del cuerpo están cambiando constantemente. Las partículas que componían nuestro cuerpo hace algunos años forman ahora nuevas combinaciones en el mundo de la materia, y nuestro cuerpo de hoy está renovando incesantemente sus partículas. Y las del cuerpo que tendremos dentro de un año forman hoy parte de otras combinaciones. Nada hay permanente en el cuerpo, pues hasta se renuevan las células de los huesos. Lo mismo acontece con la energía vital, que también se va renovando a medida que se consume. También se renueva la substancia constitutiva de la mente individual, que se extrae del vasto depósito de la Mente universal al que retornan las porciones utilizadas, lo mismo que en el caso de la materia y la energía.

Aunque por su índole científicamente positiva se comprende fácilmente y acepta desde luego la mencionada idea del Océano de materia y energía y la del continuo consumo y renovación, no es tan fácil comprender que también la Mente es una substancia sujeta a las mismas leyes generales de las otras dos modalidades de la sustancia primordial. Somos muy propensos a considerar la mente como si fuera el Yo. No obstante de haber demostrado en la segunda lección que el Yo es superior a los estados mentales y que puede separarlos y considerarlos pertenecientes al No Yo, es tanta la fuerza del hábito mental que acaso tarden algunos mucho tiempo en reconocer que la mente es un instrumento del Yo, no el mismo Yo. Sin embargo, hay que perseverar hasta reconocerlo, porque en el grado en que lo reconozcas seréis capaces de dominar la mente y en el mismo grado os obedecerá la mente. Así vemos, que el reconocimiento de la naturaleza de la mente nos permite dominarla con eficaces y provechosos resultados. Esta afirmación constituye la base de la ciencia de *Toga Baja*, cuyos primeros ejercicios están destinados a que el estudiante llegue a dicho reconocimiento y por el hábito y la-práctica domine la mente.

La filosofía yoguística enseña que en vez de ser la mente el Yo, es el instrumento de que se vale para *pensar* y conocer el fenomenal mundo exterior, aunque hay otro conocimiento íntimo del Yo muy superior al que se pueda obtener del mundo objetivo.

La substancia mental o Mente universal se llama en sánscrito *chit*, una de cuyas ondas, combinadas con la energía, es un *vrit* o *pensamiento*.

El pensamiento es la "mente en acción", mientras que *chit* es la "mente en reposo". *Vrit* significa literalmente "un torbellino o remolino en la mente", es decir, un pensamiento.

Pero los yoguis y otros ocultistas emplean la palabra "mente" en dos acepciones que conviene conocer, a fin de evitar confusiones. En primer lugar la palabra "mente" es sinónima de *Chit* o Mente Universal, de donde se extrae toda la substancia necesaria para los millones de mentes personales. El segundo significado de la palabra "Mente" es la mente personal con todas sus facultades. La mente del hombre actúa en tres distintos planos, que son 1°, Mente instintiva; 2°, Intelecto; 3°, Mente Espiritual. Estos tres planos mentales constituyen en conjunto la "mente" personal que sirve de envoltura al ego, de suerte que el ego revestido de la envoltura formada por la substancia mental constitutiva de su mente, es el *alma* de la personalidad. La palabra "alma" se emplea con frecuencia como sinónimo de ego y de espíritu; pero en rigor filosófico el alma es el ego envuelto en su cuerpo mental mientras que el espíritu es el Yo. La ciencia de *Yoga Raja* tiene por uno de sus principios fundamentales el dominio de la mente, porque es el primer paso hacia la adquisición del poder individual, ya que es preciso ser dueño del mundo

interior antes de dominar el externo. El Yo se manifiesta como voluntad con la que puede gobernar su mente y el mundo exterior. La Yoga Raja elimina los escombros y desbarata los obstáculos mentales para que la mente individual sea clara, limpia y sana. Luego procede a gobernar y regir la mente inteligente y eficientemente, evitando todo consumo inútil de energía, y por medio de la concentración coloca la mente en completa armonía con la voluntad, para acrecentar su poder y asegurar su eficacia. La concentración de la mente y la fuerza de voluntad son los medios de que se valen los yoguis para obtener asombrosos resultados, y dominar el mundo fenomenal en virtud del dominio que poseen sobre la energía y la materia. Los yoguis dominan por completo la mente en sus tres planos: instintivo, intelectual y espiritual. Por el dominio de la mente instintiva sojuzgan su naturaleza inferior y despliegan las cualidades superiores. Por el dominio de la mente intelectual amplían asombrosamente el campo del intelecto y obtienen admirables resultados. Por el dominio de la mente espiritual estimulan su desenvolvimiento y la obligan a transferir al campo de la conciencia ordinaria los secretos que guarda. Por medio de la, *Yoga Raja* se descubren muchos secretos y enigmas del universo y se actualizan las facultades latentes en la constitución del hombre. Se cree que los sumamente versados en esta ciencia, han obtenido tal grado tan asombroso de poder y dominio sobre las fuerzas del universo, que son como dioses comparados con el hombre ordinario.

La Yoga Raja enseña que no sólo cabe adquirir semejante poder, sino también abrir un campo asombrosamente vasto de conocimiento mediante su práctica. Afirma que cuando se enfoca y se concentra la mente sobre un asunto, se descubre su verdadera naturaleza y significado interno. La mente concentrada penetra en un asunto, lo mismo que los rayos X por un cuerpo opaco y el Yo ve la cosa tal como en realidad *es* y no como parecía ser antes. No sólo cabe explorar así el mundo externo, sino que es posible volver los rayos mentales hacia el interior y escudriñar los rincones de la mente. Se echa de ver lo que es semejante poder cuando se tiene en cuenta que la porción de mente que cada hombre posee es como una gota del océano que contiene en sí los elementos, que constituyen el océano, de modo que el perfecto conocimiento de la gota da a conocer la constitución de todo el océano.

Muchos hombres que en el mundo occidental han obtenido grandes resultados en los campos de esfuerzo intelectual y científico, han desarrollado estos poderes más o menos inconscientemente. Muchos grandes inventores son yoguis prácticos, aunque no comprendan el origen de su poder. El que esté familiarizado con las características mentales de Edison verá que sigue alguno de los métodos de *Toga Baja* y que la concentración es una de sus más poderosas armas. Y según todas las referencias, el profesor Elmer Gates, que ha hecho tan asombrosos descubrimientos e invenciones, es también un yogui práctico, aunque *tal vez* rechace vigorosamente esta afirmación y no esté familiarizado con los principios de la *Yoga Raja*, que practica inconscientemente. Quienes hacen referencia a los métodos del profesor Gates, dicen que "desentierra" de su mente las invenciones y descubrimientos a fuerza de concentración.

Pero basta ya de teoría y procedamos a la práctica- según el método de los yoguis. Demasiada teoría adormece la mente y el excesivo ejercicio cansa y no da a la parte investigadora de la mente el alimento necesario. Combinar ambos en proporciones adecuadas es el mejor plan que nos proponemos seguir.

## DISCIPLINA Y EJERCICIOS MENTALES

Para que la mente actúe con toda eficacia debemos someterla a la obediencia de la voluntad del Yo. Por lo general dejamos que la mente se desboque incitada por sus aficiones, sin miramiento a cosa alguna. Como niño díscolo o animal doméstico mal enseñado, es molesta, ingrata y de poca utilidad. La mente de muchos de nosotros es como una colección de animales salvajes, que cada cual sigue la inclinación de su naturaleza. Cada uno de nosotros tiene en sí toda la colección: el tigre, el mono, el pavo real, el asno, el ganso, el carnero, la hiena y todos los demás. Y nos hemos dejado dominar por estos animales. También el intelecto es errante, inestable e inquieto como el azogue, con el que lo compararon los antiguos ocultistas. Si miráis a vuestro alrededor veréis que quienes en el mundo hicieron algo realmente digno de mención, sometieron su mente a la

obediencia. Ejercieron la voluntad sobre su mente y así lograron el dominio y el poderío. La generalidad de las mentes se irritan contra la voluntad que intenta sujetarlas, y son como un mono travieso que se resiste al amaestramiento. Pero preciso es dominar la mente para que haga eficaz labor.

El dominio de la mente por medio de la voluntad es lo primero que se ha de aprender en la *Yoga Raja*. Es el único camino, acaso áspero para quienes se figuraban llegar sin esfuerzo al dominio de la mente. De otra manera, huirá cuando más la necesitéis.

El primer ejercicio es el *pratyahara* o arte de hacer la mente introspectiva o vuelta al interior sobre sí misma. Es el primer paso hacia el dominio mental. Se propone que la mente pierda la tendencia de dirigirse al exterior y vuelva gradualmente al interior, sobre sí misma, para dominarla por medio de la voluntad.

#### EJERCICIO I

1° Colocaos en posición cómoda y hasta donde sea posible libres de perturbadoras influencias externas. No hagáis violentos esfuerzos para dominar la mente, más bien dejadla vagar por un rato hasta que agote sus esfuerzos. Aprovechará esta oportunidad y al principio saltará en todas direcciones como mono en libertad, hasta que gradual y lentamente se os presente para recibir órdenes. Se puede necesitar algún tiempo para dominarla, pero cada vez que lo ensayéis vendrá a vosotros más prontamente. Los yoguis emplean mucho tiempo en la adquisición de esta paz y calma mental, pero se consideran bien recompensados por ello.

2° Cuando la mente esté bien calmada y pacífica, fijad el pensamiento en el "Yo Soy" como se ha enseñado en lecciones previas. Representaos el Yo como una entidad independiente del cuerpo, inmortal, invulnerable, eterno, real. Luego pensad que es independiente del cuerpo y capaz de existir .sin su envoltura carnal. Meditad sobre esto por un rato y después dirigid gradualmente el pensamiento al reconocimiento del Yo independiente, superior y dueño de la mente. Recordad las ideas generales de las dos primeras lecciones y reflexionad tranquilamente sobre ellas para verlas con los "ojos de la mente". Hallaréis que poco a poco vuestra mente se apacigua, está más reposada y que los pensamientos perturbadores del mundo externo se alejan cada vez más de vosotros.

3° Después haced que la mente pase a la tranquila consideración de la Unidad del Todo y la relación del Yo con la única Vida. Poder, Inteligencia y Existencia. Notaréis una calma y dominio mental anteriormente desconocidos. Los ejercicios de las tres primeras lecciones os habrán preparado para éste.

4° Es el grado más difícil de este ejercicio, pero poco a poco se adquirirá la habilidad de practicarlo. Consiste en interceptar gradualmente todo pensamiento o impresión del mundo externo, del cuerpo, y aun de los mismos pensamientos, para concentrarse y meditar sobre el "Yo soy" pero sin decir "*Soy esto*" o "*Soy aquello*" o "*Hago esto*" o "*Pienso aquello*", sino simplemente: "YO SOY". Este ejercicio enfocará la atención en el centro mismo de la existencia interna y reunirá todas las energías mentales, en vez de dejar que se dispersen sobre las cosas externas. Un sentimiento- de paz, fuerza y poder será el resultado, porque la afirmación con el pensamiento en ella subyacente, es en el alto grado poderosa e intensa, porque es una afirmación de positiva y real existencia y una introspección del pensamiento hacia esta verdad. Dejad que la mente se detenga primero en la palabra Yo, identificándola con el Yo y que luego pase a la palabra SOY, que significa realidad y existencia. Después combinad las dos con su respectivo significado y resultará una potentísima concentración del pensamiento hacia el interior y una muy potente afirmación de existencia.

Conviene practicar los anteriores ejercicios en actitud corporal cómoda y tranquila, para impedir que la atención se vierta hacia el cuerpo. Al efecto conviene adoptar una actitud de descanso, después relajar músculos y nervios hasta obtener una sensación perfecta de comodidad, bienestar y abandono. Se debe ensayar esta actitud hasta adquirirla completamente. En muchas circunstancias será muy útil esta actitud y facilitará además la concentración y meditación. Tendrá la eficacia de una "cura de descanso" para el cuerpo y para la mente.

#### EJERCICIO II

El segundo paso en *Toga Raja* es la *dharana* o concentración para enfocar las facultades mentales. Puede cultivarse hasta un grado casi increíble, y aunque requiere trabajo, tiempo y paciencia, tendrá

valiosa compensación en el resultado. La concentración consiste en enfocar la mente sobre un asunto u objeto, manteniéndola fija en él durante un tiempo. A primera vista parece muy fácil, pero la práctica mostrará lo difícil que es sostener firmemente la atención. La mente propende a vagar y trasladarse de un objeto o asunto a otro, y será necesario mucha práctica para mantenerla en el punto conveniente. Pero la práctica hará prodigios, como se observa en quienes han adquirido esta facultad y la emplean en su vida diaria. Sin embargo, muchos adquirieron la facultad de concentrar la atención, aunque de un modo casi involuntario, y esclavos de ella, descuidan con frecuencia sus propios quehaceres. Esta es una empírica modalidad de concentración que esclaviza a quienes por hábito la practican, y los convierte en negligentes soñadores, tan dignos de compasión como los incapaces de concentrarse. El secreto está en el dominio de la mente. Los yogis pueden concentrarse a voluntad, enfrascándose enteramente en el asunto, extrayendo de él cada punto de interés y dejando de atender a voluntad. En' ambos casos emplean el mismo poder de dominio. No incurren en abstracción o "abandono mental", ni son soñadores. Por el contrario, están muy despiertos y son escrupulosos y celosos observadores que piensan con claridad y razonan correctamente, son dueños de su mente y no son esclavos de sus hábitos. El concentrador ignorante se aferra al objeto o asunto y permite que lo domine y absorba, mientras que el yogi pensador e instruido afirma el Yo y luego concentra su mente en el asunto u objeto, manteniéndose sin cesar bajo su gobierno: ¿Veis la diferencia? Pues aprended la lección.

Los siguientes ejercicios pueden ser útiles en los primeros pasos de la concentración:

1º Concentrar la atención en algún objeto familiar, un lapicero, por ejemplo. Mantener la mente en el lapicero y considerarlo, con exclusión de cualquier otro objeto en tamaño, color, aspecto y clase de madera, usos, finalidad, procedimiento de fabricación, etc. En suma, pensar acerca del lapicero tantas cosas como sea posible, dejando que la mente se valga de la asociación de ideas, como la del grafito del lápiz, el bosque de donde procede la madera usada en la fabricación del lapicero, la historia de los lapiceros y otros utensilios usados para escribir, hasta agotar el asunto "lapiceros". Al concentrar la mente en un objeto o asunto para considerarlo, será útil la ' siguiente sinopsis:

Pensar en la cosa en cuestión desde los siguientes puntos de vista.

1. La cosa misma.
2. El lugar de dónde procede.
3. Sus usos.
4. Sus asociaciones.
5. Su finalidad.

La índole aparentemente trivial de la investigación no debe desanimaros, porque la forma más simple de educación mental es útil y os ayudará a robustecer la voluntad y facilitar la concentración. Es un proceso análogo al robustecimiento de un músculo mediante un sencillo ejercicio. En ambos casos tiene mucho mayor importancia el resultado que la índole del ejercicio.

2º Concentrad la atención en alguna parte del cuerpo, la mano, por ejemplo, y fijándola en ella interceptad toda sensación de las demás partes del cuerpo. Un poco de práctica facilitará el ejercicio, que, además de la educación mental, estimulará la parte del cuerpo en que concentréis la atención, según veremos oportunamente. Cambiad los puntos de concentración en diferentes partes del cuerpo, dando así a la mente variedad de ejercicios y al cuerpo estímulo general.

3º Estos ejercicios pueden aplicarse indefinidamente a los objetos familiares que os rodean. Recordad siempre que la índole del objeto no tiene importancia, pues lo esencial es que la mente se acostumbre a obedecer a la voluntad para que cuando deseéis realmente concentrarla en algún objeto importante esté ya bien educada y obediente. No debéis pasar por alto esta parte de la tarea porque os parezca árida y sin interés, pues abre las puertas a un asunto fascinador.

4º Enfocad la atención en algún asunto abstracto, es decir, en algún asunto de interés que pueda ofrecer campo a la exploración mental. Pensad acerca del asunto en todas sus fases y ramas, siguiendo primero una senda y luego otra, has-que sintáis que conocéis del asunto todo lo que la mente ha adquirido. Os sorprenderá notar que conocéis mucho más acerca de alguna cosa u objeto de lo que antes habíais creído posible. En los rincones ocultos de vuestra mente hallaréis alguna

información útil e interesante respecto de la cosa en cuestión, y cuando Layáis terminado bien informados sobre ella y sobre cuanto con ella se relaciona. Este ejercicio no sólo ayudará a vigorizar vuestras facultades intelectuales, sino que también fortalecerá vuestra memoria, ampliará vuestro entendimiento y os dará mayor confianza propia.

Además, ejecutaréis un valioso ejercicio de concentración.

#### IMPORTANCIA DE LA CONCENTRACIÓN

La concentración equivale a enfocar la mente, y para enfocarla es necesario enfocar también la voluntad, porque la mente se concentra impelida por la voluntad que se enfoca en el objeto de concentración. Es como si la voluntad construyera el molde en que fluyera la mente. Los anteriores ejercicios no solamente acostumbran a la mente a obedecer a la voluntad, sino que también habitúan a la voluntad a mandar.

Hablamos de fortalecer la voluntad, pero lo que queremos decir es enseñar a la mente a obedecer y acostumbrar a la voluntad a mandar. Nuestra voluntad es bastante fuerte, pero no lo comprendemos. La voluntad tiene sus raíces en el mismo centro de nuestra existencia, en el Yo, pero nuestra mente, imperfectamente evolucionada, lo desconoce. Somos como jóvenes elefantes que no conocen su fuerza y se dejan dominar por débiles conductores, de quienes podrían deshacerse con un simple movimiento. La voluntad impulsa toda acción mental y física.

Mucho diremos respecto a la voluntad en estas lecciones y conviene prestar a este asunto cuidadosa atención. Vemos que la gran diferencia entre los hombres eminentes y los del montón anónimo consiste en la determinación y la voluntad de aquéllos. Bien dice Buxton: "Cuanto más años paso, más cierto estoy de que la gran diferencia entre los débiles y los vigorosos, los conspicuos y los insignificantes, está en la energía e invencible determinación". Y podría añadir que esa "energía e invencible determinación" es la manifestación de la voluntad.

Los escritores y pensadores de toda época han reconocido la asombrosa y trascendental importancia de la voluntad. Tennyson canta "¡Oh! Voluntad viviente; perdurarás cuando perezca cuanto existe". Dice Oliver "Wendell Holmes: "La sede o asiento de la voluntad parece variar según el órgano por que se manifiesta. Como un general en jefe su lugar está en todas partes en el campo de la acción. Es como un instrumento de cualquiera de nuestras facultades, el más alejado de nuestros conceptos de mecanismo y materia, tal como lo definimos comúnmente". La idea de Holmes es correcta, pero se equivocó en los detalles. La voluntad no cambia de sitio, que siempre es el centro del ego, pero dirige la mente y la fuerza vital a todas partes. La voluntad es en verdad el general en jefe, pero no acude a los diferentes puntos de la acción, sino que envía a donde conviene a sus ayudantes de órdenes. Buxton ha dicho: "La voluntad hará cuanto sea posible en este mundo, y ni el talento ni las circunstancias ni las oportunidades harán sin ella, de una criatura bípeda, un hombre". Añade Marvel: "La resolución es lo que denota la hombría; no la débil resolución, ni las tibias determinaciones, ni los propósitos vagos, sino la recia e infatigable voluntad que pisotea las dificultades y peligros como un niño en los hielos del invierno; que enciende los ojos y el cerebro con alarde de arrogancia frente a lo inasequible. La voluntad agiganta a los hombres"

El gran obstáculo para el eficaz uso de la voluntad en la mayoría de las personas, es la falta de habilidad para enfocar la atención. Los yogis comprenden claramente este punto y muchos ejercicios de *Toga Raja* están destinados a vencer esta dificultad. La atención es la prueba externa de la voluntad. Dice un autor francés: "La atención está sujeta a la superior autoridad del Ego. La concedo o la retiro, según me agrada. La dirijo sucesivamente a varios puntos. La concentro sobre cada punto tanto tiempo como mi voluntad puede sostener el esfuerzo". Añade el profesor Guillermo James: "La esencial función de la voluntad, cuando es muy activa, es atender a un asunto dificultoso y mantenerlo sujeto ante la mente. El esfuerzo de la atención es el fenómeno esencial de la voluntad". Y dice el profesor Halleck: "El primer paso hacia el desenvolvimiento de la voluntad consiste en el ejercicio de la atención. Las ideas son más distintas y adquieren mayor intensidad a medida que les prestamos atención. Si tomamos dos ideas de la misma intensidad y concentramos la atención en una, notaremos lo mucho que ésta aumenta en intensidad". Del profesor Sully: "Podemos definir toscamente la atención diciendo que es la activa dirección de la mente a cualquier objeto". La palabra "atención" deriva de las latinas *ad tendere*, que significan "extender hacia", y esto es justamente lo que saben los yogis. Por medio de su visión psíquica o clarividente ven como la mente del atento se extiende hacia el objeto atendido, como una cuña con la

punta enfocada en el objeto con toda la fuerza del pensamiento. Esto no solamente es cierto cuando la persona considera un objeto, sino también cuando imprime con vehemencia sus ideas sobre otra persona o sobre alguna tarea que ha de ejecutar. Atención significa proyectar la mente y enfocarla sobre un objeto.

La voluntad educada se manifiesta en tenaz atención; pero es facultad muy rara que sólo se nota en los hombres de robusta mentalidad. Cualquiera puede prestar atención a una cosa frívola y *agradable*, pero se necesita muy educada atención para fijarla y sostenerla en una cosa desagradable. Desde luego que el ocultista avanzado es capaz de poner interés en la cosa menos atrayente en que desee enfocar la atención; mas no es peculiar" del hombre ordinario, pues se necesita para ello educar la voluntad. La atención voluntaria es propia de los enérgicos caracteres; pero se la puede educar de modo que aun el hombre habitualmente más distraído y atolondrado llegue con el tiempo a agigantar su facultad de atención. Es todo cuestión de ejercicio y voluntad.

Nunca se ponderarán bastante las ventajas de disciplinar la atención hasta que sea capaz de fijarse tenazmente en el objeto de atención. Quien en este grado la posee es capaz de lograr mucho más que el hombre muy instruido pero atolondrado. La mejor manera de educar la atención dirigida por la voluntad es ejercitarla en objetos *sin interés*, hasta que el interés se despierte. Esto es difícil al principio, pero no tarda en ser agradable porque el individuo nota el acrecentamiento de su voluntad y su atención y siente una fuerza y poder de que carecía antes. Comprende que gana en fortaleza. Carlos Dickens dice que el secreto de su éxito consistió en dedicar toda su atención a lo que estaba haciendo en un momento dado y poner el mismo grado de atención en lo que inmediatamente se presentaba a su consideración. Era como si estuviese situado tras un gran proyector eléctrico cuya luz enfocada sucesivamente en diversos puntos, iluminara otro tras otro. El Yo es el hombre situado tras de la luz; la voluntad es el proyector, y la atención es la luz.

Este tema de la voluntad y la atención puede parecer algo árido; mas por lo mismo deberíamos prestarle atención. Es el secreto que sirve de base a la ciencia de *Yoga Raja* y los Maestros Yogis han obtenido un grado de voluntad concentrada y de atención inconcebible para el hombre ordinario. Así es que con enorme fuerza pueden dirigir la mente al exterior o al interior; enfocar la mente en un objeto baladí con recia intensidad, lo mismo que la lupa enfoca los rayos del sol hasta quemar la madera. Por otra parte, pueden proyectar la mente con intensa energía iluminando aquello sobre que se posa, como potente proyector eléctrico. Cultivad por todos los medios la atención y la voluntad. Practicad tareas poco agradables. Haced las cosas que tengáis a mano y que tratabais de esquivar por lo ingratas. Poned interés en ellas y la dificultad se desvanecerá. Al terminar seréis mucho más fuertes y experimentaréis nueva sensación de poder.

#### AFIRMACIÓN

Tengo voluntad. Es mi propiedad y mi derecho inalienable. Me propongo cultivarla y desarrollarla por la práctica y el ejercicio. Mi mente obedece a mi voluntad. Afirmo mi voluntad sobre mi mente. Soy dueño de mi mente y de mi cuerpo. *Proclamo* mi dominio. Mi voluntad es dinámica. Estoy lleno de energía y poder. Siento mi fuerza. Soy fuerte. Soy vigoroso. Soy vital. Soy un centro de conciencia y energía y reivindico mi nativo derecho.

## QUINTA LECCIÓN

### CULTIVO DE LA ATENCIÓN

En la lección anterior dijimos que los yogis dedican tiempo y práctica considerables a adquirir la concentración. También dijimos algo acerca de la correspondencia entre la atención y la concentración. Ahora diremos algo más sobre la atención, porque es uno de los temas relacionados con la práctica de *Yoga Baja* y los yogis insisten en que sus discípulos cultiven sistemáticamente esta facultad. La atención es la base de poder de la voluntad y su cultivo facilita el ejercicio de la potencia volitiva.

Para explicar la importancia del cultivo de la atención necesitaríamos anticiparnos a futuras lecciones de esta serie, lo que no consideramos oportuno, y así rogamos al lector que se fie de nuestra palabra, pues cuanto hemos de decir sobre la importancia del cultivo de la atención se relaciona con el empleo de la mente en ciertos aspectos, según veremos más adelante.

En prueba de que no exponemos una teoría peculiar de los yogis, en desacuerdo con la moderna ciencia occidental, entresacaremos citas de pensadores y escritores occidentales, referentes a la atención y veremos que el Oriente y Occidente están de acuerdo sobre este punto capital, no obstante las diferencias en sus explicaciones del empleo del poder obtenido por el cultivo de la atención.

Según dijimos, la palabra "atención" deriva de las palabras latinas *ad tendere*, que significan "extender hacia", lo cual denota realmente lo que la atención es. El Yo quiere enfocar la mente en algún objeto particular y la mente obedece y se "*extiende hacia*" tal objeto, concentrando en él toda la energía, observando cada detalle, disecando y analizando consciente y subconscientemente, extrayendo todos los datos posibles acerca del objeto, tanto internos como externos. Por mucha que sea la importancia que atribuyamos al cultivo de la atención, no será demasiada, porque es necesaria para el inteligente estudio de la *Yoga Baja*.

Supongamos que comenzamos por dedicar nuestra atención al asunto de la atención y veremos cuanto más hay en él de lo que nos figurábamos. Quedaremos bien recompensados por el tiempo y esfuerzo que en ello empleemos.

Se ha definido la atención diciendo que es *la* concentración o "detención" de la conciencia. En el primer caso podemos compararla a la acción de la luna que concentra los rayos solares en un objeto, y el calor se acumula en un punto dado, hasta que abraza un pedazo de madera o evapora el agua. Si los rayos no estuvieran enfocados su calor se diseminaría por la superficie del objeto sin la suficiente intensidad para determinar el efecto apetecido. Lo mismo sucede con la mente. Si se disemina por todos los puntos de un asunto, será deficiente el resultado. Pero si pasa por la lupa de la atención y se enfoca primero en una parte y luego en otra y así sucesivamente, el asunto quedará dominado en todos sus pormenores y se obtendrá un resultado maravilloso para quienes desconocen el secreto.

De *Thompson*: "Las experiencias más permanentemente impresas en la conciencia son aquellas sobre las cuales se ha fijado la mayor suma de atención".

De otro autor: "La atención es tan esencialmente necesaria a la comprensión, que sin ellas las ideas y las percepciones no dejan rastro en la mente".

De *Hamilton*: "Un acto de atención, esto es un acto de concentración, parece necesario a cada operación de la conciencia, del mismo modo que toda acción visual requiere la concentración o dilatación de la pupila. La atención es para la conciencia lo que la contracción de la pupila es a la vista, y para el ojo de la mente lo que él microscopio o el telescopio, al ojo corporal. Constituye la mejor mitad de todo poder intelectual.

De *Brodie*-. "La atención es mucho más que cualquier diferencia en el poder abstracto del razonamiento, lo que constituye la vasta diferencia entre las mentes de los individuos". De *Butler*: "El hábito intelectual más importante que conozco es el de atender exclusivamente al asunto que está entre manos. Se dice comúnmente que la educación no puede infundir el genio; sin embargo, la atención conectada, peculiar de todo inventor es incuestionablemente capaz de acrecentar su poder hasta un grado casi indefinido por la perseverante práctica".

De *Beattie*-. "La fuerza con que alguna cosa afecta la menté es proporcional al grado de atención que se le ha prestado. Sobre todo el gran arte de la memoria es la atención, y las personas inatentas tienen mala memoria".

Hay dos clases de atención. La primera es la dirigida al interior de la mente hacia objetos y conceptos mentales. La segunda es la dirigida hacia objetos externos. Las mismas reglas y leyes generales se aplican a las dos.

También podemos clasificar la atención en: la atraída por alguna impresión llegada a la conciencia sin esfuerzo consciente de la voluntad, llamada atención involuntaria, porque la atrae la novedad del objeto, y la atención dirigida a algún objeto por esfuerzo de la voluntad, llamada atención volun-

taria. La atención involuntaria es muy común y no requiere educación especial. En los animales y en los niños se observa mayormente que en los adultos, aunque gran número de éstos, no van mucho más allá. La atención voluntaria requiere esfuerzo y determinación y cierta educación mental que no está al alcance de la mayoría de las gentes porque "no se toman la molestia" de educarla. La atención voluntaria es el distintivo de los pensadores que enfocan la mente en objetos o asuntos que no les ofrecen inmediato interés, a fin de cultivar sus facultades mentales. La persona descuidada no prestará atención voluntaria a no ser por un momento, porque algún objeto pasajero, aunque de índole trivial, muy luego Atraerá la atención involuntaria. La atención voluntaria se tuitiva por perseverante práctica y vale la pena cultivarla porque sin ella nada provechoso puede llevarse a efecto en el mundo mental.

La atención no se posa fácilmente en objetos sin interés, y si no se despierta el interés ha de ser más intensa la atención voluntaria para relacionar la mente con el objeto de atención. Además, aun la misma atención involuntaria se fatigará si no ocurre en el objeto algún cambio que despierte el interés. En la atención voluntaria es necesario el interés cuando la mente no está educada para sostener un prolongado esfuerzo de atención, aunque es posible educarla por el perseverante ejercicio.

Han notado los investigadores que la atención puede descansar, ya sea retirando la atención voluntaria del objeto y dejando que la involuntaria se pose en objetos pasajeros, o bien dirigiendo la atención voluntaria a un nuevo objeto. Unas veces será más eficaz un método y otras el otro.

Es evidente que el interés intensifica la atención y la mantiene fija, mientras que un objeto o asunto sin interés requiere un esfuerzo y aplicación mucho mayor. La lectura nos ofrece ejemplos de ello.

Casi todos leerán atentamente una narración brillante y conmovedora, mientras que muy pocos serán capaces de la suficiente atención voluntaria para estudiar una obra científica.

Pero así como el interés intensifica la atención igualmente la atención despierta y aviva el interés.

Quien se tome la molestia de prestar un poco de atención voluntaria a un objeto, notará si persevera que descubre en el objeto interesantes puntos no sospechados, cada uno de los cuales llegará a ser un objeto de interés. *Buscad* los aspectos interesantes en las cosas que al principio parecen sin interés y aparecerán a vuestra vista de suerte que os interesará vivamente el objeto de atención.

La atención voluntaria es indicio de recia voluntad, es decir, de una mente educada por la voluntad, porque la voluntad siempre es vigorosa y la mente y no la voluntad se ha de educar. Uno de los mejores procedimientos para educar la mente por la voluntad, es la práctica de la atención voluntaria. Como veis, la regla se aplica de ambos modos. Algunos psicólogos occidentales afirman que la atención voluntaria es el *único* y suficiente poder de la voluntad, pues si la atención se fija y mantiene en un objeto, la mente "hará lo demás". No estamos de acuerdo con esta afirmación, pero la mencionamos como ejemplo de la importancia atribuida por los psicólogos a la atención voluntaria.

El hombre de vigorosa atención realiza con frecuencia mucho más que otro de mayor cultura pero inatento. La atención voluntaria y la aplicación son eficaces sucedáneos del talento y del genio y a veces los aventajan con el tiempo.

La atención voluntaria consiste en fijar la anhelosa y perseverante mente en un objeto o asunto, interceptando él paso de todo cuanto intente entrar en la conciencia, es decir, abstrayéndose de todo lo extraño al objeto de atención. Hamilton la define diciendo que es "la conciencia voluntariamente aplicada bajo sus leyes de limitación a determinado objeto". El mismo autor afirma que "cuando mayor es el número de objetos a que simultáneamente se extiende nuestra conciencia, menor es la intensidad con que es posible considerarlos y por consiguiente será incompleto el conocimiento de los diferentes objetos"<sup>1</sup>. Cuando se aviva nuestro interés por un objeto y deseamos conocerlo en cuanto quepa, es necesario enfocar la atención exclusivamente en dicho objeto.

<sup>1</sup> Esta afirmación no es más que la paráfrasis en términos científicos" del vulgar adagio: "quien mucho abarca poco aprieta". — (N. del T.)

La mente humana sólo es capaz de atender a un objeto a la vez, aunque puede pasar de un objeto a otro con tan asombrosa rapidez que algunos opinaron que podía abarcar varias cosas a la vez. Pero

las más prestigiosas autoridades, orientales y occidentales, sostienen que la teoría del objeto único es la verdadera.

De *Jouffroy*- "Enseña la experiencia que no podemos prestar atención a dos objetos diferentes al mismo tiempo".

De *Holland*: "No es posible presumir que por asociados que estén dos pensamientos subsistan a un mismo tiempo en la mente".

De *Lewes*: "La naturaleza de nuestro organismo nos impide tener más de un aspecto de un objeto en cada instante presente en la conciencia"

De *Whateley*. "Los mejores filósofos están de acuerdo en que la mente no puede atender efectivamente a más- de una cosa a la vez, pues cuando parece hacerlo así, se traslada con prodigiosa rapidez de una cosa a otra".

La voluntaria atención enfocada en un objeto, no sólo nos permite verlo con el mayor grado posible de claridad, sino que en tales circunstancias la mente propende a transportar al campo de la conciencia las diferentes ideas asociadas en nuestra memoria con el objeto o asunto, y darnos de él la posible información. Al mismo tiempo la atención prestada al asunto reaviva y esclarece cuanto aprendemos acerca del objeto en aquel momento, y cuanto pudiéramos aprender después acerca de él. Es como si se abriera un canal por donde fluyera el conocimiento.

La atención intensifica el poder de percepción. Si se "presta atención" a lo que se ve o se oye, se notan sus pormenores y en donde la mente desatenta sólo percibe tres impresiones, por ejemplo, la atenta percibe veintisiete. La atención facilita la asociación de ideas y nos da los "cabos sueltos" de una cadena casi infinita de ideas asociadas acumuladas en nuestra memoria, y las combina, y transporta al campo de la conciencia todos los menudos datos de información acerca del objeto de atención. Todos pueden comprobarlo por experiencia. ¿Quién al mirar con interés y atención un cuadro, una estatua, al leer un libro, ver una comedia, escuchar una ópera, etc., no advirtió con sorpresa que multitud de ideas relacionadas con el asunto acudían a su mente? La atención enfoca en un punto todo el conocimiento que de una cosa tenemos y nos permite combinarlo, asociarlo, clasificarlo, y formar así el nuevo conocimiento.

Dice *Gibbon* que después de echar una breve mirada y rápida consideración a un nuevo asunto, suspendía todo trabajo acerca de él y dejaba que la mente subconsciente (bajo la atención concentrada) presentara todo su conocimiento asociado acerca del asunto, y después renovaba la tarea con mayor poder y eficacia.

Cuanto más se fija la atención en un asunto, tanto más profunda es la huella que deja en la mente. Y tanto más fácil será después proseguir el mismo curso de pensamiento y acción.

La atención es requisito previo de la feliz memoria y no puede haber memoria, a menos que se preste algún grado de atención. El grado de memoria depende del grado de atención e interés. Y cuando se considera que la obra de hoy es eficaz por virtud de la memoria de lo ya aprendido, se ve que el grado de atención prestado hoy determina la calidad de la obra de mañana.

Algunas autoridades dicen que el genio es el resultado de una muy poderosa facultad de atención, o por lo menos, que marchan juntos. Un autor dice que "posiblemente la mejor definición del genio es el poder de concentración sobre algún asunto dado hasta agotar sus posibilidades". *Simpson* dice que "el poder y hábito de pensar estricta y continuamente sobre un asunto, con exclusión de todo otro, es uno de los principales, si no el principal camino del éxito". *Sir Isaac Newton* nos ha referido su método de adquirir conocimiento. Consideraba detenidamente el asunto y luego esperaba a que luciese lentamente la percepción como un mental nacimiento del sol.

El sabio observador *Abercrombie* dijo que no conocía regla más importante para sobresalir en cualquier profesión que hacer una sola cosa a la vez, evitando toda distracción y todo lo que desviase del objeto o asunto, mantenido sin cesar ante la mente en su aspecto- principal. Otros añaden que este procedimiento descubre relaciones entre el objeto de atención y otros que le pasan inadvertidos al hombre inatento.

Al grado de atención cultivada por el hombre corresponde el grado de su capacidad para el trabajo intelectual. Como hemos dicho, los hombres eminentes en las diversas actividades de la vida han

desarrollado esta facultad hasta un grado asombroso y aunque muchos de ellos parece que obtienen los resultados "intuitivamente" los obtienen en virtud de su con-, centrado poder de atención que los-capacita para ver derechamente el meollo de un asunto y cuando lo rodea en un espacio de tiempo increíble para quien no ha cultivado dicha facultad. Quienes han dedicado mucha atención a algún punto de su labor, actúan como si poseyeran doble vista. La atención estimula todas las facultades y agudiza los sentidos.

En cambio, no hay más seguro indicio de una mente débil que la deficiente atención. Esta debilidad puede provenir de pereza o de debilidad física que reaccione sobre el cerebro, y en tal caso es temporánea la debilidad. Pero si deriva de la falta de desenvolvimiento mental, resultan de ello la imbecilidad y la idiotez, y así vemos que muy escasa o ninguna atención tienen los imbéciles e idiotas. Dice sobre el particular el psicólogo francés Luys "Los imbéciles y los idiotas ven mal, oyen mal y sienten mal. Su impersonalidad para las cosas del mundo externo es mínima, su sensibilidad débil y es difícil provocar la condición fisiológica necesaria para la recepción de las impresiones externas".

En la vejez la atención es la primera facultad que muestra señales de decadencia. Algunas autoridades han sostenido que la memoria es la primera facultad que en la vejez se debilita; pero no es así, pues bastante común es la experiencia de que los viejos recuerdan fielmente todos los lejanos incidentes de su vida, mientras que tienen flaca memoria de los sucesos recientes porque su decadente facilidad de atención les impide recibir vigorosas y claras impresiones mentales. Recuerdan fácilmente sus primitivas impresiones, porque fueron claras y vigorosas, mientras que las recientes son por lo general débiles y difícil de recordar. Si la memoria fallase les sería igualmente difícil recordar las impresiones recientes y las lejanas.

Reconocida la importancia de la atención, desde el punto de vista psicológico, prescindo del lado oculto del asunto, ¿no conviene cultivarla? Creemos que sí. Y la única manera de cultivar una facultad física o mental, es ejercitarla. El ejercicio "desgasta" un músculo o una facultad mental, pero el organismo se apresura a allegar materia celular y energía nerviosa, para reparar el material gastado y siempre allega un poco más del necesario que vigoriza los músculos y cerebro. Y fortalecido el cerebro, dispone la mente de más eficaz instrumento de manifestación.

Uno de los primeros ejercicios en el cultivo de la atención es aprender a pensar en una sola cosa a la vez. La habilidad de atender cuidadosamente al objeto o asunto que se trae entre manos y luego á otro con la misma extensiva atención facilita el éxito del cultivo 'de esta facultad. Por el contrario, nada tan perjudicial para el éxito ni que tanto debilite la atención como la mala costumbre de intentar hacer varias cosas a la vez<sup>2</sup> o de hacer una cosa mientras se piensa en otra. Mente y manos han de actuar de acuerdo, nunca en oposición.

<sup>2</sup> También esto es una paráfrasis del adagio vulgar: "no es posible tocar las campanas e ir en la procesión". — (N. del T.) Dice *Beattie*-. "Es cuestión de no poca importancia adquirir el hábito de hacer una sola cosa a la vez; es decir que mientras atendemos a un objeto no debiéramos pensar en otro".

De *Granville*-. "Una causa frecuente de fracaso en la facultad de atención es pretender pensar en más de una cosa a la vez".

De *Kay*-. "Aquella mujer hacía las cosas fácilmente porque les prestaba atención al hacerlas. Cuando amasaba pan pensaba en el pan y no en la moda de su futuro vestido o en el compañero del último baile".

De *Lord Chesterfield* -. " Sobrará tiempo en el curso del día si sólo hacéis una sola cosa a la vez, pero no bastará todo un año si queréis hacer dos cosas a un tiempo".

Para mayor eficacia conviene concentrarse en la tarea, interceptando toda otra idea hasta el difícil pero posible extremo de abstraerse en la propia personalidad, pues nada hay tan nocivo para la sana mentalidad como la morbosa conciencia de la naturaleza inferior. Lo mejor es "olvidarse de uno mismo" en el trabajo y hundir la personalidad en la obra. El más "activo" es el que hunde su personalidad en el resultado deseado, en la ejecución de la tarea emprendida. El actor, el predicador, el orador o el escritor deben olvidarse de sí mismos para obtener los mejores resultados. Fijad la atención en la tarea presente y dejad que el Yo se cuide de sí mismo.

En conexión con lo anterior viene de propósito la siguiente referencia de *Whateley*-. Se le pidió un remedio para la "timidez" y dijo que el tímido lo era porque siempre estaba pensando en sí mismo .y

en la impresión que a los demás podía causar. Por lo tanto, opinaba que el tímido debía pensar en los demás y en el placer que podría proporcionarles, para de este modo olvidar lo referente a sí mismo. El remedio fue eficaz.

De la misma autoridad: "El orador poco acostumbrada y el lector de sus propias composiciones deben estudiar el medio de evitar tanto como les sea posible todo pensamiento de sí mismos, fijando la mente con vehemencia sobre la materia que están trabajando, y no experimentarán el embarazo proveniente de cavilar en la opinión que los oyentes formarán de ellos".

Del mismo: " Es muy curioso que muchos noten que pueden atender mejor a cualquier asunto serio cuando están ocupados en otra cosa que requiera muy poca atención, tal como coser, cortar papelitos o, a falta de otra ocupación por el estilo, jugar con los dedos". *Whateley* no da la razón de este fenómeno, que a primera vista parece contradecir la idea de "una sola cosa a la vez". Pero un examen cuidadoso nos demostrará que el coser, cortar papelitos y otras menudencias son movimientos automáticos que no requieren atención voluntaria, la cual no se aparta del objeto. El hábito mental puede estar haciendo una cosa, mientras que la atención está fijada en otra. Por ejemplo-, puede uno estar escribiendo y tener su atención firmemente puesta en el pensamiento que desea expresar y al mismo tiempo la mano escribe sin necesidad de atender su movimiento. Pero si un niño o una persona poco acostumbrada a escribir, intenta expresar gráficamente sus pensamientos, le costará trabajo coordinarlos porque ha de prestar mucha atención al acto mecánico de la escritura. De la misma manera el aprendiz de mecanógrafo halla muy difícil redactar un escrito mientras que el experimentado no halla en los movimientos mecánicos obstáculo que le impida emitir el pensamiento y concentrar la atención. Así, muchos redactan mejor usando la máquina de escribir que dictando a un taquígrafo.

#### **DISCIPLINA MENTAL DE LA ATENCIÓN**

*Ejercicio I.* Principiad por tomar algún objeto familiar y colocado delante de vosotros procurando obtener tantas impresiones acerca de él como os sea posible. Estudiad su forma, color, tamaño y las mil y una menudas particularidades que se presentan a vuestra atención. Hecho esto analizadlo todo lo que sea posible, disecadlo mentalmente y estudiad sus partes. Cuando más simple sea la parte considerada, tanto más clara será la impresión que recibáis y más vividamente la recordaréis. Examinad sucesivamente todas las partes hasta abarcar todo el asunto. Después, tomad papel y lápiz y detallad tan aproximadamente como sea posible cuanto hayáis descubierto en el objeto examinado. Comparad la descripción gráfica con el objeto y veréis cuántas cosas habréis dejado de anotar.

Al día siguiente tomad el mismo objeto, y después de examinarlo de nuevo escribid los detalles y hallaréis que habéis acumulado mayor número de impresiones acerca de él, y habéis descubierto muchos nuevos detalles durante vuestro segundo examen. Este ejercicio fortalecerá la memoria y la atención porque ambas facultades están estrechamente relacionadas hasta el punto de que la memoria depende en gran parte de la claridad y vigor de las impresiones recibidas, y éstas a su vez dependen de la suma de atención puesta en el objeto observado. No hay que llegar a la fatiga en este ejercicio porque carece de fuerza la cansada atención. Es mejor proceder por grados aumentando progresivamente la tarea. Haced de esto un juego, si os agrada, y cuando notéis el firme y gradual progreso, se avivará vuestro interés.

Convendrá practicar este ejercicio con algún amigo, de modo que separadamente examine cada cual el objeto y anote sus impresiones para comparar luego los resultados. Esto añade interés a la tarea y sorprenderá ver cuan rápidamente acrecientan los dos su facultad de observación, derivada de la atención.

*Ejercicio II.* Es variación del primero. Consiste en entrar en una habitación y echar una mirada rápida por el interior; salir en seguida y después anotar y describir las cosas que habéis observado. La primera vez dejaréis de anotar alguna cosa, pero la práctica vigorizará vuestra facultad de observación. Este ejercicio también será más eficaz si se efectúa con un amigo. Es asombroso el número de detalles que se pueden observar y recordar al cabo de un poco de práctica. Se refiere del

prestidigitador francés Houdin, que fortaleció la atención y memoria mediante los siguientes ejercicios con un joven conocido. Pasaban por delante de un escaparate y echaban una rápida mirada atenta a su contenido. Luego, al dar vuelta a la esquina, comparaban lo observado. Al principio sólo recordaban los artículos más notables; pero a medida que repetían el ejercicio observaban y recordaban mayor número de los objetos del escaparate y se refiere que al pasar rápidamente Houdin por delante de un escaparate, con sólo una furtiva mirada podía nombrar y describir con exactitud casi todos los objetos expuestos. La cultivada atención de Houdin le capacitaba para grabar en la mente una vivida imagen del escaparate y su contenido, y describir los objetos tal como los retenía en la mente.

Houdin enseñó a su hijo a cultivar la atención con un sencillo ejercicio que puede ser interesante y valioso. Le mostraba una ficha de dominó, el cinco cuatro, por ejemplo, y le exigía que le dijera el número de una vez sin detenerse a contar los puntos uno por uno: "Nueve" contestaba el niño después de un momento de vacilación. Después agregaba otra ficha, un tres cuatro. "Son dieciséis", exclamaba el muchacho. Dos fichas de dominó a la vez era la tarea del segundo día. Al día siguiente, tres fichas; al otro, cuatro, y así sucesivamente hasta que el niño fue capaz de dar instantáneamente el número de puntos de doce fichas de un solo golpe de vista, gracias a la cuidadosa atención, que demuestra hasta qué punto la práctica puede desenvolver una facultad. El niño adquirió asombrosos poderes de observación, memoria y atención, unidos a una instantánea acción mental. No sólo fue capaz de sumar fichas instantáneamente, sino que su facultad de observación parecía-poco menos que milagrosa. Sin embargo, al principio tenía muy escasa atención y deficiente memoria.

Si esto pareciese increíble, recuérdese cómo los expertos jugadores de naipes recuerdan si se ha jugado o no tal o cual carta con todas las circunstancias de la jugada. Lo mismo se puede decir de los jugadores de ajedrez, quienes observan cada movimiento y pueden relatar los pormenores de toda la partida largo tiempo después de jugada. Recordad también cómo a veces una mujer que pasa por el lado de otra en la calle, sin que al parecer la mire, refiere todas las características de la indumentaria de ella, color del vestido, clase de tela, estilo de moda, probable precio del material, etc. Un hombre apenas habría notado nada, porque no le habría prestado ninguna atención. ¡Pero cuan, pronto aprendería este hombre a observar los vestidos usados por las mujeres si el éxito de sus negocios dependiera de ello o si su instinto especulativo fuera puesto en juego por una apuesta hecha con algún amigo sobre cuál de los dos recordaba mejor el vestido de una mujer vista en una mirada pasajera! Todo consiste en el interés y la atención recíprocamente combinados.

Pero por desconocimiento de que es posible cultivar la atención nos quejamos de "no poder recordar las cosas" o de que no somos capaces de "fijarnos en nada" o que "nos pasan muchas cosas inadvertidas".

Un poco de práctica perseverantemente sostenida hará maravillas en este sentido.

Aunque los anteriores ejercicios fortalecerán la memoria y observación, su verdadero objeto es vigorizar la voluntad cuyo introito es la atención. Para emplear eficazmente la voluntad es necesario saber enfocar vigorosa y distintamente la atención. Dichos ejercicios robustecerán los músculos mentales de la atención. Si supieran las gentes cuántas puerilidades han de practicar a guisa de ejercicios los jóvenes discípulos yoguis para desenvolver las facultades mentales, cambiaría la opinión vulgar acerca de los adeptos a quienes tilda de soñadores cuando son intensamente prácticos. Dominan la mente y sus facultades y son capaces de usarlas como eficacísimos instrumentos, mientras que el hombre inculto las tiene embotadas e incapaces de perfectos y delicados trabajos. Los yogis le proporcionan al Yo excelentes útiles de trabajo y emplean mucho tiempo en templarlos y afilarlos. Los yogis no son en modo alguno frívolos soñadores. Su habilidad para las cosas prácticas sorprendería a muchos hombres de negocios.

Por lo tanto, ejercitaos en la "observación de las cosas". Los dos ejercicios expuestos sólo son indicaciones de la línea general. Podríamos citarlos a millares, pero vosotros mismos podréis prepararlos tan bien como nosotros. Al niño indio se le enseña a practicar la atención pidiéndole que note y recuerde el número, color, carácter y otros detalles de unas cuantas piedras pintadas, joyas, etc., mostrándoselas un instante en la palma de la mano. Se le enseña a notar y describir a los transeúntes que pasan y sus indumentos, las cosas que ha visto en sus viajes, y miles de objetos

diarios. Los resultados son casi maravillosos. De este modo se prepara a ser con el tiempo discípulo con mente disciplinada para obedecer la voluntad del Yo, y con facultades lo bastante agudas para percibir instantáneamente lo que otros no podrían ver en quince días. Ciertamente que no emplea estas facultades en "negocios" ni otros fines llamados "prácticos", sino que prefiere dedicarlos a estudios abstractos y a propósitos extraños a lo que los occidentales consideran como fin y aspiración de la vida. Pero las dos civilizaciones tienen diferentes ideales, diversas condiciones económicas y viven en mundos diferentes. Todo es cuestión de gusto e ideales. Las facultades prácticas del occidental las posee también el *chela* y las utiliza cuando conviene. Sin embargo, no todos los jóvenes indios son discípulos ni todos los jóvenes occidentales próceres de la industria como Rockefeller ni magos de la invención como Edison.

#### AFIRMACIÓN

Empleo mi atención en desarrollar mis facultades mentales y proporcionar al YO un instrumento perfecto con que actuar. La mente es *Mi* instrumento y la estoy capacitando para una obra perfecta.

### SEXTA LECCIÓN

#### CULTIVO DE LA PERCEPCIÓN

El hombre adquiere el conocimiento del mundo externo por medio de sus sentidos, y así muchos se figuran que los sentidos, son los que perciben, en vez de ser tan sólo conductores de las vibraciones procedentes del mundo externo, que la mente percibe y no los sentidos, según veremos más adelante. En consecuencia, el cultivo de la percepción equivale al de la mente.

Los yogis someten a sus discípulos a muy duros ejercicios prácticos, destinados a desarrollar la facultad de percepción. Acaso alguien diga que así se agudizan los sentidos lo cual parecería contrariar lo continua exhortación de los yogis a no dejarse dominar por los sentidos. Pero no hay paradoja en ello porque aunque los yogis combaten la locura de halagar los sentidos y ejemplarizan sus enseñanzas con su conducta, conocen la eficacia de los ejercicios calculados para agudizar la mente.

Lo yogis distinguen entre la sutilidad de percepción y el halago de los sentidos. Por ejemplo: ¿qué se dijera de quien rehusara agudizar el sentido de la vista, por temor de que en vez de contemplar la belleza artística, fijara su mirada en las cosas rastreras y viles de la tierra? En tal caso, fuera mejor carecer de sentidos. La absurdidad de semejante idea es evidente tras somera reflexión.

La palabra *dominio* encierra el secreto de las enseñanzas yogísticas, acerca del desarrollo de las facultades mentales. El estudiante yogi obtiene el dominio de dos maneras: por subordinación de todos los afectos e impresiones de los sentidos a la voluntad del YO por la supremacía del Yo sobre las facultades y emociones; o bien después de subyugados los sentidos, perfecciona el instrumento mental, para que pueda hacer y manifestar mejor obra. De este modo domina un campo mucho más dilatado.

Para adquirir conocimiento es necesario usar con la mayor ventaja los instrumentos mentales que tiene el individuo a su disposición, para lo cual ha de mejorarlos de suerte que sean más eficaces. No sólo es beneficioso el cultivo de la percepción, sino también recibe toda la mente el beneficio de la disciplina y educación resultante de los ejercicios. Las reglas que indicamos tienen por objeto la vigorización de todas las facultades mentales para acrecentar su poder. No hay camino llano que conduzca a la Yoga Raja; pero abundante recompensa recibe el esfuerzo empleado para subir a la cumbre de la evolución.

Por medio de los sentidos recibe el hombre todas las impresiones que le dan el conocimiento del mundo exterior. Si las puertas de los sentidos están cerradas, entreabiertas o interceptadas con obstáculos, muy mal se recibirán las impresiones del exterior. Pero si se mantienen abiertas y el

paso limpio y despejado, los sentidos actuarán cuanto mejor les sea posible.

Si careciéramos de órganos de los sentidos, por muy buena que fuera la mente estaríamos soñolientos como el vegetal con escasa conciencia. La mente sería como una semilla impedida de brotar.

Cabe argüir que no recibimos por los sentidos las ideas superiores, pero se ha de tener en cuenta que las ideas derivadas de las percepciones sensorias son la materia prima con que la mente elabora las ideas de verdad, bondad y belleza. Así como el crecimiento del cuerpo depende de la nutrición que se le da, el crecimiento de la mente depende de las impresiones recibidas del mundo exterior por medio de los sentidos. Puede objetarse que conocemos muchas cosas no recibidas por los sentidos; pero quien tal objete *i* cuenta acaso las impresiones recibidas en pasadas existencias cuya perenne huella conserva el ego? ¿No hay también impresiones en la mente instintiva? Es cierto que hay sentidos superiores a los cinco de que actualmente dispone el hombre; pero la ley exige el perfeccionamiento de los actuales antes de que aparezcan los futuros.

Todo cuanto sabemos es producto de la elaboración mental. El holgazán y el perezoso nada logran. Lo que conocemos es simplemente el acopio de previas experiencias como dice acertadamente Lewes.

Así vemos la exactitud de la yogística idea de que el hombre debe desenvolver todos los aspectos de su mente. El hombre ve y conoce muy poco de lo que sucede a su alrededor. Sus limitaciones son grandes. Su facultad visual sólo es sensible a unas cuantas vibraciones lumínicas, mientras que hay infinidad superiores unas e inferiores otras a las que percibe. Lo mismo cabe decir de la facultad auditiva, pues sólo muy pocas ondas sonoras llegan a la mente humana, y aun hay animales que oyen mejor que el hombre.

Si no tuviéramos más que un sentido, sólo recibiríamos una clase de impresiones del mundo externo. La mejor prueba de la relación entre el desenvolvimiento de la mente y la agudeza de los sentidos nos la depara la evolución de las formas animales. Los organismos primitivos sólo eran capaces de sentir levemente la sensación del tacto. Después aparecieron sucesivamente el gusto, el olfato, el oído y la vista, marcando cada uno un adelanto en la evolución de la vida, con un nuevo mundo abierto cada vez a las evolucionantes formas. Cuando el hombre posea nuevos sentidos, como en efecto ha de poseerlos algún día, acrecentará su conocimiento y poderío.

Dice sobre el particular *Carpenter*: "No parece improbable que la materia tenga propiedades imperceptibles a nuestros sentidos pero que puedan percibirlos otros seres por estar organizados al efecto como nosotros lo estamos para percibir la luz, el sonido, etc."

De *Isaac Taylor*: "Puede ser que dentro del campo ocupado por el universo visible y ponderable exista y se mueva otro elemento lleno de otras especies de vida, también de diverso orden corporal, pero ocultas al conocimiento de quienes están limitados a las condiciones de la organización animal. ¿Se cree acaso que el ojo del hombre es la medida de los poderes del Creador y que no ha creado nada más que aquello que ha expuesto a nuestros actuales sentidos! Lo contrario parece mucho más posible; ¿no debemos creerlo casi cierto?"

De *Mason*-. "Si un nuevo sentido o dos se añadieran al presente número normal en el hombre, lo que es ahora el mundo fenomenal para nosotros podría convertirse en algo asombrosamente más grande y diferente de lo que conocemos, como consecuencia de las revelaciones de esos nuevos sentidos".

Pero además el hombre puede acrecentar sus facultades cognoscitivas y ampliar su experiencia con sólo dar a los sentidos un grado mayor de eficacia en vez de dejarlos relativamente atrofiados.

La mente obtiene impresiones de los objetos del mundo externo por medio de los órganos de los sentidos y del cerebro que le sirven de instrumentos.

Se dice usualmente que los sentidos son cinco: vista, oído, olfato, tacto y gusto; pero los yogis enseñan que hay otros superiores, todavía embrionarios en la masa general de la humanidad, aunque ya los actualizará con el tiempo. Además de, los citados cinco sentidos, algunos fisiólogos • y psicólogos afirman que hay otros, como, por ejemplo, la sensación por la que percibimos la existencia de los órganos internos. El sistema muscular se comunica con la mente mediante algún

sentido que no es el del "tacto", aunque está muy estrechamente unido a él; y las sensaciones de hambre y sed, parecen llegar por medio de un sentido innominado.

Dice *Berntein*: "La distinción característica entre estas sensaciones comunes y las sensaciones de los sentidos es que por las últimas adquirimos el conocimiento de los sucesos y objetos que pertenecen al mundo externo, mientras que por las primeras sentimos solamente las condiciones de nuestro cuerpo".

Una sensación es el concepto mental resultante de la excitación suscitada en los órganos de los sentidos y el cerebro, por un fenómeno u objeto externo, de modo que la mente es "consciente" del objeto o fenómeno externo. Dice *Bain*: "Es la impresión mental, sentimiento o estado consciente resultante de la acción de las cosas externas sobre alguna parte del cuerpo, que por eso se le llama sensible".

Cada órgano de sensación está peculiarmente adoptado para recibir cierta clase de vibraciones. El ojo está muy sabia y cuidadosamente destinado a recibir las ondas luminosas, pero es incapaz de percibir las sonoras. Del mismo modo el delicado mecanismo del oído responde solamente a las ondas sonoras y no puede recibir las luminosas. Cada índole de vibraciones es enteramente diferente y los órganos destinados a cada clase particular de vibraciones están singularmente adoptados a ellas. Los órganos de los sentidos pueden compararse a un delicado instrumento construido por la mente para sí misma, con el que puede investigar, examinar y obtener referencias del mundo externo.

Estamos tan acostumbrados a las operaciones de los sentidos que las consideramos "la cosa más natural" y no reconocemos cuan delicados y asombrosos instrumentos son de la mente. Si tuviéramos en cuenta que el ego se vale de la mente y la mente de los sentidos para adquirir experiencias, «emprenderíamos la importancia que tienen en nuestra evolución y los trataríamos con mayor respeto y consideración.

Nos figuramos que somos conscientes de todas las sensaciones recibidas por nuestra mente; pero no es así. Las regiones inconscientes de la mente son mucho más vastas que la corta área consciente a que llamamos "mi mente". Dice *Taine*: "Hay allá dentro de nosotros un proceso subterráneo de infinita extensión del que sólo conocemos el conjunto de sus resultados, pues la conciencia no alcanza a los elementales pormenores. Son a las sensaciones lo que las moléculas secundarias y primitivas a los cuerpos. Logramos un vislumbre aquí y otro allá en los oscuros e infinitos mundos que se extienden por debajo de nuestras distintas sensaciones, que son complejas y totales.

"Para que sus elementos sean perceptibles a la conciencia es necesario que se agrupen en conjunto y adquieran cierto volumen y ocupen cierto tiempo, porque si el grupo no obtiene este volumen y no dura este tiempo, no observamos cambios en nuestro estado. Sin embargo, aunque los elementos se nos escapan, existen".

Por ahora debemos dedicar nuestra atención a los canales por donde entra en nuestra mente el material de conocimiento. Porque las impresiones que por los sentidos nos llegan del exterior, son el "material" con que la mente elabora el pensamiento.

Acopiamos este material en el prodigioso almacén de la memoria, de donde lo extraemos de cuando en cuando para tenerlo en la fábrica del pensamiento. La destreza del obrero depende de su educación y habilidad para seleccionar y combinar los materiales adecuados. Y la adquisición de buenos materiales es parte importante de la obra.

Una mente sin material de impresiones y experiencias acumuladas sería como un taller sin primeras materias. La maquinaria no tendría nada en que trabajar y el taller estaría parado. Dice *Helmholtz*: "La percepción mediante los sentidos provee directa o indirectamente el material de todo el conocimiento humano; por lo menos, los estímulos necesarios para desarrollar cada facultad todavía embrionaria de la mente". Añade *Herbert Spencer*: "Es una verdad casi evidente que proporcional a la numerosa cantidad de objetos que cabe distinguir a la variedad de coexistencias y secuencias a que se puede responder separadamente, debe ser el número, la rapidez y variedad de los cambios en el organismo; la suma de vitalidad".

Un poco de reflexión sobre este asunto nos mostrará que cuanto mayor es el grado de ejercicio y educación de los sentidos, mayor será el grado de poder y capacidad mental. Según atesoremos en nuestro depósito mental los materiales que se han de elaborar en pensamiento, así será la calidad y cantidad del producto elaborado.

Por lo tanto, es necesario que despertemos de nuestra "pereza" mental y procedamos a educar los órganos de los sentidos para aumentar nuestra capacidad de pensar y conocer.

Antes de pasar a los ejercicios, conviene echar una ojeada, a los diferentes sentidos y sus peculiaridades.

El sentido del tacto es el más sencillo y primitivo. Mucho antes de que las formas inferiores de vida hubieran desarrollado los demás sentidos, ya poseían el del tacto, sin el cual no hubieran podido encontrar alimento, ni recibir ni responder a las impresiones externas. En las formas primitivas de vida estuvo, como ahora, asentado en todas las partes del cuerpo, aunque en las formas superiores está algún tanto localizado, pues ciertas partes del cuerpo son más sensibles que otras. La piel y particularmente las manos y las yemas de los dedos, son los órganos principales de este sentido. La agudeza del tacto varía en las diferentes partes del cuerpo. Los experimentos han demostrado que las puntas de un compás ligeramente separadas, pueden producir impresiones en la punta de la lengua. La distancia entre las dos puntas, cuando el sujeto podía distinguir ambas sensaciones, se tomó como unidad de comprobación llamada línea, y prosiguiendo el experimento se halló que la superficie palmar del dedo medio registró 2 líneas, los labios 4, la piel de la espalda y de la mitad del brazo y del muslo hasta 60 líneas. El grado de sensibilidad de tacto varía mucho según los individuos, pues unos tienen muy delicada sensación táctil en los dedos, y otros un grado mucho menor.

Del mismo modo hay gran diferencia en la capacidad para distinguir la sensación de peso de los objetos. Algunas personas pueden apreciar diferencias de peso menores de cuarenta gramos.

También se han notado muy delicadas distinciones en las diferencias de temperatura.

El sentido del tacto y su desenvolvimiento tiene mucha importancia para el hombre. Es el sentido en que aventaja a los animales en grado y exactitud. El animal tendrá un más fino olfato, gusto, oído, y vista, pero su tacto es muy inferior al del hombre. Se refiere que Anaxágoras dijo que "si los animales tuvieran manos y dedos serían como los hombres".

Al educar el sentido del tacto conviene tener presente que a mayor atención mayor posibilidad de desenvolvimiento de cualquier sentido. Cuando la atención se concentra en un sentido mientras lo ejercitamos, acrecienta su rapidez y agudiza la sensación. En cambio el sentido del tacto puede quedar completamente inhibido si concentramos la atención en cualquier otro sentido. Así hubo quien sufrió acerbos tormentos sin muestras de sentirlos porque su mente estaba concentrada en una idea intensamente fija. Dice Wyld: "El mártir sostenido por vehementes impresiones afectivas no solamente es capaz de sufrir las torturas, sino también de sofocarlas. Los pinchazos y desgarrar de las carnes acrecientan la energía del canto de muerte de los indios americanos, y hasta el esclavo bajo el látigo resistía el azote cuando la conciencia le acusaba del delito".

El tacto se agudiza maravillosamente en quienes por su profesión han de ejercitar diariamente este sentido. El grabador pasa su mano sobre la lámina y distingue la más ligera imperfección. Y el tejedor es capaz de distinguir las diferencias más sutiles por el tacto. Los clasificadores de lana denotan asimismo asombroso grado de finura de tacto. Los ciegos substituyen la vista por el tacto, citándose casos en que han sido capaces de distinguir *el color* por el tacto del material.

El sentido del gusto está estrechamente ligado con el del tacto y algunos autores han considerado el gusto como una refinada sensación del tacto en la lengua, que posee la más delicada sensación del tacto y también la del gusto. En el gusto y tacto el objeto de sensación debe estar puesto en contacto directo con el órgano del sentido, circunstancia que no requieren los sentidos del olfato, oído y vista. Estos tres sentidos tienen nervios especiales; el gusto está limitado a la lengua, labios y paladar y el tacto es general; pero esto indica un desenvolvimiento del área especial. El sentido del gusto depende en gran parte de la solubilidad de las substancias en la saliva.

Los fisiólogos refieren que el gusto es tan sutil en algunas personas que han llegado a distinguir una parte de estricnina en un millón de partes de agua. Hay ocupaciones, tales como las de catadores de vinos, probadores de té, etc., que los que se dedican a ellas manifiestan un grado de delicadeza de gusto casi increíble.

El sentido del olfato está en muy estrecha relación con el del gusto y a menudo actúa en conexión con él, pues las emanaciones de la substancia que está en la boca pasan al órgano del olfato por la faringe.

Además la nariz nota el olor de las sustancias antes de entrar en la boca. El sentido del olfato recibe las emanaciones de los objetos olorosos que se detienen en la mucosa nasal y la mente percibe la índole del objeto.

El sentido del olfato está muy desarrollado en los animales, que se valen de él en grado considerable. Muchas profesiones humanas requieren el desenvolvimiento de este sentido, como por ejemplo los tabaqueros, vinateros, perfumistas, químicos, etc. Se cita el caso de ciertos ciegos que conocían a las personas por el olfato.

El sentido del oído es más complejo que los del gusto, tacto y olfato. En estos tres el objeto ha de estar en contacto o cercanía con el órgano, mientras que en la audición el objeto puede estar muy lejos, y el nervio acústico recibe las vibraciones acústicas transmitidas por el aire. El mecanismo interno del oído nos impide describirlo, pero vale la pena estudiarlo en un tratado de fisiología. Es un maravilloso ejemplo de la obra de la mente en la construcción de instrumentos con que adquirir conocimiento.

El oído registra desde la nota más baja de 20 a 32 vibraciones acústicas por segundo hasta la nota más alta de 38.000 en el mismo tiempo. Hay gran diferencia entre los individuos tocante a la delicadeza de la sensación auditiva; pero todos pueden educar este sentido mediante la atención. Los animales y los salvajes tienen la sensación auditiva maravillosamente aguda, desarrollada por la atención. Los músicos han educado el sentido por medios diferentes.

El sentido de la vista es más complejo. Se relaciona con un número mucho mayor de objetos, a distancias más largas, y proporciona a la mente mayor variedad de referencias que los demás. Es como una magnificación del tacto. Dice Wilson- "Nuestra vista puede ser considerada como una clase más delicada y más difundida de tacto que se esparce sobre un número infinito de cuerpos. Abarca las figuras más grandes y pone a nuestro alcance las más remotas partes del universo".

El sentido de la vista recibe impresiones del mundo externo por medio de las ondas luminicas que van desde el Sol a la Tierra y desde la lámpara al ojo. Las ondas luminicas son rapidísimas. La más baja es aproximadamente de 450.000.000.000.000, vibraciones por segundo y la más alta de 750.000.000.000.000. Estas cifras se refieren sólo a las vibraciones visibles, pues más altas y más bajas las hay en innumerables grados de vibración invisibles al ojo, aunque algunas de ellas las registran los aparatos ópticos. Las diferentes sensaciones de color dependen del grado de las vibraciones, siendo el rojo el límite inferior y el violeta el superior. Los grados o colores intermedios son el anaranjado, amarillo, verde, azul y añil.

Importantísima es la educación del sentido de la vista con auxilio de la atención, pues al ver y distinguir clara-mente las partes de un objeto, se obtiene de él un grado de conocimiento que no se podría adquirir sin verlo. Al fijar la mirada en un objeto se concentra el pensamiento. El ojo desempeña otras funciones además de la visión. La influencia de la mirada es maravillosa y puede cultivarse.

Creemos que lo dicho habrá preparado al estudiante para comprender la importancia del cultivo de la percepción. La mente ha ido desarrollando los sentidos durante un largo período de evolución- con esfuerzo que seguramente no realizara a no ser que tuviera digna finalidad. El Yo insiste en obtener conocimiento del mundo exterior y gran parte de este conocimiento sólo puede obtenerse por medio de los sentidos. El estudiante debe estar "muy despierto" y poseer muy bien desarrollados los sentidos y la facultad de percepción. Los sentidos de la vista y del oído, los dos más recientes en el orden sucesivo de la evolución, merecen especial solicitud. El estudiante debe hacerse "consciente" de lo que está pasando en él y alrededor de él para "adueñarse" de las mejores vibraciones.

Muchos occidentales se sorprenderían si puestos en contacto con algún yogi muy evolucionado presenciaran las pruebas de la maravillosa agudeza y refinamiento de sus sentidos. Son capaces de distinguir la» más sutiles diferencias y su mente está tan educada que pueden sacar tan lógicas conclusiones de lo que han percibido que parece casi "segunda vista" para el profano. *En efecto, cierto grado de segunda vista es posible en quien desarrolla su sentido de visión a estimulo de la atención.* Un nuevo mundo se le abre. Se han de dominar los sentidos no sólo para ser independiente y superior a sus sensaciones, sino también para darles mayor eficacia. El desenvolvimiento de los sentidos físicos tiene también mucho que ver con el de los astrales, de los

que hablamos en "Catorce Lecciones", y diremos más en la presente obra. El propósito de la Yoga Raja es que el estudiante posea una mente altamente disciplinada, con instrumentos bien perfeccionados de que se valga en su obra.

#### REGLAS GENERALES DE LA PERCEPCIÓN

Lo primero que se ha de tener en cuenta en el arte de la percepción es no intentar percibir de golpe un objeto complejo. Se ha de examinar en sus pormenores que agrupados quedará considerado todo el objeto. Pongamos por ejemplo el rostro de una persona. Si intentamos percibirlo en conjunto recibiremos una impresión indistinta y nebulosa, y de igual índole será su recuerdo.

Pero si el observador considera primero los ojos, y sucesivamente la nariz, la boca, la barba, el cabello, las mejillas, la tea o cutis, etc., tendrá una percepción clara y distinta de todo el rostro.

La misma regla se aplica a cualquier objeto o asunto. Pongamos otro ejemplo vulgar. Si para observar un edificio lo percibimos en conjunto, sólo podremos recordar sus líneas externas, forma, tamaño, color, etc., pero será imposible describirlo. En cambio, si observamos el edificio en sus pormenores de material empleado en la construcción, forma de las puertas, fachada, ornamentación, altura, número de aberturas, etc., tendremos *inteligente* idea del edificio en lugar de una impresión general de las líneas externas.

Terminaremos esta lección con una anécdota de los métodos del famoso naturalista Agassiz, en la enseñanza de sus alumnos, que sobresalieron por su aguda facultad de percepción y la consiguiente capacidad para "pensar" sobre lo que habían visto. Muchos de ellos llegaron a eminentes posiciones y declararon que en gran parte las alcanzaron por su cuidadosa educación.

Se cuenta que un nuevo alumno se presentó un día a Agassiz, pidiéndole trabajo. El naturalista tomó un pez de un frasco donde lo tenía conservado, y le mandó al estudiante que lo observara cuidadosamente y después dijera lo que hubiera notado. El estudiante quedó solo con el pez; nada observó de particular, pues le parecía un pez como tantos otros que había visto, es decir, que tenía aletas, escamas, boca, ojos y cola. Al cabo de media hora estaba seguro de que había observado en el pez todo lo observable.

Dio cuenta de sus observaciones a Agassiz, quien le respondió que observara mejor pues no estaba el pez bien examinado. El joven reanudó su tarea y entonces echó de ver pormenores que se le habían escapado en la primera observación.

Años después, el estudiante, que había llegado a ser una eminencia, decía: "Ha sido la mejor lección de zoología que he recibido y cuya influencia se ha extendido a todos los estudios subsiguientes. Fue legado que el profesor me dejó, como dejó a muchos otros, de inestimable valor, que no podríamos comprar y que no se aparta de nosotros".

Aparte del valor de la información particular obtenida por el estudiante, obtuvo también la sutileza de las facultades perceptivas que le hicieron capaz de observar los puntos importantes de un asunto u objeto, e inferir importante información de lo que había observado. La mente está hambrienta de conocimiento. Ha construido durante años de fatigosa evolución y esfuerzo, y está construyendo todavía órganos sensorios que le procuren materiales del conocimiento. Los que en el mundo lograron éxito han utilizado estos asombrosos canales de información, que bajo el imperio de la voluntad, y atención, dieron estupendos resultados. Cultivad un espíritu de "asimilación" y percepción, y os sorprenderá el "conocimiento" que recibiréis.

No sólo vigorizáis así los sentidos actuales, *sino que ayudáis al desenvolvimiento de los sentidos latentes que pugnan por desenvolverse*. Por el uso y el ejercicio de las facultades que tenemos, ayudamos al desarrollo de aquellas en cuya manifestación soñamos.

#### AFIRMACIÓN

Poseo canales de comunicación con el mundo externo. Por su medio adquiriré la información y el conocimiento necesario para mi desenvolvimiento mental. Ejercitaré y desarrollaré los órganos de mis sentidos, pues si así lo hago favoreceré el desenvolvimiento de los sentidos suprafísicos de que, aquéllos son precursores y símbolos. Estaré "*muy despierto*" y abierto al influjo del conocimiento e

información. El universo es mi hogar. Lo exploraré.

## SÉPTIMA LECCIÓN

### EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA

Muchos identifican la "conciencia" con la mente, pero ya veremos que la "conciencia" es tan sólo un aspecto de la mente del individuo, que cambia constantemente de actitud o disposición y alcanza otros estados superiores en que ni había soñado.

Empleamos muy frecuentemente la palabra "conciencia" en la consideración de la ciencia de la mente. Veamos lo que significa. Webster la define diciendo que es "el conocimiento de las sensaciones y operaciones mentales, o lo que ocurre en la mente del individuo". Halleck opina que es "la indefinible característica de los estados mentales que le dan al hombre conciencia de ellos". Pero añade que la conciencia es indefinible. Para definir una idea es necesario desarrollar verbalmente su comprensión por medio de otras. Y como no hay cosa igual a la conciencia, sólo podemos definirla en términos de ella misma. La conciencia es uno de los más profundos misterios que ha de escrutar el hombre.

Antes de comprender lo que es la conciencia, debemos conocer lo que es la "mente" y lo ignoramos a pesar de las ingeniosas teorías que se han expuestas para explicarla. Los metafísicos no arrojan mucha luz sobre el asunto, y en cuanto a la ciencia materialista, dice Huxley: "Un estado de conciencia proveniente de la irritación del tejido nervioso, es en verdad tan inexplicable como la aparición del Genio cuando Aladino frotaba su lámpara".

Muchos toman por sinónimos las palabras "conciencia", "proceso mental" y "pensamiento". Los psicólogos así lo han sostenido hasta hace poco. Pero en la actualidad se acepta generalmente que los procesos mentales no están limitados al campo de la conciencia, sino que el campo de la mente subconsciente, "inferior" al de la conciencia, es mucho más vasto que el de la mente consciente.

La mente consciente sólo puede mantener una sola idea en un momento dado, y en consecuencia, sólo muy pequeña fracción de nuestro conocimiento puede estar en la conciencia en tal momento. Además, la conciencia interviene en corta medida en la totalidad del proceso mental. La mente no es consciente de la mayor parte de las actividades. Maudsley dice que solamente el diez por ciento entra en el campo de la conciencia. Taine añade: "Del mundo que constituye nuestra existencia, solamente percibimos los puntos más elevados, los picos iluminados de un continente cuyos niveles inferiores permanecen en las sombras".

Pero ya hablaremos más adelante de la mente subconsciente. La mencionamos para demostrar que la conciencia no se acrecienta por yuxtaposición de algo externo, sino que evoluciona desde el interior. Desde los comienzos de la vida, en las partículas de materia inorgánica se notan indicios de sensación. Los tratadistas no cuidaron de dar a este fenómeno el nombre de "sensación" o "sensibilidad", pues estos términos denotan "sentidos" y "órganos de los sentidos". Pero la ciencia moderna no ha vacilado en concederles los nombres por tanto tiempo negados. Los más eminentes científicos no han titubeado en exponer que en las reacciones químicas se advierten indicios de sensación rudimentaria. Dice Haeckel: "No puedo imaginar el más simple proceso físico y químico sin atribuir el movimiento de las partículas materiales a la sensación inconsciente. La afinidad química consiste en que los varios elementos químicos perciben las diferencias cualitativas de los otros elementos, experimentan "placer" o "repulsión" al contacto con ellos y ejecutan sus movimientos específicos sobre esta base. Además, la sensibilidad del "plasma" o substancia de los "seres vivientes", es solamente un grado superior de la irritabilidad general de la substancia".

Los químicos consideran la reacción entre los átomos como acción "sensitiva". La sensibilidad se manifiesta hasta en las partículas de materias inorgánica y puede considerarse como los primeros vislumbres del pensamiento. Así lo reconoce la ciencia cuando llama *aethesis* o sensibilidad a la sensación inconsciente de las partículas, y *tropesis* o inclinación, a la voluntad inconsciente que responde a la sensación. Dice Haeckel sobre el particular: "La sensación percibe las diferentes

cualidades del estímulo y siente la cantidad. Podemos atribuir las sensaciones de placer y dolor en el contacto de átomos cualitativamente diferentes a todos los átomos, y explicar así la afinidad electiva en la química (atracción amorosa de los átomos, inclinación; repulsión de los átomos que se odian, desamor).

Es imposible formar clara idea de la afinidad química, a no ser que atribuyamos a los átomos algo semejante a sensación. Es asimismo imposible comprender la acción de las moléculas a menos que tengan algo análogo a sensación. La ley de atracción se funda en los estados mentales de la materia. La respuesta de la materia inorgánica a la electricidad y al magnetismo es otra prueba de la sensación y su respuesta.

En los movimientos y operaciones de la vida del cristal advertimos una modalidad algo más notable de sensación y su respuesta. La cristalización es muy parecida a la plasmación de las inferiores formas orgánicas, y se dice que recientes indagaciones de la ciencia han descubierto el perdido eslabón o anillo de tránsito entre el mineral y el vegetal en ciertos cristales del interior de las plantas, constituidos por combinaciones de carbono y sumamente parecidos en su estructura a los cristales inorgánicos.

Los cristales crecen hasta determinado tamaño y después principian a formar sobre su superficie "cristales-hijos" que a su vez van creciendo por un proceso casi análogo al de la vida de la célula. Los químicos han descubierto procesos iguales a la fermentación. Se puede ver de muchos modos, el principio de la vida mental no sólo en la materia orgánica, sino también en la inorgánica.

A medida que avanzamos en la escala de la vida nos encontramos con un cada vez mayor desenvolvimiento de la mente desde lo más sencillo a lo más complicado. Prescindiendo del proceso vital de los seres unicelulares o protozoarios notamos en las formas de vida superiores a ellos una creciente sensibilidad. En los grupos celulares las células individuales manifiestan sensación adaptada a la de la colectividad, pues se mueven de propósito para distinguir, seleccionar y asimilarse las sustancias nutritivas. El ser viviente manifiesta entonces más complejos estados mentales. En los vegetales inferiores notamos todavía mayor sensibilidad, aunque no hay ni señal de órganos de los sentidos. En los vegetales superiores comienzan a manifestarse ciertas "células sensitivas" o grupos de ellas, como órganos rudimentarios de los sentidos. En las formas de la vida animal, se acrecienta la sensación y apunta el sistema nervioso con rudimentarios órganos sensorios, que se desarrollan gradualmente en algo semejante a sistemas nerviosos.

Las formas animales inferiores denotan diversos grados de mentalidad acompañados de centros nerviosos y órganos sensorios, pero poca o ninguna señal de conciencia, hasta que alborea en los reptiles y se va acrecentando sucesivamente hasta llegar a los mamíferos superiores, como el caballo, el perro, el gato, el loro, el elefante y el mono, con sistema nervioso complejo y notable grado de conciencia a que los psicólogos llaman "conciencia simple" término demasiado indefinido, por lo que le denominamos más claramente "conciencia física". Usamos la palabra "física" en el doble sentido de "externo" y de "relativo a la estructura material de un ser viviente", pues la "conciencia física" es una "percepción" o "conciencia" del mundo "externo" tal como lo muestran los sentidos; y la percepción que el ser viviente tiene de su propio cuerpo. El animal o el hombre cuyo pensamiento está en el plano de la conciencia física (los animales superiores están en ese plano y muchos hombres parecen incapaces de adelantar más allá) se identifica con el cuerpo físico y sólo es consciente de su cuerpo y de la porción de mundo externo que abarcan sus sentidos. Conocen, pero como desconocen las operaciones de la mente, "no conocen que conocen". Esta modalidad de conciencia, aunque infinitamente superior al plano inconsciente de la "sensación", es incomparablemente inferior a la de los hombres muy evolucionados.

Es difícil formar idea de la conciencia física de los animales y de los salvajes, pues nos es difícil comprender la propia conciencia excepto por el acto de ser conscientes. Pero la observación nos da a entender hasta cierto punto cómo es la conciencia física de los animales, o por lo menos en qué difiere de nuestra conciencia. Por ejemplo, si un caballo queda a la intemperie, expuesto a nieve y lluvia, indudablemente *siente* la incomodidad y posiblemente sufre, porque sabemos por observación que los animales experimentan molestia y sufrimiento. Pero el caballo no es capaz de analizar sus estados mentales y preguntarse cuándo vendrá su amo a sacarlo de allí ni tampoco es

capaz de pensar cuan cruel es el tenerlo fuera de la caliente caballeriza ni preguntarse si se quedará también otra noche a la intemperie ni envidiar a otros caballos que están, abrigados. En resumen, no piensa como un hombre que razonara bajo tales circunstancias. Es consciente del malestar, lo mismo que lo sería el hombre y se marcharía a la caballeriza, si pudiera, como el hombre se marcharía a su casa, pero es incapaz de compadecerse de sí mismo, ni de pensar en su personalidad como lo haría el hombre, ni reflexionar si una vida tal vale la pena de vivirla. "Conoce", pero no "conoce que conoce", como conocemos nosotros. Experimenta el malestar y el sufrimiento físico, pero está libre de la angustia mental dimanante del sufrimiento físico, que con tanta frecuencia experimenta el hombre.

El animal no puede transportar su conciencia de la sensación del mundo externo a los estados internos del ánimo. No puede "conocerse a sí mismo", como se conoce el hombre que siente, ve u oye algo que le proporciona placer o dolor y sabe que la sensación es placentera o dolorosa. Tal es la conciencia física, común al animal y al hombre. Pero el animal no la trasciende, mientras que el hombre principia a reflexionar sobre el por *qué*, la sensación es agradable y la asocia con otras cosas y personas; o especula *por qué* le desagrada, qué le seguirá, y así sucesivamente. Tal es la conciencia mental, porque el hombre reconoce su interno ser y atiende *hacia el interior*. Puede ver a otro hombre y experimentar un sentimiento o sensación de atracción o aversión, de gusto o disgusto. Tal es la conciencia física, y el animal también puede experimentar dicha sensación. Pero el hombre va más lejos que el animal y reflexiona sobre qué hay en él que le hace sentir gusto o disgusto, y puede compararse al otro hombre y reflexionar si éste siente como él, y así sucesivamente. Es conciencia mental.

Los animales dirigen su mente hacia el mundo externo y nunca a su interior. El hombre puede dirigirla igualmente al exterior y al interior. El animal "conoce" y el hombre no sólo "conoce", sino que "conoce que conoce" y puede investigar este "conocimiento" y especular acerca de él. Tiene conciencia mental. Llamamos *instinto*, a la actuación de la conciencia física, y *razón* a la de la mental.

Con su conciencia mental no sólo "siente" el hombre, sino que tiene conceptos mentales de sus sentimientos y sensaciones y sabe que los experimenta y distingue entre la sensación o sentimiento, la cosa sentida y su propia individualidad. El hombre es capaz de pensar: "siento, oigo, veo, huelo, gusto, deseo, hago", etc., lo que denota conciencia mental y el reconocimiento y distinción de diversos estados mentales así como reconoce el Yo que experimenta las sensaciones. Los psicólogos llaman a este estado, conciencia del Yo, pero nosotros reservamos esta idea del Yo consciente para una etapa superior.

El animal experimenta algo que le da las sensaciones de dolor, daño, placer, dulce, amargo, pero es incapaz de separarlas de sí mismo, pues le parecen inherentes a su ser aunque relacionadas con su causa. El estudio del desenvolvimiento de la conciencia de un niño da mejor idea de estos grados y distinciones.

La conciencia mental evoluciona. Dice Halleck: "Muchas personas sólo tienen una oscura idea de tal actitud mental. Siempre están satisfechos con lo que son y nunca miran a su interior".

Se ha dudado si los salvajes tienen la conciencia del Yo, y hasta muchos hombres civilizados parece que aventajan muy poco a los animales en intelecto y conciencia, pues son incapaces de "conocerse a sí mismos". Para ellos el Yo es su cuerpo físico que desea y siente, y no alcanzan a distinguir entre su individualidad y las sensaciones.

Según evoluciona el hombre aparece la conciencia mental y conoce que tiene "mente". Es capaz de "conocerse a sí mismo" como ser mental y de mirar algún tanto en su interior. En los niños se nota este período de desenvolvimiento. Empiezan a hablar de sí mismos en tercera persona, hasta que por fin dicen Yo. Más tarde, reconocen sus estados mentales, conocen que tienen mente y distinguen entre ella y el cuerpo. Se refiere que algunos niños experimentan terror cuando pasan a este estado. Denotan timidez y mucho personalismo. Refieren algunos hombres que cuando llegaron a ser conscientes de sí mismos, como una entidad, se alarmaron al verse sobrecogidos de una sensación de soledad que los apartara del universo. Los jóvenes sienten con frecuencia esto durante

algún tiempo. Parecen tener un sentimiento de que el universo se aparta de ellos<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Este estado de conciencia mental a que el autor se refiere no es ni más ni menos que el correspondiente al que vulgarmente se llama "edad del pavo". - (N. del T.)

Y aunque este sentimiento de separación y apartamiento se hace menos vivo a medida que el joven se acerca a la virilidad, no desaparece del todo hasta alcanzar la conciencia del Yo. La etapa de conciencia mental es para muchos de lucha y sufrimiento, pues han de combatir y desvanecer la arraigada ilusión que los identificó con el cuerpo físico. La lucha es más dolorosa al paso que su fin se aproxima, porque a medida que el hombre avanza en conciencia mental y conocimiento siente más agudamente y sufre en consecuencia. El hombre come el fruto del árbol del conocimiento y principia a sufrir. Se le expulsa del edén de la niñez y de las razas primitivas que viven como las aves, sin preocuparse de los estados mentales. Pero terminará victoriosamente la lucha al llegar el hombre a la conciencia de su Yo que pocos comprenden y menos aún han obtenido. Tal vez esta lección le abra al lector el camino de obtenerla.

Ya dijimos que a la conciencia mental acompaña el conocimiento de que también los demás hombres tienen mente. El individuo es entonces capaz de especular y razonar acerca de los estados mentales de los demás, porque reconoce dichos estados en sí mismo. A medida que el hombre avanza en conciencia mental se acrecienta su intelecto y le atribuye suma importancia. Algunos hombres adoran al intelecto como a un Dios, ignorando sus limitaciones y les parece que cuando el intelecto dice que tal o cual cosa *debe ser o no debe ser así*, queda definida para siempre, sin advertir que el intelecto humano en su actual etapa de evolución es incapaz de conocer las cosas *en sí mismas*, sino tan sólo muy pocos aspectos de ellas, pues otros están todavía en esferas de realidad a que no alcanza ni en sueños su experiencia. Si el hombre tuviera un sexto sentido corporal percibiría un nuevo mundo con nueva luz que alteraría por completo todos sus actuales conceptos de las cosas.

Sin embargo, la conciencia mental ha posibilitado la asombrosa obra del intelecto, manifestada en las conquistas del hombre, y aunque debemos reconocer sus limitaciones, no le escatimamos, alabanzas. La razón es el instrumento con que el hombre excava la mina de los fenómenos y descubre cada día nuevos tesoros. La razón le da al hombre el conocimiento de sí mismo y del universo y bien vale lo que le cuesta en dolor y sufrimiento, porque cuanto más adelanta más viva es su sensibilidad para el dolor y el gozo. Capacitado para el dolor le cuesta al hombre el uso de su razón. Su dolor pasa de la conciencia física a la mental, y se da cuenta de problemas hasta entonces insospechados, de modo que al no recibir respuesta a sus clamores, anhelos, ansias y aspiraciones experimenta acerba sufrimiento mental, mucho peor que todo sufrimiento físico.

Si el animal tiene bastante que comer, lugar donde dormir y una compañera para procrear es feliz porque no conoce nada mejor, y algunos hombres lo son igualmente; pero otros se encuentran envueltos en un mundo de intranquilidad mental. Nacen nuevas necesidades cuya insatisfacción acarrea dolor. Las complejidades de la civilización entrañan nuevos dolores, como también nuevos placeres. El hombre se liga a los objetos de sensación y cada día se carga de necesidades ficticias que debe satisfacer penosamente. En vez de enaltecerse y mejorarse por el intelecto, puede valerse de él para arbitrar nuevos y más refinados medios de halagar sus sentidos en un grado imposible a los animales. Algunos hombres hacen una especie de rito de la satisfacción de sus sensuales apetitos e intensifican su bestialidad por el poder del intelecto. Otros se engríen con la sensación de la importancia de su personalidad. Hay quienes caen en el extremo opuesto y se entretienen en analizar morbosamente los afectos de su ánimo. Otros andan desalados tras el placer y la dicha, pero como la buscan fuera y no dentro de sí mismos, se hastían. No decimos esto con espíritu pesimista, sino para mostrar que la conciencia mental tiene un aspecto siniestro.

A medida que el hombre desenvuelve la conciencia mental experimenta más vivamente el tedio de la vida. Es incapaz de comprenderse a sí mismo, su origen y destino, y golpea los barrotes de la jaula de su intelecto. Se pregunta ¿de dónde vengo, adonde voy, para qué y por qué vivo? No satisfecho con las respuestas que el mundo da a estas preguntas, exhala gritos de desesperación, pero sólo el eco de su propia voz retorna de los impasibles muros que le rodean. No comprende que la respuesta ha de llegar de su interior.

La psicología académica se detiene en los límites de la conciencia mental, o, como ella la llama, de la conciencia del Yo, y niega que haya alguna región inexplorada de la mente. Se ríe de cuanto afirman quienes han ahondado mucho más en su ser y lo desdeña disputándolo por sueños, fantasías, ilusiones, éxtasis ^imaginarios, estados anormales, etc. Sin embargo, hay psicólogos que afirman la existencia de superiores estados de la mente, a que llegaron algunos hombres en todo tiempo y país, y refirieron cuanto a ellos concierne. Vale la pena de tomarlos en consideración.

Hay dos estados de conciencia de los cuales creemos oportuno hablar, porque hemos obtenido más o menos información acerca de ellos. Hay estados todavía superiores, pero pertenecen a más altas esferas de la vida que las aquí consideradas.

El primero de los dos estados de conciencia superiores a la conciencia mental o conciencia personal de los psicólogos, es la conciencia individual o conciencia del ego, porque es la conciencia de la realidad del Yo individual. Esta conciencia es capaz de distinguir claramente que la personalidad con su cuerpo físico y su mente instintiva y su mente consciente o conciencia mental con todas sus facultades, no es el verdadero ser del hombre, sino sus instrumentos que puede desglosar de su conciencia y separarlos hasta que llega a un punto en que ya no le es posible separarse de sí mismo. Reconoce su propia realidad. Esta conciencia no proviene del razonamiento; es una "conciencia", que como la física y la mental, es un conocimiento, no un pensamiento o creencia ni una convicción intelectual. El Yo *conoce* que es real, que tiene sus raíces en la suprema Realidad base del universo y participa de su esencia. No conoce lo que esta realidad es, pero conoce que él es real y diferente de todo lo del mundo de nombre, forma, número, tiempo, espacio, causa y efecto, algo trascendental que excede a toda humana experiencia. Sabe que nada le puede dañar, que no puede morir, que es inmortal y que hay Algo tras él que es la verdadera esencia del Bien, algo que también está en su alrededor y en él mismo. Esta conciencia infunde paz, comprensión y poder, se desvanece la duda, el temor, la inquietud y el descontento, y el hombre se ve entonces revestido de fe razonada, intrepidez, tranquilidad y satisfacción. Entonces es capaz de decir conscientemente YO SOY.

En muchos hombres alborea ya la conciencia del ego, como el sol naciente tras las montañas. Otros la alcanzaron gradual y lentamente, pero por completo, y viven ahora en la plena luz de esta conciencia. Otros la han recibido como un relámpago o visión, como luz descendida del claro cielo que casi les ofuscó al principio, pero transformándolos desde entonces e infundiéndoles ese algo incomprensible e indescriptible para quienes no lo han experimentado. Ese algo es la Iluminación. En la etapa de conciencia del ego puede no comprender el hombre los enigmas del universo ni ser capaz de solucionar los graves problemas, de la vida, pero *ya* no le afligen ni perturban. Pueden usar su intelecto como antes; pero ya no cree que su solución intelectual le dará la felicidad o la paz del ánimo; Sabe que está sobre una sólida roca, y aunque las tormentas del mundo de materia y fuerza pueden batir sobre él, no le dañarán. Conoce éstas y otras cosas. No puede dar prueba de ellas porque excede a todo argumento, y no las obtuvo de ese modo. Por consiguiente, habla muy poco acerca de ella, y vive como si no lo conociera. Pero interiormente su vida difiere de la de la mayoría de las gentes, pues mientras las almas dormitan o están agitadas por sueños molestos, la de él ha despertado y mira al mundo con ojos brillantes y serenos. Hay Diferentes grados de esta conciencia, como los hay en los planos inferiores. Algunos la poseen en corto grado, mientras que otros la poseen completamente. Tal vez esta lección diga a algunos de sus lectores precisamente lo que les ha "acontecido" y recelaron confesar a su más íntimo amigo. A otros puede abrirles el camino para una comprensión más completa. Sinceramente confiamos en ello, porque nadie principia a vivir hasta que reconoce la realidad del Yo.

Hay una etapa todavía superior que muy pocos han alcanzado. De todos los tiempos, razas y países nos llegaron referencias de esta etapa, que se denomina "conciencia cósmica" y significa el reconocimiento de la unidad de la Vida, esto es, que en el universo hay una sola Vida, y está lleno de vida, movimiento y mente; que no hay fuerzas ciegas ni materia muerta, sino que todo está vivo, vibrante y es inteligente. Esto significa que el *Universo Real* es la esencia del universo de materia, energía y mente. Quienes han vislumbrado esta conciencia afirman que todo es mente en el universo. Algunos han alcanzado este nivel de conciencia en momentos de "iluminación", durante

muy corto tiempo, desvaneciéndose después, sin dejar más que el recuerdo. En el momento de la "iluminación" reciben los que la experimentan una indescriptible sensación de "contacto" con el conocimiento y la vida universal, acompañado de una dicha más allá de toda comprensión.

Esta "conciencia cósmica" significa más que la convicción intelectual, creencia o comprensión de ella, porque el iluminado tiene efectiva visión y *conciencia* de estas cosas.

Otros refieren que han tenido una profunda y permanente sensación de la realidad de lo expuesto por referencias del iluminado, aunque no han experimentado la "visión"; pero su estado de conciencia es el mismo que el de los que la obtuvieron. Todos están de acuerdo con lo esencial del relato. El difunto doctor Mauricio Bucke, escribió un libro titulado "Conciencia Cósmica", en el cual describe varios de estos casos, incluso el suyo propio, el de Walt Whitman y otros, y sostiene que la humanidad entera alcanzará en el porvenir este nivel de conciencia, pues hasta ahora sólo lucen los primeros rayos del refulgente foco de luz<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> La conciencia cósmica es idéntica a la que los teósofos llaman conciencia búdica. - (N. del T.)

No consideraremos las referencias de los místicos que atestiguaron en pasados tiempos que en los momentos de gran exaltación espiritual llegaron a ser conscientes de "estar en presencia del Absoluto", o dentro de los rayos de "luz de Su semblante". Respetamos profundamente esos relatos y tenemos buenas razones para creerlos en su mayoría auténticos, no obstante los informes contrarios que nos han transmitido otros que también los experimentaron. Las referencias son contradictorias, porque las mentes de quienes vislumbraron esta conciencia no estaban preparadas para comprender la naturaleza del fenómeno. Se encontraron en la presencia de Algo de imponente grandeza y categoría espiritual y los deslumbró la fascinadora visión. No comprendieron la naturaleza del Absoluto, y cuando recobraron suficientemente su dominio, refirieron que habían estado en "presencia" de Dios, es decir, en presencia de la Deidad de su peculiar credo o confesión religiosa. Nada vieron que les hiciera identificar ese Algo con su concepto particular de la Deidad, pero pensaron que "debía ser Dios", y no conociendo otro Dios, excepto su propio concepto particular, identificaron el Algo con "Dios", tal como ellos lo concebían. Y sus referencias estuvieron de acuerdo con sus ideas.

Por esto los relatos de todas las religiones están llenos de milagros. El santo católico refiere que "vio la luz del rostro de Dios" y no católicos dicen igualmente que han visto a Dios tal como lo conocen. El mahometano refiere que obtuvo una vislumbre de la cara de Alá y el budista nos cuenta que vio a Buda bajo el árbol. El brahmán ha visto el semblante de Brahma y en las diversas sectas hinduistas hubo y hay místicos que dan análogas referencias de sus deidades particular. Los persas dieron los mismos informes y hasta los antiguos egipcios dejaron recuerdos de ocurrencias similares. De estos contrarios relatos infirieron quienes no comprenden la índole del fenómeno, que todo es "pura imaginación" y fantasía, si no falsedad e impostura. Pero los yogis saben que en toda esta variedad de relatos hay un fondo común de verdad que echará de ver quien investigue el asunto. Saben que la mayoría de dichas referencias, prescindiendo de las apócrifas, están basadas sobre la verdad, aunque mal expresada por los diferentes observadores. Saben que los místicos se sobrepusieron temporáneamente al nivel de la conciencia ordinaria y reconocieron la existencia de un Ser o Seres superiores al hombre terreno. No vieron precisamente a "Dios" o al Absoluto, porque hay muchos Seres de alta evolución espiritual que le parecen al hombre mortal ordinario un verdadero Dios. La doctrina católica de los ángeles y arcángeles está corroborada por la de los yogis que estuvieron "tras el velo" y nos dan referencias de los "devas" y otros seres muy evolucionados. Así es que el yogi acepta las referencias de los místicos, santos e inspirados y las explica por leyes perfectamente naturales, pero que les parecen sobrenaturales a los profanos.

No podemos hablar más extensamente de este asunto, porque un examen completo nos apartaría del tema general. Pero decimos que en la mente humana hay ciertos centros, de los cuales puede venir luz acerca de la existencia del Absoluto y de muy elevadas categorías de seres. De esos centros procede "el instinto religioso o intuición". El hombre too alcanza la conciencia fundamental del "más allá" por medio de su intelecto. Es el resplandor de la luz dimanante de los superiores centros de existencias. Advierte el hombre esos resplandores de luz, pero como no los comprende, procede a elaborar y erigir teologías y credos para explicarlos, aunque a la obra del intelecto le falta el "sentimiento" de la

intuición. La verdadera religión, cualquiera que sea el nombre que la cubra, nace del "corazón" y no se conforma ni satisface con explicaciones intelectuales, y de aquí la inquietud y ansia de satisfacción que experimenta el hombre cuando vislumbra la luz.

#### AFIRMACION

Soy un ser mayor de lo que había concebido. Estoy evolucionando gradual pero positivamente hacia superiores estados de conciencia. Estoy adelantado y ascendiendo constantemente. Mi meta es el reconocimiento del verdadero Ser y doy la bienvenida a cada etapa de desenvolvimiento que me conduce hacia mi aspiración. Soy una manifestación de la Única REALIDAD.  
SOY YO

### OCTAVA LECCIÓN

#### CUMBRES Y VALLES DE LA MENTE

El Yo individual tiene un instrumento de expresión llamado mente, mucho mayor y más complejo de lo que cabe suponer. Dice un autor: "Nuestro Yo es mayor que lo que conocemos; tiene cumbres y valles por encima y por debajo de nuestra experiencia consciente". La "mente consciente" no es el alma ni el alma es la parte de lo que conocemos en la conciencia; muy al contrario: lo que conocemos en la conciencia es una corta parte del alma, el vehículo consciente del Yo.

Los yogis han enseñado siempre que la mente tiene varios planos de manifestación y acción, y que algunos de ellos operan por encima y otros por debajo del plano de la conciencia ordinaria. La ciencia occidental ya lo reconoce así, y sus correspondientes teorías pueden hallarse en cualquiera obra reciente de psicología. Es materia de reciente desenvolvimiento en la ciencia occidental. Hasta hace poco los libros de texto sostenían que mente y conciencia eran sinónimos y que la mente era consciente de todas sus actividades, cambios y modificaciones. De los filósofos occidentales, Leibniz fue uno de los primeros en adelantar la idea de que había planos de actividad mental distintos del plano de la conciencia ordinaria, y desde entonces los pensadores capitales se han encaminado, lenta pero seguramente, hacia la misma idea.

En la actualidad se concede generalmente que por lo menos el noventa por ciento de nuestras operaciones mentales están fuera del dominio de la conciencia ordinaria. Dice el famoso Elmer Gates: "Por lo menos el noventa por ciento de nuestra vida mental es subconsciente. Si analizáis vuestras operaciones mentales, hallaréis que el pensamiento consciente no es jamás una línea continua de conciencia, sino una serie de datos conscientes con grandes intervalos de subconciencia. Nos proponemos resolver el problema y fracasamos. Damos unas vueltas, lo intentamos otra vez y fracasamos de nuevo. Repentinamente una idea brilla y da la solución del problema. El proceso subconsciente estuvo en acción. Nosotros no creamos volitivamente nuestro propio pensamiento. Ocurre en nosotros. Somos receptores más o menos pasivos. No podemos cambiar la naturaleza de un pensamiento o de una verdad, pero podemos, como quien dice, *guiar el barco por un movimiento del timón*. Nuestra mentación es en gran parte el resultado del Todo Cósmico que nos supera".

De sir *William Hamilton*: "La esfera de nuestra conciencia es sólo un pequeño círculo en el centro de una esfera de acción y pensamiento mucho más extensa, de la cual somos conscientes mediante sus efectos".

De *Taine*-. "En el exterior de un pequeño círculo luminoso hay un gran aro de penumbra, y más allá una noche indefinida; pero los sucesos de esta noche son tan reales como los que están dentro del círculo luminoso".

De sir *Oliver Lodge*-. "Imaginad un tímpano esplendoroso en su frágil solidez y chispeantes pináculos, que no prestara ninguna atención a su parte sumergida que le soporta, ni al líquido salado del cual ha surgido y al cual volverá algún día' siguiendo su debido curso. O, invirtiendo la metáfora, podríamos comparar nuestro presente estado al de los cascos de los buques sumergidos en un oscuro océano entre

extraños monstruos, impelido de una manera ciega a través del espacio, orgulloso tal vez de acumular muchos moluscos como decoración; conociendo sólo nuestro punto de llegada por el choque contra el muelle del puerto, sin saber nada acerca de la cubierta y camarotes que están por encima de nosotros, ni de los palos y velas, prescindiendo del sextante, el compás del capitán, del vigía del mástil y el horizonte lejano, sin visión alguna de objetos muy distantes como peligrosos que han de evitar, puertos a que se ha de arribar, otros buques a quien hablar por otros medios que no sean el contacto material; una región de claridad y de nubes, de espacio, de percepción y de inteligencia totalmente inaccesible para las partes inferiores a la línea de flotación".

Conviene leer cuidadosamente el anterior pasaje de sir Oliver Lodge, porque da una de las más claras y exactas pinturas del estado actual de cosas concernientes a los planos mentales que hayamos visto en los escritos de Occidente.

Otros autores occidentales han notado y hablado de estos reinos extraños a la conciencia. De *Lewes*: "Es muy cierto que en cada volición consciente, la mayor parte de cada acto así caracterizado, es completamente inconsciente. Es igualmente cierto que en cada percepción hay procesos inconscientes de reproducción e indiferencia. Hay un intermedio de subconciencia y un fondo de inconciencia".

De *Taine*-. "Los sucesos mentales imperceptibles a la conciencia son más numerosos que los otros, y del mundo que constituye nuestro ser sólo percibimos los puntos más elevados, los picos iluminados de un continente cuyos niveles inferiores permanecen en las sombras. Tras las sensaciones ordinarias están sus componentes, es decir, las sensaciones elementales, que deben combinarse en grupos para llegar a nuestra conciencia".

De *Maudsley*. "Examinad detenidamente y sin prevenciones las operaciones mentales de la vida diaria y notaréis que la conciencia no tiene una décima parte de las funciones que comúnmente se le atribuyen. En cada estado consciente hay en acción conciencia, subconciencia y energías infraconscientes, siendo las últimas tan indispensables como la primera".

De *Oliver Wendel Holmes*: "Hay pensamientos que jamás aparecen en la conciencia y sin embargo hacen sentir su influencia en las corrientes mentales perceptibles, lo mismo que los planetas invisibles influyen en los movimientos de aquellos que observan y cartografían los astrónomos".

Muchos otros autores han dado ejemplos de la operación de planos mentales fuera de la conciencia vigilia. Uno dijo que después de buscar en vano la solución de un problema, un relámpago cruzó por su mente y tembló como si estuviera en presencia de otro ser que le comunicara un secreto. A todos nos ha sucedido querer recordar un nombre o algo así y no conseguirlo; pero lo recordamos en cuanto dejamos de pensar en ello. Algo trabaja en nuestra mente en busca de la palabra olvidada, y nos la presentó al encontrarla.

Un autor menciona lo que él llama "rumiación inconsciente", cuando leía un libro que le presentaba nuevos puntos de vista esencialmente opuestos a sus arraigadas opiniones. Al cabo de días, semanas o meses, halló con gran sorpresa que las antiguas opiniones estaban enteramente desechadas y substituidas por las nuevas. Muchos ejemplos de esta digestión y asimilación mental inconsciente se mencionan en los tratados del asunto, escritos durante los últimos años.

Se refiere de sir W. R. Hamilton que descubrió los cuarteniones mientras paseaba con su esposa por el Observatorio de Dublín. Refiere que repentinamente sintió cerrarse "el círculo galvánico de pensamiento" y saltaron como chispas las fundamentales relaciones matemáticas de su problema, que es hoy una ley importante de matemáticas.

Dice el doctor Thompson: "Algunas veces he tenido noción de la inutilidad de todo esfuerzo voluntario y también de que el asunto estaba elaborándose y poniéndose en claro por sí mismo en mi mente. Me ha parecido que era realmente un instrumento pasivo en manos de una persona extraña. En vista de tener que aguardar los resultados de este proceso inconsciente, he contraído el hábito de reunir el material anticipadamente y después dejar que la masa se dirigiese por sí misma hasta estar yo pronto para escribir acerca de ella. Demoré un mes la escritura de mi libro *Sistema de Psicología*, pero continué leyendo autoridades. Nada pensé acerca del libro. Observaba con interés la gente que pasaba bajo las ventanas.

Una noche, cuando leía el diario, lo esencial de 'la parte que faltaba del libro brilló en mi mente y principié a escribir. Este es un ejemplo de muchas de tales experiencias".

Berthelot, el fundador de la Química Sintética, dice que los experimentos de que derivó su prodigioso descubrimiento no fueron resultado de puro proceso razonador, sino que parecían descender del claro cielo como un rayo de iluminación.

Dice *Mozart*: " Yo no puedo realmente decir que sean más mis composiciones. Mis ideas fluyen y no sé de dónde ni como vienen. No oigo en mi imaginación las partes sucesivamente, sino que las oigo, por decirlo así, todas a la vez. Lo demás es simplemente un intento para reproducir lo que ya he oído".

Del doctor *Thompson*: "Al escribir esta obra fui durante días y semanas incapaz de ordenar mi conocimiento del asunto, hasta que experimenté una claridad en mi mente, después tomé la pluma, y, sin titubear, escribí el resultado. Esto lo he conseguido más fácilmente apartando la mente consciente tanto como me fue posible del asunto sobre el que estaba escribiendo". Otro ejemplo de lo que los antiguos llamaron "numen" y "musas".

Del profesor *Barret*: "Lo misterioso de nuestra existencia no está limitado al sutil proceso fisiológico que poseemos en común con toda la vida animal. Hay superiores y más extensas fuerzas ocultas en nuestra humana personalidad que las expresadas en lo que llamamos conciencia, voluntad y razón. Hay dificultades supernormales y trascendentales, de los que, por ahora, sólo obtenemos eventuales vislumbres, y tras y más allá de lo supernormal, hay pavorosos abismos, el divino fondo del alma, la última Realidad, de la que nuestra conciencia es sólo el reflejo o débil percepción. En temas tan abstrusos no me propongo entrar. Deben estar siempre más allá del objeto de la investigación humana. No me es posible dar concepto adecuado de esas misteriosas regiones de nuestra compleja personalidad, que comienza a descubrir la investigación científica".

Del reverendo doctor *Andrew Murray*: "Más profundo aún que el sitio en que el alma con su conciencia puede entrar, hay espíritu, materia que enlaza al hombre con Dios; y más profundo aún que la mente, los sentimientos o la voluntad, en las visibles profundidades de la vida oculta, reside el Espíritu de Dios"<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Este testimonio es de mayor excepción por su procedencia, pues corrobora las enseñanzas yoguísticas acerca del interno espíritu.

De *Schofield*: "Nuestra mente consciente, con relación a la mente inconsciente, ha sido comparada al espectro visible de los rayos solares, comparados con la mayor parte invisible que se extiende indefinidamente a uno y otro extremo. Sabemos que la parte principal de calor procede de los rayos ultrarrojos, que no son luminosas; y la parte principal de los cambios químicos en el mundo vegetal son el resultado de los rayos ultravioletas en el otro extremo del espectro, que son igualmente invisibles y reconocidos solamente por sus potentes efectos. En verdad, así como los rayos invisibles se extienden indefinidamente a ambos lados del espectro visible, así podemos decir que la mente incluye no solamente lo visible o parte consciente y lo que hemos llamado lo subconsciente, aquello que está por debajo de la línea del rojo, sino la mente supraconsciente que está al otro extremo o sean las regiones superiores del alma y de la vida del espíritu, de las que sólo algunas veces somos vagamente conscientes, pero que siempre existen -y nos enlazan con las verdades eternas, tan seguramente como la mente subconsciente nos enlaza con el cuerpo.

"La mente, en verdad, alcanza todos los caminos, y mientras que por una parte está inspirada por el Todopoderoso, por otra da energía al cuerpo. Podemos llamar a la mente supraconsciente la esfera de la vida del espíritu a la subconsciente la esfera de la vida del cuerpo, y a la mente consciente la región intermedia en donde las dos se encuentran.

"Dícese que el Espíritu de Dios mora en los creyentes, y, sin embargo, como lo hemos visto, Su presencia no es asunto de la conciencia directa. Podríamos incluir, por lo tanto, en la superconciencia, así como la subconciencia, se perciben mejor conciencia (la voz de Dios, como la llama Max Müller), que es seguramente una facultad semiconsciente. Por otra parte, la superconciencia, así como la subconciencia, se perciben mejor cuando la mente consciente no está activa. Las visiones, meditaciones, oraciones y hasta sueños, provienen indudablemente de revelaciones espirituales, y muchos ejemplos podrían citarse de las operaciones del Espíritu, aparte de la acción de la razón. La verdad es que la mente, en su totalidad, es un estado inconsciente, pues sus registros o intermedios, excluyendo lo espiritual superior y las manifestaciones físicas más inferiores, están

caprichosamente iluminados en variedad de grados por la conciencia, y que a esta parte iluminada del cuadrante se ha limitado la palabra "mente", que en rigor pertenecería al todo"<sup>2</sup>.

**2 Schofield, psicólogo inglés, sin foques de ocultismo, ha llegado a sus conclusiones por la investigación científica, siguiendo la metodología occidental, por lo que su testimonio es doblemente valioso, en coincidencia con la filosofía yoguística acerca de la mente. Denota Schofield que la mente humana encuentra la verdad, aunque se haya de apartar de caminos trillados y abrir una nueva senda.**

De *Oliver Wendell Holmes*: "La emisión automática del pensamiento está con frecuencia singularmente favorecida al escuchar un discurso continuo, con ideas para mantener ocupada la mente consciente. La corriente inducida de pensamiento es a menudo rápida y brillante en grado inverso a la fuerza de la corriente inductora".

De *Wundt*: "Los procesos lógicos inconscientes se prosiguen con una certeza y regularidad que sería imposible si existiera posibilidad de error. Nuestra mente está, tan felizmente adecuada que nos prepara las más importantes bases del conocimiento, mientras que no tenemos la más ligera conciencia del *modus operandi*. Esta alma inconsciente, igual a un extraño benévolo, trabaja y provee en nuestro beneficio, poniendo en nuestro regazo los frutos maduros".

De una Revista inglesa: "Llegan a nuestra conciencia imitaciones de la inconsciencia que preparan a la mente para trabajar, la refrescan y la llenan de ideas. Las bases de nuestros juicios están con frecuencia tan lejos del conocimiento de la conciencia que no podemos traerlos a la vista. La mente humana incluye una parte inconsciente; los sucesos inconscientes que ocurren en esa parte son próximas causas de conciencia; la mayor parte de la acción intuitiva es efecto de una causa inconsciente; la verdad de esas proporciones es tan deducible de los sucesos mentales ordinarios y está tan cercana a la superficie que la falta de deducción para anticipar la inducción en el discernimiento de ella puede muy bien excitar asombro. Nuestra conducta está influida por suposiciones inconscientes respecto de nuestra categoría social e intelectual y la de aquel a quien nos dirigimos. En la vida social asumimos inconscientemente una actitud muy diferente de la que observamos en la vida doméstica. Al ocupar una alta posición social, todo nuestro porte, sutil e inconscientemente, cambia de acuerdo con el nuevo estado".

De *Schofield*: "Este es también el caso en un grado menor de los diferentes estilos y calidades de los vestidos según circunstancias. Totalmente inconscientes de ello, cambiamos nuestra conducta, porte y vestido, para adaptarlo a las circunstancias".

De *Jensen*: "Cuando reflexionamos sobre algo con toda la fuerza de la mente, caemos en un estado de entera inconsciencia, en la cual no sólo olvidamos el mundo externo, sino que también perdemos todo conocimiento de nosotros mismos y de los pensamientos que pasan por nuestro interior durante algún tiempo. Luego, repentinamente, despertamos como de un sueño y generalmente en el mismo momento el resultado de nuestras meditaciones aparece distintamente en la conciencia sin que conozcamos cómo lo hemos obtenido".

De *Bascom*: "Es inexplicable cómo de premisas inferiores a la conciencia vigílica pueden inferirse conclusiones conscientes, cómo la mente puede voluntariamente ejecutar un movimiento hacia una etapa adelantada, habiendo perdido u olvidado sus primeros pasos".

Hamilton y otros escritores han comparado la acción de la mente a la de una hilera de bolas de billar, de las que golpeando una transmite el ímpetu a la fila entera, con el resultado de que sólo se mueve la última bola, permaneciendo las otras en su lugar. La última bola representa el pensamiento consciente y las otras, estados mentales inconscientes. Dice *Lewes*, hablando de este ejemplo: "Algo igual a esto, dice Hamilton, parece ocurrir con frecuencia en el curso de un pensamiento, "una idea sugiere otra inmediatamente en la conciencia después de pasar por una o más ideas que no se originan en la conciencia. La circunstancia de que no seamos conscientes de la formación de grupos, sino sólo de un grupo, puede explicar los juicios, razonamientos y recuerdos inconscientes".

Muchos autores han relatado el proceso por el cual la mente subconsciente va apareciendo gradualmente en el campo de la conciencia y el disgusto que acompaña al proceso. Algunos ejemplos serán interesantes e instructivos.

De *Maudsley*: "Es sorprendente la incomodidad que se apodera de una persona por la confusa idea de algo que debiera haber dicho o hecho y que no le es posible recordar. Hay un esfuerzo de la idea perdida por entrar en la conciencia, que se alivia en seguida que la idea aparece en ella".

De *Oliver Wendell Holmes*: "Hay pensamientos que nunca aparecen en la conciencia vigílica, y sin embargo influyen en las conscientes corrientes mentales, así como los planetas invisibles influyen en el

movimiento de los conocidos.

"Me refirieron que un negociante de Boston había renunciado a pensar sobre una cuestión importante por ser demasiado difícil para él; pero había permanecido tan molesta en su cerebro, que temió estuviera amenazado de parálisis. Después de algunas horas se le presentó la solución natural, elaborada, según él creía, durante aquel molesto intervalo".

Del doctor *Schofield*: "El año pasado me dirigía a Phillmore Gardens para entregar unas cartas a un amigo. En el camino me asaltó una vaga inquietud y una voz parecía decirme: "Dudo que tengas esas cartas". La mente consciente protestaba y decía: "Naturalmente que las tienes, las has tomado expresamente del cajón". El vago sentimiento no quedaba satisfecho, pero no podía replicar. A la llegada noté que no tenía las cartas. De regreso, las encontré sobre la mesa del vestíbulo, donde las había puesto un momento mientras me calzaba los guantes.

"Otro día tuve que ir a visitar a un enfermo a Folkestone, en Shakespeare Terrace. Fui allí muy tarde y no me detuve, sino que bajé al pabellón por la noche, que era oscura y lluviosa. A la mañana siguiente, a las once, me encaminé a la casa, cuyas señas conocía aunque nunca había estado en ella. Llegué hasta la calle mayor y pasada una esquina noté una vaga incomodidad que se manifestaba en la conciencia como si ya hubiese dejado atrás la casa. Pregunté por la casa, y en efecto, en el punto donde noté la inquietud debía haber doblado en la esquina. La noche antes había sido muy oscura y lluviosa y lo visto desde un carruaje cerrado estaba muy inconscientemente impreso en mi mente".

Del profesor *Kirchner*: "Nuestra conciencia sólo puede alcanzar una idea clara a la vez. Todas las otras ideas son entonces algo oscuras. Existen en realidad, pero potencialmente para la conciencia, es decir, se ciernen, como quien dice, sobre nuestro horizonte, o por debajo del umbral de la conciencia. La circunstancia de que ideas anteriores vuelvan repentinamente a la conciencia se explica porque han continuado la existencia psíquica, y la atención se aparta a veces voluntaria o involuntariamente del presente y aparecen pasadas ideas".

De *Oliver Wendell Holmes*: "Nuestras diferentes ideas son pasos de piedra; cómo pasamos, de uno al otro no lo sabemos, algo nos lleva. Nosotros no damos el paso. El Espíritu creador e informador, que está *en* nosotros y no es *de* nosotros se reconoce por doquiera en la vida real. Viene a nosotros como una voz que quiere ser oída, nos dice lo que debemos creer, elabora nuestras frases y nos maravillamos de este visitante que elige nuestro cerebro por lugar de residencia".

De *Galton*: "He deseado demostrar que todos los estados de las operaciones mentales desvanecidas de la conciencia ordinaria, pueden ser traídos de nuevo a luz".

De *Montgomery* - "Constantemente vemos que sin ser solicitados por ningún estado mental previo, surgen los sentimientos directamente del seno oscuro de la inconciencia. En verdad, nuestros más vividos sentimientos se derivan así místicamente. De pronto una nueva presencia extraña, no deseada ni buscada-, se introduce en la conciencia. Algún poder inescrutable la hace surgir y entrar en la mente consciente. Si esta vivida dependencia de fuerzas inconscientes ha de considerarse y estimarse con respecto a la más vividas ocurrencias mentales, ¡cuánto más debemos considerar una base tan segura como las sutiles reviviscencias de sensaciones previas que tanto ayudan a formar nuestra compleja conciencia mental!".

De *Sir Benjamín Brodie*: " Con frecuencia me ha acontecido haber acumulado varios hechos, sin poder ir más allá. Luego, después de un intervalo de tiempo, he hallado que habían desaparecido la obscuridad y confusión; los hechos se habían colocado en su lugar aunque yo no me di cuenta de haber hecho ningún esfuerzo en tal sentido".

De *Wundt*: "Es inadmisibles la opinión tradicional de que la conciencia es el campo entero de la vida interna. Los actos psíquicos son muy distintos unos de otros en la conciencia y la observación psicológica necesariamente conduce a 3a unidad. Pero el agente de esta unidad está fuera de la conciencia, la cual conoce sólo el resultado de la obra hecha en el laboratorio desconocido que está tras ella. Repentinamente un nuevo pensamiento surge a la existencia. El último análisis del proceso psíquico muestra que la inconciencia es el teatro de los más importantes fenómenos mentales. La conciencia es siempre condicional respecto de la inconciencia".

De *Creighton*: "Nuestra vida consciente es la suma de estas entradas y salidas. Detrás de la escena, según inferimos, hay una vasta reserva a la que llamamos "lo inconsciente", hallando un nombre para ello por el simple recurso de prefijar la partícula negativa. La base de cuanto está tras la escena es la mera negación de conciencia".

De *Maudsley*: "El proceso razonador no añade nada al conocimiento del razonador. Sólo despliega lo que estaba allí y trae a la posesión consciente lo que antes era inconsciente. La mente no puede hacer su obra sin conocerla. La conciencia es la luz que ilumina el proceso, no el agente que lo lleva a cabo".

De *Wolstein*: "A través del ser inconsciente debió percibir Shakespeare, sin esfuerzo, las grandes verdades ocultas para la mente inconsciente. De la propia suerte esculpió Fidias, pintó Rafael y compuso Beethoven".

De *Ribot*: "La mente recibe de la experiencia ciertos datos, los elabora inconscientemente por leyes peculiares a sí misma y el resultado surge a la conciencia".

De *Newman*: "Cuando una causa no acostumbrada nos sorprende, no percibimos la causa y después la sorpresa, sino que la sorpresa viene primero y después inquirimos la causa; de modo que la teoría debe haber actuado sobre la mente inconsciente para crear la sensación, antes de que la perciba la conciencia".

De un periodista inglés: "De trascendental importancia es que la parte inconsciente de la mente tiene con la parte consciente una relación como la que tiene la linterna mágica con el disco luminoso que proyecta; que la mayor parte de la acción intencional, la vida práctica toda de la vasta mayoría de los hombres, es un efecto de sucesos tan remotos de la Conciencia como el movimiento de los planetas".

De *Schofield*: "Es muy cierto que el nivel de la mente inconsciente debe necesariamente quedar indefinido; nadie puede decir cuan alto o bajo puede llegar... No sabemos hasta dónde deben considerarse dentro a más allá de los límites inferiores de la mente inconsciente, las fuerzas inconscientes de la vida que como se ha dicho, pueden hacer huevos y plumas con maíz, y leche y carne con hierbas; pero basta saber que existen sus aspectos más importantes y mostrar lo que en todos respectos es tan digno de llamarse mente como la que opera en la conciencia. Por lo tanto, volvemos a nuestra primera definición de la mente diciendo que es "la suma de acciones psíquicas conscientes o inconscientes".

De *Hartman*: "La inconciencia no cae enferma, la inconciencia no se cansa, pero la actividad mental consciente se fatiga".

De *Kant*: " Parece contradictorio tener ideas y no ser conscientes de ellas; pero podemos ser inmediatamente conscientes de mantener una idea, aunque directamente no seamos conscientes de ella".

De *Maudsley*: "Acaso parezca paradójica la afirmación no sólo de que las ideas pueden existir en la mente sin ninguna conciencia de ellas, sino que una idea o un curso de ideas asociadas pueden actualizarse espontáneamente. Cuando una idea desaparece de la conciencia no desaparece del todo, y necesariamente puede permanecer latente en un plano inferior al de la conciencia ordinaria y entonces influir en otras ideas".

De *Leibniz*: " De que no percibimos una idea no se ha de inferir que no exista. Es grave error creer que no hay otra percepción en la mente sino aquella de la cual se es consciente".

De *Oliver Wendell Holmes*: " Cuando más examinamos el mecanismo del pensamiento, más vemos que la anterior acción inconsciente de la mente entra en gran parte en todos sus procesos. Las personas que hablan mucho no siempre piensan mejor. Pregunto si las personas que piensan mucho, esto es, por cuya mente pasan más pensamientos conscientes, hacen necesariamente más obra mental. Cada nueva idea planteada en la mente de un pensador crece más cuando él es menos consciente de ella".

De *Maudsley*: " Sería en verdad muy difícil para la humanidad tener que obrar intencionalmente antes de actuar. Los hombres, sin saber por qué, siguen un curso para el cual existen buenas razones. Nada más. Los instintos prácticos del género humano obran con frecuencia benéficamente

en efectiva contracción con las doctrinas profesadas.

"Los mejores pensamientos de un autor son los pensamientos no deseados que le sorprenden; y el poeta recibe inspiración de la actividad creadora".

De una Revista inglesa: "Estando aguardando un vapor en el muelle, fui al primero que llegó y no era el esperado. Volví atrás y aguardé, perdiendo mi bote, el cual estaba en otra parte del muelle, calculando por presunción inconsciente que era el único lugar para aguardar el vapor. Vi un hombre entrar en una habitación y salir por otra puerta. Inmediatamente después, otro hombre, exactamente igual, hizo lo mismo. Era el mismo hombre; pero yo me dije que debía ser un hermano gemelo, en la presunción inconsciente de que no había para el primer hombre sino el camino que había seguido y era el mismo porque regresaba".

De *Maudsley* -. "La resolución y el propósito más firme se desvanecen al llegar al borde de una acción, mientras que la verdadera voluntad, que determina tal vez un acto diferente, surge repentinamente de las profundidades de la naturaleza inconsciente, sorprendiendo y sobreponiéndose a la conciencia".

De *Schofield*: "Nuestra influencia inconsciente es la proyección de nuestra mente inconsciente y nuestra personalidad sobre los centros inconscientes de los demás, produciendo efectos en el carácter y en la conducta, reconocidos en la conciencia. Por ejemplo, la entrada de un hombre bondadoso en una habitación donde se usa un lenguaje soez, inconscientemente modificará y purificará el tono de los circunstantes. Nuestras mentes proyectan sombras, de las cuales somos tan inconscientes como de las proyectadas por nuestros cuerpos, pero que afectan en bien o en mal a todos los que inconscientemente pasan por su esfera de acción. Esto es el caso de experiencia diaria y común a todos, aunque más noble en las personas vigorosas".

Hemos dedicado mucho tiempo y espacio a la cita de las opiniones de varios autores occidentales acerca de la existencia de la mente subconsciente, no sólo por su valía sino también en demostración de que las más prestigiosas autoridades del mundo occidental afirman la existencia de la mente subconsciente, aunque algunos años atrás se hubieran reído de la idea considerándola ridícula y como "sueño de los maestros orientales". Cada autor citado ha descubierto algún punto interesante del asunto, y el lector hallará que su experiencia personal corrobora los puntos citados por los diferentes autores.

Pero debemos aconsejar al lector que no se apresure a adoptar las teorías occidentales, preconizadas durante los últimos años, acerca de los mentales distintos de la conciencia ordinaria, porque dichos autores, deslumbrados por los fenómenos de mentalidad subconsciente, adoptaron precipitadamente ciertas teorías que creyeron explicaban los fenómenos "psíquicos" y que resolvían totalmente todos los problemas. Aunque nacieron obra muy valiosa, que ha ayudado a formar nuevas ideas acerca de la índole y operaciones de la mente, no estudiaron suficientemente el problema. Un ligero estudio de las filosofías orientales habría evitado mucha confusión.

Por ejemplo, la mayoría de esos autores supusieron apresuradamente que porque *había* un plano mental extraño a la conciencia ordinaria, podían agruparse todas las operaciones de la mente en "conscientes" y "subconscientes", y que todos los fenómenos inconscientes podrían agruparse bajo el nombre de "mente subconsciente", "mente subjetiva", etc., ignorando que esta clase de fenómenos mentales abarca no sólo las superiores, sino también las inferiores modalidades de la mentalidad. En su reciente hallada "mente" (que llamaron "subjetiva" o "subconsciente"), colocaron las bajas pasiones animales, los impulsos malsanos, ilusiones, fanatismo, inteligencia semi-animal, etc., así como también la inspiración del poeta y del músico y los altos anhelos y sentimientos espirituales que provienen de las superiores regiones del alma.

Este error fue natural y a primera lectura el mundo occidental quedó arrastrado por la tormenta y aceptó las nuevas teorías. Pero cuando vino la reflexión y aplicado el análisis, nació un sentimiento de desagrado y descontento y se echó algo de menos. Intuitivamente reconocieron que las aspiraciones e intuiciones superiores procedían de una parte de la mente distinta de la de las pasiones y emociones inferiores y otros sentimientos e instintos subconscientes.

La filosofía oriental- nos da la clave del problema. Los maestros orientales han sostenido siempre

que la mente consciente es una pequeña fracción del volumen total de la mente y que así como hay un campo de mentalidad *inferior a* la conciencia, lo hay también *superior a* ella, tan por sobre el intelecto como aquél lo está por bajo. Esta verdad será una revelación para quienes la ignoraban y les perturbaban las teorías de la "mente dual" de los modernos autores occidentales. Cuanto más se lea sobre este asunto, más se apreciará la superioridad de la teoría oriental sobre la de los autores occidentales. Es como el químico que en el acto clarifica el líquido turbio de la probeta.

#### AFIRMACIÓN

Reconozco que mi Yo es mayor de lo que parecía: que por encima y por debajo de la conciencia ordinaria hay planos mentales y que así como hay planos inferiores de mente que pertenecen a mi experiencia en edades pasadas y sobre las cuales debo ahora ejercer mi dominio, así hay planos de mente en los cuales evoluciono gradualmente y que darán sabiduría, poder y dicha. Soy yo mismo, en medio de este mundo mental. Soy el dueño de mi mente, gobierno sus actos inferiores y requiero de los superiores lo que en reserva tienen para mí.

### NOVENA LECCIÓN

#### LOS PLANOS MENTALES

Como lo hemos expuesto en la lección anterior, un noventa por ciento de nuestras operaciones mentales se producen en planos ajenos al campo de la conciencia ordinaria. En esta lección procuraremos clasificarlos dirigiendo la atención a los varios planos mentales superiores e inferiores al plano de la conciencia ordinaria. La consideración de estos planos es asunto de importancia. El hombre es un centro de conciencia en la Vida Una del universo. Su alma ha tenido que ascender muchísimos peldaños antes de llegar a su presente etapa de desenvolvimiento, y habrá que subir muchísimos peldaños antes de liberarse de sus envolturas.

El hombre contiene en su estructura mental rasgos de todo lo que ha sido antes, de todas las experiencias propias y de las de la humanidad de que es parte. Asimismo contiene su mente facultades latentes de las cuales es imperfectamente consciente. No obstante, todo le es útil y valioso, hasta las facultades inferiores que puede utilizar ventajosamente si las domina, pues sólo son peligrosas para el hombre que permite que le dominen, en lugar de ponerlas a su servicio. En la consideración de los varios planos mentales, no emplearemos los términos técnicos ocultos con que se designan los diferentes planos, sino que los clasificaremos en grupos generales y describiremos los aspectos y características de cada uno, más bien que explayarnos en proliferas explicaciones acerca del desarrollo y razón de los diferentes planos, lo cual nos apartaría de la consideración práctica del asunto.

Principiando por el punto más inferior de la escala, vemos que el hombre tiene un cuerpo compuesto de diminutas células constituidas por innumerables partículas de la misma materia componente de los minerales y vegetales. La filosofía yoguística nos dice que hasta los átomos tienen vida y una manifestación embrionaria de mente que los mueve a agruparse de acuerdo con la ley de atracción formando diferentes combinaciones. Esta ley de atracción es una operación mental y la primera prueba de elección mental, acción y respuesta. Subyace en todo ello la energía universal o prana que en rigor es también una manifestación de la mente, aunque por conveniencia la consideramos separada manifestación del Absoluto.

Por lo tanto la atracción de los átomos es una atracción mental que pertenece al reino mental del hombre, en virtud de que tiene un cuerpo y esta acción mental opera constantemente en él. Así que este es el ínfimo plano mental de la estructura del hombre que debemos considerar. Este plano está muy por debajo del plano de la conciencia ordinaria y apenas identificado con la personalidad del hombre, por lo que más bien pertenece a la vida del Todo, que se manifiesta en el mineral lo mismo que en el hombre. Pero después de agrupados estos átomos en moléculas por la ley de atracción, aparece una superior

actividad mental que construye con ellos células por la acción mental vegetativa. El impulso vital de la planta propicia por atraer elementos químicos y construir con ellos una célula. ¡Oh misterio de la célula! El intelecto del hombre es incapaz de reproducir este asombroso proceso. No obstante, el principio vital del plano vegetativo conoce exactamente cómo obrar, seleccionar y atraer los elementos necesarios para construir la célula. Después, aposentado el principio mental vegetativo en la célula se vale de ella como base de operaciones, reproduce su anterior obra, y de este modo se va agregando célula tras célula, por el simple proceso reproductivo de división y subdivisión o primitivo proceso sexual, hasta quedar constituida la planta. Desde el más humilde organismo vegetal hasta el más corpulento roble, el proceso es el mismo. Y no se detiene aquí. El cuerpo del hombre está construido también de la misma manera y tienen también en sí esta mente vegetativa por debajo del plano de la conciencia ordinaria. A muchos les sorprenderá la idea de la mente vegetativa; pero recordemos que todas las partes de nuestro cuerpo están construidas con la célula vegetal. El feto humano comienza a formarse por la coalición de dos células que principian a construir el nuevo cuerpo, esto es, el principio mental de las células dirige la obra extrayendo del cuerpo de la madre las materias nutritivas que se obtienen de los alimentos. Si la madre se alimenta de vegetales, obtiene la nutrición directamente de la vida de la planta, y si se alimenta de carnes la obtiene indirectamente, porque el animal de donde procede la carne la construyó con vegetales. Necesariamente toda nutrición del reino animal y humano procede directa o indirectamente del reino vegetal.

La acción celular en el feto humano es idéntica a la acción celular de la planta. Las células se reproducen constantemente y construyen tejidos que a su vez forman los órganos y éstos los aparatos constituyentes del cuerpo, bajo la dirección y guía del principio mental. El feto crece de este modo hasta la hora de su nacimiento. Nace el niño y el proceso varía ligeramente. El niño obtiene nutrición de la leche de la madre o de la vaca, u otras modalidades de lactancia. A medida que crece toma mayor variedad de alimentos, pero siempre procedentes de la vida celular de las plantas.

Este gran proceso constructor es inteligente y determinado en grado asombroso, pues el ponderado intelecto del hombre no puede explicar el "cómo" del proceso. Un científico que colocó un huevo de lagarto en la platina del microscopio y observó su lento desarrollo, dijo que parecía como si una mano oculta estuviera trazando los perfiles de las vértebras y construyese alrededor de ellas. Pensad por un momento en el desarrollo del germen en el interior del huevo del colibrí, de la hormiga o del águila. A cada instante se nota un cambio. La célula germen extrae la nutrición de la otra parte del huevo y luego crece y reproduce otra célula. Después, ambas células se dividen y se subdividen hasta contar millones de millones de células, mientras el proceso constructivo continúa y el ave o insecto asume aspecto y forma, hasta que, terminada la obra, el polluelo sale del cascarón.

La obra así comenzada prosigue hasta la muerte del animal. Porque hay un constante desgaste y destrucción de células y tejidos que el organismo debe reemplazar. Y del mismo modo, la mente vegetativa del vegetal, animal u hombre está constantemente en actividad construyendo nuevas células mediante el alimento y desechado del sistema el material desgastado. Además, atiende a la circulación de la sangre, a fin de llevar los materiales de construcción a todas partes del organismo. Atiende a la digestión y asimilación del alimento, a la obra maravillosa del aparato digestivo. Atiende a la curación de las heridas, lucha contra la enfermedad y cuida del cuerpo físico, siempre fuera del plano de la conciencia ordinaria, en el reino animal y en el reino vegetal, siempre en acción, incansable e inteligente. Este plano de la mente está en el hombre lo mismo que en la planta y ejecuta su tarea sin ayuda de la conciencia, aunque el hombre puede intervenir en ella con pensamientos conscientes ya favorables, ya adversos. Los adversos perturban la acción de la mente vegetativa mientras que los favorables la estimulan, y la curación mental es simplemente la restauración de las condiciones normales por medio de pensamientos favorables.

A este plano de la mente corresponden las funciones de la vida fisiológica. La obra se efectúa sin intervención de la conciencia ordinaria excepto cuando la mente vegetativa requiere el alimento necesario como material para su obra. A este plano pertenece también el instinto de reproducción y actividad sexual, de conformidad con el "creced y multiplicaos" y según el grado de crecimiento del individuo, se obedece el mandato. Los impulsos elementales y los deseos que surgen del campo de la conciencia, proceden de este plano de la mente. El hambre, la sed y los deseos sexuales son sus mensajes a los planos superiores de la mente, pero naturales y libres de los abusos y la prostitución que introduce

el intelecto del hombre movido por los desordenados impulsos animales. La glotonería y la lujuria provienen de prostituir la demanda de este plano de la mente, pues los animales están libres de ellas; pero le está reservado al hombre prostituir las naturales inclinaciones para satisfacer los apetitos artificiales y antinaturales, que entorpecen y degradan la naturaleza, o mejor dicho, que eclipsan la divina luz de su verdadero ser.

A medida que la Vida avanzó en la escala y aparecieron las formas animales, nuevos planos mentales se desarrollaron, de acuerdo con las necesidades de las formas vivientes. El animal estuvo compelido a buscar su alimento, apresar otras formas y evitar ser presa de otras. Estuvo compelido a luchar por el desenvolvimiento de las facultades latentes de su mente que habían de proporcionarle los medios de desempeñar su papel en el plan de la vida. Estuvo obligado a reproducir su especie. Y no pidió en vano. Porque fue recibiendo lentamente un progresivo conocimiento de lo necesario de su vida. A esto le llamamos instinto; pero es el instinto irracional de los animales y en cierto grado del hombre. Este plano instintivo de la mentalidad mueve al ave a construir el nido antes de poner los huevos; instruye a la madre en el cuidado de sus hijitos cuando nacen y después del nacimiento; enseña a la abeja a construir su celda y atesorar su miel. La mayor parte de la vida del animal es instintiva, aunque las superiores formas animales tienen intelecto rudimentario que les hace capaces de vencer nuevas condiciones en que fracasaría el instinto. El hombre tiene este plano de la mente, por debajo del plano de la conciencia ordinaria, y así vemos que los salvajes, las formas inferiores de la vida humana, manifiestan poco intelecto y viven casi enteramente de acuerdo con sus impulsos y deseos instintivos.

Todo hombre tiene en sí esta región mental instintiva y de ella nacen constantemente impulsos y deseos que le incomodan, aunque también le sirven ocasionalmente. Todo el secreto consiste en si el hombre domina o no su naturaleza inferior.

De este plano de la mente nacen los impulsos hereditarios transmitidos por generaciones de antepasados, desde el hombre de las cavernas y del reino animal. Es un curioso almacén donde se encuentran instintos animales y pasiones, apetitos, deseos, sensaciones, emociones, odio, envidia, celos, venganza, la lujuria del animal que busca la satisfacción de sus impulsos sexuales, todo se halla allí y está constantemente presentándose a nuestra atención hasta que hemos afirmado nuestro dominio. Con frecuencia, dejamos de ejercer este dominio por ignorancia de la naturaleza del deseo. Se nos ha enseñado que estos pensamientos son "malos" sin que se nos dijera *por qué*, y los hemos temido y considerado como tentaciones de una naturaleza impura o una mente depravada. Esto es un error. Estas cosas no son malas por sí mismas, son herencia del pasado. Pertenecen a la parte animal de nuestra naturaleza y fueron necesarias al animal en su etapa de desarrollo. Tenemos toda una colección de fieras en nosotros, pero esto no significa que debemos darle libertad para que se revuelvan entre nosotros. El animal tuvo necesidad de ser fiero, luchador, apasionado, sin miramiento a los derechos de los demás, pero nosotros hemos trascendido la etapa animal y es innoble volver a ella o permitir que nos domine.

Esta lección no es un discurso de ética o moral. No intentamos discutir lo "justo" y lo "injusto", porque hemos tratado este aspecto del asunto en otros trabajos. Pero diremos que la mente humana reconoce intuitivamente la rectitud de conducta por los dictados de la mente superior, y asimismo reconoce lo injusto de volver a lo que pertenece a la trascendida etapa animal.

Aunque podemos confundirnos acerca de muchos detalles de moral y ética, y tal vez no podamos "explicar" el por qué, consideramos que ciertas cosas son justas o injustas, y sentimos intuitivamente que la superior "justicia" de que somos capaces es la práctica de lo que nos dicta la mente superior, y que la peor "injusticia" consiste en hacer aquello que nos retrolleva a la vida de los animales. No porque haya algo absolutamente "injusto" en el proceso mental de los animales en sí mismos, pues todo es justo y perfectamente natural en los animales; pero intuitivamente reconocemos que la vuelta a la etapa animal sería un retroceso en la evolución. Instintivamente temblamos ante la brutalidad y animalidad de un hombre. Tal vez no sepamos exactamente por qué, pero un poco de reflexión nos mostrará que es una degradación en la escala evolutiva, contra la cual se rebela y protesta nuestra naturaleza espiritual.

Pero esto no significa que el alma evolucionada mire al Mundo animal con disgusto y horror. Por el contrario, nadie tiene por la vida animal un tan profundo respeto como los yogis y otras almas adelantadas. Gozan al ver a los animales ocupar su puesto en la vida y desempeñar su papel en el divino plan de evolución. El alma adelantada mira simpáticamente y con cariño las pasiones y deseos de los animales y no ve en ellos nada "injusto" ni repugnante, y hasta del mismo modo consideran la grosería y brutalidad de las razas salvajes. Ven todo esto como muy natural, de acuerdo con el grado de evolución de cada ser.

Solamente sienten pena y dolor estas almas adelantadas cuando ven la degeneración de la vida "civilizada", porque es retroceso en vez de evolución y degeneración en vez de regeneración y adelanto. También así lo echan de ver los mismos degenerados. Comparad la expresión del animal o del salvaje en su vida natural. Ved cuan libres y naturales son sus expresiones, sin indicios de delincuencia, pues no han hallado todavía el fatal secreto del Bien y del Mal ni han comido la fruta prohibida. Pero, en cambio mirad los rostros de las almas degeneradas de nuestra vida civilizada. Ved la mirada furtiva y la conciencia de lo "injusto" evidenciado en cada semblante. La conciencia de lo "injusto" pesa sobre esas personas muchísimo más que los castigos que reciben. Ese innominado algo llamado "conciencia" puede quedar adormecido por un tiempo, pero tarde o temprano despierta y exige el tributo de su víctima.

Sin embargo, diréis que es muy difícil creer que una misma cosa puede ser "justa" en una persona e "injusta" en otra. Parece doctrina peligrosa, pero es la verdad, que el hombre reconoce instintivamente, pues no atribuye la misma responsabilidad moral a un niño o a un salvaje, que a un hombre viril, instruido y civilizado. Puede reprimir al niño y al salvaje por propia protección y bienestar de todos, pero comprende la distinción, o, por lo menos, debiera comprenderla. A medida que el hombre adelanta en la evolución desecha muchas ideas que de lo "injusto" antes tenía, y forma nuevos conceptos de la fuerza y restricción, con tendencia siempre hacia arriba y adelante, hacia el amor y la libertad. La condición ideal sería aquella en que no se necesitaran códigos de leyes porque los hombres hubieran dejado de cometer errores por haber trascendido los deseos pasionales y no por la coacción del castigo y la penalidad. Aunque esta condición parece todavía muy lejana están constantemente desenvolviéndose facultades superiores de la mente, que cuando se manifiestan completamente en la humanidad, revolucionarán en sentido progresivo el organismo social. Entre tanto la humanidad avanza, lo mejor que puede, en firme aunque lento progreso.

Hay otro plano de la mente, con frecuencia llamado "instinto", que es sólo una fase del intelecto, aunque opera en gran parte por debajo del campo en la conciencia ordinaria. Aludimos a lo que podemos llamar "hábito mental" para distinguirlo del instinto. La diferencia estriba en que en el plano mental instintivo se efectúan las operaciones ordinarias de la mente y las experiencias hereditarias y heredadas por la humanidad en conjunto, por debajo del plano del intelecto y por encima del plano de la mente vegetativa, mientras que el "hábito mental" se refiere a cuanto el individuo adquiere : por experiencia o acciones repetidas, con tanta frecuencia que la mente se lo asimila hasta el extremo de efectuar la acción automáticamente y como por instinto sin intervención de la conciencia ordinaria cual si fuese una segunda naturaleza.

Los tratados de psicología abundan en ejemplos del hábito y sabido es que las tareas cuyo aprendizaje cuesta mucho trabajo y tiempo acaban por fijarse de tal modo en la mente que su repetición apenas requiere el auxilio de la mente consciente. Nadie "aprende" una tarea hasta que la efectúa casi . automáticamente. El que aprende a tocar el piano encuentra muy difícil gobernar sus dedos, pero al cabo de algún tiempo de perseverantes ejercicios la digitación será automática y su mente consciente podrá atender a las páginas musicales. Los mejores ejecutantes nos han dicho que en los momentos de más intensa interpretación conocen que la mente subconsciente ejecuta el trabajo y que ellos lo contemplan. Dícese que en algunos casos quiso intervenir en la obra la mente consciente del ejecutante y fue desastroso el efecto.

Lo mismo acontece con las máquinas de coser y de escribir. Es muy difícil al principio su manejo, pero poco a poco se va adquiriendo práctica hasta que las manos se mueven solas. Cosa análoga sucede con toda clase de herramientas. Pronto la mente se familiariza con la herramienta y la emplea como si formara parte del cuerpo, sin intervención de la mente consciente. También andamos sin concentrar

el pensamiento en las piernas, y sin embargo, mucho esfuerzo le cuesta al niño dar los primeros pasos. Es asombrosa la cantidad de acciones que hacemos automáticamente. Algunos autores han observado que el término medio de los hombres no pueden indicar conscientemente cómo se ponen la chaqueta, cómo la sostienen, qué brazo meten primero, etc. Pero el hábito mental lo sabe muy bien. Pruebe el lector a ponerse la chaqueta como tenga por costumbre y quítesela después para ponérsela de un modo distinto al acostumbrado y se sorprenderá de la dificultad con que tropieza, la misma dificultad encontrará si quiere invertir la manera con que acostumbra a hacer las menudencias de la vida diaria

También pueden concretarse en hábito las operaciones mentales. Pronto adquirimos el hábito de cavilar en ciertas cosas, pues el hábito mental se las asimila y desde entonces pensamos automáticamente en ellas mientras no sobrevenga algún incidente de mayor cuantía mental que desarraigue el hábito. Sin embargo, no es fácil extirpar un hábito mental, porque se rebela y lucha contra cuanto se le opone, y de aquí que muchos no logren librarse de sus prejuicios y antiguas ideas, a pesar de comprender que son erróneas.

Hay otros planos mentales que se relacionan con los fenómenos psíquicos, tales como clarividencia, psicometría y telepatía de que hemos hablado en nuestras "Catorce Lecciones".

Llegamos al plano mental llamado intelecto. Según Webster intelecto es la facultad del alma humana por la cual conoce en distinción de las facultades de sentir y querer. La misma autoridad define la palabra razón diciendo que es la facultad de la mente humana que la distingue de la inteligencia de los animales. No trataremos del intelecto como facultad consciente porque de sobra lo tratan los textos de psicología; pero en cambio, trataremos del intelecto inconsciente que niegan o desdeñan los psicólogos. A muchos les parecerá paradójica la denominación del intelecto inconsciente, pero quienes estudien la subconciencia humana o el inconsciente, comprenderán lo que significa.

El razonamiento no es necesariamente consciente en sus operaciones, pues la mayor parte de los procesos razonadores se efectúan por debajo o por encima del plano de la conciencia ordinaria. En la lección anterior hemos dado ejemplos que lo demuestran; pero algún otro puede interesar. Expusimos muchos ejemplos en los que el campo subconsciente del intelecto resolvió problemas, y presentó a la razón consciente la solución. ¿Quién no se ha esforzado en resolver un problema y, después de ya no cavilar sobre él, ha tenido repentinamente la respuesta en la conciencia cuando menos lo esperaba? Esta experiencia común a la humanidad, aunque la mayoría la considera excepcional. Pero no la consideran así quienes estudian la mente humana, pues han reconocido planos de la razón y han aprovechado su conocimiento valiéndose de las facultades inconscientes. Es un procedimiento conocido de la mayor parte de los hombres que han hecho algo notable en el mundo y que descubrieron el procedimiento por sí mismos como resultado de una necesidad o demanda de las facultades superiores de la mente.

El plano mental inmediatamente superior al del intelecto es la intuición, que Webster define en los siguientes términos "Comprensión directa o convicción; inmediato conocimiento, como en la percepción pero sin proceso razonador: rápido o pronto conocimiento interno o comprensión". Es difícil explicar el significado de intuición, excepto para aquellos que la han experimentado, quienes no necesitan explicación. La intuición es una facultad tan real como el intelecto, o mejor dicho, es un conjunto de facultades mentales. La intuición se sobrepone al campo de la conciencia ordinaria y transmite sus mensajes al intelecto, aunque por ocultos procedimientos. La humanidad se está desarrollando gradualmente en el plano mental de la intuición, y algún día lo dominará completamente. Entretanto sólo tiene vislumbres de esta oculta región de la mente. Las bellas artes, la poesía, el amor puro, cierto grado de conocimiento espiritual, la percepción automática de la verdad, provienen de la intuición. Nada de ello razona el intelecto, sino que surge formado del todo de la mente intuitiva.

En esta región maravillosa reside el genio. Muchos escritores, poetas, músicos y artistas conocieron que su inspiración procedía de un origen superior al intelecto. Muchos creyeron que emanaba de algún ser bondadoso, quien sabiamente les inspiraba. Parecía que operaba algún poder trascendente

y que el artista conocía que su creación no era obra suya, sin de alguna inteligencia externa. Los griegos la llamaron "demonio". Plutarco, en su discurso sobre el demonio que guiaba a Sócrates, habla de la visión de Timarcó, quien en el antro de Trofonio vio espíritus parcialmente adheridos a cuerpos humanos, que brillaban luminosamente sobre sus cabezas. El oráculo le declaró que la parte del espíritu sumida en el cuerpo se llama "alma", y la parte no sumergida era el "demonio". El oráculo también le dijo que todo hombre tenía demonio, a quien estaba obligado a obedecer y quienes le obedecen son las almas proféticas, los favoritos de los dioses. Goethe también consideró el demonio de los griegos como un poder superior al de la voluntad, que inspiró a ciertos hombres con prodigiosa energía.

Podemos sonreírnos de estos conceptos, pero mucho se aproximan a la verdad. Las regiones superiores de la mente, aunque instrumentos del ego, sobrepujan de tal modo a la conciencia ordinaria, que a todo intento y propósito sus mensajes son como órdenes de otra alma superior. Pero es la voz del "Yo", que habla a través de sus envolturas lo mejor posible.

Todo ser humano tiene intuición, aunque se manifiesta en el grado en que cada cual es capaz de responder a ella. Crece con la fe y la confianza, y se cierra y se oculta en sus recesos cuando dudamos de su veracidad y realidad. Lo que llamamos "originalidad" proviene de la intuición que transmite a la mente consciente una percepción de verdad superior a las que el intelecto es capaz de percibir por sí mismo, y el resultado es el genio.

El ocultista adelantado sabe que las regiones superiores de la mente entrañan percepciones intuitivas de toda verdad, y que quien llegue a esas regiones lo conocerá todo intuitivamente, sin razonamiento ni explicación. La humanidad todavía no ha alcanzado las alturas de la intuición; recién comienza a trepar por la colina; pero avanza en recta dirección. Conviene que nos abramos al influjo del espíritu cuya guía es más segura que cualquier inteligencia externa. Nuestro interno Espíritu vela por nuestro interés y desea nuestro mayor bien, y está pronto y anheloso de conducirnos de la mano. El Yo hace lo mejor que puede por nuestro desenvolvimiento y bienestar; pero lo entorpecen sus envolturas. Sin embargo, muchos nos envanecemos de esas envolturas y las consideramos como nuestra naturaleza superior. No temáis permitir que la luz del espíritu perfore y disuelva sus limitadoras envolturas. Pero la intuición no es el Espíritu, sino un canal de comunicación con nosotros. Hay otros planos mentales todavía superiores, pero la intuición es el que más cercano tenemos en la línea de evolución y debemos abrirnos enteramente a su influencia.

Superior al 'plano de la intuición es el del "conocimiento cósmico", en el que seremos conscientes de la unidad de toda vida, y veremos plena y completamente la Vida Universal que sirve de fundamento a las innumerables formas y aspectos de manifestación de la vida. Entonces veremos que la separatividad es obra ficticia del universo, que el Ego es un centro de conciencia en el Gran Océano de Vida de conformidad con el divino plan de evolución, y que el hombre avanza hacia superiores planos de manifestación, para tomar mayor parte en la obra del universo.

Pocos han alcanzado plenamente la conciencia cósmica; pero muchos han tenido vislumbres más o menos claros de su trascendencia asombrosa y otros están en sus fronteras. La humanidad evoluciona lenta pero resueltamente, y quienes han tenido esta maravillosa experiencia están preparando a otros para obtenerla. La semilla se está sembrando y vendrá la cosecha. Esta y otras superiores fases de conciencia aguardan a la humanidad. Los que leen esta lección están tal vez más cerca de la conciencia cósmica de lo que creen; su interés por las lecciones es indicio del hambre del alma, por el pan espiritual que un día saciarán. La Ley de la Vida escucha los clamores en demanda de auxilio y alimento espiritual y responde en consecuencia, de acuerdo con la divina sabiduría y las *verdaderas necesidades* del individuo.

Decimos las *verdaderas necesidades*, porque quienes desconocen las operaciones de la ley de evolución y su inseparable de causa y efecto, de acción y reacción suelen aclamar y pedir lo que en realidad no les conviene todavía, y lo piden con la misma inconciencia con que el caprichoso chiquillo pide la luna. Á cada cual se le da lo que mayormente necesita en el exacto punto y hora en que lo necesita.

Terminaremos esta lección con una cita de *Luz en el Sendero*, que se refiere directamente al anterior pensamiento. Leedla cuidadosamente, para que penetre profundamente en vuestra íntima conciencia y experimentaréis la dicha de quien sin volver atrás la vista se va acercando a la meta.

"Buscad la flor que debe abrir durante el silencio que sigue a la tormenta y no antes.

"La planta crecerá y se desarrollará, echará ramas y hojas y formará capullos, en tanto que continúe la tempestad y dure el combate. Pero mientras la personalidad toda del hombre no- se haya disuelto y desvanecido; mientras que el divino fragmento que la ha creado no la considere como mero instrumento de experimentación y experiencia; mientras la naturaleza toda no esté vencida y se halle subyugada por el Yo superior, no puede abrirse la flor. Entonces sobrevendrá una calma como la que en los países tropicales sucede a una lluvia torrencial, cuando la Naturaleza obra con tanta rapidez que puede verse su acción. Una calma semejante se difundirá sobre el espíritu fatigado. Y en el silencio profundo ocurrirá el misterioso suceso que probará que se ha encontrado en el sendero. Llámesele como se quiera, es una voz que habla donde no hay nadie que hable; es un mensajero que viene, mensajero sin forma ni substancia, o bien es la flor del alma que se ha abierto. No hay metáfora que pueda describirlo. Pero se puede presentir, buscar y desear, aun en medio de la furia de la tempestad. El silencio puede durar sólo un momento o bien prolongarse un millar de años, pero tendrá fin. Sin embargo, en ti residirá su fuerza. Una y otra vez tiene que darse y ganarse la batalla. El reposo de la Naturaleza sólo puede ser un intervalo".

AFIRMACIÓN  
SOY EL DUEÑO DE MI ALMA

## DÉCIMA LECCIÓN

### SUBCONCIENCIA

En esta lección nos proponemos instruirlos en los métodos de actualizar el intelecto en vuestro beneficio. Muchos encontraron por sí mismos algo de esta verdad, y la mayoría de los hombres que sobresalieron en cualquier esfera de acción, hicieron más o menos uso de esta verdad, aunque rara vez la comprendieron.

Muy pocos estadistas occidentales han reconocido la acción del intelecto. Han expuesto completas e ingeniosas teorías y ejemplos de las operaciones de la mente instintiva y en algunos casos han rozado la actividad de la intuición, pero casi todos han tratado el intelecto como si se contrajera con la mente consciente, pasando por alto las más interesantes y valiosas manifestaciones de la mente subconsciente.

En esta lección trataremos de esta fase de la mente y confiamos poder indicaros la manera de usarla con la mayor eficacia, dándoos algunas sencillas instrucciones que los maestros indios dieron a sus discípulos en pasados siglos aunque las hemos modificado para adaptarlas a las necesidades del estudiante occidental.

En casi todos los casos mencionados en la octava lección se observará que quienes han referido ejemplos de la ayuda de la mente subconsciente, experimentaron sencillamente que en el plano inferior al de la conciencia ordinaria había una parte de la mente, que puesta en operación, resolvía los problemas sobre que cavilaba el individuo, y así confiaba a la casualidad que pusiera en operación dicha parte de la mente o más bien llenaba su mente consciente con una cantidad de material, como si llenara el estómago con alimentos, mandando luego a la mente subconsciente clasificar, separar, arreglar y digerir el alimento mental del mismo modo que el aparato digestivo digiere el alimento natural independientemente de la voluntad. En ninguno de los casos mencionados fue la mente subconsciente dirigida *adrede y de pro-posito* a ejecutar su prodigiosa obra. Se esperaba simplemente que podría dirigir el material mental que se la había proporcionado, y que se las compusiese como pudiese. Pero hay un procedimiento mucho mejor y nos proponemos hablar de él.

Los yogis indios, que instruyen a sus discípulos en la *Yoga Raja*, les Proporcionan métodos de *dirigir* su mente subconsciente de modo que ejecute operaciones mentales en su beneficio,

justamente como se le podría ordenar a otra persona que haga lo que se le mande. Les enseña los métodos por los que después de haber acumulado los materiales necesarios pueden mandar a la mentalidad subconsciente que los clasifique, arregle, analice y elabore con ellos el deseado conocimiento. Además, enseñan a sus discípulos la manera de mandar a la mentalidad subconsciente que investigue y dilucide algún problema metafísico. Dominado este arte, cabe la seguridad de que el resultado se presentará a su debido tiempo, y así es posible no pensar en el asunto y ocuparse en otros, pues el individuo sabe que la mente subconsciente no cesa de trabajar en la tarea que se le ha ordenado.

Desde luego se advierte la superioridad de este método, sobre el de confiar a la casualidad las operaciones de la mente subconsciente.

El maestro yogui comienza por enseñar que la mente es-capaz de concentrarse en un objeto, mental o material, y por medio de sus facultades de atención, observación y comparación llegar a conocerlo. Así lo hacemos todos; pero el proceso de *llegar al* conocimiento, no es una verdad tan vulgar, pues se efectúa por debajo del plano de la conciencia ordinaria, de modo que la mente consciente se encarga de *mantener la atención* en el objeto.

Cuando el estudiante conoce este proceso de adquisición de conocimiento, su maestro le muestra que hay otros medios de obtenerlo en los cuales, después de concentrar firmemente la atención de un objeto, ya no hay necesidad de que siga siendo consciente la atención, pues la mente subconsciente se encargará de finalizar el proceso de conocimiento.

Esta atención inconsciente es, aunque parezca extraño, mucho más intensa y poderosa que la consciente, porque nada puede apartarla de su objeto y proseguirá su tarea durante días, meses, años o toda la vida si necesario fuera, según la dificultad de la tarea y transfiere su obra de una vida a otra, si no la anula la voluntad. En la vida de cada ser humano prosigue con mayor o menor actividad esta acción subconsciente, por impulso de un vivo deseo de conocimiento, manifestado en alguna vida anterior que se realiza en la presente existencia. Muchos descubrimientos importantes se hicieron en obediencia a esta ley.

La mente subconsciente puede actualizarse por mandato de la voluntad. Sabido es que la mente subconsciente obedece a la voluntad cuando, por ejemplo, al irnos a la cama, hacemos el firme propósito de despertarnos a determinada hora para tomar el tren o despachar alguna diligencia de suma importancia.

Pero los yogis van mucho más allá y afirman que todas las facultades de la mente pueden movilizarse por expreso mandato de la voluntad para solucionar cualquier problema. Los yogis y sus adelantados discípulos han dominado este arte en grado tan sorprendente, que no necesitan pensar conscientemente y relegan el trabajo mental a la subconciencia cuyos informes reservan a la conciencia.

Las instrucciones sobre el particular son largas, prolijas y complicadas, por lo que sólo daremos de ellas una idea general.

Cuando el discípulo está preocupado por la consideración de algún difícil y arduo problema filosófico, le ordena su maestro que relaje músculos y nervios, que cese en todo esfuerzo mental y que al cabo de unos momentos enfoque de nuevo el problema ante su visión mental por medio de la concentración y que lo transfiera a la mentalidad subconsciente por un esfuerzo de la voluntad, auxiliado por la representación imaginativa del problema como si se tratara de algo material, hasta que se desvanece como si desapareciera por escotillón. Entonces se le ha de dar a la mentalidad subconsciente esta orden: "Quiero que analices, examines clasifiques y estudies este problema y me presentes después la solución".

Se ha de hablar a la mentalidad subconsciente como si fuera una entidad empleada adrede para hacer la obra. La *expectante confianza*, es decir, la seguridad de que la mente subconsciente obedecerá la orden, es un factor esencial del proceso pues el grado de confianza dependerá del éxito.

En casos muy arduos es preciso ejercitar la imaginación hasta que sea capaz de representarse a la mente subconsciente haciendo lo que se le ha ordenado pues así se le allana el camino por la línea de menor resistencia.

Por medio de la práctica, pues sabido es que el ejercicio hace al maestro, y la subconciencia no es

excepción de esta regla, se adquiere gradualmente el dominio de la subconciencia y el individuo puede dedicarse a buscar nuevos materiales para la obra subconsciente sin detenerse en el acto mecánico de pensar.

Conviene tener presente que la voluntad es la causa de la acción subconsciente cuya eficacia dependerá de la *atención e interés voluntarios* que el individuo haya prestado previamente a la materia mental que por «decirlo así ha de *dirigir* la mente subconsciente.

No se han de acopiar confusa y atropelladamente los materiales mentales que se han de transferir a la mente subconsciente. Por el contrario, la atención, el interés, que tan poderosos auxiliares son de la voluntad, deben concentrarse punto por punto en cada parte de los materiales y no en todos ellos a la vez, pues quien así lo hiciere se expondría al fracasa. Es como si se apilaran diversidad de objetos de un mismo género, pero de diferente especie, y que se fueran colocando en la pila uno tras otro después de examinados con la mayor atención e interés, para transferirlos luego de atendidos en **masa a la** mente subconsciente para analizarlos, ordenarlos, clasificarlos e informar a la mente consciente sobre su relación de conjunto.

Recordad que estáis transmitiendo "pensamientos" para que sobre ellos actúe la mente subconsciente, y que cuanto más tangibles y reales sean esos pensamientos, tanto mejor podrá manejarse. Por lo tanto, se ha de seguir cualquier método que haga de los pensamientos cosas "reales". La atención y el interés producen precisamente este resultado.

Por tosco que sea el símil podrá servir para el caso el de la cocción de un huevo, en el que el calor coagula la clara y la yema. Otro símil es el de la brocha de afeitar en que la líquida espuma de jabón se va gradualmente espesando. Los instructores indos ponen el ejemplo de la conversión de la leche batida en nata, y dicen que si los pensamientos que sirven de materia prima se elaboran con atención e interés, se plasman en forma de pensamiento que la mente maneja como las manos un objeto material. Conviene meditar sobre estos símiles, porque una vez comprendida la idea descubriréis el secreto del poder del pensamiento.

El dominio de la subconciencia no se contrae a la consideración de cuestiones filosóficas, pues también se aplica a todos los campos del pensamiento humano. Tan útil es la solución de los problemas de la vida diaria como en los más altos vuelos de la mente humana. Conviene tener en cuenta que esta lección da la clave de un formidable poder mental.

Para comprender exactamente lo que exponemos vale recordar los antiguos cuentos de hadas que hablan de algún pobre sastre o zapatero remendón, o un carpintero, según el caso, que, por sus buenas acciones, había obtenido los favores de las hadas benéficas que cuando él y su familia estaban durmiendo venían a terminar la obra dejada para la mañana siguiente. Los trozos de cuero se convertían en zapatos; las piezas de paño en trajes hechos; las tablas de madera en piezas labradas de carpintería; pero el artesano preparaba la materia prima durante el día.

Pues bien, la mente subconsciente puede compararse a una tropa de hadas benéficas, anhelosas de ayudaros en vuestra obra, con tal que en forma de pensamientos les proporcionéis la adecuada materia prima y les digáis qué han de hacer.

Pero las hadas mentales no son entidades extrañas como algunos han supuesto, sino que forman parte de vuestra mentalidad.

Algunos de los que accidentalmente descubrieron este poder de la mente subconsciente para resolver problemas de la vida supusieron que les ayudaba una entidad extraña. Unos creyeron que los mensajes procedían de algún protector espiritual, y otros que Dios o sus arcángeles trabajaban en su favor. Sin discutir la comunicación espiritual, ni los mensajes divinos en que creemos con ciertas reservas, diremos que la mayoría de los indicados casos pueden atribuirse a la mente subconsciente.

Cada cual tiene un protector y aun varios en su propia mente, que se complacen en servirnos si se lo mandamos. No solamente tenemos un Ser supremo a quien recurrir en súplica de consuelo y auxilio en momentos de profunda aflicción subconsciente, desean ejecutar gustosamente mucho de nuestro trabajo mental, si les proporcionamos el apropiado material.

Es muy difícil dar instrucciones concretas para la obtención de estos resultados, pues cada caso

depende en gran parte de las circunstancias; pero lo principalmente necesario es "preparar" el material y transferirlo a la mente subconsciente de la manera mencionada. Veamos algunos casos, de aplicación de esta regla.

Supongamos que se os presenta un problema consistente en la incertidumbre de sobre cuál de dos o más líneas de conducta debéis adoptar en algún asunto de la vida. Cada línea de conducta tiene ventajas e inconvenientes y no acertaréis a decidiros. Cuanto más lo intentáis, mayor es vuestra perplejidad y turbación. Vuestra mente se fatiga y manifiesta un estado que puede calificarse de "náusea mental", según habrá advertido quien haya cavilado mucho sobre un grave asunto. No obstante, la mayoría persiste en volver sobre el asunto, a pesar del cansancio de la mente y su evidente disgusto por ulterior cavilación. Lo mantendrá a la fuerza ante la mente y hasta durante la noche la importunarán con lo mismo. Pues bien; este proceder es absurdo. La mente reconoce que debe hacer el trabajo por otra parte de sí misma, la subconsciente, y se rebela contra el intento de obligarla a un trabajo inadecuado para ella.

Según el plan de la *subconcienciación*, se ha de tranquilizar primero la mente. Después ordenar los principales aspectos del problema, con los detalles en su lugar respectivo. Luego, pasarlos en revista lentamente con vivo interés y atención a cada aspecto y detalle, *pero sin el más ligero intento de tomar una decisión o llegar a una conclusión*. Revisado el asunto, *querer* que se transfiera a la mente subconsciente, formando la imagen mental de dejarla salir por la puerta falsa, dándole al mismo tiempo la orden de la voluntad: "¡Atiende a esto por mí!"

Hecho esto, desechad el asunto de vuestra mente consciente por un esfuerzo de la voluntad. Si tropezáis con alguna dificultad, la venceréis por esta frecuente afirmación: "He desechado este asunto de mi mente consciente, y mi mente subconsciente lo atenderá por mí". Después asumid la actitud mental de perfecta seguridad y confianza en la favorable resolución del asunto, y evitad toda preocupación o ansiedad. Esto podrá ser algo difícil al primer ensayo, pero llegará a ser un sentimiento natural en cuanto los parciales éxitos acrecienten vuestra confianza. Es cuestión de práctica, que como todo lo nuevo, requiere perseverancia y paciencia. Bien merece emplear en ello tiempo y esfuerzo, pues una vez dominada será como un tesoro inesperadamente descubierto. La sensación de tranquilidad y contento, de calma y confianza, que obtiene quien practica este método, sería por sí sola digna de toda molestia, aun sin tener en cuenta el final resultado. A quien domine este método le parecerán restos de barbarie los confusos sentimientos de las antiguas tribulaciones y disgustos. El nuevo camino abre un mundo de satisfacción. En algunos casos la mente subconsciente no tardará en resolver el asunto, y a veces la respuesta apareció casi instantáneamente, como una inspiración. Pero en la mayoría de los casos, es necesario más o menos tiempo. La mente subconsciente obra muy rápidamente, pero emplea tiempo para ordenar los materiales y modelarlos en las formas deseadas. En la mayoría de los casos conviene diferir el asunto hasta el día siguiente, según el viejo adagio de "antes de hacer nada consultad con la almohada".

Si la resolución del asunto no aparece al día siguiente, traedlo otra vez ante la mente consciente y notaréis que se ha modelado considerablemente y está asumiendo clara y definida forma. Pero sin caer en el error de analizarlo y entrometerse en él. Al contrario, prestad atención e interés a su nueva forma, y después transferidlo de nuevo a la mente subconsciente para más extensa elaboración. Notaréis una mejora cada vez que lo examinéis; pero sin impacencias de principiante que a cada momento saca el asunto de su lugar para ver lo que ocurre. Se le ha de dar a la mente subconsciente el tiempo necesario para hacer su labor. No seáis como un niño que plantó semillas y cada día las sacaba para ver cuantas habían germinado.

Más pronto o más tarde la mente subconsciente os presentará el asunto dispuesto para la consideración de la mente consciente. La mente subconsciente no insistirá en que aceptéis su trabajo. Simplemente os presentará su resultado. Sin embargo, vosotros habréis de elegir y seguramente elegiréis gustosos el plan que sobresalga de los varios que como el fruto de su trabajo os ofrezca la mente subconsciente. El secreto está en que la mente subconsciente, con asombrosa paciencia y solicitud ha analizado el asunto separando lo que parecía combinado, y uniendo lo que aparecía en oposición. En suma, ha hecho cumplidamente todo cuanto habríais hecho a costa de mucho tiempo y trabajo.

Ha clasificado, analizado y ordenado la prueba lógica del asunto en forma claramente metódica sin

fallar ni dirimir la cuestión, porque el fallo corresponde a la mente consciente.

No se ha de confundir esta labor de la mente subconsciente con la de la intuición que es muy distinto aspecto de la mente humana, La mente subconsciente es un siervo fiel y no pasa de ahí, mientras que la intuición es como un cariñoso y abnegado amigo de mucho prestigio, que nos amonesta, aconseja e inspira.

Ya expusimos el método de emplear a sabiendas en nuestro provecho los servicios de 3a mente subconsciente para obtener de ella los más eficaces resultados y librarnos de fatigosas cavilaciones. Pero todo ser humano emplea de un modo empírico la mente subconsciente sin comprender su influencia en la vida mental. A lo mejor nos vemos perplejos respecto a un asunto y lo mantenemos en la mente consciente hasta que nos obliga a dejarlo un mayor apremio, o cuando nos quedamos dormidos. Con frecuencia nos damos cuenta que al volver a pensar en el asunto se nos presenta mucho más claro y definido, y vemos puntos que antes inadvertíamos; pero como no comprendemos la índole de esta operación mental no hacemos caso y la desdeñamos como cosa baladí. En estas lecciones procuramos explicar las operaciones de la mente subconsciente, a fin de que sea posible valerse de ella con pleno conocimiento de causa en vez de que actúe casual, instintiva y chapucosamente. Enseñamos a dominar la mente.

Aplicad la regla a otro caso. Suponed que desearais recopilar todos los datos que tenéis de un asunto. En primer lugar, sabéis muchísimo más acerca de cualquier asunto de lo que suponéis. Almacenado en los recesos de la memoria, hay datos sueltos de conocimiento concernientes a casi todos los asuntos; pero falta articularlos en conjunto mediante la atención y examen del asunto. Es lo mismo que si tuvierais en un vasto almacén centenares de kilogramos de cierto género diseminado en porciones aquí y allá mezclados y confundidos con otros de muy distintos géneros.

En prueba de ello no hay más que meditar serenamente sobre un asunto, para notar que acuden al campo de la conciencia multitud de datos y pormenores que estaban olvidados, y se recopilan ordenadamente. Todos han tenido experiencias de esta índole; pero es una operación muy fatigosa para la mente consciente esta de reunir las esparcidas migajas de conocimiento, y la subconsciente la efectuará sin las molestias de la cavilación. En efecto, la mente subconsciente hace *siempre* este trabajo, aunque nos figuremos que es la consciente, cuya operación se contrae a mantener firmemente la atención sobre el objeto y transferir los materiales a la subconsciente según repetidamente hemos expuesto en esta misma lección.

Sin embargo, en casos apremiantes es posible emplear un método rápido de mentación subconsciente, y muchos hombres de negocios lo han empleado instintivamente obligados por la necesidad. Concentran rápida e intensamente la atención en la médula del asunto, y en seguida dejan de pensar en él y se ocupan de otra cosa, con la completa confianza que no tardará en ocurrírsele alguna idea salvadora, un recurso súbitamente aparecido, que les sirva de cabo suelto para desenredar la madeja del asunto en cuestión. Muchos abogados han adquirido la práctica con este método y se les llama "hombres de recursos". Cuando tropiezan en una discusión, debate, polémica o informe en el foro con alguna imprevista dificultad, saben por experiencia que es loca perturbarse y perder la confianza, pues están seguros de recibir auxilio de su interior. Así se mantienen serenos y se pasan la mano por la frente o se rascan la cabeza o juguetean entre los dedos con un menudo objeto o hacen cualquier otra cosa por el estilo en espera de que le acuda la réplica contundente, el argumento irrefutable, la frase lapidaria que invierta en rotundo éxito lo que amenazaba ser rotundo fracaso. Durante aquel intervalo de aparente marasmo mental, la mente subconsciente está elaborando la respuesta con que vencer la dificultad. La mente consciente no da entonces la orden verbal a la subconsciente, sino de un modo implícito determinado por la necesidad. Pero si da la orden verbal de "Atiende a este asunto", el resultado será mucho más eficaz.

Hemos conocido hombres de negocios, que tienen la costumbre de fumar un cigarro mientras tratan asuntos de capital importancia, no porque sean aficionados al tabaco, sino porque saben apreciar el valor de un momento para que la mente subconsciente haga su labor. Si se hace una pregunta o se avanza una proposición repentinamente pidiendo respuesta inmediata, el preguntado, que está bajo la mirada interrogante, procura no denotar que busca respuesta y así aspira el humo del cigarrillo, echa una mirada atenta a la ceniza, la sacude en el cenicero, y previas unas palabras de introducción a la respuesta, rápidamente formada por la mente subconsciente. Los pocos momentos de reposo han sido suficientes

para que la mente subconsciente reuniera los materiales y modelara el asunto sin titubeo por parte del que responde. Todo esto requiere práctica, pero su fundamento puede verse en cada caso. Lo esencial es que el hombre actualiza en su favor su mente subconsciente y cuando principia a hablar, aunque sea balbucientemente, está resuelto el asunto.

Hemos conocido otros hombres que hacían girar un lápiz entre los dedos, adoptando una actitud perezosa y lo dejaban caer en el momento importante. Pero dejemos de dar ejemplos, de esta clase, no sea que se nos acuse de dar instrucciones de sabiduría mundana en vez de enseñar el uso de la mente. La pausa solemne del maestro, antes de contestar a la pregunta de sus discípulos, es también un ejemplo de las operaciones de esta ley. Uno dice con frecuencia "espere, déjeme pensar un momento", y durante la pausa no piensa, sino que distrae vagamente la mirada, mientras que la mente subconsciente hace la obra, aunque no comprendamos la índole de la operación. Basta mirar a nuestro alrededor para notar la importancia y frecuente aplicación de esta verdad.

No sólo puede la mente subconsciente actuar de los modos, indicados, sino en toda perplejidad y problema de la vida. Las benéficas hadas subconscientes están a nuestra disposición y se complacen en servirnos, de modo que, lejos de colocarnos en falsa dependencia, nos infunde confianza en nosotros mismos porque utilizamos una parte de *nosotros* mismos y no de una entidad externa. Si quienes necesitan el consejo ajeno conocieran el "consejo domestico" que en sí tienen, perderían la actitud de dependencia y disposición mental y adquirirían la propia confianza de quien siente en sí una fuente de conocimiento igual a la de la mayoría de aquellos con quienes probablemente se pondrán en contacto: sentirá menos temor al ponerse frente a frente y los mirará valerosamente a los ojos. Siente que su "mente" no está limitada al reducido campo de conciencia, sino que abarca un área infinitamente mayor que contiene insospechado acopio de información. Todo lo que el hombre ha heredado de pasadas vidas, todo cuando ha leído, oído, visto o experimentado en su vida, está escondido en la mente subconsciente, y con sólo ordenarlo, la "esencia" de todo ese conocimiento será suya. Los detalles pueden no presentarse a su conciencia (con frecuencia sucede así, por razones ocultas), pero el resultado o la esencia del conocimiento pasará ante su atención con suficientes argumentos que le capacitarán para "comprobar" por sí mismo las cuestiones

#### AFIRMACIÓN

Tengo en mí una vasta área de mente que está bajo mi mando y sujeta a mi dominio. Es mi amigo y alegremente ejecuta mis mandatos y obedece mis órdenes. Trabaja para mí cuando se lo mando y es constante, incansable y fiel. Ya no temeré, ni estaré mal informado. El Yo es el dueño de todo y ejerce su autoridad. Domino mi cuerpo, mente; conciencia y subconciencia. Yo soy Yo, un centro de poder y conocimiento. Yo soy Yo, soy Espíritu, una chispa de la Divina Llama.

### UNDÉCIMA LECCIÓN

#### CONSTRUCCIÓN DEL CARÁCTER

En nuestra lección anterior hablamos del asombroso trabajo de la mente subconsciente. Aunque son muy grandes estas posibilidades de la mente subconsciente, son iguales sus posibilidades en la construcción del carácter.

Todos saben que se puede cambiar de carácter por un enérgico curso de represión y educación, y casi todos los que leen estas líneas lo han modificado algo por métodos análogos. Pero en los últimos años ha llegado el público a saber que el carácter se puede modificar y aun alterar mediante el inteligente uso de la mente subconsciente.

La palabra "carácter" significa "marcar" o "grabar", y algunas autoridades nos informan que derivó de la palabra usada por los constructores de ladrillos, en Babilonia, para designar la marca comercial con que el fabricante señalaba sus ladrillos. Esto es interesante en vista de las recientes teorías que acerca de la formación del carácter exponen los tratados occidentales de psicología. Pero no son teorías nuevas para los maestros yogis que han empleado, durante siglos pasados, métodos

similares en la educación de sus discípulos. Los yogis han enseñado desde hace mucho tiempo que el carácter del hombre ordinario se modifica por las influencias externas y por la deliberada educación del hombre ilustrado. Examinan las características de sus discípulos para reprimir las perjudiciales y fomentar las armónicas.

La práctica yogi de la construcción del carácter se basa en el conocimiento de la mente subconsciente. No se exige del discípulo que siga métodos violentos, contrarios a la naturaleza, sino que el mejor método es imitarla y desenvolver gradualmente las características armónicas por el poder de la voluntad y la atención en ellas enfocada. Se extirpan características siniestras mediante el cultivo de las armónicas. Por ejemplo, si el discípulo desea sobreponerse al temor, no se le acostumbra a concentrarse en el temor con idea de desvanecerle», sino que en su lugar se le enseña a negar mentalmente que tenga temor y luego a concentrar su atención en el ideal del valor. Cuando el valor se vigoriza el temor desaparece. Lo positivo siempre prevalece contra lo negativo.

El "ideal" es el secreto del método yogístico de la construcción subconsciente del carácter, pues se pueden realizar los ideales mediante la atención. Sea el ejemplo de un rosal. La planta crecerá y dará flores según el cuidado y atención que se le preste. "El ideal de una característica deseada es un rosal mental y por el cuidado y la atención crecerá y echará ramas y flores. Después se presenta una figura mental menor para detener en ella el pensamiento, o ejercitar la imaginación y "verse" mentalmente dueño de la cualidad deseada. Se repiten afirmaciones, con el propósito de establecer un centro mental a cuyo alrededor construir el ideal. Formidable poder tendrán las palabras usadas de esta manera, con tal de que quien las emplee piense en su significado y se presente mentalmente la cualidad que expresan, en vez de repetir las como un papagayo.

El estudiante yogi se va educando gradualmente hasta que logra dirigir conscientemente la mente subconsciente en el proceso de construcción. Cualquiera lo logrará si no repugna este poder, aunque pueden no estar conscientes de ello. El carácter del hombre es en gran parte resultado de la calidad de pensamientos mantenidos en la mente y de las representaciones mentales o ideales que cultiva.

El que constantemente se está viendo desgraciado y sin suerte, arriesga emitir formas de pensamiento de la misma índole pesimista quedando dominado por ellas, y todos sus actos propenden a objetivarlas. Por el contrario, el que hace un ideal del éxito, halla que toda su naturaleza mental parece contribuir a la objetivación del ideal. Lo mismo acontece con todos los otros ideales. Quien construye un ideal mental de celos lo concretará en acción e inconscientemente establecerá condiciones que nutrirán sus celos. Pero este aspecto del asunto pertenece a nuestra próxima lección. La presente está destinada a indicar el modo de perfeccionar el carácter substituyendo las características siniestras por las armónicas. La mente es plástica para el que conoce los secretos de su manipulación.

El término medio de las personas reconoce los puntos fuertes y débiles de su carácter, pero propende a considerarlos fijos e inalterables o poco menos. Cada cual cree que es "como Dios lo ha hecho" y que tal es su fin. No comprende que su carácter se está modificando inconscientemente día por día por la asociación con otros cuyas sugerencias asimila y practica sin advertir que modela su carácter al interesarse por ciertas cosas y permitir que su mente se detenga en ellas. No comprende que es el constructor de su carácter empleando la primera materia que se le da al nacer. Se hace así mismo negativo o positivo. Negativo si permite que lo modelen los pensamientos e ideales" ajenos, y positivo si se modela a sí mismo. Todos hacen lo uno o lo otro o tal vez las dos cosas. Es hombre débil quien se deja conducir y construir por otros, y fuerte el que se construye por sus propias manos.

El proceso de construcción del carácter es tan sencillo que la mayoría de las gentes no advierten su importancia. Únicamente la práctica efectiva y la experiencia de los resultados evidencian sus asombrosas posibilidades.

Al estudiante se le muestra la importancia de la construcción del carácter por algún procedimiento práctico. Por ejemplo, si el instructor ve que el estudiante tiene ciertos gustos y manifiesta repulsión por ciertas cosas y atracción por otras, le incita a fomentar deseo y gusto por las cosas que le desagradan y repulsión por las que le gustan, le enseña a fijar la mente en las dos cosas, pero en el

sentido de imaginarse que le gusta una cosa y le disgusta la otra. Le enseña a hacer una imagen mental de las condiciones deseadas y decir, por ejemplo: "me repugnan las confituras, me desagradan hasta su presencia", y por otra parte, "anhelo las cosas ácidas, su sabor me deleita", procurando al mismo tiempo reproducir el gusto de las cosas dulces acompañado con la repugnancia a ellas y el gusto de las cosas ácidas acompañado de una sensación de agrado. Al cabo de algún tiempo el estudiante halla que sus gustos están cambiando de acuerdo con sus pensamientos y que al fin se habrán trocado completamente. El estudiante reconoce entonces la verdad de la teoría y nunca más olvida la lección.

Pero el estudiante no queda con los gustos invertidos, porque los maestros le enseñan a desechar la idea de las cosas desagradables y a cultivar el agrado por todas las cosas sanas, siendo su teoría que el -desagrado por ciertos manjares saludables proviene de alguna sugestión en la niñez o por alguna impresión prenatal, pues los manjares sanos son naturalmente agradables. La finalidad de esta enseñanza, no es el cultivo del gusto, sino la práctica de la educación mental de modo que el estudiante conozca que su naturaleza es plástica y el ego puede modelarla a voluntad por la concentración y la práctica inteligente. El lector puede experimentarlo por sí mismo, siguiendo las indicaciones de las prácticas yogísticas. Verá que es posible cambiar enteramente su repugnancia a ciertos manjares. Del mismo modo puede adquirir gusto por tareas y obligaciones que anteriormente le eran desagradables y que le sea necesario ejecutar.

El principio fundamental de toda la teoría yogística de la construcción del carácter por la mente subconsciente, consiste en que el ego es el director de la mente y que la mente es plástica a las órdenes del ego. El ego o "Yo" del individuo es lo único real, permanente, el principio inmutable, y la mente, lo mismo que el cuerpo; cambia constantemente, varía, crece y muere. Del mismo modo que el cuerpo puede robustecerse mediante inteligentes ejercicios, así el ego puede modelar la mente por acertados métodos.

La mayoría de las personas piensan que el carácter es inmutable; y sin embargo denotan en sus acciones diarias, que no lo creen en verdad, pues se esfuerzan en cambiar y modelar el carácter de quienes les rodean, por la palabra, el consejo, la prevención, la alabanza o la condenación.

Las causas del carácter pueden resumirse como sigue: 1° Resultado de experiencias en vidas pasadas; 2° Herencia; 3° Ambiente; 4° Sugestión ajena; 5° Autosugestión. Pero de cualquier modo que se haya formado el carácter, puede modificarse y perfeccionarse por los métodos expuestos en esta lección, similares a lo que los escritores occidentales llaman "autosugestión".

La idea fundamental de la autosugestión es que el individuo "quiera" establecer por inteligentes y experimentados métodos el nuevo ideal o forma de pensamiento. El primer requisito para cambiar la condición debe ser "desear" el cambio, pues si no lo desea, no podrá actuar la voluntad. Hay muy estrecha conexión entre el deseo y la voluntad. La voluntad no entra en acción si no está inspirada por el deseo. Algunos contraen la palabra deseo a las inclinaciones inferiores, pero es igualmente aplicable a las superiores. Si el hombre lucha contra una inclinación o deseo inferior, es porque tiene un deseo o inclinación superior. Muchos deseos son en realidad conflictos entre dos o más deseos opuestos, una especie de deseo intermedio.

A no ser que uno desee cambiar su carácter, no hará mucho por lograrlo y la voluntad intervendrá en proporción a la violencia del deseo. Lo primero que requiere la construcción del carácter es "querer". Y si el "querer" no es suficientemente fuerte para manifestar la perseverancia y el esfuerzo necesarios para el éxito, hay que proceder deliberadamente a "establecer el deseo", de modo que la mente se detenga sobre el asunto hasta suscitar el deseo. Esta regla es como espada de dos filos, como muchos han experimentado para su mal. No sólo se puede establecer así un deseo armónico sino también uno siniestro. Un poco de reflexión nos mostrará la verdad de esta afirmación. Un joven no desea entregarse al ascetismo: pero al cabo de cierto tiempo de oír o leer algo sobre quienes llevaron esta clase de vida, deja que su mente se detenga sobre el asunto, dándole vueltas, examinándolo y trayéndolo con frecuencia a la imaginación. Después siente un deseo que gradualmente va echando raíces y brotes, y si continúa regándolo en su imaginación, antes de mucho notará una floreciente inclinación que pugnará por concretarse en acción. Hay una gran verdad en las palabras del poeta:

*"El vicio es un monstruo de tan espantoso aspecto*

*Que para odiarlo no hay más que verlo.*

*Sin embargo, si lo vemos con demasiada frecuencia y nos familiarizamos con su rostro,*

*Primero resistimos, después lo complacemos y por último lo abrazamos".*

Las locuras y crímenes de muchos hombres provinieron del crecimiento en su mente de un deseo mediante el plan de plantar la semilla, regarla y cultivarla cuidadosamente. Hemos creído conveniente dar este consejo porque esclarecerán muchos puntos que os han tenido perplejos y servirá para dirigir vuestra atención hacia la cizaña que medra en la mente y habéis alimentado.

Pero recordad que la misma fuerza que arrastra al descenso puede transmutarse para impeler al ascenso. Es exactamente tan fácil plantar y cultivar deseos sanos como malsanos. Y si sois conscientes de ciertos defectos de vuestro carácter (¿quién no los tiene?) y, sin embargo, no tenéis un deseo bastante fuerte para substituirlos, debéis comenzar por plantar la semilla del deseo y dejarla crecer prestándole constante cuidado y atención. Debéis representaros las ventajas de adquirir las condiciones deseables de carácter que habéis imaginado. Debéis meditar con frecuencia sobre ellas imaginándolos poseedores de ellas. Veréis que el creciente deseo se coloca en la vanguardia y gradualmente necesitáis poseer la apetecida cualidad. Entonces nacerá en vuestra conciencia el sentimiento de la posesión de suficiente voluntad para obtenerla. La voluntad sigue el deseo. Cultivad un deseo y hallaréis tras él la voluntad para realizarlo. Bajo la presión de un deseo muy violento pueden los hombres realizar milagros.

Si conocéis que vuestros deseos son perjudiciales, podéis libraros de ellos matándolos deliberadamente, y fomentando al mismo tiempo los deseos contrarios. Si no pensáis en deseos siniestros, les negaréis el único alimento con que pueden prosperar. Del mismo modo que matáis una planta negándole suelo nutritivo y agua, podéis hacer perecer un siniestro deseo rehusándole el alimento mental. *Recordad esto porque es importantísimo.* No permitáis que la mente se detenga en tales deseos; apartad resueltamente de ellos la atención, y *particularmente la imaginación.* Esto requiere al principio fuerza de voluntad, pero se hará más fácil a medida que progreséis, y cada victoria os dará renovada fuerza para la próxima lucha. Pero no contemporicéis con el deseo ni hagáis componendas con él. Rechazad tal idea. En una lucha de esta clase cada victoria acrecienta la fuerza y cada derrota la debilita.

Y mientras repeléis el deseo siniestro debéis estar seguros de fomentar un deseo de índole completamente opuesta. Representaos el deseo armónico y pensad en él con frecuencia. Dejad que vuestra mente se detenga en él cariñosamente y que la imaginación ayude a darle forma. Pensad en las ventajas que os reportará cuando lo poseáis totalmente, dejad que la imaginación os vea poseedores de él y desempeñando vuestra nueva parte en la vida, fuertes y vigorosos en vuestro recién hallado poder. Todo esto os llevará gradualmente al punto en que *necesitaréis* poseer este poder. Después debéis estar dispuestos a dar el próximo paso que es *fe o confiada expectación* y como no la poseen todavía la mayor parte de las gentes, es preciso adquirirla gradualmente. Muchos de los que leen estas líneas acaso la comprensión del asunto les infunda esta fe. Pero a los que carecen de ella les aconsejamos que practiquen sobre alguna de las fases triviales de construcción mental, de algún rasgo de su carácter en que sea fácil la victoria. Desde esta etapa deberán emprender tareas más difíciles, hasta que al fin adquieran la fe o confiada expectación que resulta de la práctica perseverante.

Cuanto mayor sea el grado de fe o expectante confiada en la construcción del carácter, mayor será su éxito, en correspondencia con bien establecidas leyes psicológicas. La fe o confiada expectación despeja la senda mental y hace la obra más fácil, mientras que la duda o falta de fe retarda la obra y es un obstáculo y entorpecimiento. Vigoroso deseo y firme fe o confiada expectación son los dos primeros pasos. El tercero es la fuerza de voluntad, que no significa el violento cerrar de puños y fruncir de cejas en que piensan muchos cuando dicen que tienen voluntad. La verdadera voluntad se moviliza cuando se reconoce la esencial naturaleza del Yo que le dicta órdenes desde el centro del poder y fortaleza. Es la voz del Yo, necesaria en la construcción del carácter.

Dispuesto para la obra estará quien posea: 1º Vigoroso deseo; 2º Fe o confiada expectación; 3º Fuerza de voluntad. Con esta triple arma es posible el éxito.

Después viene la obra efectiva. Lo primero que se debe hacer es trazar la senda para un nuevo hábito característico. "¿Hábito?" preguntaréis sorprendidos. Sí, hábito, porque en el hábito está todo el secreto. Nuestros caracteres están constituidos por hábitos heredados o adquiridos. Pensad sobre esto un poco y veréis que es verdad. Hacéis ciertas cosas sin pensar en ellas, porque habéis contraído el hábito de hacerlas. Obráis de cierta manera, porque habéis establecido el hábito. Tenéis el hábito de ser veraces,

honestos, virtuosos, porque habéis establecido el hábito. ¿ Dudáis de esto ? Entonces mirad a vuestro alrededor o mirad dentro de vuestro corazón, y veréis que habéis perdido alguno de vuestros antiguos hábitos y adquirido otros nuevos. La construcción del carácter equivale a la construcción de hábitos, y el cambio de carácter es el cambio de hábito\*. Conviene tener esto muy presente, porque os descubrirá el secreto de muchas cosas relacionadas con el asunto.

Recordad que el hábito es casi enteramente cuestión de la mente subconsciente. Es cierto que los hábitos se originan en la mente consciente; pero a medida que arraigan, pasan a las profundidades de la mente subconsciente, y se convierten en una "segunda naturaleza", con frecuencia más poderosa que la naturaleza peculiar del individuo. El Duque de "Wellington" dijo que el hábito era tan fuerte como diez naturalezas, y procedió a disciplinar hábitos en su ejército hasta que los soldados obraron con toda naturalidad de acuerdo con los hábitos adquiridos durante los ejercicios. Darwin relata un ejemplo interesante de la fuerza del hábito. Observó que su hábito de retroceder ante la repentina aproximación de un peligro estaba tan firmemente establecido, que no había fuerza de voluntad que le capacitara para asomarse a la jaula de la cobra del Jardín Zoológico, aunque sabía que el vidrio era bastante fuerte y no había peligro. Pero aun hasta este hábito, tan fuertemente arraigado, puede vencerse por la gradual educación de la mente subconsciente estableciendo un nuevo hábito de pensamiento y acción.

No solamente durante el efectivo proceso de *querer* el nuevo hábito se abre la nueva senda mental. Los yogis creen que la parte principal de la obra se efectúa subconscientemente entre los intervalos de inactividad consciente, del mismo modo que se resuelve subconscientemente un problema según lo expusimos en la lección anterior. Así por ejemplo una tarea manual aprendida por la mañana es mucho más fácil a la mañana siguiente y todavía más fácil al cabo de algunos días. Dice un adagio alemán: "Aprendemos a patinar en el verano y a nadar en invierno", lo que significa que la impresión transmitida a la mente subconsciente se profundiza y amplía durante el período de descanso de la mente consciente. El mejor plan es hacer frecuentes y vivas impresiones en la mente consciente con vigorosa atención y dejarla descansar luego de transmitidas a la subconsciente.

Bien ha dicho un escritor: " Siembra un acto y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás tu destino". Reconocemos esta verdad en la educación de la infancia formando en los educandos buenos hábitos por la constante repetición de las buenas acciones. El hábito es un *móvil* cuando está establecido; de manera que aun cuando pensemos que obramos sin motivo, obramos bajo el vigoroso impulso de un hábito bien establecido. Dice *Herbert Spencer*-. "El hombre habitualmente honrado hace lo que es justo, no conscientemente porque *debe*, sino por simple satisfacción; y no está tranquilo hasta que lo hace". Se puede objetar que la idea del hábito como la base del carácter es contraria a la moral consciente.

Así dice *Josiah Royce*: "El establecimiento de hábitos metódicos no basta para asegurar una moral conscientemente ilustrada". Pero cabe redargüir que el hombre debe "querer" un carácter entero antes de establecer los hábitos pertenecientes al mismo, y el "querer" es indicio de la "moral consciente". Lo mismo se puede decir respecto al "deber", que nace en la mente consciente y mueve al cultivo del hábito, aunque con el tiempo se transfiere al automatismo de la mente subconsciente, sin intervención del deber. Entonces se convierte en gusto.

Así vemos que el modelado, modificación, cambio y construcción del carácter se funda en el establecimiento de hábitos. ¿Cuál es el mejor modo de establecer hábitos? Forjar una imagen mental y establecer un hábito, a dechado de la forjada imagen. Esta respuesta resume todo un sistema.

Todas las formas que vemos son concreción plástica de una imagen mental. Tal es la ley del universo, y en la construcción del carácter la seguimos. Cuando deseamos construir una casa, primero pensamos en la "casa" de un modo general. Sucesivamente pensamos en la "clase de casa", en los pormenores.

Consultamos con el arquitecto que traza el plano que es la plasmación gráfica de su imagen mental sugerida por la nuestra. Aceptado el plano, tratamos con el constructor, y finalmente la casa queda terminada. Es una imagen mental objetiva. Lo mismo sucede con todas las formas. Son plasmaciones de una imagen mental.

Así, cuando deseamos establecer una cualidad de carácter, debemos formar una imagen mental clara y exacta de lo que deseamos ser. Este es un paso importante. La imagen ha de ser clara y precisa. Grabarla en la mente. Después construid según su dechado y que vuestros pensamientos se detengan en ella. Que la imaginación os vea poseedores de la cualidad del carácter como si estuviese establecida. Imaginadla

una y otra vez, tan a menudo como sea posible, continuad y perseverantemente, en variedad de condiciones y circunstancias. A medida que prosigáis hallaréis que gradualmente vais concretando el pensamiento en acción, que objetiváis la subjetiva imagen mental. Cada vez os será más "natural" obrar de acuerdo con vuestra imagen mental, hasta que al fin el nuevo hábito quede firmemente fijado en vuestra mente y sea vuestro natural modo de acción y expresión.

Esto no es vaga y visionaria teoría. Es un hecho psicológico bien conocido y probado, y millares de gentes han realizado por este medio maravilloso cambios de carácter.

No solamente puede uno enaltecer así su carácter moral sino que se puede adaptar diariamente a las necesidades del medio y de su profesión. Si carece de perseverancia, puede obtenerla: si le invade el temor, puede suplantarle con el valor; si carece de confianza en sí mismo, puede lograrla, pues no hay cualidad que no pueda adquirirse de este modo. Cada cual ha llegado a ser lo que es siguiendo este método de construcción del carácter. La gran dificultad para el género humano consiste en que la mayoría de las gentes creen que "genio y figura hasta la sepultura", y que les es imposible cambiar de carácter. Ignoran que la obra de la creación no está terminada y que tienen en sí un poder creador adaptado a sus necesidades. Cuando el hombre conoce esta verdad y la comprueba prácticamente, se transforma en otro ser. Se ve superior a su ambiente y educación, forma *su propio ambiente y se educa a sí mismo*.

En algunas escuelas superiores de Inglaterra y Estados Unidos, los estudiantes que han logrado la habilidad de gobernarse a sí mismos, pasan el grado autónomo y se conducen como si hubieran aprendido de memoria las siguientes palabras de Herbert Spencer:

"En la supremacía del dominio propio consiste una de las perfecciones del hombre ideal. No ser impulsivo ni dejarse llevar de un lado a otro por el deseo, sino ser capaz de dominarse, gobernarse, mantener el equilibrio por la justa decisión de los sentidos reunidos en consejo... esto es lo que la educación moral se esfuerza en obtener". Este es el deseo del autor colocar al estudiante en la clase de los autónomos.

No podemos exponer en el corto espacio de una lección, un curso completo de instrucciones acerca de la construcción del carácter adaptadas a las necesidades de cada individuo. Pero lo dicho será suficiente para que cada cual siga el método que mejor le convenga. Sin embargo daremos algunas instrucciones para el cultivo de las cualidades armónicas del carácter con aplicación a todos los casos. El ya citado se refiere a la falta de valor moral, de confianza propia e incapacidad para mantener el equilibrio en presencia de otra persona, para decir ¡no! cuando sea necesario; del sentimiento de inferioridad respecto de los demás. He aquí, en breves líneas, lo que se ha de hacer en este caso.

#### PENSAMIENTO PRELIMINAR.

Deberéis fijar en la mente la firme idea de que sois iguales a cualquier hombre, que procedéis del mismo origen y sois una expresión de la misma Vida. A los ojos del Absoluto sois iguales a cualquier hombre, aun el más eminente de este mundo. La verdad de las cosas está en como Dios las ve, y en verdad vosotros y el hombre más eminente sois iguales, porque idéntica es vuestra real individualidad. Todo sentimiento de inferioridad es ilusorio. Cuando estéis en compañía de alguien recordad esta verdad y tened en cuenta que vuestro principio de Vida está en contacto con el de los demás. Dejad que el principio de vida fluya por vosotros y esforzaos en olvidar vuestro yo personal y en ver el mismo principio de Vida tras la personalidad de quien en cuya presencia estáis, porque encubre el principio de Vida exactamente como vosotros. ¡Ni más ni menos! Ambos sois Uno en verdad. Haced que brille la conciencia del Yo y experimentaréis una sensación de ánimo y de valor, como igualmente la experimentará aquel con quien estéis. Tenéis la Fuente del valor moral y físico y nada habéis de temer. La intrepidez es vuestra divina herencia. Disfrutadla. Tenéis conciencia del Yo, y en el Yo habéis de confiar, no en vuestra mezquina personalidad. Recluíos en vuestro interior hasta que sintáis la presencia del Yo, y entonces tendréis una confianza propia que nada podrá turbar ni conmover. Una vez obtenida la conciencia permanente del Yo, seréis firmes. Una vez que hayáis comprendido que sois un centro de poder, no tendréis dificultad en decir: "¡No!", cuando en justicia convenga. Una vez que os deis cuenta de vuestra verdadera naturaleza, perderéis toda sensación de inferioridad y conoceréis que sois una manifestación de la Vida Una y que tenéis tras vosotros la fuerza, poder y grandeza del Cosmos. Principiad por comprenderos a vosotros MISMO.

IMÁGENES VERBALES. Es difícil para la mente forjar una idea, si no la expresa en palabras. La palabra es el centro de la idea, como la idea es el centro de la imagen mental y la imagen mental el centro del hábito mental. Así es que los yogis dan siempre mucha importancia a las palabras empleadas de este modo. En el caso de que tratamos, las palabras más eficaces son: "Yo soy", *valor, confianza, firmeza, equilibrio, igualdad*, que concretan el pensamiento principal. Grabad estas palabras en la memoria y esforzaos en fijar en vuestra mente su claro concepto, de manera que cada una sea vehículo de una idea viva cuando la pronunciéis, pero jamás un papagayo o un fonógrafo. Que el significado de cada palabra permanezca claramente ante vosotros, para que al repetirla *sintáis* su significado. Repetidlas con frecuencia, cuando haya oportunidad, y no tardaréis en notar que obran como un fuerte tónico mental con vigorizador y fortificante efecto, de suerte que cada vez que inteligentemente las repitáis, habréis hecho algo para despejar la senda mental que deseáis recorrer.

PRÁCTICA. Cuando os encontréis a gusto y podáis "soñar despiertos", sin menoscabo de vuestros cotidianos deberes profesionales, representaos en la imaginación como si ya poseyeris las cualidades indicadas por las referidas palabras. Representaos en difícilísimas circunstancias manifestando y practicando completamente las cualidades deseadas y desempeñando bien vuestro papel. No temáis entregaros a estas ensoñaciones porque profecías son de que habéis de lograr vuestros actuales anhelos. La práctica perfecciona, y si os acostumbráis a actuar imaginariamente de cierto modo, os será mucho más fácil obrar en realidad, cuando llegue la ocasión. Esto podrá parecer pueril, pero si consultáis con un actor escénico os dirá que por repetidos ensayos llega a desempeñar perfectamente su papel e identificarse en escena con el personaje que representa. Así, elegid acertadamente el carácter que deseáis poseer, fijadlo en la mente y ensayadlo con perseverancia infatigable. Mantened vuestro ideal constantemente ante vosotros y perfeccionaos hasta alcanzarlo. Con paciencia y perseverancia lograréis éxito. Pero no limitéis la práctica a ensayos privados. Necesitáis también ensayos "en público. Por lo tanto, después de conveniente preparación en -privado procurad ejercitar vuestros crecientes hábitos de carácter en la vida diaria. Ensayad primero los menudos casos y os veréis capaces de dominar condiciones antes muy enojosas. Llegaréis a ser conscientes de una creciente fuerza y poder procedente de vuestro interior y reconoceréis que habéis mejorado. Dejad que vuestro pensamiento se exprese en acción siempre que tengáis oportunidad. Pero no intentéis forzar la mudanza para probar vuestra fuerza. Por ejemplo, no intentéis obligar a que os pidan favores para decir no. Hallaréis todas las pruebas genuinas sin forzar ninguna. Acostumbraos a mirar a la gente cara a cara, conscientes de vuestro interno poder, que es el mismo poder del universo, y muy luego veréis a través de la personalidad de los demás hombres que son con vosotros manifestaciones de la misma Vida única. Sois un Yo frente a otro Yo esencialmente idéntico. El reconocimiento de vuestro Yo os capacitará para manteneros ecuanímenes en las más adversas circunstancias, si al propio tiempo desecháis la falsa idea de vuestra personalidad y os olvidáis entre tanto de ella, concentrando el pensamiento en el Yo universal de que sois manifestación individual. Todo cuanto os atormentó son incidentes de la vida personal, de todo punto ilusorios ¡cuando se miran desde el punto de vista de la Vida Universal.

Llevad con vosotros la Vida Universal tanto como os sea posible en la diaria, pues tan aplicable es allí como en cualquier otra parte, y os servirá de una torre de fortaleza y amparo en las perplejas vicisitudes de la vida cotidiana.

Recordad que el ego es el director de los hábitos y actitudes de la mente, y que la voluntad es el instrumento director y constantemente utilizable del ego. Sentid el vivísimo deseo de cultivar hábitos mentales que os den fortaleza, porque la Vida única quiere manifestarse en vigorosas individualidades y gustosa os auxiliará para que seáis fuertes. El hombre que desee fortalecerse, siempre hallará tras sí poderosas fuerzas que le ayuden en su obra, porque seguirá el plan de evolución que prosigue desenvolviéndose durante edades.

Todo cuanto tienda a daros a entender y expresar el dominio de vuestra naturaleza inferior y del mundo externo, os fortalecerá y pondrá a vuestra disposición la ayuda de la Ley. Los fuertes prevalecen contra los débiles. No olvidéis que el ego es el director. La paz sea con todos.

## AFIRMACIÓN

Soy el director de mis hábitos mentales. Domino mi carácter. Quiero ser fuerte y emplear en mi ayuda las fuerzas de la Naturaleza.

## DUODÉCIMA LECCIÓN

### INFLUENCIAS SUBCONCIENTES

En esta lección nos referiremos a cierto aspecto de la mente subconsciente, sobre la que se han detenido mucho ciertas escuelas occidentales durante los pasados veinte años, aunque mal comprendido, y por desgracia, con demasiada frecuencia mal usado. Aludimos al poder del pensamiento. Aunque este poder es muy real, y lo mismo que cualquiera otra de las fuerzas de la naturaleza puede ser debidamente usado y aplicado en nuestra vida diaria, muchos han hecho mal uso de él y se han rebajado a prácticas dignas solamente de los secuaces de la magia negra. Por todas partes oímos hablar del uso de "tratamientos" con fines egoístas y con frecuencia innobles, como si los que siguen esas prácticas desconocieran completamente las fuerzas ocultas que actualizan, y la terrible reacción que inevitablemente cae sobre quienes practican esta forma negativa de influencia mental. Asombra la ignorancia concerniente a la naturaleza y efectos de este uso impropio y egoísta de la fuerza mental, sobre todo cuando el verdadero ocultista sabe que no es necesario ni aun para quienes buscan el "éxito" por semejantes medios. Hay un método justo y propio de usar las fuerzas mentales, como también uno impropio, y confiamos exponer claramente el asunto.

En las lecciones tituladas "Pensamientos Dinámicos", "Telepatía" e "Influencias Psíquicas" de nuestra obra *Catorce lecciones* expusimos una idea general del efecto recíproco de las mentes individuales, y de este mismo asunto han tratado muchos autores de Occidente, donde se ha despertado general interés sobre este aspecto del asunto, y muchas sorprendentes teorías han establecido acerca de la materia las diferentes escuelas. Pero no obstante la diversidad de teorías en conflicto, todas convienen en el fundamental principio de que el hombre puede usar las fuerzas mentales para afectarse a sí mismo o a los demás y algunos la aplicaron con fines egoístas, creyendo obrar legítimamente, por desconocer la red de causas y efectos psíquicos que tejían a su alrededor con tales prácticas.

Pero, aunque es indudablemente cierto, que, los inconscientes del verdadero origen de la fuerza mental, pueden recibir la influencia de la ajena, es igualmente verdad que nadie puede quedar adversamente afectado si reconoce su Yo como su única parte real, como una fortaleza inexpugnable contra los asaltos de los demás. No tiene fundamento el temor que manifiestan muchos occidentales de recibir malsanas influencias mentales de otras personas. Quien reconoce el Yo interne, puede, por medio de su voluntad, rodearse de un aura mental que repelerá las adversas ondas emanadas de una mente ajena. El habitual reconocimiento del Yo y algunos momentos de diaria meditación sobre el Yo formará dicha aura y la cargará de suficiente vitalidad para rechazar los pensamientos adversos hacia el punto de procedencia, en donde mostrarán con sus efectos sobre la mente que les dio nacimiento, el perjuicio de tales prácticas. El reconocimiento del Yo, según expusimos en la primera lección, es el único método eficaz para la propia protección. Cabe comprenderlo así si recordamos que todos los fenómenos de influencia mental pertenecen al aspecto negativo de la existencia y que el aspecto positivo debe necesariamente prevalecer. Nada puede afectar al Yo y cuanto más os acerquéis al Yo en reconocimiento y comprensión, más fuertes seréis. *Tal es el secreto*. Meditarlo.

Pero pocos son capaces de apoyarse firme y constantemente en el reconocimiento del Yo y otros necesitan auxilio mientras progresan. A éstos les diremos: "Acercaos tanto como os sea posible al reconocimiento del Yo y apoyad firmemente vuestro pie espiritual sobre la roca de vuestra interna realidad". Si notáis que alguien o algo os afecta siniestramente, erguíos resueltamente y negad la influencia. Decid por ejemplo: "Yo NIEGO que ni personas, circunstancias o cosas, puedan afectarme adversamente. Yo AFIRMO mi realidad, poder y dominio sobre ellas". Estas palabras pueden parecer

muy sencillas, pero cuando se pronuncian con la conciencia de la verdad en que se basan, son una muy poderosa fuerza. No hay magia ni virtud en las palabras, es decir, en la agrupación de letras que forman las palabras o los sonidos de las palabras; la virtud está en la *idea* de que las palabras son expresión. Quedaréis sorprendidos ante el efecto de esta AFIRMACIÓN sobre las influencias adversas. Si os sintierais sujetos a cualquier influencia adversa o estuvierais abatidos, levantaos erguidos, echad atrás los hombros, alzá la cabeza y mirando al frente sin temor y resueltamente, repetid dichas palabras con firmeza y con fe y desaparecerán como si en forma de neblina retrocedieran las influencias adversas. Ensayadlo y experimentaréis una nueva fuerza y poder.

Razón tendréis en negar de esta manera la influencia adversa, para rechazar las nubes de pensamientos amenazantes y depresivas, para asentaros en la roca de la verdad de vuestro Yo y pedir vuestra libertad. Los pensamientos negativos de las gentes en general y de algunas personas en particular, pertenecen al aspecto tenebroso de la vida y tenéis el derecho de libertaros de ellos. No pertenecéis al mismo aspecto de la vida y es vuestro privilegio y vuestro deber rechazarlos y que desaparezcan de vuestro horizonte. Sois Hijos de la Luz y es vuestro derecho y deber libertaros de las tinieblas. Practicaréis la Verdad al afirmar vuestra superioridad y dominio sobre las fuerzas tenebrosas. Y en el grado de vuestro reconocimiento y fe estará el poder a vuestra disposición. La fe y la certeza hacen del hombre un dios. Si pudiéramos reconocer y comprender completamente lo que somos, nos sobrepondríamos al plano de los negativos y lóbregos pensamientos. Pero hasta tal punto nos ha ofuscado y entontecido el pensamiento de temor y debilidad propio de la mayoría de las gentes y tan hipnotizados estamos por las sugerencias de flaqueza que escuchamos por todas partes, que a todos nos es fácil caer ocasionalmente en la desesperación y desaliento. Pero recordemos que los periodos de desaliento y retroceso son menos frecuentes y de menor duración a medida que adelantamos. Paso a paso los trascenderemos.

Tal vez se crea que damos demasiada importancia al aspecto negativo de la cuestión, pero sabemos que lo que hemos dicho es oportuno y muy necesario para muchos de las que leen estas lecciones. Se ha dicho tanto acerca de este negativo y adverso poder del pensamiento, que conviene que todos sepan que en su mano tienen el arma poderosa para rechazarlo y vencerlo.

El estudiante adelantado puede olvidar a veces que es superior a la influencia adversa del pensamiento de la humanidad y a otras nubes del pensamiento que suelen estar en su vecindad. Cuando pensamos en cuan pocos emiten positivas y protectoras ondas mentales y cuántos los que las emiten continuamente de desaliento, temor y desesperación, no es raro que algunas veces sintamos desánimo, desamparo y abatimiento. Pero debemos estar siempre alerta, erguidos y *negar que esas cosas tengan existencia*, en lo que a nuestro mundo mental concierne. Somos los constructores, preservadores y destructores de nuestro mundo personal de pensamiento. Podemos producir en él lo que deseamos y mantener lo que queramos, cultivando, desarrollando y desenvolviendo las formas de pensamiento que deseamos. El Yo es el dueño de su mundo de pensamiento. Piensa en esta gran verdad, ¡OH estudiante! Por el deseo creamos, por la afirmación preservamos y vigorizados, por la negación destruimos? Los indos, en sus concepciones religiosas populares, representan al Absoluto como una Trinidad constituida por Brahma, el Creador, Vishnu, el Conservador, y Siva, el Destructor. No tres dioses, como se supone comúnmente, sino una Trinidad Compuesta de tres aspectos del Absoluto. Esta idea de la trina existencia es también aplicable al individuo. "Como es arriba es abajo". "El Yo es lo esencial del individuo y el mundo mental su manifestación. En él estáis constantemente creando, constantemente preservando, constantemente destruyendo. Y para destruir algo en vuestro mundo de pensamiento, lo apartáis de su campo de actividad, en lo que a vosotros concierne. Y para conservar algo, lo mantenéis en acción y completa operación e influencia en vuestra vida. Esta verdad pertenece a las superiores fases del asunto y su explicación está intrincadamente ligada a la explicación de la "Cosa en Sí", del Absoluto y sus manifestaciones. Pero lo ya dicho dará al estudiante suficiente alerta para que comprenda los principios del caso y los aplique a su conducta.

El que vive en el plano del pensamiento de la humanidad en general está sujeto á sus leyes, porque la ley de causa y efecto está en completa operación en todos los planos de la vida. Pero quien se sobrepone al pensamiento general de la humanidad y aun trasciende el plano del reconocimiento del Yo, se emancipa de la ley de causa y efecto y se coloca en el plano todavía superior de causación en el cual desempeña mucho más importante parte. Por esto os recordamos siempre que vuestra fortaleza y refugio está en el plano superior. Pero debemos tratar con las cosas y leyes del plano inferior, porque muy pocos de los

que lean estas lecciones serán capaces de reposar enteramente en el plano superior. La gran mayoría de ellos sólo lo han alcanzado parcialmente y, por lo tanto, están viviendo en ambos planos, algo en cada uno, con la consiguiente lucha entre las leyes opuestas de los dos planos. La presente etapa es una de las más ásperas del Sendero de Perfección y se parece a los dolores del parto. Pero estáis naciendo en más alto plano y por agudo que sea el dolor, al fin desaparece y tendréis paz y calma. Cuando el sufrimiento se haga muy agudo, os consolará la certeza de que habéis llegado a la crisis de vuestro nuevo nacimiento espiritual y de que pronto obtendréis la paz. Y después veréis que la paz y la dicha bien valen el sufrimiento y la lucha. Sed valientes compañeros de viaje en el Sendero. La Libertad se acerca. Pronto llegará el Silencio que sigue a la tempestad. El dolor que estáis experimentando no es un castigo, sino factor necesario de vuestra evolución. Toda vida obedece a este plan. Los dolores de la gestación y el nacimiento siempre preceden a la liberación. Así es la vida, y la vida está basada en la verdad, y todo es para bien del mundo.

Consideremos las leyes que gobiernan las influencias subconscientes.

Todos los estudiantes de ocultismo saben que el hombre puede recibir y recibe la influencia de los ajenos pensamientos, no solamente cuando los pensamientos se dirigen de la mente de una persona a la de otra, sino también cuando no hay intención especial en los pensamientos proyectados. Las vibraciones de los pensamientos quedan en la atmósfera astral largo tiempo después de emitidos. La atmósfera astral está cargada de las vibraciones de pensadores de muchos años atrás y todavía poseen suficiente vitalidad para afectar a aquellos cuyas mentes están prontas para recibirlas en la actualidad. Y todos atraemos vibraciones de índole correspondiente a las que tenemos el hábito de cultivar. La ley de atracción está en plena vigencia, y ejemplos de ella pueden verse en todas partes. Incitamos esas vibraciones mentales manteniendo y alimentando pensamientos de cierto orden. Si cultivamos el hábito de pensar con alegría y optimismo, atraeremos similares vibraciones mentales de los demás, y notaremos antes de mucho que toda clase de pensamientos alentadores acuden a nuestra mente. Del mismo modo, si cultivamos pensamientos de tristeza, desesperación y pesimismo, nos abrimos al influjo de pensamientos similares que alimentan la llama y mantienen vivo el fuego de tan siniestras emociones. Los pensamientos de amor tienden a atraernos los pensamientos de amor de quienes los envían.

Y no solamente nos afectan de este modo los pensamientos ajenos, sino que la "sugestión" desempeña también parte importante en la influencia subconsciente. La mente propende a reproducir las emociones, matices de pensamiento y sentimientos de otras personas, denotados en sus actitudes, aspecto, expresión y palabras. Si nos asociamos con personas de temperamento sombrío arriesgamos contagiarnos de su morbosidad mental por ley de sugestión, a no ser que comprendamos esta ley y la contrarrestemos. De la misma manera la jovialidad es contagiosa y si frecuentamos la compañía de personas alegres seremos muy susceptibles de asimilarlos sus cualidades mentales. La misma regla se aplica al que frecuenta la compañía de personas desafortunadas o prósperas, según el caso. Si nos hacemos accesibles a las sugerencias le constantemente emanan de ellos, nuestras mentes reproducirán sus tonos, actitudes, características, disposiciones y trato, y antes de mucho nos colocaremos en su mismo plano mental. Como hemos dicho repetidamente, esto sólo sucede cuando nos abrimos a la influencia ajena, a menos que hayamos dominado la ley de sugestión y comprendamos sus principios y operaciones. Todos conocéis el efecto de ciertas personas sobre las que se ponen en contacto. Uno tiene la facultad de comunicar vigor y energía a aquellos en cuya compañía está. Otro deprime a los que le rodean y se le evita como a una epidemia. Hay quienes causan un sentimiento de incomodidad en virtud de su prevaleciente actitud de desconfianza, suspicacia y rastrera astucia. Algunos crean una atmósfera de salud a su alrededor, mientras otros están rodeados de un aura enfermiza, aun cuando su condición física no parezca indicar quebranto de salud. Los estados mentales tienen un modo sutil de imprimirse en nosotros y quien quiera tomarse la molestia de observar cuidadosamente a aquellos con quienes se pone en contacto adquirirá provechosa experiencia sobre el particular.

Desde luego hay gran diferencia en el grado de sugestionabilidad de las diferentes personas. Unas son casi inmunes, y otras están de tal modo afectadas por sugerencias extrañas, conscientes o

inconscientes, que puede decirse que apenas tienen un pensamiento independiente o voluntad propia. Pero casi todas las personas son sugestionables en mayor o menor grado.

No debe suponerse que todas las sugerencias sean malas, perjudiciales o siniestras. Muchas sugerencias son muy buenas, y en el momento oportuno nos ayudan notablemente. Sin embargo, conviene *que vuestra propia mente examine* las sugerencias antes de permitirles que se manifiesten en la mente subconsciente. La decisión final debe ser vuestra, no de otro, aunque podáis haberos considerado independientes de ella.

Recordad siempre que sois un individuo con mente y voluntad propias. Apoyaos firmemente en la conciencia del Yo, y seréis capaces de manifestar prodigiosa fuerza contra las sugerencias adversas. Sed vuestro propio sugestionador; gobernad e influid en vuestra mente subconsciente y no permitáis que os afecten ajenas sugerencias. Cultivad el sentimiento de individualidad.

Mucho se ha Escrito en estos últimos años en el mundo occidental acerca del efecto en la actitud mental en el éxito de los negocios, y aunque mucho de ello es extraviada imaginación, queda un fondo de verdad muy firme y sólido que le sirve de base.

Es indudable que la actitud mental prevaleciente en el hombre está constantemente manifestándose y objetivándose en la vida. Las cosas, circunstancias, personas, planes, todo parece ajustarse al ideal general del hombre de robusta actitud mental, por la operación de la ley mental que sigue ciertas líneas de acción.

En primer lugar, cuando la mente se dirige hacia determinado objeto, es muy aguda para descubrir lo concerniente a dicho objeto y aprovechar oportunidades, personas, ideas y hechos que tiendan a favorecer el objeto de pensamiento. El hombre que busca hechos para probar ciertas teorías, invariablemente los encuentra, y es muy probable que pase por alto hechos que tiendan a desaprobárselas. El optimista y el pesimista pasan por las mismas calles y cada cual ve miles de ejemplos que tienden a apoyar su idea.

Dice *Kay*: "Cuando uno está ocupado en buscar una cosa, si mantiene la imagen de ella con claridad ante la mente, será muy probable' que la halle, mientras que si no lo hace así, será fácil que escape a su vista. De modo que cuando uno da en pensar sobre un asunto, los pensamientos semejantes o que tienen atingencia con él y tienden a ilustrarlo se presentarán por todos lados. Verdaderamente con razón podemos decir de la mente lo que se ha dicho del ojo, que "percibe solamente lo que entra dentro del poder de percepción".

*John Burroughs* añade: "Nadie encuentra el helécho si no tiene el helécho en su mente. Una persona cuyos ojos están llenos de reliquias indias, las sorprende en todos los campos por donde transita. Rápidamente las reconoce, porque los ojos han sido comisionados para hallarlas".

Cuando la mente se fija firmemente en un ideal o aspiración, todas las facultades se concentran en la realización y manifestación del ideal. De mil modos la mente operará para la objetivación de la actitud mental subjetiva, y una gran proporción del esfuerzo mental se lleva a cabo siguiendo líneas subconscientes. Es de la mayor importancia para quien desea. Debería representarse la cosa deseada y a sí mismo como si la consiguiera, hasta que llegara a ser real. De esta manera moviliza todas sus fuerzas mentales, siguiendo líneas subconscientes, y hace una especie de senda mental, por la cual puede caminar sin riesgo de tropiezos ni caídas hasta llegar a la realización.

Dice *Bain*: "Al aspirar a una nueva construcción debemos concebir claramente a lo que aspiramos; cuando tenemos ante nosotros un modelo bien claro y determinado, hay muchas probabilidades de éxito, y en proporción a lo obscuro y vago del ideal vacilamos o erramos".

De *Maudsley*. "No podemos hacer un acto voluntariamente a no ser que conozcamos lo que vamos a hacer, y no conocemos exactamente lo que vamos a hacer hasta que hemos aprendido a hacerlo".

De *Carpenter*: "La continua concentración de la atención sobre. una idea determinada, da un poder dominante, no sólo sobre la mente sino también sobre el cuerpo".

De *Muller*-. "La idea de nuestra propia fuerza da fuerza a nuestros movimientos. Una persona que tiene la confianza de efectuar alguna cosa por el esfuerzo muscular, la hará más fácilmente que quien no tenga tanta confianza en su propio poder".

De *Tanner*: "Crear firmemente es, al fin de cuentas, casi equivalente a llevar a cabo. Se refieren extraordinarios ejemplos que muestran la influencia de la voluntad en los músculos involuntarios".

De acuerdo con las mismas ideas, muchos autores occidentales han agregado su testimonio al principio yogístico de la manifestación del pensamiento en acción".

Dice *Kay*. "Una idea clara y exacta de lo que deseamos hacer y cómo ha de ser ejecutado, es del mayor valor e importancia en todos los asuntos de la vida. La conducta de un hombre se modela de acuerdo con las ideas de su mente y nada contribuye más al éxito en la vida que el tener un elevado ideal y mantenerlo constantemente ante la vista. En este último caso, muy difícilmente dejará de obtenerse. Se hallará que numerosas e inesperadas circunstancias contribuirán al éxito y hasta aquello que al principio parecía hostil, puede convertirse en medios de auxilio, y mientras se tenga constantemente ante la mente estará siempre pronta para aprovechar cualquier circunstancia favorable que puede presentarse".

De *Foster*-. "Es asombroso cómo hasta las casualidades de la vida parecen inclinar a un espíritu que no se inclinaría a ellas, concurriendo a servir un designio que, en su aparente tendencia, amenazaban frustrar. Cuando se conoce un espíritu firme y decisivo, es curioso ver cómo el espacio se despeja alrededor de él dejándole sitio y libertad".

De *Simpson*-. "Un deseo apasionado y una voluntad no cansada pueden realizar imposibles, o lo que tal parece a los fríos y a los débiles".

De *Maudsley*. "Así es que las aspiraciones son con frecuencia profecías, las precursoras de lo que un hombre estará en condición de ejecutar".

De *Lytton*-. "Sueña, oh joven, sueña con valentía y nobleza y tus sueños serán profetas".

Los maestros yogis enseñan a sus discípulos la eficacia de la imagen mental. Les enseñan que así como la casa se edifica de acuerdo con el plano del arquitecto, así construye el hombre su vida de acuerdo con la prevaleciente imagen mental. La mente se amolda subconscientemente alrededor de la imagen mental o actitud prevaleciente, y luego procede a extraer del mundo externo, material con que edificar de acuerdo con el plano. No solamente se construye el carácter de este modo, sino que también las circunstancias e incidentes de la vida siguen la misma regla. Al estudiante se le instruye en los misterios del poder de la mente en esta dirección, no para que, los utilice en la consecución del éxito material o para satisfacer sus deseos personales, pues se le enseña a evitar tal cosa, sino para que pueda comprender las operaciones de la ley a que está sujeto. Saben muy bien los ocultistas que los pocos que han evolucionado extraordinariamente emplean su poder en beneficio de la humanidad. Muchos de los movimientos del mundo han sido dirigidos por la mente de alguna de esas almas adelantadas que fueron capaces de ver el ideal de la evolución, y por la visualización del mismo y la concentración y meditación sobre él, apresuraron el progreso de la onda evolucionaria, de modo que efectivamente se manifestara lo visto y meditado.

Es cierto que algunos ocultistas han usado métodos similares con fines egoístas, a veces sin bien comprender la fuerza que empleaban, pero esto comprueba que las fuerzas de la Naturaleza pueden emplearse para el bien o para el mal y por lo tanto quienes desean el progreso de la humanidad y ayudar la evolución del mundo han de utilizar la potente eficacia de las fuerzas naturales. El éxito no es cosa vitanda, aunque la acepción en que suele tomarse esta palabra la convierte en expresión del grosero egoísmo que sólo apetece frutos materiales de sus rastreras obras, siendo así que también hay nobles éxitos de índole espiritual. El Occidente está desempeñando su parte en la evolución de la humanidad, y su lema es "Conquistar". Quienes ven el mundo de los hombres como un valle desde la cumbre de una montaña, saben lo que la violenta vida occidental significa. Ven fuerzas poderosas en acción y altos y potentes principios concretados por quienes desconocen el significado de sus obras. Grandes cosas aguardan al mundo occidental, se están operando estupendos cambios y se acerca la hora del alumbramiento de los magnos sucesos latentes en el seno del tiempo. Las gentes del mundo occidental anhelan "realizar" algo, tomar parte activa en el gran drama de la vida. Hacen bien en dar completa expresión a su anhelo, y en usar todos los medios legítimos para lograrlo. La actividad mental, con sus imágenes mentales, es uno de los más esenciales y positivos factores del éxito.

La intensa, complicada y presurosa vida del mundo occidental tiene su significado en la evolución humana, y su móvil psicológico es el poder de la mente. Ya se dan cuenta las gentes de que "el pensamiento se manifiesta en acción" y atrae las cosas, personas y circunstancias de su misma índole. De mil modos se manifiesta el poder mental, y se reconoce que el deseo apoyado en la fe y

movido por la voluntad tiene formidable dinamismo. La humanidad entra en una nueva etapa de evolución y en un no muy lejano porvenir se echará de ver con toda claridad que la mente es el principio fundamental de las cosas materiales, y la causa eficiente de los acontecimientos humanos, pues *todo es mente* en último análisis, y así lo reconocen de más en más los primates de la humana intelectualidad.

Como hemos dicho hondas mudanzas ha de experimentar la humanidad en esta ya comenzada etapa de su evolución. Torpe será quien no vea el acelerado progreso, los radicales cambios sobrevenidos desde el principio del siglo XX. Todo lo viejo está a punto de derrumbarse al empuje de lo nuevo. Convencionalismos, ideas, costumbres, leyes, conceptos sociológicos, económicos, teológicos, filosóficos y metafísicos quedarán desechados por la humanidad. En furiosa ebullición está la gran caldera del pensamiento humano con la espuma en la superficie. Como todo profundo cambio costará dolor. La humanidad siente el dolor y la perpetua inquietud, pero no conoce la enfermedad y el remedio.

En la novela *En los Días del Cometa* señala H. G. Wells alguno de los cambios que ya los maestros orientales profetizaron a sus discípulos. La profética visión de Wells le parecerá milagrosa a quien no sepa que el famoso novelista es uno de los activos agentes empleados en la determinación de las mudanzas del mundo, que no sobrevendrán a causa del nuevo gas engendrado por el roce de la Tierra con un cometa, sino a consecuencia de la evolución de la mente humana. ¿No son más evidentes cada día las señales de inquietud y descontento? El dolor se acerba y la humanidad se encoleriza. No sabe lo que necesita, pero siente el dolor y desea algo que lo mitigue. Lo caduco se tambalea y las ideas seculares sagradas, que infundieron respeto y reverencia a cien generaciones, se desechan despectivamente con burlona irreverencia. Bajo la superficie de nuestra civilización se escucha el grito de las nuevas ideas que luchan por aparecer triunfantes en el plano de manifestación.

Los hombres corren de un lado a otro pidiendo un guía, un salvador. Todo lo prueban, pero no hallan lo que buscan. Claman por satisfacción, y no la encuentran. Sin embargo, esta inquietud y desasosiego es indispensable para predisponer a la humanidad a la inminente y profunda mudanza que la aguarda. Pero el alivio no vendrá del exterior. Vendrá del interior. Así como cuando en la novela de Wells las cosas se ordenan por sí mismas y el vapor del cometa esclarece las mentes de los hombres, así tomarán las cosas sus nuevos lugares cuando la mente de la humanidad se haya esclarecido por el nuevo desenvolvimiento que se está ahora efectuando. Los hombres *ya* se compadecen del dolor de sus prójimos; no les satisface el antiguo adagio de "cada uno para sí y que el diablo cargue con los demás". El hombre que llegó a la cumbre se siente solo, descontento e inquieto y su éxito parece atemorizarle de manera misteriosa. Y el que está en los bajos fondos sociales siente extraños deseos, anhelos y aspiraciones.

Ya no satisfacen las viejas reglas, leyes y ligaduras. Nuevos, extraños e impetuosos pensamientos acuden a la mente de los hombres, quienes no se atreven a exponerlos a sus amigos, y sin embargo esos mismos amigos alimentan análogos pensamientos. *Los gentes están cansadas de hipocresía y deshonor en las relaciones humanas* y piden a gritos volver a la verdad y la honradez en pensamiento y acción. Pero no ven la salida. No podrán verla hasta que la mente de la humanidad evolucione un grado más. El dolor del nuevo desenvolvimiento agita profundamente a la humanidad, y desde lo hondo de su mente surgen las residuales pasiones del habitante de las cavernas, -y todas las deformaciones mentales del pasado. Y continuarán mostrándose hasta que remita la ebullición de la caldera. Después sobrevendrá la paz y aparecerá la esencia de todas las experiencias de la humanidad.

Así lo decimos al estudiante. Durante la lucha que sostiene la humanidad, desempeñad bien vuestra parte haciendo lo mejor que podáis, viviendo cada día según las oportunidades que os depare, encarando cada nueva faz de la vida con confianza y valor. No os engañen las apariencias ni escuchéis la voz de falsos profetas. Dejad que la evolución siga su marcha y os llevará su flujo sin lucha ni violencia. Estad seguros del perfecto cumplimiento de la ley. Aun aquellos que sólo han alcanzado la parcial comprensión y reconocimiento de la Vida Tina formarán parte del pueblo elegido, durante los cambios

que se aproximan; pues ya poseen lo que la masa general de la humanidad irá adquiriendo. El imperio de la ley les impelerá hacia adelante, y serán la levadura que vivifique la masa de la humanidad en la nueva dispensación. No la vivificarán por medio de las acciones, sino por el pensamiento que ya está en operación. Cuando leen estas líneas toman parte en la obra aunque no se den cuenta. Si la humanidad comprendiera desde luego la verdad de la unidad fundamental de la Vida, sería instantáneo el cambio. Hemos creído conveniente expresarnos así en estas últimas páginas. Son palabras necesarias para indicar el camino a los capaces de leer: *"Observa y aguarda el silencio que sigue a la tormenta"*. En esta obra hemos procurado exponer clara y prácticamente alguno de los más importantes aspectos de la Yoga Raja. Pero este aspecto del asunto, a pesar de su importancia e interés, no es el superior de las enseñanzas yogísticas, sino que tan sólo predispone la mente a recibir la Yoga de Sabiduría o Yoga Gnani superior a todas. La paz sea con vosotros.

#### AFIRMACIÓN

Hay sólo Una Vida, Una Vida Fundamental. Esta Vida se manifiesta a través de Mí a través de todas las otras formas y cosas. Estoy descansando sobre el seno del Gran Océano de Vida, él me soporta y me llevará en salvo a través de las tormentas, furias y estruendo de la tempestad. Estoy seguro sobre el Océano de Vida y me regocijo al sentir el vaivén de su movimiento. Nada puede dañarme, aunque los cambios vengan y vayan. Estoy salvo. Soy Uno con toda la Vida y su Poder, Conocimiento y Paz está detrás, por debajo y en Mí. ¡Oh Vida Una! exprésate por mí, llévame ya a la superficie de la onda, ya a las profundidades del Océano, soportado siempre por Ti. Todo es bueno para mí, pues siento Tu vida moviéndose en mí y a mi través. Estoy Vivo mediante tu *Vida*. y me abro a tu completa manifestación e influjo.