

# NUEVE

## 9.1 ¿Qué significa la evolución para el hombre?

<sup>1</sup>En el hilozoísmo, estudiamos la evolución en la perspectiva más amplia posible: como parte del gran proceso de manifestación. Esto es necesario si hemos de tener una visión correcta de su meta. Pero no debemos olvidar el lado humano del asunto. Si el hilozoísmo ha de tener un valor práctico para nosotros, entonces debe ser capaz de ayudarnos a llevar vidas mejores y más ricas ahora, en esta existencia. La presente sección y la que le sigue explicarán por consiguiente las posibilidades inmediatas de autodesarrollo del hombre

<sup>2</sup>Puede decirse de manera muy general que el hombre se desarrolla en la misma medida que refuerza, construye y activa todas las cualidades positivas que pertenecen al reino humano. Las cualidades negativas (o peores) dependen en última instancia del hecho de que las positivas contrarias no han sido activadas hasta llegar a ser una fuerza dominante: la cobardía es posible porque el coraje no se ha desarrollado, el odio nace de la falta de amor, etc. Cuando todas las cualidades positivas han sido humanamente perfeccionadas, entonces el individuo ha pasado de hecho al quinto reino natural.

<sup>3</sup>El hecho de que el hombre se desarrolle hasta niveles superiores no significa en primer lugar que conquiste cualidades “esotéricas” o místicas que resultan incomprensibles para la mayoría de las personas. La evolución significa sobre todo que el hombre intensifica todas las cualidades positivas que ya tiene en alguna medida. El hombre es relativamente valiente, perseverante, altruista, agradecido, juicioso, justo, etc. Al mismo tiempo es relativamente cobarde, resignado, desleal, egoísta, desagradecido, poco juicioso e injusto. En las dos etapas inferiores las cualidades negativas son más fuertes que las positivas. En la etapa cultural, las cualidades positivas comienzan lentamente a dominar a las negativas. En la etapa causal la cualidades negativas han sido vencidas por completo.

<sup>4</sup>La evolución es el proceso en el que la supraconciencia ocasional se transforma en conciencia de vigilia permanente. El límite entre la conciencia de vigilia y el supraconsciente es siempre individual y condicionado por el nivel de desarrollo individual, la cosecha y la autoactivación. En la mayoría de las personas hoy, esta supraconciencia es esencialmente emocional (48:2,3) y mental (47:4,5). Los dominios más importantes a activar son, por lo tanto, la emocionalidad inmediatamente superior (48:3), los sentimientos positivos que promueven la unidad; y la mentalidad inmediatamente superior (47:5), pensamiento en perspectiva, sentido común.

<sup>5</sup>La evolución es autorrealización en el mundo físico. Es el yo humano, consciente en vigilia física, la conciencia de la mónada en el cerebro físico, quien por su propio trabajo adquiere cualidades más nobles, entendimiento más profundo, competencia más amplia, mayor energía. Todo esto debe ser expresado claramente en el mundo físico y en la interacción con los demás. Las experiencias y logros en la esfera íntima privada pueden parecer decisivos para el individuo. Pero si no dan por resultado que realice una mejor contribución en el mundo físico, convirtiéndose en una mejor ayuda también para los demás, entonces existe un gran riesgo de que sus “experiencias espirituales” sean sólo autoengaño.

<sup>6</sup>Para el individuo, la evolución significa una capacidad cada vez mayor para resolver problemas. La vida es una serie interminable de problemas y tareas que el hombre ha de resolver. No hay un nivel en el que los problemas cesen, ningún nivel en el que el hombre llegue al descanso, porque la evolución llegaría entonces a un punto muerto. Los problemas de la vida son objetivos. Afectan al hombre sin tener en cuenta su visión subjetiva errónea sobre su propia tarea vital, sus intereses siempre parciales y sus actitudes estrechas. Tales visiones parciales siempre implican puntos ciegos en su juicio o dedos dormidos en su mano. Cuando el hombre ha omitido adquirir cualidades y capacidades importantes o elegido cerrar sus ojos a la realidad, entonces la ley del destino lo pondrá en situaciones en las que es forzado a desarrollar esas mismas descuidadas (¡y desdeñadas!) cualidades y capacidades.

<sup>7</sup>La evolución es un proceso que conduce a un grado superior de autoactividad. En etapas

inferiores, en donde la mayoría aún se encuentra, el hombre es principalmente un producto pasivo de impresiones de su entorno y de impulsos de su subconsciente. Es el esclavo de la multitudinaria presión telepática de la “opinión pública” y de las reacciones automáticas de sus envolturas. La autoactivación significa que la mónada humana aprende a sentir y pensar de manera más y más independiente. Con eso el hombre da los primeros pasos hacia el dominio de la conciencia de sus envolturas, hasta finalmente ser capaz de decidir por sí mismo lo que sentirá y pensará.

<sup>8</sup>La evolución es una emancipación gradual de ilusiones y ficciones. Las ficciones intelectuales pierden su poder a medida que el hombre estudia el conocimiento esotérico de la realidad y aprende con el tiempo cómo eliminar su arraigado hábito de confundir opiniones con hechos, la teoría abstracta con la realidad concreta, la especulación con el conocimiento. Es más difícil superar las ilusiones. Estas son valoraciones emocionales que desvían de la meta, entran en conflicto con las leyes de libertad, unidad, autorrealización y activación. Son actitudes erróneas hacia las posesiones (“dinero”), la fama (“gloria”) y el poder. Los profesores esotéricos han inculcado que la más eficiente emancipación de las ilusiones se consigue mediante servicio altruista.

<sup>9</sup>La evolución es realización. Es verdad que decimos evolución de la *conciencia*. Pero la evolución concierne en la misma medida al aspecto poder o movimiento. La conciencia no puede desarrollarse simplemente en grados superiores de percepción y entendimiento. La conciencia debe aprender también a cómo usar energías cada vez más elevadas, a conquistar las voluntades y habilidades correspondientes. ¿De qué sirve la omnisciencia sin omnipotencia? De acuerdo con el hiloísmo, el hombre se desarrolla sólo en la medida en que se realiza, es decir, en que aumenta su habilidad en la acción. El mundo físico es el más importante. Es en este mundo en donde el hombre demuestra su nivel de desarrollo sirviendo, ayudando, elevando a los demás.

<sup>10</sup>Según los estándares humanos comunes, la evolución es un proceso inmensamente lento. Cien encarnaciones pueden pasar sin progreso perceptible. Esto se debe principalmente a dos factores: emocionalidad repulsiva y mentalidad pasiva, o para hablar sin rodeos, odio y estupidez. Cuando el hombre comience conscientemente a esforzarse por mejorar, su desarrollo se acelerará también. El método de activación le proporciona las herramientas que necesitará para hacerlo.

## 9.2 El equilibrio es necesario

<sup>1</sup>La evolución debe dar por resultado un mejor y no un peor equilibrio entre las diferentes clases de conciencias y energías del hombre. El hombre es una totalidad de naturaleza física, emocional y mental. Si ha de alcanzar su meta en el reino humano, la activación de su naturaleza causal potencial (47:2,3), entonces sus poderes físico, emocional y mental deben alcanzar su máxima potencia: salud y vitalidad física, amor emocional e inteligencia mental. Si cualquiera de estas manifestaciones vitales se descuida, el hombre perderá una fuerza de elevación necesaria; y si cualquiera de ellas es reprimida, significa que las energías están encerradas en las envolturas y de este modo bloquean el flujo descendente de las energías causales vitalizadoras. El resultado de esto será disminución de la vitalidad, enfermedad, depresión, ideas fijas.

<sup>2</sup>El organismo debe recibir lo que se le debe. Ejercicio, aire fresco, relajación, libertad de prisas y de estrés, sueño regular y suficiente (tanto como sea posible al aire libre) son especialmente importantes para todos los trabajadores “espirituales”.

<sup>3</sup>La importancia de la dieta es a menudo exagerada por los buscadores espirituales, que no han alcanzado aún la visión equilibrada del pensamiento en perspectiva. Cada uno debería comer la comida que le hace más eficiente en el mundo físico. El organismo que es la herencia de cada cual es diferente de cualquier otro y por lo tanto demanda un tratamiento individual.

<sup>4</sup>La falta de interés del místico por la activación mental superior (47:5) y la falta de voluntad del intelectual unilateral para cultivar la supuesta emocionalidad superior (48:3) son grandes errores por igual. El místico a menudo carece de sentido común. Puede interpretar sus “revelaciones” hasta el absurdo total: “yo soy el Cristo cósmico”, “el mundo existe sólo en nuestra mente”, etc. El intelectual a menudo termina en emocionalidad negativa, un estado de irritación y desdén permanente como resultado de compararse con los demás. Con eso puede pervertir su intelecto superior persiguiendo metas hostiles a la vida.

<sup>5</sup>Muchos buscadores espirituales hoy son víctimas de la visión errónea de que se alcanza la conciencia superior maltratando la naturaleza inferior. Es cierto que, en algún momento del futuro, habremos dejado atrás toda la conciencia por debajo de la mentalidad. Pero esto sucederá sólo cuando podamos funcionar con autoconciencia objetiva en nuestra envoltura causal y entonces hayamos perdido muy naturalmente todo interés en la emocionalidad. Si creemos que alcanzaremos la conciencia superior negando la inferior, entonces confundimos causa y efecto. El niño no crecerá impidiéndole jugar, algo que sólo retardará su crecimiento. Mediante el mismo juego será capaz de madurar, para acto seguido dejar sus juguetes a hermanos más jóvenes. No es reprimiendo emociones e instintos, nuestro carácter juguetón natural, como alcanzamos poderes superiores, sino ennobleciéndolos gradualmente hacia el ideal.

### 9.3 El problema del mal

<sup>1</sup>La teología, la filosofía y el ocultismo han tratado de resolver el problema del mal de diversas maneras. Generalmente esto ha dado lugar a absurdos. Tres ejemplos de ello:

<sup>2</sup>El hombre nace en pecado, y está destinado al infierno eterno si no acepta cierta religión. El mal es una ilusión que existe sólo mientras creemos en él. El mal es un principio eterno de la existencia, necesario para la existencia del bien.

<sup>3</sup>De acuerdo con el hilozoísmo, el mal es una terrible realidad en nuestro planeta y consiste en la violación del derecho de cada ser viviente. El mal se manifiesta ya en el parasitismo de la vida vegetal y en la actividad depredadora de la vida animal. En el reino humano, el mal está mucho más desarrollado y se evidencia no sólo en la intolerancia, la opresión, la explotación, el asesinato, etc., sino también en la oposición bien organizada e inteligente a todo conocimiento esencial de la vida.

<sup>4</sup>En su sentido más profundo, el mal es la incapacidad del individuo de percibir su unidad con todo el resto de la vida. Es su incapacidad de compasión y empatía. Es su incapacidad para comprender que cada ser es un carácter individual y único que tiene el derecho natural al desarrollo, la libertad y la búsqueda de la felicidad. El odio, la repulsa y el desprecio surgen cuando un hombre se concentra en los rasgos negativos (reales o imaginados) de otro hombre y pasa por alto los rasgos positivos que existen siempre en todo el mundo. El odio también surge cuando a una persona emocionalmente negativa se le recuerda su pequeñez, por ejemplo simplemente encontrando a una persona de una etapa superior. Los sentimientos de envidia e inferioridad hacia las personas que se encuentran en etapas superiores o tienen más dinero son fuertes motivos de odio en nuestros tiempos. Ideologías políticas enteras se han formulado como una racionalización de tales ilusiones.

<sup>5</sup>El sufrimiento existe sólo en los mundos emocional y físico, y en estos mundo sólo en sus tres clases moleculares inferiores (49:5-7 y 48:5-7). Sólo el sufrimiento físico puede ser incurable: dolor, vejez, enfermedad, muerte. El sufrimiento emocional puede ser siempre sanado mediante un acto de voluntad resuelta, negándose a sufrir, negándose a prestar atención a lo que quiera que uno crea que causa el sufrimiento. Eso presupone la capacidad de controlar la conciencia. Esa capacidad puede ser entrenada.

<sup>6</sup>El mal y el sufrimiento son problemas de la evolución. En etapas inferiores son inevitables, dado que el hombre es ignorante de las leyes de la vida e incapaz de aplicarlas. En etapas superiores, el hombre aprende a trabajar conforme a las leyes de la vida y al hacerlo siembra una cosecha más buena que mala. Pero es aún afligido por el sufrimiento como consecuencia de vieja mala siembra. Antes de que la mónada sea capaz de pasar al quinto reino natural, debe haber borrado toda su mala siembra en el reino humano, bien cosechando la correspondiente mala siembra o reparando voluntariamente (el método en etapas superiores). En el quinto reino natural y en los reinos divinos cada vez más elevados no existe mal ni el sufrimiento que es debido al egoísmo individual o grupal.

<sup>7</sup>Bien y mal coinciden en general con lo que promueve y lo que contrarresta la evolución y la unidad. Dado que los seres humanos se encuentran en muchos niveles de desarrollo diferentes, lo que es malo para un individuo no es necesariamente malo para otro. Un ejemplo: la autoafirmación es necesaria y una buena cosa en los niveles inferiores de barbarie para reforzar la débil individualidad incipiente. En etapas superiores, cuando el hombre ha adquirido autoconfianza así como autodeterminación, la autoafirmación se convierte en mal y obstaculiza su expansión en

conciencia grupal. Para el individuo, el mal son todos los niveles inferiores por los que ha pasado en la evolución. El mal particular es el nivel que acaba de pasar y que aún le atrae hacia abajo. El bien son todos los niveles superiores que aún no ha conquistado. El bien particular es el nivel que está justo conquistando, su ideal concreto que le atrae hacia arriba. Esto muestra que bien y mal son relativos. En cada nivel, sin embargo, bien y mal son absolutos en su oposición. Así debe ser, si el hombre no ha de acabar en un caos en lo que toca a lo justo y lo injusto.

#### **9.4 Las leyes de la vida en la evolución**

<sup>1</sup>En etapas inferiores, la evolución sigue adelante de manera inconsciente y automática. En etapas superiores, el hombre puede trabajar de manera eficiente por su evolución aplicando las leyes de la vida. Las siete leyes de la vida siempre actúan juntas en la evolución del hombre. Sin embargo, trabajan de maneras muy diferentes. Tres de las leyes – las leyes de desarrollo, de destino y de cosecha – actúan en largas series de encarnaciones sin que el hombre sea capaz de influenciarlas directamente en sus efectos. Determinan las condiciones básicas de cada encarnación. Pero dentro de las inevitables limitaciones que existen en cualquier nivel de desarrollo, en el destino y en la cosecha, el hombre es a menudo capaz de aplicar las otras cuatro leyes – las leyes de libertad, unidad, yo y activación – de manera eficiente y con propósito. De esta manera puede influir de modo indirecto también en la acción de las otras leyes. Estas cuatro leyes son por tanto las leyes más importantes para el hombre desde el punto de vista evolutivo.

<sup>2</sup>Es una visión errónea de la ley de cosecha pensar que todo lo que encontremos en la vida es sólo cosecha (karma). La ley de libertad excluye la posibilidad de lo llamado destino ciego. Tenemos un 99 por ciento de posibilidades de cambiar nuestro destino aparentemente inevitable. Pero para hacerlo debemos adoptar una actitud positiva hacia la vida, el entendimiento de que tenemos el poder de vencer obstáculos en apariencia insuperables.

<sup>3</sup>El propósito de la ley de cosecha es hacernos entender la vida, hacernos respetar la unidad mostrándonos de la forma más tangible posible cual es la consecuencia cuando hemos pisoteado la unidad. Si tenemos esa actitud, entonces deberíamos ser capaces de asumir sufrimientos y adversidades de manera serena y positiva, tomarlas como pruebas que debemos pasar para adquirir fortaleza interna y perseverancia, cualidades y capacidades necesarias.

<sup>4</sup>Por lo general afrontamos la cosecha de manera negativa. Al hacerlo así empeoramos el efecto de la cosecha y sembramos mala siembra nueva. Es cierto que el sufrimiento del hombre es autoinfligido. Sin embargo, sólo una décima parte del sufrimiento es mala cosecha. Las restantes nueve décimas partes hay que atribuir las a la manera negativa de afrontar la mala cosecha: con pesar, preocupación, miedo, depresión, dolor, odio, deseo de venganza, etc. La imaginación magnífica y nos hace revivir el sufrimiento muchas veces. En la etapa de cultura el hombre despierta a la comprensión de que debe aprender a controlar su conciencia, mantener bajo control sus pensamientos, sentimientos e imaginación conscientemente. De este modo ha descubierto el arma más eficiente en su guerra contra el sufrimiento. Usándola puede aprender a vencer la mayoría de su sufrimiento.

#### **9.5 Positivación**

<sup>1</sup>Ya en los reinos subhumanos, la mónada ha adquirido una tendencia básica. Esta es bien atractiva (positiva) o repulsiva (negativa). Teniendo una tendencia básica atractiva, la mónada se esfuerza instintivamente a adaptarse a los seres a su alrededor, porque – aún vagamente – percibe su inevitable unidad con ellos. Teniendo una tendencia básica repulsiva, la mónada se esfuerza por autoafirmarse a sí misma en contra de la vida a su alrededor, por explotarla y dominarla. Las dos tendencias básicas se desarrollan aún más en el reino humano como amor y odio, la voluntad de unidad y la voluntad de poder. Aquellas mónadas humanas que tengan una tendencia repulsiva deben vencerla, reemplazándola con la tendencia atractiva, antes de que puedan alcanzar la etapa causal. Esto exige un trabajo gigantesco, especialmente dado que la mayoría del género humano de nuestro planeta ha adquirido la tendencia repulsiva. No resulta fácil para la minoría que trabaja para

reforzar o adquirir la atracción cuando el entorno con su negatividad individual y colectiva (afectándoles también de manera telepática) contrarresta aquel esfuerzo. La repulsión es el mayor obstáculo a gran escala a la evolución en nuestro planeta, colectiva e individualmente.

<sup>2</sup>De esto se hace evidente que el trabajo por la atracción – la unidad, el amor, el entendimiento, la tolerancia, la hermandad, la cooperación – es el trabajo evolutivo más importante que el individuo y el colectivo puede realizar. La base necesaria para este trabajo es el esfuerzo del individuo por una actitud positiva ante la vida.

<sup>3</sup>Nuestra actitud a todo en la vida, a otras personas y a nosotros mismos es bien negativa o bien positiva.

<sup>4</sup>La actitud negativa (tradicionalmente llamada “el mal”) incluye todo lo que contrarresta las leyes de libertad, unidad, autorrealización y autoactivación. A esto pertenecen todas las tendencias que restringen el derecho del hombre a vivir su vida como estime conveniente mientras no viole el derecho de los demás a hacer lo mismo. A esto pertenecen todas las exigencias moralistas sobre cierta manera de vivir, u obediencia a la convención, todos los obstáculos a la búsqueda de conocimiento, todos los frenos a la aspiración del hombre hacia niveles superiores, todas las tendencias dictatoriales, totalitarias y autoritarias excepto las medidas necesarias en contra de los violadores de los derechos de los demás, todo lo que tiende a instilar en el hombre miedo, pesimismo, desaliento y el sentido de falta de significado o del absurdo (infinidad de ejemplos en el arte moderno), todo tipo de cotilleo, calumnia e intrusión a la vida privada de los demás, toda suspicacia y mezquindad. Y por último y en primer lugar: todo juicio y toda moralización.

<sup>5</sup>La actitud positiva (tradicionalmente llamada “el bien”) incluye todo lo que actúa en armonía con las cuatro leyes de la vida arriba mencionadas. La actitud positiva se esfuerza por el amoroso entendimiento de todo lo humano, se esfuerza por ver lo mejor en todo el mundo, y quiere hacer caso omiso del peor lado por principio. Se abstiene de juzgar y de moralizar, puesto que ha visto con mayor profundidad y sabe que los defectos son siempre universalmente humanos, que vemos sólo lo que nosotros poseemos, que quién juzga a otro no se juzga sino a sí mismo. Dado que todo puede ser mal entendido, debe decirse aquí que la actitud positiva no implica neutralidad o debilidad al afrontar la violación de derechos. El hombre positivo hace todo lo que puede para contrarrestar el odio, la falsedad y la violencia, interviene con determinación del lado del violado, intenta al mismo tiempo entender y no juzgar al violador – esta actitud requiere la capacidad para distinguir entre las cosas y las personas, entre el error y el que yerra. La actitud positiva de la vida se basa en la confianza en la vida y la confianza en el yo y hace todo lo que puede para infundir el mismo espíritu en los demás. Quiere sacar a la luz y mostrar a las personas sus inmensas posibilidades, lo que quiera que nos aporte poder, coraje y alegría; nos ayude a superar nuestra tendencia arraigada a no tener ojos más que para obstáculos y fracasos.

<sup>6</sup>Nunca podemos hacer demasiado en la tarea de aumentar la positividad en nosotros mismos y en los demás. A continuación se ofrece algún consejo sobre cómo trabajar.

<sup>7</sup>*Sobre la felicidad.* Todas las personas se esfuerzan por ser felices. La sabiduría antigua nos dice que la felicidad vendrá a nosotros cuando hayamos dejado de perseguirla para nosotros, cuando vivamos para hacer felices a los demás. La felicidad no se encuentra en las cosas y circunstancias externas sino en el contento interior. Llegamos a ser más felices en la medida en que nos liberamos de nuestro descontento, nuestra envidia, nuestras demandas sobre los demás y sobre la vida.

<sup>8</sup>*¡Aceptar lo inevitable!* Ciertas cosas están en nuestro poder, la mayoría no. Es inútil quejarse sobre lo inevitable, sufriendo, oponiendo resistencia, deseando que las cosas sean de otro modo. Los deseos vanos restan poder a la voluntad, el poder que tanto necesitamos para hacer una contribución positiva cuando de hecho podamos hacer una.

<sup>9</sup>*Sobre el sufrimiento.* El sufrimiento es inevitable mientras seamos seres humanos. Deberíamos por principio, sin excepción, sin importar nuestra simpatía o antipatía por la persona que sufre, intentar ayudar cuandoquiera y dondequiera que podamos. El sufrimiento es siempre en el fondo autocausado mediante crímenes en contra de las leyes de la vida. Sin embargo es una mala concepción de las leyes de la vida abstenerse de ayudar, alegando “el karma de la persona que sufre” como excusa. Porque cuando tratamos de aliviar el sufrimiento somos los agentes de las

leyes de la vida.

<sup>10</sup>*Sobre los ataques.* Cuando estamos bajo el ataque de otras personas, cuando somos criticados o culpados, en el noventa y nueve por ciento de los casos afrontamos la repulsión con repulsión: bien agresivamente y devolvemos el abuso correspondiente, o depresivamente y nos acunamos en la autocompasión. Pero existe un tercer método que es positivo, constructivo y evolutivo para ambas partes: compasión impersonal. Al usarla escuchamos la crítica con este espíritu: “Puedo aprender algo de esto, no importa lo exagerado y retorcido que sea. Puedo aprender lo que otra persona piensa que son mis defectos, lo que puede ayudarme a vencerlos. Aprendo algo de la naturaleza y funciones del hombre. Me ejercito en la virtud de la invulnerabilidad.” Y sobre todo: “Consigo lo mejor de la relación con esta persona respondiendo a la ira con calma porque entonces no puede actuar de otra manera que lamentar el asunto más tarde, de manera que podamos volver a ser amigos”. Somos responsables unos de otros. Si respondemos al desamor con desamor, de manera infalible contribuimos a que la otra persona quede atrapada en un estado negativo y doloroso.

<sup>11</sup>*Del miedo al fracaso,* ese serio obstáculo para la evolución. Demasiado a menudo dejamos de actuar, de hacer lo que podemos por miedo a cometer errores. El hilozoísmo nos proporciona una comprensión teórica de que el hombre es un ser muy imperfecto, dado que se encuentra en desarrollo. Pero de alguna manera aún nos adherimos a ese moralismo hostil para la vida (fomentado por las exigencias del cristianismo de que el hombre sea perfecto) diciendo que “es perfecto quién no comete errores obvios”. Lo absurdo de este punto de vista se hace evidente en el hecho de que el individuo pasivo que se queda cruzado de brazos cuando se hace el mal por supuesto “no comete errores”. De acuerdo con la ley de cosecha, sin embargo, la pasividad y la omisión tienen sus consecuencias, y de ninguna manera las más suaves. Un modo de sacudirse esta perversa pasividad es decirse a uno mismo, una y otra vez: “El valor que me doy a mi mismo no se debe a mis llamados fracasos sino a mis intentos sinceros y a mi constante esfuerzo por mejorar”.

<sup>12</sup>*¡Séase lento en culpar a los demás por los problemas!* ¡Más bien búsquese la causa en uno mismo, si es que acaso hubiera que buscarla! ¡No ser lento en actuar! ¡Hacerlo ahora!

<sup>13</sup>*Sobre la confianza en el yo.* Generalmente, somos demasiado dependientes de cómo los demás nos ven y valoran. Bajo esta influencia nos esforzamos por agradar a los demás y tenemos una compulsión interna para justificar nuestras acciones ante los demás. Necesitamos reforzar nuestra confianza en nosotros. Un buen comienzo es abstenerse, por principio, de dar a los demás vislumbres de nuestra vida privada, de explicar los motivos de nuestros puntos de vista privados, etc. Ese es un derecho que nos garantiza la ley de libertad. Es un método de trabajar también del lado de la evolución porque es una manera no agresiva de contrarrestar de manera eficiente la murmuración y la curiosidad general.

<sup>14</sup>*Sobre la gratitud.* Cada día deberíamos contemplar, durante unos pocos minutos, lo mucho que hemos conseguido y por lo que deberíamos estar agradecidos, cuantos favores, oportunidades y posibilidades la vida nos concede, cómo podríamos usarlas mejor al servicio de la vida y al así hacerlo pagar la deuda. Lema: “¡Ser agradecido por todo!”

## 9.6 Activación

<sup>1</sup>En el hilozoísmo, la enseñanza de los tres aspectos de la existencia es fundamental. El principiante es abrumado por la idea de que todo posee un aspecto conciencia. Pero entonces no debe olvidar que todo tiene también un aspecto fuerza o energía. No es suficiente desarrollar clases superiores de conciencia, percibir y comprender más y más. Es precisamente igual de importante desarrollar clases superiores de voluntad y capacidad, clases superiores de habilidad en acción. Porque sólo entonces se será capaz de realizar lo que se ha entendido. La realización se encuentra en el aspecto movimiento o fuerza.

<sup>2</sup>En nuestros tiempos, más y más gente despierta a la percepción de que el significado de la vida no se encuentra en los valores del aspecto materia (la sociedad consumista) sino en los del aspecto conciencia. Es quizás inevitable que este movimiento creciente hacia una “nueva era” se dirija de manera unilateral a alguna “conciencia superior” como un fin en sí mismo, dado que la mayoría de las personas termina en el misticismo y comienza a esforzarse por “experiencias espirituales”. El

místico piensa que los estados de éxtasis son una meta final y cuando los ha alcanzado ha “llegado a la unión con dios”. El esoterista, por otro lado, considera tales experiencias como un “simple comienzo”.

<sup>3</sup>El esoterista sabe que a esta activación de conciencia se le debe dar una salida en el mundo físico también. No puede enfatizarse con demasiada fuerza que en la vida física, luchando con sus problemas y resolviéndolos, el hombre adquiere todas las cualidades necesarias para la evolución superior. Esas cualidades son esenciales, lo que significa que debe ser perfeccionadas humanamente ante de que la mónada sea capaz de pasar al quinto reino natural.

<sup>4</sup>Las cualidades esenciales se perfeccionan mediante una actitud de servicio que da por resultado una vida de servicio. El servicio nos hace activar la emocionalidad superior y luego nos ayuda a mantener la conciencia en ese nivel. El servicio nos ayuda a mantener la atención lejos de las emociones negativas de las demás personas y dificulta que tales emociones surjan en nosotros: emociones de egotismo, autocompasión, irritación, agresión, depresión. El servicio nos ayuda a ver las cosas, a las personas y a nosotros mismos desde una perspectiva más realista. El servicio nos ayuda a liberarnos a nosotros mismos de muchas ilusiones y ficciones.

<sup>5</sup>La autoactivación, la actividad extravertida y el servicio son necesarios para una evolución eficiente y también para contrarrestar una sensibilidad demasiado grande e inútil. La explicación es ésta. Tras la activación de una clase algo superior de conciencia sigue una mayor sensibilidad e impresionabilidad. Esto se convierte en sugestionabilidad y vulnerabilidad, si el individuo no aprende al mismo tiempo a controlar su conciencia, no aprende a decidir por sí mismo lo que su conciencia ha de contener. También el trabajo extravertido acostumbra a la conciencia a la autoactividad, a la atención activa, y al hacerlo así contrarresta eficientemente la tendencia a la pasividad, impresionabilidad, sugestionabilidad, vulnerabilidad.

<sup>6</sup>Un tercio de nuestra vida lo usamos para el sueño ordinario. Además, la mayoría de nuestras horas de vigilia las vivimos en una especie de medio sueño. Entonces somos poco más que robots mentales, y el yo ni está bien despierto ni particularmente atento. Vemos sin mirar, oímos sin escuchar, hablamos sin reflexionar, y nuestro llamado pensamiento es poco más que una cadena de asociaciones mecánicas. Cuando ocasionalmente alcanzamos un estado de mayor alerta, es como si se nos despertara, de manera que no tenemos un recuerdo claro de lo que justo acabamos de hacer o de pensar. Sólo cuando cierta cosa capta nuestro interés le prestamos atención plena. Pero incluso en este estado de percepción intensificada en la mayoría de los casos todavía carecemos de autoconciencia, el entendimiento de que “yo estoy aquí ahora”, “yo estoy mirando a esta cosa”, etc. En cierta manera es pavoroso darse cuenta de que uno es mucho más mecánico que consciente, y que prácticamente no posee autoconciencia. Pero en lugar de asustarnos podríamos usar ese entendimiento como el punto de partida en nuestro trabajo sobre nosotros.

<sup>7</sup>Porque no tenemos un incentivo para trabajar en adquirir algo que presumimos que ya poseemos, concretamente autoconciencia. Sólo un poco de autoobservación es suficiente para convencernos de que esta presunción es una muestra de autoengaño. Sólo quienes se han entrenado a sí mismos en autoobservación y autorrecuerdo por muy largo tiempo poseen autoconciencia permanente; los demás la tienen por cinco segundos más o menos de vez en cuando. Todo esto indica que la mentalidad no se haya todavía sino débilmente desarrollada en el género humano. El hombre es esencialmente un ser emocional.

<sup>8</sup>Sin embargo podemos desarrollar la mentalidad, y con ella, su cualidad más importante: la autoconciencia. Podemos aprender a controlar nuestros pensamientos de manera que seamos nosotros quienes decidan qué pensamientos pensamos y cuáles no. Podemos aprender a vivir en la realidad interna, subjetiva así como en la realidad externa, objetiva, con un grado intensificado de autopresencia. Los dos factores decisivos son nuestro entendimiento del hecho de que no somos autoconscientes, pero podemos serlo, y nuestro poder para controlar la atención. De vez en cuando, por breves intervalos, recordamos este hecho y nos volvemos más despiertos. Pero al poco tiempo el robot toma el relevo y nos olvidamos de nosotros. Por ello tenemos cierta capacidad para el autorrecuerdo, pero olvidamos constantemente como usarla. Deberíamos realmente ser capaces de hacerlo muchas veces al día.

<sup>9</sup>El entrenamiento de la atención es la base de todos los métodos de activación enseñados en las escuelas esotéricas. Este comienza por la pregunta: cuando se atiende a algo, ¿es la atención controlada por alguna tendencia mecánica, o está bajo su control? Quedar fascinado por un show televisivo olvidándose de uno mismo cerca de dos horas es un ejemplo de la clase más baja de atención: el control del robot. Estudiarse a uno mismo y a la otra persona mientras los dos están hablando es ejemplo de la clase de atención más elevada: el control del yo. La atención de la clase superior se logra cuando el yo es capaz de atender a un objeto externo (una flor, por ejemplo) o uno interno (un proceso de pensamiento propio) mientras que al mismo tiempo el yo es autoconsciente (“Yo estoy aquí ahora”). La atención de esta tercera clase puede simbolizarse con una flecha apuntando en ambas direcciones. Esto es muy difícil, y al comienzo se logra solo en raros intervalos. Pero el trabajo arduo sostenido dará resultados, de manera que al final se alcanza un estado permanente. Ese trabajo es necesario dado que este estado es la base sobre la que todas las clases superiores de conciencia se desarrollan. Todas se podrían describir como una serie de clases cada vez más poderosas de atención autoconsciente permanente.

<sup>10</sup>Existe hoy en día un interés por diversas formas de meditación. Desde el punto de vista esotérico, pueden distinguirse tres etapas: concentración (una etapa preliminar), meditación propiamente dicha y contemplación. La concentración es lo mismo que la atención autocontrolada: se elige un objeto para atender y se lo hace por tanto tiempo como se pueda mantener la atención, sin permitir pensamientos o asociaciones extrañas intervenir en el proceso. La meditación es esa cualidad superior de la atención autocontrolada en la que al mismo tiempo uno se recuerda a sí mismo, ejerce el autorrecuerdo: Yo estoy pensando esto. Si se pierde la autoconciencia en esta etapa, el resultado es trance o sueño ordinario. Pero si se tiene éxito en mantener la autoconciencia, se puede alcanzar la tercera etapa, la de contemplación, en la que el objeto de meditación se ve a la luz de una clase superior de conciencia, de manera que se produce la iluminación, es decir: un entendimiento superior.

<sup>11</sup>Huelga decir que las formas denominadas de meditación en las que la atención no es controlada o el autorrecuerdo no se ejercita no son eficientes para el logro de conciencia superior.

<sup>12</sup>Existen riesgos en la meditación. Si se tiene un motivo erróneo – el deseo de hacerse grande e importante, de obtener poderes ocultos, etc. – la meditación hará más daño que bien. El motivo de la meditación debería ser siempre el de perfeccionar nuestras herramientas al servicio de la evolución. La meditación no debería tratar nunca de cosas inciertas o de problemas hipotéticos sino sólo cosas reales o al menos probables, o de otra manera uno grabará las ficciones e ilusiones existentes más profundamente en la conciencia.

<sup>13</sup>El mayor efecto de la meditación se logra cuando se ejerce diariamente, preferiblemente a la misma hora. Debería ser corta (cinco minutos es suficiente) e interrumpirse tan pronto como la concentración no pueda mantenerse más y el pensamiento comience a divagar.

## 9.7 El poder del pensamiento

<sup>1</sup>El pensamiento es la energía más poderosa y más importante que el hombre puede usar para su evolución resuelta. Los siguientes siete axiomas pueden utilizarse en el trabajo sobre el mismo:

<sup>2</sup>(1) *La energía sigue al pensamiento.* Cada pensamiento y sentimiento es una causa que tiene efectos inevitables. Toma forma de una manera o de otra. El corolario es igualmente cierto: todo aquello que se quiera que tome forma, todo aquello por lo que uno se esfuerza o quiere lograr, debe primero haber sido un pensamiento. Todo aquello sobre lo que se piensa, se observa, se considera con atención, es influenciado. Es con eso reforzado y vitalizado.

<sup>3</sup>(2) *El pensamiento se refuerza por repetición.* El efecto de energía que resulta de cada pensamiento y sentimiento se refuerza por repetición. Cuanto más a menudo se repita cierto contenido de conciencia, más fuerte se hará, más fácilmente volverá a ocurrir en la conciencia. Finalmente, se manifestará en la acción casi automáticamente.

<sup>4</sup>(3) *¡No combatir lo negativo!* Dado que todo aquello a lo que atiende la conciencia se refuerza, no se debería luchar contra las cualidades indeseables, negativas, no darle vueltas en el pensamiento o el sentimiento, no “rompiendo con el pasado” deliberadamente, no luchar contra defectos y faltas.

Porque tal actitud conduce sólo a una desesperada guerra en su contra. Por el contrario, uno las ignora, rehusando resueltamente prestarles ninguna atención y concentrándose en las buenas cualidades opuestas. Al hacerlo así, uno deja morir de inanición a las cualidades negativas, y éstas se consumen por falta de nutrición.

<sup>5</sup>(4) *El pensamiento no puede perderse nunca*. Nada que haya pasado a través de la conciencia de vigilia atenta se perderá jamás. Todo se preserva en la memoria, que es el subconsciente, y sigue viva ahí con su mayor o menor fuerza. Al igual que los recuerdos las cualidades adquiridas no pueden perderse nunca, pueden volverse latentes pero pueden ser resucitadas. De esto se sigue que el menor pensamiento o sentimiento positivo tiene un efecto permanente en el gran trabajo de positivización, se convierte en un ladrillo grande o pequeño en el gran trabajo de construcción. Por lo tanto, ningún trabajo al servicio del bien se hace jamás en vano.

<sup>6</sup>(5) *El pensamiento es inagotable*. Esto es otra formulación de la ley del dar, que dice: “A quien da le será dado. El que retenga lo perderá”. Nunca temeremos alcanzar un límite en nuestra conquista continua de los poderes del pensamiento mientras demos constantemente a los demás lo que hemos recibido. Ni al dar temeremos quedar exhaustos o quedarnos sin nuestra parte. Cuanto más damos, más recibimos para dar. Las energías que nos sostienen no lo hacen siendo almacenadas en nosotros sino fluyendo a través nuestro. O para usar una semejanza de la Biblia: Se puede andar sobre el agua, pero no pararse sobre ella.

<sup>7</sup>(6) *Todas las cosas son símbolos*. Los acontecimientos, acciones u objetos físicos son o bien pueden hacerse símbolos de estados de conciencia y cualidades internas y así ser recordatorios de los mismos. Esta ley de los símbolos la aplicamos más a menudo de manera negativa. Permitimos a los acontecimientos, las personas, las cosas que nos recuerden las experiencias negativas que hemos tenido en relación con ellas o con cosas que se les asemejan. Los símbolos llevan su propia vida en el subconsciente, actuando allí destructivamente en forma de aversiones, inhibiciones, fobias irracionales. Pero el hombre actuando conscientemente puede hacer de los acontecimientos físicos símbolos de estados y cualidades positivas internas: alegría, coraje, confianza, liberación, amor, esperanza, etc.

<sup>8</sup>(7) *El pensamiento nos libera mediante desidentificación*. Nuestras identificaciones nos atan. Las características más típicas de casi todas nuestras actividades de conciencia son mecanicidad, ausencia de autoconciencia e identificación. No son sino tres aspectos de la misma condición. La identificación es un rasgo tan común que apenas lo percibimos; es el agua en la que nosotros como peces vivimos y nadamos. Generalmente puede describirse como una fuerza mecánica en nuestro interior que dirige nuestra atención hacia algún objeto – cosa, persona, acontecimiento, pensamiento, sentimiento, etc – de manera que quedamos completamente absorbidos o perdidos en él, proceso en el cual también perdemos temporalmente nuestro poder de autorrecuerdo, autoconciencia y voluntad.

<sup>9</sup>Se puede llevar a cabo el siguiente experimento. Si se tiene algún poder de autoobservación uno sabe que en su vida existen ciertas situaciones recurrentes, que son negativas, innecesarias y autocausadas. Existen, por ejemplo, conflictos con los demás, exigencias de consideración de los demás, el sentimiento de que no se obtiene la atención que uno se merece, etc. Durante un conflicto con otra persona, surgen emociones negativas que son innecesarias y dañinas. Esas emociones lo engullen a uno de manera que, durante ese tiempo, uno no sabe de nada más – uno está identificado con esas emociones negativas: “estoy furioso”, “estoy triste”, “me siento herido”, etc. El experimento en cuestión consiste en intentar “atraparse a uno mismo” justo antes de ser arrebatado por esta negatividad. En otras palabras uno trata de recordarse a sí mismo justo antes de que esas situaciones tiendan a surgir. Se debe hacer este experimento muchas veces antes de obtener resultados significativos, y hay tres etapas en el camino hacia el éxito. En la primera etapa, uno no recuerda, hasta largo tiempo después, que uno debería haber intentado “atraparse a sí mismo”. En la segunda etapa, uno recuerda – inmediatamente después pero aun así demasiado tarde – y se deja el estado de identificación con la constatación: “Justo ahora estoy despierto, pero hace sólo un momento estaba dormido”. La tercera etapa es la etapa del éxito: uno se despierta a tiempo e impide al robot tomar el mando.

<sup>10</sup>Este experimento es valioso en un doble sentido. Demuestra que uno es un robot pero puede volverse un ser autoconsciente, despierto. Muestra un camino para mejorar las relaciones con los demás.

<sup>11</sup>Unos axiomas que pueden ser de utilidad: Uno no dice: “Yo estaba furioso”. Sino: “Un sentimiento de ira tomó posesión de mí”. Todo el arte de vivir puede resumirse con las palabras: “Yo no soy mis envolturas. Mis envolturas desean esto, pero yo no lo deseo”.

## 9.8 Métodos de activación

<sup>1</sup>Los siguientes seis métodos de activación se basan en los siete axiomas del poder del pensamiento. Son eficientes si se les usa regularmente y no tienen efectos negativos si se usan de la manera prescrita en el capítulo 9.6.

<sup>2</sup>(1) *Autoobservación*. Uno ejercita la observación de uno mismo, los estados internos. No se intentan controlarlos o afectarlos, ni reprimirlos de ninguna manera, ni analizarlos y mucho menos criticarlos. Sólo se observa el vuelo incesante del pensamiento, cómo una asociación sigue a otra sin pausa. Uno se concentra bien en la autoobservación mientras uno se ejercita, pero lo interrumpe desde que se sienta el menor malestar o estrés. Este ejercicio puede hacerse tan a menudo como uno quiera, durante algunos minutos cada vez.

<sup>3</sup>Con el tiempo uno nota los efectos positivos de este simple ejercicio. La inquietud, la división interna y la disipación (que más a menudo se deben a la presión telepática de la masa) se reducen, y la concentración, la calma y la armonía interna aumentan. Los sentimientos y pensamientos indeseables no se hacen notar tanto como antes. A menudo se eliminan antes de alcanzar el umbral de la conciencia de vigilia.

<sup>4</sup>(2) *Meditación sobre cualidades deseables*. Se concentra la atención sobre una cualidad particular elegida como mucho durante cinco minutos. Se estudia desde todos los ángulos, se concibe aumentando en fuerza, uno se visualiza a sí mismo en situaciones en las que la cualidad es puesta a prueba. El ejercicio debería hacerse cada día y preferiblemente a la misma hora, y de esta manera se cambian las cualidades sobre una base regular. Existen doce meses y doce cualidades esenciales. Para que el ejercicio de resultados no debe ser sólo un juego intelectual. El sentimiento y la imaginación deben jugar un papel, de manera que las cualidades referidas se conviertan en objetos de deseo y de anhelo. También esa actitud se puede entrenar en la meditación.

<sup>5</sup>La meditación sobre cualidades hace más fácil adquirirlas. La admiración es una fuerza poderosa para la realización de los ideales. Un pequeño muchacho oyó una vez a sus padres hablar admirando de un hombre que con una gran presencia de ánimo había salvado las vidas de muchas personas al naufragar un barco. Esto causó una impresión indeleble sobre el muchacho. De ahí en adelante, cada vez que escuchaba o leía algo sobre desastres, se imaginaba a sí mismo en la situación, reflexionando sobre cómo debería haber actuado. De adulto, en un serio accidente de tren, fue el único en mantener la cabeza fría y de este modo pudo realizar un gran servicio a sus semejantes. Sin saberlo había meditado sobre la cualidad de la autopresencia y de este modo la había adquirido.

<sup>6</sup>(3) *Visualización*. Se observa un objeto intensamente durante un minuto. Luego se cierran los ojos o se cubre el objeto y se trata de reconstruirlo con el ojo interno tan fiel y detalladamente como sea posible. Es una cuestión de carácter si uno prefiere visualizar con los ojos cerrados o abiertos – los dos métodos son equivalentes. Por supuesto se pueden visualizar imágenes de memoria, escribir mentalmente letras y números en una pizarra, recordar caras que se han visto durante el día, etc. La visualización aumenta el poder de concentración y activa la mentalidad.

<sup>7</sup>(4) Las *ocultaciones* son acciones de “heroísmo en miniatura”. Esto significa que se debe hacer lo opuesto a lo que la parte perezosa de uno mismo quiere hacer sin oponer resistencia interna. Por ejemplo: subir por las escaleras en lugar del ascensor, no mirar la tele sino dar un paseo con el perro. Dos cosas son importantes. Que la acción siga de modo inmediato a la resolución sin preparación, reflexión o persuasión interna. Que se haga lo decidido con alegría, sin emociones negativas.

<sup>8</sup>Las ocultaciones refuerzan la voluntad mental, reducen la tendencia a la pasividad y la negatividad. Pueden llevarse a cabo tan a menudo como se quiera. Son particularmente valiosas

cuando al hacerlas podemos mejorar nuestras relaciones con los demás. Podemos dejar que la negatividad y la agresividad de los demás sean las “espaldas mentales” con las que entrenamos nuestra voluntad positiva – permaneciendo calmados e imperturbablemente educados a pesar del abuso que se nos dirige. Esto es entrenar la voluntad a la unidad.

<sup>9</sup>(5) *Carga*. Durante un minuto como máximo uno concentra la atención intensamente en cierta idea o cualidad positiva e imagina simultáneamente que uno transfiere esta energía concentrada a un objeto o una acción. Luego uno dirige la atención a otra cosa.

<sup>10</sup>El efecto del ejercicio es tan real como la transferencia de energía – de acuerdo con la ley que dice que la energía sigue al pensamiento. El pensamiento de fuerza es fuerza y da fuerza. Usándolo se positiviza a los que rodean a uno y a uno mismo. La carga permanece por largo tiempo y se refuerza mediante cargas repetidas. Un nuevo contacto o sólo la asociación del pensamiento con la cosa cargada evoca la idea positiva en la conciencia de la persona que carga de acuerdo con la ley que dice que todas las cosas son símbolos. De esta manera uno puede rodearse con todo un conjunto de estaciones de energía mental irradiando fuerzas positivas de toda índole. Usando energía positiva uno puede cargar regalos, favores, apretones de manos, todo lo que a uno le guste.

<sup>11</sup>Una advertencia. No ha de darse ninguna energía a los “indignos”, personas maliciosas que devuelven mal por bien. El “amor es una energía impersonal” – un axioma esotérico. Esto implica, entre otras cosas, que con nuestras energías amorosas, si son lo bastante fuertes, intensificamos las diversas tendencias ya existentes, de manera que estas serán las más reforzadas, al igual que los cálidos rayos del sol hacen que crezcan bellas flores pero también los cardos.

<sup>12</sup>(6) *Autorrecuerdo*. Se puede recordar lo dicho sobre esto en el capítulo 9.6. Ha de hacerse un pacto con uno mismo para autorrecordar, digamos tres veces al día al menos tres minutos cada vez. Si se cree que se trata de un esfuerzo demasiado pequeño, véase si se es capaz de mantenerlo por una semana. Esto es trabajo muy duro, pero necesario, si el objetivo es producir autoconciencia.

<sup>13</sup>Sin embargo, uno ha de realizar sus propios experimentos para convencerse por qué es mejor autorrecordarse que no hacerlo. Se encontrará que el mejor método es comparar estados de conciencia: uno se está siempre moviendo desde un estado de relativa alerta o autoconciencia hacia un estado de relativo sueño o mecanicidad, o viceversa. Por ejemplo, pregúntese uno mismo sobre algo que lamenta haber hecho: ¿se habría hecho en un estado de autorrecuerdo?

<sup>14</sup>Lleva algún tiempo en cogerle el truco al autorrecuerdo. En cierto sentido es como aprender a manejar una bicicleta: toda persona normal puede hacerlo, es imposible hacerlo de un golpe, pero de repente la habilidad está presente. A diferencia de conducir una bicicleta, uno tiene que volver a adquirir la habilidad cada vez que se recuerda el recordarse a uno mismo. Y lleva algún tiempo aprender a diferenciar entre autorrecuerdo real y la mera imaginación. El autorrecuerdo real tiene un rasgo de extrañeza, como cuando uno despierta una mañana después de dormir en una casa extraña: “Estoy aquí. ¡Qué extraño!” Posee un aspecto de vivacidad intensificada, siendo las impresiones más vívidas. Es también acompañado por un sereno aunque fuerte optimismo, como la constatación de los místicos de que “todo está bien”. Una característica importante del autorrecuerdo real es que nunca obstaculiza o empeora las funciones de la conciencia, sean las del pensamiento, sentimiento o movimiento. Se encuentra “por encima” de estas funciones, sin restar cualidad alguna de ellas, sino por el contrario añadiendo cualidad.

<sup>15</sup>El autorrecuerdo tiene muchos grados de cualidad en una escala ascendente. Con el tiempo se aprende a “poner más y más” dentro del mismo, usándolo junto con más y mayores ideas, observando en varias direcciones, implicando varias funciones de conciencia simultáneamente: pensando, sintiendo, recibiendo impresiones sensoriales y moviendo músculos con autopresencia e intención. Una vez que se ha descubierto este mundo del autorrecuerdo uno nunca verá el final de su riqueza.

El texto precedente forma parte del libro *La Explicación* de Lars Adelskog.  
Copyright © Lars Adelskog 2013.