

Elogio de la Atención
Piedra angular del desarrollo espiritual

Graciela Romero Udabe

Romero Udabe, Graciela

Elogio de la atención: piedra angular del desarrollo espiritual. - 1a ed. - Buenos Aires: el autor, 2015.
120 p.; 21 x 15 cm.

ISBN 978-987-33-6635-2

1. Psicología. I. Título

CDD 150

Fecha de catalogación: 02/01/2015

ISBN 978-987-33-6635-2

Diseño de tapa y compaginación Magali Buj y Julieta Denk
Correcciones: María Jimena Alonso

© Graciela Romero Udabe 2015

© COAD 2015 (esta edición)

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Este libro fue impreso en: "La Imprenta Digital SRL"
www.laimprentadigital.com.ar
Calle Melo 3711 Florida, Provincia de Buenos Aires
En el mes de marzo del año 2015

Al Maestro Silo

“Si quieres crecer ayudarás a crecer a quienes te rodean. Y esto que afirmo, estés o no de acuerdo conmigo, no admite otra salida”. Silo

Índice

<i>Índice</i>	7
<i>El origen de este libro</i>	9
<i>Introducción</i>	11
<i>Para qué trabajar sobre la atención</i>	14
<i>Qué es la atención y cómo funciona</i>	18
<i>Los tipos de atención</i>	18
<i>Atención simple</i>	19
<i>Atención dividida</i>	20
<i>Atención dirigida</i>	21
<i>El centro de gravedad</i>	26
<i>Presencia y co presencia</i>	28
<i>La mirada de los demás</i>	28
<i>Los ensueños y la atención</i>	31
<i>La actitud atenta</i>	36
<i>Las acciones y la atención</i>	37
<i>La acción reflexiva</i>	37
<i>La acción válida</i>	38
<i>Un nuevo comportamiento</i>	39
<i>El sufrimiento y las 3 vías</i>	40
<i>La reconciliación</i>	44
<i>La conciencia y el yo</i>	48

<i>La hipnosis</i>	53
<i>Los niveles de conciencia</i>	54
<i>La meditación</i>	60
<i>Los Principios</i>	66
<i>El guía interno</i>	69
<i>Ejercicios</i>	71
Relajación	71
Ejercicio de respiración profunda, diafragmática.....	73
Relax físico interno.....	76
Experiencia de paz	78
<i>Prácticas atencionales</i>	80
Ejercicios de atención simple.....	80
Ejercicios de atención dividida.....	81
Ejercicios de atención dirigida	81
Ejercicio atencional simplificado.....	83
<i>Antecedentes de la atención en la Psicología</i>	85
<i>La atención en algunas corrientes espirituales</i>	89
Budismo	90
Cristianismo.....	92
Advaita Vedanta.....	95
Los Sufíes.....	96
Siloismo	98

El origen de este libro

La idea de este escrito ha sido traducir a un lenguaje sencillo el tema de la atención. La mayoría de los conceptos desarrollados en este libro han sido extraídos de la obra del escritor latinoamericano Mario Rodríguez Cobos, conocido literariamente como Silo. También he utilizado aportes de otros autores ligados estrechamente al Siloismo, como el libro Autoliberación¹, de Luis A Ammann; La importancia de la atención y La atención y la espiritualidad², producciones de Fernando García; El sentido del sin sentido³, libro de Darío Ergas; y Aporte sobre la atención⁴, de Raúl Santos. Hay notas y escritos de otros maestros siloistas como Tito de Casas y Juan Chambeaux. Los ejercicios atencionales provienen del Manual de Formación del Movimiento Humanista⁵.

Las explicaciones y los ejemplos corresponden a mis interpretaciones personales y a mi experiencia en el trabajo con la atención.

Esta recopilación podría resultar extremadamente aburrida para quienes conocen la obra de Silo, ya que aquí se repiten conceptos y desarrollos expresados en numerosos materiales pertenecientes al Siloismo. Pero confío en que pueden resultar muy atractivos y ser de mucho interés para quienes no han tenido contacto con la obra de este notable y desconocido filósofo, constituyendo de alguna manera un hilo conductor de acercamiento y profundización a su obra, vasta, rica y variada,

¹ Ammann, Luis (2004). Autoliberación. Buenos Aires. Editorial Altamira

² García, Fernando. Blog. www.fernandoagarcia.blogspot.com.ar/

³ Ergas, Darío (1998). El sentido del sin sentido. Santiago de Chile .Virtual Ediciones.

⁴ Santos, Raúl (2001). Apunte Aporte sobre la atención.

⁵ Manual de Formación del Movimiento Humanista. Ediciones del Nuevo Humanismo.

pues abarca todos los aspectos del quehacer humano. Y es hacia ellos a quien va dirigida esta recopilación. Pero nada mal les vendría a los conocedores de estos temas ahondar en ellos; y lo digo por experiencia, ya que en la realización de este trabajo he comprendido cabalmente la diferencia sustancial que existe entre los datos intelectuales, ciertamente válidos y la experiencia vívida, intensa y profunda de la atención plena. Pero eso lo sabe solo el dios interno de cada uno, en base al grado de manejo de cada instante, único, irreplicable, liberador u opresor. Respecto de estos registros, cada uno sabrá por su propia experiencia si se acerca o se aleja de la superación del sufrimiento, que siempre es mental.

Introducción

En épocas de fuerte crisis, aparecen innumerables propuestas para la transformación personal, orientadas a mejorar nuestras vidas y las de aquellos que nos rodean.

En cualquiera de las corrientes en las que se participe, siguiendo sus lineamientos, libros o prácticas, este libro podrá ser de utilidad para aclararse intelectualmente y prácticamente sobre uno de los aspectos más importantes del trabajo interior: La Atención.

Este trabajo tiene un enfoque existencial y experimental, ya que surge de la búsqueda y de la experiencia. Los humanistas hemos trabajado durante años sobre la atención y hemos comprobado sus enormes beneficios en la vida cotidiana, en las relaciones personales y sociales, y en especial en las prácticas y disciplinas más elevadas, relacionadas con el nacimiento espiritual.

Consideramos de interés hacer este aporte que tal vez sea útil para quienes se interesan y profundizan estos temas, ya que, sin una comprensión profunda del funcionamiento de la propia atención, es casi imposible acceder a cualquier experiencia espiritual que se considere seria. Nada se puede hacer sin La Atención. Todo intento de acercamiento a la verdad interna queda velado u obscurecido por la falta de atención. Y no nos referimos solo a la falta de atención como algo externo, sino a la falta de atención respecto de sí mismo, y de los infinitos procesos internos que se manifiestan en nosotros, que rara vez advertimos.

Se trata de desarrollar algo llamado reversibilidad, o sea que se pueda “ver” por afuera y por adentro, para tener conciencia de aquello que sucede realmente en nuestra vida.

Es en nuestro interior en donde se encuentra la palanca que acciona la puerta que conduce a comprensiones mayores. Entonces hablaremos de la atención como de un instrumento útil para la propia transformación.

En la Psicología moderna encontramos diferentes definiciones de atención que apuntan a lo externo, al mundo de las cosas y de las otras personas, a cómo conseguir metas u objetivos, cómo ser mejores, más capaces, más eficiente, etc., pero poco se dice con respecto a la atención referida a los procesos internos del ser humano. Claro que la atención tiene aspectos del mundo externo, es cierto, pero, a medida que uno va profundizando y experimentando con ella, vamos descubriendo ineludiblemente aspectos de uno que, sin la atención, escaparían a la mirada.

En la actualidad, los ataques de pánico son un flagelo. Mucha gente sufre esta pandemia psicológica y los médicos recetan psicofármacos para atenuar esa sensación de temor generalizada e inexplicable para los pacientes, que se encuentran en todas las clases sociales. Ciertamente, los medicamentos son curas paliativas, momentáneas y, en la mayoría de los casos, las personas se hacen adictas.

En realidad, el pánico se produce por un total olvido de sí mismo.

La mayoría de las personas vive en este estado, totalmente alteradas e imaginando cosas trágicas: que se van a enfermar,

que se van a quedar solas, que pueden morir en cualquier momento, etc. No dirigen nada, ni con su atención, ni con sus imágenes; están sometidas al pánico. El miedo a la vida es, básicamente, olvido de sí mismo.

Si se trabaja con la atención y se ejercita con suavidad y con gusto, muchas cosas en la vida cambian radicalmente. Pero primero hay que investigar y experimentar sobre la atención, ya que no se trata de incorporar aspectos teóricos solamente, sino de experimentar esas sensaciones placenteras que otorga la atención plena. Este trabajo no pretende abarcar la totalidad del funcionamiento general de la conciencia, donde la atención es una de sus principales aptitudes. El esquema completo del funcionamiento de la conciencia, así como todo el método de nuestro autoconocimiento, puede ser consultado en otros materiales.⁶

⁶ Ammann, Luis (2004). Autoliberación. Buenos Aires. Editorial Altamira.

Para qué trabajar sobre la atención

Uno de los grandes errores de la educación en general consiste en formar a los niños y jóvenes asociando la atención a la tensión, a la rigidez, a posiciones corporales erectas, al sobreesfuerzo y a la fatiga en el aprendizaje.

Silo lo explica así:

La percepción del paisaje externo y su acción sobre él, comprometen al cuerpo y a un modo emotivo de estar en el mundo. Desde luego que también compromete a la misma visión de la realidad, conforme he comentado en su momento. Por ello creo que educar es básicamente habilitar a las nuevas generaciones en el ejercicio de una visión no ingenua de la realidad de manera que su mirada tenga en cuenta al mundo no como una supuesta realidad objetiva en sí misma, sino como el objeto de transformación al cual aplica el ser humano su acción. Pero no estoy hablando en este momento de la información sobre el mundo, sino del ejercicio intelectual de una particular visión desprejuiciada sobre los paisajes y de una atenta práctica sobre la propia mirada. Una educación elemental debe tener en cuenta el ejercicio del pensar coherente. En este caso, no se está hablando de conocimiento estricto sino de contacto con los propios registros del pensar.⁷

Esto es lo que sugiere como uno de los puntos básicos de la educación. Habla de “una particular visión desprejuiciada sobre los paisajes”, “una atenta práctica sobre la propia mirada”, un “ejercicio del pensar coherente”, un “contacto con los propios

⁷ Silo (2004). Obras Completas. El Paisaje Humano, Buenos Aires, Plaza y Valdez

registros del pensar”. Todo esto pone en juego la atención, ya que sin ella nada de esto es posible.

Sin esta capacidad es muy difícil pensar, reflexionar o meditar con eficacia y coherencia sobre la propia vida, las propias vivencias y acciones. Esto tiene consecuencias tanto en nuestro trabajo de desarrollo personal como en nuestra acción por el cambio social.

Para nosotros, la atención y las prácticas atencionales se relacionan con los temas fundamentales de la vida.

Todo aquello que genera sufrimiento mental, temores, ansiedad, inseguridad, miedo a la vida en general, es posible superarlo gracias al desarrollo de la atención.

Si el tema más importante es la superación del sufrimiento, entonces necesariamente habrá que ocuparse de la atención, ya que es uno de los instrumentos con el cual se puede acceder a la propia conciencia, a su funcionamiento y a las verdaderas posibilidades de ampliación; y es a través de esta ampliación en donde aparece la posibilidad de superar el dolor y el sufrimiento, y de acceder a estados más elevados en el ser humano.

Nuestro punto de vista en el desarrollo del tema será el de los propios registros, sensaciones, impresiones y emociones, a los que llamaremos experiencia. Porque, en definitiva, la atención es eso, una experiencia y no solo un concepto.

En la mayoría de las corrientes se habla de “despertar”, y de alguna manera intuimos que eso es bueno, aunque en el fondo no creamos que podamos hacerlo, porque consideramos que ¡ya estamos despiertos! Sólo la práctica y la experiencia con la atención puede revelarnos cuán dormidos estamos, cuántas

cosas creemos de nosotros mismos y del mundo que son falsas e ilusorias.

Dudamos de que estemos dormidos, pero no dudamos de nuestro sufrimiento, que es muy concreto, ya que tenemos registros y sensaciones innegables, pero no podemos comprender su última raíz.

La idea de superar el sufrimiento es muy alentadora y tal vez nos impulse a trabajar sobre nosotros mismos.

Darío Ergas, en su libro *El sentido del sin sentido*⁸, lo define así:

Para la conciencia el sufrimiento es una señal de que algún proceso psicológico no está marchando bien.

Al poner una de tus manos en una hoguera, la retirarás del fuego huyendo del dolor que te produce. Ese dolor cumple la función de dar señal a la conciencia para que tu cuerpo se movilice y se aleje del peligro.

El sufrimiento también cumple con una función. También da señal a la conciencia de que algo no funciona bien. En este caso se trata de procesos psicológicos.

Este punto de vista para mirar el sufrimiento no lo tomes livianamente. Insisto, porque muchas veces se lee: "el sufrimiento es señal para la conciencia de un proceso psicológico erróneo" (lo repito majaderamente), pero se continúa con la creencia previa a esta proposición, suponiendo que es lo mismo. Creencias tales como "el sufrimiento redime al hombre", "nacemos para sufrir", "sufro, luego existo", "el sufrimiento me produce inspiración", "el

⁸ Ergas, Darío (1998). *El sentido del sin sentido*. Santiago de Chile .Virtual Ediciones.

camino al cielo es un camino de espinas", y muchas otras frases que tienen un trasfondo de veneración por sufrir.

Esta concepción funcional del sufrimiento, que aquí se propone, ni siquiera sugiere que cuando algo falla en el mundo lo coherente sea sufrir. Dice inversamente, que la conciencia ha generado una construcción psicológica, un proceso psicológico equivocado y falso.

La ciencia ha avanzado mucho más rápido para ayudar a la gente a resolver el dolor físico que a resolver el sufrimiento mental. Las pestes que afectan al cuerpo han ido retrocediendo del planeta. La peste síquica avanza, se desarrolla y profundiza en la soledad de las multitudes, sumergiendo al ser humano en la contradicción y el sinsentido.

Es cierto que hay puntos de la tierra en que el dolor físico en forma de hambre o enfermedades, sigue operando y mostrando su poder. Sin embargo, a estas alturas del progreso tecnológico, me parece que esto no es sino otro síntoma de la peste síquica que avanza sobre el planeta.

El mayor sufrimiento de los seres humanos tiene que ver con la finitud, con la muerte y con el sin sentido de la vida. La mayoría de nosotros vivimos como si fuéramos eternos, casi siempre perdidos en nuestros pensamientos e ilusiones, persiguiendo sentidos provisionarios.

Qué es la atención y cómo funciona

La atención “es una aptitud de la conciencia, que permite observar los fenómenos internos y externos”.

“El desarrollo de la atención permite una mejor disposición para el aprendizaje, una buena memoria, el aumento de la permanencia en los propósitos. El crecimiento y la transformación personal, dependen de la atención”.

"La atención funciona por intereses, por algo que, de algún modo, impresiona a la conciencia produciendo sensaciones o registros”.

"Cuando un estímulo pasa el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central, al cual se dirige la atención".⁹

Cuando se trabaja con la atención se advierte que una de sus propiedades más importantes es la elasticidad, que se presenta con distintas variantes, o sea que no es siempre igual, puede variar su intensidad, tiene grados, como el fuego de una hornalla, apagado, mínimo y máximo.

Los tipos de atención

Existen diferentes tipos de atención y también existen prácticas simples que cualquiera puede realizar en su vida cotidiana para poder experimentarlas y para avanzar en el desarrollo de la atención y en su consolidación como un nivel permanente y cotidiano.

Vamos a ir desde la atención simple, que es común a todos los seres humanos, seguiremos con la atención dividida, que es un

⁹ Ammann, Luis (2004). Autoliberación. Prácticas atencionales. Buenos Aires. Editorial Altamira.

experimento que nos permite descubrir aspectos muy interesantes de su plasticidad y maleabilidad, y por último la más importante de todas: la atención dirigida, intencional.

Atención simple

Es el tipo de atención más común y habitual. La mayoría de las personas trabaja cotidianamente con la atención simple. Es un tipo de atención en donde no hay nadie observando; las acciones se realizan de manera mecánica, automática. Cuántas veces hemos ido en busca de un objeto, olvidando al llegar qué era lo que buscábamos, o de qué objeto se trataba. O haber ordenado objetos sin saber dónde los dejábamos. O vamos a la cocina sin saber para qué. Todas las acciones no observadas se pueden inscribir en el campo de la atención simple, mecánica o automática.

Existen una infinidad de estímulos en la vida cotidiana y uno se dirige a aquellos por los que tiene algún interés. Esta atención solicitada desde un estímulo externo pareciera tener otra calidad, ya que se mueve por algún interés, sin embargo es también considerada como atención simple, ya que es una atención totalmente mecánica y no observada.

En la atención simple uno es “absorbido” por los estímulos del mundo interno o externo, y al ser “chupados” por ellos nos colocamos a una cierta distancia de nosotros mismos. Esto nos impide tener consciencia de nuestros actos y de nuestro comportamiento. De alguna manera, es como dormir despiertos. Vivimos en un sueño mecánico, olvidados de nosotros mismos, de nuestra existencia, sintiendo que todo nos sucede a pesar de nosotros. Tenemos la sensación de que otros conducen nuestra vida sin saber bien quiénes son. En

definitiva, podemos pensar, sentir y actuar sin ser conscientes de ello. Así, pues, con la atención simple estamos lejos de nosotros mismos y de la existencia plena.

Atención dividida

La atención dividida es una forma de atención experimental rara, pero no por ello menos interesante. Es un tipo de atención que permite colocar la atención simultáneamente en dos focos atencionales. Las mujeres somos más propensas a desarrollar este tipo de atención. Los trabajos que requieren el seguimiento de varios aspectos en simultáneo, como, por ejemplo, los conductores de colectivos antiguos que conducían, emitían boletos, daban el vuelto, abrían y cerraban puertas, etc. Con el desarrollo de las nuevas tecnologías informáticas, las nuevas generaciones están desplegando la división de la atención al realizar múltiples actividades en simultáneo. La división atencional consiste en aplicar la atención a dos estímulos diferentes. Lamentablemente, con el tiempo estas tareas se mecanizan, se incorporan y dejan de producir los efectos de “atención dividida” que impiden las divagaciones y las ensoñaciones.

Para empezar a desarrollar este tipo de atención dividida se puede comenzar atendiendo solamente al puño (mano cerrada) y a una conversación simultáneamente. Al sostener esta práctica por unos minutos advertimos la sensación del oscilar de nuestra atención entre el puño y la conversación, y experimentamos una cierta fatiga. Otra de las formas inmediatas de experimentar la división atencional es atender la sensación difusa y generalizada del propio cuerpo o sensaciones del intracuerpo o cenestesia y una conversación, simultáneamente.

La práctica y el desarrollo de este tipo de atención tienen consecuencias muy interesantes, ya que en el intento desaparecen las divagaciones, las imágenes y las fantasías, y genera un tipo de persona más lenta, apacible y muy relajada.

Hay otra forma de división atencional en donde no es importante la sensación del cuerpo como punto de apoyo, sino la posición del cuerpo o kinestesia. Es una relación espacial en referencia a los objetos que nos rodean. Esta práctica genera un tipo de personas con actitudes felinas, de gran manejo del contorno y de las situaciones.

Estas formas de división atencional no están planteadas para la vida cotidiana, sino como ejercitaciones que dan una mayor perspectiva de las diferentes formas de atención y de su enorme plasticidad. La atención dividida en todas sus formas produce la ambigüedad de estar en una cosa y simultáneamente en un punto, o en la sensación difusa del cuerpo. Es un estar adentro y afuera simultáneamente, y se puede observar no solo la división de la atención, sino la división total del ser.

Atención dirigida

La atención dirigida es de gran importancia y es la que nos posibilita el crecimiento interno y el despertar. Es de interés desarrollar este tipo de atención, no como una simple práctica, sino como un estilo de vida. Para conocerse verdaderamente a sí mismo es necesario el desarrollo de la atención dirigida, que va creando un centro de gravedad interno desde el cual se puede operar en el mundo, sin estar tomado o fascinado por lo externo, generando reversibilidad interna, crítica y autocrítica. Uno ya no se va de boca.

En la atención dirigida, el centro de gravedad es el que mira la mirada.

La atención dirigida es un tipo de atención plena, totalmente consciente. Me centra por completo en lo que estoy haciendo en este momento, en el aquí y el ahora. Se puede aplicar a actos pequeños o grandes. En este tipo de atención hay gobierno consciente de la propia energía, no hay división como en la atención dividida, sino que hay concentración de la atención. La atención dirigida se concentra y se dirige al acto que estoy realizando con el mayor grado posible de presencia. Sin duda que con el tiempo se puede ir perfeccionado. Es parte de este perfeccionamiento “el advertir” cuando uno se distrae. Es un ir y venir desde el acto que se está realizando intencionalmente, hacia otro acto no propuesto. Cuantas más veces uno advierte que se distrajo, más se va tomando conciencia del “fluctuar” de la atención entre la actividad propuesta y todo aquello que distrae. Esa distracción puede ser externa. Por ejemplo, alguien que interrumpe, o interna, una serie de imágenes o asociaciones que aparecen, intentando distraer de lo que se está haciendo. Las sensaciones de hambre, sed, tensión sexual, u otras divagaciones por asociaciones libres suelen irrumpir en el espacio mecánicamente. Las asociaciones también pueden ser observadas y, en general, responden a una cierta mecánica. La conciencia asocia mecánicamente lo percibido, por similitud, por contraste o por contigüidad.

En atención dirigida, cuando me distraigo, me doy cuenta y entonces regreso intencionalmente al trabajo. Si logro hacer esto con gusto, voy consolidando la dirección de mi energía hacia la acción elegida. A medida que uno avanza en el desarrollo de la atención dirigida, va experimentando placer y

un cierto tono energético muy interesante. Esta atención no es ingenua, ni dividida, no nos crea ninguna contradicción, no es ambigua, tiene una gran potencia, y nos permite una gran efectividad en la acción y en la vida cotidiana. Es un estado de vigilia total, de alerta plena que permite vivir con gran eficacia y alegría sabiendo que contamos con un instrumento único para nuestro máximo desarrollo.

La atención dirigida distensa es la que necesitamos para nuestro despertar y para el desarrollo consciente de nuestra conciencia. Es muy importante el gusto, el placer que se experimenta. Los sobreesfuerzos son enemigos del crecimiento. Tarde o temprano se abandona el trabajo. Por eso es importante una actitud lúdica, de juego, donde uno se va haciendo más experto en cada intento y, aunque se distraiga, siempre se gana. Dirigir la atención intencionalmente a una actividad tiene el sabor del acto válido y no violento, se experimenta como el poder de la propia conciencia despierta que se eleva por sobre las divagaciones y el ensoñar, o soñar despierto, y esto se advierte claramente a media que se avanza.

La práctica de la atención dirigida distensa permite experimentar sensaciones nítidas de ampliación de la conciencia humana, sobre todo si se trabaja sostenidamente con meditaciones dinámicas y con imágenes.

Aquellos que comiencen a experimentar este tipo de atención, que da sensaciones placenteras y liberadoras, podrán comprender el error profundo de nuestra educación, que nos ha hecho asociar la atención a la tensión, a la rigidez, a posiciones corporales erectas, al sobreesfuerzo y la fatiga en el aprendizaje. Pensar y atender es relajado, tiene una gran calidad, nos permite una gran amplitud de conciencia, nos hace

sensibles pero a la vez críticos y despiertos respecto de la realidad. El desarrollo de la atención dirigida es un placer. La atención dirigida es también un emplazamiento interno; es el observador, es la conciencia, ubicada un poco más atrás, mirando las imágenes que se suceden y no sumergida en ellas.

Muchas veces se puede confundir la atención dirigida con aquello llamado introspección. La introspección es una mirada desproporcionada sobre sí mismo en donde se resaltan los aspectos negativos de la propia existencia. Es una especie de persecución, es un penetrar en sí mismos con juicio, temor a lo que los demás piensan de uno, angustia por las propias acciones; en definitiva, tensión. Esta mirada genera inhibiciones, juicios, produce cerrazón y ensimismamiento, mientras que la atención dirigida es abierta, da alegría y potencia en el hacer en el mundo.

Hablar de la importancia de la atención es referirse al valor de la vida despierta, de una vida orientada por la búsqueda y el descubrimiento del sentido, y la expresión de ello en el mundo.

En el capítulo “Sospecha del sentido” del libro *La mirada interna*¹⁰, Silo lo dice poéticamente:

A veces he roto mis ensueños y he visto la realidad de un modo nuevo... Y todo ello me ha dado que pensar. Buena cuenta me doy que, sin esas experiencias, no podría haber salido del sinsentido.

Parece que hay experiencias muy significativas en la vida que permiten salir del sinsentido. Entre ellas, la de romper los

¹⁰ Silo (2004). *Obras Completas., La mirada interna. Sospecha del sentido.* Buenos Aires, Plaza y Valdez.

ensueños y ver la realidad de un modo nuevo. Esto nos pone frente a la pregunta acerca de qué cosa es ver la realidad de un modo nuevo, lo que nos acerca a la atención y la necesidad de manejarla.

Luego en el capítulo “Sueño y despertar¹¹” Silo nos dice:

No puedo tomar por real lo que veo en mis sueños, tampoco lo que veo en semisueño, tampoco lo que veo despierto pero ensoñando. Puedo tomar por real lo que veo despierto y sin ensueño. Ello no habla de lo que registran mis sentidos sino de las actividades de mi mente cuando se refieren a los «datos» pensados. Porque los datos ingenuos y dudosos los entregan los sentidos externos y también los internos y también la memoria. Lo válido es que mi mente lo sabe cuando está despierta y lo cree cuando está dormida. Rara vez percibo lo real de un modo nuevo y entonces comprendo que lo visto normalmente se parece al sueño o se parece al semisueño. Hay una forma real de estar despierto: es la que me ha llevado a meditar profundamente sobre lo dicho hasta aquí y es, además, la que me abrió la puerta para descubrir el sentido de todo lo existente.

¿Qué es lo real o la realidad? Pareciera que desde un estado de atención plena es posible ver la realidad de un modo nuevo, y descubrir el sentido de todo lo que existe, que se encuentra velado por la ilusión con la que miramos al mundo y nos miramos a nosotros mismos. Observar los propios procesos internos utilizando la atención, la crítica y autocrítica, nos acercan al estado de “despertar”. No se está hablando de simple vigilia, necesaria para atender a las necesidades cotidianas de

¹¹ Silo (2004). Obras Completas. Sueño y despertar. La mirada interna. Buenos Aires, Plaza y Valdez

supervivencia individual y de la especie. Para esto no es necesario ver la realidad de un modo nuevo. Se está hablando de algo que va más allá y que responde a otras necesidades, como son las propias del trabajo interno profundo.¹²

El centro de gravedad

El centro de gravedad alude a un centro interno que se va desarrollando a medida que se desarrolla la atención dirigida. Tener centro de gravedad significa estar ubicados en todo momento en el aquí y el ahora, recibiendo los estímulos del exterior y del interior pero no identificándose con ellos. Los estímulos llegan de afuera y de adentro, y uno observa esos fenómenos considerándolos procesos mecánicos, referidos a los diferentes tiempos de conciencia, pasado (recuerdo), presente (percepciones) y futuro (imaginación). Es decir que uno asiste a estos fenómenos, los observa y los reconoce como parte de la mecánica de la conciencia sin mayores sobresaltos.

Desde la perspectiva de la experiencia y de los registros, nos preguntamos ¿de qué está compuesto ese centro? Sin duda alguna se trata de un centro energético que está en estrecha relación con el cuerpo físico y que se consolida con el trabajo interno, con la coherencia del pensamiento del sentimiento y de la acción. Cuando se producen estos fenómenos, la energía va en dirección central, no hacia afuera de uno. Las religiones en general ponen de alguna manera el centro de gravedad afuera, en dios, y en las imágenes del cielo, o sea, cosas externas.

¹² García, Fernando (1997). La importancia de la atención.
<http://fernandoagarcia.blogspot.com.ar/>

El desarrollo de este centro de gravedad tiene grandes consecuencias en la vida humana, ya que la energía que circula alrededor de nosotros puede ir logrando mayor solidez a través del tiempo, puede adjudicarse su propio centro. Eso es para nosotros el espíritu. Todos los seres vivientes, aún los minerales, tienen esa energía. La energía en movimiento o lo que la gente de antaño llamaba alma, nosotros podríamos llamarle campo energético. Parece ser que en el ser humano existe la posibilidad del pensar y del sentir sobre uno mismo, hecho diferente que el caso de la planta y del mineral, los cuales dependen de cosas externas. Parece ser que en el ser humano algo puede revertirse sobre sí mismo; y por lo tanto es en el ser humano donde esa energía puede generar un centro creativo.

Este centro se logra por el aprendizaje y por la eliminación de las perturbaciones, o sea, cuando no aparecen errores en el comportamiento. Hablamos entonces de conducta centrada. Es desde este centro desde donde es posible el desplazamiento en las distintas direcciones. Sucede como en las artes marciales, no es posible el desplazamiento cuando se está arrinconado en un punto de ese espacio en el que se efectúan las operaciones. No es posible cuando se ha avanzado hacia otro punto que impide nuevos avances, por ejemplo. Es necesaria la ubicación en el centro, desde ese centro se avanza, se retrocede, hay libertad operativa.

Hay un pasaje suave de información entre el medio interno del siquismo y el externo del medio ambiente. Este suave pasaje, por un lado, y las acciones, por el otro, tienen un manejo central del cual existe registro interno. La formación y desarrollo de este centro integrado es un paso necesario en el trabajo evolutivo en general.

Presencia y co presencia

Cuando percibimos algo, podemos advertir en el foco principal al objeto. Este se encuentra en primer plano, pero detrás de él y más en el fondo se encuentran otros objetos que quedan esfumados para la atención. En el primer caso hablamos de la presencia y todo aquello que no está en ese foco, pero a todo lo que acompaña al objeto lo llamamos *co-presencia*. Estas co-presencias pueden ser también las innumerables relaciones asociativas, referidas al objeto presente o a otros objetos relacionados con él. La co-presencia trabaja con la memoria. Muchas veces la co-presencia se superpone a la percepción. Siempre por detrás de la percepción de algo, hay más actividad de la que se percibe, sobrepasando al objeto observado. Podríamos decir que la conciencia infiere más de lo que percibe. La co-presencia abarca también los diversos niveles de conciencia. Así, en vigilia, hay co-presencia de los ensueños, en el sueño hay copresencia de la actividad de la vigilia, dando lugar a los diversos estados. En las evocaciones, que serían las búsquedas de recuerdos, uno hace un desplazamiento de la presencia a la copresencia, en donde se pone la atención para encontrar ese recuerdo.

La mirada de los demás

Hace muchos años descubrí que podía ubicar mi propia mirada dentro o fuera de mí, y esto tuvo importantes consecuencias en mi vida y en mi comportamiento.

Muchas veces uno siente la mirada de los demás sobre sí. Todos nos sentimos observados por otros. Esta mirada nos condiciona y nos produce una cierta dependencia. La mirada de los demás existe, pero su poder desaparece por completo

cuando no perdemos el centro de gravedad, o sea, cuando no nos olvidamos de nosotros mismos. Lo contrario, el total olvido de sí mismo, la falla de nuestra atención, nos deja expuestos a la mirada de los demás. Quedamos absorbidos por la mirada del otro. El truco está en recuperar la atención plena antes de quedar “atrapado” por esa mirada. O sea, no me permito realizar esa proyección, porque es una proyección de la propia mirada puesta en los ojos de los demás, y esto sucede por la pérdida total de la atención sobre mí. Cuando me olvido de mí, quedo a expensas de la mirada de los demás con las consecuencias del caso.

En el libro Autoliberación¹³, de Luis Ammann, está explicado cómo se constituye la mirada de los demás en nosotros:

Son numerosos los factores que han actuado en nosotros para ir produciendo un comportamiento personal a lo largo del tiempo, una codificación en base a la cual damos respuestas y nos ajustamos al medio (...) De cara a los valores establecidos arremetíamos contra ellos, o los aceptábamos, o nos replegábamos sobre nosotros mismos. Así íbamos formando nuestras conductas en el mundo de relación, pero existían además reajustes continuos. Mirábamos ese mundo y mirábamos a otras personas mientras actuábamos. Reconsiderábamos nuestra acción, proponiéndonos nuevas conductas, nuevos ajustes. Parejamente, éramos "mirados" por otros que nos alentaban o que nos reprobaban. Desde luego, existía una "mirada" institucional propia del sistema legal; también una "mirada" propia de las convenciones y costumbres. También existía para algunos una "mirada" más compleja. Una mirada externa, pero que nos escrutaba no

¹³ Ammann, Luis (2004). Autoliberación. Buenos Aires. Editorial Altamira.

solamente en nuestro comportamiento externo, sino en nuestras intenciones más profundas. Era la mirada de Dios. Para otros, era la mirada de la propia "conciencia" entendiendo a ésta como una disposición moral del pensamiento y la conducta.

La propia mirada sobre el mundo y las miradas ajenas sobre uno mismo, actuaban pues como reajustes de conducta y gracias a todo esto se fue formando un comportamiento. Hoy ya contamos con un enorme sistema de códigos acuñado en nuestra etapa de formación. Nuestra conducta responde a él y se aplica a un mundo que, sin embargo, ha cambiado.

Factores que alteran la atención

Al trabajo sobre la atención hay que afrontarlo como un juego, buscando en ello las sensaciones de gusto y placer. Aquí los esfuerzos no contribuyen a mejorar nuestra atención, mucho menos las imposiciones, o la rigidez en las prácticas, ya que al hacerlo se produce cansancio y al final se abandonan. Cuando estamos cansados físicamente, con sueño, con hambre, o con tensión sexual, la atención se altera. Los factores que más perturban la atención son las emociones fuertes, esos aspectos emotivos que experimentamos como compulsiones, enojos, ira o rabietas. Entonces tengo que conseguir un estado de tranquilidad emotiva y corporal para que no haya irrupciones de esos aspectos en el trabajo con la atención. De todas maneras, si esto sucede, es de interés la observación de esas cosas que me sacan de tema y las debidas notas al respecto. Trabajando de esta forma amable con nosotros mismos, podemos ir elevando el tono atencional cada día, e ir descubriendo nuestro funcionamiento para avanzar en el trabajo.

Los ensueños y la atención

Los ensueños son uno de los elementos más perturbadores de la atención. Siempre están presentes y se trata de esas imágenes, ideas, o pensamientos que nada tienen que ver con lo que uno está haciendo o pensando en ese momento. Es un fantaseo o un ensoñar despierto que se observa detrás de la percepción, la imaginación o los recuerdos, o bien superpuestos a ellos. Estas imágenes pasan inadvertidas; uno no se da cuenta de ellas. Es algo muy normal y le sucede a la mayoría de las personas sin que se den cuenta de ese trasfondo poblado de imágenes en plena vigilia.

Estas imágenes son particulares de cada individuo y, en general, tienen el mismo tono o clima afectivo, o una especie de hilo conductor, o sea que todas ellas se parecen entre sí. Los ensueños le dan dirección a la vida. Algunos son muy inestables y cambiantes, son un verdadero impedimento para el trabajo con la atención. Hay ensueños relacionados con la situación actual que se vive, y otros con mayor fijeza que hacen que todas las actividades personales y los deseos más profundos queden ligados a ellos. Los ensueños ocultan la realidad y/o se superponen a ella.

Estos ensueños, en algunas situaciones de angustia, de pérdidas, de opresión, en general tienden a hacerse más intensos, se refuerzan. Hay ensueños que se repiten y se presentan en los sueños nocturnos. Se los puede ver con mayor nitidez, un poco antes de entrar en el sueño y poco después de salir de él.

El desarrollo de la atención permite advertir con mayor facilidad estos ensueños, con el objetivo de darles una

dirección evolutiva. Además de los ensueños personales también existen ilusiones o ensueños sociales, que convierten en fetiche a objetos y personas, como por ejemplo a artistas, jugadores de fútbol, modas, etc. En los dos casos, opera el mismo mecanismo de evasión de la realidad y el mismo trasfondo emocional.

Los ensueños tienen un gran poder, y muchas veces se nos aparecen como imágenes con gran vigor a las que es imposible oponerse sin atención. Pero luego de un tiempo, al desgastarse, pierden su potencia y nos dejan una sensación de fracaso y de frustración, sin entender bien por qué perdemos la motivación original. Parece de mucho interés entonces conocerse a sí mismo desarrollando la atención, en particular los más jóvenes, para poder elegir una proyección de la vida personal y social desde un estado más despierto.

Es necesario aclarar que, aun en el desarrollo y práctica de la atención y en un estado de conciencia de sí, también surgen los ensueños. La diferencia es que uno es totalmente consciente de ellos y advierte cómo pueblan nuestra mente. Al conocerlos, podemos darle una dirección más interesante a nuestra vida.

Todos estos ensueños poseen un núcleo central que es muy difícil de ver e identificar. Un trabajo sistemático sostenido en el tiempo y algunos talleres permiten identificar este núcleo de ensueño para poder orientarlo en dirección evolutiva.

Existen entonces los ensueños situacionales que surgen y desaparecen cotidianamente y los que llamamos ensueños secundarios. Estos dan respuestas compensatorias a estímulos, que provienen de diferentes situaciones o presiones internas, y cumplen la función de descargar tensiones internas producidas

por las dificultades. Los ensueños secundarios giran alrededor de un clima emotivo particular que puede observarse como constante, y que delata un núcleo de gran fijeza al que llamamos núcleo de ensueño, por lo que la observación de los ensueños en los distintos niveles es una técnica adecuada para el rastreo del núcleo de ensueño.

El ensueño se despliega en la profundidad de la mente en forma mecánica. La atención plena permite advertir la ilusión, y corregir su rumbo inexorable de sin sentido. La mirada interna atenta permite develar y comprender la función que cumplen los ensueños en la vida humana. ¿Qué harás con tu vida? ¿Contribuirás a la transformación o dejarás que la inercia siga su camino ilusorio y destructivo?

La crítica y la autocrítica

La capacidad de autocrítica es esa mirada que observa nuestro comportamiento y nuestros actos de una manera objetiva. Esa capacidad en la actualidad es muy baja en las personas. Casi no hay autocrítica, porque uno no puede cotejar o comparar aspectos de uno mismo, pues no se conoce lo suficiente debido a la falta de atención. Si no hay ni atención ni conocimiento de los propios comportamientos, tampoco puede haber autocrítica. Cuando uno está verdaderamente atento, puede comparar sus comportamientos porque, justamente, hay autocrítica y conocimiento.

A veces, hay personas que dicen: "Yo tengo que hacer autocrítica, soy de tal manera", y están utilizando la "mirada del otro" (lo que otra persona piensa), para dirigirla sobre ellos mismos. Es decir, no existe cotejo o comparación de cosas que

le pasan a uno, no hay una verdadera autocrítica, como vemos, se utiliza la crítica de otros como elaboración propia.

El siguiente texto pertenece al libro *El Virus de Altura*¹⁴ de Juan Chambeaux. Se trata de una experiencia personal de gran valor, donde se pone en evidencia un ejercicio verdadero de autocrítica, auto-observación y reflexión:

Un año atrás di una charla acerca de un tema que consideraba de mi dominio. La sala que no era grande, estaba repleta. Desde mi asiento, sobre una tarima en la que veía por encima de las cabezas de los concurrentes, observé incluso algunas personas de pie. Quien me introducía dijo algunas palabras elogiosas y, a pesar de que siempre comienzan así esas reuniones, me sentí muy bien con los adjetivos que adornaban mi escasa labor. El introductor, luego de terminar con la presentación me pasó el micrófono.

Debo reconocer que él era muy astuto y consiguió que no volara una mosca. La gente, expectante por qué diría este sujeto con tanto atributos.

Saludé, más bien probando que los parlantes tuvieran la calidad y sonoridad suficiente para que mis palabras llegaran a cada oído, que cada ojo no se despegara de mi figura, y la atención de todos quedara atrapada por mi discurso. Ni recuerdo cómo empecé y poco me importaba, porque, más que transmitir bien un mensaje o de establecer una buena comunicación con el auditorium, me interesaba que me recibieran como un entendido en la materia, se dieran bien pronto cuenta de que, aunque algo supieran, yo era quien tenía

¹⁴ Chambeaux, Juan (1993). *El Virus de Altura*. Santiago de Chile Ediciones del Nuevo Humanismo.

la varita del conocimiento y a mí nadie me llegaba ni a los talones.

Mal que mal, pensaba, por algo vinieron a verme.

Así, en poco rato era dueño del pequeño cilindro metálico, lo había sacado de su pedestal y lo usaba como un cantante rock. Lo único que me faltaba era tirarlo por el aire para luego recogerlo. Había ido subiendo el tono de la voz. Vociferaba sin ser necesario con esos parlantes que transmitían hasta mi más mínima expiración. La sala ahora se me hacía pequeña. Gesticulaba con mis brazos y me desplazaba por el escenario con comodidad. Mi respiración era amplia, llenaba mis pulmones, el pecho se me ensanchaba y se expandía rítmicamente. Casi demasiado porque con tanta ventilación me venían unos débiles mareos que contrarrestaba con mayor vehemencia en mis palabras.

Un señor levantó su mano para hacer una acotación. Encontré aquello de una impertinencia increíble porque, sin haber terminado de dar las explicaciones que introducían al tema, me interrumpía sin ningún derecho. Continué, pasando por alto aquel dedo solitario que se erguía estoico por encima de las cabezas. Como el desatinado continuaba en su actitud, me detuve, le increpé duramente con voz airada y estruendosa.

El hombre pareció empequeñecer, y con él todo el auditorio. La sala, de chica se transformó en minúscula y llegué a pensar que aquellos oídos atentos, esos ojos fijos en mi persona no eran de suficiente valor como para que apreciaran mis palabras.

No sé, lector, si te ha sucedido alguna vez tomarte una fotografía mental. Es como si de pronto te miraras desde más

atrás. Como si desde la altura de tu nuca hubieras instalado un ojo que te observa verificando justo lo que en ese momento estás haciendo, sintiendo, pensando. Aquello me sucedió por un segundo. Casi fue capaz de ver mi prepotencia. Observé mi monstruosa transformación y dije: “Algo raro me está pasando”.

La actitud atenta

Con un buen nivel atencional, se mejora la percepción.

Silo, en su libro *Contribuciones al pensamiento*¹⁵, expone: "...entendemos a la percepción como una estructuración de sensaciones efectuadas por la conciencia refiriéndose a un sentido, o a varios sentidos". Los objetos, por ejemplo, se ven más nítidos, más contorneados, con más volumen. En efecto, se mejora la percepción del oído, del ojo, pero eso no es lo relevante del trabajo atencional. Cuando una persona atiende, transita por los recuerdos, por su presente y su futuro, con un cierto "desapego", es decir, el poder de la sugestión de las imágenes, de los objetos, situaciones, es menor. Las ideas se encuentran más disponibles. Así, pues, la compulsión, la pasión vehemente e insistente, el ruido mental retroceden; también pareciera que el tiempo interno, no de calendario, se alargase. Además, si se está centrado frente a las cosas, llevando la "mirada" en la dirección que se desea, se observa la sucesión de imágenes que circulan en uno, siendo conscientes de aquellas que nos orientan en una dirección positiva o negativa, que nos dan fuerza en nuestros objetivos o nos debilitan. Y, como ya hemos visto, sobresalen registros sedosos, de claridad,

¹⁵ Silo (2004). *Obras Completas. Contribuciones al pensamiento*. Buenos Aires, Plaza y Valdez.

potencia, libertad interna, convirtiéndonos en más críticos, autocríticos y reflexivos.

Las acciones y la atención

La acción reflexiva

¿Es posible la acción reflexiva sin pensar con intención o sin meditación sobre lo que se hace? No es posible. La acción reflexiva incluye atención sobre la actividad. Si en la vida cotidiana no se aplica la atención, tendremos muchas dificultades en saber para qué se hacen las cosas.

En general, las acciones se realizan sin preguntarnos por qué hacemos lo que hacemos o para qué. Cuando una persona ejecuta una acción, normalmente, es porque algo sucedió previamente, o para que algo pase después. Ahora bien, no todas las acciones tienen el mismo valor: no es lo mismo cerrar la puerta del coche, que ir a reconciliarse con un hermano. Por consiguiente, aquellas acciones que son de interés, las que uno valora y aprecia, es aconsejable que se acometan con una dirección, y, durante la acción, constatar si se está en esa línea.

Cuando sólo se puede responder al *porqué*, se trata de una acción refleja; sin embargo, si somos capaces de saber el *para qué* estamos en presencia de una acción reflexiva. Si la acción está movida por el *porqué* y su respuesta se encuentra en el pasado, estamos hablando de una acción refleja. La acción reflexiva lleva implícito el *para qué* (la mirada puesta en el futuro, lo intencional), y requiere una conciencia atenta, vigilante y un estado de alerta, por tanto, las acciones estarán más dirigidas y mejor direccionadas.

No es lo mismo la atención dirigida que la acción reflexiva, pero tienen su punto de unión: se articulan y se abrazan. La atención dirigida es una forma de atención de alta calidad, que nos ofrece mayor amplitud, y, sobre todo, es una manera consciente, sensible y afinada de captar la "realidad", por eso, cuanto mayor sea la calidad atencional, mejores serán las condiciones para la acción reflexiva; es decir, la mala calidad o ausencia de atención dificulta la acción reflexiva. La atención dirigida abre la puerta al discurrir, cavilar o pensar con intención, y, a su vez, se pondrán freno a las compulsiones, accidentes, estados de ánimo negativos y, en general, a todo lo que enturbie nuestro sentir.

La acción válida

Si lo dice: "¿Y cuál es el sabor del acto de unidad? Para reconocerlo, te basarás en la profunda paz que acompañada de una suave alegría, te pone en acuerdo contigo mismo. Este acto tiene por señal a la verdad más íntegra, porque en él se unifican en estrecha amistad el pensamiento, el sentimiento y el hacer en el mundo. ¡Indudable acción válida que se afirmaría mil veces más, si se viviera otras tantas vidas!".

¿Y cómo se puede saborear el acto de unidad sin atención? ¿Cómo se puede reconocer dicho acto sin atención? Así, pues, la acción válida y la acción reflexiva no son posibles sin atención.

¿Qué tanto se podría pensar, sentir y actuar en la misma dirección si no hubiera apercepción de ello? La unidad interna, en general, y la "acción válida", en particular, necesitan de la atención. Con la atención aumenta la reversibilidad, y con ella los mecanismos de la crítica y autocrítica de nuestras acciones

y vivencias, la capacidad de dar respuestas diferidas, la imaginación de las implicancias y consecuencias de nuestras acciones, el cotejo con los contenidos de copresencia, el cambio de perspectiva, las relaciones significativas que pueden establecerse. Sin apercepción de los propios registros previos a la acción, no se avanza en el perfeccionamiento de la misma. No puede haber mucha intencionalidad allí donde no hay clara apercepción de lo que se hace, y sin mucha intencionalidad es improbable que la acción válida surja o se mantenga. De esto resulta clara la importancia de la atención con referencia al crecimiento de la libertad y la felicidad, al crecimiento de la unidad o la contradicción.¹⁶

Un nuevo comportamiento

El trabajo atencional dibuja un nuevo comportamiento mental, que marca sus diferencias con respecto al comportamiento mental habitual mecánico y distraído. Además nos brinda enormes beneficios: crítica, autocrítica, reversibilidad, potencia en el pensar, etc.

Ahora bien, es una conducta intencional, muy diferente al comportamiento ordinario o "dado". Si esta forma de llevar adelante la vida intencionalmente y de dirigir las acciones de un modo intencional se realizase cotidianamente, sin duda, se daría un salto cualitativo muy interesante y enriquecedor. Se trata, por tanto, de aspirar a un nuevo modo de comportamiento mental, y que, además se convierta en habitual.

¹⁶ García, Fernando (1997). La importancia de la atención.
<http://fernandoagarcia.blogspot.com.ar/>

El sufrimiento y las 3 vías

El ser humano se pasea diariamente por su pasado, presente y futuro, o sea que recuerda, percibe e imagina. Ahora bien, puede transitar por esas tres vías con una actitud distraída o atenta. No es lo mismo, por ejemplo, recordar yéndose por distintos canales asociativos y con asociaciones libres, que buscar datos ya grabados en la memoria con una buena actitud atencional. ¿Es lo mismo planificar un proyecto movido por compulsiones o impulsos desmedidos, que realizar atentamente una programación? Sin duda, no es lo mismo. Es decir, la cuestión cambia si concebimos proyectos y resolvemos temas trabajando con un comportamiento atento, que, además, no tiene por qué bloquear la imaginación o la creatividad, y, si en algún momento se quiere imaginar asociativamente, uno se olvida de la atención y da rienda suelta a las imágenes.

Para Ernesto de Casas¹⁷: "La conciencia siempre se encuentra intencionando a futuro, es más, constantemente tiene la copresencia de que se sigue hacia el próximo momento, al futuro". "La imaginación corresponde al futuro, el recuerdo al pasado y la atención al presente". "Es necesario funcionar bien, insistiendo en atender al presente con un sólido proyecto a futuro, rescatando las mejores experiencias del pasado".

Las situaciones conflictivas que se nos presentan diariamente, independientemente de por la vía que vengan (pasado, presente y futuro), admiten grados de importancia y complejidad: no es igual un pinchazo de la rueda del coche, que el fallecimiento de un familiar cercano y querido. Pero, lo que ocurre es que uno es tomado por tensiones y climas, absorbido por el objeto que

¹⁷ Ernesto H. de Casas, Caminos de Experiencia, Ediciones Libertarias.

tiene ante sí. Pues bien, la atención nos ayudará extraordinariamente a guardar las distancias con dichos problemas cotidianos o conflictos biográficos y, además, a saber qué está impulsando a los proyectos.

Para nosotros es un objetivo lograr una creciente satisfacción con uno mismo. Esto es posible en la medida en que se vayan entendiendo los factores que se oponen a esa felicidad creciente. La felicidad es un estado en el que no hay sufrimiento. ¿Puede una persona ir progresivamente superando el sufrimiento? Con seguridad que puede. Aunque vemos diariamente lo contrario, es decir: a medida que avanzan los años, muchas personas van aumentando su sufrimiento.

¿Pero cómo se hace para ir logrando una felicidad creciente? Hay una forma y esta consiste en comprender cómo se produce el sufrimiento y en comenzar a obrar de manera diferente a la que lo genera. A veces vemos el sufrimiento y la manera de obrar para evitarlo. Sin embargo, debe entenderse antes la palabra “sufrimiento”. Muchas personas creen que no sufren, sino que tienen problemas con el dinero, con el sexo, con su familia, con otras personas, etc. Creen que simplemente viven con tensiones, angustias, inseguridades, temores, resentimientos y todo tipo de frustraciones. Pues bien, al conjunto de esos problemas le llamamos “sufrimiento”.

Es importante distinguir entre dolor y sufrimiento. El primero es físico y sobre él, el progreso de la sociedad y la ciencia tienen mucho que hacer. En cambio, el sufrimiento es mental. A veces el dolor trae sufrimiento mental y también el sufrimiento mental produce dolor físico y enfermedad. Esta distinción entre dolor y sufrimiento es de las primeras cosas que uno empieza a comprender. Luego se aprende a buscar las

verdaderas raíces del sufrimiento y se descubre la necesidad de cambiar la forma de actuar que lo produce.

Hay dos facultades muy importantes que posee el ser humano: la memoria y la imaginación. Sin ellas es imposible realizar actividades en la vida diaria. Cuando alguna de ellas disminuye en su potencia o sufre algún tipo de alteración, las actividades cotidianas se dificultan.

La memoria y la imaginación son fundamentales para la vida y por ello, cuando en lugar de ayudar a abrirnos paso nos encierran en el sufrimiento, debemos tomar medidas para cambiar la situación. La memoria puede traer recuerdos negativos continuamente y entonces deja de prestarnos la ayuda que necesitamos. Lo mismo puede ocurrir con la imaginación si de continuo nos hace aparecer temores, angustias, miedos al futuro.

Podemos considerar la sensación o lo que percibimos en un momento, como otra facultad decisiva para la vida. Gracias a ella vemos, oímos, tocamos y, en fin, nos damos cuenta de lo que pasa alrededor nuestro. Hay cosas que sentimos que nos gustan, hay otras que nos desagradan. Si sentimos hambre, o recibimos un golpe, o experimentamos exceso de frío o calor, registrarnos dolor por la sensación. Pero a diferencia del dolor que es físico, podemos experimentar sufrimiento que es mental. Ese sufrimiento lo sentimos cuando lo que vemos del mundo que nos rodea no nos gusta o nos parece que no es como debe ser.

La memoria, la imaginación y la sensación son tres vías necesarias para la vida. Sin embargo, ellas pueden convertirse en enemigas de la vida si trabajan dando sufrimiento. La

memoria nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, al recordar pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas.

La imaginación nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro trayéndonos temor: temor a perder lo que tenemos, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La imaginación hace sufrir cuando pensamos en la imposibilidad de lograr a futuro lo que deseamos para nosotros y otras personas.

La sensación nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimentos en lo que estamos realizando.

Entonces, en lugar de hablar de esas tres facultades tan importantes, tenemos que hablar de las tres vías del sufrimiento porque ellas están funcionando mal. Debemos reconocer, además, que esas vías se entrecruzan y cuando algo falla en una, compromete a las otras. Al parecer tienen entre sí contactos en muchos puntos.

El recuerdo a veces trae sensaciones agradables y a veces sufrimiento. Cualquiera persona sufre por lo que perdió, por lo que hizo y salió mal. Entonces, prefiere no volver sobre todo aquello. Pero, aunque no quiera, muchas cosas de hoy le hacen recordar escenas desagradables del pasado. Entonces, trata de evitar esas cosas y eso la limita en muchas actividades. A veces, no se comprende que numerosos estados de angustia, de ansiedad, de temor, etc. tienen que ver con recuerdos de situaciones negativas o bien de cosas desagradables. Si se

trabaja el recuerdo adecuadamente, se pueden solucionar muchos problemas vitales. No se trata de recordar continuamente cosas negativas porque eso crea pesimismo en la vida. En todo caso, se trata de hacer un trabajo con esos recuerdos de modo adecuado.

La imaginación es necesaria para la vida. Gracias a esa facultad podemos planificar, hacer proyectos y, por último, llegar a modificar la realidad, aplicando en la práctica nuestra acción movida por ella. La imaginación es una fuerza enorme, pero los resultados dependen de cómo se la dirija. En efecto, si la imaginación se canaliza en acciones negativas, termina provocando desajustes de todo tipo, generando sufrimiento.

Cuando una persona teme perder lo que tiene y teme no lograr lo que se propone, sufre por la imaginación. También sufre por la imaginación aquel cuyo futuro le parece inseguro o desastroso. Es tal el sufrimiento, que a veces se convierte en dolor físico y enfermedad. Sobre este último punto, debe considerarse que numerosas enfermedades no son sino imaginarias y que con el tiempo se convierten en reales. La imaginación negativa produce además tensión mental, disminuyendo todas las aptitudes.

Esa capacidad que tiene la imaginación para llevarnos a actuar mal en el mundo o para influir sobre el cuerpo de modo negativo puede modificarse.

La reconciliación

Esta distorsión en los tiempos de la conciencia se traduce como sufrimiento, cuando el pasado se me impone o cuando el futuro es amenazante, que equivale a un pasado biográfico “proyectado”. Pero la solución no es negar los tiempos de

conciencia, que son tres vías necesarias para la vida y su desarrollo; lo que necesitamos es “reconciliarnos” con ese pasado e integrarlo, para poder vivir en acuerdo con nosotros mismos y con los demás. Es en el futuro donde se encuentran las mejores aspiraciones de los seres humanos, lo sepamos o no. Allí, en ese futuro se encuentra la superación del sufrimiento, los estados trascendentes aún por descubrir y las mejores aspiraciones de esta especie.

Desde mi experiencia personal, puedo afirmar que el problema del pasado y del futuro en la conciencia humana no es un problema, es una solución, una extraordinaria posibilidad. Si negamos el pasado y el futuro, estamos negando nuestra historia personal, el conocimiento humano, la acumulación de la historia fuera de su horizonte temporal, toda la información que nos permite avanzar hacia nuevos futuros personales y sociales.

Cualquier proyecto humano necesita de esos tiempos. Al estar en el presente reconozco que necesito la referencia de mi pasado y lo necesito para ir hacia el futuro. Ahora, si no estoy reconciliado con mi vida, con mi pasado, con mis acciones, en definitiva, con mi biografía, esas aspiraciones serán compensatorias, ilusorias y llegado el momento me dejarán una sensación de fracaso y de sin sentido en la vida.

El tiempo en la conciencia es el vehículo de la intención humana. Además el tiempo es tu cuerpo mismo y la finitud es el gran tema de la humanidad, y la finitud está en el futuro., mañana o dentro de 80 años, y eso es futuro. ¿Cómo podríamos seguir adelante? ¿Cómo podríamos proyectarnos? ¿Cómo podríamos salir del sufrimiento? ¿Cómo podríamos reparar nuestro gran error?

Al estar en el presente totalmente, y con absoluta conciencia y atención, puedo advertir en el espacio de representación, en la pantalla, todo eso que me hace sufrir, ese pasado contradictorio, ese futuro incierto, que no es, pero que para mí sí es, porque psicológicamente me produce sensaciones corporales de huida, rechazo o de inseguridad. Una de las cosas más difíciles es estar en el presente, consciente de que existo, consiente de mis imágenes internas, atendiendo a lo que sucede, adentro y afuera, y mantenerme en un estado de observador neutro, sin juicio, sin sentir nada, observándolo como si se tratara de un estudio sobre el comportamiento de las hormigas.

En general, la gente no resiste a esa mirada y aparecen las resistencias, el cansancio, las justificaciones, y a veces el rechazo y el olvido para siempre de ese acercamiento a la conciencia despierta y sin ilusiones. El trabajo interno es un trabajo para hombre y mujeres valientes, para aquellos que reconocen que la mente es el instrumento que la vida y la conciencia utilizan para romper la red de sombras en las que el ser humano está atrapado. Atrapado con salida. Sí, la salida existe, la salida es dolorosa, pero es el único camino no falso.

Silo lo expresa en modo poético, pero con absoluta claridad respecto del camino necesario a recorrer para salir del sufrimiento.

Una vida nueva no se basa en la destrucción de los “pecados” anteriores sino en su reconocimiento, de modo que resulte clara en adelante la inconveniencia de aquellos errores.

Una vida comienza cuando comienzan a multiplicarse los actos unitivos de manera que su excelencia vaya compensando (hasta finalmente desequilibrar favorablemente), la relación de fuerzas anterior.

Debes ser muy claro en esto: tú no estás en guerra contigo mismo. Empezarás a tratarte como un amigo con el que hay que reconciliarse, porque la misma vida y la ignorancia te alejaron de él.

Necesitarás una primera decisión para reconciliarte comprendiendo tus contradicciones anteriores. Luego, una nueva decisión para querer vencer tus contradicciones. Por último, la decisión de construir tu vida con actos de unidad rechazando los materiales que tanto perjuicio han atraído sobre tu cabeza.

Es conveniente, en efecto, que aclares en tu pasado y en tu situación actual los actos contradictorios que verdaderamente te aprisionan. Para reconocerlos te basarás en los sufrimientos acompañados de violencia interna y del sentimiento de traición a ti mismo. Ellos tienen netas señales.

No estoy diciendo que debas mortificarte en exhaustivos recuentos sobre el pasado y el momento actual. Recomiendo, simplemente, que consideres todo aquello que cambió tu rumbo en dirección desafortunada y que te mantiene ligado con fuertes ataduras. No te engañes una vez más al decirte que aquellos son “problemas superados”. No está superado, ni comprendido adecuadamente, aquello que no se ha cotejado a una nueva fuerza que compense y sobrepase su influencia.

Todas estas sugerencias tendrán valor si estás dispuesto a crear un nuevo paisaje en tu mundo interno. Pero nada podrás hacer por ti, pensando sólo en ti. Si quieres avanzar tendrás algún día que admitir que tu misión es humanizar el mundo que te rodea.

Si quieres construir una nueva vida libre de contradicciones, superadora creciente del sufrimiento, tendrás en cuenta dos falsos argumentos: el primero se ofrece como la necesidad de solucionar los íntimos problemas antes de acometer ninguna acción constructiva en el mundo. El segundo aparece como un total olvido de sí mismo, como un declamativo “compromiso con el mundo”.

Si quieres crecer ayudarás a crecer a quienes te rodean. Y esto que afirmo, estés o no de acuerdo conmigo, no admite otra salida.¹⁸

La conciencia y el yo

El ser humano y su conciencia se van constituyendo en el mundo. Por lo tanto, *conciencia y mundo* son una estructura indisoluble.

En la constante evolución, el ser humano, su cuerpo y, por ende, su conciencia han ido sufriendo muchas modificaciones desde aquellos primeros homínidos. Una de las más llamativas y notables ha sido, justamente, la ampliación del llamado *horizonte temporal* o *ampliación de la conciencia*. Aquellos primeros hombres se incorporaron en dos piernas, se irguieron y divisaron el horizonte, o sea, el futuro. Todas las

¹⁸ Silo (2004). Obras Completas. El Paisaje Interno, Contradicción y unidad. Buenos Aires, Plaza y Valdez.

adquisiciones que se consiguieron a partir de ese salto evolutivo han sido determinantes para la evolución de la conciencia, pero la más impresionante fue la conservación y luego la producción del fuego, la primera tecnología interna, que luego se tradujo en lo externo.

La conciencia es ese registro o sensación que coordina y da estructura a las sensaciones, las imágenes y los recuerdos. Se trata de una estructura que tiene mucha movilidad porque todas las cosas que registra con los sentidos externos e internos son extremadamente móviles y dinámicas, pero igual necesita para su funcionamiento tener unidad. La conciencia se va constituyendo en el ser humano a medida que este crece y se van articulando las sensaciones de su cuerpo. Entonces podemos afirmar que todas las sensaciones, las imágenes y los recuerdos provienen del cuerpo y están en estrecha relación con él.

Casi siempre, estas sensaciones provenientes del cuerpo se identifican con el yo, y esto es así porque, a medida que se crece, las sensaciones del cuerpo se van sumando y transformando, modificando la propia memoria. Sabemos que no nacemos con un yo, sino que este se va configurando con el tiempo y se va articulando por la acumulación de las experiencias vividas. El yo no puede existir si no hay sensación, imagen o recuerdo. Cuando el Yo se experimenta a sí mismo, siempre utiliza estas tres vías: la sensación, la imagen y el recuerdo, que pueden ser verdaderas o ilusorias.

Entonces llamamos conciencia a ese sistema de coordinación y registros de sensaciones que realiza el psiquismo humano.

La conciencia cumple con diferentes funciones, a veces coordina, entonces la llamamos coordinador, y otras veces

registra las sensaciones y la llamamos registrador. Sucede habitualmente que algunas de estas sensaciones no son captadas por el coordinador, porque este se encuentra en un nivel atencional bajo, entonces esas sensaciones no son consideradas consientes, dado que el coordinador está ausente y no participa en ellas.

En el libro Autoliberación¹⁹, L. Ammann menciona los límites físicos del yo:

Llamamos yo a aquello que observa los mecanismos y operaciones se van desarrollando en la conciencia. En vigilia esta observación se efectúa como desde "adentro", mientras que en el sueño se observa como desde "afuera". En ambos casos el yo aparece como separado, como no incluido en las operaciones que observa. Así pues, por registro interno no es legítimo identificar yo con conciencia ni con una de sus funciones. Los límites del yo están dados por las sensaciones del cuerpo, especialmente las del tacto externo.

En Apuntes de Psicología²⁰, Silo distingue aquello que es conciencia de aquello que llamamos yo.

Entendemos a la conciencia como el sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. A veces hablamos de "conciencia", a veces de "coordinador" y a veces de "registrador". Lo que pasa es que aun tratándose de la misma entidad, está cumpliendo con funciones distintas pero no se trata de entidades diferentes. Muy distinto es esto a lo que llamamos yo. A ese yo no lo identificamos con conciencia.

¹⁹ Ammann, Luis (2004). Autoliberación. Buenos Aires. Editorial Altamira.

²⁰ Silo (2006). Apuntes de Psicología. Rosario, Editorial Ulrica

Consideremos a los niveles de conciencia como distintos ámbitos de trabajo de la conciencia e identifiquemos al yo con aquello que observa los procesos psíquicos, no necesariamente vigílico, que se van desarrollando.

En el mismo libro, Silo habla de la conciencia y el yo.

¿Qué hace la conciencia mientras los distintos aparatos trabajan incansablemente? La conciencia cuenta con una especie de “director” de sus diversas funciones y actividades que es conocido como el “yo”. Veámoslo así: de algún modo me reconozco a mí mismo y esto es gracias a la memoria. Mi yo se basa en la memoria y en el reconocimiento de ciertos impulsos internos. Tengo noción de mí mismo, porque reconozco algunos de mis impulsos internos que están siempre ligados a un tono afectivo característico. No sólo me reconozco como yo mismo por mi biografía y mis datos de memoria; me reconozco por mi particular forma de sentir, por mi particular forma de comprender. ¿Y si quitáramos los sentidos donde estaría el yo? El yo no es una unidad indivisible sino que resulta de la suma y estructuración de los datos de los sentidos y de los datos de memoria.

Un pensador, hace unos cientos de años, observó que podía pensar sobre su mismo pensamiento. Entonces descubrió una actividad interesante del yo. No se trataba de recordar cosas, ni se trataba de que los sentidos dieran información. Es más: ese señor que advertía ese problema, muy cautelosamente trató de separar los datos de los sentidos y los datos de memoria; trató de hacer una reducción y quedarse con el pensamiento de su pensar y esto tuvo enormes consecuencia para el desarrollo de la filosofía. Pero ahora estamos preocupados por entender el funcionamiento psicológico del yo. Nos preguntamos: “¿el yo, entonces, puede funcionar aunque saquemos los datos de la

memoria y los datos de los sentidos? ". Veamos el punto con cuidado. El conjunto de actos por los cuales la conciencia se piensa a sí misma depende de registros sensoriales internos, los sentidos internos dan información de lo que sucede en la actividad de la conciencia. Ese registro de la propia identidad de la conciencia está dado por los datos de sentidos y los datos de memoria, más una peculiar configuración que otorgan a la conciencia la ilusión de identidad y permanencia no obstante los continuos cambios que en ella se verifican. Esa configuración ilusoria de identidad y permanencia es el yo.

El yo tiene que ver con los datos sensoriales, no es permanente, y funciona precisamente gracias a su impermanencia. Los datos de memoria van cambiando y sumándose. El yo funciona gracias a que la reversibilidad se bloquea y actúa, a que los niveles suben y bajan, a que se articula de un modo u otro según las situaciones diarias. El yo es impermanente, variable y olvidadizo. Muy pocas veces uno se acuerda de sí mismo.

Aquí cabe una reflexión sobre la demonización que se ha hecho del yo o del ego en la mayoría de las corrientes, sin advertir la importante función que cumple en el psiquismo humano que sin duda no podría funcionar sin él. Muchos otros han ido más lejos pretendiendo quitarlo del medio para lograr la iluminación o la realización. Si bien esto tiene una parte de cierto, no es posible suprimirlo, pero sí silenciarlo.

Silo nos hace una advertencia respecto de las pretensiones de suprimir al yo o al ego. Esto no es posible en la vida cotidiana, pero, en algunas situaciones especiales y en determinadas condiciones, se puede llegar a lo que llamamos la suspensión del yo.

...Ahora bien, si alguien pudiera suspender y luego hacer desaparecer a su yo, perdería todo control estructural de la temporalidad y espacialidad de sus procesos mentales. Se encontraría en una situación anterior a la del aprendizaje de sus primeros pasos infantiles. No podría comunicar entre sí, ni coordinar sus mecanismos de conciencia; no podría apelar a su memoria; no podría relacionarse con el mundo y no podría avanzar en su aprendizaje. No estaríamos en presencia simplemente de un yo disociado en algunos aspectos, como pudiera ocurrir en ciertas afecciones mentales, sino que nos encontraríamos con alguien en un estado parecido al de sueño vegetativo. Por consiguiente, no son posibles esas futilidades de “suprimir el yo”, o de “suprimir el ego” en la vida cotidiana. Sin embargo, es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo...

La hipnosis

El estado de hipnosis se caracteriza por una suerte de sueño e inercia a permanecer adormecido. De este modo, podemos expresar lo siguiente: la crítica (conjunto de juicios y de opiniones expuestas sobre cualquier asunto) desaparece y los valores establecidos nos atrapan deslumbrándonos con su luz, sin evaluación, estimación y reflexión. Se aceptan ciertos valores sin capacidad de comparación, por tanto, se cae en su campo de influencia (es lo mismo que ocurre en los sueños).

Otra característica de la hipnosis es la sugestión de la imagen, y, de hecho, su poder para fascinar a alguien dominando su voluntad, llevándola a obrar en determinado sentido. La sugestión del momento histórico actúa con gran potencia. En nuestros tiempos, el poder de sugestión e hipnotizador de la

prensa, la radio, la televisión, etc. es enorme. ¿Y qué ocurre en la vida cotidiana? Pues bien, pasa que determinados valores establecidos se aceptan sin reflexionar sobre su coherencia, es decir, porque sí. Se está sometido a ese gran campo de influencias del medio social y, finalmente, la atención termina yendo en esa dirección establecida.

Los niveles de conciencia

Vamos a utilizar un ejemplo gráfico para explicar los “niveles de trabajo” de la conciencia que están en estrecha relación con la atención. Imaginemos a estos niveles como un edificio de propiedad horizontal en el que contamos con dos subsuelos, planta baja, primer piso y una terraza sin terminar. Para desplazarnos por esta estructura necesitamos de la energía que circula por nuestro cuerpo. En el ejemplo del edificio podemos acceder subiendo y bajando escaleras, o tomar el ascensor.

Esta energía se mueve mecánicamente en nuestro cuerpo dando origen a los diferentes niveles de conciencia, pero también puede ser dirigida intencionalmente.

En el capítulo 8, “Control de la Fuerza”, de *La mirada interna*²¹, Silo lo describe poéticamente así:

Hay una forma de dirigir y concentrar la Fuerza que circula por el cuerpo. Hay puntos de control en el cuerpo. De ellos depende lo que conocemos como movimiento, emoción e idea. Cuando la energía actúa en esos puntos, se producen las manifestaciones motrices, emotivas e intelectuales.

²¹ Silo (2004). *Obras Completas. La mirada interna*. Buenos Aires, Plaza y Valdez.

Según la energía actúe más interna o superficialmente en el cuerpo, surge el sueño profundo, el semisueño, o el estado de despierto... Seguramente, las aureolas que rodean el cuerpo o la cabeza de los santos (o de los grandes despiertos), en las pinturas de las religiones, aluden a ese fenómeno de la energía que, en ocasiones, se manifiesta más externamente. Hay un punto de control del estar-despierto-verdadero y hay una forma de llevar la Fuerza hasta él. Cuando se lleva la energía a ese lugar, todos los otros puntos de control se mueven alteradamente. Al entender esto y lanzar la Fuerza a ese punto superior, todo mi cuerpo sintió el impacto de una energía enorme y ella golpeó fuertemente en mi conciencia, y ascendí de comprensión en comprensión. Pero también observé que podía bajar hacia las profundidades de la mente, si perdía el control de la energía. Recordé entonces, las leyendas sobre los "cielos" y los "infiernos" y vi la línea divisoria entre ambos estados mentales.

Pero veamos el ejemplo del edificio

El segundo subsuelo corresponde al nivel de sueño.

Cuando dormimos estamos ausentes, si bien la conciencia está activa. En el sueño hay dos etapas, el sueño profundo sin imágenes, donde no nos acordamos de nada, y el paradójico, en donde sí hay imágenes o sueños, que a veces recordamos y otras veces no. Es de gran utilidad el sueño porque repara y ordena las imágenes y descarga tensiones. Los sueños con imágenes son de interés porque nos revelan aspectos de nuestras tensiones corporales o psicológicas.

Aquí trabaja el centro vegetativo o somático, y se liberan solo pequeñas cantidades de energía a los demás centros. La motricidad se reduce casi al mínimo, las emociones se

manifiestan solamente en la motricidad del centro emotivo, las ideas racionales casi no aparecen.

El primer subsuelo corresponde al semisueño. Es ese el nivel que precede al sueño o al despertar. Unos momentos antes de dormirnos, y cuando nos vamos acercando al despertar, estamos en el nivel de semisueño: Ni dormidos ni despiertos, en el medio. Allí en ese nivel hay gran cantidad de imágenes que van por su cuenta y es de mucho interés pesquisarlas para saber más de nosotros mismos y de nuestra dirección en la vida. La actividad sexual se realiza en este estado.

La planta baja corresponde a la vigilia ordinaria. En el nivel de vigilia, el ser humano ha emergido de los estados crepusculares de las especies inferiores a él, pero debe tenerse en cuenta, desde otro punto de vista, que la vigilia es solamente “el techo” del semisueño. En efecto, cotidianamente se vive fantaseando, ensoñando, con total olvido de sí mismo. En ese estado se manifiesta la actividad productiva y consciente de la especie, aunque individualmente cada ser humano es determinado por sus condicionamientos corporales, sociales y psíquicos. El mayor condicionamiento es el de los ensueños y, particularmente, el núcleo de ensueño que orienta y dirige la vida del hombre hacia horizontes lejanos, jamás alcanzables. De todas maneras, gracias a la relativa fijeza de ese núcleo alrededor de su “centro” o sol, el hombre puede lograr cierta continuidad en sus proyectos y afianzar su vocación o sus ideales. Este es el nivel en el que vivimos los seres humanos desde hace mucho tiempo.

Este nivel le permite al ser humano realizar todas las actividades que conocemos, actividades físicas, emocionales e intelectuales. La llamamos vigilia ordinaria porque es un nivel

en el que se filtra otro nivel, el semisueño, que sería una especie de ensoñación despierta al que llamamos ensueño sin que sea advertido por la conciencia. Son imágenes, ideas o pensamientos que aparecen superpuestas o por detrás de la percepción, imaginación o recuerdo y que nada tienen que ver con la actividad que se está realizando en ese momento. Se trata de imágenes que presionan a la vigilia y provienen de tensiones del cuerpo o del medio. En general, cumplen con la función de descargar tensiones internas dolorosas. Estos ensueños son muy inestables y cambiantes, y representan uno de los mayores impedimentos para el trabajo con la atención. Los ensueños cuentan con un núcleo central fijo, encargado de dar dirección a la vida. Son muy interesantes todos los trabajos que apuntan al rastreo de este núcleo.

Hemos llegado al primer piso, que corresponde a la conciencia de sí.

Se manifiesta cuando la energía se desplaza sobre todo a la parte intelectual del centro intelectual, como reflexión sobre sí mismo. La conciencia de sí admite niveles de profundización que van desde una elemental introspección a la verdadera auto-observación. Este nivel de conciencia es muy difícil de mantener cotidianamente. No obstante, por reiteración de esfuerzos, se comienza a “fijar” al tiempo que la conciencia se amplifica y se desarrolla el centro intelectual en general.

Si tengo atención plena y conciencia plena, me doy cuenta de que estoy aquí y ahora; no simplemente que estoy, sino que advierto con todos mis sentidos internos y externos que percibo, que registro, que hablo, que escribo, que atiendo; en definitiva, que existo, aquí y ahora.

Tener conciencia plena de sí mismo es darse cuenta de que uno existe, respira, percibe, mira, atiende, no como un dato intelectual, sino como experiencia, como registro, como sensación corporal. Esta conciencia de sí se experimenta en todo el cuerpo y, en particular, en la cabeza. Aquí podemos hablar de las sensaciones que se reconocen en el cuerpo cuando uno accede a la conciencia de sí, que se traduce como “me doy cuenta de que me doy cuenta”. Se trata de una sensación energética generalizada, con liviandad corporal y predominio de registro en la cabeza, con la mirada ubicada atrás de ella, con la sensación de los ojos agrandados como los de las moscas que miran a 360°. O sea que, en definitiva, se logra más percepción, ya que hay más energía o luz en las zonas altas y, por ende, en los ojos. En la conciencia de sí hay un particular brillo en las imágenes y un notable silencio interno, como también relaciones u ocurrencias que aparecen como dictadas en la cabeza, que son atendidas o escuchadas, ya que toda la energía de la estructura está dirigida a la atención sobre sí. Estas ocurrencias o asociaciones no están presentes en otros niveles, ya que toda la actividad está cubierta por los ruidos externos e internos, como son los ensueños, esas actividades que la conciencia no advierte por estar en un nivel atencional bajo.

Cuando el día termina, tengo que volver a desandar el camino, regresando por todos los niveles hacia la vigilia, descendiendo al semisueño, luego al sueño con imágenes y, finalmente, al sueño profundo, donde la estructura de mi conciencia se ordena, mi cuerpo se repara y la energía se recarga. Luego de un día de infinitas percepciones, recuerdos e imaginaciones, la conciencia necesita ordenar, actualizar y descargar tensiones. Para eso, dormimos. La percepción es muy desordenada y el

sueño es el encargado de poner orden a los datos de la conciencia.

La terraza sin terminar se refiere a un “estado de conciencia” al que se podría acceder practicando, permaneciendo y consolidando el nivel de conciencia de sí en el tiempo. En la historia de la humanidad, solo unos pocos hombres y mujeres accedieron a este estado, dando lugar al surgimiento de la filosofía, el arte, la mística y las religiones. En la actualidad, cada día más seres humanos acceden a este estado inspirado, y cada cual hace su particular interpretación o traducción de ello en el mundo.

Para las personas comunes, este estado “inspirado” de la conciencia es aquel que al principio llamamos alegóricamente “la terraza sin terminar”. Si bien casi todos tenemos o hemos tenido en algún momento de nuestra vida, pequeños e inaferrables momentos de contacto con ese estado de inspiración que, por la cultura racionalista en la que vivimos, hemos desatendido y olvidado por no considerarlos importantes, esos momentos o instantes sublimes, frente a la belleza de la naturaleza, o frente a algún ser especial para nosotros, son como perlas o piedras preciosas que, guardadas en algún lugar de nuestra memoria consiente, nos pueden proporcionar pistas inequívocas, en el camino hacia ese estado inspirado, de contacto con la profundidad.

Entonces, pareciera que, al estar completamente despierto, con el pleno registro energético del cuerpo, pero acallando por completo el ruido interno, (percepciones e imágenes del pasado o futuro) respirando y colocándose en una cierta disposición emotiva y afectiva, se podría acceder a otro tipo de experiencia.

Es necesario diferenciar el normal funcionamiento de la conciencia en los diferentes niveles de trabajo de los estados inspirados, en donde es necesario que se produzca, intencional o accidentalmente, un corrimiento o suspensión del *yo*, para tomar contacto con lo profundo. Pero también tenemos que decir que esta conciencia inspirada se puede manifestar en otros niveles de conciencia, como, por ejemplo, en los sueños. Ha habido muchos casos de resolución de problemas y conflictos que se han manifestado durante el sueño, o en “visiones” en el semisueño, o intuiciones víglicas, que dan lugar, por ejemplo, a las expresiones artísticas de los pintores, los poetas y los músicos, sin que por ello esté presente “lo sagrado” como tal, aunque sin duda, al observar estas obras reconozcamos por resonancia interna que tomaron contacto con “una realidad” no habitual para expresarse. Tales son los casos de Kandinsky, Picasso, Van Gogh o Gaudí.

La meditación

Antes que nada vamos a distinguir entre lo que es concentración y lo que es meditación, dado que hay una confusión con estos dos términos.

Nadie puede concentrarse o meditar correctamente si no desarrollada la atención.

Nos referimos a concentración cuando se fija la atención en un punto objeto o punto fijo. Las características de una buena concentración tienen que ver con la elección del objeto, la calidad o el brillo con que se nos presenta el objeto, y la fijeza o duración del objeto en nuestro espacio de representación o pantalla. Se tiene una buena concentración cuando estas tres características están presentes.

Entonces, concentración es la fijación de la atención en un objeto. Pero, para mantener presente ese objeto en mi espacio, tengo que hacer un esfuerzo poniendo la atención sobre él. En ese caso, me estoy concentrando sobre la atención y no sobre el objeto. La concentración es la aplicación de la atención sobre un objeto. El desarrollo de la concentración sirve como ejercicio para educar la atención.

Para meditar, es necesario tener una propuesta. No puedo meditar perdiendo de vista al objeto. Tengo que fijar los límites de la meditación, el objetivo de la meditación.

Hay otro factor que también puede confundirse con meditación y es la divagación. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre la divagación y la meditación? La divagación procede por asociaciones libres de tipo mecánico y no tiene una dirección. Es aquello de irse por las ramas y terminar en un lugar alejado respecto de nuestro interés. Se puede realizar una meditación por asociación pero siempre que tenga un hilo conductor y un objetivo.

Entonces, cuando tengo una propuesta y le doy dirección, ya no me preocupo por la fijeza del objeto y dejo que el objeto, sin que se escape, cambie, fluctúe en mi conciencia, incluso se modifique en sus características, pero mantengo todo esto unido en la conciencia, o sea, no cambio de tema, aunque el objeto cambie.

Hemos fijado los límites de la meditación. La propuesta de un objetivo y un hilo conductor de las asociaciones. Pero debemos admitir distintas formas de meditación. Por ejemplo, se puede meditar sobre un problema. Si uno se concentra sobre un problema, ese problema no podría ser resuelto, pues no tendría dinámica. Si uno se concentra en que dos por dos es igual a...

Al suspender mi atención en esa fórmula, no se puede dar la respuesta, porque para eso habría que darle dinámica, dejar en movimiento el pensamiento. Pero si uno se concentra en el dos por dos, no hay solución posible; no es cierto que la concentración pueda resolver alguna pregunta, porque la naturaleza de la concentración es fijar la atención en un punto inmóvil.

Si fijamos la atención, no hay dinámica, por lo tanto, no hay solución al problema.

Estábamos hablando de las distintas formas de meditación y vemos muchas posibilidades allí. Por ejemplo: se puede meditar sobre un problema así. Se ve el problema desde distintos puntos de vista, se intentan distintas soluciones, se comparan las soluciones, etc. Pero nunca se sale de la pregunta por el problema en cuestión. Se fija el tema y, dentro de ciertos parámetros, se hacen los movimientos, buscando la solución a ese problema.

¿Qué está fijo y qué está móvil? Tenemos fijo el objetivo que se quiere lograr, que es resolver ese problema. Queda móvil una cantidad de procedimientos que se utilizan para ver el problema desde distintos ángulos. Esa es una forma, fijar el problema y tener móviles los puntos de vista.

Esta experiencia se puede hacer a veces con un método y a veces sin él. Es una forma conocida y es así que uno procede al tratar de resolver un problema. Pero hay una forma diferente, a la que llamamos meditación dinámica en donde no está fijo el problema ni tampoco la solución del mismo, sino que problema y asociaciones están móviles.

Entonces se puede decir: ¿cómo vamos a resolver algo si ni siquiera sabemos de qué se trata? Ese es el punto propio de las

meditaciones dinámicas, que se basan, por ejemplo, en la siguiente experiencia: “No sé bien qué resistencias internas tengo, pero a medida que haga circular las imágenes en una dirección, encontraré que mis imágenes se ven frenadas o deformadas, entonces allí aparece el problema”. De manera que uno arranca sin saber bien cuál es el problema y tampoco cuál es la dirección o solución, pero resulta que, al poner en marcha cadenas asociativas, empiezan a aparecer resistencias y, al aparecer resistencias, descubro cuáles son mis problemas, y al descubrirlos puedo trabajarlos más ordenadamente.

Esa es la forma que nosotros usamos en las experiencias guiadas. Las experiencias guiadas podrían definirse como “imágenes de meditación dinámica referidas a la vida del que medita, con la intención de facilitar actividades coherentes en la vida diaria”. La facultad de imaginar nuevas situaciones permite ampliar puntos de vista y reordenar proyectos de vida. Las experiencias guiadas consisten en una serie de frases mediante las cuales se describe la escenografía mental en la que el practicante puede emplazarse. Las frases están separadas por puntos aparte, indicando que el lector interrumpa la lectura de acuerdo con la dificultad de las imágenes. Por otra parte, los asteriscos (*), señalan silencios prolongados que debe hacer el lector, dándose la oportunidad de elaborar sus propias y personales imágenes.

Les proponemos aquí, a modo de ejemplo, la experiencia guiada “El niño”.

El niño

Voy caminando por el campo. Es de mañana, muy temprano. A medida que avanzo me siento seguro y alegre.

Alcanzo a divisar una construcción de aspecto antiguo. Parece hecha de piedra. También el techo, a dos aguas, es como de piedra. Grandes columnas de mármol resaltan en el frente. Llego al edificio y veo una puerta de metal, al parecer muy pesada. Desde un costado, sorpresivamente, salen dos animales feroces que se me abalanzan. Afortunadamente, quedan retenidos por sendas cadenas tensas, a muy corta distancia de mí. No tengo cómo llegar a la puerta sin que los animales me ataquen. Entonces, les arrojo un bulto que contiene comida. Las bestias lo engullen y quedan dormidas.

Me acerco a la puerta. La examino. No veo cerrojo ni otro elemento a utilizar para abrirla. Sin embargo, empujo suavemente y la hoja se abre con un sonido metálico de siglos. Un ambiente muy largo y suavemente iluminado, queda al descubierto. No alcanzo a ver el fondo. A izquierda y derecha hay cuadros que llegan hasta el suelo. Son tan grandes como personas. Cada uno representa escenas diferentes. En el primero, a mi izquierda, figura un hombre sentado tras una mesa sobre la que hay barajas, dados y otros elementos de juego. Me quedo observando el extraño sombrero con que está cubierta la cabeza del jugador. Entonces, trato de acariciar la pintura en la parte del sombrero pero no siento resistencia al tacto, sino que el brazo entra en el cuadro. Introduzco una pierna y luego todo mi cuerpo en el interior del cuadro. El jugador levanta una mano y exclama: “¡Un momento, no puede pasar si no paga la entrada!” Busco entre mis ropas, extraigo una esferita de cristal y se la doy. El jugador hace un gesto afirmativo y paso por su lado.

Estoy en un parque de diversiones. Es de noche. Veo por todas partes juegos mecánicos plenos de luz y movimiento... pero no hay nadie. Sin embargo, descubro cerca de mí a un chico de

unos diez años. Está de espaldas. Me acerco y cuando gira para mirarme, advierto que soy yo mismo cuando era niño. ()*

Le pregunto qué hace allí y me dice algo referente a una injusticia que le han hecho. Se pone a llorar y lo consuelo prometiéndole llevarlo a los juegos. Él insiste en la injusticia. Entonces, para entenderlo, comienzo a recordar cuál fue la injusticia que padecí a esa edad. ()*

Ahora recuerdo y por algún motivo comprendo que es parecida a la injusticia que sufro en la vida actual. Me quedo pensando, pero el niño continúa con su llanto. ()*

Entonces digo: “Bueno, voy a arreglar esa injusticia que al parecer me hacen. Para eso, comenzaré a ser amigable con las personas que me crean esa situación”. ()*

Veo que el niño ríe. Lo acaricio y le digo que volveremos a vernos. Me saluda y se va muy contento. Salgo del parque, pasando al lado del jugador que me mira de soslayo. En ese momento toco su sombrero y el personaje guiña un ojo burlonamente. Emerjo del cuadro y me encuentro en el ambiente largo, nuevamente. Entonces, caminando con paso lento, salgo por la puerta. Afuera, los animales duermen. Paso entre ellos sin sobresalto.

El día espléndido me acoge. Regreso por el campo abierto con la sensación de haber comprendido una situación extraña cuyas raíces se hunden en un tiempo lejano. ()*

La meditación dinámica es una forma de meditar muy diferente a la primera que describimos. Pero también hay otras formas, como las que se sugieren en el libro La Mirada

Interna²², en donde lo que se propone es la lectura del mismo, meditando cuidadosamente y en humilde búsqueda.

Aquí se propone una disposición interna particular para meditar. Es una disposición que trabaja con la eliminación de determinadas creencias, es una disposición sin prejuicios, no sólo sobre las cosas sino sobre uno mismo. Es una disposición que achica el yo “cuidadosamente y en humilde búsqueda”.

Es una disposición para hacer un trabajo muy cuidadoso, como si realizáramos un trabajo de laboratorio, y uno tuviera que bañarse antes y crear las condiciones de orden y pulcritud para que las cosas salgan bien.

Esta tercera forma de meditación implica unas condiciones previas del que medita, por ejemplo, debe preocuparse por el estado en que se encuentra al hacer la meditación. Entonces la cosa no está puesta sobre el objeto en el que voy a meditar, sino en la técnica que voy a usar. En este caso el objeto es la propuesta de un escrito.

A modo de ejemplo, reproducimos el capítulo XIII de La mirada interna.

Los Principios

Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hierde como el rayo.

Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido. No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger. Yo no te hablo de

²² Silo (2004). Obras Completas. La mirada interna. Buenos Aires, Plaza y Valdez.

libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad. Entonces, “lo que se debe hacer” no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución. He aquí los llamados “Principios” que pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior.

- 1. Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.*
- 2. Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.*
- 3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.*
- 4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto no aisladamente.*
- 5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.*
- 6. Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.*
- 7. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.*
- 8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz no cuando quieras resolverlos.*
- 9. Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.*
- 10. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas.*
- 11. No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.*

12. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.

Serás como una fuerza de la Naturaleza cuando a su paso no encuentra resistencia. Aprende a distinguir aquello que es dificultad, problema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquéllos te mueven o te incitan, ésta te inmoviliza en círculo cerrado.

Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio.

La atención no está puesta en el objeto para ver si se entiende, sino que se pone atención e intención en la disposición con la cual se va hacia ese objeto. Entonces la cosa es un poco extraña, porque tenemos un escrito y no se dice que lo estudie, sino que me ponga en una cierta postura emotiva frente al escrito. “Cuidadosa y en humilde búsqueda”.

El silencio

Para poder realizar una meditación es necesario deshacerse de las tensiones corporales y mentales que siempre nos arrastran y nos perturban con sus contenidos, desviando la dirección de la meditación. Para meditar correctamente es necesario bajar la tensión mental y el arrastre de los contenidos cotidianos.

Un recurso interesante es hacer silencio. Si puedo hacer silencio, por supuesto que la tensión mental baja. Hay diferentes técnicas, pero una de las más interesantes es lograr conseguir silencio interno. Veamos este asunto del silencio.

¿Cómo hago silencio? ¿Cómo hago silencio cuando quiero hacer silencio?

Se puede hacer silencio y se pueden bajar las tensiones mentales en el trabajo de meditación, como en la vida diaria, apelando a la sensación, a la mecánica de la mente y también a una pregunta con sentido. Y para ello tengo que trabajar con la atención. Pero comprendo que cuando quiero hacer silencio no lo logro, porque me estoy forzando para producir silencio y, al forzarme, estoy poniendo tensión. ¿Cómo puedo atender sin tensión?

Para hacer silencio no tengo que preocuparme por el ruido de la conciencia. Puedo preocuparme por otras cosas, pero no tengo que decir: “Tengo que hacer silencio”.

Hacer silencio tiene que ver con la dirección de la atención. Si trato de escuchar algo lejano que no alcanzo a oír, para poder escuchar eso lejano, hago silencio. No me preocupo por hacer silencio, me preocupo por atender a algo lejano, y eso crea las condiciones de silencio.

El guía interno

Ponerse en contacto con el guía interno y hacer silencio, para nosotros, es equivalente.

Al hacerle una pregunta al guía y esperar su respuesta, ya estoy haciendo silencio.

Eso no es garantía de que la respuesta llegue, pero ya he logrado silencio, porque estoy esperando que se dé la respuesta. Cuando la respuesta viene, entonces digo que esa respuesta viene de mi guía. Pero sucede que hay distintos grados de profundidad: a veces uno reconoce que esa respuesta

viene del propio pensamiento, y a veces uno nota que esa respuesta tiene un sabor de verdad muy profundo. No viene de la memoria, tampoco de la conciencia ni del ruido que produce la conciencia, porque he logrado un buen silencio. Cuando eso sucede y tiene ese sabor interno de verdad, entonces digo que viene verdaderamente de mi guía. Este punto de la producción del silencio dirigiendo la atención adecuadamente y este otro de la respuesta con sabor verdadero es el mejor trabajo que puede hacerse con el guía interno; guía interno y silencio es la misma técnica mental. Supongamos que ahora no pido ninguna respuesta, supongamos que ahora estoy solo, supongamos que ahora estoy deprimido, supongamos que tengo muchos problemas y me concentro en mí mismo y algo le digo a mi guía interno. No le pido una respuesta, por ejemplo, le pido compañía, o le pido fuerza, o le pido una cálida emoción, o le pido una sonrisa interna, y esto que hago lo hago con atención, lo hago con cariño, lo hago con emoción suave, pero en todos los casos con atención.

“¡Oh guía, dame fuerza!”, “¡Oh guía, dame una respuesta!”, “¡Oh guía, dame compañía!”, en todos los casos pedimos al guía.

El contacto con el guía es siempre un pedido. Y al hacer un pedido, atendemos a la respuesta de ese pedido. Y al poner atención en esa respuesta, hacemos silencio. Y al hacer silencio, llega a nosotros la respuesta.

Ejercicios

Relajación

Punto de apoyo

¿En qué nos vamos a apoyar en las dificultades de la vida cotidiana?

Nos vamos a apoyar en la respiración baja, diafragmática.

Cuando alguien entra en situación conflictiva en la vida cotidiana, es "tomado" por tensiones y climas; es "absorbido" por el objeto que tiene ante sí y, a partir de ese momento, no estará en condiciones de disponer de las técnicas que aprendió. ¿Entonces qué hacemos?

Tenemos una herramienta esencial, cuando usted se encuentra en una situación difícil, una de las primeras cosas que descubre es que su respiración se altera.

Aproveche ese fenómeno para convertirla en respiración baja, diafragmática... y eso es todo.

Ejemplos de situaciones conflictivas:

Siente que se va a alterar antes de encontrarse en una situación. Es sorprendido por una situación tensa y no ha tenido tiempo para prepararse.

No puede conciliar el sueño porque está tomado por sus preocupaciones.

Se siente observado por otros y no sabe cómo tomar distancia ante lo opresivo.

Ante estas y otras situaciones vigile entonces su respiración y conviértala en respiración baja diafragmática

No estamos sugiriendo que atienda a su respiración en el desarrollo de sus actividades cotidianas, sino solamente en situación de opresión, y podrá hacerlo gracias a que ella se altera y da la señal necesaria para que usted caiga en cuenta. Si verifica ese hecho en la práctica y trata de normalizarla convirtiéndola en baja, estará grabando un punto de apoyo. Eso es lo que le permitirá poner la distancia que necesita entre usted y el objeto absorbente; entre usted y las súbitas tensiones o climas que emergen como respuesta mecánica a sus apremios internos.

Concluyamos con este tema recalcando que se necesita un punto de apoyo para poner distancia entre uno y un objeto conflictivo, entre uno y las tensiones y climas oprimentes.

Existen numerosas técnicas, pero la respiración es un sistema mixto involuntario y voluntario que modifica la alteración de conciencia, porque se tiene un registro que permite tomarlo como apoyo para operar en la modificación de la situación.

Esa modificación ocurre cuando se trata de controlar la inhalación y exhalación haciendo la respiración baja. Entonces sucede que, al ponerse en disposición de control de ese mecanismo corporal, ocurre una "distancia" entre el sujeto y el objeto oprimente, lo que habilita disponer de recursos que de otra forma serían sobrepasados y, por tanto, inaplicables en esa situación concreta.

Ejercicio de respiración profunda, diafragmática.

Respiración baja diafragmática

Siéntese correctamente en una silla. Cierre los párpados y afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego saque, expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de "llenar la barriga". Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama respiración baja.

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama respiración media.

Finalmente, desde la barriga hasta el pecho y desde allí hacia la parte alta del mismo, y hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). A esta parte del ejercicio se la llama respiración alta.

Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

Sintetizando: Sentado correctamente cierre los párpados y afloje los músculos, luego siga esta secuencia: expulsión del aire, dilatación de la barriga, entrada baja del aire, subida hacia el centro del pecho, subida a la parte alta, expulsión.

Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica.

Cuide que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimine todo esfuerzo en su ejecución.

Importante: Practique varias veces la respiración completa. Tome nota de sus dificultades y propóngase trabajar el ejercicio en dos o tres momentos del día. De acuerdo con los resultados obtenidos, verá si utiliza esta forma respiratoria como ejercicio diario en el futuro, o si lo hace cuando desee equilibrar su estado corporal y mental.

Relax físico externo

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho o del vientre?

Para aflojar esos puntos de permanente tensión debe, antes que nada, comenzar a observarlos.

Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros, y allí donde encuentre tensión muscular, no intente aflojarla, sino aumentarla. Es decir, tense aún más los músculos que están tensos.

Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente; pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión que excedió. Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.

Ha aprendido con esto la forma de relajar los músculos más tensos, y lo he logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.

Una vez que domine esta técnica, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo. Comienza a sentir su cabeza, el cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos hombros, después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia

abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

Relax físico interno

Recuerde la primera lección y realice todos los desplazamientos que allí se indicaron, repitiendo tantas veces como sea necesario, hasta tener registro de un buen manejo de la técnica en cuestión. Un buen recurso es el de procurar efectuar el relax cada vez más rápidamente, sin por ello disminuir la profundidad de la relajación.

Considerando el orden de las importancias es, desde luego, necesario dominar el relax de los músculos faciales, los del cuello y nuca, y los del tronco en general. Es secundario dominar el relax de brazos y piernas. Habitualmente se piensa de otro modo y esto hace perder un tiempo considerable a los practicantes. Recuerde: más importante que los miembros son su cabeza, su cuello y nuca, su rostro y, desde luego, su tronco en general.

Relax interno

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora "cae" hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones

por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones, sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.

Como puede comprobar, en este segundo tipo de relax, no hemos tenido en cuenta los brazos y piernas. Se va desde los ojos hacia adentro, y luego como cayendo definitivamente hacia la terminación del tronco.

Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo que no haya quedado algún músculo externo en tensión.

Estos músculos externos tendrán que haber quedado en perfecto relax y, por supuesto, se debe haber alcanzado un buen relax interno.

Relax mental

Sienta nuevamente su cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo. Comience por "sentir" su cerebro por dentro.

Sienta su cerebro como si estuviera "tenso". Vaya aflojando esa tensión hacia adentro de su cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación.

Concéntrese. Vaya bajando la tensión, como si la parte superior de su cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable. Siempre bajando, bajando hacia el centro de su cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodonoso, más suave, más tibio.

Experiencia de paz

Repita los pasos anteriores varias veces hasta poder experimentar la relajación mental rápidamente.

Cuando domine el modelo citado, podrá intentar experiencias cotidianas más complejas.

Usted ya conoce las tres formas de relax. Conoce el relax físico externo, el físico interno y el mental. Está ahora en condiciones de aplicar estos tipos de relax en la vida cotidiana de un modo veloz y eficaz.

Ha trabajado, hasta ahora, básicamente con los músculos y con las sensaciones internas. Pero ahora va a emprender un trabajo un poco diferente. Va a aprender a adiestrar las imágenes mentales. Son las imágenes las que movilizan tensiones pero, igualmente, estas imágenes pueden movilizar relajaciones.

Si, por ejemplo, imagina un incendio y que usted está allí, podrá advertir con facilidad que sus músculos se tensan. Inversamente, a medida que va "apagando" ese incendio, observará también cómo se va relajando la musculatura externa, y también registrará la relajación de sus sensaciones internas. Vamos a comenzar a manejar cierta imagen de gran utilidad para el resto del trabajo: realizaremos la experiencia de paz.

Comience por imaginar una esfera transparente que, bajando desde lo alto, va entrando por su cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón. Algunas personas al principio no pueden imaginar bien esta esfera. De todas maneras, no es mayor inconveniente, ya que sí pueden experimentar una agradable sensación en el pecho, sin el apoyo

de la imagen esférica. Sin duda, con el tiempo, podrán visualizar correctamente esa esfera que va bajando y termina colocándose en el centro del pecho. Tomando en cuenta esta imagen, una vez alojada en el lugar correspondiente, se la va expandiendo lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho, se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, sobreviene una cálida sensación de paz y unidad interna, a la que se la deja operar por sí sola.

Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo, es decir, irradiando desde el centro del pecho cada vez más hacia todo el cuerpo, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando esta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa.

A veces la respiración se hace amplia, acompañando a las emociones positivas que se van presentando: emociones de agrado, emociones inspiradoras. Pero no preste mayor atención a la respiración, solamente déjela que acompañe a las emociones positivas.

En otras ocasiones surgen algunos recuerdos y algunas imágenes muy vívidas. Pero usted se interesa más por su registro de paz creciente.

Cuando el registro que comenzó en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta los límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz. Usted podrá permanecer en ese interesante estado unos pocos minutos. Luego, haga retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, llévela nuevamente hasta su cabeza, para ir haciendo

desaparecer la esfera que utilizó desde el principio del ejercicio.

Prácticas atencionales

El presente trabajo se puede hacer en una amplia jornada de trabajo sin fijar tiempos para las prácticas, poniendo el acento en la búsqueda de un trasfondo emotivo de gran gusto por el tema. De este modo, cada cual podrá ir regulando los tiempos que necesite para lograr los registros correspondientes, repitiendo las prácticas una y otra vez para profundizar, tomando nota e intercambiando con otros. El trabajo se hace primero individualmente y luego se pueden hacer intercambios con otros sobre las experiencias y comprensiones logradas.

Comenzaremos con prácticas muy sencillas intentando detectar claramente los registros de:

Atención simple.

Atención dividida.

Atención dirigida.

Ejercicios de atención simple

Ejercicio A: Desplazar 5 objetos de un lugar a otro. Luego volver a los lugares de origen cada uno de los objetos desplazados.

Ejercicio B: Hacer lo mismo del ejercicio A, solo que ahora con 10 objetos.

Comentarios: En los casos en que se logró hacer el ejercicio, se puede notar que la atención está en el objeto y no sobre uno mismo. En otro caso también se pierde en ocasiones la atención

del objeto. Cuando se pierde la atención sobre un objeto, podría ser que se está poniendo atención en otro objeto (por ej. una divagación), pero, de todos modos, no se está poniendo atención sobre uno mismo.

Ejercicio C: Poner atención simple sobre la divagación.

Comentarios: Si se hace bien este ejercicio, se produce un conflicto: o se baja de inmediato el nivel de conciencia o se detiene la divagación. Si no pasa esto, quiere decir que se está poniendo atención en un objeto que no es la divagación, por ejemplo, en uno mismo, o en un trabajo intelectual.

Ejercicios de atención dividida

Ejercicio A: Dividir la atención entre dos lecturas simultáneas.

Ejercicio B: Dividir la atención entre una lectura y el puño.

Ejercicio C: Atender a dos preguntas simultáneas y responder a las dos.

Comentarios: ¿Dónde está uno cuando se atiende a dos estímulos simultáneos? Uno no existe, no se está atendiendo a uno mismo en ese momento. En ninguno de estos ejercicios se está en conciencia de sí. Los registros en la atención simple son más periféricos (los ojos, por ej.), mientras que en la atención dividida se internaliza más el registro (en algunos casos en la cabeza).

Ejercicios de atención dirigida

Ejercicio A: Se hacen lecturas, tratando de filiar el registro de atención dirigida.

Se atiende y, simultáneamente, se sabe que se está atendiendo. Se tiene la intención de no perder la atención.

Ejercicio B: Se propone ejercitar la atención dirigida en distintas situaciones (juegos, charlas, etc.)

Comentarios: Este es un trabajo donde se complica un poco más la cosa. No debe resultar una cosa robotizada. Cuanto más “natural”, mejor, sabiendo qué es lo que pasa en la propia cabeza. Se podría estar en cualquier cosa pero en tema. Da igual un chiste que una charla sobre Física. No es el objeto al que se refiere la conciencia el que genera el estar en tema, sino la intención de atender, la actitud de alerta. De acuerdo con esto, lo más interesante no es el objeto (se trate de algo físico, del propio cuerpo, de representaciones como la imagen de sí, de un tema de conversación interesante, de un paisaje, de un ser querido, etcétera), sino la dirección mental que se origina en el estar emplazado en los actos y no en los objetos de conciencia.

Los registros que aparecen:

El punto de mira se lo ubica atrás de la cabeza.

Varía el tono emotivo. Es más neutro. Parece como si todo fuera más artificial.

Uno mismo está en presencia. Existo.

Aparecen las distancias, el espacio entre las cosas.

El tiempo o los movimientos se enlentecen.

Las respuestas se hacen diferidas.

Si uno logra estar en conciencia de sí, se da cuenta de las cosas que irrumpen como inercia.

Ejercicio atencional simplificado

Es posible realizar un plan, pero la mejor forma de empezar es ahora mismo. Esta es la actitud correcta, ya que no se necesita nada más que una buena disposición para comenzar un trabajo que puede durar toda la vida y que recompensa a cada instante. El trabajo con la atención requiere intención.

El trabajo sobre la atención que consideramos como uno de los trabajos más importantes del autoconocimiento desemboca tarde o temprano en la ampliación de la conciencia o el conseguimiento de un nivel de conciencia superior a la vigilia ordinaria, llamado conciencia de sí. Todo el trabajo se orienta hacia el “despertar”, o sea, darse cuenta del ensueño, de la ilusión que puebla la mente, impidiendo dicho despertar.

Es difícil mantener este estado de despierto, pero con el tiempo se va consolidando y podemos reforzar nuestras prácticas para acercarnos cada día más a ello. El conocimiento de uno mismo y de su funcionamiento es clave para evitar o al menos comprender los diferentes estados psíquicos, los desvíos de proyecto y el accidente a los que estamos sometidos.

Los pasos son simples, pero necesitan trabajo y permanencia. Aquí damos las pautas más importantes para el logro progresivo de la conciencia de sí.

A este sistema lo llamamos “ADMI” y lo utilizamos como apoyo para recordar sus pasos metódicos.

A “Atiendo”

Significa: Atender o percibir sin distraerme, o atender lo que hago sin distraerme.

D “Divido”

Significa que divido entre lo que hago y lo que percibo, por ej.: la actividad que estoy realizando y simultáneamente el ruido de la calle, pero sin distraerme de ninguno de los dos.

M “Manejo”

Significa: atiendo a todo lo que hago, pero al mismo tiempo siento la sensación de mi mano izquierda, por ejemplo.

I “Incorporo”

Significa: lo mismo que en el paso anterior, solo que, en lugar de mi mano, siento todo el cuerpo. Ahora bien, este sentir “todo el cuerpo” no es una sensación precisa como la de “sentir la mano”, no es una sensación localizada sino difusa y general de todo el cuerpo.

Mediante los cuatro pasos explicados se va ascendiendo en el nivel de conciencia. Sin embargo, debemos agregar algo más.

Se pasa de un trabajo a otro únicamente cuando se cree haberlo dominado. Por tanto, depende de uno mismo el tiempo en meses o años que se requieren para dominar el cuarto paso.

Quien desea trabajar sobre sí mismo en el ADMI con seriedad y permanencia, único modo posible de lograr resultados, debe, al levantarse de mañana, formularse el propósito de llevar adelante el paso en que está durante todo el día. Al acostarse debe meditar rápidamente en el día y tratar de descubrir qué factores lo desviaron del trabajo.

Se comprende que el sistema ADMI, más que un conjunto de prácticas, es un estilo mental que se va depurando y “fijando” a

la propia conciencia independientemente del género de actividades que uno lleve en la vida diaria.

Llega un momento en que la conciencia de sí se logra con naturalidad y sin esfuerzo alguno. Allí se ha producido un nuevo nivel de conciencia con sus enormes ventajas en la vida cotidiana.

Si el trabajo ADMI pudiera llevarse adelante con permanencia, paso a paso, no debería vacilarse un solo instante y abocarse a él prescindiendo de toda práctica de corrección o superación.

Antecedentes de la atención en la Psicología

Antes de la fundación de la Psicología como disciplina científica, se ha estudiado la atención en el campo de la Filosofía. Debido a esto, muchos de los descubrimientos en el campo de la atención fueron hechas por filósofos. El psicólogo John Watson cita a Juan Luis Vives como el padre de la Psicología moderna, debido a su libro *De Anima et Vita*²³ en el que Vives fue el primero en reconocer la importancia de la investigación empírica, o sea, basada en la experiencia. En su trabajo sobre la memoria, Vives encontró que cuanto más cerca se asiste a los estímulos, estos serán mejor retenidos. El psicólogo Daniel E. Berlyne acredita el primer tratado extenso sobre atención al filósofo Nicolás Malebranche en su obra *La búsqueda de la verdad*²⁴. "Malebranche sostenía que tenemos acceso a las ideas o a las representaciones mentales del mundo externo, pero este acceso no es directo, por lo tanto, a fin de mantener estas ideas organizadas, la atención es muy necesaria. El Filósofo Gottfried Wilhelm Leibniz introdujo el

²³ Vives, Juan Luis (1538). *De Anima et Vita*.

²⁴ Malebranche, Nicolás (2009). *La búsqueda de la verdad*. Salamanca. Editorial Sigueme.

concepto de la percepción a este enfoque filosófico de la atención.

Para la Psicología, la atención desempeña un importante papel en diferentes aspectos de la vida del hombre. Tal es así que han sido múltiples los esfuerzos realizados por muchos autores para definirla, estudiarla y delimitar su estatus entre los procesos psicológicos. Las definiciones que a continuación se citan son consideradas válidas para la Psicología, pese a que no se ha llegado a un consenso y el estudio de la atención .

Diversos autores la definen como un proceso, y señalan que la atención presenta fases entre las que podemos destacar la fase de orientación, selección y sostenimiento de la misma.

señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas.

Otros autores consideran que la atención es un mecanismo que va a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos.

la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo con el contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos.

A pesar de que no se ha llegado hasta la actualidad a definir satisfactoriamente la atención, dada la diversidad de criterios, la mayoría de los autores, en sus intentos por lograrlo, nos ofrecen una descripción o nos hablan de sus características.

Si bien, fenomenológicamente, la orientación es la característica principal de la atención, esta presenta además, otras características, entre las que destacan: la concentración, la distribución de la atención, la estabilidad y el oscilamiento de la atención.

Clasificación de la atención en Psicología

Existen diversos criterios que se pueden utilizar para clasificar la atención. No obstante podemos recatar los siguientes:

Atención selectiva

Es la habilidad de una persona para responder a los aspectos esenciales de una tarea o situación y pasar por alto o abstenerse de hacer caso a aquellas que son irrelevantes.

Atención dividida

Este tipo de atención se da cuando, ante una sobrecarga estimular, se distribuyen los recursos atencionales con los que cuenta el sujeto hacia una actividad compleja.

Utilizan el término capacidad de atención para referirse a la capacidad de atender a más de un estímulo a la vez, resaltando su importancia para el aprendizaje escolar.

Atención sostenida

Es la atención que tiene lugar cuando un individuo debe mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea y poder ocuparse de ella por un período de tiempo prolongado.

De acuerdo con el grado de control voluntario, tenemos dos tipos de atención: atención involuntaria y atención voluntaria.

Atención involuntaria

La atención involuntaria está relacionada con la aparición de un estímulo nuevo, fuerte y significativo, y desaparece casi inmediatamente con el surgimiento de la repetición o monotonía. La atención involuntaria tiende a ser pasiva y emocional, pues la persona no se esfuerza ni orienta su actividad hacia el objeto o situación, ni tampoco está relacionada con sus necesidades, intereses y motivos inmediatos. Una de sus características más importantes es la respuesta de orientación, que son manifestaciones electrofisiológicas, motoras y vasculares que se dan ante estímulos fuertes y novedosos. Tal respuesta es innata.

Atención voluntaria

La atención voluntaria se desarrolla en la niñez con la adquisición del lenguaje y las exigencias escolares. En una primera instancia será el lenguaje de los padres el que controle la atención del niño, aún involuntaria. Una vez que el niño adquiera la capacidad de señalar objetos, nombrarlos y pueda interiorizar su lenguaje, será capaz de trasladar su atención de manera voluntaria e independiente de los adultos, lo cual confirma que la atención voluntaria se desarrolla a partir de la atención involuntaria, y con

la actividad propia del hombre se pasa de una a otra constantemente.

Algunos autores apoyan el origen social de la atención voluntaria, que se desarrolla a través de las interrelaciones del niño con los adultos, quienes en un inicio guían su atención. Esta se activa ante una instrucción verbal y se caracteriza por ser activa y consciente. La atención voluntaria es suprimida fácilmente cuando se da una respuesta de orientación, por ejemplo cuando el niño se distrae ante nuevos estímulos.

Podríamos extendernos y ampliar la opinión y los estudios de más autores pero lo consideramos innecesario, ya que, como dijimos, hay una infinita gama de estudios y experimentos realizados sobre la atención, pero los investigadores no han logrado ponerse de acuerdo. Además, estos estudios representan conceptos y estudios para los especialistas en la materia, y no están pensados para esclarecer la comprensión de la atención como fenómeno de la conciencia humana de las personas comunes.

La atención en algunas corrientes espirituales

Rescatamos solo algunas explicaciones y procedimientos simples para describir las prácticas atencionales en las diferentes corrientes espirituales. En muchas corrientes se hace referencia a la meditación que está en estrecha relación con la capacidad de atender.²⁵

²⁵ Javier Alvarado Planas. Historia de los métodos de meditación no dual. Editorial Sanz y Torres, año 2012.

Budismo

En el sermón de Benares, tras su iluminación, Budha expuso las cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero:

La primera Noble Verdad es dukkha, la naturaleza de la vida es sufrimiento.

La segunda Noble Verdad es el origen de dukkha, el deseo o "sed de vivir" acompañado de todas las pasiones y apegos.

La tercera Noble Verdad es la cesación de dukkha, alcanzar el Nirvana, la Verdad absoluta, la Realidad última.

La cuarta Noble Verdad es el Sendero que conduce al cese del sufrimiento y a la experiencia del Nirvana.

Esta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Es decir, Recto.

Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

La esencia de los millares de discursos en los que el Buda explicó su enseñanza de distintas maneras está contenida en Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero.

Este Sendero comprendido en la cuarta Noble Verdad es el Sendero Medio, llamado así por evitar los dos extremos, tanto la búsqueda de la felicidad a través de los placeres sensuales, como la mortificación de uno mismo. Este Sendero Medio es llamado el Noble Óctuple Sendero, ya que consta de ocho factores, que son: 1. Recta comprensión (samāna ditthi), 2. Recto pensamiento (sammā sankappa), 3. Rectas palabras (sammā vacā), 4. Recta acción (sammā kammanta), 5. Rectos

medios de vida (samma ajiva), 6. Recto esfuerzo (samma vayama), 7. Recta atención (samma sati), 8. Recta concentración (samma samadhi)

Estos ocho factores no están separados y deben desarrollarse simultáneamente, ya que todos ellos están estrechamente relacionados entre sí, y cada uno contribuye al cultivo de los otros. Pero aquí veremos en particular la recta atención (samma samadhi)

La recta atención implica los Cuatro Estados de Atención Mental:

1. Prestar diligente atención al cuerpo.
2. Prestar diligente atención a las sensaciones y las emociones.
3. Prestar diligente atención a las actividades de la mente.
4. Prestar diligente atención a las ideas pensamientos, concepciones y cosas (dhamma).

La recta atención (o conciencia) es estar consciente y atento al cuerpo (kaya), sensaciones (vedana), mente (citta), ideas u objetos mentales (dhamma).

Uno de los ejercicios muy conocidos para el desarrollo mental, conectado al cuerpo, es la práctica de la atención en la respiración (ànàpànasati). Existen otras formas para el desarrollo de la atención relacionadas con el cuerpo. En cuanto a las sensaciones, se debe estar muy consciente de todas las formas de sensaciones que surgen y cesan.

En cuanto a la mente, se debe estar consciente de si hay o no lujuria, está llena o no de odio, confundida o no, distraída o concentrada, etc.

Esta es la manera de estar consciente de los movimientos de la mente, su surgir y cesar. En cuanto a las ideas y objetos mentales, se debe conocer su naturaleza, cómo surgen y cesan, desarrollan, reprimen y destruyen, etc. En el Satipaââihâna-sutta se atienden en detalle estas cuatro formas de meditación.

Cristianismo

Miguel de Molinos, un sacerdote jesuita, publicó una guía espiritual que desembaraza el alma y la conduce por el interior camino para alcanzar la perfecta contemplación y el rico tesoro de la paz interior, con el objetivo de explicar algunos de los aspectos más empíricos de la meditación y la contemplación, pues no es esta ciencia mística teórica, sino práctica.

Durante décadas, la Iglesia se enfrentó a numerosos visionarios, místicos y movimientos quietistas, relajados, alumbrados, que defendían estas formas de contemplación que ellos consideraban cercanas a la herejía. Por ese motivo, todo aquel que promoviera métodos contemplativos se convertía en sospechoso.

El cristianismo ya contaba con santos y beatos como Teresa de Jesús y Juan de la Cruz, que habían dejado por escrito los fundamentos teóricos y prácticos de una vía ortodoxa hacia la contemplación. Molinos fue una de las víctimas del conflicto que, en el seno del catolicismo, se enfrentaba con los seguidores del método meditativo contra los contemplativos y demás formas individuales o “subjetivas” de práctica espiritual que no pudieran ser adecuadamente contrastadas y fiscalizadas conforme a la ortodoxia de la fe.

Ya en la sesión XXV del Concilio de Trento se había pedido al Papa la edición de un Breviario y Misal unificados, lo que se llevarían a cabo en 1568 y 1570 respectivamente como paso necesario para establecer el predominio de la liturgia basada en la oración exterior y la imposición de una lengua litúrgica «común» (el Latín) que, por lo demás, era incomprensible para la mayoría de los fieles, y que parecía implicar una minusvaloración o incluso rechazo de cualquier opción mística individual.

La más significada defensora de esta reforma fue la Compañía de Jesús, que tomó como modelo los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. Los aspectos principales del método ignaciano son:

Ser capaces de ponernos en la presencia de Dios.

Escuchar la voz de Dios. Escuchemos la Palabra de Dios en nuestro corazón y en nuestra vida.

Conocer cómo somos. Sepamos por qué nos comportamos así con los demás y con nosotros mismos, si nos aceptamos o más bien nos tenemos algún rencor, si nos hacemos la vida imposible a nosotros y a los demás.

Ser capaces de conocer nuestras "afecciones desordenadas", es decir, lo que no nos ayuda a hacer el bien.

Ser capaces de discernir las emociones (movimientos) que vamos sintiendo.

Poner todos los medios para "ordenar nuestra vida".

Hacer la voluntad de Dios: lo que Dios quiere.

Disponerse en nuestra vida a seguir a Jesús.

¿Cómo mantener la atención fija y constantemente desasida de los pensamientos? Los místicos son recelosos a la hora de mostrar por escrito la técnica de su arte. La práctica requiere retirarse a un lugar silencioso y oscuro para que el oído y la vista no distraigan la atención, de modo que la mente pueda aquietarse y recogerse en sí misma.

Tras unos minutos de relajación corporal, algunos recomiendan propiciar el recogimiento con una meditación objetiva, es decir, basada en un pensamiento (Bernabe de Palma). Otros recomiendan la observación de los propios pensamientos para comprobar cómo surgen incesantemente sin control alguno. Desde este estado de observación de los propios pensamientos, poco a poco se va estableciendo una cierta distancia o lejanía con ellos hasta que llega un momento en que la atención puede ser más fácilmente concentrada en un solo pensamiento, palabra o frase corta.

Cada vez que surjan los pensamientos y nos distraigan, recurriremos a esa frase o palabra para centrar nuestra atención. La contemplación no es otra cosa que “cerrar la puerta del entendimiento para que no haya variedad de pensamientos, ni discursos, aunque sea de cosas santas y buenas; que ahora no es tiempo de ello, sino de estarse suspenso callando, con quietud y con sosiego en el mejor modo que pudieres” (Pelayo de San Benito).

Se trata de resignar los sentidos y acallar la mente de modo que “ni has de desear entender, ni sentir, ni allí mirar, si tú has salido con eso, o no; sino estarte allí rendido y humillado, sin pensar en cosa ninguna criada, estando cierto de esta verdad, de

que Él solo es el que puede enseñar y enseñará a cumplir esa, su voluntad”.

En otro caso, “no podrás orar con pureza si te encuentras inmiscuido en asuntos de cosas materiales, y agitado por continuas preocupaciones. Pues la oración es la remoción de los pensamientos” (Filocalia, vol. I, Nilo el Asceta, Discurso sobre la oración, 71). “Lucha por mantener sordo y mudo tu intelecto en el tiempo de la oración, y así podrás rezar” (Filocalia, vol. I, Nilo el Asceta, Discurso sobre la oración, 11).

Algunos contemplativos del siglo XIV, como el autor del libro La nube del no saber y El libro de la orientación particular, recomiendan concentrarse en la sensación “yo soy” para debilitar paulatinamente la identificación con los pensamientos. “No pienses en lo que eres sino que eres o existes”. Mediante este sencillo y antiguo método no se trata de reflexionar sobre lo que somos o lo que deberíamos ser, sino solo en fijar la atención en la sensación de “yo soy”; “Olvídate de tu miseria y de tus pecados, y a este simple nivel elemental piensa solo en que eres lo que eres” es decir, en el nombre de Dios, “yo soy lo que soy”.

Advaita Vedanta

Afirma el Vedanta Advaita que siendo el Sí mismo (Espíritu) la única realidad existente, el yo individual que creemos que somos es una entidad errónea que asume una falsa identidad al apropiarse de los objetos. Como yo no es más que otro pensamiento (de hecho, es el primer pensamiento), cuando surgen otros pensamientos, el pensamiento yo se apropia de ellos y asume que yo pienso, yo hago, yo quiero, recreando una historia personal hecha de apropiaciones de recuerdos y

expectativas. Pero dado que realmente no hay ningún yo individual que exista de manera independiente de los objetos, ni separamos el sujeto yo de los objetos, dado que el pensamiento yo no puede existir sin objetos, entonces el yo individual se desvanecerá dejando paso al Sí mismo (el Ser).

Explicaba Ramana que el mejor método para aislar el *yo* era la autoatención. Por supuesto que no desautorizaba las diversas técnicas previas de concentración o de meditación, pero siempre teniendo en cuenta que, como todas ellas se mantienen en la dualidad sujeto-objeto, deben ser abandonadas en algún momento de la práctica, pues “la meditación requiere un objeto sobre el cual meditar, mientras que en la autoatención (*vichara*) hay solo el sujeto sin el objeto.

Los Sufíes

Las prácticas de los sufíes no se diferencian en muchos aspectos de las del resto de los musulmanes, puesto que en casi todos los ordenes se hace hincapié en las prácticas comunes a todos los musulmanes, como son la plegaria ritual, la limosna, el ayuno o la peregrinación, entre los ritos obligatorios, aunque también se insiste en otros aspectos que son considerados beneficiosos, tales como la recitación del Corán, el recuerdo de Dios (*dhikr*), el consejo espiritual, la solidaridad, la compañía espiritual, la enseñanza de los principios de la religión, entre otros. En este sentido, la diferencia es en todos los casos una diferencia de grado, tanto cualitativo como cuantitativo. Aunque existen diferencias según cada orden, lo que caracteriza a los sufíes son, por ejemplo, la insistencia en los actos de adoración obligatorios (*fara'id*) y la práctica y la insistencia en aquellos que son voluntarios (*nawa'fil*).

Así se prodigan en las plegarias voluntarias, como son las oraciones nocturnas (qiyam al-layl), el recuerdo de Dios en todo estado, los ayunos voluntarios, la búsqueda de conocimiento, etc. Pero, junto a ello tiene también importancia que tales actos se hagan con una sinceridad absoluta (ijlas) y que se correspondan con un trabajo interior de atención (muraqaba), de entrega a Dios (tawakkul), de contentamiento (rida), de presencia (hudur), que conduzcan a estados interiores de progresiva purificación del alma (nafs) y de conocimiento de la realidad divina (haqiqa).²⁶

En los pasos para el desarrollo espiritual de los sufíes se encuentran numerosas recomendaciones como la respiración consciente, la intención o conciencia continua del objetivo, la observación de sí mismo, y también la atención o el estar alerta. Este lineamiento es para que los aspirantes recuerden estar atentos y alerta de manera general y, en especial, a todo aquello que es positivo, tanto afuera de sí mismo, como adentro de su Ser, dándose cuenta de los momentos en los que las facultades de su Ser Espiritual (Órganos de Percepción) están más activos, para así aprender a utilizar esas facultades con mayor precisión, soltura y confianza. También para poder reconocer los momentos en los que hay energía positiva, la cual puede ser utilizada para el trabajo interior, y darse cuenta de los momentos en los que no hay esta energía; momentos en los que podrá ejercer paciencia. La atención se usa de manera tranquila, relajada. Nunca de manera tensa.

²⁶ Fuente: Wikipedia

Siloismo²⁷

Las grandes tradiciones de la mística y la espiritualidad han desarrollado el recurso de la atención como parte integral de sus prácticas. Dejando de lado los casos patológicos y las prácticas crepusculares, la oración, la meditación, la contemplación, y otras prácticas espirituales dan sus mejores frutos gracias a la intensidad, la permanencia y la dirección selectiva de la atención. Esto es así también en nuestro contexto. Se puede decir que no hay desarrollo de la espiritualidad si no hay manejo de la atención. Y de ello dan fe las múltiples alusiones en nuestros textos. Sin embargo, a veces el manejo de la atención es obviado, dándolo por sobreentendido, entre quienes tienen manejo de ella; pero también entre quienes no lo tienen, porque ignoran su importancia.

La presencia de lo sagrado en uno mismo puede surgir y hacerse clara a la conciencia, con gran evidencia, cuando no está mezclada con mecanismos de tipo alucinatorio o ilusorio. Es decir, en los niveles más altos de conciencia. Aunque los signos de lo sagrado se manifiesten en todo aquello que sea conciencia y su desarrollo, estos signos se manifiestan altamente en los niveles superiores de la conciencia humana. De modo que aspirar a reconocer los signos de lo sagrado – en uno mismo y fuera de uno mismo – implica poder superar la alucinación y la ilusión que oscurecen y distorsionan su percepción, elevando el nivel de conciencia. El sentimiento religioso que alimenta esta búsqueda de lo sagrado se registra cuando la conciencia opera con calma, con atención y

²⁷ Fernando A. García, Centro de Estudios, Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Octubre 2014

vigilancia sobre sí misma. Sé que cuando mi yo “medita cuidadosamente en humilde búsqueda”, mi conciencia está operando de ese modo. Así obtengo las mejores respuestas a mis preguntas por “quién soy” y “hacia dónde voy”.

Así, reconozco que cuando una alegría inmensa me ha sobrecogido; cuando una comunión perfecta con todo me ha extasiado; cuando una comprensión total me ha invadido; es también porque mi conciencia se encontraba en ese estado. Por ello aparecen ligados indisolublemente en la frase: “he roto mis ensueños y he visto la realidad de un modo nuevo.”

Y es gracias a la atención que también puedo distinguir entre estos estados superiores y los estados crepusculares de conciencia en los que predomina la alucinación y la ilusión.

Por otra parte, cuando quiero que mi acción sea válida, que sea un “dar” que no termine en mi mismo, y que asimismo se perfeccione, se amplíe y sea cada vez más eficaz en el mundo, mi conciencia debe operar de ese modo. Sin esa lucidez calma, sé que soy una presa más fácil de alucinaciones e ilusiones, de la sugestión interna o externa que con su atracción o su rechazo opera sobre mí. Sin ella, no me doy cuenta cabal del “desde dónde” ni del “para qué” de mis acciones, obrando según compulsiones. Sin atención, no hay acción válida. Y sé que más avanzaré en mi camino espiritual cuanto más crezca mi acción válida.

Se nos ha enseñado, y gracias a la atención he comprendido, que no puedo tomar por real “lo que veo despierto, pero ensoñando”. Mi mente cree las alucinaciones e ilusiones cuando está dormida, pero las reconoce como tales cuando está despierta.

Sólo puedo escalar “de comprensión en comprensión” cuando estoy “realmente despierto”.

¿Cómo podría tener “suficiente percepción” de mis “estados internos” si mi conciencia no estuviera atenta, como podría atender a las dos vías que se abren ante mí? ¿De qué me servirá “la guía del camino interno” si mi conciencia no puede percibir sus propios registros, si no puedo aclarar la oscuridad que hay en mis motivos y quehaceres?

De modo similar, al intentar vivir según “Los Principios de la Acción Válida”, ¿cómo hacerlo si no logro percibir mi situación interna según mi cercanía o lejanía de ellos? ¿Podré tratar al otro como quisiera ser tratado cuando el otro no es para mí sino (inadvertidamente) la proyección alucinada de mis temores y mis deseos? ¿Podré resistir la violencia que hay dentro de mí cuando ni siquiera la advierto o bien, advirtiéndola, la justifico o la soslayo porque no la reconozco como tal?

La atención me permite advertir con claridad mis propios registros, tanto unitivos como contradictorios. La atención me permite advertirlos no sólo cuando ya mis acciones están en marcha, sino antes: cuando apenas comienzan a gestarse dentro de mí. La atención me permite darme cuenta del “desde dónde” y el “para qué” más profundos de esos registros. Sea que mis registros sean unitivos o contradictorios, la atención me permite colocarme frente a ellos con otra situación interna, de mayor perspectiva y libertad frente a ellos. De manera que mi “acción válida”, esa que nutre mi camino espiritual, depende de la atención. Quizá por ello es que se ha explicado que, para el surgimiento del espíritu, los actos no sólo deben ser unitivos y bondadosos, sino también conscientes.

Se nos indicó como importante, y lo sabemos por experiencia, que la acción de la Fuerza se experimenta como ampliación de la conciencia, o sea, “una mayor lucidez y disposición para comprender lo que ocurre”. Así se puede ascender “de comprensión en comprensión”. Y esto es opuesto al “no control y el desconocimiento de lo que ocurre”, cuando el estado mental está oscurecido. Quizá por ello se ha dicho que “hay diferencias entre el estado de despierto-verdadero y otros niveles de conciencia.” Y que “El logro de un cambio dirigido, en el nivel de conciencia, brinda al ser humano un importante atisbo de liberación de las condiciones “naturales” que parecen imponerse a la conciencia.” Y se ha sugerido que hay que conducir la Fuerza al “punto del real despertar”, del “estar-despierto-verdadero”. La práctica de la atención también habilita ese “real despertar”, a ese “estar-despierto-verdadero”.

La Sala exterior, con su vacío despojado de estímulos, predispone el ámbito para el contacto. Pero es la Sala interior, con su serena y clara atención potenciada por una emoción inspirada, la que permite resonar con ella y así habilitar la experiencia trascendente. En definitiva, no hay práctica espiritual nuestra, por simple o compleja que sea, que pueda desvincularse de la atención. La experiencia y la meditación – fuentes de nuestra espiritualidad- requieren atención.

Por todo ello y más aun es que la disponibilidad atencional es un pilar de nuestra espiritualidad: una espiritualidad de luz, consonante con el Plan que vive en todo lo existente.

“La real importancia de la vida despierta se me hizo patente”.

Graciela Romero nació en Mendoza en 1956. Es investigadora del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Participa desde su juventud en la corriente espiritual inspirada por Silo. Promueve la reconciliación personal y social a través de la metodología de la no violencia en talleres y encuentros en instituciones y escuelas, colaborando así con el despertar de la conciencia humana. Es autora del libro “Contacto con lo profundo en hombres y mujeres contemporáneos, investigación sobre la obra y la experiencia de Eckhart Tolle” y La monografía “Entornos, las Nuevas Ciencias”

Correo electrónico: romero.graciela@mail.com

Web: www.parquepuntadevacas.org

Facebook: <https://www.facebook.com/romero.graciela>

Fin