

# EL CUARTO CAMINO

## Una introducción por Lars Adelskog Primera parte

¿Qué es un ser humano? ¿Se trata de una criatura que encierra un inmenso potencial de desarrollo sin utilizar? ¿Posee capacidades y cualidades dormidas que pueden despertarse? ¿Es la experiencia humana recolectada hasta ahora sólo una fracción de la posible? ¿Puede el hombre transformarse en algo que esté más allá de su actual limitación? Estas y similares preguntas fueron hechas por un periodista ruso con el nombre de P. D. Ouspensky al comienzo del siglo XX.

Ouspensky había realizado estudios experimentales de las manifestaciones de la psicología supranormal, como la telepatía, la clarividencia, la posibilidad de conocer el futuro, de mirar hacia el pasado, etc. En el curso de estos experimentos llegó a dos conclusiones. En primer lugar, no podemos estudiar la psicología supranormal, porque no conocemos la psicología normal. En segundo lugar llegó a la conclusión de que cierto conocimiento real existe; que puede haber escuelas que conocen exactamente lo que queremos saber pero que por alguna razón están ocultas y este conocimiento está escondido.

Ouspensky comenzó a buscar estas escuelas. Viajó por Europa, Egipto, India y Oriente próximo. Sólo cuando había acabado sus viajes, encontró en Rusia en 1916, justo cuando la guerra estaba en su apogeo, a un grupo de personas que estaban estudiando cierto sistema que había venido originalmente de escuelas orientales. Ouspensky hizo amistad con el profesor del grupo, un caucasiano de nombre G. I. Gurdjieff. Pronto quedó convencido que Gurdjieff tenía un sólido conocimiento de las cosas que estaba enseñando, y que esta solidez se debía a haber sido entrenado en aquellas escuelas secretas que Ouspensky había tratado de encontrar en vano.

Siendo un griego-armenio, Gurdjieff fue y siguió siendo un oriental más que un occidental, y nunca aprendió ningún lenguaje occidental muy bien. A pesar de vivir casi treinta años en París, siguió siendo ajeno a la manera occidental de pensar. Sin embargo, el ruso Ouspensky había tenido una educación occidental; conocía el inglés muy bien; podía presentar la enseñanza recibida de Gurdjieff de manera clara hablando y escribiendo. El hecho de que Ouspensky se convirtiera en el principal discípulo de Gurdjieff significó que la enseñanza pudo llegar a círculos mucho más amplios de lo que hubiera sido posible de otra manera. Al mismo tiempo debe recalcar que Gurdjieff siguió siendo el maestro y Ouspensky el discípulo. Ouspensky nunca alcanzó la profundidad de entendimiento de Gurdjieff de las enseñanzas de las escuelas secretas.

La idea principal de la enseñanza de Gurdjieff fue que no usamos ni siquiera una pequeña parte de nuestras capacidades y energías. Tenemos en nuestro interior, por así decirlo, una organización muy extensa y muy sutil, sólo que no sabemos cómo utilizarla. En el grupo al que Ouspensky se unió se utilizaban ciertas metáforas orientales. Le dijeron que teníamos dentro de nosotros una gran mansión llena de hermosos muebles, con una biblioteca y muchas otras habitaciones, pero que vivíamos en el sótano y la cocina y no podíamos salir de ahí. Si la gente nos contase lo que esta casa tenía pisos de arriba no les creeríamos, nos reiríamos de ellos o le llamaríamos superstición, cuentos de hadas o fábulas.

La enseñanza de Gurdjieff trata tanto del universo como del hombre. Su propósito es completamente práctico: el hombre debe llegar a conocerse a sí mismo para desarrollarse. El hombre llega a conocerse a sí mismo observándose. La auto-observación debe basarse en un conocimiento exacto de la naturaleza real del hombre, de lo que constituye su *ser* y como este ser puede ser dividido.

### *La auto-observación y algunas constataciones obtenidas de la misma*

Si un hombre comienza a observarse a sí mismo, pronto hará un par de importantes constataciones. La primera es acerca del “yo”. Decimos “yo estoy haciendo”, “yo estoy sentado”, “yo siento”, “me gusta”, “no me gusta”, etc., y sin pensar, asumimos automáticamente que tenemos sólo un “yo”, que permanece siendo el mismo. Esta es nuestra principal ilusión, porque no somos uno. En un momento en que decimos “yo”, una parte de nosotros está hablando, y en otro momento en que decimos “yo”, otro “yo” muy diferente está hablando. En un momento nuestra atención es cautivada por algo definido y al siguiente momento por alguna otra cosa, y luego ni siquiera recordamos lo que nos cautivó hace sólo un momento: un nuevo “yo” reemplaza o suprime a un viejo “yo”, y todo esto prosigue todo el tiempo y constituye nuestra vida interior. En un momento un “yo” decide algo. Al siguiente momento algún otro “yo” ha tomado el relevo y no sabe nada de las decisiones del “yo” anterior y por supuesto no está preparado para llevarlas a cabo. A veces nos quejamos de nuestro distraimiento como cuando hemos ido de una habitación a otra a buscar algo y luego olvidamos lo que íbamos a buscar. No nos damos cuenta de que esta división es nuestro estado normal. En otras palabras, estamos divididos en cientos y cientos de “yoes” diferentes. La primera constatación a hacer mediante nuestra auto-observación puede resumirse por tanto como “yo” no soy uno; “yo soy muchos”.

La segunda constatación tiene que ver con el hecho de que es muy difícil observarse a uno mismo. Esta dificultad reside en un simple hecho: muy pronto olvida uno observarse a sí mismo.

Ahora el lector ha de detenerse y reflexionar sobre lo más importante que se ha aprendido por el momento, que es esto: Uno no puede, por muy firme que sea la decisión tomada, de observarse a uno mismo más que por unos pocos segundos. Uno simplemente olvida la decisión de hacerlo. Uno piensa en algo distinto, y luego en otra cosa diferente, y así seguirá por muchos minutos, quizás incluso horas, antes de que de repente uno *despierta y recuerda*: “Cielos, ¡yo debería observarme a mí mismo! ¡Y lo olvidé!”

El hecho de que no seamos capaces de observarnos más que durante breves momentos se relaciona en que no somos uno, no somos un “yo” unitario, sino muchos pequeños “yoes” constantemente reemplazándose unos a otros. Uno de tales “yoes” toma una decisión sobre la auto-observación, pero el siguiente “yo” que pronto aparece pretende algo diferente y no lleva a cabo esa decisión.

El hecho de que estemos divididos en muchos “yoes” implica que en gran medida carecemos de voluntad. Si fuéramos un “yo” unitario seríamos capaces de observarnos a nosotros mismos sin importar el tiempo; entonces sería sólo cuestión de hacerlo. Pero no podemos mantener la concentración y por tanto debemos admitir que carecemos de voluntad.

En la enseñanza de Gurdjieff, que usualmente se denomina el cuarto camino, la auto-observación tiene un lugar importante. Dos cosas deben recalcarse aquí: se debe conocer cuál es el propósito de la auto-observación y se debe, al observarse a uno mismo, saber algo más de como el hombre está dividido. Primero abordaremos la división del hombre y luego el propósito de la auto-observación

### *La división de las funciones del hombre*

Se hace énfasis aquí en que la manera en que el cuarto camino divide a las funciones del hombre es muy diferente de la visión ordinaria y del punto de vista de la psicología académica.

En el cuarto camino, lo que está constantemente sucediendo en la vida interior y exterior del hombre se denomina funciones. Conocemos la diferencia entre funciones intelectuales y emocionales. Por ejemplo, cuando discutimos las cosas, pensamos sobre ellas, las comparamos, inventamos explicaciones o encontramos explicaciones reales, todo esto es trabajo

intelectual; mientras que el amor, el odio, el miedo, la felicidad, la preocupación, la sospecha, etc. son funciones emocionales. Pero muy a menudo, al tratar de observarnos a nosotros mismos, incluso mezclamos funciones intelectuales y emocionales. Cuando realmente sentimos, lo llamamos pensamiento, y cuando pensamos le llamamos sentimiento. Pero en el curso del estudio aprenderemos en que difieren. Por ejemplo hay una gran diferencia respecto al control: las funciones intelectuales las podemos controlar en alguna medida; las funciones emocionales no las podemos controlar. Además, hay una enorme diferencia en velocidad: las funciones intelectuales son lentas, las funciones emocionales pueden ser extremadamente rápidas.

Luego existen otras dos funciones que ningún sistema común de psicología clasifica ni entiende de manera correcta: la función instintiva y la función de movimiento. Lo instintivo se refiere al trabajo interno del organismo: digestión del alimento, el pulso del corazón, la respiración. Las funciones instintivas también incluye los sentidos ordinarios – vista, oído, olfato, gusto, tacto, las sensaciones de frío y calor. Las funciones de movimiento incluyen todos los movimientos corporales. Es muy fácil distinguir entre funciones instintivas y de movimiento: nacemos con la capacidad de utilizar todas las funciones instintivas, mientras que las funciones de movimiento han de ser aprendidas. De los reflejos, sólo los más simples pertenecen a la función instintiva. Los reflejos adquiridos, como los que aparecen al conducir un coche, pertenecen a la función de movimiento. Las funciones de movimiento también incluyen los sueños – tanto los sueños mientras dormimos y sueños de vigilia– la imaginación y la imitación.

Al observarse a uno mismo según la enseñanza del cuarto camino, es necesario ante todo separar estas cuatro funciones y clasificar en seguida todo lo que uno observa, diciendo, “esto es una función intelectual”, “esto es una función emocional”, etc. Si uno es honesto consigo mismo, se encontrará en seguida cuán difícil es; que se puede trabajar en ello sólo un corto periodo cada vez, porque uno se olvida de uno mismo, olvida su decisión y el trabajo. Sin embargo, trabajando de manera diligente, metódica y ardua, se alcanzarán con el tiempo mejores resultados. Con el tiempo, se tendrá una idea clara del proceso de una función reemplazando incesantemente a la otra. Por ejemplo: surge un pensamiento, en seguida es empujado fuera por una emoción, que a su vez desaparece cuando una función de movimiento entra al cambiar de posición en la silla o girar la cabeza, o cuando una función instintiva en forma de impresión visual o auditiva se hace sentir. Debe recalcar que todas estas funciones – pensamientos, emociones, movimientos e impresiones sensoriales – surgen mecánicamente, es decir, sin nuestra voluntad y control. El intercambio o reemplazo de funciones ocurre también mecánicamente; uno no decide que cierto pensamiento debería cesar y ser seguido por una emoción o un movimiento.

De estos hechos, que se basan en autoconocimiento cada vez más claro a través de la auto-observación, extraemos la siguiente conclusión: en su estado actual, el hombre es casi por completo una máquina. Una máquina es algo en lo que los procesos ocurren mecánicamente, a través de impulsos desde afuera. Una máquina carece de conciencia y de voluntad. Si los seres humanos tuviéramos conciencia y voluntad, los pensamientos y los sentimientos no surgirían y pararían mecánicamente, a través de impulsos más allá de nuestro control. Si fuésemos seres autoconscientes, pensaríamos pensamientos conscientes y sentiríamos emociones conscientes. Pero prácticamente todo lo que sucede en nuestra vida interna y externa ocurre mecánicamente. En este sentido no hay diferencia entre fregar suelos y escribir poesía.

¿Cuál es el significado o el propósito de observarse a uno mismo?. Antes que nada, llegar a un entendimiento de nuestro bajo estado de conciencia, del hecho de que somos máquinas. Sólo entendiendo esto podemos tener la motivación de hacer esfuerzos para intentar convertirnos en algo más que máquinas. Si queremos convertirnos en algo más, debemos intentar hacer

cosas que una máquina no puede hacer. Una máquina no puede observarse a sí misma. En el mismo momento en que nos observamos a nosotros mismos dejamos de ser máquinas. Sin embargo, la auto-observación se para pronto. Se para a consecuencia de una causa mecánica, una fuerza que no controlamos, y luego somos máquinas de nuevo, y lo seguimos siendo hasta que *iniciamos de nuevo una vez más la auto-observación desde dentro de nosotros mismos*. Si iniciamos la auto-observación a partir de un conocimiento correcto de nuestra división y motivados por nuestro deseo de dejar de ser máquinas, por nuestro deseo de convertirnos en seres con nuestra propia conciencia y nuestra propia voluntad, entonces la auto-observación se convierte en una herramienta en nuestro esfuerzo por desarrollar conciencia y voluntad.

En el cuarto camino, se hace énfasis en que el hombre, en su estado actual, carece de conciencia y de voluntad, en que puede desarrollar ambas, pero que ese desarrollo no puede ocurrir de manera mecánica, automática. Esta es una constatación muy importante. Por lo general hablamos de “desarrollo” como de un proceso mecánico, tanto si se refiere a seres humanos, animales, plantas o a fenómenos sociales. Lo que en ese caso queremos decir es el hecho de que ciertas cosas se transforman o cambian de acuerdo con leyes conocidas o desconocidas: los niños se desarrollan en adultos, la sociedad se desarrolla de una comunidad agrícola en una industrial, etc. Sin embargo, en la medida en que el hombre quiere transformarse a sí mismo en algo más que una máquina, en que quiera adquirir conciencia y voluntad, esto puede ser sólo el resultado del conocimiento y del esfuerzo. No puede suceder de manera automática igual que los niños desarrollan los dientes. La conciencia puede producirse sólo mediante esfuerzos conscientes. Esta es una de las verdades básicas de la enseñanza del cuarto camino.

#### *Estados de conciencia*

La enseñanza del cuarto camino dice que el hombre está constituido de tal manera que puede vivir en cuatro estados de conciencia, pero tal como somos utilizamos sólo dos: uno cuando estamos dormidos y otro cuando estamos en el estado que llamamos “despiertos” – es decir, en el estado en que nos podemos mover, hablar, escuchar, leer, escribir, etc. Pero estos son sólo dos de nuestros estados posibles, como hemos dicho. El tercer estado de conciencia es muy interesante. Si se nos explica en que consiste el tercer estado de conciencia, en seguida pensamos que lo poseemos. Este tercer estado se denomina *autoconciencia*. Si alguien nos pregunta si somos autoconscientes, la mayoría de nosotros dice “¡Ciertamente, somos autoconscientes!”. Puede ser verdad que en ese mismo momento seamos autoconscientes, dado que dirigimos la atención a nosotros mismos, pero en el siguiente momento ya se ha ido. Por tanto somos autoconscientes sólo muy brevemente. La mayor parte del tiempo no lo somos. Se necesita un tiempo bastante largo y repetidos esfuerzos de auto-observación antes de que reconozcamos realmente el hecho de que no somos autoconscientes; de que somos conscientes sólo potencialmente. Nuestro trabajo de auto-observación nos lleva a la constatación de que no estamos en el tercer estado de conciencia, sino que vivimos sólo en dos. Vivimos o bien en estado de sueño o en estado de vigilia, que en esta enseñanza se denomina *conciencia relativa*. El cuarto estado se denomina conciencia objetiva. Nos resulta inaccesible porque puede ser alcanzado sólo a través de la autoconciencia, es decir, haciéndose consciente de uno primero, de manera que mucho más tarde podamos alcanzar el estado de conciencia objetiva. Conciencia objetiva significa aquí un estado en el que se perciben las cosas (los objetos) tal como realmente son de manera independiente de nuestras ideas falsas subjetivas sobre ellas.

Esto nos conduce además a otro propósito de nuestros ejercicios de auto-observación: queremos alcanzar el tercer estado, queremos volvernos autoconscientes. Así que al mismo tiempo que nos observamos intentamos ser conscientes de nosotros mismos manteniendo la

conciencia de “yo estoy aquí ahora” – nada más. No es pensamiento, no es emoción. Pensamientos y emociones son funciones; por lo general aparecen sin autoconciencia. Sin embargo, la conciencia es algo diferente. Podemos tener funciones con autoconciencia y funciones sin autoconciencia: podemos pensar consciente o inconscientemente, sentir consciente o inconscientemente, ver y oír consciente o inconscientemente, movernos consciente o inconscientemente. Si llevamos a cabo funciones de manera consciente, con la conciencia de “yo estoy aquí”, con el tiempo percibimos que tenemos un grado mucho mayor de presencia en lo que somos y hacemos, una sensación de *autocontrol, significado y estar despiertos*. Constataremos luego que en nuestro estado llamado normal somos tan mecánicos, tan poco conscientes que en realidad estamos dormidos. Llamamos sueño sólo al primero de los cuatro estados, pero en comparación con la autoconciencia incluso el segundo estado, nuestro estado de vigilia normal, parece como sueño. *Estamos dormidos*.

La enseñanza del cuarto camino nos hace ver que estamos dormidos pero que podemos despertar. Podemos lograrlo haciendo el suficiente esfuerzo, como un hombre luchando en contra de todos los impulsos abrumadores que lo hacen caer dormido. Otro nombre del cuarto camino es la “guerra en contra del sueño”.

### *Los cuatro caminos*

¿Por qué se denomina el cuarto camino? Hace mucho tiempo, hubieron algunas personas que se dieron cuenta de que estaban dormidas pero querían despertar. Entendieron que tenían que hacer esfuerzos deliberados, inteligentes y sistemáticos si querían alcanzar el objetivo. Se formaron tres caminos que podían ser recorridos por quienes estuviesen dispuestos a hacer tales esfuerzos. La división entre los caminos está relacionada con los cuatro tipos de funciones mencionados anteriormente y a las diferencias básicas entre las personas.

Hay personas en quienes las funciones de movimiento e instintivas dominan, mientras que las funciones intelectuales y emocionales no son tan prominentes. En otra categoría de personas predominan las funciones emocionales, mientras que las otras tres son más débiles. Una tercera categoría está representada por las personas intelectuales en quienes las funciones emocionales, instintivas y de movimiento son más débiles. Las tres categorías mencionadas son llamadas simplemente personas número 1, 2 y 3.

Para las personas número 1 se formó el camino del faquir. Es el camino en el que uno despierta y adquiere autoconciencia trabajando sobre el cuerpo físico, superando el dolor físico. Es un camino largo, difícil e incierto. Para las personas número 2, se formó el camino del monje o de la monja. Es el camino en el que se logra la conciencia mediante devoción a dios y negación de los deseos corporales. Es un camino más corto y más seguro que el camino del faquir, pero sólo para personas de gran fe. Para las personas número 3 se formó el camino del yogui. Es el más reciente y más seguro de los tres caminos. Sólo el gnana yoga, el yoga del conocimiento, y el raja yoga, el yoga de la conciencia, son aquí relevantes.

A pesar de sus mutuas diferencias, los tres caminos se caracterizan todos por el hecho de que exigen inmensamente mucho en sentido externo: el hombre debe desde el mismo comienzo abandonar la forma de vida anterior, abstenerse de todo y hacer todo lo indicado. Por ello, los tres caminos son muy arduos incluso de comenzar para la mayoría de la gente. Tampoco se adecuan a nuestro modo de vida actual. Si existiesen sólo estos caminos, sería muy malo para la mayoría, porque entonces no habría para nosotros ningún camino que recorrer hacia el despertar.

Afortunadamente, hay un cuarto camino. El cuarto camino está dirigido a las personas que quieren dejar de ser máquinas, que no quieren permanecer dormidos, que quieren ser conscientes y estar despiertos, pero que por varias razones no pueden convertirse en faquires, monjes, monjas o yoguis. El cuarto camino da a las personas una gran libertad, dado que no requiere el abandono de nada externo. Esto se debe al que en el cuarto camino todo el trabajo

es interno. Un hombre debe comenzar a trabajar en las mismas condiciones en que se encuentra cuando lo empieza, porque estas condiciones son las mejores para él. Si comienza a trabajar y a estudiar en esas condiciones, puede llegar a algo, y más tarde, si es necesario, será capaz de cambiarlas, pero no antes de que vea la necesidad de ello. De manera que al principio uno sigue viviendo la misma vida que antes, en las mismas circunstancias que antes. En muchos sentidos este camino muestra ser más difícil que los otros, porque nada es más difícil que cambiarse a uno mismo internamente sin cambiar externamente.

Cuando se denomina a la enseñanza de Gurdjieff y de Ouspensky el “cuarto camino” se debería tener claro que esto es hasta cierto punto inadecuado. El cuarto camino es mucho mayor que una escuela, por muy importante que esta sea. Podríamos decir que las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky pertenecen a la categoría de sistemas o enseñanzas que constituyen el cuarto camino. Podríamos también decir que cuando Gurdjieff apareció con su escuela a comienzos del siglo XX, esta fue la primera manifestación importante de las escuelas del cuarto camino en nuestros tiempos.

### *Autoconciencia*

El hombre no posee autoconciencia, pero puede adquirirla. La autoconciencia es de hecho la conciencia verdaderamente 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, está viviendo por debajo de su verdadero nivel. Tiene derecho a ser autoconsciente.

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 pueden ser 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 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.

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 mantener ese estado. Más tarde recordará sólo que tuvo la experiencia, pero el sentimiento de la misma se ha ido.

### *Autorrecuerdo*

¿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 estos momentos duren cada vez más. En el cuarto camino, la autoconciencia así 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 existe una experiencia y un concepto correspondiente, *dhikr* (*zikr*), una palabra que significa “recuerdo”.

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, por ejemplo, cuando despierta por la mañana después de haber pasado la noche en una casa extraña. Entonces quizás se diga uno a sí mismo “Que extraño, estoy aquí”. Esto es autorrecuerdo, en ese momento uno se recuerda a sí mismo.

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 alguno objeto que la cautiva y nos fascina, por ejemplo una película excitante. Rara vez es nuestra dirección dirigida desde dentro de nosotros mismos. Esta atención dirigida es sin embargo el tipo 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.

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 la 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 a sí mismo”, se vuelve autoconsciente. Esto puede representarse gráficamente como una flecha que termina en dos puntas.

Debe recalarse que en todo lo esencial, el hombre, tanto en su vida externa como en su vida interna, es una máquina, que 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, no es una máquina. Y a la inversa: cuando es una máquina, actuando como un robot bajo impulsos que no son suyos, no es autoconsciente. Por lo tanto el 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.

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 al 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 del mismo. Sólo entonces se apreciará, de manera profunda, más allá de una mera atracción 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, las escuelas secretas de Ouspensky – que el autorrecuerdo como idea y como método ha llegado. No ha surgido a través de la rotación ordinaria de ideas de la especulación filosófica humana.

A medida que se haga el esfuerzo de 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 “yo soy” en conexión con más funciones. 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. Uno se convence de este hecho observándose a sí mismo.

Bajo ciertas circunstancias, el autorrecuerdo puede conducir más lejos, a estados superiores de conciencia que en algunos sentidos corresponden a la “unión con dios” descrita por los místicos, o a lo que algunos llaman “conciencia cósmica”, de hecho un término erróneo. Sin embargo, las descripciones y denominaciones 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.

#### *Nuestra función más mecánica: las emociones negativas*

Es muy interesante observar como nuestras funciones se expresan en estados de autorrecuerdo, de autoconciencia. Porque lo que encontramos es que ciertas funciones simplemente dejan de aparecer. Es lógico que algunas funciones de movimiento presupongan mecanicidad o sueño de tipo robot. Extraviamos cosas como las llaves o las gafas, por ejemplo, sólo en estados mecánicos, nunca conscientemente. Pero los estados de autoconciencia y autorrecuerdo excluyen también algunas funciones emocionales, en concreto *las emociones negativas*.

Por “emociones negativas” entendemos todos los sentimientos depresivos, violentos o agresivos, como el odio, la ira, el miedo, la amargura, el deseo de venganza, el regocijo con el mal ajeno, el estado de sentirse herido, la irritación, etc. Estas emociones son las funciones más mecánicas que tenemos, y no pueden ocurrir en estados conscientes. Ningún ser humano normal quiere tener emociones negativas; ningún ser humano normal siente nada negativo de manera intencionada. Es obvio entonces que las emociones negativas sobrevienen de manera mecánica, sin nuestra voluntad o incluso en contra de nuestra voluntad.

Si no queremos tener emociones negativas, ¿qué hacemos entonces? Mientras logramos mantenernos conscientes, estaremos lejos del alcance de nuestra propia negatividad y también de la de los demás. En tal estado uno puede sentir la presencia de las emociones negativas, pero es difícilmente afectado por ellas, y aún menos hacerlas propias. Sin embargo, rara vez somos conscientes, y cuando nos volvemos conscientes, es por momentos tan breves que prácticamente carecen de importancia, quizás pensemos. “Tendremos que aguantar nuestras emociones negativas; no puede ser tan malo.” Si pensamos de este modo, nos equivocamos porque tenemos muchísimo que ganar luchando contra nuestras emociones negativas.

El cuarto camino nos enseña que mientras tengamos emociones negativas en cualquier

medida significativa, tampoco podemos desarrollar nuestra conciencia. Existen varias razones para esto. El desarrollo significa que todo aquello en nosotros que pueden desarrollarse, nuestras buenas cualidades y capacidades, crecen aproximadamente en la misma medida. De otra manera nos volveríamos demasiado desequilibrados. Pero las emociones negativas pertenecen a una categoría de cualidades que no pueden desarrollarse, y nos harían mucho daño si se pudiesen desarrollar. Si las emociones negativas no pueden desarrollarse, pueden por otro lado impedir nuestro desarrollo. Y cuanto más avanzamos, mayores obstáculos nos presentan nuestras emociones negativas, también las emociones que consideramos bastante inocentes. Esto se relaciona con lo que se llama “personalidades”, y en particular, con la que se denomina “falsa personalidad”. Unas pocas palabras sobre las personalidades para comenzar.

“Yo” no soy unitario, “yo” no soy uno, sino muchos, los incontables “yoes” de corta vida apareciendo y desapareciendo constantemente, siendo reemplazados por otros en una rotación incesante. Todos tenemos “yoes” intelectuales, “yoes” emocionales, “yoes” instintivos” y “yoes” de movimiento de ese tipo. Uno de los “yoes” intelectuales decide que nuestro cuerpo debería perder algo de peso, pero al momento siguiente aparece un “yo” instintivo, que siente que un bocadillo dos horas antes de la cena estaría bien, y toma el mando de un “yo” de movimiento dirigiendo nuestros pasos hacia el frigorífico. Nuestros “yoes” están organizados en grandes grupos llamados “personalidades”. Estas personalidades pueden distinguirse después de un largo tiempo de auto-observación. Por lo general están relacionadas con cosas que nos gustan. Cada ser humano tiene un número de personalidades más o menos diferentes entre sí. Cada personalidad está compuesta de cualidades y capacidades que pueden ser desarrolladas. En lo que concierne a las personalidades, el desarrollo de la conciencia implica un proceso hacia una creciente unidad en el hombre; las diferentes personalidades quedarán unidas con el tiempo.

Además de las personalidades capaces de desarrollo el hombre tiene una falsa personalidad. La falsa personalidad es la suma total en nosotros de lo que no puede desarrollarse, todo lo que no puede ser parte del desarrollo de nuestra conciencia, aquello que está más profundamente dormido y quiere arrastrar consigo a todo lo que está más despierto. Todo ser humano tiene una falsa personalidad. Sin embargo, la mayoría de las personas nunca se hacen conscientes de ella. Esto es así debido a que no hacen esfuerzos para desarrollar su conciencia; la mayoría ni siquiera ha oído que existe algo como el desarrollo de la conciencia. Mientras el hombre no se ocupe de desarrollar su conciencia, su falsa personalidad mantiene la calma. Simplemente está ahí y más o menos deja su impronta en el hombre.

Pero tan pronto como el hombre despierta a la necesidad de desarrollar la conciencia y comienza a realizar esfuerzos hacia ese fin, la falsa personalidad se vuelve más activa. Comienza a defenderse, porque sabe instintivamente que en la medida en que el hombre tenga éxito en su trabajo de desarrollo, en la misma medida la falsa personalidad debe volverse más débil. A medida que el hombre se vuelve cada más consciente, se vuelve cada vez menos mecánico, y el espacio que deja para todo lo que constituye la falsa personalidad se hace cada vez más estrecho. A medida que se recuerda a sí mismo más y más, la falsa personalidad se hace cada vez más delgada. Y las emociones negativas son los elementos más importantes de la falsa personalidad. Si el hombre ha de alcanzar el tercer estado de conciencia, si ha de volverse estable en él igual que el segundo estado – la conciencia relativa – es estable ahora, entonces esto sólo puede significar que la falsa personalidad tiene que desaparecer. Es fácil entender que un ser humano que es siempre autoconsciente no puede tener ninguna emoción negativa. ¿Cómo es posible que alguien pudiera deliberadamente, conscientemente, elegir sentir ira, miedo o irritación?

Existe otra razón por la que las emociones negativas han de ser eliminadas, si el hombre ha de desarrollarse. Esto se relaciona con el hecho de que el hombre es un sistema de energía.

Todo desarrollo de la conciencia implica trabajo constante, esfuerzo interminable. Todo trabajo requiere energía. ¿De dónde extrae el hombre la energía? ¿Tenemos muy poca energía a nuestra disposición, siendo ésta la razón por la que encontramos tan difícil desarrollarnos? La respuesta es: no. Tal como el hombre está constituido, tiene suficiente energía para su desarrollo. El problema no es el suministro de energía, sino las pérdidas. Y perdemos enormes cantidades de energía, de hecho cantidades tan inmensas, que somos como grandes tamicos que no pueden retener nada. Esta es la principal razón de por qué, aún queriendo desarrollar la conciencia, encontramos tan difícil hacerlo. No tenemos suficiente fuerza o energía para ello. Y mientras la perdamos de manera tan profusamente como lo hacemos, es inútil intentar aumentar el suministro de energía. Ni siquiera los mayores grifos son de utilidad en la bañera, si hay un gran agujero en el fondo.

Nuestra fuga más seria, la que drena la mayor parte de nuestra energía, es la emoción negativa. Quizás nos despertamos por la mañana de muy buen ánimo, sintiéndonos llenos con la energía que nuestro cuerpo ha almacenado durante el sueño nocturno. Esta energía es suficiente para todas nuestras funciones mecánicas durante el día y, por supuesto, también para nuestras cortas tandas de trabajo con y para nuestra conciencia. Pero algo ocurre. Nuestro jefe en el trabajo nos regaña, o nos ponen una multa de aparcamiento, o algo más ocurre que provoca una fuerte emoción negativa de ira o de frustración la cual pensamos que debemos ventilar. E instantáneamente toda la energía positiva que teníamos se ha evaporado en el aire. Lo que llevó toda una noche de sueño profundo construir se consume en cinco segundos. Y nos sentimos agotados, vacíos de toda fuerza. ¿Es posible desarrollar la conciencia cuando cosas como estas “simplemente pasan”? No. Esta es la razón de por qué debemos emprender la lucha contra nuestras emociones negativas.

Sin embargo, al comienzo, no podemos combatir las de frente, directamente. Esto se relaciona con el hecho de que tenemos muy poco control de nuestras funciones emocionales. No podemos combatir las emociones negativas de antemano, antes de que aparezcan. Y mientras se desencadenan es imposible controlarlas; entonces no podemos siquiera observar-nos a nosotros mismos. Así que no podemos combatir las directamente, sino que debemos aplicar algún método indirecto. Esto implica el uso de nuestras funciones intelectuales, porque es mucho más fácil controlar estas. Siendo enseñados, guiados y reuniendo nuestro propio entendimiento podemos aprender como *pensar correctamente* sobre las emociones negativas. De modo que usando nuestras funciones intelectuales podemos dominar las funciones emocionales negativas.

El correcto pensamiento (también un elemento del noble óctuple sendero del Buda) sobre las emociones negativas significa que calamus a nosotros mismos: cómo permitimos, justificamos, cultivamos y disfrutamos ciertas emociones negativas. Lo que resulta interesante en esto es que estas emociones negativas casi siempre son precisamente las que nos disgustan o condenamos en los demás. Los demás son duros, insensibles y no tienen corazón; nosotros somos firmes y justos. Los demás son irritables y coléricos insoportables; nosotros tenemos un temperamento fuerte. Los demás son rudos y agresivos; nosotros damos nuestras honestas y bien fundadas opiniones sobre los demás, somos guiados por firmes principios y no permitimos que nos humillen. Etc., etc. No hay emoción negativa que no pueda glorificarse de una manera o de otra.

La tarea ante nosotros es la de *abstenernos de expresar o mostrar emociones negativas*. No es una cuestión de suprimirlas, sino de elegir otras vías. Si nos observamos esmeradamente, con el tiempo seremos capaces de descubrir nuestras propias especialidades de emociones negativas, nuestras propias variedades de este dudoso disfrute. Más aún, seremos capaces de aclarar nuestro propio camino mecánico hacia nuestras emociones negativas, porque es siempre el mismo proceso, las mismas etapas preliminares a través de las que pasamos. Y cuando conocemos mejor en cuanto a nuestras emociones negativas, seremos con el tiempo

capaces de pararnos, de atraparnos justo antes de consentirlas. Sin embargo, esto presupone, como se ha dicho, que hemos trabajado en nuestro pensamiento sobre las emociones negativas, de manera que hemos constatado que nos resultan totalmente inútiles y dañinas, y por tanto que de ninguna manera las fomentamos o defendemos.

Si podemos reducir la existencia y el poder de las emociones negativas en nosotros, seremos capaces de desarrollar nuestra conciencia. Y si podemos eliminarlas completamente, tendremos la posibilidad de volvernos permanentemente autoconscientes; de otra manera será imposible. Esta es la simple verdad. Sin embargo, tenemos un largo camino que recorrer, y antes de que hayamos aprendido incluso a no tener emociones negativas, deberíamos haber aprendido a no expresarlas a los demás. Y podemos aprender a hacer eso. Es parte de nuestra educación no mostrar siempre emociones negativas. Sabemos que en ciertas circunstancias es extremadamente inadecuado, dañino e incluso peligroso expresar emociones negativas, y entonces no lo hacemos. Si podemos abstenernos de expresarlas en ciertas circunstancias, entonces podemos por supuesto hacerlo así también en otras circunstancias.

Cuando no tengamos ya más emociones negativas seremos capaces de adquirir emociones verdaderamente positivas. No las tenemos aún. Por emociones verdaderamente positivas queremos decir sentimientos que no pueden convertirse en su opuesto, emociones que no pueden volverse negativas: el amor que nunca se convierte en odio, la fe que nunca se torna en desconfianza, la admiración que nunca se convierte en desprecio, la compasión que nunca se vuelva indiferencia o frialdad. Esos sentimientos inmutablemente positivos son las fuerzas más poderosas para nuestro desarrollo que podremos poseer jamás. Son portadoras de una energía que parece inagotable

### *Conocimiento y ser*

El cuarto camino subraya la importancia de desarrollar tanto el conocimiento como el ser. Esto se refiere a una de las divisiones más básicas del hombre. Conocimiento es todo lo que sabemos, ser es todo lo que somos. No podemos progresar hacia la autoconciencia desarrollando uno a expensas del otro. Esto tiene que ver con nuestro nivel. En cualquier momento dado, nuestro conocimiento está en cierto nivel, y nuestro ser está en otro. Podemos adquirir nuevo conocimiento, crecer en conocimiento, pero no hasta cuando sea. Alcanzamos cierto límite y no podemos ir más lejos. Más allá de este límite, el conocimiento adicional que intentamos adquirir se vuelve incomprensible para nosotros. Se convierte en meras palabras que no nos dicen nada. Esto es así porque nuestro ser es demasiado pequeño, sin desarrollar, o débil en relación a nuestro conocimiento. Pero si luego podemos crecer en nuestro ser, desarrollamos cualidades y capacidades, esto significa que nuestro conocimiento también puede crecer.

En la vida podemos observar que un conocimiento, que hasta cierto momento nos resultaba incomprensible, más tarde en la vida se nos hace comprensible de golpe. Esto es así porque mientras tanto nuestro ser ha crecido. Hemos adquirido cualidades, hemos tenido experiencias que han desarrollado nuestro ser.

Lo correspondiente es cierto del ser en relación al conocimiento: no puede desarrollarse más allá de cierto punto si el conocimiento no crece al mismo tiempo. El desequilibrio extremo en el desarrollo de conocimiento y ser puede ilustrarse con dos ejemplos. Si el conocimiento se desarrolla mucho más allá del ser, el resultado será un “yogui débil” – un hombre que sabe cualquier cosa pero que no puede hacer nada. Si el ser se desarrolla mucho más allá del conocimiento, el resultado es un “santo estúpido” – un hombre que puede hacer cualquier cosa, que ha superado todas sus debilidades, pero que no sabe qué hacer.

Ningún desarrollo o fortalecimiento de nuestro ser puede aumentar nuestro conocimiento. Y ningún aumento o crecimiento de nuestro conocimiento puede fortalecer nuestro ser de ninguna manera. Los dos deben tener un desarrollo igual porque son igualmente importantes.

Desde el punto de vista del cuarto camino, es muy fácil ver como la mayoría de los sistemas de educación fallan: se exagera la importancia del conocimiento a expensas del ser. En occidente se ha hecho demasiado énfasis en el crecimiento del conocimiento. El ser ha sido casi totalmente descuidado. Nuestro mal gestionado sistema escolar sufre de esto más que de cualquier otro factor. Si el trabajo de escuela concediese mayor peso al desarrollo de las cualidades internas de los niños, serían capaces de hacer grandes progresos en un tiempo relativamente corto, tanto en su desarrollo personal como en su adquisición de conocimiento. Gran parte del sufrimiento que envenena las vidas de la gente más tarde en la vida podría ser eliminado mediante una correcta educación en la infancia, en particular en lo que se refiere a las emociones negativas.

Las religiones no han entendido conocimiento y ser, sino que han hecho énfasis en la conducta correcta en la vida externa. Es cierto que esto ha sido de alguna importancia, al contrarrestar la desconsideración y la explotación de la gente, pero no obstante el hombre interno ha sido dejado de lado, lo que ha reforzado la hipocresía. La falta de conocimiento, en particular el conocimiento del hombre y su posibilidad de conciencia, ha conducido a que se pongan de relieve las cosas erróneas. La creencia ha reemplazado al entendimiento. La aceptación de ficciones teológicas ha reemplazado al conocimiento. La observancia de mandamientos externos ha reemplazado la transformación interna. Un creciente número de personas se ha dado cuenta de esto, lo cual es una de las razones por las que las religiones están ahora muriendo.

El ser no puede reemplazar al conocimiento ni viceversa. Existe sin embargo un vínculo que los conecta, un dominio de la vida en el que tiene igual parte: entendimiento. El entendimiento tiene conocimiento y ser a partes iguales, y esto explica por qué ni el conocimiento ni el ser pueden crecer de manera separada. Un gran conocimiento con un ser débil de todas maneras equivale a un corto entendimiento. Un conocimiento así ha de ser en gran medida mal dirigido, no esencial o inútil en la práctica. Lo mismo es cierto de un gran ser con escaso conocimiento. Visualicemos conocimiento y ser como dos áreas que se cortan parcialmente entre sí. El área común en el medio es entendimiento. Para que el área de entendimiento sea razonablemente grande, tanto el área del conocimiento como el área del ser deben ser grandes.

En el cuarto camino, las ideas de conocimiento y ser cobran una importancia muy grande. Aquí, conocimiento significa sobre todo un conocimiento del mundo y del hombre como el que es necesario para el trabajo de adquirir conciencia. Un hombre que carezca de ese conocimiento no se puede desarrollar. Teniendo el conocimiento correcto y el conocimiento suficiente el hombre puede llegar lejos con tal que haga los correctos esfuerzos para desarrollar su ser. De manera correspondiente, ser en el sentido del cuarto camino significa todas aquellas cualidades y capacidades que promueven el trabajo de uno en el desarrollo de la conciencia. En el cuarto camino, entendimiento significa el entendimiento de la necesidad de trabajar en uno mismo, el entendimiento del hecho de que uno no es consciente, de que sea una máquina, que uno no es uno sino muchos, etc.

¡Es preciso observar el propio ser y el de los demás! Una persona dice que no entiende el autorreuerdo después de que se le ha explicado; esto es un estado del ser. Otra persona dice que lo entiende totalmente y alega que siempre puede recordarse a sí mismo; ese es otro estado del ser. Una tercera persona dice que está comenzando a entender lo que el autorreuerdo es y se ha dado cuenta de que no puede recordarse salvo brevemente; este es aún otro estado. Tres clases diferentes de seres, representando tres niveles diferentes. Observando y comparando de esta manera uno puede aumentar su entendimiento.

### *Esencia y personalidad*

Hemos visto que en la enseñanza del cuarto camino, el hombre tiene diferentes divisiones. Tenemos, antes que nada, la división entre cientos de diferentes “yoes” agrupados en un

pequeño número de personalidades. Luego tenemos la división entre consciente y mecánico, dos estados mutuamente exclusivos: lo que es mecánico no puede ser consciente y viceversa: lo que es consciente no puede ser mecánico. Además, la división en cuatro funciones: funciones intelectuales, emocionales, instintivas y de movimiento. Luego la división entre conocimiento y ser. Todas estas divisiones son necesarias para entender nuestras posibilidades de desarrollo. Son como una serie de mapas de la misma ciudad. Un mapa muestra edificios, carreteras y calles, comunicaciones, etc. Otro mapa muestra donde se localizan las diferentes actividades, económicas, industriales y sociales. Un tercer mapa muestra donde viven las diversas categorías de habitantes, etc. No es posible poner toda esta información en un solo mapa, se necesitan varios. Lo correspondiente es cierto de nuestros mapas del hombre.

Nuestra nueva división del hombre se refiere a esencia y personalidad. Esta división no encaja con ninguna de las descritas anteriormente. Esencia significa todo lo que es inherente en uno, la personalidad es la suma de todo lo adquirido desde el nacimiento. La esencia es propia de uno. La personalidad no es propia. Toda la vida interior del hombre, todas sus percepciones y reacciones, se dividen entre estas dos partes. Hay ciertas cosas que son innatas en uno, como algunas características físicas, estado de salud, ciertas predisposiciones, inclinaciones, tendencias, etc. Estas pertenecen a la esencia. La personalidad es lo que se adquiere durante nuestra vida: puntos de vista, opiniones, conocimientos, palabras. En la vida, esencia y personalidad están siempre mezcladas, pero mediante una observación diligente uno puede aprender como diferenciar en alguna medida entre personalidad y esencia, porque la personalidad cambia muy a menudo con las circunstancias, mientras que la esencia siempre permanece igual. Por lo general es más fácil distinguir entre esencia y personalidad en los demás que en uno mismo. Esta división es muy importante de entender, porque muchas de las cosas de las que hablamos sobre el hombre se refieren a la esencia, mientras que otras se refieren a la personalidad.

Se puede desarrollar la esencia, hacerla crecer, pero sólo si la personalidad es educada para que deje de presionar sobre la esencia. La personalidad es demasiado pesada, demasiado fuerte; rodea a la esencia como una cáscara, de manera que nada puede alcanzarla directamente y todo tiene que pasar a través de la personalidad. Mientras estas condiciones prevalezcan, la esencia no puede crecer, pero si la personalidad se hace más transparente, las impresiones e influencias externas penetrarán y alcanzarán la esencia, y entonces la esencia comenzará a crecer.

Además, la personalidad está a menudo equivocada. (En relación a la esencia, se habla de la “personalidad” en singular, pero en realidad existen varias personalidades – cuatro, cinco, hasta diez diferentes personalidades en una persona. Sin embargo, la esencia es solo una.) Entre las personalidades, la falsa personalidad tiene demasiado poder. Esto tiene el resultado de que la “personalidad” se caracteriza por emociones negativas, mentiras, autoengaño, imaginación – los obstáculos más serios para el desarrollo de la conciencia. Por lo general hay demasiadas de esas cosas en nuestra personalidad. Todo esto debe corregirse, y hasta que esto se lleva acabo la personalidad es más o menos anormal.

Una personalidad fuerte significa una fuerte influencia de lo que no es propio, de lo que se ha adquirido – las palabras de los demás, los puntos de vista y teorías de otras personas. Pueden formar una costra tan espesa alrededor de la esencia que nada puede penetrar hasta donde uno está, llegar a lo que uno es.

Sin embargo, esta cáscara forma una defensa en contra de muchas influencias, que son muy difíciles de controlar. Si la personalidad es debilitada, uno queda bajo muchas influencias, que antes no podían alcanzarlo. Los cambios atmosféricos y el paso de las estaciones son ejemplos de cosas que influyen mucho a la esencia. La persona cuya esencia es más receptiva a las influencias o cuya personalidad no se afirma pesadamente sobre su esencia puede sentir esos cambios fuertemente. Por tanto la apertura de la esencia va acompañada de

muchos peligros, aunque tal apertura es buena en sí misma.

Con el tiempo y a medida que se trabaja, uno gradualmente comienza a ver que algunas cosas están más arraigadas que otras. De esta manera, poco a poco, uno puede ver la esencia. Cuando la personalidad es educada y se vuelve menos pesada, muchas cualidades pasan a la esencia y se hacen permanentes. Así es como la esencia se desarrolla. En la personalidad las cosas aparecen y desaparecen, pero lo que pasa a la esencia permanece.

Esto no se debe tomar como que la esencia es toda buena y la personalidad toda mala. En la esencia hay mucho que es primitivo, salvaje e inútil para el desarrollo de la conciencia. Y en la personalidad hay mucho que es fiable y útil: conocimiento, cualidades y experiencia. El trabajo para despertar debe comenzar desde la personalidad. Esto significa cultivar la personalidad, debilitando y gradualmente eliminando lo que carece de valor en ella, y fortaleciendo lo que es de gran valor.

En el trabajo del cuarto camino, la esencia debe ser más importante que la personalidad, porque el desarrollo real se produce en la esencia. Debe existir desde el comienzo cierta cualidad en la esencia porque si esta cualidad no existe, nada es posible. También en la personalidad debe haber cierto material, ciertas adquisiciones. Si la personalidad es demasiado fuerte, pesada y anormal, de manera que oprime a la esencia, el individuo en cuestión no será capaz de desarrollarse.

Entre los muchos rasgos anormales que se encuentran en la personalidad, uno es particularmente prominente: su sugestionabilidad. Los individuos que tienen este rasgo anormal en su personalidad, y parecen estar en mayoría, de manera irresistible se someten a una voluntad ajena, y actúan, piensan y creen de la manera que se les sugiere. Este rasgo es reforzado en formaciones colectivas como algún tipo de trance, al cual Charles Tart ha llamado "trance de consenso". Tart es un profesor americano de psicología que ha recibido profundas impresiones de las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky. Consenso significa una visión de la realidad que es común a la mayoría. El trance de consenso significa que hemos aceptado cierta visión de la realidad no a través de una elaboración racional de los hechos sino a través de la sugestión colectiva. El trance de consenso tiene el efecto de que instintivamente nos defendemos en contra de los hechos perturbadores que amenazan con romper nuestra visión del mundo y despertarnos de nuestro trance. Un ejemplo interesante de trance de consenso lo dio el teórico científico sueco Johan Lindström, citando el diario que Charles Darwin escribió mientras participaba en la expedición del Beagle. La entrada del diario en cuestión trata de una corta visita en la costa de Patagonia, un área de Sudamérica en la que los nativos no habían tenido casi contacto con gente blanca. Los patagones que asistían al encuentro desde la orilla simplemente no podían ver el barco, porque las grandes velas no tenían un lugar en su experiencia hasta entonces.