

## 16 AUTORRECUERDO

### 16.1 La autoconciencia es la conciencia verdaderamente humana

<sup>1</sup>El hombre no posee autoconciencia, pero puede adquirirla. La autoconciencia es de hecho la verdadera conciencia humana, aquello que diferencia al hombre de los animales. Incluso los animales tienen funciones: funciones emocionales, instintivas y de movimiento; las especies animales superiores incluso tienen funciones intelectuales simples. Pero los animales no tienen siquiera la posibilidad de autoconciencia. El hombre la tiene, sin embargo, y cuando no vive de manera autoconsciente, vive por debajo de su verdadero nivel. El hombre tiene el derecho a ser autoconsciente.

<sup>2</sup>Raras vislumbres de autoconciencia ocurren de manera espontánea en las vidas de la mayoría de personas. Todos nosotros probablemente hemos tenido experiencias de esos momentos en los que nos hemos sentido inmensamente presentes en lo que está sucediendo en nosotros y alrededor de nosotros. En esos momentos todas las impresiones son fuertes y vívidas; las luces y los colores, sonidos, sensaciones y olores son casi molestos en su carácter real. De la temprana infancia tenemos unos pocos recuerdos fuertes y vívidos que sobresalen claramente en contra de largas franjas grises grises de olvido e inconsciencia. Son recuerdos de momentos en los que éramos autoconscientes. El hecho de que tales vislumbres ocurran particularmente en la infancia se explica por el hecho de que nuestro centro interno de funciones emocionales está muy activo a esa edad.

<sup>3</sup>Los momentos de gran felicidad y alegría pueden estar acompañados de autoconciencia. Una primeriza, alimentando a su bebé, piensa, “Ahora sé realmente lo que es la felicidad; nunca olvidaré lo que estoy sintiendo ahora”. En ese momento, quizás, experimenta autoconciencia. Sea como fuera, no puede mantener ese estado. Más tarde recordará sólo que tuvo la experiencia, pero el sentimiento de la misma se ha ido.

### 16.2 Autorrecuerdo

<sup>1</sup>¿Es la autoconciencia posible sólo en forma de vislumbres raras y espontáneas? No. El hombre puede crear intencionadamente momentos de autoconciencia y, trabajando con propósito, puede hacer que esos momentos duren cada vez más. Esa autoconciencia creada se denomina “autorrecuerdo”. Este término puede ser algo engañoso en el sentido de que realmente no tiene que ver con recordar nada que fue, sino por el contrario, con estar intensamente presente aquí y ahora. “Autorrecuerdo” como término se relaciona con el concepto correspondiente en budismo, *sammāsati*, que se traduce como “correcto recuerdo”. “Correcto recuerdo” es uno de los ocho elementos del noble sendero óctuple del Buda, *ariya atthangika magga*. Tempranos autores cristianos, también, escribiendo en griego y en ruso, consideraron el autorrecuerdo como un camino hacia el despertar espiritual. En el sufismo islámico existen una experiencia y un concepto correspondiente, *dhikr (zikr)*, una palabra que significa “recuerdo”.

<sup>2</sup>La auto-observación no es autorrecuerdo, pero la auto-observación puede conducir al autorrecuerdo, si se la lleva a cabo entendiendo el propósito del ejercicio: “No soy consciente, pero quiero volverme consciente”. Recordarse a uno mismo significa lo mismo que hacerse consciente de uno mismo – “yo soy”. Es una experiencia muy extraña. No es una función, no es pensamiento, no es sentimiento, sino otro estado de conciencia. Se produce por sí misma sólo por breves momentos, por lo general cuando uno se encuentra en un nuevo entorno, cuando despierta por la mañana después de haber pasado la noche en una casa extraña, por ejemplo. Entonces quizás se diga uno a sí mismo: “Que extraño, estoy aquí”. Esto es autorrecuerdo, en ese momento uno se recuerda a sí mismo.

<sup>3</sup>Otra manera de describir el autorrecuerdo es como atención en dos direcciones. Por lo

general apenas estamos atentos en absoluto o nuestra atención salta, permaneciendo brevemente en diferentes objetos sin ser dirigida o controlada por nuestra intención. En otras ocasiones nuestra atención puede ser atraída por algún objeto que la cautiva y nos fascina, por ejemplo una película emocionante. Rara vez es nuestra dirección dirigida desde dentro de nosotros mismos. Esta atención es sin embargo el tipo el más valioso, y es sólo cuando ocurre en nuestras funciones que estas serán capaces de llevar a cabo trabajo de cualquier calidad superior, sea en el dominio de los pensamientos, los sentimientos, las percepciones sensoriales o los movimientos.

<sup>4</sup>Sin embargo, la atención autodirigida no es autoconciencia. La atención dirigida puede darse con autoconciencia y sin autoconciencia. La mera atención dirigida sin autoconciencia puede representarse como una flecha con su punta dirigida al objeto de atención. Si al mismo tiempo que se dirige la atención a un objeto exterior o interior se dirige la atención a uno mismo, entonces se tiene una atención doblemente dirigida. Entonces uno “se recuerda sí mismo”, se vuelve autoconsciente. Esto puede representarse gráficamente como una flecha que termina en dos puntas.

<sup>5</sup>Debe recalcarse que en todo lo esencial, el hombre, tanto en su vida externa como en su vida interna, es una máquina, las cosas “simplemente le suceden” sin su voluntad o control. La mecanicidad es por lo tanto su ser. Una verdad igualmente importante es que la mecanicidad y la autoconciencia son estados mutuamente exclusivos: cuando se recuerda a sí mismo, cuando es autoconsciente, se deja de ser una máquina. Y a la inversa: cuando es una máquina, actuando como un robot bajo impulsos que no son suyos, no se es autoconsciente. Por lo tanto un hombre puede reducir su mecanicidad esforzándose por ser autoconsciente, tan a menudo como sea posible, aunque sólo sea por breves momentos, al menos al comienzo.

<sup>6</sup>El hombre vive por debajo de su verdadero nivel, porque no es consciente en el punto en donde recibe impresiones desde afuera. En este punto, por donde entran las impresiones externas, debería crear autoconciencia, la presencia de sí mismo.

<sup>7</sup>En realidad, es de lo más asombroso que la enseñanza del autorrecuerdo, que tanta importancia tiene en el cuarto camino, haya eludido a la gente erudita de occidente casi por completo. Probablemente se debe a la hecho de que en occidente tenemos una división irreal de todos los estudios y formaciones en temas teóricos y prácticos, una división en la que los estudios teóricos y quienes los siguen se consideran mejores. El autorrecuerdo es una cosa práctica, que se puede entender sólo si se tiene alguna experiencia práctica de la misma, y mejor cuanto más extensa sea esa práctica. Se debe haberlo experimentado no una sino muchas veces en diferentes conexiones, diversas situaciones, de manera que se tenga un material suficientemente grande de experiencia de lo mismo. Sólo entonces se apreciará, de manera profunda, más allá de una mera fascinación superficial, su inmensa importancia. Las personas que son demasiado teóricas en su manera de contemplar las cosas no pueden interesarse por ello. Sólo unos pocos intentos tibios no llevarán a ninguna parte. Pero incluso los esfuerzos serios que se hagan al comienzo son necesariamente débiles, simplemente porque uno es un principiante y tiene demasiado poca experiencia para hacerlo bien. Precisamente porque el autorrecuerdo intencionado rinde resultados tan escasos y débiles al comienzo – en realidad sólo la constatación “no me recuerdo a mí mismo” – hace muy improbable que algún individuo solitario, en un distante y oscuro pasado haya descubierto por accidente el autorrecuerdo como un sendero a una conciencia superior. Sólo quienes han alcanzado los dos estados superiores – autoconciencia y conciencia objetiva – pueden entender la importancia vital del autorrecuerdo como método. Es de tales individuos – profesores de escuelas esotéricas – que el autorrecuerdo como idea y como método ha llegado. No ha surgido a través de la rotación ordinaria de ideas en la especulación filosófica humana.

<sup>8</sup>A medida que se haga el esfuerzo por recordarse a uno mismo, muchas veces al día, no

sólo en momentos tranquilos sino sobre todo en todas las situaciones de la vida diaria, se encontrará con el tiempo que se volverá una percepción cada vez más profunda, que será posible retener por más tiempo, que uno será capaz de poseer la percepción de “yo soy” en conexión con más funciones.

<sup>9</sup>Es importante subrayar que el autorrecuerdo, si es real, de ninguna manera obstruye ni menoscaba las funciones intelectuales, emocionales, instintivas y de movimiento normales. Lo que quiera que obstaculice a una función sólo puede ser otra función: pensar en recordarse a uno mismo no es recordarse a uno mismo, igual que pensar en comer no es comer. Las funciones son una cosa, los estados de conciencia, otra. El autorrecuerdo está por encima de esas funciones, no les priva de cualidad sino que por el contrario les añade cualidad. Uno se convence de este hecho observándose a sí mismo.

<sup>10</sup>Lleva algún tiempo adquirir la maña del autorrecuerdo. En cierto modo es como montar en bicicleta: toda persona normal puede hacerlo, es imposible hacerlo a la primera, pero de repente la habilidad está ahí. See note! Sin embargo, a diferencia de andar en bicicleta, se tiene que volver a adquirir la habilidad cada vez que uno se recuerda de recordarse a sí mismo. Y lleva algún tiempo aprender a diferenciar entre el autorrecuerdo real y la mera imaginación. El autorrecuerdo real tiene un aspecto de vivacidad intensificada, siendo las impresiones más vívidas. Otras descripciones recurrentes dicen que la visión se vuelve más clara como si un velo atenuador hubiese sido retirado de las cosas. Los antiguos tenían una palabra para esto, el término latino *serenitas*, utilizado a menudo en este sentido con *tranquillitas*. El autorrecuerdo también va acompañado de un optimismo calmado pero vigoroso, como la percepción de los místicos de que “todo está bien”.

<sup>11</sup>Bajo ciertas circunstancias, el autorrecuerdo puede llevar más lejos, a estados superiores de conciencia que en algunos sentidos corresponden a la “unión con dios” descrita por lo místicos, o a lo que algunos llaman “conciencia cósmica”, de hecho un término erróneo. Sin embargo, las descripciones y designaciones no son esenciales. Lo único esencial es el hecho de que es muy posible para el hombre alcanzar esos estados superiores. Pero, como se ha dicho, es posible sólo haciendo muchos arduos esfuerzos con la conciencia. La conciencia puede crecer sólo de la conciencia, nunca de una función mecánica.

### 16.3 *El autorrecuerdo es el corazón del trabajo*

<sup>1</sup>Todos los ejercicios dados a quienes recorren el cuarto camino son en realidad un único ejercicio: el método de crear autorrecuerdo. Este es el corazón del trabajo, su esencia y centro: el esfuerzo de crear momentos de autoconciencia. Todos los demás ejercicios deberían ser puntos de entrada a ese centro, entradas al autorrecuerdo. Por ejemplo, en el ejercicio de “ser intencional” uno debería pasar desde la intencionalidad al autorrecuerdo.

<sup>2</sup>El ejercicio de observarse a uno mismo en las diferentes funciones intelectuales, emocionales, sensoriales y de movimiento está destinado a conducir al autorrecuerdo. Si se recuerda a veces durante el día que uno debería observarse a sí mismo, entonces se debería ser capaz de recordar también que este ejercicio tiene un objetivo: ayudar a pasar a realizar el autorrecuerdo. “¡Por supuesto, autorrecuerdo!” Lo mismo es cierto de todos los ejercicios: parar los pensamientos, no mostrar emociones negativas, observar las identificaciones de uno mismo y de los demás, permanecer en autoexpresión activa equilibrada, etc.

### 16.4 *Hay muchos grados y etapas de autorrecuerdo*

<sup>1</sup>Al principio el trabajo de autorrecuerdo no contiene mucho, en realidad sólo la constatación de la propia mecanicidad: “No me he recordado a mí mismo.” Sin embargo, esta constatación es necesaria, y debe ser repetida, porque el hombre cree en su propia conciencia, y esta creencia le impide adquirir conciencia. Si continúa esforzándose, será capaz probablemente de crear autorrecuerdo más y más a menudo, a veces haciéndolo más fuerte,

durar más tiempo y de llegar a mayor profundidad. Luego constatará, en base a la propia experiencia, que el autorrecuerdo tiene muchos grados y etapas, grados de cualidad en una escala ascendente.

<sup>2</sup>Hay también muchos caminos al autorrecuerdo. Pero todos se basan en la percepción de que hay algo diferente, algo más, algo más importante y mayor que sólo esta vida que todos vivimos. Dado que mi “yo” no es unitario, no es el mismo en momentos diferentes, el sendero al autorrecuerdo, y incluso el autorrecuerdo mismo, debe ser diferente en momentos diferentes. El hombre habilidoso sabe esto. No practica siempre el mismo método. Hacerlo así sería como intentar alcanzar un estado no mecánico de una manera mecánica, y lo mecánico es inútil para el trabajo. Así que el hombre habilidoso lo hace ahora de una manera, ahora de otra. Experimenta, advierte lo que ya no es eficiente y luego inventa alguna otra manera. Se “sale de su mismo camino”, permite que surja algo que él mismo ha estado obstaculizando mediante sus reacciones y funciones mecánicas.

### *16.5 La práctica diaria*

<sup>1</sup>La parte más importante del trabajo es el autorrecuerdo. En cada acto de autorrecuerdo reside uno de las mayores significados internos del trabajo para la autorrealización y del esoterismo en general. Todo otro trabajo sobre uno mismo depende en última instancia del autorrecuerdo.

<sup>2</sup>Uno debe recordarse a sí mismo al menos una vez al día. Si uno no puede recordarse a sí mismo una vez al día, entonces debería intentar recordarse tres veces al día, en otras palabras, hacer un esfuerzo mayor. Por tanto: al menos una vez al día, pero no más que por un corto tiempo. El autorrecuerdo no tiene que durar más de medio minuto para ser valioso.

<sup>3</sup>Al tratar de recordarse, se debería hacerlo de buen grado desde uno mismo, no desde una compulsión externa, para agradecer al profesor o al grupo.

<sup>4</sup>Hay que observar con cuidado qué estados internos y circunstancias externas tienden a favorecer episodios de autorrecuerdo. Esas cosas pueden ser diferentes para diferentes personas. Por ejemplo, los momentos de tranquilidad, encontrarse en la naturaleza, o en el mar, pueden favorecer a algunos, mientras que otros encontrarán más fácil hacerlo en medio de la muchedumbre, entre personas de conducta particularmente mecánica que muestran un comportamiento de masa obvio.

Uno no piensa sobre el autorrecuerdo, sino que lo lleva a cabo. Al comienzo es mejor hacerlo en un momento definido que uno decide, pero pronto es mejor dejar de hacerlo dependiente de factores externos.

El primer signo de que se está haciendo de manera correcta es que se tiene una percepción distinta de la fuerza que entra, como si algo se hubiera abierto dentro de uno. Desde que esto se siente, uno se para de inmediato, y hace otra cosa diferente. Después de un rato se puede hacer otra vez.

Otra manera de autorrecordarse es hacer una parada interna sobre uno mismo. Esto se hace en relación con la auto-observación. Por ejemplo, uno observa que está comenzando a hablar de cierta manera mecánica, o que uno se está enfadando con alguien. Entonces se hace una parada interna, pero ha de hacerse completamente, como si se cortara. No importa si las cosas que se estaban intentando vuelven de nuevo.

Toda auto-observación debería ir acompañada de cierto grado de autorrecuerdo. No sólo observarse a uno mismo sino también intentar recordar por qué lo hace uno. Si uno recuerda eso, también puede recordarse a uno mismo. Es autorrecuerdo sentir la presencia del trabajo en el pensamiento al observarse a uno mismo.

Uno comienza desde su recuerdo de previos episodios durante el día en los que uno se recordó a sí mismo pero luego lo perdió. “¿Dónde lo perdí?”. Uno hace un nuevo intento y observa de nuevo como lo pierde. Uno continúa de esta manera hasta que puede hacer

aproximar dos episodios e intentar acortar el hueco de olvido e inconsciencia entre ambos.

El intento de autorrecuerdo puede practicarse de muchas maneras diferentes, desde estar sentado tranquilamente, relajando el cuerpo y la mente, haciéndose consciente del aliento moviendo gentilmente el tórax, a la auto-observación activa durante cada trabajo. Hay ejercicios que al principio parecen poco importantes y fáciles, pero que son de hecho muy difíciles de realizar.

Unos pocos ejemplos de ejercicios: hacer un esfuerzo por recordarse a uno mismo al mirarse en el espejo del baño al afeitarse o maquillarse. Intentar recordarse sentado a la mesa del desayunando, con ambos pies en el suelo para hacer contacto – sintiendo el calor de la taza de café o te y disfrutando conscientemente la comida – siendo consciente de que es comida de primera clase por la que deberíamos estar agradecidos.

Intentar recordarse a uno mismo cuando se cogen las llaves del coche, las llaves de la puerta, cuando se sacan del bolsillo, cuando se enciende el coche, cuando se sacan las llaves de la cerradura, se cierra la puerta del coche o la puerta de casa; permanecer con el autorrecuerdo por unos pocos momentos en estas pequeñas acciones.

Inventar “despertadores” para el autorrecuerdo, y usarlos diariamente. Pero también hay que cambiarlos antes de que se conviertan en hábitos inútiles. Hay que ser también consciente de una trampa grande: uno puede estar convencido “ahora estoy recordándome a mí mismo”, cuando en vez de eso uno sólo repite la frase mecánicamente. Entonces uno está identificado con el ejercicio. Autorrecuerdo significa separarse a uno mismo del “yo” que funciona mecánicamente, creando un vacío para verse realmente a uno mismo.

#### *16.6 Correcto entendimiento del autorrecuerdo*

<sup>1</sup>Al comienzo del trabajo la gente pregunta continuamente qué debería hacer o qué no hacer. La mejor respuesta a esa pregunta es “¡Recuérdate a ti mismo! Puedes hacer lo que quieras mientras te recuerdes a ti mismo”. El pensamiento superficial formativo con facilidad entiende mal esto como si quisiera decir “todo está permitido con tal que te recuerdes a ti mismo al hacerlo”. Pero no es eso lo que significa. Por el contrario significa que estando en estados de autorrecuerdo uno puede abstenerse de muchas cosas, por ejemplo, cediendo a malos impulsos.

<sup>2</sup>Uno puede llegar a un correcto entendimiento del autorrecuerdo preguntando: “¿Qué yo quiero recordar? ¿Qué yo quiero olvidar?” Deberíamos tanto recordarnos a nosotros mismos como olvidarnos de nosotros mismos. El “yo” aludido en estas diferentes conexiones no es el mismo. Es igualmente correcto llamar al autorrecuerdo “auto-olvido”, porque en el autorrecuerdo uno se olvida de la falsa personalidad, ese manojito de reacciones mecánicas sin sentido.

<sup>3</sup>Todos los seres humanos normales que tienen la correcta actitud y algún entendimiento del esoterismo pueden comenzar practicando y entendiendo el autorrecuerdo, aunque al comienzo sea por lo general débil, incompleto y en apariencia sin contenido. El pleno autorrecuerdo es un estado superior, pero hay muchos grados inferiores que son pasos en el camino a ese estado. Obedecer las leyes del trabajo en un momento decisivo es una especie de autorrecuerdo, no hacerlo es olvido y una especie de sueño.

<sup>4</sup>El autorrecuerdo no puede nunca ser un mero ejercicio intelectual. Puede comenzar en el centro intelectual, pero debe incluir el centro emocional y los centros físicos si ha de tener el efecto deseado. El intelecto es sólo una pequeña parte de nuestro ser. Los estados mecánicos, estados de sueño, se caracterizan por restringir nuestro ser a una pequeña parte de nosotros mismos. Por lo tanto, los estados conscientes deben abarcar una parte mucho mayor de nuestro ser.

<sup>5</sup>El acto de recordarse a uno mismo precede al estado de autorrecuerdo: la iniciativa que da comienzo al proceso y el resultado del proceso. La iniciativa, el esfuerzo, se origina en los

buscadores por su necesidad interna de vivir en un nivel superior. Para alcanzar este nivel superior deben pagar con un esfuerzo cualitativo, un esfuerzo desde lo mejor que hay en ellos. Sin esfuerzo no hay estado superior.

<sup>6</sup>Muy a menudo olvidamos recordarnos a nosotros mismos. Nos preguntamos qué hacer, pero olvidamos recordarnos. Quizás pensemos sobre ello pero no intentemos hacerlo. Sólo pensar sobre ello pero sin hacerlo, ¿no es acaso mejor que olvidarse de todo? Quizás lo imaginemos, pero en la práctica no hay diferencia. Incluso puede ser peor, si se convierte en un hábito. De todos modos es necesario superar esta distancia entre pensamiento y acción, entre apatía y voluntad. Porque los momentos de autorrecuerdo no son sólo momentos de conciencia, sino también momentos de voluntad.

<sup>7</sup>El autorrecuerdo no puede tener el resultado de que la personalidad se vea reforzada, o su envanecimiento, su autojustificación y sus excusas aumentadas. Si esto sucede es porque uno recuerda un falso yo, y ese es un acto mecánico.

<sup>8</sup>El trabajo no puede comenzar desde la plenitud de la personalidad. El trabajo debe comenzar desde el adelgazamiento de la personalidad, de la constatación de que uno no es lo que imagina, lo que se finge ser.

<sup>9</sup>En el trabajo de autorrealización es necesario llegar al punto en donde uno ve su propia vacuidad total. Esto es piadosamente retrasado y no es algo a lo que se pueda llegar por medios artificiales. Uno no puede fingirse no ser nada.

<sup>10</sup>Recordarse a uno mismo simplemente como uno es ahora no es autorrecuerdo. El autorrecuerdo viene desde arriba, y el pleno autorrecuerdo es un estado de conciencia en el que la personalidad y todas sus pretensiones dejan casi de existir y uno es, por así decirlo, nadie, y aún así la plenitud de este estado, que es realmente dicha, le hace a uno, por primera vez, alguien.

<sup>11</sup>¿Puede uno ser nada para sí mismo aunque sea por un momento? ¿Puede uno intencionadamente despejar reacciones sensoriales, reacciones emocionales, pensamientos sobre uno mismo, de manera que “nada” quede? ¿Puede uno, cuando “nada” queda, hacerse consciente de la intensa realidad de uno mismo? ¿Puede uno parar el propio ruido, la propia cháchara, aunque sea por un momento? ¿Puede uno sentir la propia presencia en todo lo que hace, aunque sea por un momento? Todas estas cosas son diversas maneras de recordarse a uno mismo.

<sup>12</sup>El autorrecuerdo como una capacidad que viene desde lo “superior” (lo que quiera que esto signifique) es una idea que nunca debe perderse. Esta idea contiene implícitamente otra idea, es decir que este “superior” tiene también a su vez algo aún superior, y así sucesivamente, por tanto nos proporciona la posibilidad de entender la existencia como una especie de escalera o camino que nos lleva hacia arriba. Y para entender esta idea correctamente, se debe comprender que como ser humano en nuestro estado actual podemos ver, como mucho, el primer peldaño de los muchos peldaños de la escalera, y que este peldaño es el inferior en todos los sentidos, el inferior cualitativamente, y que no podemos entender la esencia de la escalera o del camino, no podemos saber lo que significa recorrerlo hacia arriba, lo que los peldaños o etapas del camino significan, excepto por la escasa información que hemos recibido de quienes nos han precedido. La manera humana común de juzgar las cosas “desde abajo hacia arriba” es irremediamente engañosa respecto a asuntos esotéricos. Por supuesto esto es cierto de los intentos humanos de juzgar el autorrecuerdo y la autoconciencia también. Si intentamos juzgarlas enteramente, con todos sus posibles etapas cada vez más elevadas, en base a las pequeñas partes relativamente insignificantes que hemos experimentado, estaremos en un grave error. El hombre se encuentra sólo en el primer comienzo tambaleante de su experiencia de la vida. Esta es una verdad que ninguna arrogancia humana en el mundo puede invalidar.

### 16.7 Debemos recibir ayuda

<sup>1</sup>El autorrecuerdo como idea y método proviene de las escuelas esotéricas. Por lo tanto no puede ser entendido sin el esoterismo, no puede ser entendido por personas que no son familiares o están fuera de sintonía con el esoterismo. Y la percepción más importante que puede alcanzar al hombre, de modo que pueda comenzar a entender la idea del esoterismo es: la verdad – el conocimiento – la ayuda viene “desde arriba”, desde fuentes suprahumanas y divinas. ¿Por qué? Porque lo que el hombre es capaz de hacer, incluso en la etapa superior de entendimiento y capacidad, no es suficiente. Un hombre debería siempre recordarse a sí mismo, pero tal como es no tiene el poder para hacerlo, y no puede siquiera recordar que debería recordarse a sí mismo. Por lo tanto, si quiere desarrollarse debe confiar en poderes superiores y mayores que los suyos. Y puede recibir estos poderes, si tiene la actitud correcta y hace el esfuerzo correcto; si llega hasta medio camino para encontrar estos poderes superiores. Por tanto el hombre debe volverse hacia “dios – Augoeides, los hermanos mayores, la jerarquía planetaria.

<sup>2</sup>Si un hombre no acepta que existen poderes superiores que los suyos, no podrá recordarse a sí mismo nunca correctamente. Esos poderes superiores son sobre todo su propio supraconsciente, la posibilidad de un yo permanente. La base objetiva del supraconsciente es la envoltura causal del hombre, su envoltura de inmortalidad. La envoltura causal tiene sus centros, que están siempre despiertos, mientras que el hombre mismo está en su mayor parte dormido. Luego existen seres superiores como los Augoeides y la jerarquía planetaria. Sin su existencia, su trabajo autosacrificado, nunca nos habríamos convertido en seres humanos, nunca habríamos recibido envolturas causales. Además existe la entera organización sistémica solar y cósmica, 49 mundos llenos de seres conscientes. Pero si un hombre cree que el cosmos o la naturaleza se produjeron por sí mismos y carecen de significado, entonces nunca podrá recordarse correctamente, porque alberga la “creencia” errónea – mejor: la actitud errónea – es decir, que no existen poderes por encima suyo.

<sup>3</sup>Según el esoterismo el hombre puede ser transformado en un ser consciente en un nivel muy superior a aquel en el que ahora vive. Sin embargo, si el hombre está contento y orgulloso de su estado actual, no puede desarrollarse.

<sup>4</sup>Si el hombre sigue las reglas y las leyes del trabajo en contra de su amor propio y voluntad personal, entonces puede elevar el nivel de su ser. Y si puede escuchar lo que el trabajo le invita a hacer, entonces puede serle mostrado como ha de trabajar sobre sí mismo para transformar su ser.

### 16.8 Dificultades y obstáculos para el autorrecuerdo

<sup>1</sup>¿Por qué es tan difícil crear momentos de autorrecuerdo? Existen muchas razones para ello. Olvido. El hábito de vivir en estados mecánicos. El hábito de no usar las partes superiores de los centros. Los centros en las envolturas mental y emocional funcionan pobremente, con demasiada frecuencia hay funciones erróneas en ellos. Somos demasiado perezosos y aburridos. Y ante que nada: estamos demasiado identificados con nuestros estados mecánicos temporales.

<sup>2</sup>Cuando uno está demasiado identificado con la vida mecánica es difícil recordarse a uno mismo. Es también difícil cuando uno tiene una actitud errónea hacia el trabajo. Nuevamente, es difícil entender nada sobre el autorrecuerdo cuando uno está identificado consigo mismo. Cuando se ha llevado a cabo la práctica – ¡no el hábito! – de recordarse a uno mismo cada día, uno comienza a ser consciente de una continuidad que atraviesa la vida. Entonces uno se hace consciente también de cuando esta continuidad se pierde. Cuando se siente esta continuidad y la pérdida de la misma, se ha alcanzado cierto punto: el primer despertar de la conciencia del trabajo.

<sup>3</sup>Un hombre que está identificado consigo mismo no puede recordarse a sí mismo, dado que

no puede percibir nada más allá de su estado mecánico temporal, nada superior a esto. Mientras esté identificado existe para él sólo aquello con lo que está identificado, y en este estado el autorrecuerdo es imposible. Esta es la razón de por qué la liberación de la identificación es un paso importante y necesario hacia el autorrecuerdo. Si uno puede observar las propias identificaciones después, ver cuan ridículas, inútiles y dañinas son, mucho se ha ganado.

<sup>4</sup>Existe cierto sentimiento siempre conectado con el autorrecuerdo. Uno no puede simplemente decidirse a recordarse a partir del estado ordinario. Es necesario entrar en cierto estado para empezar, cierto estado de ánimo, y luego proceder desde ahí. La reflexión sobre “ideas cósmicas”, ideas esotéricas, puede crear tales estados. Por otro lado, es muy posible observarse a uno mismo sin comenzar desde un estado preparatorio especial

<sup>5</sup>Si uno no tiene fe, no “cree” en algún poder superior, uno no puede recordarse a sí mismo. Es de esperar que en el futuro próximo el esoterismo, en particular el hilozoísmo debida a la claridad y orden mentales que proporciona, atraiga el interés de los intelectuales en la etapa de civilización. Sin embargo, estas personas por lo general no tienen entendimiento de un poder superior así, entendimiento de por qué es necesario que el hombre ame, sirva y venere a este poder superior para ser capaz de acercarse a él. Son demasiado orgullosos, demasiado arrogantes, demasiado llenos de sí mismos para sentir la humildad y el deseo de servir, inclinarse ante un poder que es superior a ellos. Dice que son “escépticos” ante la idea de la jerarquía planetaria, los hermanos mayores. Poco sospechan cuán escépticos son los hermanos mayores de sus posibilidades para desarrollar su conciencia. Es característico de estas personas gloriosas que no puedan entender el autorrecuerdo, precisamente porque en su orgullo no reconocen poderes por encima de ellos mismos.

### *16.9 ¿Por que el hombre debería recordarse a sí mismo?*

<sup>1</sup>El hombre debería recordarse a sí mismo porque sólo en momentos de autorrecuerdo, de autoconciencia, pueden alcanzarle influencias de orden superior, influenciar su ser, y de este modo ayudarle a avanzar. Sin esta ayuda el hombre puede hacer muy poco, de hecho efectuar sólo una cosa a expensas de otra igualmente importante o incluso más importante.

<sup>2</sup>Uno tendrá que hacer sus propios experimentos para convencerse del por qué es mejor autorecordarse que no hacerlo. Se encontrará que el mejor método es comparar estados de conciencia: siempre nos estamos moviendo de un estado de relativa vigilia o autoconciencia hacia un estado de relativo sueño o mecanicidad, o viceversa. Por ejemplo, uno puede preguntarse sobre algo que lamenta haber hecho: ¿podría haberlo hecho en un estado de autorrecuerdo?

<sup>3</sup>En el verdadero autorrecuerdo, muchas funciones intelectuales y emocionales mecánicas son totalmente imposibles: el odio, la ira, la irritación, el descontento, la envidia, la malicia y otras emociones negativas pueden existir sólo en estados mecánicos, nunca en estados de autoconciencia.

<sup>4</sup>Todo el género humano está dormido, y esto es lo que causa estos horrores, todo este sufrimiento que el género humano experimenta. El sueño es la ausencia de conciencia, de autoconciencia. Si la gente despertara, si obtuviera siquiera unos pocos grados de conciencia superior, todo mejoraría, mucho del mal que ahora nos rodea sería imposible.

<sup>5</sup>A menos que un hombre se eleve a sí mismo mediante autorrecuerdo no recibe ayuda, y a menos que reciba ayuda no puede alcanzar un nivel superior de ser. Pero al mismo tiempo, a menos que se prepare a sí mismo mediante auto-observación e intente separarse a sí mismo de las funciones erróneas, tal como se les ha enseñado que son, no puede recibir las influencias que proceden de los centros superiores. El hombre ha de preparar sus centros inferiores de manera que puedan escuchar y obedecer lo que los centros superiores les dicen. Estos centros superiores, los centros de la envoltura causal, están siempre hablando, intentando alcanzarnos



e influenciarnos, pero no los escuchamos. Sentimos la ausencia de la influencia de los centros superiores en el sentido de incomodidad, como si hubiésemos olvidado algo que una vez supimos.

#### *16.10 Recordar el esoterismo y el trabajo es una ayuda para el autorrecuerdo*

<sup>1</sup>Un gran ayuda para el autorrecuerdo es recordar el esoterismo y el propio trabajo en conexión con él, el trabajo para el desarrollo de la conciencia. Todo verdadero autorrecuerdo comienza con algo que tiene que ver con este trabajo. Cuando uno se recuerda a sí mismo, debería siempre intentar recordar su objetivo, y el objetivo es por supuesto uno que tiene que ver con el trabajo y no con las empresas egoístas del yo separado y mecánico (“poder, reputación, dinero”). Se dice aquí “recordar el esoterismo”, no “pensar en el esoterismo”, porque incluso quienes se encuentran profundamente metidos en estudios esotéricos en sentido formal pueden vagar en la vida diaria horas y días sin dedicar el más mínimo pensamiento a las verdades esotéricas, como si las hubiesen olvidado por completo. De repente, justo en medio de las ocupaciones diarias, recordar una verdad así puede hacerles algo más conscientes. De este recuerdo pueden avanzar y hacerse aún más conscientes: “El esoterismo, oh sí. Hay otra realidad detrás de la copia en plástico que yo y los demás seguimos como sonámbulos. Soy una mónada inmortal. ¿Cómo he podido olvidarlo? Y siendo una mónada inmortal tengo un trabajo que hacer que es muy diferente al del sonámbulo. Tengo una tarea: intentar despertar, hacerme consciente.” Y luego pasar de este entendimiento a la acción: hacerlo, recordarme a mí mismo, aunque sea medio minuto al día.

#### *16.11 La morada de la inmortalidad*

<sup>1</sup>Para que una religión tenga algún significado, debe proporcionar a las personas la esperanza de la inmortalidad individual.

<sup>2</sup>Para que una enseñanza iniciática sea auténticamente esotérica, debe proporcionar esta esperanza también, pero no debe pararse aquí, debe ir más allá de eso: debe explicar por qué la esperanza de inmortalidad está bien fundada. En otras palabras, debe aportar algo que no tranquilice simplemente la inquietud del corazón sino también una explicación que satisfaga al intelecto y disipe sus dudas.

<sup>3</sup>Pero no sólo una explicación. Una enseñanza esotérica no puede ser una mera teoría, sino que debe ser igualmente práctica. En otras palabras, debe indicar el método para alcanzar la inmortalidad. Esto presupone una organización iniciática: una cadena de profesores y discípulos, encargados y trabajadores.

<sup>4</sup>Es inútil sólo hablar de inmortalidad y no trabajar para conseguirla. Pero es igualmente inútil trabajar para adquirirla sino uno no sabe cómo trabajar. Y nadie puede comenzar a trabajar hasta haber recibido ayuda, la enseñanza de cómo hacerlo, de quienes son más antiguos y experimentados en el trabajo. Por un largo tiempo después de haber comenzado este trabajo necesitará ayuda y enseñanza.

<sup>5</sup>Este es el fundamento mismo de la existencia de las escuelas. Las escuelas son sólo el primer comienzo del trabajo iniciático, señalan el estribo más cercano del puente, por así decirlo. El puente debe ser construido por el discípulo mismo. Es el puente de vida entre el primer yo mortal y el segundo yo inmortal: el antahkarana.

<sup>6</sup>Sin embargo, la inmortalidad no es una condición absoluta, existiendo fuera del alcance del hombre en su estado actual.

<sup>7</sup>El profesor explica que el discípulo puede alcanzarla temporalmente mediante conocimiento y esfuerzo, también en su condición actual. El discípulo la alcanza realizando esfuerzos desde dentro de su ser y creando así autoconciencia. Los momentos de autoconciencia creados mediante autorrecuerdo también son momentos de inmortalidad. ¿Por qué? Porque los momentos de autoconciencia son momentos de conciencia causal aún si son

de la clase inferior al comienzo. Y la envoltura causal y su conciencia autoactiva incipiente es la esencia primera y el vehículo de la inmortalidad.

<sup>8</sup>En una escuela, incluso en la más simple escuela, y en la enseñanza de escuela, incluso la más elemental, a los discípulos se les enseña una variedad de procedimientos, métodos, para la activación de la conciencia. En todos esos métodos los ejercicios poseen un solo núcleo: autoconciencia, constante atención vigilante a lo que está dentro y a lo que está fuera.

<sup>9</sup>El profesor dijo: “Mi enseñanza tiene un solo principio que todo lo impregna.”

<sup>10</sup>El más sabio de los discípulos presentes: “Si, maestro”.

<sup>11</sup>Luego el profesor deja la habitación.

<sup>12</sup>Los demás discípulos: “¿Que quiso decir?”.

<sup>13</sup>El discípulo más sabio: “Nuestro maestro simplemente quiso decir esto: a aquello que está dentro de nosotros, constante atención vigilante; y a lo que está fuera de nosotros constante consideración por los demás, y estas dos cosas son una y la misma.”

<sup>14</sup>Si los discípulos trabajan conscientemente, diligentemente y con celo de acuerdo con los principios y métodos de escuela, entonces la escuela puede convertirse en una morada de inmortalidad para ellos. Lo que se quiere decir con esto es que a través del trabajo de escuela la falsa personalidad puede morir y la personalidad de trabajo después de muchas transformaciones puede convertirse en un ser inmortal real.

#### *16.12 La voz del silencio*

<sup>1</sup>El autorrecuerdo puede ocurrir cuando la constante charla interior ha sido silenciada. Aunque sea por unos pocos segundos. Cuando la constante preocupación por inquietudes pequeñas y grandes, el machaqueo insistente sobre todas las vejaciones de la vida diaria, la constante fascinación de los sentidos por la corriente de impresiones externas, el constante comentario sobre estas impresiones por la máquina de farfullar interna o externa, cuando todo esto cesa, para, y cuando en un momento intenso existe perfecta claridad y quietud, como si estas cosas sin sentido nunca hubieran existido – entonces el autorrecuerdo también ocurrirá. Y puede llegar con poder y alegría.

<sup>2</sup>La “voz del silencio” es la expresión simbólica del hecho de que la inspiración de Augo-eides puede ser captada por quien es capaz de desenganchar su atención (o incluso su conciencia) de su estado físico, emocional y mental. Para esa persona, los fenómenos en los mundos mencionados ya no pueden mantener su interés. El “silencio” es el término simbólico para la quietud mental que sobreviene cuando el hombre se ha liberado de ese impulso que como un látigo de esclavos le compele a perseguir las quimeras de la ignorancia. En esa quietud, la mentalidad superior (47:5) puede tomar parte en la revelación de la intuición causal. La voz del silencio es la “voz del alma”, la intuición de la conciencia causal supra-consciente. En su lenguaje, los grandes místicos han dicho lo mismo sobre las experiencias correspondientes.

<sup>3</sup>Discípulo: “¿Cómo puedo llegar a la vida más allá de los sentidos, de modo que pueda escuchar hablar a dios?”.

<sup>4</sup>Maestro: “Cuando puedas arrojarte a ti mismo en AQUELLO en donde ninguna criatura habita, aunque sólo sea por un momento, entonces escucharás lo que dios habla.”

<sup>5</sup>Discípulo: “¿Está AQUELLO donde ninguna criatura habita cerca y a mano, o bien lejos?”

<sup>6</sup>Maestro: “Está en ti. Lo alcanzas parando, aunque sea por un momento, tu propia pensamiento y tu propia voluntad, y parando la rueda de la imaginación y de los sentidos”.