

LOS CINCO CENTROS PSICOFISICOS

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

¿QUÉ? Descubrir el funcionalismo de los cinco centros de la máquina humana.

¿CÓMO? Investigando en nosotros mismos a través de la atención dirigida y alerta.

¿PARA QUÉ? Para optimizarlos, evitar su trabajo equivocado, lograr salud, armonía y despertar

INTRODUCCIÓN:

Para el buen uso de cualquier máquina, es necesario conocerla en sus partes, mecanismos, funciones, combustible o corriente eléctrica, condiciones para un buen funcionamiento, hacerle un adecuado mantenimiento para que perdure en las mejores condiciones y lograr el mejor rendimiento de ella; exactamente igual sucede con nuestro organismo. Siempre recibimos un curso de adiestramiento para aprender a manejar una nueva máquina (un auto, un avión, una computadora, una motocicleta, etc.) para no dañarla innecesariamente, y para no causar daños con ella. Sin embargo, para manejar nuestro organismo humano no hemos recibido ningún curso de adiestramiento y tampoco tenemos ningún manual.

DESARROLLO:

El estudio del ser humano comienza con el estudio de cinco funciones: intelectual, emocional, motriz, instintiva y sexual. Según la psicología ordinaria y según el pensamiento ordinario, sabemos que las funciones intelectuales, pensamientos, etc., son controlados o producidos por cierto centro que le llamamos "mente" o "intelecto" o "cerebro". Y esto es muy justo. Sin embargo, para ser totalmente justos, tenemos que comprender que cada una de las otras funciones son también controladas por su propia mente o centro. Por lo tanto, desde el punto de vista de esta enseñanza, hay cinco centros que controlan nuestras acciones ordinarias: mente o centro intelectual, centro emocional, centro motor, centro instintivo y centro sexual. En lo sucesivo, al referirnos a ellos, los llamaremos siempre centros. Cada centro es totalmente independiente de los demás, tiene su propia esfera de acción, sus propios poderes y sus propias formas de desarrollo.

Los centros, es decir, su estructura, sus capacidades, sus lados fuertes, y sus defectos le pertenecen a la Esencia. Su contenido, es decir, todo lo que cada centro adquiere, le pertenece a la personalidad. Más adelante explicaremos el contenido de los centros.

El ser humano posee siete centros; dos superiores y cinco inferiores. En esta ocasión vamos a estudiar los cinco centros psico-físicos inferiores, que son: Centro Intelectual, Centro Motor, Centro Emocional, Centro Instintivo y Centro Sexual.

Empecemos con la definición de centro psicofísico. Los centros psicofísicos son centros energéticos que relacionan y expresan nuestro mundo interior con el mundo exterior. Son las estructuras psíquicas que relacionan lo interior con lo exterior. Son los nexos a través de los cuales la Esencia, el ego y la personalidad pueden expresar sus impulsos al mundo exterior. Todas las funciones del ser humano se realizan a través de estos cinco centros inferiores. Cada uno de ellos es un banco de energías que puede ser usado por la Esencia, la personalidad o el ego. Cada centro nos pone en contacto con el mundo interior y el mundo exterior por medio de una función particular. Funcionalmente penetran y compenetran toda la máquina humana, teniendo un epicentro o eje anatómico. Cada centro tiene su propia inteligencia muy particular, su propia

memoria específica, su propia velocidad; y así mismo cada centro trabaja con diversos tipos de hidrógenos energéticos.

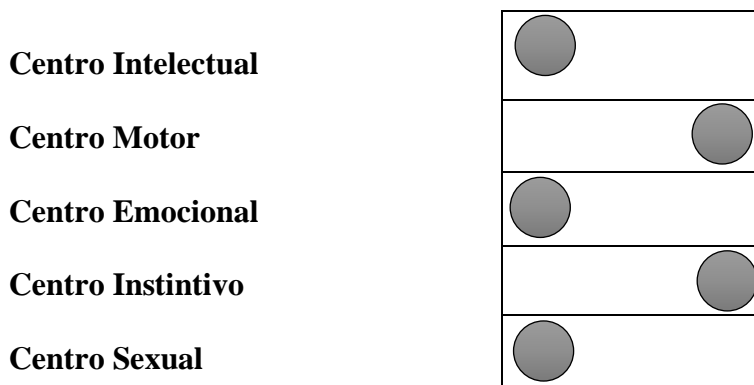
Cada centro puede funcionar en diferente estado de conciencia:

Función Mecánica: la cual trabaja sin atención, automáticamente, inconscientemente, sueño.

Función Emocional: la cual trabaja con atención espontánea, con interés, con asombro, vigilia.

Función Intelectual: la cual trabaja con atención plena y dirigida, por esfuerzo y voluntad, para un logro específico, cuando vivimos en el tercer estado de conciencia o sea la autoconciencia.

Comencemos con un examen más detallado de los centros. Este es el diagrama de los cinco centros:



El diagrama representa a un ser humano de pie, de perfil, mirando hacia la izquierda, e indica la posición relativa de los centros, de manera muy esquemática.

En realidad, cada centro ocupa todo el cuerpo, y por así decirlo penetra todo el organismo. Al mismo tiempo, cada centro tiene lo que se llama su "centro de gravedad".

El centro de gravedad del centro intelectual está en el cerebro; el centro de gravedad del centro emocional está en el plexo solar; los centros de gravedad de los centros motor e instintivo están en la médula espinal, en la parte superior el primero y en la inferior el segundo; y por último el centro de gravedad del centro sexual está en los genitales.

Se debe comprender que en el estado actual del conocimiento científico no tenemos medios de verificar esta aseveración; principalmente porque cada centro incluye en sí mismo muchas propiedades que aún son desconocidas para la ciencia ordinaria y hasta para la anatomía. Parecerá extraño, pero el hecho es que la anatomía del cuerpo humano está lejos de ser una ciencia completa.

Así que el estudio de los centros, que están escondidos de nosotros, debe comenzar por la observación de sus funciones, que están muy abiertas a nuestra investigación.

Este es un método bastante usual. En diferentes ciencias -física, química, astronomía, fisiología- cuando no podemos alcanzar los hechos, o los objetos, o las materias que deseamos estudiar, tenemos que comenzar por la investigación de sus resultados o de sus huellas. En este caso nos ocuparemos de las funciones directas de los centros; de manera que todo lo que establezcamos sobre las funciones se puede aplicar a los centros.

Todos los centros tienen mucho en común y, al mismo tiempo, cada centro tiene sus propias características peculiares que siempre se deben tener presentes.

Uno de los principios más importantes que se debe comprender en relación con los centros es la gran diferencia en sus velocidades, es decir, una diferencia en las velocidades de sus funciones.

El más lento es el centro intelectual. Luego -aunque mucho más rápidos- vienen los centros motor e instintivo, que tienen más o menos la misma velocidad. Más rápido que estos tres es el centro emocional, aun cuando en el estado de "sueño despierto" muy raramente trabaja con nada que se aproxime a su verdadera velocidad, y por lo general trabaja a la velocidad de los centros instintivo y motor. Y, por último, el más rápido de todos es el centro sexual.

Las observaciones nos pueden ayudar a establecer una gran diferencia entre las velocidades de las funciones, pero no nos pueden dar cifras exactas. En realidad, la diferencia es muy grande, más grande de lo que uno puede imaginar que sea posible entre funciones del mismo organismo. Como acabo de decir, con nuestros medios ordinarios no podemos calcular la diferencia en la velocidad de los centros; pero si se nos dice cuál es, podemos encontrar muchos hechos que no nos confirmarán las cifras, pero si la existencia de la enorme diferencia.

Así que, antes de dar cifras, deseo hablar sobre las observaciones ordinarias que podemos hacer sin un conocimiento especial.

Por ejemplo, traten de comparar la velocidad de los procesos mentales con la de las funciones motrices. Traten de observarse cuando tienen que realizar simultáneamente muchos movimientos rápidos, como cuando manejan un auto en una calle congestionada, o cuando cabalgan rápido en un camino malo, o cuando hacen cualquier trabajo que requiera juicio y movimientos rápidos. Verán en seguida que no pueden observar todos sus movimientos. Tendrán que hacerlos más lentos o perder la mayor parte de sus observaciones; de otra manera corren el riesgo de un accidente y probablemente tengan uno si persisten en observar.

Se pueden hacer muchas observaciones similares, especialmente en el centro emocional, que es aún más rápido. En realidad, cada uno de nosotros tiene muchas observaciones sobre las diferentes velocidades de nuestras funciones, pero muy rara vez reconocemos el valor de nuestras observaciones y de nuestras experiencias. Sólo cuando conocemos el principio es cuando comenzamos a comprender nuestras propias observaciones previas.

Al mismo tiempo debemos decir que todas las cifras que se refieren a estas velocidades diferentes son conocidas y están establecidas en los sistemas de escuela. Como lo verán luego, la relación entre la velocidad de los centros es una cifra extraña que tiene un significado cósmico, es decir, se encuentra en muchos procesos cósmicos o, mejor dicho, es divisor en muchos procesos cósmicos. Esta cifra es 30.000. Esto quiere decir que los centros motor e instintivo son 30.000 veces más rápidos que el centro intelectual. Y el centro emocional, cuando trabaja a su propia velocidad, es 30.000 veces más rápido que los centros motor e instintivo. Y el centro sexual, cuando trabaja a su propia velocidad, es 90,000 veces más rápido que el centro intelectual.

Es difícil creer en tan enorme diferencia entre las velocidades de las funciones en el mismo organismo. En realidad, esto quiere decir que cada uno de los diferentes centros tiene un tiempo completamente distinto. Los centros motor e instintivo tienen un tiempo 30.000 veces más largo que el centro intelectual, y el centro emocional tiene 30.000 veces más tiempo que los centros motor e instintivo, etc.

¿Entienden ustedes claramente lo que quiere decir "un tiempo más largo"? Significa que para cada clase de trabajo que un centro tiene que hacer tiene tanto más tiempo. Sin embargo, por extraño que sea, la gran diferencia en la velocidad de los centros explica gran número de fenómenos muy bien conocidos que la ciencia ordinaria no puede explicar y, que por lo general los evade en silencio, o simplemente rehúsa discutir. Me refiero ahora a la asombrosa y totalmente inexplicable velocidad de algunos procesos fisiológicos y mentales.

Por ejemplo, un hombre toma una copa de whisky inmediatamente, en menos de un segundo, experimenta muchos nuevos sentimientos y sensaciones, un sentimiento de cordialidad, de relajación, de alivio, de paz, de contento, de bienestar; o, por el contrario, cólera, irritación, etc. Lo que sienta puede ser diferente en casos distintos, pero lo que no cambia es que el cuerpo responde al estimulante muy rápidamente, casi de inmediato.

En realidad, no hay necesidad de hablar de whisky o de cualquier otro estimulante; si un hombre está muy sediento o muy hambriento, un vaso de agua o un pedazo de pan producirán el mismo rápido efecto.

Por ejemplo, se pueden comprobar fenómenos similares que evidencian la enorme velocidad de ciertos procesos, al observar los sueños.

Existe la misma diferencia entre los centros instintivo e intelectual, o entre los centros motor e intelectual. Pero estamos tan acostumbrados a estos fenómenos que raramente pensamos en qué extraños e incomprensibles son.

Por supuesto, para un hombre que nunca ha pensado en sí mismo y nunca ha tratado de estudiarse a sí mismo, no hay nada extraño en esto o en cualquier otra cosa. Pero en realidad, desde el punto de vista de la fisiología ordinaria estos fenómenos parecen casi milagrosos.

Un fisiólogo sabe por cuantos procesos complicados se tiene que pasar entre tomar whisky o un vaso de agua y sentir sus efectos. Cada sustancia que entra en el cuerpo por la boca tiene que ser analizada, probada de diferentes maneras para sólo después ser aceptada o rechazada. Y todo esto sucede en un segundo o menos. Es un milagro y al mismo tiempo no lo es. Puesto que, si conocemos la diferencia de velocidad de los centros y recordamos que el centro instintivo, que es el que tiene que hacer el trabajo, tiene 30.000 veces más tiempo que el centro intelectual, que es a través del cual medimos nuestro tiempo ordinario, podemos comprender como es posible que esto pueda suceder. Significa que el centro instintivo no tiene un segundo, sino aproximadamente ocho horas de su propio tiempo para este trabajo, y en ocho horas se puede llevar a cabo este trabajo en un laboratorio ordinario, sin prisa innecesaria. Así que nuestra idea de la extraordinaria velocidad de este trabajo es pura ilusión y la tenemos porque creemos que nuestro tiempo ordinario, o el tiempo del centro intelectual, es el único tiempo que existe.

Ahora tenemos que comprender otra característica de los centros, la que posteriormente nos dará muy buen material para la auto observación y para el trabajo sobre nosotros mismos.

Se supone que cada centro está dividido en dos partes: positiva y negativa.

Esta división es particularmente clara en el centro intelectual y en el centro instintivo.

Todo el trabajo del centro intelectual está dividido en dos partes: afirmación y negación; sí y no. En cada momento de nuestro pensar, uno de los dos prevalece sobre el otro o, en momentos de igual fuerza, llegan a la indecisión. La parte negativa del centro intelectual es tan útil como la

positiva, y cualquier debilitamiento en la fuerza de una con respecto de otra acarrea desórdenes mentales.

En el trabajo del centro instintivo, la división es también bastante clara, y ambas partes, positiva y negativa, o agradable y desagradable, o conservación y destrucción, son igualmente necesarias para una justa orientación en la vida.

Las sensaciones agradables de sabor, olor, tacto, temperatura, calor, frescura, aire fresco, todas indican condiciones que son beneficiosas para la vida; y las sensaciones desagradables de mal sabor, de mal olor, de contacto desagradable, la sensación de calor opresivo o de frío extremo, todas indican condiciones que pueden ser dañinas para la vida.

Se puede entonces decir definitivamente que no es posible ninguna orientación verdadera en la vida si no se tienen ambas sensaciones: las agradables y las desagradables. Ellas son la verdadera guía de toda vida animal en la Tierra y cualquier falla en ellas produce una falta de orientación y por consiguiente un peligro de enfermedad o de muerte. Piensen en qué rápido se envenenaría un ser humano si perdiera todo sentido del sabor y del olor o si, de alguna manera no natural, venciera su disgusto natural por sensaciones desagradables.

En el centro motor la división en dos partes, positiva y negativa, sólo tiene un significado lógico; es decir, el movimiento en oposición al reposo. Para la observación práctica no tiene utilidad.

En el centro emocional, a primera vista, la división es muy simple y obvia. Si tomamos emociones agradables, tales como alegría, simpatía, afecto, confianza en sí mismo, como pertenecientes a la parte positiva, y emociones desagradables, tales como aburrimiento, irritación, celos, envidia, miedo, como pertenecientes a la parte negativa, las cosas parecerán muy simples; pero en realidad son mucho más complicadas.

Para comenzar, en el centro emocional no hay una parte negativa natural. La mayoría de las emociones negativas son artificiales; no pertenecen al mismo centro emocional y están basadas en emociones instintivas que les son completamente extrañas, pero que son transformadas por la imaginación y la identificación.

Las emociones positivas son emociones que no pueden llegar a ser negativas. Pero todas nuestras emociones agradables tales como alegría, simpatía, afecto, confianza en sí mismo, pueden, en cualquier momento, convertirse en aburrimiento, irritación, envidia, miedo, etc. El amor se puede convertir en celos o miedo a perder lo que uno ama, o en cólera u odio; la esperanza puede convertirse en ensueño y en la expectativa de quimeras, y la fe puede convertirse en superstición y en una débil aceptación de un reconfortante disparate.

Hasta una emoción puramente intelectual -el deseo de conocimiento- o una emoción estética -es decir, un sentimiento de belleza o armonía- si se llega a mezclar con identificación, se une de inmediato con emociones de orden negativo tales como el orgullo, la vanidad, el egoísmo, la presunción, etc.

Se puede entonces decir, sin posibilidad de equivocarnos, que no podemos tener emociones positivas. Al mismo tiempo, en la práctica, no tenemos emociones negativas que existan sin imaginación ni identificación. Por supuesto que no se puede negar que además de las muchas y variadas clases de sufrimientos físicos que pertenecen al centro instintivo, el hombre tiene muchas clases de sufrimientos mentales que pertenecen al centro emocional. Tiene muchas penas, agravios, temores, aprensiones, etc., que no se pueden evitar y que están tan íntimamente ligados

a la vida del hombre como la enfermedad, el dolor y la muerte. Pero estos sufrimientos mentales son muy diferentes de las emociones negativas que están basadas en la imaginación y en la identificación.

Estas emociones son un fenómeno terrible. Ocupan un enorme lugar en nuestra vida. Se puede decir de mucha gente que todas sus vidas están reguladas y controladas, y al final arruinadas, por emociones negativas. Al mismo tiempo las emociones negativas no desempeñan ningún papel útil en nuestras vidas. No nos sirven de orientación, no nos dan ningún conocimiento, no nos guían de una manera sensible. Por el contrario, malogran todos nuestros placeres, hacen de la vida una carga para nosotros, e impiden muy efectivamente nuestro posible desarrollo porque no hay nada más mecánico en nuestra vida que las emociones negativas.

No podemos llegar a controlar nunca las emociones negativas. La gente que cree que puede controlar sus emociones negativas y manifestarlas cuando quiere, simplemente se engaña a sí misma. Las emociones negativas dependen de la identificación; si en un caso particular se destruye la identificación, ellas desaparecen. Lo más extraño y fantástico sobre las emociones negativas es que la gente en realidad las adora. Creo que, para un hombre mecánico ordinario, lo que más le cuesta advertir es que las propias emociones negativas y las de los demás no tienen ningún valor y que no contienen nada noble, nada hermoso, ni nada fuerte. En realidad, las emociones negativas no contienen otra cosa que debilidad y muy a menudo el comienzo de la histeria, de la locura, o del crimen. La única cosa buena de ellas es que, siendo totalmente inútiles y habiendo sido creadas artificialmente por la imaginación y por la identificación y por la inconciencia, se pueden destruir sin que ocasionen ninguna pérdida. Y ésta es la única posibilidad de escapar que tiene el ser humano.

Si las emociones negativas fueran útiles o necesarias para cualquier propósito, siquiera el más pequeño, y si ellas fueran una función de una parte del centro emocional cuya existencia fuera real, el hombre no tendría ninguna posibilidad porque no es posible ningún desarrollo interior mientras un hombre conserve sus emociones negativas.

En el lenguaje de escuela, sobre el tema de la lucha contra las emociones negativas, se dice: El hombre debe sacrificar su sufrimiento.

"¿Qué podría ser más fácil de sacrificar?", dirá todo el mundo. Pero en realidad la gente sacrificaría cualquier cosa antes que sus emociones negativas. No hay placer ni satisfacción que el hombre no estaría dispuesto a sacrificar, incluso por razones muy triviales, pero nunca sacrificaría su sufrimiento. Y en cierto modo hay una razón para ello.

De manera bastante supersticiosa, el hombre espera ganar algo al sacrificar sus placeres, pero no puede esperar nada por el sacrificio de su sufrimiento. Está lleno de falsas ideas sobre el sufrimiento: aún cree que el sufrimiento le es enviado por Dios, o por los Dioses, como castigo o para su educación y hasta tendrá miedo de oír que es posible librarse de su sufrimiento de manera tan simple. La idea se hace todavía más difícil de comprender debido a la existencia de sufrimientos de los cuales el hombre realmente no se puede liberar, y de muchos otros sufrimientos que están basados enteramente en la imaginación del hombre, y a los cuales no puede ni quiere renunciar, como la idea de injusticia, por ejemplo, y la creencia en la posibilidad de destruir la injusticia. Además de esto, muchas personas no tienen otra cosa que emociones negativas. Todos sus "yoes" son negativos. Si se les quitara las emociones negativas, simplemente colapsarían y se volverían humo.

¿Y qué le pasaría a toda nuestra vida, sin emociones negativas? ¿Qué le pasaría a lo que llamamos arte, al teatro, al drama, al cine, a la mayoría de las novelas?

Desgraciadamente no hay probabilidad de que desaparezcan las emociones negativas. Las emociones negativas sólo pueden ser vencidas y sólo pueden desaparecer con ayuda del conocimiento de escuela y de los métodos de escuela. La lucha contra las emociones negativas es una parte del entrenamiento de escuela y está íntimamente ligada con todo el trabajo de escuela.

Si las emociones negativas son artificiales, anormales, e inútiles, ¿Cuál es su origen? Como no conocemos el origen del hombre, no podemos discutir esta cuestión, y sólo podemos hablar de las emociones negativas y de su origen en relación con nosotros mismos y con nuestras vidas. Por ejemplo, al mirar a los niños podemos ver cómo se les enseña emociones negativas y cómo las aprenden ellos por sí mismos a través de la imitación a los adultos y a los otros niños.

Si desde temprana edad se pusiera a un niño entre gente que no tiene emociones negativas, probablemente él tampoco las tendría, o tendría tan pocas que podrían ser fácilmente vencidas con la educación adecuada. Pero en la vida real las cosas suceden muy diferentemente. Con la ayuda de todos los ejemplos que puede ver y oír, con la ayuda de la lectura, del cine, etc., un niño de alrededor de diez años ya conoce toda la gama de emociones negativas y puede imaginarlas, reproducirlas, e identificarse con ellas tan bien como cualquier adulto.

En los adultos las emociones negativas están apoyadas por la constante justificación y glorificación que de ellas hacen la literatura, el arte y el cine, y por la autojustificación y autoindulgencia personal. Aun cuando nos cansan, no creemos que podamos librarnos completamente de ellas.

En realidad, tenemos mucho más poder de lo que creemos sobre las emociones negativas, particularmente desde el momento en que ya sabemos lo peligrosas que son y qué inaplazable es la lucha contra ellas. Pero les encontramos demasiadas disculpas, y nadamos en las aguas de la autocompasión y del egoísmo, según sea el caso, encontrando culpa en todo, excepto en nosotros mismos.

Todo lo que acabamos de decir muestra que en relación a nuestro centro emocional nos encontramos en una situación muy extraña. No tiene parte positiva ni tiene parte negativa. La mayoría de sus funciones negativas son inventadas; y hay mucha gente que nunca en su vida ha experimentado alguna emoción real, tan completamente tomado está su tiempo por emociones imaginarias.

Así que no podemos decir que nuestro centro emocional está dividido en dos partes, positiva y negativa. Sólo podemos decir que tenemos emociones agradables y emociones desagradables, y que todas aquéllas que no son negativas en un momento dado, se pueden tornar emociones negativas a la menor provocación y hasta sin ninguna provocación, basta con identificarnos y caer en inconciencia o sueño.

Este es el verdadero cuadro de nuestra vida emocional, y si nos miramos a nosotros mismos sinceramente debemos darnos cuenta de que mientras cultivemos y admiremos en nosotros todas estas venenosas emociones, no podremos esperar ser capaces de desarrollar la unidad, la conciencia o la voluntad. Si fuera posible este desarrollo, todas las emociones negativas entrarían en nuestro nuevo ser y llegarían a ser permanentes en nosotros. Esto significaría que sería imposible para nosotros librarnos de ellas algún día. Felizmente para nosotros, tal cosa no puede suceder.

En nuestro estado actual, lo único bueno es que no hay nada permanente. Si algo llegara a ser permanente en nuestro estado actual, significaría la locura. Sólo los lunáticos pueden tener un ego permanente.

Este hecho, por cierto, descarta otro falso término que se había infiltrado en el lenguaje psicológico de nuestros días del así llamado psicoanálisis: me refiero a la palabra "complejo".

En nuestra estructura psicológica no hay nada que corresponda a la idea del "complejo". En la psiquiatría del siglo anterior, lo que ahora se llama un "complejo" era llamado una "idea fija", y las "ideas fijas" eran consideradas signos de locura. Y esto sigue siendo correcto.

El hombre normal no puede tener "ideas fijas", "complejos" o "fijaciones". Es útil recordarlo para el caso de que alguien trate de encontrar complejos en ustedes. Ya tenemos demasiados malos rasgos como somos, y nuestras probabilidades son muy pequeñas aun sin los complejos.

Volviendo ahora a la cuestión del trabajo sobre nosotros mismos, debemos preguntarnos cuáles son realmente nuestras probabilidades. Debemos descubrir en nosotros mismos las funciones y las manifestaciones que hasta cierto punto podemos controlar, y debemos ejercitar ese control, tratando de aumentarlo tanto como nos sea posible. Por ejemplo, tenemos cierto control sobre nuestros movimientos, y en muchas escuelas, particularmente en el Oriente, el trabajo sobre uno mismo comienza adquiriendo tanto control sobre nuestros movimientos como sea posible. Ej. Hatha yoga, artes marciales, etc. Pero esto requiere entrenamiento especial, muchísimo tiempo, y el estudio de ejercicios muy elaborados. Bajo las condiciones de la vida moderna tenemos más control sobre nuestros pensamientos, y en relación con esto existe un método especial que nos permite trabajar en el desarrollo de nuestra conciencia usando el instrumento que mejor obedece a nuestra voluntad; es decir, nuestra mente, o nuestro centro intelectual, me refiero a la meditación de la atención plena y del momento presente practicada diariamente y del desarrollo del sentido de la auto observación psicológica.

Para comprender más claramente lo que voy a decir, deben tratar de recordar que no tenemos control sobre nuestra conciencia. Cuando dije que podemos llegar a ser más conscientes, o que por un momento se le puede hacer consciente a un hombre al preguntarle simplemente si está consciente o no, usé la palabra "consciente" o "conciencia" en un sentido relativo. Hay muchos grados de conciencia y cada mayor grado de conciencia significa "conciencia" en relación con un grado menor. Pero si no tenemos control sobre la misma conciencia, sí tenemos cierto control sobre nuestro pensar en la conciencia. Lo que quiero decir es que dando a nuestros pensamientos la dirección que ellos tendrían en un momento de conciencia, podemos inducirla de esta manera.

Traten ahora de formular lo que notaron cuando trataron de auto observarse.

Notaron tres cosas. Primero, que no se recuerdan a sí mismos; es decir, que no se percatan de sí mismos en el momento en que tratan de observarse. Segundo, que la observación se hace difícil por el incesante flujo de pensamientos, imágenes, ecos de conversaciones, fragmentos de emociones, que fluyen por su mente y muy a menudo distraen su atención de la observación. Y tercero, que desde el momento en que comienzan a observarse, algo en ustedes desata la imaginación, y que la observación de uno mismo, si realmente la tratan, es una lucha constante contra la imaginación. Ahora bien, éste es el punto principal en el trabajo sobre sí mismo. Si uno se da cuenta de que todas las dificultades en el trabajo dependen del hecho de que uno no puede recordarse a sí mismo, uno ya sabe lo que tiene que hacer.

Uno debe tratar de recordarse a sí mismo. Para hacer esto se debe luchar contra los pensamientos mecánicos, compulsivos, repetitivos y se debe luchar contra la imaginación. Si uno hace esto en forma concienzuda y persistente, verá los resultados en un tiempo relativamente corto. Pero no se debe pensar que es fácil ni que se puede dominar esta práctica de inmediato.

El recuerdo de sí o recordación íntima, como se le llama, es muy difícil de aprender a practicar. No debe estar basado en la expectativa de resultados, de lo contrario uno se puede identificar con sus esfuerzos. Debe basarse en el darse cuenta de que no nos recordamos a nosotros mismos, pero que al mismo tiempo podemos recordarnos a nosotros mismos y sentirnos presentes en el aquí y ahora, si lo tratamos con suficiente persistencia y de manera apropiada.

No podemos llegar a ser conscientes a voluntad, en el momento en que lo queramos, porque no tenemos dominio sobre nuestros estados de conciencia. Pero podemos recordarnos a nosotros mismos, por un corto período, a voluntad, porque tenemos cierto dominio sobre nuestros pensamientos. Y si comenzamos recordándonos a nosotros mismos, mediante una construcción especial de nuestros pensamientos -es decir, dándonos cuenta de que no nos recordamos a nosotros mismos, de que nadie se recuerda a sí mismo, y dándonos cuenta de todo lo que esto significa- esto nos llevará a la conciencia.

Ustedes deben recordar que hemos encontrado el punto débil en el muro de nuestra mecanicidad. Este es el conocimiento de que no nos recordamos a nosotros mismos; y el habernos dado cuenta de que podemos tratar de hacerlo. Hasta este momento nuestra tarea sólo ha sido el estudio de sí. Ahora, con la comprensión de la necesidad de un cambio real en nosotros mismos, el trabajo comienza.

Más adelante aprenderán que la práctica de la meditación diaria, del recuerdo de sí, conectada con la observación de sí, y con la lucha contra la imaginación, no sólo tiene un significado psicológico, sino que también cambia la parte más sutil de nuestro metabolismo y que produce efectos químicos, o quizá sea mejor decir alquímicos, en nuestro cuerpo. De esta manera hoy, partiendo de la psicología, hemos llegado a la alquimia; es decir, a la idea de la transformación de los elementos groseros en otros más finos a través del entrenamiento constante.

1º. CENTRO INTELECTUAL:

Ubicación de su eje de gravedad: Cerebro intelectual, caja craneana.

Velocidad: Una manifestación en una unidad de tiempo dada: 1/1.

Dualidad del Centro: Afirmación y negación.

Funciones propias generales: Todos los procesos mentales: Pensar, razonar, comparar, evaluar, imaginar, fantasear, planear, proyectar, deducir, inducir, sintetizar, calcular, recordar, asociar, analizar, formación de representaciones y conceptos, afirmación y negación, formación de ideas.

Inteligencia de este centro: Calcula, crea, asocia, relaciona y se expresa en palabras o números.

Yoes que generalmente se manifiestan en este centro: La charla interior, la canción psicológica, resentimientos, pensamientos negativos, fantasías, morbosidad, preocupación, imaginación mecánica y negativa, etc.

Funciones mecánicas: Pequeños planes, slogans y frases prefabricadas, astucia, cautela, sagacidad, charla psicológica, pensamientos repetitivos, inútiles, compulsivos, manía de preguntar, vicio de estar pensando.

Funciones emocionales: Búsqueda del saber, pesar por no saber, interés por aprender, ansias por acumular información, curiosidad, deseo de saber y comprender, imaginación de una clase elevada. Ej. Lamentarse por no saber otro idioma.

Funciones intelectuales: Creatividad, originalidad, inventiva, ideas innovadoras, construcción intelectual, pensamiento creador y descubrimiento, meditación de la atención plena.

Trabajo equivocado de este centro:

En el trabajo equivocado de este centro encontramos variadas situaciones:

a) **El cultivo, trabajo excesivo y abuso exclusivo de este centro.** Derroche de energías por un solo centro. Ejemplo: Un científico, un general de guerra, identificado en sus estrategias, un alto ejecutivo. Utilizar exclusivamente este centro para resolver toda situación de vida. Este centro es útil dentro de su órbita; lo grave es quererlo sacar de su campo de gravitación. Las grandes realidades del Espíritu sólo pueden ser experimentadas con la Conciencia. Quienes pretenden investigar las verdades trascendentales del Ser a base de puro razonamiento, caen en el mismo error de alguien que, ignorando el uso y manejo de los instrumentos modernos de la ciencia, intentara estudiar la vida de lo infinitamente pequeño con telescopios y la vida de lo infinitamente grande, con microscopios.

b) **El realizar una función que no le corresponde a este centro,** ejemplos: La pornografía, ya que no le corresponde al centro intelectual obtener placer y goce sexual. Tomar la decisión de casarnos desde el centro intelectual, por conveniencia económica, social, familiar, etc.

c) **Actividades innecesarias de este centro:** el vicio de mantenernos pensando, la charla interior, las fantasías, pensamientos negativos, preocupaciones, morbosidad, etc.

d) **No trabajar con su propio y particular hidrógeno.** Agotar completamente los hidrógenos de este centro debido al abuso y utilizar el de los otros centros, hasta llegar a utilizar los hidrógenos sexuales, y de esta manera causarle daños. Lo reconocemos porque vamos a encontrar: Apasionamiento, vehemencia, un sabor especial, identificación, hasta llegar al desequilibrio comprometiendo nuestra salud. Ejs. Altos ejecutivos de corporaciones que trabajan 15 horas diarias con mucha presión. Antes de un examen importante devorarnos 2 o 3 libros la noche anterior.

2º. CENTRO MOTOR:

Ubicación de su eje de gravedad: Parte superior de la medula espinal y bulbo raquídeo

Velocidad: 30,000 veces más rápido que el centro intelectual. 30,000/1. Ejemplo: una mecanógrafa, digitar documentos, contar dinero en billetes, barajar los naipes, conducir un auto, un malabarista, un trapealista, etc.

Dualidad del Centro: Movimiento y reposo.

Funciones propias generales: Actividad, movimientos, ejercicios, locomoción, motricidad fina y gruesa, deportes, trabajos físicos, manualidades, tareas domésticas, etc. Comprende todos los movimientos que deben ser aprendidos: caminar, nadar, escribir, hablar, cantar, bailar, conducir, correr y saltar vallas, comer, deportes, etc.

Inteligencia de este centro: Cálculos muy complicados del cuerpo en milésimas de segundo, para expresarlo en movimientos, ejemplo: Tiro al blanco, saltar una valla, juego de bolos, deportes, etc.

Yoes que generalmente se manifiestan en este centro: pereza, prisas innecesarias, verborrea, hiperactividad, hábitos negativos e innecesarios, sedentarismo, manías, chisme, calumnia, etc.

Funciones mecánicas: Reflejos y movimientos automáticos, hábitos, manías, estereotipias, imitación de movimientos, limitada adaptabilidad a aprender nuevos movimientos. Necesitamos auto descubrirnos y comprender a fondo todos nuestros hábitos. No debemos permitir que nuestra vida siga desenvolviéndose mecánicamente. Parece increíble que nosotros viviendo dentro de los moldes de los hábitos, no conozcamos estos moldes que condicionan nuestra vida. Necesitamos estudiar nuestros hábitos, necesitamos comprenderlos. Ellos pertenecen a las actividades del centro del movimiento. Es necesario auto observarnos en la manera de vivir, actuar, vestir, andar, hablar, comer, etc.

Funciones emocionales: Placer en el movimiento, disfrute normal de juegos, actuación de cierta clase, interés por aprender nuevos movimientos, deportes, bailes, amor por un deporte, pesar por no saber un deporte, motivación por hacer deporte, lamentar no poder bailar, mantralizar, etc.

Funciones intelectuales: Invención y creación de nuevos movimientos. Invento de cosas, maquinas, hacer adaptaciones, la relajación consciente del cuerpo físico, Hatha yoga, etc.

Trabajo equivocado de este Centro:

En el trabajo equivocado de este centro encontramos variadas situaciones:

a) **El cultivo, trabajo excesivo y abuso exclusivo de este centro,** ejemplo: Un deportista profesional, una modelo de pasarela, entrenar un deporte todos los días hasta caer desmayado. Un estibador.

b) **El realizar una función que no le corresponde a este centro,** ejemplo: Al bajar corriendo unas escaleras, en un caso de emergencia, no le corresponde al centro intelectual sino al centro motor exclusivamente, sin que el pensamiento intervenga obstaculizando el trabajo eficiente del centro motor. Vociferar y reclamar en lugar de recoger una basura del piso. Cuando pensamos con el centro motor caemos en el soñar despiertos y hasta lo hablamos. Ante un problema queremos salir huyendo, deseáramos estar en otro lugar, desaparecer, etc.

c) **Actividades innecesarias de este centro:** hablar por hablar, chismes, murmuraciones; mover inconscientemente los dedos sobre la mesa por nerviosismo; silbar y cantar mecánicamente; vivir tensionado, tenso, contracturado, con posturas forzadas, tics, estereotipias, etc.

d) **Agotar completamente los hidrógenos de su centro.** Agotar completamente los hidrógenos de su centro debido al abuso y utilizar el de los otros centros, hasta llegar a utilizar los hidrógenos sexuales y de esta manera causarle daños. Lo reconocemos porque vamos a encontrar: Apasionamiento, vehemencia, un sabor especial, identificación, hasta llegar al desequilibrio comprometiendo nuestra salud. Un ciclista profesional que entrena cada día hasta caer desmayado.

Deportes extremos. Obsesionarnos por tener la casa limpia. Aprender a vivir más relajados, sueltos, cómodos, al realizar nuestras tareas diarias, sin tanta tensión, contracciones y posturas incómodas e innecesarias.

3º. CENTRO EMOCIONAL:

Ubicación de su eje de gravedad: Plexo solar, región epigástrica.

Velocidad: 60,000 veces más rápido que el centro intelectual: 60,000/1.

Dualidad del Centro: Agrado y desagrado; Simpatías y Antipatías.

Funciones propias generales: Emociones, sentimientos, deseos, alegría, temores, frustraciones, miedos, pasiones, gustos, disgustos, estados de ánimo, apegos, resentimientos, ansiedades, estrés.

Inteligencia de este centro: Aprecia, crea e interpreta la belleza, las proporciones, creatividad en el arte, la armonía de sonidos, colores, formas, espacios, movimientos, palabras, relaciones, etc.

Funciones mecánicas: Humorismo barato, emociones de masas, dependencia psicológica, aburrimiento, emociones bajas y negativas, hastío, apatía, expresión mecánica de las emociones, pequeños deseos,

Funciones emocionales: Emociones religiosas, emociones estéticas, emociones morales, resentimientos, simpatías, antipatías, enamoramientos, manejo de relaciones, miedos, curiosidad, entusiasmo por aprender, alegría, mística, enamorarse, lamentarse por no saber tocar un instrumento musical.

Funciones intelectuales: Creatividad artística, anhelos espirituales, motivación, principal sede del centro magnético.

Yoes que generalmente se manifiestan en este centro: deseos, miedos, angustias, euforia, ira, violencia, celos, ansiedad, envidia, tristeza, pesar, frustración, resentimientos, ostentación, apego, culpa, vergüenza, etc.

Trabajo equivocado del Centro:

En el trabajo equivocado de este centro encontramos variadas situaciones:

a) **El cultivo, trabajo excesivo y abuso exclusivo de este centro**, ejemplo: un poeta que descuide completamente su buen estado físico o su solvencia económica. Un artista de telenovelas que se identifica tanto en su papel que quiere también vivirlo en las diferentes situaciones de su vida real. Un artista plástico. Un artista de artes escénicas. Un cantante bohemio. Un rockero adicto a drogas para inspirarse. Un artista de la pantalla. Un monje.

b) **El realizar una función que no le corresponde a este centro.** Ej: Preocuparnos, llorar y desesperarnos ante un problema, cuando lo correcto sería que el centro intelectual calmadamente busque soluciones y el centro motor ejecute las actividades pertinentes en pro de alcanzar la solución. Realizar una tarea inmediatamente antes que enojarnos y refunfuñar por ella. Ocuparnos antes que preocuparnos. Hacer oración con el centro intelectual, cuando es una función idónea del centro emocional.

c) **Actividades innecesarias de este centro:** preocupaciones, miedos, diversión exagerada, excesivamente emotivo, aburrimiento, insatisfacción, culpas, vergüenza, emociones tóxicas, etc. Trabajar con su propio y particular hidrógeno utilizando hidrógenos sexuales para no causarle daños; sin tener que utilizar hidrógenos de otro centro que son de un voltaje diferente. Ejemplo: Agotar los hidrógenos emocionales por muchas preocupaciones y ansiedades. Enamoramientos. Cuando el Centro Emocional se roba la energía sexual, vienen los sentimentalismos y romanticismos estúpidos, los celos, la crueldad, pasiones irresistibles, posesividad, etc.

d) **No trabajar con su propio y particular hidrógeno.** Agotar completamente los hidrógenos de su centro debido al abuso y utilizar el de los otros centros, hasta llegar a utilizar los hidrógenos sexuales y de esta manera causarle daños. Lo reconocemos porque vamos a encontrar: Apasionamiento, vehemencia, un sabor especial, identificación, hasta llegar al desequilibrio comprometiendo nuestra salud. Ej: preocupaciones, prisas, angustias, tristeza, ansiedad, frustración, impotencia, ira y mal genio ante una mala situación económica. La depresión.

4º. CENTRO INSTINTIVO:

Ubicación de su eje de gravedad: Parte inferior de la médula espinal. Últimas vértebras de la columna espinal.

Velocidad: 30,000 veces más rápido que el centro intelectual: 30,000/1.

Dualidad del Centro: Conservación y destrucción.

Funciones propias generales: Instinto de conservación, de reproducción, de salud, de sobrevivencia, del menor esfuerzo. Todo el trabajo interno del cuerpo físico, toda la fisiología: digestión, circulación de la sangre, sistema respiratorio, reproducción de células, sistema inmunológico, los cinco sentidos, peso, temperatura, reflejos, riza, bostezo, dolor físico, etc.

Inteligencia de este centro: Mantener con vida, salud, vigor y bienestar al cuerpo físico.

Funciones mecánicas: Fisiología orgánica, sistema parasimpático, sistema respiratorio, sistema digestivo, sistema circulatorio, bajos instintos, sensaciones agradables y desagradables, etc.

Funciones emocionales: Los cinco sentidos, instinto de conservación, amor maternal ciego, amor instintivo, celos animales, rabia animal, deseo de matar, risa, bostezo, etc.

Funciones intelectuales: Intuición práctica, transformación de impresiones.

Yoes que generalmente se manifiestan en este centro: Vandalismo, gula, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, anorexia, bulimia, suicidio, violencia animal, asesinato, pendenciero, pelea, altanero, excesiva comodidad, etc.

Trabajo equivocado del Centro:

En el trabajo equivocado de este centro encontramos variadas situaciones:

a) **El cultivo, trabajo excesivo y abuso exclusivo de este centro,** ejemplo: Personas que trabajen como carnicero, cocinero, chofer, verdugos, torturadores, matarife, pandilleros, guardia de seguridad, camorrista, sicarios, cobardía, agitadores, catador de vinos, guardaespaldas, comando, etc.

b) **Realizar una función que no le corresponde a este centro**, ejemplo: Que el centro intelectual pretenda manejar el proceso de la respiración o nutrición, anorexia, bulimia. Solucionar el problema de cobrar una deuda con amenazas, golpes, insultos, violencia o querer solucionar un problema emborrachándonos.

c) **Actividades innecesarias de este centro**: vicios, fumar, alcoholismo, gula, drogas, exceso de violencia, vandalismo, pereza, gula, excesiva comodidad, dormir 14 horas diarias, etc.

d) **No trabajar con su propio y particular hidrógeno**. Agotar completamente los hidrógenos de su centro debido al abuso y utilizar el de los otros centros, hasta llegar a utilizar los hidrógenos sexuales y de esta manera causarle daños. Lo reconocemos porque vamos a encontrar: Apasionamiento, vehemencia, un sabor especial, identificación, hasta llegar al desequilibrio comprometiendo nuestra salud. Cuando el Centro del Instinto se roba la energía sexual, hay entonces derroche de actos instintivos, pasionales, violentos, crueldad excesiva, destrucción innecesaria. Ej. El boxeo. alcoholismo, glotonería, drogadicción, concursos de quien come más, bebe más, etc. Un soldado al frente del combate por un largo tiempo, etc.

5°. CENTRO SEXUAL:

Ubicación de su eje de gravedad: Órganos genitales.

Velocidad: 90,000 veces más rápido que el centro intelectual: 90,000/1.

Dualidad del Centro: Atracción y repulsión.

Funciones propias generales: La reproducción de la especie; la atracción sexual, los caracteres sexuales secundarios, identificación de nuestro complemento sexual, potencia sexual, goce y disfrute sexual.

Inteligencia de este centro: El único centro que produce vida, que transmite la vida, que realiza creaciones con vida propia, ejemplo: nuestros hijos.

Funciones mecánicas: Reproducción, eyaculación, orgasmo, abstinencia, fantasías sexuales, los caracteres sexuales secundarios, potencia sexual. Libido. Atracción y repulsión.

Funciones emocionales: Búsqueda del complemento sexual, identificación de nuestro complemento sexual, afinidad y compatibilidad sexual, goce, disfrute y satisfacción sexual.

Funciones intelectuales: Sublimación voluntaria de la libido sexual. Diferencia entre sexo y lujuria. Potencia sexual y lujuria. La transmutación sexual para crear los cuerpos internos, eliminar al ego y despertar conciencia.

Yoes que generalmente se manifiestan en este centro: lujuria, fornicación, adulterio, masturbación, prostitución, morbosidad, fantasías sexuales, promiscuidad sexual, parafilias, etc.

Trabajo equivocado de este centro:

En el trabajo equivocado de este centro encontramos variadas situaciones:

a) **El cultivo, trabajo excesivo y abuso de este centro**, ejemplo: prostitución, playboy, stripper, parafilias. Hombres que copulan 8 o 10 veces diarias, hombres con dos o tres esposas.

b) **Realizar una función que no le corresponde a este centro**, ejemplo: obtener beneficios, dinero, prebendas, ganarse la vida económica vendiendo placeres sexuales. Sexo sin amor. Ante un problema le buscamos solución tratando de seducir al otro o con favores sexuales, etc.

c) **Actividades innecesarias de este centro**: piropos en automático, ver las piernas de toda mujer, vender o comercializar fotos de nuestro cuerpo, la morbosidad, la masturbación, conversaciones con doble sentido, pornografía, parafilias, etc.

d) **No trabajar con su propio y particular hidrógeno**. Agotar completamente los hidrógenos de su centro debido al abuso y utilizar el de los otros centros y de esta manera causarle daños. Lo reconocemos porque vamos a encontrar: Apasionamiento, vehemencia, un sabor especial, identificación, hasta llegar al desequilibrio comprometiendo nuestra salud. Ejemplo: copular 8 veces diarias, caer en el vicio de la masturbación diaria. Ya no tenemos ganas de más relaciones sexuales, pero por lujuria y orgullo o compromiso continuamos.

El sexo es el poder del alma. El ser humano íntegro se logra con la fusión absoluta de los polos masculino y femenino del alma. La fuerza sexual se desarrolla, evoluciona y progresa en siete niveles (los siete cuerpos).

En el mundo físico el sexo es una fuerza ciega de mutua atracción.

En el astral la atracción sexual se fundamenta en la afinidad de los tipos según sus polaridades y esencias.

En el mental, la atracción sexual se realiza según las leyes de la polaridad y de la afinidad mental.

En el plano causal, la atracción sexual se realiza sobre la base de la Voluntad Consciente. Es precisamente en este plano de las causas naturales donde se realiza conscientemente la plena unificación del alma. Realmente nadie puede llegar a la gloria plena del Matrimonio Perfecto, sin haber alcanzado este cuarto estado de integración humana.

Es fácil descubrir el abuso sexual de las gentes, cuando hay abuso sexual, el intelecto, emoción, movimiento, instinto; tienen un cierto "sabor" especial, cierto matiz inconfundible, cierto apasionamiento, cierta vehemencia que no deja lugar a ninguna duda. Puede verse todo esto en los planes mentales de los señores de la guerra; en las corridas de toros; en apasionantes esfuerzos de los futbolistas durante una olimpiada; en los violentos instintos pasionales de las gentes. En donde quiera hay derroche de intelecto diabólico, emociones violentas, movimientos pasionales, carreras pasionales de automóviles, caballos, bicicletas, juegos olímpicos, etc. o también instintos bestiales en acción, es claro que existe entonces abuso sexual. Lo más grave de todo este abuso, es que el Centro Sexual se ve entonces obligado a trabajar con hidrógenos más pesados que corresponden a los otros centros.

Aquellos que gozan con las películas, novelas y pinturas pornográficas, utilizan la energía sexual en el centro pensante y es claro que quedan con la tendencia a satisfacerse únicamente con la fantasía sexual y tarde o temprano adquieren la impotencia de tipo psicosexual, la de aquel que cuando de verdad va a efectuar el acto sexual, fracasa lamentablemente. Cuando el Centro Emocional se roba la energía sexual, vienen los sentimentalismos estúpidos, los enamoricamientos, los celos, la crueldad, la pasión irresistible, etc. Cuando el Centro del Movimiento trabaja con el Hidrógeno sexual SI-12 robado al sexo, aparecen entonces los abusadores del Centro del Movimiento, los jugadores de fútbol, los maromeros de circo, los ciclistas de las grandes carreras, etc. Cuando el Centro del Instinto se roba la energía sexual, hay

entonces derroche de actos instintivos, pasionales, violentos, boxeo. El abuso sexual termina de verdad cuando establecemos dentro de nosotros mismos un "centro de gravedad permanente" en la conciencia.

Ya lo hemos dicho y lo volvemos a repetir, que el Ego es legión de diablos; el Yo existe en forma pluralizada, los cinco cilindros de la máquina humana dan origen y fuerza a las legiones de pequeños Yoes que en su conjunto constituyen eso que se llama el Ego, el Yo, el Mí mismo. El Ego gasta torpemente la Esencia que dentro de nosotros tenemos para fabricar alma. Cuando disolvemos el Ego termina el gastador y entonces la Esencia se acumula dentro de nosotros mismos convirtiéndose en un centro de gravedad permanente. Cuando establecemos dentro de nosotros mismos un centro de gravedad permanente el sexo viene a trabajar entonces con su propia energía, con su propio hidrógeno, el hidrógeno SI-12. Cuando el sexo trabaja con su propia energía, con su propio hidrógeno, termina el abuso sexual porque cada centro viene entonces a trabajar con la energía que le corresponde, con el hidrógeno que le corresponde y no con el hidrógeno SI-12 robado al sexo.

La idea de que el hombre es una máquina no es nueva. En realidad, es el único punto de vista científico que es posible; un punto de vista basado en el experimento y en la observación. En la segunda parte del siglo anterior, la así llamada "psico-fisiología" daba una muy buena definición de la mecanicidad del hombre. Se le consideraba al hombre incapaz de cualquier movimiento si no recibía impresiones externas. Los científicos de aquel tiempo sostenían que, si fuera posible privar al hombre, desde su nacimiento, de todas las impresiones exteriores e interiores, manteniéndolo al mismo tiempo vivo, éste sería incapaz de hacer el más pequeño movimiento.

Por supuesto, tal experimento es imposible aun con un animal, porque el proceso de mantener la vida -respirar, comer, etc.- produciría toda clase de impresiones que iniciarían primero diferentes movimientos reflejos, y luego despertarían el centro motor.

Pero la idea es interesante, porque muestra claramente que la actividad de la máquina depende de impresiones externas, y comienza con respuestas a estas impresiones.

En la máquina humana cada centro está perfectamente ajustado para que cada cual reciba sus propias calidades de impresiones y para responder a ellas de la manera que corresponda. Y cuando los centros trabajan correctamente es posible calcular el trabajo de la máquina y se puede prever y predecir en ella muchas respuestas y acontecimientos futuros. También se les puede estudiar y hasta dirigir.

Pero lamentablemente, incluso en lo que se considera un ser humano sano y normal, los centros rara vez trabajan como deberían.

La causa de esto es que los centros están hechos de tal manera que, en cierto modo, se puedan reemplazar mutuamente. Es indudable que en el plan original de la naturaleza el propósito de esto era asegurar la continuidad en el trabajo de los centros y crear una protección contra posibles interrupciones en el trabajo de la máquina, ya que en algunos casos una interrupción podría ser fatal.

Pero en máquinas indisciplinadas y subdesarrolladas, tal como las nuestras, la capacidad de los centros para trabajar uno en lugar del otro llega a ser excesiva y, como resultado, sólo muy raramente la máquina funciona con cada centro haciendo el trabajo que le es propio. Casi a cada minuto uno u otro centro abandona su propio trabajo y trata de hacer el trabajo de otro centro, el cual, a su vez, intenta realizar el de un tercero.

Como ya lo he dicho, los centros pueden reemplazarse mutuamente hasta cierto punto, pero no totalmente, y en tales casos inevitablemente trabajan de manera mucho menos eficaz. Por ejemplo, el centro motor puede, hasta cierto punto, imitar el trabajo del centro intelectual, pero sólo producirá pensamientos muy vagos y deshilvanados, como por ejemplo en los sueños y ensueños. Por su parte, el centro intelectual puede trabajar en vez del centro motor. Traten de escribir, por ejemplo, pensando en cada una de las letras y en cómo las van a escribir. Pueden intentar experimentos análogos, tratando de utilizar su mente para hacer algo que sus manos o sus piernas pueden realizar sin ella: por ejemplo, bajar una escalera observando cada movimiento, o hacer un movimiento habitual con las manos calculando y preparando cada pequeño movimiento con la mente. Verán de inmediato cuánto más difícil se hace el trabajo, y hasta qué punto el centro intelectual es más lento y más torpe que el centro motor. Ustedes pueden constatar esto también cuando aprenden algún nuevo movimiento -supongan que aprenden a conducir una motocicleta o a desempeñar cualquier trabajo físico nuevo- o tomen como ejemplo a un soldado que se ejercita con su fusil. Por algún tiempo todos sus movimientos dependerán del centro intelectual, y sólo después de algún tiempo comenzarán a pasar al centro motor.

Todos conocemos el alivio que se experimenta cuando los movimientos se vuelven habituales, cuando los ajustes se hacen automáticamente, y cuando ya no hay necesidad de pensar ni de calcular cada movimiento todo el tiempo. Esto quiere decir que el movimiento ha pasado al centro motor, al que pertenece normalmente.

El centro instintivo puede trabajar por el centro emocional y, ocasionalmente, el emocional puede trabajar por todos los otros centros. En algunos casos el centro intelectual tiene que trabajar en vez del centro instintivo, aunque sólo puede hacer una pequeña parte de su trabajo, la parte conectada con los movimientos visibles, tal como el movimiento del pecho mientras se respira. Es muy peligroso interferir con las funciones normales del centro instintivo, como por ejemplo haciendo la respiración artificial, la cual a veces es descrita como la respiración de los yoguis. Esta nunca se debe realizar sin el consejo y la observación de un maestro competente y experimentado.

Volviendo al mal trabajo de los centros, debo decir que prácticamente colma toda nuestra vida. Nuestras impresiones opacas, nuestras impresiones vagas, nuestra falta de impresiones, nuestra lenta comprensión de muchas cosas, muy a menudo nuestra identificación y nuestra consideración, aun nuestro mentir, todo esto depende del mal trabajo de los centros.

La idea del mal trabajo de los centros no entra en nuestro pensar ni en nuestro conocimiento ordinario, y no nos damos cuenta de cuánto nos perjudica, cuánta energía consumimos innecesariamente de esta manera, ni de las dificultades que nos crea este mal trabajo de los centros.

La insuficiente comprensión del mal trabajo de nuestra máquina humana está habitualmente ligada a la falsa noción que tenemos de nuestra unidad. Cuando comprendemos cuan divididos estamos en nosotros mismos, comenzamos a darnos cuenta del peligro que existe cuando una parte de nosotros trabaja en lugar de otra, sin que lo sepamos.

En el camino del estudio de sí mismo y de la observación de sí mismo es necesario estudiar y observar no sólo el buen trabajo sino también el mal trabajo de los centros. Es necesario conocer todas las clases del mal trabajo y los rasgos particulares del mal trabajo de determinados individuos. Es imposible el conocerse a sí mismo sin conocer los propios defectos y los propios rasgos erróneos. Y además de los defectos generales que tiene todo el mundo, cada uno de nosotros tiene sus propios defectos particulares que le pertenecen sólo a él, y que también tienen que ser estudiados en el momento oportuno.

Como lo señalé al comienzo, la idea de que el ser humano es una máquina puesta en movimiento por influencias externas es real y verdaderamente una idea científica.

Lo que la ciencia no sabe es:

PRIMERO, que la máquina humana no trabaja a la altura de su capacidad, y en realidad trabaja muy por debajo de su nivel normal; es decir no con todos sus poderes ni con todas sus partes; y

SEGUNDO, que a pesar de muchos obstáculos es capaz de desarrollar y de crear para sí misma muy diferentes niveles de receptividad y de acción.

Además de la división en dos partes, positiva y negativa -que, como hemos visto, no es la misma en los diferentes centros-, cada uno de los cinco centros está dividido en tres partes. Estas tres partes corresponden a la definición de los mismos centros. **La primera parte es "mecánica",** incluyendo los principios motor e instintivo, o predominando uno de ellos; **la segunda es "emocional",** y **la tercera es "intelectual".**

El siguiente diagrama muestra la posición de las partes en el centro intelectual. El centro intelectual está dividido en dos partes, positiva y negativa; cada una de estas dos partes está dividida a su vez en otras tres. Por lo tanto, el centro intelectual en realidad se compone de seis partes.

Cada una de estas seis partes, a su vez está subdividida en tres partes: mecánica, emocional e intelectual. Pero sobre esta subdivisión hablaremos mucho después, con excepción de una, es decir, la parte mecánica del centro intelectual, de la cual hablaremos ahora.

La división de un centro en tres partes es muy simple. Una parte mecánica trabaja casi automáticamente; no requiere ninguna atención. Pero debido a esto no se puede adaptar a un cambio de circunstancias, no puede "pensar", y continúa trabajando de la manera en que comenzó, aun cuando las circunstancias hayan cambiado completamente.

En el centro intelectual, la parte mecánica incluye en sí misma todo el registro de impresiones, recuerdos y asociaciones. Esto es todo lo que debería hacer normalmente, es decir, cuando otras partes hacen su trabajo. Nunca debería contestar a las preguntas dirigidas a todo el centro, nunca debería tratar de resolver sus problemas, y nunca debería decidir nada. Desgraciadamente, de hecho, siempre está lista para decidir y siempre contesta a las preguntas de toda clase, de manera muy estrecha y limitada, con frases hechas, en jerga, con lemas políticos. Todos estos y muchos otros elementos de nuestras reacciones habituales forman el trabajo de la parte mecánica del centro intelectual.

Esta parte tiene nombre propio. Se llama "aparato formatorio" o algunas veces "centro formatorio". Muchas personas, especialmente los hombres N° 1 -es decir, la gran mayoría de la humanidad- viven toda su vida sólo con el aparato formatorio, sin tocar nunca otras partes de su centro intelectual. Para todas las necesidades inmediatas de la vida, para recibir las influencias A y responderles, y para distorsionar o rechazar las influencias C, el aparato formatorio es más que suficiente.

Siempre se puede reconocer el "pensamiento formatorio". Por ejemplo, el aparato formatorio sólo puede contar hasta dos. Siempre divide todo en dos: "bolchevismo y fascismo" "trabajadores y burgueses", "proletarios y capitalistas", etc. La mayoría de nuestros lemas modernos se los debemos al pensar formatorio, y no sólo los lemas sino todas las teorías modernas populares. Quizá sea posible decir que en todo momento todas las teorías populares son formativas.

La parte emocional del centro intelectual consiste principalmente en lo que se denomina una emoción intelectual, es decir, el deseo de saber, el deseo de comprender, la satisfacción de saber, el descontento por no saber, el placer del descubrimiento, etc.; aunque, una vez más, todas ellas se pueden manifestar en muy diferentes niveles.

El trabajo de la parte emocional requiere atención plena, pero en esta parte del centro la atención no requiere ningún esfuerzo. Es atraída y mantenida por el mismo asunto, muy a menudo a través de la identificación, que generalmente es llamada "interés", o "entusiasmo", o "pasión" o "devoción".

La parte intelectual del centro intelectual incluye en sí misma una capacidad de creación, construcción, invención y descubrimiento. No puede trabajar sin atención, pero la atención en esta parte del centro debe ser controlada y mantenida allí por la voluntad y el esfuerzo.

Este es el criterio principal al estudiar las partes de los centros. Si las tomamos desde el punto de vista de la atención sabremos de inmediato en cual parte de los centros estamos. Sin atención, o con una atención errante, estamos en la parte mecánica; con la atención atraída por el objeto de la observación o reflexión y mantenida allí, estamos en la parte emocional; con la atención controlada y mantenida por voluntad en el objeto, estamos en la parte intelectual.

Al mismo tiempo, el mismo método muestra cómo hacer trabajar las partes intelectuales de todos los centros. Al observar la atención y tratando de controlarla, nos imponemos el trabajar en las partes intelectuales de los centros, porque el mismo principio se refiere por igual a todos los cinco centros, aunque podría no ser tan fácil para nosotros el distinguir las partes intelectuales en los otros centros, como por ejemplo la parte intelectual del centro instintivo, que trabaja sin ninguna atención que nosotros podamos percibir o controlar.

Tomemos el centro emocional. No hablaré por ahora sobre las emociones negativas. Tomaremos solamente la división del centro en las tres partes: mecánica, emocional e intelectual.

La parte mecánica consiste en la clase más barata de humor prefabricado y un sentido grosero de lo cómico, el amor a la excitación, el amor a los espectáculos sensacionalistas, el amor a la pompa, el sentimentalismo, el amor por estar en la muchedumbre y ser parte de ella, la atracción por las emociones masivas de toda clase y la completa desaparición en las más bajas emociones semianimales: crueldad, egoísmo, cobardía, envidia, celos, etc.

La parte emocional del centro emocional puede ser muy diferente en distintas personas. Puede incluir en sí misma un sentido del humor o un sentido de lo cómico tanto como una emoción religiosa, una emoción estética, una emoción moral y, en este caso, puede llevar al despertar de la conciencia moral. Pero con la identificación puede ser algo bastante diferente, puede ser muy irónica, sarcástica, burlona, cruel, obstinada, mala y celosa, sólo que de manera menos primitiva que la parte mecánica.

La parte intelectual del centro emocional (con la ayuda de las partes intelectuales de los centros motor e instintivo) incluye en sí misma el poder de creación artística. En aquellos casos en que las partes intelectuales de los centros motor e instintivo, que son necesarias para la manifestación de la facultad creativa, no estén lo suficientemente educadas o no les correspondan en su desarrollo, se pueden manifestar en sueños. Eso explica los bellos y artísticos sueños de personas que por lo demás no son nada artísticas.

La parte intelectual del centro emocional es también el asiento principal del centro magnético. Lo que quiero decir es que, si el centro magnético existe sólo en el centro intelectual o en la parte emocional del centro emocional, no puede ser lo suficientemente fuerte para ser efectivo y siempre está expuesto a cometer errores o a fallar. Pero la parte intelectual del centro emocional, cuando está totalmente desarrollada y trabaja con todo su poder, es un camino hacia los centros superiores.

En el centro motor, la parte mecánica es automática. Todos los movimientos automáticos, que en el lenguaje ordinario se llaman "instintivos", le pertenecen, así como la imitación y la capacidad para la imitación que desempeña un papel tan grande en la vida.

La parte emocional del centro motor está conectada principalmente con el placer del movimiento. El amor a los deportes y a los juegos deberían pertenecer normalmente a esta parte del centro motor, pero cuando la identificación y otras emociones se llegan a mezclar con él, muy raramente se encuentra allí, y en la mayoría de los casos el amor a los deportes está en la parte motriz de cualquiera de los centros intelectual o emocional.

La parte intelectual del centro motor es un instrumento muy importante y muy interesante. Todo el que alguna vez haya hecho bien cualquier tipo de trabajo físico, cualquiera que sea éste, sabe que cada tipo de trabajo necesita muchas invenciones. Uno tiene que inventar sus propios pequeños métodos para todo lo que uno hace. Estas invenciones son el trabajo de la parte intelectual del centro motor, y muchas otras invenciones del hombre también necesitan el trabajo de la parte intelectual del centro motor. El poder de imitar a voluntad la voz, entonaciones, y gestos de otras personas, tal como la poseen los actores, también pertenece a la parte intelectual del centro motor; pero en grados más altos o mejores está mezclada con el trabajo de la parte intelectual del centro emocional.

El trabajo del centro instintivo está muy bien escondido de nosotros. Conocemos realmente, es decir, sentimos y podemos observar, sólo la parte sensorial y emocional.

La parte mecánica del centro instintivo incluye en si misma sensaciones habituales que muy a menudo no las notamos en absoluto, pero que sirven de fondo para otras sensaciones; también incluye movimientos instintivos en el significado correcto de la expresión, es decir, todos los movimientos internos tales como la circulación de la sangre, el movimiento del alimento en el organismo y los reflejos internos y externos.

La parte intelectual es muy grande y muy importante. En el estado de conciencia de sí o al aproximársele, uno puede entrar en contacto con la parte intelectual del centro instintivo y aprender bastante de ella en lo concerniente al funcionamiento de la máquina y a sus posibilidades. La parte intelectual del centro instintivo es la mente detrás de todo el trabajo del organismo, una mente bastante diferente de la mente intelectual.

El estudio de las partes de los centros y de sus funciones especiales requiere cierto grado de recuerdo de sí. Sin conciencia de sí o recordarse a sí mismo uno no se puede observar por un tiempo suficientemente largo o lo suficientemente claro como para sentir y comprender la diferencia de funciones que pertenecen a distintas partes de los diferentes centros.

El estudio de la atención muestra las partes de los centros mejor que cualquier otra cosa, pero el estudio de la atención también requiere cierto grado de recuerdo de sí.

Muy pronto se darán cuenta de que todo su trabajo sobre sí mismos está conectado con el recuerdo de sí y que no puede proseguir exitosamente sin él. Y el recuerdo de sí es un despertar parcial, o

el comienzo del despertar. Naturalmente -y esto debe ser muy claro- no se puede realizar ningún trabajo en el sueño, es decir con la conciencia dormida. Para salir de este estado le sugerimos la práctica de la meditación diaria y la auto observación constante.

APRENDER A SER

- Desarrollar el respeto, aceptación y amor a nuestro organismo humano realizando actividades predeterminadas para desarrollar los 5 centros cada día, equilibradamente.
- Desarrollar actitud valorativa del capital cósmico (valores vitales) para usarlo en nuestro crecimiento integral y el de los demás.
- Desarrollar voluntad consciente para dirigir la atención hacia el uso de las partes superiores de los 5 centros diariamente (Función emocional e intelectual de cada centro).

APRENDER A HACER

- Percibirse a sí mismo y darse cuenta si el uso de los centros lo está haciendo lo mejor de sí (Esencia) a través del sabor psicológico (Armonía, serenidad, bien común, etc.).
- Detenerse, aceptar lo que auto observa y confrontarlo si proviene de algo inarmónico, egoíco, ayudándose de la oración sentida, invocando la presencia de su Esencia (Ser). El ego utiliza los centros para manifestarse, trabajarlo allí.
- Trabajar con agenda de actividades, las cuales impliquen el uso atento de los 5 centros en el devenir de nuestras obligaciones diarias. Secreto para no cansarse.
- Impedir la atrofia de alguno de ellos por mal uso o desuso de los 5 centros diariamente.
- Luchar intensamente para no identificarse, ni apasionarse, ni fascinarse con los deseos del ego.

CONCLUSIONES:

Todo aquel que quiera disolver el Ego debe estudiar sus funcionalismos en los cinco centros inferiores. No debemos condenar los defectos. Tampoco debemos justificarlos. Lo importante es comprenderlos. Es urgente comprender las acciones y reacciones de la máquina humana. Cada uno de estos cinco centros inferiores tiene todo un juego complicadísimo de acciones y reacciones. El Ego se expresa en cada uno de estos cinco centros inferiores y comprendiendo a fondo todo el mecanismo de cada uno de estos centros estamos en camino de disolver el Yo.

Las consecuencias del trabajo equivocado de los centros produce la inconsciencia, el agotamiento prematuro de nuestro organismo humano, y en última instancia la muerte por partes; el hombre moderno desafortunadamente no puede morir de una sola vez, sino primeramente mueren sus funciones sexuales (50-55 años); luego quizás muere su centro intelectual por enfermedades que le hacen ir perdiendo la memoria, ej. Alzheimer, o quizás muere el centro motor por un derrame cerebral o parálisis de ciertas partes del cuerpo, etc.

Una autentica educación sería aquella que nos ayude a cultivar, desarrollar y trabajar equilibrada y armoniosamente con los cinco centros. Si usted logra el éxito y bienestar en su vida cultivando y adiestrando un solo centro, ¿Cuánto más podría lograr si desarrolla equilibradamente los cinco centros?

Debemos descubrir, estudiar y conocer cada uno de los centros a través del trabajo continuo de la atención dirigida. El estudio de los cinco centros es parte del conocimiento de sí mismos. Desarrollar el sentido de la auto observación psicológica para este estudio que es de toda la vida.

Es urgente establecer un completo equilibrio de los cinco centros de la máquina y esto solo es posible disolviendo el Ego.