

¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO LARGO?

En *El cuarto camino* de P. D. Ouspensky hay dos afirmaciones interesantes sobre los pensamientos largos:

“El centro mental superior es más rápido aún, ni siquiera usa formas alegóricas, como lo hace el centro emocional superior. Podemos decir que usa formas simbólicas. Da la posibilidad de un largo pensamiento.” (*El cuarto camino*, página 184 de la versión electrónica.)

“Puedo decirle lo que falta en nuestro pensar, pero si usted no tiene observaciones propias sobre ello, eso no significará nada para usted. Cada pensamiento es demasiado corto; nuestros pensamientos han de ser mucho más largos. Cuando tenga experiencia de pensamientos cortos y largos verá lo que quiero decir.” (*El cuarto camino*, página 267 de la versión electrónica.)

A comienzos de los años 1990 instruí un grupo de estudio que elaborara un pensamiento largo que pudiera ser usado especialmente como meditación. Les di cuarenta palabras clave, cada una de las cuales representaba una idea esotérica básica. El orden sucesivo era tal que la palabra clave nº 1 debía conducir a la nº 2, la nº 2 a la nº 3, etcétera, siguiendo de esta manera hasta la nº 40, en la conciencia de la persona usando este pensamiento largo. La condición era que la persona en cuestión tuviera cierto conocimiento teórico del hilojoísmo (la obra de Laurency) y hubiera trabajado prácticamente en el sistema de activación de conciencia del cuarto camino. Bajo la dirección de Johan Niklasson el grupo completó cada palabra clave con material tomado de la obra de Laurency y de *El cuarto camino* de P. D. Ouspensky, de tal manera que finalmente se obtuvo una meditación esotérica bastante completa. El resultado es el Pensamiento largo Nº 1 presentado aquí.

Un pensamiento largo tal como el presente puede ser aprendido fácilmente gracias a su estructura simple de palabras clave y al entendimiento de la persona meditante de sus connotaciones. Cuanto más la persona sepa y entienda, más es capaz de colocar en cada palabra clave. Recorrerlas todas debe tomar por lo menos 15 minutos.

Incluso la gente que afirma que “no puede meditar” ha hallado que el trabajo en el Pensamiento largo Nº 1 es muy fructífero.

La estructura es como sigue: Los elementos 1–6 resumen el trabajo de cada uno en la autoobservación de su propia mecanicidad, lo opuesto a la conciencia. El elemento 6 marca la transición al grupo próximo de ideas.

Los elementos 7–14 tratan las siete leyes de la vida que son las más importantes para el hombre.

Los elementos 15–18 atañen a las cuatro verdades nobles sobre el sufrimiento.

Los elementos 19–26 son sobre el noble camino óctuple.

Los elementos 27–38 tratan las doce cualidades esenciales.

Los elementos 39 y 40 conciernen a los hermanos mayores y a su trabajo según el plan.

Todo el desarrollo de la conciencia individual transcurre bajo el equilibrio del conocimiento y del ser. Nuestro conocimiento debe crecer, pero también debe hacerlo nuestro ser. Conocimiento es todo lo que sabemos. Ser es todo lo que somos: cualidades, habilidades, experiencia, menos el conocimiento. Demasiado conocimiento en relación con muy poco ser suministra sólo un entendimiento superficial. Solamente cuando nuestro ser ha alcanzado en su desarrollo al conocimiento, será el entendimiento suficiente. Nuestro trabajo en el Pensamiento largo Nº 1, por ejemplo, nos dará la posibilidad de crecer lo mismo en conocimiento que en ser. Cuanto más sepamos, más podremos colocar en las cuarenta ideas. Cuanto más crezcamos en ser, más profundamente entenderemos, y mayor tiempo podremos meditar en las cuarenta ideas que son un pensamiento único y continuo.

Los doce pensamientos largos sobre las doce cualidades esenciales son ejemplos de cómo trabajar en el material importante que hemos recibido sobre este tema.

Tu trabajo en los pensamientos largos será particularmente eficiente si comienzas

poniéndote en un estado de ondas cerebrales más profundo, el que es llamado alfa profunda por los neuropsicólogos (con una frecuencia cerebral promedio de alrededor de siete hertz). Tal estado es alcanzado si te sientas cómodamente en un ambiente tranquilo, cierras los ojos y diriges tu atención indivisa a tu respiración, haciéndola más lenta, luego diriges tu atención a todos los músculos del cuerpo y los relajas con un acto de voluntad, sistemáticamente y con orden (comenzando con la cabeza y terminando en los pies, o al revés). Este estado de alfa profundo es nuestro estado más eficiente durante el cual es más fácil dirigir nuestra atención continuamente y mantenerla en el objeto de nuestro pensamiento.