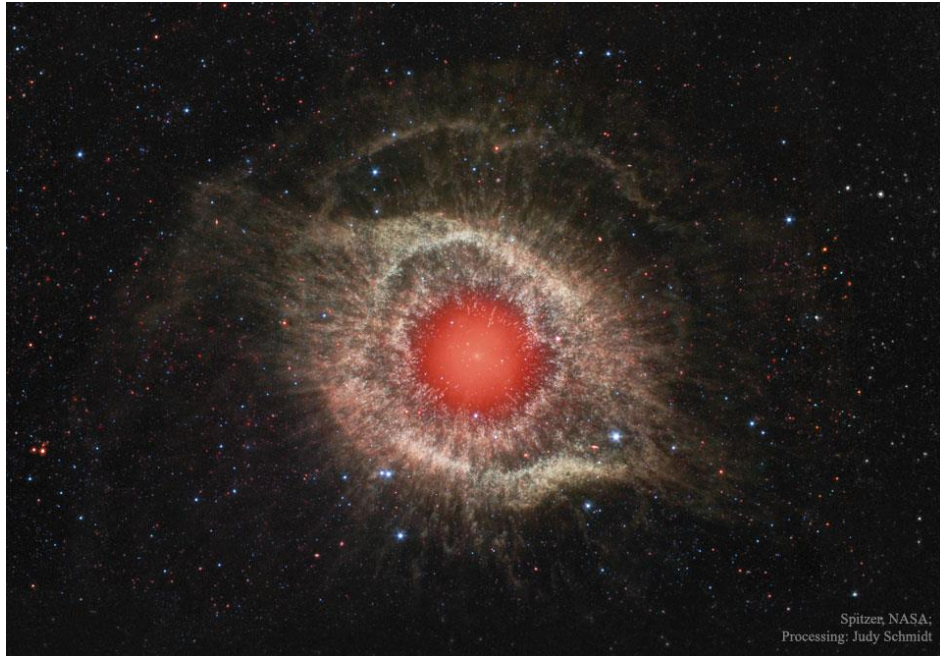


# **Silo y la Atención**



**Recopilación de extractos de conferencias, charlas y comentarios de Silo sobre la atención**

**Andrés K.**

**Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas**

**Enero 2017**

# Silo y la Atención

Recopilación parcial de 58 apuntes no necesariamente fidedignos de conferencias, charlas y comentarios de Silo sobre el tema de la atención. Estos extractos, ordenados cronológicamente, hay que comprenderlos en el contexto y fecha de expresión.

Andrés K.

Parque Punta de Vacas, 6 de enero 2017

.....

## **1969. Conferencia Buenos Aires agosto 1969 (Silo y La Liberación)**

Vigilia, conciencia de sí y conciencia objetiva

...En la división atencional primaria se trata de aprehender los fenómenos del mundo externo, manteniendo la sensación de un punto del cuerpo. El ejemplo más usado es el del espectador cinematográfico que aunque sigue la secuencia del film, mantiene la sensación de su puño derecho.

El primer paso de la división atencional por consiguiente, consiste en mantener fijo un punto de apoyo mientras los fenómenos de percepción se desplazan y esto realizado no de un modo alternativo sino simultáneo.

En el segundo paso, se sustituye el punto de apoyo físico por la conciencia de la percepción o apercepción. En la apercepción, siguen variando los fenómenos de percepción, pero se mantiene como punto fijo la vigilancia sobre dichos fenómenos.

En el tercer paso se reemplaza el punto de apoyo de vigilancia por el punto de apoyo de la conciencia del yo, mientras se atiende a las percepciones. La conciencia del yo que mencionamos es la sensación difusa y generalizada de la estructura psíquica corporal.

Cada uno de los tres pasos enunciados pueden profundizarse si se reemplazan las percepciones por representaciones (por ejemplo recuerdos).

Con la división estamos refiriendo la actividad atencional a dos direcciones distintas en su dinámica. Aun cuando el punto de apoyo "fijo" varía por el fluir de la

conciencia, la actitud de conservar como referencia una sensación permanente, habilita a separarlo del flujo de las percepciones o representaciones.

Experimentado los tres pasos se comprueba una dificultad mayor en el trabajo con representaciones que con percepciones. Esta dificultad es la que brinda los mejores frutos a la división atencional.

Las cadenas asociativas que se disparan necesariamente en el estado de vigilia cotidiana, nos permiten decir que tal estado no es realmente de vigilia sino de ensueño. Llamaremos en adelante a aquél “mentación ordinaria”.

La conciencia en mentación ordinaria realiza casi todas sus operaciones sumida en fantaseo y las imágenes que acompañan a la supuesta actividad despierta se convierten a menudo, en el objeto principal de la conciencia. Merced a la división atencional, el fantaseo encuentra enormes dificultades para desplegarse y aflora otro nivel de conciencia al que puede designarse con propiedad como “vigilia verdadera”.

En ese estado, las actividades superiores se enlentecen pero la atención dividida en dos focos, se concentra y gana en profundidad. La mejor comprobación que se tiene de esta afirmación está dada por la ampliación de la memoria. Pese a lo que pudiera suponerse, los datos grabados durante la división atencional poseen mayor vigor que los grabados en el estado de mentación ordinaria.

La estructura del espacio se modifica y los tiempos de conciencia tienden a centrarse sobre el instante presente, mientras las retenciones y las protensiones disminuyen. Manteniendo una división prolongada, la percepción se depura y los objetos percibidos parecen cobrar mayor “realidad”.

Pero lo más importante es la des-adherencia afectiva que se opera en la relación con el mundo. Todo lo que llamamos “identificación” y “consideración” se reduce y los fenómenos de proyección emocional a las personas, objetos y situaciones, se limitan proporcionalmente a la intensidad de la división practicada.

Si el grado de sugestibilidad de las imágenes es máximo durante el sueño nocturno, durante la mentación ordinaria disminuye y se hace prácticamente nulo durante la división porque obviamente aumenta el sentido de la autocrítica al tiempo que baja la adherencia emocional. Parece que tal estado va acompañado por ondas más activas que las producidas durante el sueño y la mentación ordinaria. Es probable que tal trabajo actúe sobre el punto del despertar que ubicaríamos orgánicamente a nivel de sustancia reticular.

Las experiencias realizadas con electroencefalógrafos merced a procedimientos de división de imágenes (“imagine usted que usted mismo está sentado a su lado” o bien: “imagine que usted se ve o se fotografía desde afuera”) muestran ondas más activas que las de la mentación ordinaria, pero menores que las de la división atencional. Ya en aquel caso se sospecha una interna operación sobre el punto del despertar. Las características mencionadas, nos permiten afirmar que la división atencional produce un estado de conciencia superior al de la mentación ordinaria. Desde luego que el término “superior” delata una escala de valores ajena a quien no está en el Trabajo.

Al nuevo estado puede considerárselo como de vigilia verdadera en cuanto el sujeto controla la mecanicidad de su conciencia en materia de ensueños. Pero esta vigilia no implica necesariamente la conciencia de sí, por lo menos en los dos primeros pasos. No se trata de una división atencional en tres líneas. La bifurcación se mantiene, pero reemplazando la difusa sensación de apoyo por la observación de los procesos internos.

Debe comprenderse a la conciencia de sí como un caso particular de la vigilia verdadera en el que se observan no sólo las percepciones referidas al mundo externo sino los procesos mentales que pueden corresponder o no a las percepciones, ya que la atención está efectivamente dividida.

La operación que permite tal control es conocida como autoobservación y no debe ser confundida con ningún paso de la división atencional. Mientras en los tres pasos de división atencional la actitud de apoyo está referida a especies de sensaciones (aun el apoyo de la apercepción), en la autoobservación la actitud de apoyo está referida a la observación de los procesos internos.

En ningún caso en la autoobservación se reemplaza percepciones por representaciones. De hacerse esto se llegaría en un momento a observar una representación y simultáneamente en la actitud de apoyo, la misma representación pero como acto de conciencia referido al objeto de representación. Estaríamos en ese caso trascendiendo el yo psicológico y la división atencional desaparecería para convertirse en la observación de una estructura. Podría suceder, no obstante, que observara por una parte representaciones del tipo del recuerdo y por el lado de la actitud de apoyo, procesos internos de tipo motriz. En tal caso, la atención permanecería dividida.

Para evitar complicaciones es que se recomienda mantener una de las líneas referidas siempre a la percepción. El objetivo de la autoobservación no es descriptivo, ni pretende explicar qué son los fenómenos de conciencia como

podiera hacerlo la introspección metódica. Su objetivo es estrictamente la producción del estado de conciencia de sí.

Debe considerarse que tanto la división atencional como la autoobservación se mantienen a nivel de yo psicológico y no de “yo” fenomenológico. La autoobservación implica la división atencional. El estado que le corresponde es la conciencia de sí, que no puede realizarse sino en estado de verdadera vigilancia.

La división atencional podrá ser cuestionada por algunas corrientes psicológicas que identifican el yo con la atención. Como suponen que tal yo es indivisible, a la atención harán corresponder igual característica.

Otros piensan que la atención es una función del yo y éste, la estructura organizadora de los procesos mentales. Tal estructura admitiría sólo un foco atencional que podría abarcar varios objetos simultáneamente o bien oscilar de unos a otros a tal velocidad que produciría en el sujeto la ilusión de haber dividido su atención.

Si bien es cierto que la explicación de la división atencional por el recurso de la “ilusión” del sujeto no es descabellada, importa previamente que tal corriente psicológica demuestre que el yo es la estructura organizadora de los procesos y que la atención es una función de tal estructura. Nuestro esquema del siquismo es tan claro que la confrontación de alguno de sus aspectos con las corrientes contemporáneas no tiene sentido polémico y es de utilidad en cuanto ilustra por contraste, alguna de nuestras afirmaciones.

Ubicados en este punto, aparecen las dificultades propias de la conservación del estado de conciencia de sí. La práctica de la división atencional tiene utilidad sólo como preparación de la autoobservación. La conciencia de sí, puede hacerse más o menos permanente, cuando el que la logra posee suficiente energía.

Sabemos a qué tipo de energía se hace referencia y conocemos los medios para obtenerla. La conciencia de sí es un gran avance en el hombre y puede adquirirse trabajando tenazmente con la autoobservación en la vida cotidiana. Aquel que aspire al estado de despierto comprende que debe superar hasta la conciencia de sí. Comprende que debe liberarse de todos sus apegos y “morir para el mundo”.

El único instrumento adecuado para el logro de ese estado que conocemos como “conciencia objetiva”, parece ser la meditación trascendental. Para explicarnos es correcto hacer algunas referencias a cierto tipo de pensar científico que nos aproxima a los pasos previos de la meditación trascendental.

Tanto el mundo de los objetos percibidos como el mundo psicológico aparecen para un pensar riguroso, en el ámbito de lo dubitable. El mundo de lo psicológico, puede ser trascendido si se toman en cuenta no sus objetos, sino los actos de conciencia que a ellos se refieren. Estos actos, se convierten a la vez en “objetos” de conocimiento. Sabemos que puede llegarse a un mundo trascendental, luego de haber reducido los datos materiales de toda operación psicológica. No parece existir otro método que éste.

Quien está empeñado en una tarea científica no tiene otro recurso que utilizar algún tipo de descripción de ese “mundo”. Tal descripción deberá responder a preguntas tales como: “qué” o “cómo” es ese “mundo”. Hay quienes piensan que no es correcto avanzar más allá de la respuesta por el “cómo”. Opinan que una tarea descriptiva deja de serlo en cuanto se esboza una interpretación. Pero sucede que ya la simple descripción, lleva implícito un sistema de interpretaciones.

En este punto se bifurca el camino. Por el sendero de la descripción irá el pensar científico hasta completar un cuerpo de doctrina sobre ese mundo trascendental puro. Por el sendero de la contemplación avanzará la meditación trascendental. La meditación trascendental podrá ser objetada desde el punto de vista del pensar científico, como una actividad sin posibilidad de desarrollo, temerosa del error, sin compromiso intelectual.

La descripción parejamente, puede ser objetada como una recaída en el mundo de lo dubitable, como una traición a la actitud científica básica de habérselas únicamente con entidades que no pueden ser cuestionadas. Pero las mutuas acusaciones desaparecen cuando se advierte que los senderos difieren en sus orientaciones y que el peregrino que se decide por uno u otro, lo hace movido por distintas finalidades.

La meditación trascendental no reclama para sí las palmas científicas sino que pretende ser una vía para la liberación del hombre. No obstante, exige todas las precauciones del pensar riguroso hasta que da con el objeto de su búsqueda.

La meditación trascendental como actitud general es pasiva y coloca al ser humano en estado de disponibilidad para “ser iluminado”. No obstante, en ella se verifican distintos pasos activos que permiten seleccionar los objetos de ese “mundo” hasta dar con el adecuado. Por otra parte y una vez descubierto y “presentado” el “objeto” de meditación, la contemplación admite profundizaciones de distinto nivel.

Los problemas de la intersubjetividad, de la historicidad del mundo y de la relación de la conciencia con ese mundo, no parecen haber sido resueltos por la doctrina

organizada en torno al método descriptivo. Es evidente que todo el sistema queda apresado en el solipsismo. La meditación trascendental en su cúspide parece lograr la comunicación de la conciencia con aquellos ámbitos.

La meditación trascendental como forjadora de la conciencia objetiva, consiste en la contemplación del mundo eidético, no dependiente de la subjetividad humana. La presencia de ese mundo no dependiente, hace experimentar tanto la dependencia de la propia subjetividad como la dependencia del mundo externo a ella ligado, en una misma corriente de participación.

Por cierto que quien no ha accedido a tales experiencias podrá argumentar que se trata de las viejas fórmulas del realismo clásico o según los casos, de los artilugios del idealismo trascendental. Pero no debe inquietarnos, porque la crítica proviene de quien no ha recorrido ese sendero. De todas maneras y gracias a la meditación, puede organizarse una completa "imagen del mundo".

Las ciencias oficiales podrán brindarnos resultados prácticos en el mundo de lo cotidiano, pero no parecen hallar justificación en ningún sistema que las comprenda, ni desde luego, en sí mismas.

La imagen del mundo derivada de la meditación trascendental, tal vez pudiera remodelar las ciencias, conectando entre sí las diversas disciplinas (que hoy amenazan separarse destructivamente) y uniformar el lenguaje para que esto sea posible.

Una reorganización de las ciencias en base a los patrones de la filosofía fenomenológica o una comunicación interdisciplinaria gracias a una suerte de metalenguaje lógico, parecen desde nuestro punto de vista, tareas destinadas al fracaso. De todas maneras, el impulso inicial dado por el método fenomenológico, puede luego de numerosos intentos, perfeccionarse hasta superar sus prejuicios.

El prejuicio descriptivo operando a nivel de mundo trascendental no permite una salida fuera de los campos convencionales. Si no varía la estructura mental de los científicos ocupados de tales problemas, éstos resultarán insolubles. Es difícil comprender que una actitud pasiva como es la de la meditación, pueda organizar a su alrededor ámbitos concéntricos para la comprensión científica del mundo.

Si quisiéramos ser pintorescos diríamos que en esta encrucijada histórica la Ciencia podrá sobrevivir, si las mejores cabezas pensantes acogen las experiencias de la Mística. Hemos dicho antes, que "la meditación trascendental no reclama para sí las palmas científicas, sino que pretende ser una vía para la liberación del hombre". Pero si esta vía es correcta, el cambio que puede operar

en aquel que toma contacto con esas experiencias fundamentales, producirá correlativamente la modificación de su estructura mental científica.

El tema de la relación Ciencia Mística, ha sido considerado desde distintos ángulos y en diversas épocas, pero el peculiar momento en que vivimos nos hace tomar esta relación no como una cuestión más, sino como el tema de urgencia. Hay quienes sienten sus obligaciones para con el hombre y hoy es de primera importancia la labor educadora que deben desarrollar. Si las cabezas científicas están (en elevada proporción) obturadas para el descubrimiento de realidades trascendentales y por esto mismo no se vinculan a la Mística, es deber de ésta acercar a aquéllas las experiencias que produzcan el cambio.

La Mística debe aproximar a los rectores de la Ciencia un nuevo instrumento. Al hablar de las cabezas científicas obturadas hacemos la salvedad de aquellas que fundamentan y fundan la Ciencia en un pensar indubitable, aunque por el momento tal pensar haya sufrido desvíos en su desenvolvimiento.

Los hombres preocupados por los problemas de fondo, no deben engañarse con las luchas periféricas entre ideologías o sistemas políticos. Está planteada una lucha más profunda y total entre la zona oscura y destructiva del hombre y su zona de luz, entre el sueño y el despertar, entre la regresión y la evolución. La verdadera lucha del hombre está en su conciencia, importa pues despertarla.

La nueva imagen si pretende ser “verdadera” podrá construirse únicamente desde un nivel de conciencia objetivo en el que las diferencias entre conciencia y realidad, desaparezcan. No hemos expuesto la relación Ciencia Mística, para justificar la utilidad de la última. Al fin de cuentas, una nueva imagen del mundo se construirá a partir de ella y como consecuencia de sus experiencias fundamentales.

El objetivo de la meditación trascendental es, primariamente, no mundano. Esto no excluye que lo mundano sea peraltado por ella ulteriormente. Por otra parte, quien se aboca a su realización interior por la vía de la contemplación, no pretende eficacia en el mundo cotidiano.

Hoy se generaliza la sospecha de que está preparada una nueva “revelación del Ser” y si ésta se opera a nivel de experiencia mística y no a nivel de experiencia científica, este redescubrimiento no permanecerá aislado en el nivel superior de algunas conciencias, sino que habrá de comunicarse a toda la humanidad, usando para esto medios adecuados. Sobre tales medios nada podemos decir, pero pensamos que la nueva revelación operadora de un cambio radical se expresará



también de un modo nuevo, fuera de las previsiones lanzadas por la forma mental actual aceptada, que pertenece a las regiones de oscurecimiento del Ser.

Buenos Aires, 24 de Agosto de 1969

.....

## **1972 Siloísmo**

### **4 Centro intelectual / Educación de la atención.**

Ningún ejercicio vistoso, que luego deja de tener aplicación práctica en la vida cotidiana. Comienzo simplemente por realizar cualquier acto de la vida diaria tratando durante 10 minutos de no distraerme con otras cosas externas ni con los ensueños que de continuo tratan de “sacarme de tema”. Esta simple práctica me pone rápidamente en presencia de mis fallas de atención.

Debo considerar que la memoria y en general todo aprendizaje depende del desarrollo de la facultad de atender. Todo lo que sea distracción o dispersión de la atención mientras efectúo una tarea, atenta contra su ejecución e impide el aprendizaje. Repitiendo la práctica de los 10 minutos durante un período que cada cual debe regular, se observará que la atención se fortalece y la memoria se mejora. Pero lo más importante es sin duda, que por repetición de la práctica se va incorporando un tono mental más poderoso día a día hasta llegar un momento en que la práctica no es necesaria porque se actúa en la vida diaria con total atención. En tal caso puedo decir que trabajando, comiendo, riendo, descansando, estudiando, estoy efectivamente en eso en su momento y no en otras cosas.

...

### **III Vocabulario**

ADMI: Sistema de ampliación de la conciencia. Cada letra indica un paso metódico, así: A, atiando; D, divido; M, manejo; I, incorporo. El sistema se basa en el desarrollo de la atención, en la división atencional y en la autoobservación. El sistema ADMI no tiene límites de tiempo para su ejercicio y dominio.

...

**DIVISIÓN ATENCIONAL:** Operación que permite observar simultáneamente las percepciones referidas al mundo externo y al propio cuerpo. La división atencional puede ser primaria si toma como apoyo un punto del cuerpo, o completa si el

apoyo es la sensación difusa y generalizada de todo el cuerpo (yo difuso físico). A la división atencional corresponde ya el nivel de conciencia de sí. Distinta de autoobservación. (ver).

**AUTOOBSERVACIÓN:** Operación que permite observar simultáneamente las percepciones referidas al mundo externo y los procesos mentales que a estas percepciones corresponden, teniendo como punto de apoyo los procesos mentales. No confundir con introspección, ni con división atencional. A la operación de autoobservación equivale el nivel máximo de conciencia de sí.

.....

### **1972. Silo. Primera conferencia sobre meditación trascendental Buenos Aires, 16 de agosto de 1972**

...He aquí otra ilusión, y al estudiar ésta nos acercaremos al tema central de nuestro desarrollo. La ilusión de que las prácticas de concentración, o como por ahí llaman, de "meditación", nos liberan del dolor.

Por ahí circulan libros y maestros, swamis y consejeros de toda calidad, que nos proponen concentrar la atención en algún punto del cuerpo para lograr la quietud de la mente. Muy bien, así lo hacemos... claro que para eso hemos tenido que adoptar previamente unas extrañas posturas y respirar también de cierto modo. Perfectamente. Miro mi punto con atención: no veo nada. Insisto. Sí, ahora además del punto, empiezan a desplegarse los ensueños. Me esfuerzo por hacerlos desaparecer y he aquí que... desaparece el punto... (risas). Vuelta a la rueda y así durante mucho tiempo y muchos días. Hasta que se consume el interés y la expectativa por lograr la maravillosa paz. Sin embargo, he logrado lo opuesto: ¡mayor divagación y desasosiego! (risas).

Supongamos que estoy dotado de una persistencia excepcional. Entonces, verdaderamente y con el correr de mucho tiempo, voy logrando aquietar la mente. Si me detuviera allí, seguramente habría logrado educar un poco mi atención y además, podría sacar conclusiones sobre mi forma mental. Pero no. Ante semejante logro y por el tiempo de meses o años invertidos, es necesario ahora que esto empiece a reeditar. Y, en efecto, reedita. Día a día, a partir del dominio de la concentración, sea de un punto, un color, de un sonido repetido, de una práctica respiratoria, ya voy notando que mi mente se aquieta. Y no sólo durante el ejercicio, sino que va más allá. Y que esta quietud y laxitud me invade y que ya se insinúa en la vida cotidiana.

Afortunadamente, la gente en general es tan poco persistente que abandona estas prácticas al poco tiempo y el asunto no pasa a mayores. Porque de otro modo, sí, podría lograr paulatinamente el estado de paz que le prometieron. Si esto es así, no mintieron en sus enseñanzas. Claro está que no completaron la explicación, porque ese estado logrado es, precisamente, el de auto hipnosis....

...

...¿Qué es entonces meditar, para nosotros? Meditar es: aprender a ver a través de la ilusión del ensueño, es comprender la raíz del deseo, del temor, del sufrimiento, es liberarse y liberar. No hablamos hoy de meditación trascendental, que es un tema especializado. Hablamos de la simple y llana meditación que no requiere posturas, ritos, sacrificios o renunciaciones. La simple meditación comienza en cualquier momento. Ahora mismo, cuando advierto cómo las imágenes y los ensueños impiden que perciba claramente la realidad. Cuando descubro que mis motivaciones están por debajo de los argumentos y cuando veo que mi vida es dirigida por la ilusión.

Yo no medito cuando trato de solucionar mis problemas. Yo medito cuando me doy cuenta perfectamente de ellos. Cuando los formulo correctamente. Se me dirá: "Pero en la práctica, ¿cómo hago para meditar?" Tal vez usted pueda con toda simpleza y sin esfuerzos atender a lo que lo rodea, pero sin cubrirlo de ensoñación. No se trata de violentarse internamente. Se trata de aprender a ver por vez primera. Es cierto, no se aprende todo de un golpe. Mañana hablaremos más sobre este punto.

.....

**1972, Silo. Segunda conferencia sobre meditación trascendental. Buenos Aires, 17 de agosto de 1972**

Hablemos de nuestro tema. Ayer dijimos qué no era meditación. Meditación no era concentración. No era esa suerte de meditación como divagación. No era oración, no era ritualización. Sí, en cambio, era tratar de atender a los hechos sin ensueño. Pero como debemos ser prácticos, tenemos que explicar algún pequeño truco para llevar eso adelante.

Tal vez lo más simple sea pasar revista a los hechos cotidianos (terminado el día si les gusta), pero atendiendo especialmente a cómo se ha ensoñado durante el día. A cómo ha sido llevado uno por cosas que no tienen nada que ver con la propia razón, sino con contenidos de otro tipo, irracionales de fantaseo, etc. Se medita también, en esa suerte de pasar revista, cuando se trata de indagar aquel

problema que durante el día nos trajo sufrimiento. Investigando la raíz del sufrimiento, la raíz del dolor, e investigando los ensueños de la vida cotidiana, no obtenemos resultados fantásticos e inmediatos. Pero sí vamos amplificando nuestra conciencia de sí con el siguiente resultado, que al día siguiente o en los días posteriores, o más adelante, con el tiempo, precisamente por saber que luego paso revista a mis ensueños cotidianos y por saber que luego estudio el origen de todo conflicto y de todo sufrimiento que se me presenta, comienzo a estar cada vez más alerta. De manera que es un truco de rebote.

Porque si yo me propongo inversamente y me digo: "desde ahora voy a pensar sin ensueño, desde ahora voy a pensar con total y absoluta conciencia de mí, desde ahora voy a interpretar los conflictos que se me presenten y el sufrimiento que tenga en cada momento...", va a suceder que, dentro de media hora, me he olvidado. De manera que, he escuchado quienes lo proponen en esos términos y está muy bien pero no es muy práctico.

De manera que, como los buenos monjes de antaño pasando revista en sus ejercicios espirituales, hay en san Ignacio de Loyola y en otros un lindo sistema de listas para pasar revista a los hechos cotidianos, claro que ellos lo hacen con otro sentido, ¿no es cierto? Es decir, es muy depurado donde veían los defectos los pecados, las tentaciones. Una especie de catálogo donde iban marcando y donde iban haciendo su cómputo para mejorarse día a día. Bien, a nosotros nos interesa también, en otro sentido, pero nos interesa pasar revista a los hechos cotidianos. Pero no todos los hechos cotidianos. Si ustedes quieren pasar revista a todo lo que han hecho en 16 horas, tardarían por lo menos otras 16, o aproximadamente. No, se trata de encontrar los puntos en donde el ensueño se ha hecho manifiesto y me ha desviado. Y los puntos del día en donde se ha producido conflicto interno y ahondar en la raíz de ese conflicto.

Ese simple y humilde trabajo, sin ojitos en blanco ni grandes decorados, ese humilde trabajo, sencillo, es el que nos permite precisamente ir amplificando la conciencia de día en día. Porque en los días siguientes, a medida que realizamos nuestras actividades cotidianas, ponemos en ellas mucha más atención porque las necesitamos como materia prima para nuestra revisión posterior... No sé si me explico...

El mecanismo es bien sencillo y es de tal utilidad, que ahora tal vez no se advierta, pero de tal utilidad que puede amplificar nuestro campo de conciencia, el nivel de conciencia y puede producir transformaciones revolucionarias en uno y en el resto. ¡Pero es tan desteñido cómo lo planteamos! ¿Quién va a pensar que se puede provocar una revolución? Recién hicimos un esbozo de los distintos niveles de

conciencia. Hablamos por ahí, del nivel de conciencia de sí. Dijimos que, característicamente, se lo logra mediante un trabajo de la conciencia donde el ensueño desaparecía y donde se tiene cabal conocimiento de lo que se iba viendo.

Bien, no es tampoco cosa extraordinaria pasar del estado de mentación ordinaria, o de vigilia ordinaria como estamos ahora, al estado de conciencia de sí. Prueben ustedes de hacerlo. Estoy hablando, están escuchando. Perfectamente. Yo los veo, ustedes me ven... muy bien. Pero mientras sucede todo esto, ustedes y yo, estamos también en otra cosa... en otra cosa. (risas). Un poco en la corbata. Un poco con el micrófono, con los hilos ahí. O con la hora o los problemas con lo que hemos dejado olvidado. Está muy bien. Además, es divertido. (risas).

Observen ustedes que ese es el estado de mentación ordinaria, de vigilia corriente, no es consciente del todo. Claro que no. Traten ahora de, mientras me escuchan, y yo voy a tratar de hacerlo mientras hablo, tratemos todos entonces, de hacer lo que estamos haciendo, pero sin perder conciencia de nosotros mismos. Es decir, yo veo al sujeto que se balancea y toda esa cuestión... y mientras habla, atiende a lo que habla y además, no me olvido de mí. Es decir, ahora ya no estoy tan preocupado por la corbata, o si saco un cigarrillo va a largar la ceniza acá o en el... ¿Se fijan ustedes? No estoy ya en esa cuestión. Sino que ahora estoy muy atento a lo que dice y además sé que estoy escuchando. ¿Me explico? ¡Sé que estoy escuchando!

Camino, está muy bien, pero sé que estoy caminando. Y no, camino y pienso en mi abuelita, ¿no es cierto? Así es de fácil y sin mayores complicaciones. Tomo la sopa y tomo la sopa, pero hay que ver con qué atención la tomo y sobre todo sin perder la conciencia sobre mí mismo. Pues bien, eso y no otra cosa maravillosa y estruendosa, es la conciencia de sí. Eso así de sencillo, pero sin embargo, no tan fácil de mantener.

¿Han hecho la prueba mientras hablamos estos últimos cinco minutos? ¿Vieron cuánto ensoñaron ustedes y yo? Se ensoñó mucho acá. No estuvimos durante todo este tiempo muy atentos a lo que pasaba y a nuestra conciencia propia. ¿Se fijan? Es así de sencillo, pero sin embargo, no tan fácil de mantener.

Así pues, la conciencia de sí puede ir lográndose, consolidando, con el transcurso del tiempo. Pero, les decía, no es tan práctico ese sistema como aquel de la revisión. No es tan práctico porque acá nos hemos olvidado, en menos de cinco minutos de ponerlo en práctica.

La meditación en cambio ayuda, preparar el terreno, pero lo que se busca sin ninguna duda, es lograr ese estado de "despierto", ese estado de vigilia (no sólo de vigilia sobre las cosas, sino de vigilia sobre nosotros mismos), que nos hace más dúctiles, más flexibles, más inteligentes, con más amplitud de conciencia.

Muy bien, hemos hablado de la meditación simple. Con eso bastaría. Eso sería de utilidad práctica para nosotros...

...

...Decimos: "el mundo es ilusorio". ¿Pero, cómo es posible, cómo surge este mecanismo ilusorio? Necesito entenderlo a este mecanismo. De manera que, así como eso, muchos otros casos. En cada paso que vayamos dando, en cada paso de meditación trascendental, trataremos de encontrar los mecanismos que se van generando.

Vamos a usar metódicamente doce pasos. Que podrían ser más, no es porque el horóscopo tenga doce caras... (risas). O podrían ser menos. Al primer paso lo vamos a designar como: aprender a ver. Muy bien.

Aprender a ver no es sino, atender a las percepciones sin ningún tipo de crítica, sin ningún tipo de consideración sobre ellas. Simplemente atender. Si yo atiendo al micrófono y pienso que tengo no sé qué imagen del micrófono, o empiezo a divagar en torno al micrófono, o trato de hacer conciencia de mí y demás, en realidad no estoy aprendiendo a ver. Yo ahora estoy preocupado por el primer paso metódico de atender simplemente.

Camino y atiendo lo que percibo. Esto no es tan fácil como parece. En seguida me distraigo, en seguida empiezo a hacer consideraciones. Aprender a ver el micrófono, puede parecerme a mí que es: empezar a pensar cómo está compuesto el micrófono; hacer una descripción acerca de sus elementos, hacer un estudio de él. ¡Nada de esto es aprender a ver!

Aprender a ver es, simplemente, observar con atención... y punto.

Es precisamente en el aprender a ver, sin ningún tipo de crítica, sin ningún tipo de consideración, donde descubro la presencia de los ensueños. De no haber puesto atención en algún objeto de la vida cotidiana, jamás podríamos haber descubierto la existencia de los ensueños. Y es ahí, en el primer paso, en el simple fijar la atención sobre una percepción dada (y en la dificultad que se produce por ese fijar la atención) cuando surgen los ensueños es ahí que los descubro. No hablo de los ensueños porque alguien me lo dijo. Es que si me pongo con atención a fijarme en un objeto, al poco tiempo aparecen los ensueños. Y ahí los tenemos ya captados

experimentalmente y en nosotros mismos, y no porque alguien nos lo dijo. ¿No sé si me explico?

Muy bien. Si esto es así, he descubierto ya qué es la atención dirigida. Seguramente, en todo otro tipo de atención siempre surgen los ensueños. ¡Vaya descubrimiento!, pues sí, vale la pena descubrir.

En el segundo paso voy a tratar de: ver en todas las cosas los sentidos...

.....

**1972 Silo. Tercera conferencia sobre meditación trascendental. Buenos Aires, 18 de agosto de 1972**

... preguntas

... "Ver en todas las cosas los sentidos, dice, ¿significa esto tomar como punto de apoyo atencional el sentido que percibe el objeto y, simultáneamente, el objeto percibido?" La pregunta es esa.

Entiendo que no. Entiendo que eso es división atencional. Si en este momento observo el micrófono y al mismo tiempo que observo el micrófono tomo como apoyo el sentido que observa, estoy bifurcando la atención. Sobre esto hay muchas discusiones. Se piensa que la atención no se puede dividir.

Voy a poner un ejemplo más fácil. Supongamos que miro el micrófono y ahora tengo la sensación de mi mano izquierda. Puedo hacerlo, puedo sentir esta sensación y puedo ver el micrófono. Según algunos, la tal división atencional no es real sino que la velocidad con que estoy poniendo atención en un caso y en otro, es tan enorme que me da la impresión de que tuviera el foco atencional dividido, cuando en realidad no lo tengo dividido sino que voy oscilando. Bueno, de todas maneras ante esta pregunta: tomar como apoyo atencional el sentido que percibe y el objeto simultáneamente, sería división atencional y no lo que estábamos diciendo en el primer paso que era ver. En este paso que era ver en todas las cosas los sentidos. No se trataba de dividir la atención ni de utilizar apoyos atencionales, sino de comprender de que en toda percepción que se realiza de un objeto están los sentidos trabajando como filtros o trabajando como intermediarios. Así es que no es exactamente la práctica de división atencional, sino el trabajo de meditación y de comprensión sobre los sentidos que necesariamente se colocan como intermediarios entre los objetos y mi conciencia. Esa es la idea.

...

...Bien. Vamos a dejar de lado todo esto de las preguntas y vamos a pasar a nuestro tema. Ayer distinguimos entre la meditación simple y la meditación trascendental y dimos algunas de sus características.

Explicamos que la meditación trascendental, a diferencia de la anterior, no tenía utilidad alguna salvo para especialistas. Pero de todas maneras, nos metimos en tema explicando que ésta trabajaba sobre todo, con actos de conciencia, en lugar de con objetos externos o con objetos de conciencia. Luego explicamos los seis primeros pasos, y en resumidas cuentas dijimos esto:

Primero: Aprender a ver, o atención a la percepción. Allí, no obstante la atención que ponía en el objeto que se me presentaba, veía que esta atención fluctuaba y que afloraban los ensueños. Hay otra cantidad de cosas en esto pero no es el caso de repetir. De todos modos, allí descubrí el mecanismo de los ensueños.

Segundo: Ver en todas las cosas los sentidos. Distinguí entre la percepción y la cosa percibida. Y advertí que cotidianamente tal distinción no aparece, sino que, por el contrario, ambas aparecen fundidas en un mismo acto objeto. Allí descubrí el mecanismo de la identificación.

Tercero: Ver en los sentidos la conciencia. Comprobé que la estructura de la percepción no está en los sentidos sino en la conciencia, e inferí que de acuerdo a cómo se organice la conciencia se presenta la imagen del mundo. De tal modo que si por cualquier motivo varío la conciencia, varío también la interpretación de los datos sensoriales. Y pusimos ejemplos al pasar, de lo que sucede en un mismo objeto, pero sometido a distintos estímulos que puedan modificar su estructura de conciencia. Se trate de la droga, se trate del cansancio, se trate de una intoxicación, se trate de cualquiera de esos fenómenos, no es la percepción la que varía sino que es la estructura de la conciencia. Que en ocasiones hace resaltar o atenúa o pone de relieve o saca de contexto, algunos de los estímulos que percibe.

Cuarto: Ver en la conciencia la memoria. En ese momento advertí que de todas maneras la estructura de la conciencia depende de las grabaciones anteriores y que los mecanismos de comprensión dependen de ella. Así, todo tipo de relación y comparación depende de datos que sirven de materia prima a la conciencia. Allí descubrí las bases de los mecanismos de comprensión.

Quinto: Ver en la memoria la tendencia. Aquí experimenté que toda representación y, en general, todo objeto de conciencia, está relacionado con actos. Y que las retenciones de la memoria se actualizan de continuo frente a cualquier nuevo acto que se proponga la conciencia. Todo acto de conciencia trabaja con retenciones,



actualizaciones o pretensiones. Es decir, la conciencia trabaja o recordando, o actualizando, o futurizando. Existen innumerables combinaciones de tiempos en la conciencia. Pueden existir tiempos de conciencia "pasado-futuro", pero que yo actualizo a la vez. Ejemplo, en este momento, ahora, recuerdo cuando era niño, que pensaba ser cuando grande, ingeniero. ¿Observan ustedes? Combinaciones de ese tipo son muy frecuentes en la conciencia. De todas maneras, todo acto de conciencia que se mueve en el instante presente, siempre puede ir involucrando pretensiones y retenciones también. Todo acto de conciencia, aun cuando trabaje futurizando, lo hace siempre actualizando memoria. Y los datos que tengo para futurizar son también datos grabados en la memoria, y la imagen del futuro que pueda tener y los proyectos que yo alimente, están basados en datos de la memoria.

Si ustedes se imaginan el mundo del año cinco mil, de todas maneras se lo imaginan con datos que tienen grabados y que ustedes combinarán de modo especial. Y producirán síntesis que, claro, no se dan en la vida cotidiana de hoy, mundo siglo veinte, pero trabajarán con los datos grabados en la memoria. Esta tendencia de la memoria a surgir, a completar actos, es inevitable. Y no depende de ella misma. Allí descubrí el mecanismo de intencionalidad de la conciencia. Intencionalidad que se manifiesta también, por sobre todo, en la memoria.

Sexto: Ver en la tendencia esa tendencia de intencionalidad ver en la tendencia el encadenamiento. Observé que, aun logrando prescindir de las representaciones (en el esfuerzo por eliminarlas, por ejemplo), surgen expectativas, resistencias, etc., que me ponen en presencia de una suerte de inercia estructural. Allí descubrí el mecanismo determinista de la conciencia. Un mecanismo estructural sin el cual no es posible la conciencia. Toda conciencia actual o posible es tal, porque tiene estructura. Y si ustedes imaginaran una conciencia superior, verían que para ser tal debería tener también estructura, también tendencia y también intencionalidad. No hablamos sólo de las conciencias actuales sino también de las posibles. Continuemos entonces con nuestros pasos.

Séptimo: Ver en el encadenamiento lo permanente. Se observa que no obstante la variación de las percepciones, de los ensueños, de las identificaciones, de las ilusiones, de las diversas formas de comprensión, de las distintas manifestaciones de la memoria, de la movilidad de los actos y de los instantes de conciencia, (no obstante esto y todas las otras variaciones que se nos ocurran) lo permanente es siempre el encadenamiento de la conciencia. La inevitabilidad de la propia estructura. Este encadenamiento estructural que habíamos ya advertido, lo consideramos como una necesidad permanente.

Octavo paso: Ver lo permanente en uno y en todo. Este paso, de absoluta experimentación personal, provoca una extraña sensación por esta suerte de salto mortal hacia afuera que se efectúa. Aparentemente, es ilegítimo esto de salir hacia los objetos luego del desarrollo metódico llevado hasta aquí.

¿Cómo es esto que de pronto ahora nos vamos a ver con los objetos, si estamos entrando hacia nosotros mismos? Tal vez sea muy interesante estudiar esto, desde distintas perspectivas. Se observa que, aunque los fenómenos internos sean diversos, todos estos están encadenados en estructura. Volviendo al nivel de simple percepción (volviendo allá a los primeros pasos), vemos que también ella, la percepción, es estructurada por la conciencia...

...

... Noveno: Ver la forma permanente en acción. Esta esencia estructural, esta estructura esencial que hemos logrado nosotros reducir, es designada por nosotros como "forma". Podríamos haberle dado otro nombre. Muy bien. Esta forma permanente aparece aún en la diversidad de los fenómenos sean primariamente objetivos o subjetivos. La forma permanente no depende de los fenómenos, sino que éstos dependen de ella, como posibilidad.

Aún antes de la existencia de los fenómenos, debe existir la posibilidad estructural, para que ellos se manifiesten. La forma estructural (en ese sentido lógico y no místico, por supuesto) aparece tras todo fenómeno, actúa por propia necesidad, no por contingencia del fenómeno mismo.

Décimo: Ver lo que no es movimiento-forma. Consideramos que puede intuirse un ámbito ajeno al movimiento-forma que no surge como "la nada". Si todo aquello que vemos detrás de los fenómenos es esta forma y si decimos que puede existir un ámbito en el que esta forma no exista ya que está en todo en última reducción, se nos podría aparecer ingenuamente como la nada. Pues bien, esto no es la nada, sino simplemente aquello que no es forma. En efecto, puede intuirse un oscurecimiento del ser, por ejemplo, sin que hablemos de "nada". Un ocultamiento del ser, pero que no necesariamente es nada.

En un ejemplo muy sencillo podemos comprender que un ente puede tener su complemento y que este complemento que no es aquél, de alguna manera tiene que ver con él en su propio nivel. El complemento de A que no es A, sin embargo tiene que ver con A.

Undécimo: Ver lo que es y lo que no es, como lo mismo. Se comprende al movimiento-forma y a lo que no es movimiento-forma, como lo que es de algún

modo estructurado también. El ámbito de esta habitación tiene su complemento, que no es esta habitación, que es todo aquello que esta habitación no es y que la complementa. Lo que no es esta habitación no es la nada. Lo complementa, es su complemento, lo completa. Pero me doy cuenta que tanto esta habitación como su complemento están relacionados en una estructura mayor que los comprende a ambos. Comprendo entonces, que esto que es la habitación y aquello que es el complemento de la misma, se relacionan en la misma estructura, en aquella que lo subsume o los asume y los comprende.

Duodécimo: Ver en uno y en todo, lo mismo. Nuevo salto con el uno y el todo. Se observa que el mundo y por consiguiente la conciencia y cada cosa, son en la raíz (e independientemente de fenómenos particulares), lo mismo.

¿Se acuerdan cuando al principio hablábamos de aquellos que nos decían: lo interior es lo mismo que lo exterior"? Parece que sí, pero esto lleva un largo trabajo.

Se observa que el mundo y por consiguiente la conciencia y cada cosa, son en la raíz (e independientemente de los fenómenos particulares que separan a la conciencia de las cosas y a las cosas entre sí) en última reducción: lo mismo...

...

...Se pueden meditar estos pasos haciendo desarrollos, sacando consecuencias laterales, consecuencias que pueden tener posibilidades abrumadoras. Porque no se tratará, en una de esas, de andar siguiendo simplemente la línea de la meditación trascendental de un modo mecánico paso por paso, sino tal vez (para los que les interesa por supuesto) tener en cuenta los primeros pasos y explotar las posibilidades enormes que puede tener cada uno. El simple primer paso del "aprender a ver", puede ser muy desarrollado y muy explotado para una mente suficientemente inquisidora, investigadora.

Pensamos que la existencia de lo divino, o como se lo quiera llamar, puede descubrirse por esta vía. O no descubrirse. De todas maneras, se llegue así a una religión interior, o no se llegue, la meditación trascendental eleva el nivel general de comprensión del ser humano. Las experiencias que de allí se extraigan no permanecerán encerradas en unas pocas mentes meditadoras, sino que seguramente se traducirán más tarde o más temprano, al hombre sufriente y existente. Y él obtendrá sus frutos, porque le corresponde en justicia objetiva y en dignidad objetiva, por el hecho de haber sido creado, maravillosamente, a imagen del universo. Nada más.

.....

**1972 Silo. Cuarta conferencia sobre meditación trascendental Buenos Aires, 19 de agosto de 1972**

Pregunta: "Ayer se refirió usted nuevamente al primer paso. ¿Podría decirme si hay algunas técnicas para poder aplicarlo?"

¿Al primer paso de la meditación trascendental o a la meditación simple? Si es la meditación simple, se trata simplemente de pasar revista a todo lo que ha sucedido, de ahondar todas las causas de conflicto que ha habido durante el día y de ver dónde están los ensueños desviando continuamente. Nada más que eso. Si se trata la meditación simple, fácilmente puesta en marcha por cualquier ciudadano. Ahora si usted me dice en cuanto al primer paso de meditación trascendental, le digo simplemente esto: en el aprender a ver no se trata nada más que de percibir un objeto con toda la atención del mundo, y descubrir, precisamente para que usted no repita lo que ha escuchado, sino para que lo comprenda, que cuando usted trata de ver algo con atención, no puede hacerlo durante mucho tiempo porque inmediatamente los ensueños pueblan su mente. El primer paso nos pone en contacto y nos descubre el mundo de los ensueños. Eso es todo lo que pasa con el primer paso. No sucede nada extraordinario en la conciencia de uno, uno va descubriendo cosas. Se fijan que es un trabajo un poco científico, para adentro y nada más. Eso es todo...

...

... La meditación en sentido correcto no es oración, ya explicamos por qué, no es concentración, ya explicamos por qué, no es meditación vulgar como simple divagación y no es tampoco ritualización. La meditación simple, es atender a los hechos sin ensueño. Es pasar revista a los hechos del día, comprendiendo cómo los ensueños se han presentado y cuáles son las raíces de los propios problemas y del sufrimiento. Pero, para comprender los ensueños, hemos debido previamente caracterizarlos. Hemos establecido diferencias entre ensueños y núcleo de ensueño. Esto nos llevó al problema de la investigación de los niveles y así hablamos del sueño, del semisueño, de la vigilia, de la conciencia de sí y de otra hipotética posibilidad de conciencia. La simple meditación habilita la conciencia de sí, mientras que la meditación trascendental nos permite investigar la posibilidad de otro nivel de conciencia. Este nivel, supuestamente objetivo, en el que la subjetividad y el mundo dejan de estar separados, para fusionarse en la misma estructura.

La meditación trascendental trabaja no con objetos, sino con actos de conciencia. Y estos actos se refieren no a representaciones, sino prácticamente a estructuras esenciales. Trascendiendo los sentidos, la memoria, el encadenamiento del pensar; la meditación trascendental nos pone en presencia de un mundo trascendental real, que es el mundo tanto de la mente como el de las cosas en su última raíz. En el primer paso dijimos: "aprender a ver" o atención a la percepción. Allí descubrí el mecanismo de los ensueños...

.....

### **1973 Comunicación de Escuela**

El esquema energético. El trabajo con la fuerza

Todo el trabajo de la Fuerza es de aceleración y carga interna, pero terminada tal operación se puede (en cualquier lugar y momento), apelar a la misma esfera solo que "ubicándose" mentalmente en su interior. Este no debe llevar a confusión: una cosa es el trabajo con la esfera en el interior de mí mismo, que al final termina dilatándose como sensación hasta afuera del cuerpo, y otra cosa es la imagen de la esfera dentro de la cual me ubico mentalmente en el momento que me parezca de utilidad.

En realidad, la imagen de la esfera que me rodea se identifica aproximadamente con mi propio campo, de donde resulta una suerte de división atencional que tiene por punto de apoyo no al puño ni a la sensación visceral del cuerpo, sino a la imagen de la esfera que me relaciona con la posición corporal entre las cosas que me rodean.

A la visualización de la esfera rodeándome, en ningún caso debo confundirla con la esfera que utilizo para lograr el contacto con la Fuerza (se trata en realidad de la misma esfera solo que referido a ella de dos maneras muy diferentes). La esfera que me rodea sirve a los efectos de la división atencional cotidiana y a la entrega de energía que fue acumulada en los contactos producidos en el trabajo con la Fuerza. Como idea muy general digamos que la esfera en mi interior se carga; yo en el interior de la esfera me cargo. Lo anterior se basa en un principio morfológico que explica la "acción de la forma" sobre los campos, pero esto no viene ahora en cuenta.

.....

## **1974 Drummond, Mendoza, Marzo. Transcripción de explicaciones de Silo en Seminario sobre Meditación Trascendental**

Primer paso “Aprender a ver”, como observación con atención. Descubrimiento de los ensueños. Aprender a ver, o atención a la percepción. Allí, no obstante la atención que ponía en el objeto que se me presentaba, veía que esta atención fluctuaba y que afloraban los ensueños. Allí descubrí el surgimiento de los ensueños. (página 66 del libro de Meditación Trascendental).

Primer Paso: Me dispongo. Sentado frente al árbol atiendo a éste como objeto que está afuera, como es. No pregunto ni por él ni por mí. Cuando tengo la percepción, luego atiendo a la percepción.

Apercepción: Darse cuenta de que percibo. Atención a la percepción: Atención centrada en los datos de los sentidos. Introspección: Análisis de los datos. División atencional: Atención puesta en dos estímulos; uno externo y uno interno (el puño). Base en sensaciones. Autoobservación: La atención va a lo que se percibe (mentación ordinaria) mientras (late) simultáneamente en la percepción difusa del yo que primero comienza a ser la percepción del cuerpo y luego la del Yo. Es la sensación difusa y generalizada del cuerpo Yo. Es así porque no se centra la atención en un centro o mano, etc.

Técnica de manifestación del Yo

1. Se atiende a un objeto nada más, fuera de él.
2. División atencional con simultaneidad en puño y objeto.
3. División atencional con simultaneidad en percepción generalizada y difusa del Yo y el objeto. (Esto es Autoobservación).
4. Al cuerpo se lo coloca en...

Dificultades: Se practican en estática y en dinámica. Los tres fenómenos son fáciles realizándose en quietud. En dinámica (vida ordinaria) mayores sensaciones, impresiones, por las exigencias externas, sensaciones y adhesivas (Emociones).

Se comienza en estática y luego dinámica. Esto tiende a la cristalización de la sensación generalizada del Yo.

Para Meditación Trascendental se parte de atención a la percepción. No se actúa a diario. No como práctica. ¿Cuál es el ámbito para la Meditación Trascendental? ¿Es físico? (Condiciones de vida, hábitat, etc.) La condición del ámbito es tal que

no se crea. Solo en aquellas condiciones síquicas que hacen que uno esté dispuesto. No forzar. Se siente la necesidad y se hace. No se fija tiempo. Si no surge como necesidad alguna vez no se hace Meditación Trascendental. Surgimiento en uno de la necesidad de llevarla adelante. A la Meditación Trascendental se la tiene en reserva. Supongamos que surja: así surgen los ámbitos y las condiciones. No tiene parámetros mecánicos de tiempo y espacio.

.....

### **1974 Silo El conocimiento y evolución de uno mismo**

El conocimiento de uno mismo se refiere a la comprensión de la situación diaria, cotidiana, en que uno vive. Desde luego que el conocimiento es importante, pero resulta incompleto si de él no se pueden sacar consecuencias prácticas. Por ello se habla también de evolución y se la comprende como la modificación favorable de las situaciones, de tal modo que uno vaya experimentando una satisfacción creciente con uno mismo y pueda presentar a otros ayuda para que obtenga también estos beneficios.

Al decir “evolución de uno mismo”, ciertas personas tienden a pensar en que se está proponiendo el desarrollo de ciertas facultades síquicas como la atención, la memoria, etc. Y hay quienes relacionan la evolución de uno mismo con cuestiones como el control de las emociones o con prácticas complicadas y extravagantes.

Si se estuviera proponiendo educar la atención o la memoria no se estaría tocando el punto más importante. Si se dieran técnicas parciales, no se estaría tratando de solucionar problemas de fondo. Todos los seres humanos, por distintas que sean sus ideas y sus prácticas, tropiezan con un factor desfavorable en su desarrollo. Ese factor es el sufrimiento innecesario. Y se dice “sufrimiento innecesario” porque se distingue entre el sufrimiento físico o dolor, ocasionado por los accidentes, las enfermedades, y el sufrimiento mental, producto de la imaginación.

La eliminación del dolor físico depende del avance de la ciencia y de la técnica, la eliminación del sufrimiento mental no depende de ese desarrollo, sino que depende del desarrollo de nosotros mismos. Así es que el conocimiento y evolución de uno mismo se trata, precisamente, de comprender las situaciones en que uno vive diariamente con referencia al problema del sufrimiento innecesario, a fin de cambiar ese estado de cosas a favor de uno mismo y, como consecuencia, a favor de otros que viven en las mismas dificultades.

.....

## **1974 Conferencia sobre Religión Interior**

El tema que hemos elegido es acerca de la Religión Interior. No vamos a tratar la Religión Interior en general, no vamos a encuadrarla en su contexto histórico, político y social, sino que vamos a hablar sobre determinados aspectos, aspectos muy específicos; técnicas precisas de trabajo.

La palabra "religión" hoy está muy mal vista por el racionalismo en boga, pero a nosotros no nos importa lo que piense el racionalismo en boga. No entendemos por religión, lo que se entiende hoy por religión, en cuanto a cultos, a sacramentos, a estamentos sacerdotales. Nosotros entendemos básicamente por religión a ese sentimiento profundo de ligazón con lo divino. Al hablar de religión interior, hablamos de ese sentimiento profundo ligado a lo divino, pero en el interior del hombre.

Hoy, pese a haber muerto dios en los templos, pese a haber muerto en los sacramentos y en los sacerdotes, está renaciendo en el corazón del hombre y está renaciendo en todas las latitudes del planeta. Está renaciendo en los países llamados occidentales; está renaciendo en los países orientales. Y no hay sistema político ni sistema económico que pueda detener este nuevo afán religioso que se despierta en las nuevas generaciones.

Nosotros sabemos todo esto, pero también sabemos que el sentimiento religioso está siendo canalizado por vías inauténticas. Este sentimiento está siendo instrumentado; este sentimiento quiere ser puesto al servicio de determinadas políticas, de determinada enajenación.

Nosotros no estamos por los nuevos cultos ni con las religiones nuevas prefabricadas, ni con los nuevos sacerdocios que quieren imponerse. Nosotros hablamos de una religión del hombre, una religión del interior del hombre. Esta forma religiosa nueva tiene determinadas técnicas. Se parece más a un trabajo psicológico que a una religión. De hecho, no nos manejamos con ninguna forma de culto, no nos manejamos con ningún sacramento, no es en el sentido clásico una religión. Es el trabajo sobre un sentimiento religioso. En ese sentido vamos a hablar de tres formas de trabajo interno.

Como en la gran mayoría de los aquí presentes hay conocimiento de todo esto, nos vamos a dar el lujo de ser relativamente técnicos en nuestra exposición. Las formas de trabajo tienen que ver con el manejo de la atención, tienen que ver con lo que llamamos oración, pedido, o plegaria (que no es tampoco lo que se entiende habitualmente), y tiene que ver con el manejo de la Fuerza.



Hablemos un poco de la atención. Todos ustedes saben que existen distintos niveles de conciencia en el hombre. Todos nosotros pasamos diariamente por diferentes niveles de conciencia. En el nivel de sueño profundo, la atención (el manejo de la atención) es mínima, las imágenes se imponen a la mente y los ensueños son tan sugerentes que desaparece toda actitud de crítica y de autocrítica. Allí todo es sugestión. Conocemos ese nivel primario, el nivel de sueño profundo, pero también reconocemos un nivel de semisueño. Aquél nivel del que se sale para entrar en la vida cotidiana, o aquél nivel por el que se pasa para entrar a la sugestión del sueño.

En este nivel del semisueño (nivel por el que pasamos todos los días), retazos de realidad pasan por nuestra mente, pero también los contenidos del sueño profundo nos invaden. Ya en este estadio, la conciencia de nosotros mismos aumenta. El nivel de autocrítica, el nivel de juicio propio, aumenta. Tenemos más control que en el sueño profundo. Eso está claro. Y desde allí seguimos transitando hasta encontrarnos en el estado actual, el estado de vigilia, más o menos consciente, donde nuestra atención ya, sí puede ser dirigida. Es dirigida cotidianamente, pero no es dirigida en todo lo que hacemos. Y no lo es, porque no es necesaria esta dirección rigurosa para la vida. Hay una cantidad de actos mecánicos que encaramos en la vida diaria, que no requieren de toda nuestra atención. No es necesario para colocarse la corbata poner mucha atención en ese trabajo, ni para abrir ni para cerrar la puerta. Hay infinidad de trabajos mecánicos, infinidad de actividades en la vida cotidiana que no requieren especial atención. Sucede entonces, que en algunos casos ponemos atención, pero en la mayor parte de los casos no la ponemos, no nos es necesaria. Nuestros reflejos nos acompañan, nuestro trabajo mecánico va actuando sin conciencia de nosotros mismos. Tal es la situación de nuestra conciencia de vigilia, de nuestro estado normal, habitual, cotidiano. Algo pasa entonces con ese "plus" de energía mental, algo pasa con ese resto de energía mental. ¿A dónde va todo eso si estamos haciendo las cosas mecánicamente? Si nos observamos un poco, descubrimos que por ahí surge un ensueño y por ahí una fantasía, y que a medida que avanzamos en la vida cotidiana, las fantasías y los ensueños pueblan nuestra mente.

De tal manera que somos conscientes cuando ponemos mucha atención en un trabajo, pero el resto del día no somos conscientes de esos ensueños que surcan nuestra mente. Estos ensueños se desplazan continuamente; estos ensueños tienen el poder sugestivo que tenían también los ensueños del sueño profundo. Llegando a casos muy exagerados hay quien "duerme despierto". Pero sin ser tan exagerados descubrimos que nosotros también en la vida cotidiana ensoñamos.

Ahora mismo estamos charlando y mientras estamos charlando, infinidad de asociaciones cruzan por nuestra mente, infinidad de cosas que nada tienen que ver con este momento y con este tema surgen en nuestra conciencia. Es claro entonces, para quien se observa un poco, el descubrimiento de los ensueños y de las fantasías. Esas fantasías y esos ensueños tienen que ver con los niveles que habíamos comentado. Afloran desde los niveles anteriores esos contenidos, y al aflorar, nuestra capacidad de crítica y nuestra capacidad de autocrítica disminuyen. En tal situación, la propaganda del sistema es sumamente apta para introducirse en nosotros. Un eslogan es tomado sin ningún juicio, sin ninguna autocrítica y es incorporado. La repetición de la TV es tomada sin ningún juicio, sin ninguna crítica y es incorporada. Las creencias colectivas, o de grupo, o de amistad, o de pareja por último; rápidamente se transmiten de unos a otros y se introducen a ese nivel de semisueño sin juicio y sin crítica.

De manera que la mayor parte del tiempo que pasamos en la vida cotidiana, no es una mayor parte de tiempo pasada en términos de conciencia; la mayor parte del tiempo que pasamos está manejada por los ensueños, manejada por los reflejos, manejada por las imposiciones del sistema, por las creencias sociales, por la propaganda. No somos absolutamente conscientes de nuestros actos, y eso por algo será. La naturaleza, que es tan sabia así lo ha previsto. Nosotros no pretendemos lograr distorsionar la naturaleza. Eso es descriptivamente, simplemente, lo que sucede. Encontrándose con esta situación mental es por lo que casi todas las religiones han tratado de sacar al hombre de esa suerte de sueño despierto. Jesús y el Buda repiten a sus discípulos conceptos sobre el “despertar”. En todas las grandes religiones se habla de un despertar. ¿Pero de qué despertar estamos hablando si se supone que estamos despiertos? Seguramente estamos hablando de un despertar que tiene que ver con el estado de conciencia que puede desarrollarse aún en la vigilia ordinaria. Ese es nuestro punto. Todas las religiones se preocuparon (sobre todo en su origen) del problema del despertar.

Todas las religiones parecen haber sido en su origen sabias escuelas del despertar. Lo hicieron de distinto modo, lo adecuaron a sus distintos momentos históricos, lo manejaron con diversas técnicas. Esas son las técnicas que nos interesan. ¿Cómo han procedido casi todas ellas en ese punto? En forma muy compleja, las escuelas tibetanas nos hablaron de recursos psicológicos para mantener el estado de conciencia de sí.

Los recursos de estas escuelas fueron pasando por traductores occidentales y llegaron hasta nosotros (uno de los ejemplares más evidentes de esa traducción de las escuelas tibetanas es el de Gurdieff). Trataron, en todos los casos, de

dividir la atención, lo hicieron con distintos recursos, veamos algunos. Mientras estoy hablando con ustedes no me olvido de mi propio cuerpo, el no olvidar mi propio cuerpo aunque hable con ustedes, no deja lugar o margen a las divagaciones. Si hablo con ustedes y al mismo tiempo atiendo a mi cuerpo, se produce en mí una suerte de división atencional, la atención se divide. He aquí el problema. Esto nos lleva rápidamente a una discusión psicológica y nos lleva a enfrentarnos con las corrientes psicológicas que entienden que la conciencia es una unidad, que el foco atencional es único, que a la atención no se la puede dividir. Ellos explican que en todo caso, por una parte atiendo a una cosa, y luego atiendo a mi cuerpo y de acá salto a la cosa y salto a mi cuerpo: entonces se está produciendo una suerte de penduleo, pero en ningún caso admiten que la atención esté dividida. No vamos a entrar en esas discusiones.

Supongamos como hipótesis, que efectivamente el foco atencional puede dividirse. Si el foco atencional puede dividirse y no padezco la ilusión de la división atencional, en tal caso lo primero que observo es que las divagaciones no tienen ya lugar. Observo que los ensueños y las fantasías desaparecen. Numerosas son las técnicas para producir tal estado. La más primaria es la de atender a un punto del cuerpo en particular.

Mientras estamos dialogando, atiendo a mi puño. Esa es la forma clásica, la más conocida. Hablábamos de que atiendo a mi puño: gran dificultad. Noto que mi atención salta del puño a la conversación, pero en ciertos momentos noto que la atención está dividida. Es claro que al trabajar con la atención y si atiendo a sus dificultades, poco margen me queda para divagar.

La forma de trabajo descrita produce un tipo humano y una actitud frente al mundo. Sucede que al apretar mi puño y atender a lo que hago, al poco tiempo surge en mí un cierto cansancio. Para no perder el puño empiezo a apretarlo más; pasa más tiempo y sigo apretando más el puño... al apretarlo más empieza a rigidizarse mi brazo y luego mi cuerpo, la actitud que se produce con este tipo de trabajo es la actitud de un ser humano un tanto hierático, rígido, lento.

Hay otra forma de división atencional: aquella forma en la cual no apelo a un punto localizado, apelo a la sensación difusa y generalizada de todo mi cuerpo, al conjunto de las sensaciones cenestésicas de mi cuerpo. Estamos ahora charlando, pero en cambio siento mi cuerpo difusamente. Esto genera un tipo humano de actividad distinto. Produce un tipo humano también lento, pero más apacible, más relajado.

Hay una tercera forma de división atencional: aquella en la que estoy atento ahora a mi posición (no me interesa el intracuerpo, no me interesa un punto localizado), me interesa la posición espacial, la referencia de los objetos que me rodean. Esto produce otro tipo humano, un tipo humano de actitudes felinas, un tipo humano de relación con su contorno, un tipo humano de manejo de situaciones.

De todas maneras las distintas formas de división atencional crean contradicción en la vida cotidiana. La división atencional produce distancia entre el yo y el mundo; la división atencional, crea en mí la ambigüedad por una parte de estar en las cosas y por otra parte de estar en un punto de mi cuerpo. Por una parte estoy “adentro” y por la otra parte estoy “afuera” y noto en mí no sólo división atencional, sino una división total de mi ser.

Estas técnicas, en algunas religiones han sido reemplazadas por otros recursos, por ejemplo: determinados sacerdotes al dar sus sermones, imaginan que atrás de ellos está la cruz. Y mientras hablan con sus feligreses, mantienen una parte de su atención referida a la cruz. Otros hay que pueden ir en el colectivo o pueden ir caminando por la calle, mientras rezan mentalmente y hablan con nosotros (pero están rezando, siguiendo sus cuentas, de tal manera que mantienen de todos modos su división atencional). Están como ellos dicen “en presencia de Dios”. Hay numerosísimas formas, pero todas las técnicas que tienden a despertar, todas las técnicas que tienden a la conciencia de sí, todas las técnicas que tienden a la formación de un centro de gravedad permanente, se basan en la división atencional. A nosotros nos importa también tal estado; nos importa ser conscientes de nosotros mismos, nos importa que las divagaciones no nos manejen; nos importa que la propaganda, los “slogans”, las incitaciones del sistema no nos controlen: pero no nos importa desconectarnos del mundo ni sufrir ambigüedad.

¿Cómo podemos hacer para que al par de ser conscientes, estemos en el mundo y estemos en las cosas con el mayor grado de eficacia posible? Podemos distinguir bien entre la atención ingenua, que es la atención que uno pone cuando hace un trabajo difícil y la atención dirigida. Si yo estoy haciendo un conteo matemático, necesariamente debo atender, pero está claro que mientras hago el conteo me distraigo también. Y por otra parte, en cuanto termino ese trabajo entro nuevamente en el campo de las divagaciones. ¿Cómo hago entonces para mantenerme en la vida cotidiana en estado de atención? Lo hago adquiriendo un estilo, todo un estilo de vida que no se refiere a la atención en un caso particular de mi vida, sino que se refiere a todo lo que hago.

No vayan a creer ustedes que esto es lo que sucede, sucede algo muy distinto. Estamos hablando de una actitud en la vida cotidiana por la cual mi atención está puesta en grado sumo en todo lo que hago, sea esto nimio o importante. Dirán: trabajar con atención de ese modo, no produce división atencional, pero como hay atención esto me impide que las imágenes de todos los modos, trabajen y caiga nuevamente en el sistema de la “vigilia ordinaria con ensueños”. Pues no es así del todo. Sucede que al poner atención en lo que hago, estoy también trabajando con una suerte de división atencional. Sólo que esta división no es entre el objeto y un punto de mi cuerpo, no es una división en el mismo “plano”, no es una bifurcación de la conciencia, es una división en distintos planos de profundidad. Cuando estoy trabajando con atención en todo lo que hago, necesariamente debo tener un control para saber que no me distraigo. Si me siguen van a ver no es tan difícil.

¿Cómo me doy cuenta por ejemplo de que me he distraído?, me doy cuenta de que me he distraído gracias a que hay un centro de gravedad que me permite observarlo, si no, no me daría cuenta. Me doy cuenta que en un momento dado divago porque hay en mí un centro interno que me permite ver las divagaciones.

Cuando nosotros entonces hablamos de atención dirigida, no estamos para nada hablando de la atención ingenua que es la que aplicamos solo a determinados momentos de la vida cotidiana.

Y ahora hagamos una pequeña práctica para ver las dificultades que se nos presentan con la división atencional en cualquiera de sus formas y con la atención dirigida en el sentido que decimos. Tomen un número cualquiera de tres dígitos por ejemplo y divídanlo por otro de dos dígitos. Pero al hacer esta operación no olviden el puño. Veamos: traten de dividir tres números por otros dos sin olvidar el puño que es como proponen determinadas corrientes religiosas, determinadas escuelas psicológicas. Traten de dividir pero no olviden el propio puño. Fíjense qué pasa, pasa que van del puño a la operación matemática, pasa que van saltando de un lado al otro y cuando la cuenta sale es porque se metieron en el problema y se olvidaron del puño. Sin embargo, con mucho esfuerzo, con mucho trabajo podrían llegar a lograrlo. ¿Pero se imaginan ustedes el tiempo invertido y el esfuerzo invertido? Tomen el mismo número, tomen el otro número que lo divide, hagan este cálculo matemático pero ahora con suma atención a la cuentas que están haciendo. No se preocupen del puño, preocúpense de poner suma atención a esa división que pedimos. Acá han sucedido por lo menos tres cosas. Primero que la operación va más rápido, segundo que no hay contradicción entre lo que hacen y en lo que están pensando, tercero que advierten cuando se distraen.

Ustedes ingenuamente se hubieran dicho: “lo hemos hecho” o “no lo hemos hecho”. Pero ahora advirtieron al trabajar de este modo que se distraían. Por ejemplo advirtieron que un momento estaban y en otro momento no estaban trabajando correctamente. ¿Y cómo pudieron darse cuenta de semejante cosa? Pudieron hacerlo gracias a que estaban trabajando con la idea de la atención dirigida. Si han captado esto, han comprendido experimentalmente lo que significa la diferencia entre atención ingenua y atención dirigida. Esta atención dirigida es la que nos importa a nosotros en la vida cotidiana como estilo de vida.

Tal trabajo no nos crea contradicción en el mundo, tal trabajo no nos crea ambigüedad. Por lo contrario, lanza toda nuestra energía en una sola dirección, nos permite efectividad. Claro está que ahí participan otros intereses, depende qué cosas nos importen a nosotros hacer en la vida cotidiana. Seremos efectivos en aquello que nos importe aunque nadie nos pida efectividad. Pero eso es ya otra cuestión que nada tiene que ver con la presente. El punto que hace a las técnicas de la atención y en particular a la atención dirigida como estilo cotidiano, está ya esbozado.

Si tenemos comprendido este tema podemos pasar al siguiente.

.....

### **1974, Silo Charla sobre La Pancarta, Centro Estudios Córdoba**

Necesitamos soluciones estructurales, soluciones que no resuelvan el problema personal particular, sino que resuelvan todo el planteo. Eso es posible únicamente si se cambia globalmente la concepción que uno tiene de las cosas y de uno mismo. Eso se logra mediante un cambio de actitud mental. Ese es el aspecto práctico que tiene la división atencional y la conciencia de sí, que es muy distinto al aspecto teórico del que estábamos conversando esta tarde...

...

...Esta tarde estábamos estudiado el problema de la división atencional con circuitos teóricos sumamente complicados, con energías, alimentos y sustancias que iban choqueando y terminaban pegando en un centro superior. Eso puede tener interés teórico, además si eso pasa en la división atencional, enhorabuena, pero nuestro interés no puede ser esa cosa rara y teórica, nuestro interés debe ser de tipo práctico e inmediato, si lo demás se da, se da por añadidura, por

agregados, simultáneamente. Así que si se da, venga, pero esa no es la idea, la idea es la división atencional a los efectos de cambiar la óptica sobre uno y sobre las cosas. No hay otro trabajo estructural de la eficiencia y de la verdad que tiene la división atencional, la conciencia de sí mismo. No existe ningún método de remiendo que pueda superar a eso. De manera que cuando hablamos de superar globalmente la situación en que uno vive hablamos siempre de división atencional, de conciencia sobre sí mismo. Puede haber técnicas que son muy vistosas pero que en definitiva no son efectivas, en estas épocas sobre todo la gente busca lo espectacular, pero eso no tiene ninguna eficiencia en el cambio real, sustancial de una persona, de manera que no se trata de gimnasia yoga o de andar comiendo lechuga, o si el sujeto fuma o toma café o da la vuelta por la esquina de su casa, eso no hace al problema, el problema es el cambio de la actitud frente a las cosas y eso solo se realiza mediante una sola técnica que es la de división atencional. Esa es la idea.

Esta tarde estuvimos estudiando distintas formas de división atencional, que usaba distintos tipos de apoyo, uno era el apoyo de tipo difuso en el cuerpo y esto nos lleva a una suerte de adormecimiento y de autismo, esto cortaba la relación con el mundo. El segundo caso tomaba un punto de apoyo físico, fijo del cuerpo, esto producía una suerte de endurecimiento en la relación con el mundo. El tercer caso tenía en cuenta la posición corporal, esto no rompe la relación con el mundo ni da dureza con el mundo. Por el contrario, esto permite establecer relaciones en perspectiva con las cosas, esto aumenta las relaciones que uno tiene con las cosas y sobre todo permite ponderarlas. Si uno pondera y pone las cosas correctamente en escala, aquellos sucesos que a uno le parecían muy importantes, ahora pierden importancia porque se ponen en proporción con todas las otras cosas. De manera que una de las consecuencias inmediatas de la división atencional del modo que decimos, una de las consecuencias inmediatas de esta autoconciencia, es colocarse en correcta perspectiva ante las cosas y ponerlas en proporción. Si uno no tiene proporción con las cosas, cualquier pequeño problema se convierte en un problema mundial para uno, pero si uno pone las cosas debidamente en proporción, los problemas también aparecen proporcionadamente puestos, entonces son numerosas las tragedias que se evitan. Bien. Acá estamos hablando de las consecuencias prácticas de la división atencional y no de las consecuencias teóricas que mencionábamos esta tarde, pero de todos modos el que tiene curiosidad tiene un gran campo abierto para investigarlo.

Estas tres formas de división atencional no constituyen la autoobservación. Nosotros distinguimos entre la división atencional y autoobservación. Las distintas

formas de división atencional permiten diferenciar entre las impresiones y la conciencia que yo tengo, o sea, de mi cuerpo, de mi mano o de cualquier otro elemento, aquí hay división atencional. Pero la autoobservación se refiere al conocimiento que tengo de mis propios mecanismos mentales, mientras percibo las cosas.

Cuando estoy haciendo división atencional no estoy observando mis mecanismos mentales, estoy observando las impresiones y postura de mi cuerpo, por ejemplo. Esto nada tiene nada que ver con observar el propio mecanismo del pensar. La gente habla de autoobservación muy livianamente. En ningún caso hay autoobservación en la división atencional y nadie debe pretender comenzar el trabajo desde la autoobservación porque lo único que logra es enredarse.

Si yo en este momento quisiera tener en cuenta las impresiones que recibo y al mismo tiempo estar observando mis mecanismos mentales, a mí se me crearían muchas dificultades, ¿no es cierto? De manera que nunca se trabaja en la autoobservación, sino que la autoobservación se va produciendo a medida que avanzo en el proceso. Yo trabajo simplemente en la división atencional pero cada día me hago más perceptivo de mis procesos internos y eso no es porque yo me lo proponga sino que se va produciendo en mi desarrollo. De tal manera que trabajando en la división atencional cada día me familiarizo más con mis mecanismos, cada día me hago más sensible a mis sentimientos, pensamiento y los fenómenos internos en general. Y cualquiera que se haya limitado a hacer división atencional durante un buen tiempo, sabe por experiencia propia esto que estamos diciendo.

De manera que la autoobservación es consecuencia del trabajo sostenido de la división atencional y el sujeto en conciencia de sí siempre está sabiendo lo que piensa o lo que siente, de manera que se va accediendo al estado ese de autoobservación. Esa distinción es bueno hacerla porque sabemos que hay muchísima confusión con esto de división atencional y autoobservación.

¿Cuándo empieza y cuándo termina la conciencia de sí producida por la división atencional? Yo puedo estar un minuto en división atencional o puedo estar más, sin embargo siempre en la división atencional hay un ciclaje como en todo fenómeno mental y aunque esté trabajando en división atencional ahora tengo más intensidad y luego menos y luego más y luego menos. Yo no debo preocuparme por las fluctuaciones de la atención porque ese es el modo natural en que se mueve todo fenómeno, con ciclos. Cualquier maestrillo de escuela sabe que la atención de los niños termina fatigándose a los 40 ó 45 minutos y por eso aparece luego un recreo o un tiempo de descanso, para que la atención



nuevamente empiece a trabajar con intensidad. La gente necesita en su trabajo descansos para luego iniciar nuevos trabajos. Cuando se trabaja mucho con un músculo se empieza a acumular ácido láctico y eso se refleja en uno como cansancio. Es necesario entonces dejar el músculo quieto para que el ácido láctico desaparezca merced a la oxigenación. En definitiva, no puedo yo pretender estar siempre en división atencional. Esto resultaría tan mortificante como estar continuamente en un trabajo muscular sin parar. De manera que cuando nosotros hablamos de permanencia en el trabajo, no estamos diciendo que el trabajo deba estar permanentemente sostenido todo el tiempo. Estamos diciendo que la intención del trabajo debe ir adelante en el tiempo. Esa es la idea de permanencia en el trabajo y no la mortificación de mantenerse como si la ley de ciclos no existiera.

Volvamos al problema de los ciclos en la división atencional. Estos ciclos de división atencional son más veloces que los ciclos del niño que va a la escuela. De manera que rápidamente entro en la división atencional y rápidamente salgo. En el momento en que aparecen los ensueños he salido de la división atencional. Cuando no hay ensueño, estoy trabajando en división atencional. Cuando me doy cuenta de que he olvidado trabajar con división atencional, también estoy en división atencional.

De manera que no es necesario que uno se proponga estar trabajando en división atencional, basta que uno se recuerde a sí mismo para estar en conciencia de sí, ¿se fijan? Tomamos el punto del péndulo que es más fácil. Si pasan varios meses y yo ni me acuerdo de la conciencia de sí, puedo sospechar de que me he olvidado de mí mismo. Pero si pasa mucho tiempo en que no practico la división atencional pero siempre experimento que el oscuro sentimiento de que me estoy olvidando de mí mismo, estoy avanzando en el trabajo. ¿Es claro?, bien. ¿Cuándo se puede decir ahora, que accedo de un modo permanente a la conciencia de mí? ¿O necesariamente me fatigo y voy a los ensueños, a la vigilia ordinaria, y luego voy al semisueño y luego voy a roncar a la cama? Y yo subo y bajo por los niveles de conciencia, sin embargo puedo haber adquirido de un modo permanente la conciencia de sí. Lo que define la permanencia en la conciencia de sí no es el hecho de que duerma o no duerma cuando voy a la cama, tampoco se trata de que cuando yo estoy durmiendo esté consciente de que estoy durmiendo, no. Yo me doy cuenta de que voy accediendo a la conciencia de sí, si me es más fácil colocarme en conciencia de sí. Y si yo recuerdo los primeros momentos en que empecé a trabajar en conciencia de sí, veré que me era muy difícil ponerme en conciencia de sí. Sin embargo, si mi trabajo ha aumentado ahora, ya no me cuesta entrar en conciencia de sí. Es decir, que llega un momento en que yo no me

propongo nada, ni siquiera meterme en conciencia de sí, ese es el momento en que he adquirido de modo permanente la conciencia de sí. Cuando entro en ese estado en la mañana cuando me despierto sin proponerme ninguna cosa. De manera que yo mido el avance que tengo en el desarrollo de la conciencia de sí por la resistencia que me va presentando el fenómeno. A medida que disminuye la resistencia muestro el avance. Hay momentos en que no se produce ninguna resistencia, ahí estoy trabajando en conciencia de sí. Muy bien. Pero esa conciencia de sí tiene un ciclaje aunque sea adquirida de modo permanente. De manera que en ese estado de conciencia de sí, puedo ser más claro o más oscuro, pero siempre estoy en presencia de mi propia conciencia. En todos los casos...

...

... Cuando hablamos de ampliación de la conciencia y demás, nos estamos refiriendo a distintas formas que podemos utilizar para lograr ese desarrollo de la conciencia de sí. Uno de los trucos que nosotros conocemos es el trabajo ADMI. Es un conjunto de técnicas para lograr la conciencia de sí. Eso de Atiendo, Divido, Manejo, Incorporo, etc., son distintas técnicas que utilizo para llegar al mismo fenómeno de acceso, la conciencia de sí.

Cuando hablo del desarrollo de la conciencia puedo hablar de distintas técnicas de división atencional o puedo usar una sola técnica. De manera que puedo trabajar con ese sistema ADMI y directamente preocuparme por dividir la atención entre lo que percibo y la posición de mi cuerpo. De manera que puedo barrer con todo lo que yo se y utilizar una sola técnica sintética que es esta última que les he mencionado. De manera que puedo usar técnicas separadas, técnicas que me vayan ayudando pero puedo quedarme con una sola sintética. Como a ustedes les guste. De todos modos siempre damos muchas posibilidades para que la gente pueda hacer su trabajo.

Cuando hablamos de desarrollo de la energía, ya nos dirigimos más directamente a ese trabajo que conocimos como "Comunicación de Escuela". Eso tiene que ver con el telediol, eso tiene que ver con choqueo de ese centro superior del que hablábamos esta tarde. Para qué nos vamos a complicar con tal cosa. Digamos simplemente que el trabajo del telediol, el desarrollo de la energía, lo que nos permite es movilizar a todos los centros que están inactivos y poner en marcha todo de un modo sincronizado.

Esa energía nueva que obtenemos gracias al telediol es un lindo punto de apoyo para el acceso a la conciencia de sí. Cuando más energía tengo, más

posibilidades tengo de trabajar en la conciencia de sí. De manera que el telediol viene a ayudarnos con el refuerzo de energía para que amplifiquemos nuestra conciencia. Y eso es todo lo que hace el telediol, por lo menos en este nivel de explicación que llevamos...

.....

## **1975 Qué es la Religión Interior**

### VIII La Fuerza y los trabajos conscientes

Si el contacto periódico con la Fuerza no es aprovechado para lograr una mayor conciencia cotidiana no se está trabajando en el sentido del nacimiento espiritual. El contacto con la Fuerza provoca una aceleración y aumento de la energía pero se regresa al punto anterior si en la vida diaria no se pone suficiente atención en los actos que se efectúan, o no se medita sobre sí mismo más o menos regularmente.

...

### XIV La reunión semanal

Una vez por semana se reúne el grupo. En cada reunión se cita un Principio a fin de que el participante pueda meditarlo en referencia a su propia vida. Posteriormente, se trabaja con la Fuerza. Terminado esto, se da algún tiempo para la oración personal. Puede suceder que alguien solicite del conjunto la dirección de la oración hacia alguna persona presente o ausente que necesite de ella. Termina la reunión con recomendaciones referentes al trabajo con atención en la vida diaria. La duración de la reunión semanal es, aproximadamente, de una hora.

.....

## **1975 Silo, Charla sobre trabajo interno, Paris**

... La meditación simple.

Ignacio de Loyola, por ejemplo, presenta ciertos ejercicios espirituales, en donde los jesuitas pueden tomar cuenta de lo que han hecho durante el día. Pueden hacer su meditación simple según ciertas reglas. Entonces no quedan en la encerrona de si simplemente se sienten mal o sienten bien, o qué barbaridad, sino que van cotejando paso tras paso de lo que han hecho durante el día.

Entonces la meditación simple se traslada de la introspección a algo más dinámico. Eso no los deja en la encerrona. Hay de todos modos un interés entre la introspección, que es un círculo cerrado y esa suerte de meditación simple, como en el caso de los jesuitas.

Pero cuando ese mismo jesuita, ahora se para en el púlpito y habla a sus fieles, por ejemplo, y mientras habla imagina que detrás de él tiene una cruz, o habla a sus fieles y se siente en presencia de Dios, entonces no está haciendo ni introspección ni meditación simple, ahora ya está haciendo división atencional.

Cuando el brahmán o el curita van caminando por la calle y van moviendo el rosario, y van viendo las distintas cosas pero atentos a lo que hacen con el rosario, o a su oración interna, están haciendo división atencional. Son mecanismos bien diferentes. Si ése se quedara con la historia de que ahora doy un paso y me siento bien, o el otro y me siento mal, observara en sentido introspectivo, estaría encerrado en una encerrona del tipo de sicologismo. Es casi lógico que también pasemos nosotros por una etapa del tipo del sicologismo. Pero no es esa la cosa.

Así que, si ese punto queda más o menos claro podemos seguir avanzando. ¿Notan ustedes la diferencia que hay entre esos mecanismos? Es grande la diferencia.

.....

### **1975 Silo. Charla sobre Religión Interior, Filipinas**

... En ese momento del trabajo con la fuerza muchas cosas pueden suceder. Hay personas que en ocasiones experimentan fuertes corrientes energéticas como si circularan a través de todo su cuerpo. Otros experimentan fuertes emociones, hablemos de este caso. Hay personas que cuando están trabajando con la expansión interna, en lugar de sentir dicha expansión, ellos sienten una gran opresión como si tuvieran una gran angustia. Este fenómeno no es anormal. Este es un caso en el que el trabajo con la fuerza funciona como una lupa. Lo que pasa es que esas personas normalmente viven con emociones negativas, viven con esa opresión interna y no se dan cuenta que cuando trabajan con la fuerza, ellos perciben esto más fuertemente. El trabajo con la fuerza no solo es útil para movilizar la energía sino también para entender mejor que está pasando con nosotros y con el tiempo descubrimos situaciones opresivas. El trabajo en este caso constituye un esfuerzo en expandir o ensanchar ese nudo interno, aquellos que sienten ese nudo interno y trabajan en disolverlo y expandirlo cuando lo logran, no solamente están experimentando un sentimiento agradable sino que su

vida en general cambia. En general....(inaudible)... su conducta cambia y el fondo negativo que uno tiene en la vida diaria también se disuelve.

De esa manera al trabajar con la fuerza en esa sensación interna, se va modificando la conducta de la vida diaria. También al trabajar con la fuerza, si uno es buen observador descubrirá como funciona su atención, se dará cuenta que clase de fuerza interna tiene en realidad, descubrirá muchas cosas. Además del problema con la fuerza, aprenderá muchas cosas acerca de sí mismo de tal manera, que no se trata de una herramienta para la movilización de la energía solamente, sino que también para el autoconocimiento...

....

...Finalmente se recomienda a la gente poner mucha atención en las cosas que hace cotidianamente. Uno logra muchas cosas. En primer lugar, la atención no se dispersa. Uno comete muchos errores porque la atención está dispersa. Uno no puede comprender problemas muy bien porque la atención está dispersa. Uno no puede comprender problemas muy bien porque la atención está vagando de un punto a otro. Cuando uno gana más en capacidad atencional, al trabajar de esta forma, las ideas son más claras y la mente trabaja mejor. Esto es fácil de comprender. Existe otra razón. Cuando se trabaja mejor, cuando se trabaja mucha atención, las cosas se graban fácilmente. Hay personas que creen no tener memoria, que olvidan todo. En realidad, la memoria es una facultad que está muy arraigada en nosotros. Sucede que todos nosotros tenemos buena memoria. Pero no todos ponemos atención en lo que hacemos. A mayor atención depositada en algo mejor grabará. Cuando estudio algo, mientras más atiéndolo mejor grabo. Una es el dominio y el ordenamiento de ideas merced a la atención. La otra viene a ser ampliación de la memoria al dirigir la atención hacia puntos precisos.

Pero existe una tercera razón. Ustedes notan que no están atentos normalmente al estar ensoñando. Se ha dicho a muchas personas que sueñan despiertas. Están distraídas al observar sus sueños de vigilia. En realidad, no se dan cuenta que están ensoñando. Los ensueños vienen a ser los sueños que se tienen cuando se está durmiendo pero ocasionados en la vigilia. No cuenta de ellos, sin embargo, están ahí y siguen trabajando. Estos ensueños incitan a uno a hacer cosas que algunas veces no resultan convenientes. Estas son personas que son guiadas por sus ensueños a través de sus vidas. Estas personas creen que las cosas que hacen son muy importantes e interesantes cuando en realidad son meras fantasías que no existen. Estas gentes enfrentan muchos problemas al tratar de crear situaciones que no pueden concretizar. Entonces, los ensueños no ayudan a una mente despierta. Pero, en la medida en que uno trabaje la atención

sobre las cosas la conciencia va amplificándose. Pues, al atender las cosas los ensueños se debiliten, pierden energía.

Ahora estamos estudiando la razón para usar la atención. Bueno, ¿qué significa atención dirigida? Muchos trabajan con la atención especialmente si están aprendiendo un nuevo trabajo. Para estudiar algo se requiere necesariamente de la atención. Si uno aprende a escribir a máquina uno verá cuán difícil es al principio y cuán atento uno tiene que estar. Siempre que uno aprende algo, uno deposita mucha atención. Después de muchas repeticiones la labor se vuelve mecánica y entonces uno empieza a ensoñar... (risas). Ustedes saben que un carpintero por ejemplo, tiene que estar atento cuando corta madera con su sierra eléctrica. Si no está atento, él se puede cortar un dedo. Entonces, hay muchos trabajos que se hacen requiriendo mucha atención. Entonces, una de las cosas es la atención demandada por las cosas y las situaciones, chupada de afuera. Tal es el caso del carpintero que tuvo que estar atento pues su trabajo se lo exigió. Ese es el caso de la atención simple, ingenua y natural.

Otra cosa es la atención dirigida. Cuando la atención surge por una decisión tomada por uno mismo, no por una demanda exterior, sé está atento de las situaciones. Si mi atención es chupada por exigencias del exterior, no me doy cuenta de las situaciones. No sé si se comprenda la diferencia. Entonces, cuando me encuentro en una situación donde lo externo demanda mi atención continua ensoñando y distraído. Por lo contrario, cuando trabajo con atención dirigida no importa en qué y con qué cosas estoy trabajando. Resulta lo mismo el que esté trabajando, estoy preocupado en estar atento en cualquier caso. Observo qué pasa; es mi atención la que cambia. Estoy en una actitud atencional... y como se, lo estoy y como mi preocupación es la de atender sucede que en ciertos momentos me distraigo pero dándome cuenta de esa distracción. Entonces, se produce el fenómeno que llamamos auto observación. No es que esté observando lo que pasa en mi cabeza o en mi intestino. Estoy observando cosas con atención. No estoy preocupado acerca de lo que pasa en mi cabeza. Me estoy preocupando por lo que veo, cuando me distraigo caigo en cuenta de ello. Si me doy cuenta de que me estoy distraiendo es porque mi actitud es de atender. Si mi actitud no fue la de atender no hubiera podido darme cuenta que me distraía. De tal manera, que nuestro amigo el carpintero que trabaja con atención en cierto momento, puede distraerse en otros. Y él no se da cuenta de que se ha distraído, y no supongamos donde haya quedado su dedo... (risas).

Dependiendo de la dificultad de su trabajo, él algunas veces es más atento y algunas veces menos, pero él no se da cuenta de lo que le pasa. Es una forma muy diferente de atención. Cuando estamos en la actitud de atender, siempre que

nos distraemos nos damos cuenta de ello. Si nosotros mantenemos ese esfuerzo atencional por mucho tiempo algo pasa en nosotros. Algo que hace conocernos mejor, que nos permite... (dos líneas borrosas)...

...Entonces vamos en las direcciones que necesitamos seguir, y no en la dirección dada por las fantasías de los ensueños. Entonces, uno va adquiriendo más amplitud de la conciencia, una conciencia más atenta que provoca interesantes estados de unidad interna. Así, uno comprende más fácilmente el origen de las contradicciones. Uno se distancia de cosas que antes lo atrapaban.

El trabajo de la atención dirigida que se sugiere hacer al final de la reunión tiene muchas razones: ordenar ideas, ampliar la memoria y amplificar la conciencia. Esto de amplificar la conciencia y los nuevos niveles de conciencia son tópicos bonitos e interesantes. Son tópicos que seguramente se encuentran en materiales que uno puede estudiar cuidadosamente, pues ya que ahora estamos hablando muy en general acerca de estas cosas. Y estamos explicando la mecánica de esas reuniones de trabajo interno.

...

Hemos dado una rápida vista a los principios y su significado, a las diferentes formas de trabajar con la fuerza, a los mecanismos del pedido, hemos visto lo interesante del trabajo diario con la atención dirigida, hemos hablando también de algunas formas de trabajo energético, acerca de la imposición de manos, acerca de las cadenas como casos excepcionales y hemos estudiado las razones de todo este trabajo interno. Hemos visto el problema de la contradicción, diferente a los simples inconvenientes. Hemos visto que es muy importante romper con las contradicciones para poder desarrollarse, hecho que es lo más importante y significativo del trabajo.

Romper contradicciones significa armonizar, formar un centro de gravedad interno. Romper contradicciones significa armonizar, formar un centro de gravedad, que solo tenemos energía en movimiento que va, sin embargo, en diversas direcciones. Pero se puede saber que esta energía que está en todo, si no regresa a uno, no nos crea unidad interna y las posibilidades de desarrollo no están abiertas en la vida y, probablemente, ni en otra. Pero eso no es lo más importante... (risas). Muy bien.

.....

### **1975. Charla de Londres. 15 de mayo de 1975**

Nosotros definimos nuestro Trabajo no como de mano llena, sino como de mano vacía. Ustedes saben cómo se cazan algunos monos: se coloca arroz en un tronco de un árbol con un orificio pequeño, entonces el mono mete la mano en el agujero, toma el arroz y entonces no puede sacar la mano, él ve que lo van a cazar, pero no quiere soltar lo que tiene en la mano. El mono sufre una gran contradicción.

Nosotros decimos de soltar las búsquedas internas. Nosotros no nos rendimos ante el dolor, a nosotros nos preocupa salir de la contradicción, entonces esa preocupación no está en adquirir cosas, sino en dejar mentalmente cosas. Tú puedes tener cosas en la vida cotidiana, pero tú no estás buscando llenarte de cosas. A ti te pueden interesar mucho los fenómenos superiores de conciencia, pero si tú buscas esos fenómenos de conciencia, te creas mucho dolor interno. Parece que se lograrán cosas haciendo el vacío y no llenándolo. Tú lograrás más atención cuando trates de lograr un vacío de tu mente y no cuando la contemplas sobre un objeto, así sucede con muchos fenómenos.

.....

### **1975 Charla de Caracas**

X: Uno está determinado por la memoria en cierta manera, entonces cuando yo me hago consciente de mí mismo esa determinación, yo pensaba que se eliminaba.

N: Cuando te haces consciente de ti mismo es porque estás trabajando sobre ti mismo, pero no porque hagas ese estudio, con saber eso y no ponerlo en práctica, no pasa nada. Es con el trabajo sobre sí mismo donde se produce el fenómeno de cambio. Pero cuando hablamos del trabajo sobre sí mismo, hablamos del trabajo de división atencional, recuerdo de sí, de la atención dirigida o como quieran llamarla, del Trabajo pero no del estudio. El estudio está bien, pero, bueno, no es para tanto. Trabajen sobre ustedes...

Todo esto de los trabajos son un poco para aclarar las cosas, pero no nos modifican un ápice, todo lo que hemos estado conversando no nos modifica nada, no nos pone en contacto con ciertas curiosidades, nos hace ver mejor los esquemas, está bien esclarecerse, de acuerdo, pero no nos modifica internamente, como sí nos modifica el Trabajo. Esta es una cuestión muy importante.

.....



## 1975 Corfú Charla sobre transferencia

...Veámoslo en otros casos ahora. Cuando hablamos de estados superiores de conciencia, conocemos una cierta mecánica sobre la que se puede trabajar para provocar tales estados. Mediante una autoobservación continuada o una atención dirigida continuada, puedo decir que estoy trabajando con los mecanismos de la conciencia de sí, puedo decir que estoy trabajando en conciencia de sí, no obstante el estado de conciencia de sí es bastante diferente. Yo he registrado estados superiores de conciencia más bien accidentalmente. Más bien esos chispazos súbitos de ampliación de la conciencia, de un tono emotivo muy alto y suave, no compulsivo, de un gran despeje intelectual, de una gran claridad y todo esto ha sido muy súbito, muy veloz. Ha sido tan grande la ampliación y tan corto el tiempo, que me ha dado a mí la impresión de contemplar una realidad, un mundo estático. Me ha dado la impresión de que todo está muy bien, muy bien armado y de que todo está en relación y yo en relación con ello, y ni siquiera ha aparecido la sensación del yo. En este fenómeno este yo filtro que ponemos frente a todas las cosas ha desaparecido.

Cuando me pregunto qué me está pasando, por ejemplo, pueden pasar dos cosas: o que la introducción de ese yo haga caer ese estado, o que precisamente, porque está cayendo el estado, surge nuevamente el yo, pero lo registrable es que en ese accidente tal referencia a uno mismo desaparezca. Entonces surge una muy notable experiencia, en donde todo está ligado y a un muy alto nivel de conciencia.

...

¿Qué hacemos en el Telediol? Observen, los principios no son muy diferentes, es tal cual se ha explicado siempre, una persona imagina que una esfera entra dentro de ella, entra por la frente, esa esfera va bajando, al ir bajando esa esfera, al ir bajando esa sensación no pasaría gran cosa, siempre y cuando por el hecho de tomar el apoyo de esa sensación que baja, no se produjera una bajada de los niveles corticales a los subcorticales. Cuando ustedes se ponen delante de una maquinita alfa y experimentan la sensación interna de que algo va bajando como si aflojaran el cerebro por dentro, y cuando van logrando esa suerte de bajada difusa, la maquinita empieza a marcar, no están haciendo una cosa muy diferente a cuando colocan una esfera y van experimentando que baja. Así va bajando esta esfera que es un apoyo visual y que otro podría no usar tal apoyo visual, podría usar el apoyo de la sensación interna, de todos modos estamos en el mismo fenómeno y allá vamos hasta el corazón.

Ese corazón que desde pequeños está fuertemente ligado, por reflejos muy estrictos a la variación de tonos emotivos, a las variaciones que se producen en nuestro cuerpo cuando se agita o se tranquiliza, estamos muy ligados desde pequeños por nuestra educación y por el simple sistema de reflejos animales al funcionamiento del corazón y al funcionamiento de las emociones. No crean que los místicos de las distintas épocas se han equivocado mucho al decir que ahí está el alma, es una forma alegórica de mencionar el hecho de que en el corazón están trabajando, o que ligado a la sensación del corazón están trabajando emociones, y a veces, niveles de conciencia. Por allí aparece el corazón de Jesús con su fueguito, por allá aparecen las experiencias de los maestros de la ortodoxia griega en la Philokalia, y en muchas otras religiones, en muchos otros trabajos internos, hay una relación estrecha entre el trabajo del corazón y el trabajo éste de las emociones. Algunos como los egipcios metieron el alma en el hígado, pero ese es ya otro problema, y probablemente en el hígado haya alguna “función” interesante también, o sería por el tipo de alimentación a la que ellos estaban acostumbrados, entonces la cenestésica podía registrarse de otro modo. A lo mejor era un pueblo muy rabioso que sentía fuertemente el hígado, (risas).

En fin, el hecho es que el corazón está muy ligado por los reflejos primarios que ya vamos adquiriendo desde la infancia y está antes que eso ligado a reflejos incondicionados. Y por otra parte, el registro del corazón es fácil, cenestésicamente hablando: es mucho más fácil que el registro de otros órganos o de otros aparatos. Así que allá han puesto su centro de gravedad muchas personas que han realizado el trabajo interno. Últimamente el mismo Jung, otros también, determinaron correspondencias entre la cenestésica del corazón y la interpretación y traducción de esos datos como imágenes, a veces visuales, a veces auditivas, etc. Creo que sobre eso hicimos una práctica interpretativa hace un tiempo, cuando hablábamos de alegoría. De manera que parece bastante fácil experimentar la sensación interna del corazón y también es fácil la traslación a imágenes. Muy bien, volvamos a nuestro cauce.

Sucede que vamos bajando esa esfera, o vamos bajando esa sensación, esto se va acompañando por descensos corticales. Empezamos a registrar la cenestésica del corazón, empezamos a imaginar que esa esfera que está en el centro del pecho entre los pulmones, se amplía en todas las direcciones. Por un fenómeno de tonicidad muy simple que conocemos desde siempre, empiezan también los pulmones a trabajar de una manera diferente, con lo cual se refuerza la experiencia interna. Yo comienzo con la imagen de que la esfera se amplía, al hacer eso los pulmones empiezan a trabajar de una manera diferente, cosa que, a la vez, experimento nuevamente, con lo cual se va reforzando la experiencia. Toda

la atención está dirigida ahora a ese punto, no sólo la atención, sino que todo el sistema de tensiones está referido a ese punto. Ahora yo voy ampliando eso. A medida que lo amplío y lo distribuyo por todo el cuerpo, todas las tensiones también vuelven a distribuirse, circulan por distintas partes, circulan de una manera diferente desde ese punto de control que tengo yo ahora.

A medida que va pasando eso, mi nivel de conciencia va perdiendo vigilia, lógicamente, se va produciendo una difusión de la energía, en esa difusión de la energía, va decayendo el nivel de conciencia, el registro y el indicador más evidente que tengo de una difusión total, se produce con esos fenómenos de electrificación o cosquilleo, o como quieran llamarle. Allí en los límites de la piel, por así decirlo, cuando ha llegado esa expansión de la sensación a esos puntos, yo registro esa intermediación entre la vigilia y el sueño. La misma sensación que pueden haber percibido ustedes muchas veces al dormirse, o cuando no quieren dormirse y entran y salen muy rápido del sueño, registran esa mezcla entre sobresalto y cosquilleo, entre adormecimiento y contracción, en el momento en que salen del sueño. Muy bien, ahí estamos.

Entonces, si efectivamente nos hemos puesto en una misma actitud borrando toda idea mágica que tengamos, considerando así como vamos las cosas con su propia mecánica, hemos logrado soltar esos mecanismos. Soltamos simplemente. Entonces, todo el sistema de tensiones que existe y que está presente en nuestra vigilia, pero que de ninguna manera lo percibimos, se hace presente y obtenemos su registro. El registro de que, en lugar de esas tensiones, obtenemos la traducción de tales registros que caracterizamos como climas más lo que caracterizamos a veces como imágenes. Esas traducciones de tensiones internas aparece como la circulación de los contenidos, y entonces nosotros percibimos pues imágenes, y percibimos climas de distinta naturaleza que son traducciones de esas tensiones que siempre están trabajando en nosotros.

Muy bien, ahí estamos nosotros dejándolo que eso trabaje. No forzamos la vigilia, porque entonces vamos a estar muy vigilantes y muy atentos, claro, pero no vamos a poder tomar contacto con ese sistema de tensiones. Nosotros podemos hacer más todavía, podemos desbloquear completamente esos mecanismos de observación de tal manera que las tensiones, no sólo se manifiesten como registro, sino que también, además, usen los canales más apropiados para descargarse. Entonces tales tensiones según la intensidad que tengan, según la persona de que se trate, usan distintos canales de descarga. Bien, ese es el valor catártico que tiene el trabajo del Telediol. ¡Mmmmmm! Resulta que queremos transferir cargas o queremos transferir tonos energéticos, ahí estamos un buen rato dejando que las cosas se zangoloteen a su gusto, y en un momento dado

pues, o no nos gusta, o queremos hacer algo más. Interesante, ¿cuándo? No se sabe cuándo. En algún momento alguien quiere trabajar eso, entonces qué hace... lo que se ha explicado... (cambio de cinta).

...que esta esfera se hace más chica e imagino que esta esfera comienza a desplazarse nuevamente, hasta que esta esfera finalmente sale, y entonces vamos logrando no sólo una concentración de esa energía que antes era difusa, sino que comenzamos a elevar nuevamente nuestro nivel de conciencia, pero con este principio de la concentración y la difusión, al concentrar nuevamente hemos elevado nuestro potencial energético. Con tal potencial energético, subimos nuevamente a la vigilia, pero con más aptitud, con todas las tensiones que estaban ahogando ya relajadas y descargadas, con todos los bloqueos eliminados y con una interesante carga, una buena disposición, un buen sentirse con uno mismo, despojándose de los contenidos materiales, de las represiones, de las imágenes que podrían habernos oprimido momentos antes, mejorando nuestro clima interno, nuestro buen tono, y entonces en muchas ocasiones se producen esos fenómenos de ampliación de la conciencia y de emociones positivas de buen nivel, con lo cual damos por terminado todo el trabajo de Telediol.

Hemos hecho no sólo una catarsis de contenidos, una soltura de tensiones, sino que además nos hemos soltado de todas esas limitaciones internas y hemos ido transfiriendo energía a niveles cada vez más corticales. Entonces uno, desde esa suerte de semisueño, de esa suerte de descontrol, sin pensar en ninguna cosa, por simple mecánica de concentración hacia ese punto, va logrando también la concentración y la disponibilidad de esa energía interna y va subiendo nuevamente su nivel hasta un nivel vigílico interesante, y en ocasiones un poco más. Esa es toda la maravilla del trabajo de las descargas y las transferencias en el Telediol.

.....

### **1975 Corfú, 11 de agosto Charla acerca de las transferencias, la conciencia emocionada, la conciencia separada y el centro de gravedad**

El trabajo sobre sí es bueno que se realice desde el nivel vigílico, sin conciencias emocionadas, climas emotivos extraños, tonos de tensión exacerbados, o cosas por el estilo. Es una actitud calma en donde dirijo mi atención sin esfuerzo, en donde capto mi pensar mientras estoy en el mundo, sin esfuerzo. En donde no registro fatiga. Si registro fatiga estoy forzando, y yo tengo indicadores para darme cuenta si registro fatiga. Si estoy fatigando mi conciencia, estoy escapando del

tono característico de una buena guía interna, que es un agregado por tal posición de la conciencia.

Yo parto entonces de una vigilia que llamo simplemente equilibrada. No parto de otro punto. Y yo ya tengo datos y tengo algún conocimiento sobre otros niveles que aparentemente en torbellino invaden mi conciencia, que la invaden, no niveles a los que entro con placidez.

Entonces la conciencia parece ampliarse, en el que los objetos parecen presentarse de un modo nuevo, con claridad y transparencia. En donde el tiempo parece asumir otras características, entonces estas cuestiones del pasado y del futuro parecen relacionarse de otra manera y no se me aparecen estáticas.

Las experiencias legadas por grandes maestros parecen de gran utilidad si se las ve quitando y reduciendo todo lo alegórico utilizando para la transmisión.

¿Podemos establecer relaciones entre la conciencia separada y los niveles de sobre conciencia?, no me parece, por el momento, legítimo establecer tales relaciones aunque me parece posible... cuando tales determinaciones tengan más certeza.

Ese es el estado actual en el que nos encontramos con respecto al fenómeno de la conciencia separada y con respecto a niveles de sobre conciencia. En la práctica nos parece lo más recomendable ese trabajo suave de atención dirigida a los objetos. Suave trabajo de atención dirigida. La atención dirigida no se refiere a un objeto que tengo presente. Se refiere más bien a la actitud de atender, de manera que puedo desplazarme de unos a otros, pero ese desplazarme de unos a otros me está revelando que no dependo de la incitación del estímulo estrictamente, sino que estoy poniendo siempre una actitud de atender. Esa actitud en el atender me hace establecer con los objetos una relación diferente. Normalmente y en vigilia ordinaria, estamos penduleando de objetos a actos. De este modo suave estamos regularizando una actitud hacia los objetos. Podríamos trabajar utilizando otros recursos de división atencional y tal cosa es posible pero nos parece que nos trae problemas. Hay gente predispuesta que tienden a enganchar esto con lo cenestésico y se rompe la relación en lugar de ser reforzada. Creo que todos pueden hacer experiencias pero observen la fuerte tendencia que puede haber en algunos a engancharse con lo cenestésico en cuanto fijan algunos puntos corporales. Sobre esos temas nos hemos paseado y no creo que ofrezcan mayor dificultad. Esto de las formas de división atencional con puntos de apoyo corporales, creo que se puede trabajar pero también creo

que hay distintas tendencias, diferentes formas de apoyo en lo cenestésico, así que cada uno mejor ve como lo hace.

Atender, recomiendan siempre. Estar despiertos, recomiendan siempre. Estar vigilantes, recomiendan siempre. Algunos malinterpretan ya hasta el caos... Algunos creen que no hay que dormir y cosas por el estilo. Sabemos la función que cumple tal mecanismo. Sabemos que no hay enemigos internos en los distintos niveles, pero sabemos que deben cumplir con su estricta función. Es una actitud vigilante que despierta hacia las cosas, pero sin sobre esfuerzo, es sin tensión porque entonces producimos lo contrario y penduleamos internamente y nos desgastamos internamente. No hay mucho más tampoco sobre esto, de manera que vamos limitando nuestras posibilidades y vamos diciendo:

En materia de conciencia separada: Nada, hasta donde hemos llegado. En materia de sobre niveles, Poco hasta donde por accidente se puede hacer registro. En materia de técnicas de trabajo para poder acceder a tales niveles, Poco y si hay sobre esfuerzo... Nada. Vamos así limitando nuestro campo. En materia de experiencia interna, ninguna relación entre esos niveles y los niveles alegorizantes. Esos son los límites actuales de nuestro desarrollo y ninguna otra cosa... detalles más, detalles menos, conocimientos particulares... más o menos. Pero en lo interesante, esos son los límites actuales en nuestro conocimiento. Es interesante tenerlo en cuenta. Cualquier cosa que nosotros podamos suponer demás, adicionalmente a esto que estamos diciendo genera una nueva escisión interna y una dependencia psicológica.

.....

### **1975 Corfú. Transformación de impulsos ( 5 sept.)**

...Ponemos tanta atención en querer dejar de hacer ruido, que hacemos más ruido.

...

Los dos sistemas más interesantes de transferencia de impulsos con que contamos son a nivel de Disciplinas, y los trabajos alquímicos (como sistema de transferencia de climas y objetos mentales climáticos) y en el Yoga los sistemas de transferencia se basan en las transferencias de tensiones. Y eso son los dos sistemas más interesantes: los sistemas de Yoga y los sistemas de Alquimia. Uno para transferir tensiones y otro para transferir climas.

Las otras Disciplinas son también disciplinas de transferencia. Son Disciplinas de transferencia más complejas en alguna medida, sobre todo en lo que hace a

Meditación Trascendental. La Meditación Trascendental se basa en un sistema de pensamiento bastante complejo, difícil, no complejo; difícil y de mucha sutileza en los mecanismos y de mucha precisión en los mecanismos. Es como si fuéramos depurando y perfeccionando mecanismos del pensar cuando estamos trabajando en M.T. No es lo mismo que cuando estamos haciendo transferencias en el caso del Yoga o en el caso de la Alquimia, ahí estamos haciendo transferencia de energía de tensiones y en el otro caso transferencia de climas. Acá estamos transfiriendo el pensar de un modo a otro. Es una cosa más compleja que no se le ve utilidad inmediata.

A la cuestión morfológica no se le ve tampoco utilidad inmediata que pueda tener. Nos ayuda a comprender ciertos sistemas de registro, nos ayuda a comprender como una imagen que nosotros creamos mentalmente y dentro de la cual nos colocamos, modifica sensiblemente nuestros registros. Eso es muy significativo y es muy interesante. No estamos hablando de que uno se coloque dentro de un objeto, estamos hablando de una creación mental. Cuando ustedes hablan de colocarse adentro de una esfera, esa esfera no tiene corporeidad, esa esfera es una imagen. Es una imagen absolutamente imaginada y no hay ningún sistema de registro externo, pero lo curioso es que colocándose dentro de una imagen que ustedes han fabricado, también detectan registros de una naturaleza muy diferente a si se colocan afuera de esa imagen o si colocan esa imagen adentro de Vds. Si ustedes colocan esa imagen en el interior de Vds. van a notar que en realidad sobre esa imagen se hacen transferencias síquicas. Pero si en cambio, se colocan en el interior de la imagen, ustedes reciben la transferencia de esa operación mental. Eso es sumamente paradójico, fuera de lugar, pero el registro existe, y cualquiera que haga esas prácticas y tenga imágenes más o menos fuertes y sostenidas va a registrar la acción de forma y son creaciones mentales, no que existan esas formas en sí, sino que uno se coloca dentro de esa creación mental y hace su registro.

¿Por qué hace ese registro?

Por muchas cosas que hemos estudiado hasta en Simbólica. Por el sistema sensorial con que está organizado el ser humano. Porque si se colocan en una imagen mental fabricada bipolar, como es la mandorla, entonces toda su atención, toda la atención del sujeto metida en esa mandorla está ciclando hacia las puntas de la mandorla y, es como si sus ojos estuvieran tendiendo hacia arriba y hacia abajo. Y si tiene presente todo el sistema mandorlístico, toda su atención se siente dividida y se registra el impacto interno. No es lo mismo colocarse dentro de una forma mental de tipo mandorlado a la de una forma circular, esférica y demás porque los procesos síquicos que acompañan, la atención que acompaña cada

una de esas imágenes es distinta. Entonces vamos a tener registros también diferentes. Eso por nuestra organización perceptual básicamente y no porque exista una acción de forma en sí, porque esa acción de forma no es en sí, sino que es creada por los artificios de la imaginación y es creada por la mente, independiente de la acción de forma que se registra cuando se introduce uno en un ambiente. En un ambiente piramidal o en un ambiente esférico real en una construcción, uno registra también una acción de forma. En este caso no registra la acción de forma por una imagen que uno inventó. Registra la acción de forma porque las referencias están dadas por el espacio real en que uno se mete.

¿Y qué pasa cuando uno se mete en un espacio real en forma de pirámide?

Pasa que cuando uno toma conciencia de que está metido en un espacio en forma de pirámide, necesariamente la atención, ¿adónde va? Va a las puntas, y va a las puntas que están puestas en distintas direcciones con lo cual se crea la sensación de vacío central. Si entonces, en una construcción física real de tipo piramidal, o sea, en una construcción mental, aquel que se emplaza en ello y toma conciencia de que está emplazado en ese

.....

#### **1976. Canarias día 4**

Observamos que la mente se traslada de un objeto a otro, instante tras instante. Que es muy difícil mantener una idea, un pensamiento, sin que se filtren elementos ajenos a ellos, es decir, otras imágenes, otras ideas, otros pensamientos. Esto lo observamos. Tratemos de mantener una idea continuamente, tratemos de mantener un pensamiento continuamente, y vamos a ver a esos otros fuera de cuestión, a esos otros fuera de tema, que hacen interferencia en esto. Bueno, esos fuera de cuestión son los ensueños.

Estas infiltraciones son los ensueños o divagaciones que dependen de las presiones internas de los otros niveles. También de estímulos externos, tales como ruidos, olores, formas, colores, etc. y de estímulos corporales, tensión, calor, hambre, sed, incomodidad, etc. Todos estos estímulos internos, todos estos estímulos externos, todas estas presiones que están actuando en los otros niveles, se manifiestan formando imágenes y presionando al nivel vigílico. Está rodeado de influencias.

Estos ensueños son inestables y cambiantes y constituyen los mayores impedimentos para el trabajo de la atención. Llamamos ensueños secundarios a aquellos que se disparan cotidianamente y que tienen carácter situacional, es



decir, pasajero. Un individuo se encuentra en una situación, es sometido a un conjunto de presiones externas y surgen respuestas de ensueños secundarios. Lo cambiamos a otra situación, surgen otras respuestas de ensueños secundarios. Llamamos a estos ensueños secundarios, situacionales. Porque se disparan en respuesta, en compensación de situaciones más o menos precisas.

Pero existen otros ensueños de mayor fijeza o repetición, o aquellos que aun variando denotan un mismo clima mental. No sabemos qué cosa sea un clima mental. Eso lo veremos más adelante pero lo que sí sabemos, porque uno lo puede experimentar, es que esas imágenes, que claro, surgen por única vez en una situación dada y después desaparecen para siempre, son bien diferentes a estas otras imágenes que, aunque cambiemos de situación, aparecen. Y aunque pase mucho tiempo, vuelven a aparecer.

.....

### **1976 Canarias día 6**

Para que se produzca la percepción, es necesario que el estímulo aparezca entre umbrales sensoriales. Umbrales; este sentido está pulsando, pero si el estímulo que llega, no tiene una suficiente cantidad de actividad, no es percibido. Y si sobrepasa esa cantidad, no es percibido como sensación o percepción de ese propio sentido, sino como dolor. Estos umbrales, el umbral mínimo de percepción y el umbral máximo de tolerancia, dentro de estos umbrales se percibe el estímulo, sea del mundo interno o sea del mundo externo.

Estos umbrales tienen movilidad. Los umbrales también se expanden o se contraen. Así es que, normalmente, cuando ciertas actividades internas tales como la de la atención, se refieren a un sentido, el umbral tiende a dilatarse. Cuando la atención está puesta en otro sentido, los umbrales de los otros tienden a contraerse, y del sentido en cuestión al cual se refiere la atención tiende a ampliarse.

Cuando los sentidos internos trabajan soberanamente, se están ampliando sus franjas de percepción; los sentidos externos tienden a reducir sus franjas. Cuando la atención está puesta en los sentidos externos, las franjas, los umbrales de percepción interna, tienden a contraerse.

Así es que esto de los límites fijos de la percepción, eso también es falso. Desde luego que hay límites en esto de la dilatación y de la contracción en los sentidos. Hay límites pero que haya límites no quiere decir que estén en continuo movimiento, como si se tratara de pupilas en cada sentido.

.....

### **1976 Canarias día 7**

Hay un trabajo entonces que no es de simple detección y luego percepción, sino que hay un trabajo en donde le pongo atención a la percepción. A eso le llamo apercepción, y entonces voy distinguiendo así, aproximadamente entre lo que puede ser una simple percepción entre masa de estímulos, y lo que es una apercepción, cuando le pongo una cierta calidad de conciencia al estímulo mismo que se produce.

Es más, puedo disponer a mis sentidos, puedo disponer a todos mis sentidos en la dirección de la apercepción. Ustedes observan que es muy diferente el limitarse a estar subido en una masa de percepciones, es muy distinto al estar en una actitud aperceptiva. Es una actitud tal que todo aquello que va llegando, no solo es registrado indiferenciadamente, sino que es registrado con atención. ¿Conocen ustedes esas diferentes actitudes en que uno puede disponerse?

Puedo estar en una actitud aburrida y de todos modos llegar los estímulos, o puedo estar en una actitud atenta a que salten los estímulos, como el cazador que espera que salte la liebre. Puedo estar muy atento esperando el surgimiento de determinados estímulos. Y aun cuando los estímulos no surjan, estoy en esa actitud aperceptiva. No es difícil la idea.

Bien. Este mecanismo de reversibilidad, va a ser sumamente importante para comprender el problema de los niveles de trabajo posteriormente, y para comprender algunos fenómenos de ilusión que pudiera existir.

.....

### **1976 Canarias Día 8**

Desde luego que acá hay que hacer una pequeña salvedad. Mucha gente puede pensar que a veces tiene dificultades en memoria. Ve una cosa, está en un tema, y luego trata de evocar esa cosa y ese tema y encuentra dificultad. La mayor parte de las veces no es que exista en el aparato de memoria dificultad, sino en la intensidad de la señal, asociada a determinadas sensaciones internas.

Esto no es difícil si se pone atención, que ya no depende de memoria sino de los mecanismos de conciencia: si se pone atención en un dato, a ese dato se lo puede luego rescatar con mayor facilidad que si el dato ha sido percibido de todos modos y se ha emplazado en memoria, pero sin participación de la actividad de la

conciencia. De manera que las más de las veces, las dificultades de memoria son dificultades de atención y no de memoria.

Cuanta más atención se pone en la grabación, mayor registro interno de la sensación del trabajo de la atención sobre un determinado objeto existe. Por lo tanto, si sabemos que no se buscan las imágenes en memoria sino una suerte de tono o de franja teñida de algún dato de esfuerzo, o teñida de algún dato emotivo, es más fácil rescatar aquella grabación que se hizo además del estado de conciencia en ese momento, es más fácil buscar por esa franja, que en condiciones en donde simplemente llegó la impresión, afectó ligeramente a conciencia, y fue al aparato registrador.

Así que el trabajo de atención del cual hay registro interno del ligero esfuerzo atencional, esto permite a la vez el rescate de datos con mayor facilidad que si no se hubiera puesto atención en la grabación. Las más de las veces, decimos, son dificultades propias del aparato atencional y no del sistema de grabación.

Pero dejando esto de lado y volviendo a lo dicho ayer, todas las condiciones se han cumplido para que haya una excelente grabación, y sin embargo, al hacer el esfuerzo de evocar, no hallamos el dato que andamos buscando. En algunos casos hablamos de bloqueos, en otros casos hablamos de amnesia de la memoria; en fin hay numerosos errores en el trabajo de la memoria misma que vamos a citar más adelante.

...

Podemos hablar de otra suerte de mecanismos, o de otra suerte de función de la conciencia tal como atención, que, provisoriamente podemos decir de ella, es una aptitud de la conciencia que permite observar a los fenómenos internos y externos.

Cuando un estímulo supera el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al cual se dirige la atención. Es decir, la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia.

Surge un estímulo que pasa umbral, y entonces no habiendo otras cosas que tratar, mi atención se dirige hacia el estímulo que lo solicita. Es decir, esta atención siempre es guiada por intereses, intereses que son registros en definitiva.

El objeto puede quedar en un campo central, en cuyo caso lo estoy considerando plenamente a él. Si considero plenamente a ese objeto, los objetos que lo rodean pierden interés, en el sentido de que mi atención abarca al objeto y secundariamente, su campo se amplía a otros, pero mi atención está dirigida hacia

un objeto. A eso le llamo campo de presencia. A todo aquello que aparece en mi atención de un modo soberano.

Y todo lo que no aparece ligado estrictamente a ese objeto, se va diluyendo en mi atención. Es como si me desinteresara de otras cosas que rodean al objeto. Este desinterés gradual, que se va alejando del objeto central, a esto, a esta especie de círculos que podría trazar en torno al campo de interés, a esto lo llamo campo de copresencia, aquello que acompaña a la presencia del objeto.

Estos campos de copresencia, aunque aparezcan como fenómenos estrictamente del mecanismo de conciencia, tienen que ver con la memoria. En un primer momento estoy observando un objeto. Este objeto está rodeado de otros. El objeto que atiendo es el más importante, pero también hay otros. Esto sí que tiene que ver con la atención y tiene que ver con la percepción.

Pero, luego, si yo evoco, evoco el objeto central que observé anteriormente, entonces está abarcando mi campo de presencia; pero también ahora puedo evocar y poner en mi campo de presencia, a los objetos que fueron secundarios en el momento de la percepción. ¿Registran esto?

De manera que en la evocación puedo desplazar, también mi campo de presencia a las copresencias y convertirlas a la inversa. Aquello que era lo secundario puede convertirse en la evocación, en lo primario. Yo puedo hacer todo esto porque de todos modos ha habido registro del objeto presente y de los objetos copresentes. Y estas copresencias en memoria van a cumplir con funciones muy importantes, porque van a permitir que yo ligue una cantidad de objetos que no están presentes en un momento de grabación, pero que han sido grabados antes. Y esto me va a permitir decir: "¡Ah, esto se parece a tal cosa que vi antes!: ¡Ah, esto se parece a tal otra cosa! ¡Ah, esto se diferencia de aquello! ¡Ah, esto se relaciona con aquello!". Es porque a medida que voy percibiendo, también está trabajando memoria y copresentemente están trabajando numerosísimos datos frente a lo que veo. Este trabajo de presencias y copresencias permite estructurar los datos nuevos que van llegando, aunque sea por las percepciones.

Si no existiera la presión de esos datos de copresencia, no podría estructurar los datos nuevos que llegan. Así que decimos muy simplemente que cuando la atención trabaja hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, objetos que aparecen copresentes. Esta presencia y copresencia atencional, se da tanto con los objetos externos como con los objetos internos.

Al atender a un objeto se hace presente un aspecto evidente y lo no evidente opera de modo copresente. Este objeto que estoy viendo está presente solo lo que

alcanzo a percibir de él, lo demás está tapado. Pero eso que está tapado actúa de modo copresente

...

Así que, sobre la conciencia, podemos resumir esto diciendo que observamos un mecanismo atencional, que se dirige a determinados objetos; que observamos que en esta atención que se tiene sobre un objeto existen también otros objetos copresentes a él; decimos que la estructuración de la conciencia siempre es entre actos y objetos, siempre buscando objetos y decimos que la tendencia de la conciencia es hacia el futuro. Que el trabajo de la conciencia está estrechamente ligado a los niveles de trabajo; que los mecanismos de reversibilidad se acentúan a medida que aumenta el nivel. También los mecanismos abstractivos funcionan plenamente cuando el nivel es alto. A la inversa, los mecanismos divagatorios y asociativos, los mecanismos de imagen, trabajan fuertemente a medida que baja el nivel de conciencia.

Y hemos visto, nos hemos preocupado un poco más, por este asunto de la imagen y su función.

.....

#### **1976 Canarias día 14**

Ustedes saben que el trabajo intelectual o la atención intelectual están grabados normalmente a ciertos tonos corporales. De eso hemos hablado en su momento, hace mucho tiempo, refiriéndonos precisamente al problema de las tensiones.

Ustedes saben bien que hay una atención tensa; si ustedes ponen mucha atención en lo que estamos diciendo en este momento, lo primero que registran es una cierta actividad de ustedes. Al principio creen que se trata de una actividad del propio pensar, pero si se fijan bien, esa actividad está ligada a una tensión corporal, diríamos a una tensión muscular.

Es más; si en este momento ustedes, que están tan atentos, tratan de aflojar las tensiones físicas, las tensiones musculares, va a ver que en realidad comienzan a hacerlo a partir de los ojos, a partir de la cara. Ustedes van aflojando esa tensión muscular al estar atentos y se produce un fenómeno un poco extraño, porque ustedes al aflojar esa tensión muscular mientras están atentos, comienzan a experimentar la sensación de que se desinteresarán del tema, como que se ponen a distancia del tema, como que se ponen a distancia del objeto en cuestión.

Entonces dicen que si aflojan la tensión muscular ligada a la atención, ustedes se van del tema, o porque pierden interés o porque su mente se hace un tanto calma y es como si en realidad bajaran de nivel. Pues no; ni bajan de nivel ni sucede que se alejan del tema; sucede que no tienen el registro de la tensión, el cual ha sido grabado fuertemente por la forma educativa del medio X, del que salen.

Así es que, atención y trabajo intelectual en general, están fuertemente ligados a este registro tenso. Y empieza a suceder una cosa muy diferente cuando se baja esta tensión muscular, por ejemplo en el caso de un trabajo en equipo.

Es baja la tensión muscular entre todas aquellas personas que son afines, se comienza a trabajar y entonces las ideas empiezan a ir y a venir con gran velocidad, acelerándose el trabajo intelectual y cobrando las relaciones un carácter de desapasionamiento. De tal manera que todo puede ser aceptado sin oposición de barreras (no hablemos ya de barreras mentales), de barreras físicas, de las que ponen las tensiones musculares a la atención o a la productividad de la mente.

Esto vale en general para todo esto de atender, y vale para el trabajo intelectual, y vale para este punto que estamos tratando ahora que es acerca de nuestra forma de trabajo en equipo, una forma de trabajo que no se refiere a lo externo del trabajo sino a lo interno y al sistema de relaciones internas. Y ese sistema de relaciones internas se hace fluido o no, en la medida en que se distiende el cuerpo.

Fíjense ustedes, al elaborar esas hipótesis ayer, como en determinados momentos registraban ese apasionamiento o esa fuerte búsqueda de una idea, y la registraban como tensión corporal. Esa tensión corporal por otras vías está ligada a lo que llamamos posesión, en general. A veces se trata de poseer las ideas, a veces se trata de poseer la situación, pero está estrechamente ligada una cosa con otra. Bien.

¿Cómo trabajamos en equipo? Trabajamos por afinidad y trabajamos en base a esos registros de distensión. Entonces esto de esa forma de trabajo en equipo, se convierte no solo en una cuestión externa, formal, sino que se convierte en todo un trabajo interno. Cuando se trabaja en equipo se tiene muy a la vista y muy presente, este punto de lo que va pasando con uno en el sistema de relación.

Cuando se trabaja en equipo en el sistema no sé qué pasará, pueden pasar muchas cosas. Pero cuando se trabaja en equipo entre nosotros, éste es uno de los puntos de máximo interés; esto del aflojamiento de tales tensiones en la relación y esto del estar atento de un modo copresente, claro, no de un modo

presente, estar atento a las distensiones internas mientras se realizan las operaciones. Claro, uno sale al sistema, se encuentra con cosas tan divergentes, tan extrañas, que bueno, ahí ya la cosa es muy distinta y se plantea en otros términos. Pero en nuestro trabajo tiene importancia esa forma de hacer las cosas.

.....

### **1976 Canarias día 15**

Ayer hablamos de los registros de las tensiones en el simple hecho del atender. Ustedes lo reconocen bien. Ustedes pueden atender con tensión o sin ella; hay diferencia. Ustedes pueden a veces soltar esta tensión y atender. Normalmente creen que cuando sueltan la tensión para atender se desinteresan del tema. No sucede así. Sucede una cosa distinta, que ustedes han asociado desde hace mucho tiempo, esta tensión con el atender y creen que atienden cuando están tensos. Pero la atención nada tiene que ver con esto.

Cuando nosotros hablamos de tensiones, no buscamos las causas de las tensiones sino sus registros. Fíjense qué manera de trabajar la nuestra.

Nosotros no estamos buscando qué cosas motivan estas tensiones, a qué se deben estas tensiones. No, eso no nos interesa. Nosotros tratamos de especificar el registro de tales tensiones, ese es nuestro tema. Al hacer semejante cosa las interpretaciones desaparecen y lo que tenemos es la experiencia inmediata de lo que sucede. Bien, y ¿qué pasa con las tensiones en general, no solo con las tensiones de la atención? Bueno, a las tensiones en general, las ubicamos en distintas partes del cuerpo, en los músculos particularmente. Son tensiones musculares externas, éstas de las que estamos hablando.

.....

### **1980. Comentarios sobre meditación, el silencio y el guía. Bombay**

La gente medita como puede. Vamos a ver qué no es meditación. Meditación no es concentración. ¿Qué es concentración? Concentración es la fijación de la atención en un punto fijo. Ese es el punto. Yo represento ese objeto. Ese objeto puede aparecer o puede desaparecer. Tres características tiene ese objeto que represento. Una es el brillo, otra es la permanencia (el objeto está o desaparece) y la tercera es la selección.

Se dice que tengo buena concentración cuando las tres características del objeto están presentes: fuerza en la representación, fijeza y selección correcta. Pero esas tres características tienen que ver con la fijeza del objeto: Concentración es

la fijación de la atención en un objeto. Pero también es concentración el esfuerzo que hago por fijar la atención en un objeto. Así que podría ser que mi objeto desapareciera y apareciera, pero como estoy esforzándome en concentrarme en el objeto, estoy atendiendo a mi atención, en cuyo caso me estoy concentrando sobre mi atención y no ya sobre el objeto.

A su vez, la concentración sobre la atención admite tres formas: puedo observar que mi atención varía, es decir no tiene adhesión suficiente; puede ser que ahora me despreocupe de la atención y aparezca un recuerdo que no tiene nada que ver, en cuyo caso está faltando la selección de la atención sobre la atención; puede ser también que tenga mucha debilidad mi pensamiento, en cuyo caso está faltando la fuerza de la atención sobre la atención.

Ahora, un tercer paso, me doy cuenta de lo que pasa con mi atención. Estamos tratando de distinguir entre meditación y aquello que no lo es. Hemos dicho que no es meditación la concentración, y hemos dicho que cosa es la concentración. La concentración es la referencia de la atención sobre un objeto. Hemos dicho que esa atención sobre un objeto admite tres formas. Pero a su vez la atención sobre la atención, admite otras tres formas. Quiero que adviertan una cosa: una cosa es el objeto que veo, otra es el objeto que represento, y otra es el mecanismo atencional que se refiere al objeto que represento. Y una tercera cosa en profundidad, es la atención que se refiere a la atención.

Esos son los distintos grados de profundidad de la concentración. Eso no es meditación. Cuando pongo la atención sobre un objeto, observo que hay tres formas: brillo, permanencia y selección, y que esas cosas varían.

Cuando 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, ese no salirme del tema aunque el objeto cambie, eso es, en general, meditación.

Para que la meditación pueda funcionar, es necesario que tenga una propuesta. No puedo meditar sobre cualquier cosa, de tal modo que el objeto se me pierda: Tendré que fijar los límites de la meditación, el objetivo de la meditación. ¿Cuál es la diferencia entre la divagación y la meditación? La divagación procede por asociaciones libres, de tipo mecánico, y no tiene una dirección.

¿Podría haber meditación que procediera también por asociación? Por supuesto que podría, siempre que tuviera un hilo conductor y un objetivo. Habiendo fijado los límites de la meditación la propuesta de un objetivo y un hilo conductor de las asociaciones debemos admitir a su vez en la meditación, distintas formas.



Por ejemplo: puedo meditar sobre un problema. Si yo me concentrara sobre un problema, ese problema no podría resolverlo, no tendría dinámica. Si yo me concentro en esta propuesta: dos por dos igual..., y suspendiera mi atención en esa fórmula, no podría dar la respuesta que es: cuatro, porque para eso tendría que darle dinámica, dejar movimiento a mi pensamiento. Pero si me concentro en el dos por dos, no hay solución posible: es falso que la concentración pueda resolver alguna pregunta, porque la naturaleza de la concentración es fijar la atención en un punto inmóvil. Y si fijamos la atención no hay dinámica, por lo tanto no hay solución al problema.

¿Para qué puede servir la concentración? Tal vez puede servir como ejercicio para educar la atención. Estábamos hablando de las distintas formas de la meditación, y vemos muchas posibilidades allí.

Por ejemplo, puedo meditar sobre un problema; veo el problema desde distintos puntos de vista; intento distintas soluciones; comparo las soluciones; etc., etc. Pero nunca me salgo de la pregunta por el problema en cuestión. He fijado el tema y, dentro de ciertos parámetros, hago mis movimientos, buscando la solución a ese problema. ¿Qué tengo fijo y qué tengo móvil? Tengo fijo el objetivo que quiero lograr, que es resolver ese problema; y tengo móvil una cantidad de procedimientos que uso para ver el problema desde distintos ángulos.

Esa es una forma: fijar el problema y tener móviles los puntos de vista. Ustedes conocen esa forma. Empíricamente, ustedes lo hacen, a veces con un método, a veces sin él. Es una forma conocida por la generalidad, así más o menos uno procede al tratar de solucionar un problema.

Pero hay una forma diferente a la que llamamos meditación dinámica, porque de ningún modo está fijo el problema y la solución del mismo, sino que él está móvil y las asociaciones también están móviles. Entonces uno puede decir: ¿cómo vamos a resolver algo si ni siquiera sabemos de qué se trata? Ese es el punto propio de las meditaciones dinámicas, y se basa en la siguiente experiencia: "yo no sé qué resistencia interna tengo, pero a poco que haga circular las imágenes en una dirección, encuentro que mis imágenes se ven frenadas o deformadas, entonces ahí sale el problema".

"De manera que yo partí sin saber cuál era el problema y cuál era la dirección (¿solución?), pero resulta que al poner en marcha cadenas asociativas, empezaron a aparecer resistencias, y al aparecer resistencias, descubrí cuáles eran mis problemas. Y al descubrir cuáles eran mis problemas, los pude trabajar más ordenadamente"

Esa forma es la que nosotros usamos en las experiencias guiadas. De manera que es una forma muy distinta la de meditación dinámica a la primera que hemos estado investigando. Pero también hay otras formas, como las que se sugieren en la Mirada Interna: "Medita cuidadosamente y en humilde búsqueda".

Ahí está hablando de otras implicancias no tan frías, no tan técnicas como las que hemos estudiado, sino que habla de una disposición interna particular para meditar. Es una disposición que trabaja con la eliminación de determinadas creencias, es una disposición sin prejuicios, no solo sobre las cosas sino sobre uno mismo. Es una disposición que achica al yo. "Cuidadosamente y en humilde búsqueda". Esa tercera forma de meditación, tiene otras implicancias que no son solo técnicas. Es como si para hacer un trabajo muy cuidadoso, como si para hacer un trabajo de laboratorio, tuviera que bañarme antes y crear las condiciones de orden para que las cosas fueran bien.

Esta tercera forma de meditación implica unas condiciones previas del que medita, se preocupa por el estado en que se encuentra la persona que hace la meditación. Entonces la cosa no está puesta sobre el objeto en el que voy a meditar, en la técnica que voy a usar.

En este caso el objeto es la propuesta de un escrito. La atención no está puesta en ese objeto a ver si yo lo entiendo, sino que está puesta en la disposición con la cual yo voy a ir hacia ese objeto. Entonces la cosa es un poco extraña, porque ahí tengo el escrito, y no me dicen que estudie el escrito, sino que me dicen que me ponga en cierta postura frente al escrito.

"Cuidadosamente y en humilde búsqueda", tratando de ponerse en la meditación en un estado previo. Un poco lo que se hace en relax, como para hacer alguna cosa interesante, uno se pone en una condición previa. Aquí estamos hablando de una cosa similar pero llevada al campo de la meditación.

Si uno considera el Guía Interno un objeto, entonces es un objeto. Uno puede poner el objeto adelante en cuyo caso la conciencia se refiere al objeto. Pero puedo suponer una tendencia atrás de mi conciencia, que mueve a mi conciencia en una dirección o en otra. ¿Dónde pongo el Guía interno? ¿Atrás o adelante? De manera que digo el Guía Interno es la tendencia que impulsa mi conciencia. Si eso es así, ¿con qué percibo que el Guía interno impulsa mi conciencia? ¿Cuáles son las condiciones de la conciencia para que aparezca ese Guía que está detrás?

Si yo digo que no lo percibo a veces, porque está en un nivel profundo, ¿cómo sé que está en un nivel profundo? De manera que no tengo seguridad de que el Guía esté en un nivel profundo. Es posible que esté, y en determinadas condiciones de

la conciencia se produzca..., se produzca esa necesidad o esa búsqueda que a veces se siente como una presencia. Pero la naturaleza del Guía no es tan clara, y según lo dicho no importa de que naturaleza sea porque no quiero convertirlo en objeto.

Entonces uno no debería preocuparse de si está o no en los niveles profundos, porque cuando uno quiere tomar contacto, entonces el Guía está. Entonces la pregunta no es por la naturaleza del Guía. Puedo sentir al Guía interno sin verlo. Como hago para recordar una música o el hambre que tenía ayer. Para que la meditación pueda proceder, tengo que bajar las tensiones mentales con arrastre de contenidos. Sino, la dirección de la meditación se desvía. Bajar la tensión mental y el arrastre de los contenidos cotidianos.

Otro recurso interesante es el de hacer silencio. Si puedo hacer silencio, por supuesto que la tensión mental baja. Hay diferentes técnicas, pero una de las más interesantes, del mismo modo que el trabajo con el Guía Interno.

Veamos este asunto del silencio. ¿Cómo hago silencio? ¿Cómo hago silencio cuando quiero hacer silencio? Puede hacerse silencio, pueden bajarse las tensiones mentales, tanto en el trabajo de la meditación como en la vida diaria apelando a la sensación, a la mecánica de la mente y también a una pregunta con sentido. En todos los casos es porque la atención está referida a una cosa distinta a los problemas que me están creando tensión. Siempre tengo que trabajar con la atención. Pero también vemos que cuando quiero hacer silencio no logro hacer silencio. Porque si estoy esforzado a producir silencio, estoy poniendo tensión. ¿Cómo puede ser que atienda sin tensión?

Para hacer silencio no debo preocuparme por el ruido de la conciencia. Puedo preocuparme por otros objetos pero no debo decir "tengo que hacer silencio". Dijimos que lograr el 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.

Yo no me preocupo por hacer silencio, me preocupo por atender a algo lejano, y eso crea las condiciones de silencio. Y cuando yo pregunto algo al Guía, yo no me preocupo por hacer silencio. Yo me preocupo por escuchar muy bien la respuesta que viene del Guía. Y para escuchar muy bien tengo que hacer silencio.

De manera que estos dos trabajos importantes, que es el trabajo del silencio interno y el trabajo con el Guía, son un mismo trabajo. Y si alguien me preguntara cual es el trabajo más importante, diríamos que es este: "el trabajo con el Guía en silencio".

(Se hace la experiencia de invocación del Guía)

Al invocar "¡Oh Guía!", y ponerse atento a la respuesta, se produce automáticamente el silencio. Cuanto más atento estaba a la respuesta más silencio se producía. Cuando me distraía o cuando no esperaba la respuesta empezaban los ruidos. De manera que se entiende como por tratar de escuchar se produce silencio. La otra cosa es que cuando no vino ninguna respuesta, ustedes sintieron la respuesta. Quiero decir que la respuesta no vino de él. La respuesta vino de ustedes mismos.

De manera que vemos dos cosas: se puede lograr silencio por atender a una respuesta, y se puede tener una respuesta aunque la respuesta no venga de afuera. Estudiaremos más este otro caso: este caso de que largo una pregunta y espero una respuesta, como enseña la ceremonia del Aceptado.

Por el hecho de lanzar una pregunta y ponerme a esperar la respuesta, ya estoy haciendo silencio. Eso no es garantía de que la respuesta venga, 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 esto otro de la respuesta con sabor verdadero, ese 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: yo 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 respuestas", "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.

.....

**1980. Charla Silo sobre el sentido de la vida. Brasil.**

...Nuestros trabajos tienen distinto grado de complejidad, a nosotros nos importa trabajar con la atención, con las imágenes, nos importa hacer trabajos internos que solucionen problemas del pasado, del presente, del sentido de la vida, nos interesa hacer experiencias guiadas, nos interesa hacer muchos trabajos sobre nosotros mismos, si, está bien, ayudan, son interesantes, se puede progresar, pero verdaderamente lo que me interesa en última instancia, es este punto que hemos estado conversando respecto de la ubicación frente a la trascendencia, frente a la muerte, respecto al sentido de la vida. Este es el punto para nosotros de mayor excelencia, frente a todos los otros trabajos pequeños o grandes que vamos reflejando....

...

Son también mis sufrimientos, son mis gustos... todo eso da sensación de yo. Pero eso es muy variable. Yo me olvido de mí mismo, por ejemplo. Estoy caminando por la calle haciendo cosas y si alguien no me pregunta quién es usted, no me acuerdo que soy yo. Estoy totalmente olvidado de mí. Cuando estoy haciendo cualquier cosa... por ejemplo ahora, que estamos hablando, es posible que estemos olvidados de nosotros mismos. Si a uno le preguntan: ¿qué está haciendo usted?, uno va a decir: "estoy escuchando". (risas), pero no es que uno esté pensando mientras escucha que está escuchando. No. Uno no piensa: "yo soy Juan Pérez que está escuchando". Uno está escuchando y se olvida de sí mismo. Lo más frecuente es que uno esté olvidado continuamente de sí mismo... y, sin embargo, uno vive. De pronto uno cae en cuenta que va a morir y dice: "caray... voy a desaparecer", y dígame, en su vida cotidiana lo más normal es que usted no esté, usted desaparece, usted no se siente a sí mismo, no experimenta a su yo.

Claro pero hay momentos en que experimento mi yo, y de hecho si alguien me pincha, yo digo: ¿pero qué me está haciendo? Pero yo no tengo registro del yo en la vida cotidiana, a menos que lo piense. Por actos de reflexión, tengo noción del yo, puedo hablar del yo, pero si no, estoy totalmente olvidado... Miren, traten de pensar durante medio minuto en ustedes mismos, sin olvidarse de ustedes mismos. Mientras están pensando en ustedes no vayan a pensar que a lo mejor

es muy tarde y tienen que irse a comer o bien que se escucha una bocina por allá. No se distraigan de ustedes mismos durante un pequeño tiempo y van a ver como... sí, se olvidan de ustedes mismos, aunque se propongan pensar en ustedes mismos. Van, vienen, la atención fluctúa, la conciencia va de un objeto a otro y ustedes que están pensando: "yo soy yo mismo..." Basta que oigan un pequeño ruido, una cosita, para que se escapen de ustedes mismos.

Yo sé que es horrible cuando uno muere perder la noción del yo, pero también debería ser horrible perder la noción del yo en la vida diaria y no lo sentimos como horrible. Hay algo que permanece, aunque estemos distraídos del yo. Sabemos que en cualquier momento podemos retomarlos. Tal vez cuando un ser humano muera, pierda la memoria fisiológica, pierda las grabaciones, pierda los datos sensoriales, pero tal vez se reconozca por primera vez en lo más auténtico de él mismo... en ese yo profundo al cual apela muy pocas veces en su vida. Uno trabaja con el yo mecánico, periférico... pero ese yo profundo muy pocas veces sale. Las pocas veces que sale es cuando uno experimenta esa fuerza y cuando uno se reconoce como tal, pero si no, siempre está olvidado de sí mismo, siempre está alejado de sí mismo... no existe el tal yo a menos que me lo pregunte. Es una combinación de factores, pero no es una cosa permanente.

Puede ser que no sea tan horrible cuando uno muere... puede ser que sea interesante ese yo profundo.....

.....

### **1986 Reunión de Apoyos Buenos Aires. 15 dic.**

...Y a toda estas gentes que se acercan y les interesan más los trabajos internos y demás, acompañarlas en presentar opciones de flexibilidad de imagen, de movilidad de imagen, de transformación de imagen. Está muy bien trabajar con la atención. Que atención dividida, que atención dirigida, que esto, que lo otro; bueno, sí, está bien manejar la regulación de la atención y todo aquello. Además, sin atención, ya lo sabemos, ¡nada! No hay trabajo interno que se pueda montar, no hay trabajo que se pueda montar sino sobre la atención. Es sobre la atención que se puede montar cualquier trabajo de desarrollo interno. De eso no cabe duda...

.....

## **1989. El neoliberalismo y la revolución tecnológica (10.08.89)**

Consideremos una sociedad robótica. Son inimaginables las derivaciones sociales que pueden tener. Inimaginables. Y vamos en esa vía. La tecnología puede llegar a un desarrollo extraordinario y los usuarios ser reducidos a idiotas.

Pero el ser humano tiene muchas potencialidades, tiene una conciencia muy amplia, tiene un gran futuro y va a superar los nuevos condicionamientos. Así ha ocurrido y volverá a ocurrir, aunque la fascinación, el poder hipnótico que tiene el mundo actual, la época que vivimos, no nos deje ver el modo de rebelión.

Hay que pensar cómo. Hay gente que está pensando: "obreros trabajando". Nosotros ya contamos con armas que debemos difundir y emplear a fondo, como el conocimiento de uno mismo y la atención. Un gran poder es el que dan estas herramientas para enfrentar la hipnosis del sistema. Un gran poder.

.....

## **1989. Comentarios realizados del retiro de Mar del Plata. 17 al 22 julio 1989**

Tercer día: (a propósito de la atención)

Trabajo atencional

Es un trabajo netamente intelectual. Se trabaja mejor cuando no hay cansancio, presión emotiva, alcohol, otras tensiones del intracuerpo, etc. La atención se ve tironeada por varios factores. Recuerda como uno se sale de tema (pérdida atencional) por la mirada del otro, ser "chupado" por otra persona. Es una falla en la atención. Uno se salía de tema. El esfuerzo podría ser cómo ponerse en tema, este es un esfuerzo de atención. Luego se pueden hacer otros malabarismos, pero primero el tema de la "chupada".

La atención es un poco tirarse de los propios cabellos porque uno quisiera atender y al mismo tiempo estar chupados por otras cosas. Hay temas de más interés que el manejarse con una atención habilidosa. Ejemplo del cajero de banco o el taxista, que también pueden atender. No sólo es un tema de habilidades, sino también la cabeza puesta en la acción.

El punto de la atención tiene interés porque nos permite entender temas más interesantes. Por ejemplo, la acción reflexiva. No interesa aquí desarrollar una psicología de la atención. Ahora distinguiremos tipos de atención que pueden ser de interés.

La fatiga aparece menos importante que la presión emotiva. Fatigados pero entusiasmados se puede trabajar mejor. El desajuste emotivo es lo que más perturba a la atención. Si bien el trabajo atencional es importante para un trabajo, pareciera más importante la base emotiva. Quitar las perturbaciones emotivas es importante.

Es muy difícil corregir una función determinada si no va todo en estructura. Por ejemplo, la atención falla porque tengo despelotes emotivos; para corregir el despelote tengo que atender; y así se da un círculo vicioso por el tema de las estructuras. Pero para el trabajo enfatizamos en una cosa, la parcelamos.

Los círculos viciosos son muy comunes en el terreno del Trabajo Interno. Entonces parece que hubiera que ir elevando el nivel general de la conciencia, la comprensión que se tiene, con cualquier truco, por cualquier canal, quizás agarrándose de una u otra temática, pero sin parcelar funciones, atendiendo a que es una estructura, ya que si no, no resultará. Mejor ir logrando un nivel global mejor, el conjunto mental con mejor nivel. Aumentar la comprensión general del Trabajo Interno. Un mayor nivel de comprensión donde importan menos las boludeces o secundariedades.

No hay una práctica específica para subir el nivel de comprensión. Se logra con el estudio, relaciones crecientes entre los temas, etc., que subirán el nivel de comprensión. Los ejercicios siempre se hacen en situación de laboratorio. Pero cuando una situación o práctica de laboratorio se quiere aplicar en la situación real, es muy diferente, no se puede. La presión, el desajuste emotivo es lo que más jode para el mantenimiento de la atención, más que la inutilidad del asunto, o la repetición del ejercicio.

### Ejercicios

No observar la fatiga (que es ...???) sino que al repetir cosas no motivantes lo que aumenta sobre todo es la presión emotiva, el desajuste emotivo.

- 1) Cambiar cinco objetos de lugar y volverlos a su lugar original en el orden establecido.
- 2) ídem. con 10 objetos.
- 3) ídem. con 20 objetos.
- 4) Con 15 objetos cambiados de lugar por el conductor del ejercicio, recordar su posición original, número de orden y de qué objeto se trataba a pedido azaroso de aquél.



- 5) Recordar ciertos números, su orden y acciones a ellos asociadas.
- 6) Descripción de objetos atendiendo a lo que se hace, prescindiendo de la presión (jocosa, etc.) de los otros participantes.
- 7) Descripción con atención a un punto de vista, explícito o no.

Seguir un orden mental en la descripción. Atender a ese orden mental y no a los otros. Atender a lo que se dice.

...(después de cenar)

Las exposiciones metódicas están sujetas al principio de la adaptación. Hay que atender al receptor. Hay que elastizarse. Hay que adaptar la terminología a los oyentes. Cuanto más numerosos y mezclado el nivel de los oyentes, hacer desarrollos breves. Estar atentos al tema.

Hay quienes creen que incluyendo de contrabando en una reunión de nivel a otros de otro nivel se los beneficia o algo así. Se logra lo opuesto. A veces saltan. En caso de disparidades de nivel, o se achata el discurso y los de más nivel se aburren o se sube el mismo y los de menor nivel no entienden un culo.

La división atencional

Por ejemplo, atender al discurso y a la reacción del público. Hay oficios que trabajan mucho sobre ello, con divisiones motrices, por ejemplo. No nos interesa discutir ahora si efectivamente se divide o es que se alterna el foco atencional. El separar los focos requiere mucha neutralidad. Mientras no se fatigue uno, se registra un nivel más alto de atención.

Ejercicio de lecturas simultáneas.

Ejercicios de preguntas simultáneas (primero dos, luego tres, luego cuatro). Mejoran al volver sobre los mismos ejercicios después de haber intentado los de dificultad mayor.

Describir registros de los ejercicios realizados al mismo tiempo que se divide la atención entre discurso y sensación del cuerpo. Ídem. al anterior, pero sumándole el caminar hacia atrás.

Dividir atención entre el dar una explicación y la sensación del puño (sumarle el frotarse una pierna).

Discurso y disociaciones motrices (refregarse la panza en círculos, golpearse la cabeza, girar la pierna en el aire).

Atención dirigida

Atención a la atención a lo que hago: atención dirigida. Es un tipo de atención muy diferente la de atender a la actividad que realizo, de aquella donde divido con un punto de apoyo fijo.

¿Conciben ustedes este como un ejercicio que cuesta mantener? ¿Conciben ustedes que en la vida cotidiana se puede estar entre las cosas con este modo, con este mate, gustosamente entre las cosas?

Sientes que estás pensando, registros de mayor conciencia, de más potencia, hay más libertad interna. Uno encuentra su mejor regulación del motor en este caso.

Es como un catalejo de Galileo (referencia a los puntos de apoyo atencional alineados). Mayor disponibilidad, conciencia, puede ser el estado “habitual” entre comillas de estar entre las cosas. Son dos polos, pero no divididos, sino más en profundidad. Es un estado interesante que cautiva y que chupa por el gusto que produce. Si gusta, tiende a ser la forma habitual.

Es una forma diferente de estar entre las cosas, es de mayor nivel, es más libre, disponible, más amplio, es cualitativamente superior. No requiere una especial “cara de nivel”, ni postura corporal. Es una forma de estar entre las cosas muy sensible, muy captadora, es muy vibrátil. Es una forma diferente, me parece fantástico.

Es muy diferente este potencial y el de las gentes comunes. Es muy posible que uno se vaya “cebando” por gusto y le dé a esto. No propondría esto como práctica por disciplina. Empieza en la cabeza, es una mirada desde adentro. Suavemente, con gran cariño realizar estas cosas. En estados de conciencia cotidiana, esta atención es más apta. No proponérselo como deber, como práctica forzada, ya que en estas cosas de importancia, si se introducen pequeños desvíos, pequeños errores de procedimiento, estos pueden aumentarse. Caso del teclado. Importa más la calidad de la experiencia que la duración.

...(después del café)

Atención dirigida y acción reflexiva

Cuando uno hace algo, lo hace porque algo ha sucedido o por lo suceder.

Uno se puede preguntar una u otra cosa con respecto a la propia acción. La primera es por aquello que la produce, la segunda está lanzada a futuro.

Ciertas acciones no son preguntadas (por ejemplo, abrocharse los botones), pero no todas las acciones tienen el mismo interés. Pero hay otras acciones que tienen algún interés, que uno valora, cosas que tienen que ver con lo que uno aprecia. Uno debiera preguntarse para qué lo hace. Debiera tomar muestras de lo que hace. Durante la acción uno podría volver a preguntarse.

Una acción es reflexiva en tanto y en cuanto se sabe “para qué” se hace. Cuando sólo se puede responder al por qué es porque se trata de una acción refleja. Por qué y para qué. Respecto de las acciones que son buenas, debo responderme para qué las hago.

La acción reflexiva descansa sobre un mecanismo psicológico de atención. Nadie puede preguntarse por las acciones si no pone atención sobre la acción. Esto sólo tiene interés en las acciones que uno aprecia, no en las acciones primarias.

¿Cómo poder definir las acciones que aprecio? Es difícil catalogarlas. Deben ser cuestionadas para que no fallen, para que tengan más inteligencia, para que no se desvíe el tiro. Puedo apreciar acciones que terminan en cinco minutos, o puedo tener acciones a largo plazo. En estos casos la pregunta es por la dirección. Hay acciones que se trancan por actos irreflexivos. Hay mucho accidente en las acciones irreflexivas. No nos conviene.

Estas acciones están lanzadas en una dirección querida y tengo muestras para responder por ellas. Además de conciencia, hay muestra, puedo responder por el para qué de ella. Requieren de una conciencia atenta, de una atención precisa y alerta. La atención dirigida es más homogénea con la acción reflexiva que una atención errática. Pone una mejor condición. Porque es un mecanismo más fuerte, potente, dirigido. Serán acciones más dirigidas, mejor direccionadas, con más sentido.

Cuando hablamos de atención dirigida hablamos de una cierta postura, de un estado. Cuando lo hacemos de la acción reflexiva, hablamos lo que se hace, de la acción. Vale la pena para las acciones queridas, no las otras. Bloquea bastante el accidente, los raptos temperamentales, metabólicos, de tipología.

No te puedes dar el lujo de irreflexiones en las cosas queridas. Si hay algo que a uno le interesa, uno debiera estar en condiciones de saber para qué lo hace. Estamos hablando de la regulación de la acción, y no de los actos contradictorios o unitivos.

En el temario había una dicotomía entre atención y acción reflexiva, pero tienen su enganche, van juntas. La calidad mejor de atención es habilitante de las acciones reflexivas. Mala calidad de atención impide el desarrollo de la acción reflexiva. Uno debiera poder sacar conclusiones de una acción reflexiva.

De acuerdo a la clasificación de acciones de cada uno, puede que haya acciones apreciadas. Si las acciones interesantes de cada uno están sólo movidas por el por qué y no por el para qué no es interesante. Mejor el para qué (el futuro).

No puede ser que alguien desarrolle una acción querida y sostenida sin responderse por el para qué. Pueden ser acciones chiquitas, pero acomodadas (?) por uno. El por qué se puede trasladar, poner el por qué a futuro. El para qué hace al futuro, a lo intencional.

.....

### **1989 Silo. Aporte sobre la Atención Mendoza septiembre.**

En una época de fuerte hipnosis como esta, la atención es un arma formidable para contrarrestar la influencia del sistema, para descubrir sus puntos débiles y elaborar los puntos de vista y los planteos que pueden esclarecer a la gente para oponérsele al sistema. Nuestra gente tiene que hacer un esfuerquito en esa dirección. Es un gran poder el conocimiento de uno mismo. Aumenta la reversibilidad, disminuye la hipnosis, permite decidir.

Yo lo escucho al pelafustán liberal, yo veo sus proclamas televisivas disfrazadas de ideología y estoy atento. Yo sé que estoy atendiendo; y el problema con la atención dirigida, el problema para ellos, es que no pierdo mi referencia, no soy chupado por las solicitudes sensoriales que se me presentan.

Conocemos un tipo de atención que es la atención cotidiana. La atención que va en la dirección de los estímulos. Se produce un estímulo, yo atiendo. Hago sonar un gong y el perro va a la comida. Voy hacia las cosas según se solicite mi atención por algún estímulo sensorial.

Conocemos otro tipo de atención. Hay muchos estímulos y voy a aquellos estímulos, de todos los que hay, que coinciden con mis intereses. El primer caso es el caso de una atención simplemente solicitada por estímulos, y es una respuesta maquinal. Hago ruido y la gente va. El segundo caso, donde el sujeto tiene sus intereses y todo eso, parece que fuera una atención algo más consciente. Pero es una atención igualmente mecánica. Que no venga del estímulo y salga de uno hacia el estímulo, está llevada esa atención, de todas maneras, por esas aspiraciones, esas conductas que ni siquiera han sido

revisadas. Ni sabe por qué, el sujeto, tiene tales intereses. Y por qué va, porque así está armado, así está condicionado a responder al estímulo. Muy interesante.

No sé si se fijan que la fuente es diferente, de orientación de la atención. La primera es una atención animal, solicitada por estímulos externos, y la segunda es una atención que verdaderamente es humana, que es ir hacia el otro. Intereses. Pero observen que tanto en un caso como en el otro, no se está movido por un genuino control, por un saber lo que se está haciendo, en ninguno de los dos casos. Hay diferencia entre una y otra, pero está claro que no se sabe que se está haciendo en una y en otra.

Conocemos estas formas de atención. Conocemos lo que es una atención dividida, por ejemplo. Conocemos lo que es estar, al mismo tiempo atendiendo a dos estímulos. Esa atención en realidad no es muy frecuente. Salvo en algunos oficios, en algunas ocupaciones, o en ejercicios. Hay una cierta capacidad para atender a dos cosas simultáneamente. A veces el oficio exige eso.

Se dirá: "Bueno, luego eso se mecaniza y vemos a un tipo que maneja un bus, toma la plata, corta el boleto, da vuelta, hace los cambios, putea con el de atrás. Eso se mecaniza. Pero hay oficios en que esa práctica, esa atención está dividida. Por experiencias, por prácticas, por ejercicios, conocemos ese trabajo de atención.

Hay otro tipo de atención que es la atención dirigida. Nosotros podemos hacer muchas prácticas o experiencias y lo único que vamos a lograr con esas prácticas es comprender que la atención es muy elástica, que admite distintas formas, y vamos a poder testear la propia atención. Pero no podemos plantear esas prácticas más allá de lo que justamente es: una práctica o una comprobación.

No podemos hacer eso (ir más allá con la práctica), porque si pretendemos que el ejercicio de una forma de atención, a fuerza de práctica y de sostenimiento, logre resultados de transformación, lo que va a producir es una fatiga. Y vamos a ponerle empeño el día 1, el día 2, el día 3, menos el día 4, menos el día 5 y "sayonara". Lo que nos exige mucho esfuerzo y no podemos ubicarlo en franja para ya trabajarlo sin mucho esfuerzo, es tan poco tiempo, y por consiguiente no obtenemos beneficios proporcionales al esfuerzo invertido, son cosas que no se pueden sostener.

Estos testeos son de interés porque nos permiten comprender los secretos de la atención. Una de las cosas que nos permite comprender lo de la atención dirigida, es que juega con mayor fluidez la reversibilidad. En la medida en que estamos conversando y estamos atentos a lo que estamos diciendo, no perdemos nuestro centro de gravedad. Nos damos cuenta que es bastante difícil que nos traguemos

el anzuelo. Porque se nos podrá decir esto o lo otro, pero nuestra mirada está clara. No somos tan susceptibles ni vulnerables a la presión de grupo o situaciones, ni a la presentación de imágenes de cartón. Porque tenemos nuestro centro en nosotros mismos.

En su momento se habló que una de las características de la hipnosis era la pérdida de referencias del sujeto y la capacidad de cotejo. Esa pérdida de la capacidad de cotejo hacía que el objeto estímulo se convirtiera en algo central, no se pudiera comparar con nada, y al no haber comparación se caía en ese campo de influencias. Eso sucedía también en los sueños.

Y sucede no sólo en hipnosis. Sucede en la vida cotidiana. La sugestión de la imagen es muy fuerte, la sugestión del momento en que uno vive, del medio social, la sugestión de la prensa, de la TV, actúan muy fuertemente. No hay con que cotejar, en todos lados se encuentra lo mismo, hay determinados valores establecidos, todo eso es aceptado, todo eso no es pensado, eso es lo que pasa, eso es lo que ocurre, estás sometido a ese gran campo de influencias y tu atención, termina finalmente yendo en esa dirección. Y ahí estamos atrapados en esa hipnosis del sistema, cosas así hemos conversado en su momento.

La capacidad de reversibilidad y de autocrítica disminuye considerablemente en las poblaciones. Si hay poca capacidad de crítica es porque no se pueden comparar cosas; por eso no se puede hacer. Y si hay poca capacidad de autocrítica es porque no se pueden comparar cosas dentro de uno mismo. Quien no se conoce a sí mismo no puede comparar cosas en sí, directamente está inhabilitado para la autocrítica. No se conoce, no puede hacer autocrítica.

Si acaso cree que está autocrítico. A veces hay ciudadanos que dicen: "Yo confieso que tengo que hacer autocrítica. Yo soy un hijo de puta", cuando dicen esas cosas, en realidad no están haciendo cotejo entre cosas que le pasan. Están utilizando la mirada del otro para largarla sobre ellos mismos. La autocrítica de ellos no tiene ningún valor. Es como los criticarían otros, ellos están diciendo eso que dicen los otros de sí, como elaboración propia. Si no hay autocrítica y no hay crítica, no hay reversibilidad. Es decir, no se tiene la aptitud para salir de ese campo de influencias externas provenientes del sistema.

No tienen autocrítica porque no tienen conocimiento. (...) Se pone en juego la ubicación de uno en estos fenómenos. Esa forma de atención dirigida, si nosotros la presentamos en términos de práctica y de cómo generarla, va a terminar en un forzamiento, no nos va a dar tiempo a que tengamos resultados y se nos va a joder la cosa.

Si nosotros recordáramos algunos momentos interesantes en que paseando nuestra atención hicimos cosas sin perder conciencia de nosotros mismos, sentimos una gran potencia interna, sin esfuerzo, eso nos ayudaría más que ésto de proponernos mantener un tipo de atención. Basta que ahora mismo mientras estamos hablando (con suavidad, con suavidad, siempre con suavidad), mientras estamos hablando atentos, atentos a lo que se está diciendo, atentos a las otras personas y todo aquello, basta con que nos sintiéramos emplazados donde estamos para que notáramos una mirada bastante más clara.

No es una propuesta compulsiva, no es un esfuerzo por mantener la atención. Sí es, simplemente, un sentirse emplazado, acá donde estamos, conversando, sabiendo que conversamos, discurrendo en torno a ciertos temas, estamos pensando mientras discurremos en ellos, si mantuviéramos esa actitud (no esa práctica ni ese forzamiento). Si mantuviéramos esa actitud y lográramos registros de mayor potencia y frescura, no intermediación de la imagen creo que podríamos sacarle bastante rédito a ese comportamiento mental.

Estamos hablando de un diferente comportamiento mental. Que, sin duda, marca diferencias con el comportamiento mental habitual que observamos a nuestro alrededor. Nosotros observamos a nuestro alrededor un comportamiento mental muy determinado, muy poco manejado, muy poco claro y, por supuesto, muy poco potente.

Parece que podemos asumir un comportamiento mental, que es también conducta, un comportamiento mental que tiene su rédito en esto de la reversibilidad, la crítica, la autocrítica y de la potencia en el pensar.

Esto no quiere decir que uno no se vaya de boca, ¿no es cierto?

Ante determinados estímulos, ante determinadas cosas... uno se va de boca. No está mal. Lo que digo es que si de algún modo pudiéramos convertir en un valor psicológico esto de que es más interesante estar atento, atento a lo que efectivamente pasa, atento a lo que se hace, atento a lo que se dice, tener eso como un "tintín de trasfondo"... Si convirtiéramos en un valor esto de que es bueno una actitud atenta, estar centrado frente a las cosas, creo que ganaríamos.

Si lo planteáramos como práctica o como disciplina, o como forzamiento... vamos a tener problemas. Si lo planteamos así como actitud, creo que vamos a registrar un interesante potencial, una mayor claridad de ideas, un eje muy crítico, muy crítico. Creo que eso es inteligencia. Hay una conducta mental que se puede asumir, es conducta también. Y si me voy de boca, me voy de boca pero yo tengo ese valor.

Hay que tener una posición mental atenta. Me parece muy difícil si estás bien puesto en tu atención, me parece verdaderamente más difícil que estés jodido por climas, por líos... por cosas que están operando mecánicamente sobre tí. Me parece más difícil a que si simplemente estás solicitado por los estímulos o viendo si eso que se está tratando tiene que ver contigo, o no. Si tiene que ver contigo, va; si no tiene que ver contigo, miras el gusano en la pared. Estás jodido, estás sometido a un campo de influencias de la gran puta. Sea del sistema o sea de tus vahos, estás con líos.

No estoy hablando de cosas que sean muy fáciles, pero son suaves.

Uno en algún momento tiene que haber, sin duda, jodiendo y experimentando con la atención, tiene que haber registrado en algún momento de cierta postura atencional, tiene que haber registrado esa claridad, esa potencia. Tienen que haberla registrado. Si lo encaran como práctica, va a haber dificultad. Se van a fatigar... y finalmente la van a abandonar, no va a tener ningún éxito.

Yo distingo muchas formas de atención. Hay una cuasi animal, que depende de los estímulos externos. La otra atención que tiene que ver con los intereses, intereses que a la vez uno no sabe ni de dónde vienen, ni por qué va... es un bólido lanzado... ¡qué digo un bólido!... una bola de barro... ¡Ahí va uno, uh, uh, uh, qué atento que va!!... y no pierde detalle, porque ahí está el interés. ¡Sí, no sabe qué está haciendo!!... Bueno, ese es otro tipo de atención.

Hay atenciones divididas y hay atenciones dirigidas. (no se entiende en la cinta) cuyo centro de gravedad es el ojo del que mira, es la mirada, es suave, es interesante, crítica. Y entre tantos registros, hay un registro de potencia interna.

Esa conducta mental, digo que produce un funcionamiento mental diferente, entre esa persona que está emplazada de esa manera y el resto de las personas que ponen su atención mecánica. Me parece evidente que tienen un funcionamiento mental diferente. Yo tendría en cuenta esta sugerencia, aun cuando sea para criticarla, para discutirla, para darle vueltas. La tendría en cuenta, a esta sugerencia en torno a la atención dirigida. Una atención que sosteniéndola sin esfuerzo te pone más claro y tiene sus registros más interesantes, más potentes. Cuidadito, que es suave.

Pregunta: ¿Hay un registro de disponibilidad interna también?

Sí. Te interesas por cualquier huevada, parece inadmisible; es inadmisible para cualquier persona razonable. Viene un hijo de puta y te habla de una mosca, y tú



ahí atento. Sabiendo lo que haces, tú estás en otra. Sí, muy disponible, con tal de que esté en marcha esa atención. Sí, es una fuerte disponibilidad interna.

No, las personas razonables, las personas estereotipadas, dibujos de personas, no tienen disponibilidad, la tienen sólo para ciertos temas que están vinculados a sus intereses... En ese sentido, la atención es muy disponible, todo es muy interesante porque es la atención la que está trabajando. Todo es muy interesante. Por supuesto tienes tus intereses y tus cosas, pero tu atención es muy, muy disponible, casi infantil. No es un mito, no es ninguna leyenda, es un comportamiento mental diferente. Y trae rédito. Puedes estar puteando, puedes estar enojado, pero estás emplazado. Tú estás emplazado, estás centrado.

No hay acción válida sin atención válida. ¿Cómo puede haber acción válida para un distraído? ¿Y de qué está hablando?, es un contrasentido. Eso no puede ser. Todo eso, no. No puede haber acción reflexiva sin reflexión sobre lo que se hace. La acción reflexiva es reflexión sobre la acción. Reflexión sobre la acción implica atención sobre lo que se está haciendo. ¿De qué acción reflexiva me estás hablando?, si estás movido por estímulos que no tienen nada que ver con la reflexión. Reflejo, vuelta al pensar. Si mientras haces las cosas no sabes lo que estás haciendo, si mientras piensas no sabes que estás pensando, si mientras escuchas no sabes que estás escuchando; ¿de qué acción reflexiva me estás hablando? No sabe, pues, lo que dice.

Insisto en que es un comportamiento mental, no natural. Es una intencional forma de poner la cabeza. Bueno, esa es una forma de tocar los propios mecanismos; sí, es una forma de tocar los propios mecanismos, de eso se trata. No es "natural" esa forma de pensar..., no es "natural" esa forma de sentir... No, no es natural, efectivamente. Lo cual está muy bien. (Risas).

Suavemente. Sin lío, sin proponerse, sin forzar la mano. Pero considerándolo un valorcito interesante. El valor de asumir, entre tantos comportamientos que nos parecen válidos, entre tantas cosas que uno dice: esas están bien, esas otras están como el culo, eso vale la pena, eso otro no, entre todos esos valores, también algo tenemos que decir sobre el comportamiento mental. Es un modo de acción. "Corto, porque no estás moviendo cuerdas". Veremos, ¡ahora verás! Algo también tenemos que decir sobre el comportamiento mental. No sólo sobre el comportamiento de las manos, de las cosas...

Tenemos algo que decir también sobre el comportamiento mental. Estamos hablando en este momento de un determinado comportamiento mental. Pero no me hago ningún problema de moralina, si me pierdo en la cosa, me pierdo en la

cosa. Yo te digo francamente que es mucho menos susceptible a la influencia irracional de los estímulos externos. Te lo digo porque estás atento al objeto y estás emplazado en una perspectiva que registra, que siente. Y, sí.

Eso es todo lo que queríamos conversar sobre este tema de la acción reflexiva, y qué va a ser reflexiva si no sabe lo que está haciendo... Para saber lo que se está haciendo hay que estar mínimamente atento a lo que se está. Por ahí eso de la acción reflexiva parece que fuera algo muy grande, pero nada, la acción reflexiva tiene que ver con un tipo de atención.

¡Tantas cagadas se producen por desatento, en lugar de por otros motivos! ¡Por errores de ese tipo! Por desatento...

No, no mucho más de esto sabemos, así es que sólo esto podemos transmitir. Pero sí es genuino lo que decimos. De que existe un registro diferente cuando se ha valorizado convenientemente esta conducta mental que hace que el que mira, o el que hace, se tenga por referencia, aunque sea como perspectiva, sepa lo que está haciendo, lo que está diciendo, lo que está escuchando...

Es una forma aperceptiva. Pero yo debo agregar siempre a estas consideraciones, siempre lo mismo: ¡esto no lo conviertas en práctica! Conviértelo en todo caso, si es que te interesa, en un valor de un comportamiento interesante de tu actitud mental. No en una práctica esforzada. A decir verdad, cuando tengas mucho sueño y demás, esto va a disminuir. Esa potencia y esa cosa, va a disminuir. Pero cuando estés despierto, pues está despierto. Cuando estés despierto, debes estar bien despierto.

No estamos agregando mucho a las cosas que ya sabemos. En todo caso las estamos reenfocando. Dándole otra vuelta dada la experiencia que tenemos en estos temas, ¿no es cierto? Hemos hecho muchas cosas... Vamos dando otra vuelta, volviendo al tema de la atención. ¿Por qué no? Es el tema fundamental del comportamiento mental. ¿Para hacer qué con esa atención? Para hacer lo que quieres. Qué sé yo tus proyectos, tus líos... tus actividades, tus intereses... tú verás. Pero yo te digo: hay un comportamiento mental valioso, mucho más valioso que el comportamiento mental dado, el que tengo.

Esa reflexión queríamos dejar sobre el tema de la atención.

Estuvimos trabajando con otra gente amiga, muy bien, e insistimos en este tema de la atención, de la atención reversible, de la atención deshipnotizada, de la atención disponible, de la atención crítica, de la atención con referencia a la distancia, del problema de la sugerencia de lo que uno dice, de lo que uno ve, de

la atención puesta en lo que uno hace, de la acción reflexiva. Pusimos énfasis en que ese comportamiento es mental y lo consideramos, tal vez erróneamente, como una cosa valiosa. Y no mucho más sabemos sobre este tema. Y hay registros, seguramente si rastrean en algún momento, hay registros muy potentes, de mucha fuerza, con esta gracia de la atención.

Parece que si se obtienen buenos resultados, no hay que preocuparse de nada porque uno se engolosina. A la hora de obtener buenos resultados, parece que a uno le gusta andar así. Como a los pelícanos les gusta andar con una piedra. Porque sienten un pesito acá... Si no tienen un pescado, por lo menos tienen una piedra. Uno siempre encuentra una piedra si les abre la boca (Risas). Entonces a uno le gusta andar así. Bueno, no nos ha llevado tanto tiempo este tema. Media hora, una hora. Pero me parece correcto dejar esta sugerencia. Porque por lo poco que hemos visto, esto es de mucho interés. Conviene, parece que nos hace fuertes, nos hace reversibles, críticos, nos hace bastante reflexivos.

...

... Es un comportamiento mental que puede llegar a ser un comportamiento mental cotidiano. Y no es el comportamiento que uno observa alrededor. Bueno, eso será problema de ellos, no vamos a llorar... Y la forzadera no nos conviene, no nos va a dar rédito, nos va a decepcionar, nos va a hacer perder fuerza y en poco tiempo vamos a abandonar la práctica.

Lo dejaría ahí al tema. Le llamamos a eso atención dirigida, no esforzada, suave, comprendida por distintos experimentos y tal vez aceptada por registros favorables, no propuesta como una práctica. Decimos que entre otras cosas es atención apercebida. Y lo englobamos en el tema conducta. Es una conducta.

¿No hay conductas chuecas, carajo? ¡Claro que hay conductas mentales! ¿No hay tipos entrenados, por el motivo que sea, en ver todo mal? ¿No hay tipos cuya mirada es siempre negativa? ¡Cómo que no, hay tipos que viven en esa conducta mental! Esto es interesante, si es que a uno le interesa la libertad.

No creo que eso te vaya a mejorar otras funciones mentales, pero sí creo que eso te puede dar mucha crítica, y mucho llevar el ojo para donde uno quiere que vaya. No te va a dar más memoria, no te va a dar más agilidad en el pensar, esas son características personales. Pero te va a dar reversibilidad. Y lo de la acción reflexiva, hay que llevarlo a ese tema.

Y el climazo, y esa cosa que a veces uno tiene, también se nota que disminuye con la atención. Que tiende a no tomarte. No puede ser que estés en un tema,

moviendo ideas y cosas que tienen que ser cristalinas, no puede ser que de pronto aparezca un climazo y te joda y te empañe todo. ¿Pero qué es esto? Eso no puede ser, cómo hacer eso. ¡Pone la cabeza bien! No conviene. No hagas eso.

Esto lo nota uno, creo que lo notamos todos, estamos muy entrenados, somos alcahuetes, muy sicologuillos, creo que notamos mucho al tipo que se climatiza, tenemos mucha sensibilidad para eso. Y nos parece una cosa desproporcionada, no está haciendo bien con su cabeza. ¡Ponga bien su atención! Este comportamiento puede constituirse en el comportamiento mental habitual, con el que uno vive. Es una conducta mental distinta.

Hay gente que sufre, y divaga, y se climatiza. ¿Y para qué sirve eso? ¿A quién le sirve? A él no le sirve, a los demás tampoco. ¿Y qué lógica tiene eso? Esas son conductas mentales inaceptables. (Risas). Bueno, imagínense, viene el mocito ahí con una conducta mental inaceptable: ¡retírese! Piense de otro modo la próxima vez que venga. Claro, me viene con un vaho, con un lío... como si llenara todo un charco... ¡No contamine! Antes de que hable ya... ¡Qué modales esos! ¿Y qué, qué desconsideración, no? Llega el tipo, te hace una cosa, es un desconsiderado, está metido en su lío... No se puede estar con él ahí, "bip, bip, bip, bip", sin líos.

A veces se logra, en los diálogos entre nosotros, esas cosas muy neutras, muy en tema. Son fenómenos esos momentos. Se está simplemente en lo que se está. Así se venga el mundo abajo. Uno tiene unos desastres que ha dejado por ahí tirados... pero está interesado en un tema, que puede ser una huevada, pero es muy gratificante. Pero si estás en eso, y de pronto todo se te jode, se te nubla todo por la cagada de un clima... Oye, estás acá, no estás allá. Y lo que pasa allá no lo vas a resolver. En cambio lo que pasa allá, además, te jodió acá.

No saben, no estudian...

.....

### **1989 Acerca de la atención, Potrerillos, 10 de septiembre**

El tema fundamental es la atención. Veo televisión y estoy atento; sé que estoy atento. Y hay problemas con la atención dirigida por que no pierdo mis referencias ni soy chupado por las solicitudes sensoriales. Cuando la atención es solicitada por los estímulos en los sentidos, hablamos de una atención maquina.

Hay otro tipo de atención. Frente a muchos estímulos, voy a aquellos que coinciden con mis intereses. Esa atención es más vigilica aunque igualmente mecánica. Esas conductas y aspiraciones que ni siquiera han sido revisadas en mí, me llevan mecánicamente a esos estímulos.

Tanto un tipo de atención como el otro no están movidos por un genuino control. No se sabe que se está haciendo.

Existe otra forma de atención: La atención dividida en la que se atiende a dos estímulos simultáneamente. En algunos oficios sucede esto, luego se mecaniza. Por ejemplo: El chofer de un bus que además de atender el manejo está cobrando boletos, dando vuelta, etc. Conocemos este trabajo por práctico que hemos hecho.

Otra forma es la atención dirigida. Podemos hacer muchas prácticas con la atención dirigida y lo que lograremos es una mayor comprensión, es solo un testeo. Comprenderemos que la atención es muy elástica, que admite distintas formas. Pero no podemos llevarlo más allá del testeo, de no ser así, nos producirá fatiga y “sayonara”, porque nos exige mucho esfuerzo no obtenemos los beneficios proporcionales al esfuerzo invertido, los testeos nos permiten simplemente comprender.

Al practicar la atención dirigida descubrimos que la reversibilidad, juega con mayor fluidez. Es entonces bastante difícil que nos traguemos el anzuelo. No somos tan susceptibles a la sugestión y tan vulnerables, porque tenemos nuestro centro en nosotros mismos.

En los estados de hipnosis hay pérdida de referencias y no existe el cotejo. Nos atrapan los valores establecidos y aceptados. Lo mismo ocurre con el sueño. En la vida cotidiana la sugestión de la imagen de la prensa, la TV, es fuerte y si no hay con que cotejar todo eso es aceptado, estás sometido a ese gran campo de influencia. La capacidad de reversibilidad y autocrítica disminuye considerablemente. Quien no se conoce a sí mismo no puede hacer autocrítica. No tiene como cotejar. No hay reversibilidad y no puedes salir de ese campo de influencia.

Con reversibilidad puedes ir a discreción y a gusto en una dirección u otra. Conforme se pone en juego la atención, se pone en juego la perspectiva, la mirada, la ubicación frente a la cosa.

Si recordáramos momentos en que paseábamos nuestra atención, momentos en que sentimos una gran fuerza interna, nos serviría mucho practicar una técnica de atención. Si lo hiciéramos ahora, estamos atendiendo, nos registramos a nosotros mismos, donde sentimos emplazamos, donde estamos, con suavidad obtendría registro de una mirada bastante más clara. Y si mantuviera la actitud y lográramos un registro de mayor potencia, lograría frecuentemente un comportamiento mental diferente, una conducta tiene su rédito en la reversibilidad, la crítica y si la autoobservamos, veremos a nuestro alrededor un comportamiento mental potente.

Si pudiéramos convertir en valor psicológico ese estado, la atenta, es estar centrado frente a las cosas, creo que tendría rédito, registraríamos una mayor claridad de ideas, una mental inteligencia, notaríamos un interesante cambio. Sin forzamiento, es una conducta mental que se puede asumir.

Voy de boca, me voy de boca... Se trata de una atención dirigida cuyo centro de gravedad es que mira, la mirada. Produce un funcionamiento mental diferente, perspectiva diferente. Es una actitud de disponibilidad inmediata, atención muy disponible, te interesas por cualquier cosa. Todo es interesante porque la atención es la que está trabajando.

No hay atención válida sin acción válida. No puede haber acción reflexiva si no hay reflexión sobre la acción. Si no sabe lo que está haciendo mientras lo hace, o si no sabe que está escuchado, ni escucha, no puede haber acción reflexiva si no se sabe que se está haciendo.

Es un comportamiento mental no natural. Es una intencional de poner la cabeza. El valor de asumir un determinado comportamiento mental.

Existe un registro diferente cuando se a valorizado este comportamiento mental en el que, el que hace, se tiene como referencia, perspectiva. No lo conviertas en práctica, conviértelo en algo interesante de tu actitud mental. Es un reenfoque de lo que sabemos, cuando estés despierto, debes estar bien despierto.

Hay un comportamiento mental que es mucho más valioso que el comportamiento mental dado. Hay registros muy potentes, de fuerza interna. Si se obtienen buenos resultados uno se engolosina, a uno le gusta andar así. Nos hace fuertes, reversibles, críticos, reflexivos y autocráticos. Y no es el comportamiento mental de la gente en general.

Se trata de una atención dirigida suave, no forzada, el forzamiento no nos conviene, nos resta fuerza. Es una atención apercebida, englobamos en el tema conducta. Te va a permitir llevar el ojo, quieres llevarlo, te va a dar fuerza, reversibilidad y crítica. Si es que a uno le interesa la libertad.

.....

**1989. Notas de charla con Mario con Delegados de Equipo Del Consejo Kappa en centro de trabajo. Candeleda, 7 de noviembre de 1989**

Hay quienes no quieren que las cosas cambien, que nada se mueva, que el futuro no se abra. Llegan incluso a posponer esa dinámica de apertura de futuro "permitiéndola" sólo para la otra vida, proponiendo cielos y paraísos pero para después, para el mas allá, pero que aquí nada se mueva.

Respecto a los valores del sistema, (sexo, dinero, prestigio), todos sabemos cómo son y en estos trabajos, se trata de verlos. Tengo ver como yo me posiciono frente a estos valores, no de encararlos como si no tuvieran que ver conmigo. Se trata entonces de ver qué tipo de relación establezco con el dinero, por ejemplo, o con el tema sexo o con el prestigio.

Es importante definir los intereses vitales de uno, por un lado, y, por otro, revisar mi actividad conductual y ver si en mi conducta se manifiestan esos intereses vitales, y si no es así, hacer los ajustes oportunos para que todo marche bien.

En cuanto a cómo trabajar después del Centro de Trabajo se recomendó: Hacer un pequeño trabajo de seguimiento tres o cuatro meses después, sobre la temática del Centro.

Trabajar con las imágenes.

Utilizar la atención como herramienta básica nuestra.

Hacer resúmenes y después, de esos resúmenes, síntesis, que nos van a servir para ordenar y priorizar los elementos de la misma.

.....

**1989. Preguntas y respuestas de miembros del Consejo Lambda a Mario, sobre temas de trabajo interno. Islandia, 14 de noviembre.**

Pregunta: ¿Es posible trabajar de tal manera con la atención que no sea necesario trabajar con imágenes?

Respuesta: No. No es posible trabajar sin imágenes. Porque son las imágenes lo que moviliza la acción.

Por ejemplo, cuando tengo hambre surgen imágenes. Sé que tengo una pata de cordero en la nevera. Y gracias a que sé y veo esa imagen ahí, puedo dirigirme hacia la nevera. Si tuviera hambre y tuviera la imagen de la pata de cordero, solamente en mi cabeza, no sabría a dónde dirigir mi cuerpo. Tendría que meter

mi mano dentro de la cabeza. De manera que las imágenes están para que yo me oriente. Lo que pasa es que la gente confunde las imágenes visuales con todas las otras imágenes. Entonces ante la pregunta "si se puede trabajar sin imágenes visuales", sí, se puede. Pero se trabaja con imágenes. Las personas que no ven tienen otro tipo de imágenes. Cuando escuchan música, normalmente, se manejan con otras imágenes.

Cuando te duele el estómago o estás satisfecho, esas sensaciones internas, producen imágenes. Dan respuestas que no son visuales. Pueden venir, además, pero no necesariamente. Hay un 30% de la población que no se maneja con imágenes visuales. Eso ha confundido a mucha gente que cree que las imágenes no son necesarias. Pero no es posible hacer nada sin ellas.

Pregunta: ¿No sería mejor, por ejemplo, que cuando uno se encuentra con una persona, y uno lo mira desde arriba o desde abajo, al encontrarlo, no tener este tipo de imágenes?

Respuesta: Eso sería estupendo. Pero para hacer eso hay que ponerse en una actitud. Uno tiene que proponérselo, o algo así. Eso es una forma de atención. Ya no tienes que estar atento al otro. Tienes que estar atento a ti mismo. Tienes que recordarte a ti mismo. Tú te estás diciendo a ti mismo: Ahora lo voy a mirar sin prejuicios. Eso es trabajar con atención. Pero eso, en realidad, no es que sea una eliminación de imágenes, las imágenes trabajan, siguen trabajando. Pero las emplazas de modo diferente. O la atención emplaza las imágenes de otro modo.

Bien, yo tengo acá una caja de cigarrillos. Cierro los ojos. Yo puedo tomar la caja de cigarrillos, con los ojos cerrados, buscando, más o menos, delante mío dónde está. La ubico en un cierto espacio. Si yo ahora me imagino a esa caja en un lugar donde no está, y trato de tomar esa caja imaginada, voy a ir allá, aunque no esté. De manera que los objetos pueden estar o no estar, depende cómo lo imagine. Diariamente cometo errores de este tipo.

Fíjate lo que le pasa a una persona cuando recibe un shock muy fuerte: se asusta tanto que sus impulsos internos, por ejemplo el corazón, sus hormonas trabajando, le dan un fuerte registro que las imágenes se van hasta dentro del cuerpo, el peligro se le viene encima. El peligro puede estar muy lejos pero lo sientes muy cerca porque se han aumentado tus registros internos.

Hay veces que el registro es tan fuerte y tan para adentro que las personas se quedan paralizadas. "Se quedó paralizado por el susto". Y hay otras personas que no pueden salir, después, del susto. Se quedan, por ejemplo, mudas, ciegas, o se



les paraliza un miembro. No pueden ubicar nuevamente su sistema de imágenes afuera. O sea, el cuerpo no se mueve.

Cuando tú sueñas y ves muchas cosas, si las imágenes estuvieran conectadas afuera, tu cuerpo empezaría a moverse. Eso no ocurre, salvo en el sonambulismo, que es cuando imaginas las imágenes fuera de ti. Normalmente están conectadas muy adentro, están interiorizadas, pero para eso sirve el sueño, sirve para que el cuerpo descanse y otras cosas. Las imágenes se internalizan y trabajan adentro del cuerpo. Todos esos movimientos durante el sueño, van produciendo cambios adentro, tensiones y distensiones, pero no se larga hacia lo externo del cuerpo. Continuamente están trabajando las imágenes, y lo más interesante es que algunas de ellas pueden manejarse. Pero para manejar las imágenes se necesita hacerlo con atención. No conviene una atención forzada. Esa es la atención que nos enseñan en la escuela. Para estar atento hay que estar con el ceño fruncido. Tenemos tan asociado el registro de esfuerzo con la atención que después creemos que para atender hay que fatigarse. No estamos hablando de esta atención. La atención, si te fatiga, ya sabes que no es buena. Una atención suave, amable, en la que no te olvidas de ti mismo, es la atención más interesante. Es la que maneja tus imágenes. Finalmente, no mirar a la gente desde arriba ni desde abajo, sino simplemente como te propongas verla.

A veces puede convenirte verla desde arriba o verla desde abajo. O a veces te conviene verla neutramente. Pero eso lo regularás tú. Normalmente la gente no lo regula, no tiene atención, no se puede definir, no maneja sus imágenes, no estudian, no saben...

Pregunta: ¿Qué es lo que se necesita para poder mantener esa actitud de atención sin esfuerzo, y por otra parte, poner la atención detrás de las imágenes?

Respuesta: Son dos preguntas. En primer término, para poder mantener la atención hay que saber de qué atención estamos hablando. Hay distintas formas de atención. Son muy interesantes algunos retiros o encuentros para tomar contacto con esas distintas formas de atención. No es para entrenar nada, ni es para adquirir nada. Son trabajos, juegos, diversiones, para comparar distintas formas de atención. Hay muchos escritos y los Apoyos pueden ayudar en esos trabajos con la atención.

Bueno, ahora sería largo ver todas las formas de atención. Pero sabemos que se pueden tener registros de las distintas formas. Hay una atención que conocemos como atención dirigida. Hay un registro de eso. Bien. Si a esa atención dirigida se la trata de mantener mucho tiempo uno se fatiga, y cada vez que quiere mantener

esa atención, nota que se cansa, es porque no ha calibrado el registro de lo que estamos diciendo. La atención dirigida comienza a ser interesante cuando se convierte en algo placentero. Entonces ya no te esfuerzas por estar atento, sino que te gusta estar atento. Ahí la cosa se pone más interesante. El día que encuentres el registro de estar atento, difícilmente lo dejes porque es muy bueno.

Pero nos han educado al revés, nos han educado, como dijimos al principio de la conversación, para estar atentos con esfuerzo.

La segunda parte de la pregunta se refiere a cómo es eso de estar detrás de la imagen. Normalmente, las imágenes están delante de la atención. Yo miro para allá porque él está con los cables pasándolos hasta mí. El está llamando a mi atención, no es que yo me proponga nada. Normalmente, todo lo que hago es porque los estímulos externos me están llamando. Muy difícilmente yo voy a lo que me interesa. Esa atención que está detrás de la imagen es la que te permite ir a lo que te interesa, sin ser un tiovivo, una calesita, un trompo.

Los proyectos de las personas pueden funcionar aunque no tengan atención, aunque no tengan manejo de imágenes, gracias a que les ponen cercos mentales afuera. A tal hora entran a la oficina, a tal hora salen. Eso no lo han inventado las personas individualmente. No han construido un proyecto de vida. Les han construido un proyecto de vida, y saben que si hacen bien su trabajo, tienen asegurado el ascenso, los puestos, la jubilación, los seguros sociales, una muerte amable, probablemente el entierro, es decir, pueden tener un proyecto. Pero es un proyecto armado desde afuera. Normalmente, todo está armado desde afuera.

Es bien diferente ese señor que va a la oficina, porque ese es su medio de vida, pero él está decidiendo qué tipo de vida va a llevar adelante. No le van a decidir los gustos que tiene, las cosas que debe pensar, las imágenes que tiene. Esa forma de ver las cosas es un tanto subversiva para el sistema. Porque es como si se hicieran las mismas cosas que hacen todos pero con otro sentido, con otra dirección. Crea dificultades cuando se difunde esa forma de actuar y de pensar. Pero eso nos lleva lejos del problema de estar con la atención detrás de las imágenes.

Decíamos que normalmente es al revés. Todo funciona porque te llaman desde afuera. Cuando te recuerdas a ti mismo, aunque suene una bocina afuera, está bien, el reflejo nervioso te mueve la cabeza, o si alguien te asusta, también el reflejo tuyo te hace mover, e inmediatamente estás en tu atención, recuerdas eso. El pánico, por ejemplo, se produce por un total olvido de sí mismo. Todo es reflejo. El pánico no es sólo lo que se ve en las películas cuando se incendia un edificio,

muchísima gente vive en estado de pánico, está totalmente alterada, olvidada de sí misma. Está imaginando que va a perder su trabajo, que se va a enfermar, que se va a quedar solo, que se puede morir en cualquier momento. No dirige nada, ni con su atención ni con sus imágenes, está sometido al pánico. El miedo a la vida, por ejemplo, es básicamente olvido de sí mismo. Esto tiene muchas consecuencias, pero lo interesante es que sería muy útil tener distintos registros de atención hasta que uno calibre la que le conviene. Si uno la trabaja con suavidad, si a uno le gusta finalmente, todo está hecho, la cosa cambia enormemente. No sabría decirte si uno se pone más inteligente, pero por lo menos no se pone más idiota. Es largo el tema, claro, pero los registros de la atención que se ven en retiros, encuentros, todo esto, traen muchos beneficios. No son cosas mágicas, simplemente saber cómo son esos registros.

.....

### **1990 Post reunión Fénix: Temas varios. París, 30 de Junio 1990**

#### **b) Técnicas y registros gratificantes**

Sobres las técnicas de trabajo interno relax, distensión, autoconocimiento, etc. hemos de observar que es bueno practicarlas, permiten avances importantes, pero no se pretenden incorporar como modos de vida en forma permanente.

Si alguien está muy tensionado, es obvio que el relax le vendrá muy bien, es claro que las técnicas de atención son importantes, la atención simple, la división atencional, la atención dirigida, van formando un estilo atencional.

Las técnicas de "bajar ruidos", como relax, catarsis, permiten, efectivamente, bajar las tensiones, pero no modifican el problema de fondo que se haría por vía transferencial. Ahora bien, cuando se logran resultados y aparece el registro de lo gratificante, ya podremos luego prescindir de la técnica y apelar al registro directamente. Por ejemplo, la atención dirigida, produce un gusto por ello, un registro gratificante y puede convertirse en estilo.

En cambio, con los ejercicios, suelen hacerse esfuerzos tremendos, algo incómodos a veces, pero gracias a la repetición de estas técnicas puede incorporarse un estado atencional interesante; es luego de conocer las mismas que se incorpora el registro (lo mismo con la distensión por ejemplo). Pero no es por incorporación de la técnica sino por constatar que resulta gratificante practicar la atención dirigida, la distensión, etc.

En el caso del trabajo con imágenes, no es por lo entretenido de las experiencias guiadas que se interesa uno en el trabajo con ductilidad de imágenes, sino por

constatar lo útil que resulta, lo gratificante de dicho trabajo, es esa movilidad, esa plástica imaginativa, esas modificaciones de imágenes fijas lo que resulta grato y de interés.

Es gratificante la modificación y ampliación de los puntos de vista, para lo cual se cuenta con: las experiencias guiadas, ponerse en el lugar del otro, ver el mundo desde otra cultura.

Esto ayuda a ver todo mejor, con amplitud y profundidad, lo cual es grato. Hay que entender el para qué de las técnicas y sus ejercicios y buscar lo gratificante.

.....

### **1991 Retiro de Farellones. Parte 1**

Extractos de transcripción de cintas retiro de Farellones, 10, 11 y 12 enero 1991

(Se han seleccionado unos pocos párrafos, hay más.)

... Siempre es interesante el observarse a sí mismo, sin forzamiento como técnica, ya hablaremos del tema de la atención, sin forzamiento como técnica porque nadie quiere volver a meterse en una cámara de tortura. Y si cada vez que vas a estar atento a ti mismo se produce un esfuerzo y un lío porque algo estás llevando mal, no te va a dar ninguna gana de volver a eso. Hay demasiado forzamiento cuando se trabaja con la atención, no esa gratificación que se experimenta cuando se tiene conciencia de sí y se siente uno más ¡ahh!, interesante. Volveremos al tema de la atención, las distintas formas de la atención, a los registros de la atención, para obtenerse en general, a los apoyos de la conciencia de sí, interesantes para muchas cosas, para que las compulsiones no se metan en el campo, para que los proyectos que se lancen no sean chupados por objetos que a la vez son compulsiones..., volveremos sobre este tema.

...

Cuando yo pongo atención a una cosa, por ejemplo, estoy haciendo una suma, una resta, una multiplicación, ¿eh?, lo hago con poco esfuerzo, atiendo, no me distraigo, hay gente que tiene mucha atención, y no se distrae fácilmente, a eso le llamamos atención simple, cuando ponemos atención a una cosa pero con la intención de no distraernos, hay algún tipo de vigilancia sobre la atención, estoy atento a lo que hago o estoy atento al objeto, entonces no estoy en atención simple, estoy atento y además con la intención de no desatender, a eso le llamo atención dirigida, ¿no es cierto? Tenemos otros casos en los que podemos, por algunos procedimientos, dividir nuestra atención, y estar atento a una cosa por un

lado y a otra cosa por otro lado casi simultáneamente, es una suerte de atención dividida, cuando estoy haciendo cualquier cosa que sea, pero recordándome a mí mismo, es decir, sin perderme a mí mismo en las cosas en que estoy, estoy en un estado atencional francamente alto, ese estado es incluso un nivel de conciencia diferente, es el nivel de conciencia de sí, la atención sobre sí, son distintas formas de la atención, hemos categorizado cuatro formas, pero son numerosas, hay muchas variedades que se intercalan entre sí, se mezclan, se interactúan, las formas de la atención son múltiples.

Esta atención no está aislada, es un modo, es un modo de estar frente a las cosas, y acompañan tonos afectivos, lo acompaña un nivel de imagen con un tono afectivo determinado, es una estructura de un modo de atención, ¿eh?

De manera que cuando estoy atento a mí mismo, haga lo que haga, el tono afectivo es además diferente. Todas las cadenas de memoria, con sus cargas compulsivas y sus líos, funcionan de un modo diferente. Por imperio de ese nuevo nivel de conciencia las cadenas asociativas, las compulsiones, los tonos afectivos son modificados. Ese es un punto, me parece importante a considerar.

.....

## **1991 Retiro Farellones. Parte 2**

Extractos transcripción de cintas retiro de Farellones, 10, 11 y 12 enero 1991

(Se han extractado unos pocos párrafos, hay más)

Mario: Eso.

Más vale que yo no me olvide de mí mismo y no me deje chupar por tus climas, va a parecer más fría la cosa, pero resultará más interesante.

Hay diferentes formas de atención, la atención simple: cuando atiendo a un objeto; la atención dirigida: donde está además la intención de no desatender, de mantener la atención; la atención dividida: cuando hay más de un foco atencional; la atención sobre sí o conciencia de sí: cuando sin importar lo que hago no me olvido de mí mismo, es un modo de estar en las cosas estructuradamente, el tono afectivo es diferente.

Una consulta Negro, ¿la atención dirigida sería una forma de atención simple?

Mario: No, no, no, es diferente a la atención simple; porque en la atención simple no está la preocupación por desatender o no está el tema de distraerse, sino una

absoluta postura de la atención sobre el objeto. Incidentalmente, si es fuerte tu atención no te olvidas, pero no es que estés preocupado por no olvidarte.

Pero no es un nuevo nivel.

Mario: No, no es un nuevo nivel. Es una forma de la atención distinta a la de la atención simple, la atención dirigida, no es un nuevo nivel, pero es una forma diferente. No es un particular de la atención simple, tiene otras calidades; y sobre todo el objeto, uno está referido al objeto, pero está copresentemente trabajando en no distraerse, eso no lo hace un matemático que está trabajando con mucha intensidad, con buena calidad atencional, no está preocupado de no distraerse, está preocupado por la solución del problema. Atención simple de ninguna manera es poca calidad, no, hay una atención simple de gran calidad, pero la preocupación en mi presente, en mi copresencia está puesta en el tema del olvidarse, en el tema del distraerse.

O sea que en la atención simple hay un objeto que...

Mario: Claramente, acapara y dirige la atención y punto, por el hecho de, acá hay un lío de palabras, cuando uno dice atención simple parece que fuera esa atención que en realidad es semisueño en el que uno se maneja, no, no, hay atención simple cuando se está haciendo un trabajo con cuidado.

Puede ser un avance sobre el semisueño, porque el semisueño no se queda fijo.

Mario: Y de hecho, hay gente muy desatenta, muy errática, y hay gente que no conoce estos trabajos y tiene una atención muy concentrada sobre lo que está haciendo, de hecho, desde los trabajos manuales más simples a los trabajos intelectuales más complejos, muy buena calidad atencional, muy buena calidad atencional, pero no están preocupados por el tema del no distraerse o por el tema de reencontrarse a sí mismo, están preocupados por el objeto. Excelente, excelente calidad, la palabra simple parece que fuera una simpleza, no, no.

Entonces el objeto primario de la dirigida es la vigilancia, es la atención, es la atención sobre...

Mario: No, es el objeto al cual me refiero, pero copresentemente está actuando el tema del no distraerse, el tema de que si me distraigo vuelvo, como cuando llevo un objeto de un lugar a otro y lo deposito allí, luego traigo otro objeto y lo deposito allá, yo sé lo que estoy haciendo, pongo atención en el objeto, pongo atención en todo aquello, pero yo sé que estoy trabajando en no distraerme, ¿cuándo aparece el no distraerme?, cuando me distraigo. En la atención dividida hay también algo de eso, nos ocurre muy frecuentemente que trabajamos con la atención dividida,

el caso más extremo es el que forzamos con dos fuentes de emisión sobre el mismo canal; es decir dos lecturas simultáneas, y pasan ahí muchos fenómenos, ¿no es cierto?, pero muy frecuentemente estamos aprovechando ciertos automatismos mientras manejamos, sin embargo hay un punto de alerta, algo de atención hay, aunque estemos manejando automáticamente para no ir por un camino y tomar el otro, los movimientos serán automáticos, el de los frenos, el de los cambios, ¿eh?, pero hay, hay una atención mientras estoy hablando de otra cosa. Acá viene la discusión de si es simultáneo, de si es intermitente, esa es toda una discusión, pero bueno, muy frecuentemente ponemos en marcha mecanismos de atención dividida, distinto a ese ejercicio tan brutal de..., pero muy frecuentemente ponemos en marcha mecanismos de atención dividida.

Bueno, hay múltiples formas de atención, cada una con un tono afectivo diferente. Cuando me expongo a la mirada del otro ya entro en el otro, el problema está en la entrada, antes de que te capturen, de que te chupen. Esta entrada, por los distintos trabajos que hemos hecho a lo largo del tiempo, la tenemos asociada a distintas cosas, la postura corporal, el puño, referencia espacial. Hágalo como quiera, explótelo como quiera, pero, o sea busque su preferencia. ¿En qué se está apoyando en este momento?, esa es su entrada.

Mario: Perdón, de todas estas formas atencionales, claro, que son muy variadas, hay una forma atencional que de ninguna manera es conveniente porque es un simple registro de la cenestesia y es un ocultamiento del mundo en el que nos movemos, me estoy refiriendo a un tipo de autoobservación en el que en realidad lo que funciona es la introspección. No parece un buen trabajo si se lo sostiene, si uno quiere hacer experimentos, ok, y está muy interesante, de hecho hay corrientes psicológicas que se basan en la introspección para estudiar y ver como son los fenómenos psicológicos. Bueno, pero muy frecuentemente uno cae, precisamente por la atmósfera de la época, cae en fenómenos introspectivos; es decir, está hablando con otra persona, está en situación, y se la pasa analizando las cosas que le pasan, esto me pasa por ésta, esto me pasa por lo de más allá, qué me está pasando, yo tendría que pensar, todo un lío. Eso no está en las formas de atención que nos parecen interesantes, que son mucho más claritas y están dirigidas a... Podría equivocarse uno y tomar este asunto introspectivo como una forma de trabajar la atención, nosotros decimos, como forma de trabajar la atención trae problemas. Si ustedes me dicen como una forma de investigación de lo que va pasando para asistir al surgimiento del fenómeno psicológico, si estoy estudiando el fenómeno porque voy a hacer una monografía, ok, pero digamos que como actitud cotidiana la introspectiva es muy inconveniente, y mucha gente, con mayor fuerza o menor fuerza, mucha gente en el sistema, en la calle, mucha

gente está muy en la cosa introspectiva, mucho, mucho, ¡hay que ésto me hace una cosa, que lo otro me hace la otra!, analizando, analizando el registro y, por supuesto, metiendo teorías, que aunque no se dé cuenta están actuando. No es una actitud introspectiva la que nos parece interesante para nuestros trabajos atencionales. Decimos que la introspección, como tal, puede arrojar algunos frutos a la hora de hacer investigaciones, a la hora de querer asistir a los fenómenos, de cómo surgen, ¿no?, pero no es una forma de trabajo para nosotros, no es una forma de trabajo, al contrario es un modo sostenido, trae problemas, problemas en la comunicación, problemas en..., que se yo, en la eliminación de intermediaciones con el mundo, con las personas, con los...

Con la movilidad de imágenes.

Mario: Con la movilidad de imágenes también, crea fijeza, crea intermediaciones. Ese punto es bueno destacarlo porque podría uno estar tratando el tema de la conciencia de sí, estar tratando eso de modo introspectivo, podría fácilmente uno darle para el otro lado, entonces es bueno comentarlo. Sería de interés si no está en el apunte hacer una llamadita.

Negro, aclárame un punto, la vigilancia sobre la atención dirigida, no sería, no lo calificaríamos como conciencia de sí.

Mario: No está la intención puesta en eso, la intención que está puesta en la conciencia de sí es manejarse desde un nivel de percepción, de representación, de eliminación de compulsiones y todo aquello, intención que no está puesta en la atención dirigida, es otra la intención de la atención dirigida sobre un objeto, quiere decir muy pariente, ¿no?, es muy pariente. Ok, no nos hagamos mucho lío con las clasificaciones. Dirías que es la misma cosa, bueno, sí, en alguna manera.

Lo que hace la diferencia es en la intención.

Mario: En la intención, claro. Bueno, pero el tema ese del trabajo de una atención de un nivel interesante será bueno no confundirlo con lo introspectivo, es una caída adentro lo introspectivo, mientras que la atención dirigida no es una caída adentro, es un moverse en la situación. El estado de conciencia de sí es un moverse en la situación con una calidad atencional de otro nivel, mientras que la introspección no es un moverse en situación, es una caída hacia adentro. ¿Se sigue, no? Como forma de trabajo todo lo otro vale, ésta no, trae problema.

Cuando haces un trabajo experimental, o una experiencia o una cosa, sin duda que estás poniendo en marcha una atención introspectiva, estás viendo qué es lo que te pasa, estás sintiendo registros, estás haciendo muchas cosas, es el caso



de atención introspectiva, pero la vida cotidiana, si trasladadas eso se crea problemas de intermediación con el mundo, con tus circunstancias, como si hicieras una división artificial de lo que en realidad es una estructura, esa conciencia mundo, como si hicieras una división artificial; esa división de los antiguos en que había objeto y sujeto, niños anoten, (risas), ¿cómo objeto y sujeto con toda ésta...? ¿no es cierto?, haces esa división artificial en los objetos y el sujeto, lo qué te pasa, tienes todo un rollerío, terminas llorando, (risas).

.....

**1991. Apuntes Fenix Retiro Farellones enero 10, 11, 12** (extractado, hay más)

d) La mirada como exposición de situación frente al otro.

La valorización que hago del que me mira influye sobre mi conducta y sucede que uno se comporta frente a esa mirada de un modo que no quisiera comportarse.

La mirada del otro suscita en mí compulsiones, fuerzas internas no controladas, que determinan la acción. El sistema de compulsiones funciona en los distintos niveles. En el nivel de sueño no hay controles. En la vigilia habitual me muevo por compulsiones, hago las cosas sin saber que las estoy haciendo. Si pongo vigilancia sobre mi mismo, estoy en conciencia de si, por lo tanto lo que me ocurre es consciente. Si estoy atento a mí mismo cuando planifico cosas de interés, rápidamente saltan las compulsiones a las que estoy sometido. A eso le llamamos "fuera de tema". Cualquier planificación donde no está la atención sobre mí, es la prolongación de mis compulsiones.

Si mi planificación involucra a otros, estoy involucrando a otros en la prolongación de mis compulsiones. Uno no puede sino hacer eso, no tiene más remedio, no hay salida. La única posibilidad de hacer cosas de otro nivel es trabajando en otro nivel.

Esto nos llevará luego al tema de la dirección mental en la acción. Cuando se está expuesto a la mirada del otro, se está chupado por el otro y no se sabe lo que se hace. Respecto de mí mismo, fuera de tema. No es un problema de calidad del mecanismo del razonar, sino un problema de conciencia de sí. Podría estar chupado por un chorizo o por un tema filosófico, es lo mismo. La atención (mirada) no está puesta en mí mismo, sino en el otro que hace brotar en mí esas compulsiones.

Así como me suceden cosas con la mirada del otro, me pasa con el futuro. Me chupa la imagen de lo que quiero lograr a futuro. La compulsión de la imagen puesta a futuro. He preparado el proyecto fuera de tema. Esto es más fácil verlo

en otros porque somos la mirada de los otros para el otro, es como si fuéramos la conciencia de sí del otro. Por ej. al ver el proyecto de un orientador se verán con facilidad los arrastres de él en el proyecto.

Con toda planificación se pretende un objetivo. Parece que se llegara al logro del objetivo y se acabara allí. Pero los acontecimientos se continúan más allá del objetivo. Cuando estoy hipnotizado con ese objetivo, lo que pasa más allá no lo veo porque no estoy vigilante.

Nuestro tema es la dirección mental, no el objeto.

No puede haber proyecto que vaya lejos si la dirección mental está movida por las compulsiones.

...

## TRABAJO CON LA ATENCION

La atención sin forzamiento, como actitud mental en la que no me olvido de mí mismo mientras estoy haciendo cosas. Ese es el tema. Si asumo esa actitud mental y recuerdo un conflicto biográfico este me aparece como irreal, no así en semisueño cuando me dejo ir, donde tiene "verdad interna", más registro, más carga. No varía el hecho pero se siente de otro modo, se interpreta de otro modo.

Si haces un proyecto en semisueño, tendrá más carga emotiva; si lo haces sin olvidarte de ti, tendrá menos carga de verdad pero menos compulsiones. Será más moderado. La primera resistencia es que tiene menos encanto.

Al no estar chupado por otro o por una cosa, se pierden muchos de los registros, este es uno de los grandes inconvenientes. Las planificaciones que hacen las parejas enamoradas, son ejemplos extraordinarios de fuera de tema, no va a salir bien esa planificación porque parte de un estado alterado de conciencia.

Se dirá que no es un hecho natural el planificar, claro !qué va a ser un hecho natural! no está en la naturaleza en ninguna parte. A lo mejor algunas cosas de esa planificación han salido, algunos valores tangibles funcionaron, pero eso no era lo esencial; lo esencial era lo intangible, eso duro 15 días, 20 días, con concesiones 25. No quedó lo esencial, quedó lo otro. Desvío de proyecto.

¿Cuándo puede planificar la pareja? Puede cuando ya no están enamorados. Si me cuentas una situación con clima me vas a chupar en esa situación y todo lo que yo te diga no va a servir porque voy a estar proyectando mis propias

compulsiones. Más vale que yo no me olvide de mí mismo, y no me deje chupar por tus climas. Va a parecer más fría la cosa, pero resultará más interesante.

Hay diferentes formas de atención:

Atención simple: Poner atención a un objeto. Lo de simple no significa que sea de bajo nivel. Hacer un trabajo con cuidado con atención simple puede ser de excelente calidad.

Atención dirigida Tengo la intención de no desatender, de mantener la atención.

Atención dividida: Cuando hay más de un foco atencional al mismo tiempo.

Atención sobre sí o conciencia de sí: Cuando, sin importar lo que hago, no me olvido de mí mismo. Es un modo de estar en las cosas estructuradamente, el tono afectivo es diferente.

Hay múltiples formas de atención, cada una con un tono afectivo diferente.

Hay una forma atencional que no es conveniente para nosotros, o sea un tipo de autoobservación, en la cual lo que funciona es la introspección. Muy frecuentemente uno cae en un fenómeno introspectivo, por influencia cultural de la época. Esto no es para nosotros una forma de trabajar la atención. No es conveniente como actitud cotidiana, crea intermediaciones. Puede ser útil si estoy haciendo una investigación para ver como surgen los fenómenos. Será bueno no confundir el trabajo con la atención, que es moverse en situación con un buen nivel de atención, con la introspección que es una caída para adentro. Crea división artificial de la estructura conciencia-mundo. Se crean inhibiciones en la forma de relación. La tendencia de irse para adentro es un síntoma de un mal trabajo atencional.

Cuando me expongo a la mirada del otro, ya entro en el otro. El problema está en la entrada antes de que te capturen, de que te chupen. Esta entrada, por los distintos trabajos que hemos hecho a lo largo del tiempo, la tenemos asociada a distintas cosas: la postura corporal, el puño, referencia espacial. Hágalo como quiera, explótelos como quiera, busque su preferencia.

¿En qué se está apoyando en este momento? Esa es su entrada.

Ejercicios

1. Trabajo en grupos, hablando de temas que chupen, ver si puedo mantener y si puedo retomar.

2. Buscar un problema cotidiano. ¿Cómo se ve desde ese nivel?

3. Buscar una solución al problema desde ese nivel.

Comentarios:

En la búsqueda, si hubo urgencias y atropellamientos, es indicador de que me he salido de la conciencia de sí. Cuando pudimos mantener, ganamos en la visión del problema y en claridad para la búsqueda de soluciones.

La atención está mal asociada a esfuerzo, a tensión, a la seriedad.

Distinguimos entre un ejercicio y un modo de estar en el mundo. En el ejercicio hay un forzamiento en donde uno intenta buscar el registro. La calidad emotiva es distinta. En el ejercicio hay un registro de obligatoriedad, en el modo de estar hay una conveniencia, "es muy linda cosa estar atentos". Hay un mal tratamiento del trabajo atencional en la educación, en las teorías pedagógicas.

## ATENCION Y TIEMPO

El tiempo está en función de la atención. Depende de la cantidad y calidad de estímulos. La calidad de los estímulos influye en el tiempo, cuando es sufriente, se alarga el tiempo psicológico, cuando es placentero se acorta. Cuanto más atención, más largo el tiempo. Parece que el espacio se alarga y la imagen se aleja.

Si tengo un problema grave a un año plazo, se acorta el tiempo y el espacio. En la misma situación, en conciencia de sí, se alarga el tiempo y se amplía el espacio.

Cuando tengo un fuerte problema en el pasado o en el futuro, se me viene encima, porque lo registro hoy, se actualiza memoria, o se actualiza protensión. En el presente se pueden resolver problemas del pasado o del futuro, revalorizando la situación. He modificado los problemas del pasado en el hoy y al no venir las compulsiones del pasado, he modificado el pasado y con ello el presente. De acuerdo al nivel atencional que le ponga. Por eso lo importante es la entrada y el mantenimiento en el nivel, para mantener la reinterpretación de los significados.

## LA FINITUD

Respecto a la finitud de la vida humana: si no le pongo atención al tema de la muerte, si no le pongo finitud al tema de la vida, el tiempo se alarga. Si tengo en cuenta el tema de la finitud el tiempo se acorta, actualizo el futuro. Si me distraigo, la atención disminuye, el tiempo se alarga en tanto y cuanto no entre el tema de la muerte.

.....

## 1991 Farellones II

Transcripción de una charla en el retiro del Consejo Fénix en Enero de 1991

Si les parece bien, vamos a hacer una pequeña revisión (es tiempo de revisión) de los trabajos que desde hace mucho tiempo hemos venido haciendo.

Por ej. ya que hablamos de revisión, o hacemos una revisión de tipo autobiográfica, o hacemos una revisión de acontecimientos producidos pero con “tono autobiográfico”, porque así nos hemos acostumbrado, así hemos trabajado en los trabajos autobiográficos, y el tono y el trasfondo que tienen nuestras descripciones, nuestra revisión de acontecimientos en general, tiene que ver con lo autobiográfico. Y ahora estamos transitando suavemente, no sólo en nuestro trabajo interno, sino en nuestro modo de relación, estamos transitando en una estructura más amplia que a “yo” o a esa persona que le pasan cosas, es decir, siempre se tiene en cuenta a otros, pero ahora vamos a ir considerando un poco más estructuradamente a ese yo en relación, así que vamos a ver situaciones, no solo en trabajo interno, sino en el modo de movernos, personas en situación, situación del medio que nos rodea, situaciones.

Y no lo vamos a considerar como en dos términos, a un yo y a una situación, sino como ese yo en situación, efectivamente como una estructura “yo en situación”. Muy bien, estoy hablando de interpretaciones y no de que estamos haciendo interpretaciones, pero claro, tenemos un paisaje de formación, hay un paisaje de formación en nosotros.

Vamos a hacer un pequeño trabajo de revisión que no es el autobiográfico al que estamos acostumbrados. Si encaramos este trabajo como para leerlo a los demás, lo vamos a hacer de un modo, si encaramos este trabajo para no leerlo a nadie, sino para tenerlo uno personalmente, lo vamos a hacer de otro modo.

Será interesante recordar un poco como era el paisaje en el que nos formamos desde los primeros recuerdos, no el paisaje mundial, sino el paisaje donde nos tocó vivir, movernos. Cómo era ese tipo de paisaje, no vamos a hablar sólo de objetos que había, edificios, sistema de comunicaciones, que todos sabemos que “cambian la vida”, y por supuesto, obvio, antes no había televisión color, no había modems, sí, sí, eso lo sabemos, pero algo más, algo más que eso en nuestro paisaje de formación, algo más que objetos, edificios y cosas: valores que había alrededor nuestro cuando empezamos a formarnos, sistemas de valoración, de usos y costumbres sociales. Y, he aquí uno de los puntos más importantes: el tono

afectivo, la sensibilidad de la época en que nos movimos, en esa época la gente sentía gusto por tales cosas, disgusto por tales otras, que encajaba a la gente en general, se orientaba hacia cierto tipo de cosas y no de otras, había una sensibilidad general en esa época, muy diferente a la actual, muy diferente.

De manera que en esta revisión, que es una revisión en situación, no nos vamos a preocupar mucho por nuestras particulares “exquisiteces”, porque por ejemplo había una sensibilidad x y yo tiraba piedras en contra de esa sensibilidad, bueno, no nos importa el haber tirado piedras o no, lo que nos importa es como era esa sensibilidad, como eran esas cosas de la situación, porque cada uno habrá reaccionado o accionado en ese momento de un modo muy singular y muy personal, pero el tema es como era esa sensibilidad del medio que me rodeaba. No de un medio teórico, la gente de tal edad tal cosa, la gente de tal otro estrato tal cosa, no estamos haciendo sociologemas, estamos tratando de entender como era la sensibilidad a la que estábamos expuestos, las radiaciones a las que estábamos expuestos, no lo que pasaba en Indochina porque no estábamos ahí. A que tipo de sensibilidad, de valores, de modos, usos, costumbres, estábamos expuestos. En esta revisión: ver cuál era el estado de la cosa, por una parte objetos, tecnología, modos de producción, O. K., sí, pero más que eso valores, sensibilidad del momento. Trataría de hacer una pequeña revisión de eso, no se a qué edad comencé a percibir ciertas cosas, será a los 5 años, O. K., más o menos, de 5 a 10 años, o de 5 a 15, o en una franja más amplia; como era la cosa, cómo se rompió un determinado tipo de mundo, cómo irrumpieron esos nuevos elementos que transformaron cosas, y cómo varió esa sensibilidad, cómo de pronto lo que estaba bien comenzó a estar mal y cosas así. No piensen en el mundo sino en la situación que los rodeaba, más inmediata que les tocó vivir, y entonces se podrá entender un poquito mejor esto de la sensibilidad. Y esto de que los objetos pueden haber cambiado, nosotros podemos seguir arrastrando ya no los objetos, que son fáciles de cambiar, ahora vivimos en un edificio distinto y usamos una tecnología diferente, pero nuestro modo de relación, las valoraciones de aquellas época, la sensibilidad puede venir con nosotros aunque los objetos hayan cambiado, la sensibilidad de la época haya cambiado, y los valores hayan cambiado. Y nosotros como arrastramos eso pues no estamos dispuestos a hacer mucho cambio, por una parte, y por otra parte tratamos de imponer una sensibilidad que se fue, digo de echarle una mirada a eso que no es la misma metodología que la que se usa en autobiografía, hacer esa cosa no estará de más.

---

Uno está expuesto a la mirada del otro, como si estuviera expuesto a que se yo, al sol, al fuego, a distinto tipo de radiaciones, uno está expuesto a la mirada del otro.

En la exposición de la mirada del otro hay siempre valoraciones del otro, si yo valorizo mucho a una persona, estoy más expuesto a su mirada que si no la valorizo, si yo tengo una relación inestable con otra persona su mirada es vista de otro modo que si tengo una relación íntima con esa persona, porque las relaciones entre personas y las valoraciones que hago de las otras personas, hacen que yo sienta, sienta la mirada de un modo o de otro. Ese sentir la mirada del otro, muchas veces condiciona conductas, y he aquí el fenómeno interesante, y vamos a introducir una palabra tomada prestada de la psicología clásica, vamos a pedirle prestada la palabra “compulsión”; sucede que uno está expuesto a la mirada del otro, uno valoriza la mirada del otro, según la relación mete valores, y sucede, que uno se comporta frente a esa mirada de un modo que no quisiera comportarse; cuando uno hace una cosa que no quisiera hacer, está sometido a una compulsión, cuando uno hace algo que no quisiera hacer, está sometido a una compulsión, es decir, fuerzas internas que se ven en conducta que no están controladas por uno, es más, a uno le crea muchos problemas.

La mirada del otro, en muchas ocasiones, suscita en mí compulsiones, y hago cosas no muy reflexivas claro. La acción reflexiva supone una superación de compulsiones, la planificación a futuro, la planificación de cosas que quiero hacer a futuro, será adecuada si supera compulsiones, pero ocurre que siempre se planifica de acuerdo a compulsiones... ¡esto es interesante! (risas), esto tiene un interés sumo. Y entonces uno organiza las ideas, organiza racionalmente su planificación, y por organizar racionalmente su planificación, uno dice: “mi planificación es racional”, pero en verdad que uno organiza sus ideas por la compulsión, por esas presiones que lo llevan a uno en una cierta dirección.

La mirada del otro suscita en uno: compulsiones, y lo que uno hace, lo hace en gran medida, por: compulsiones, y las planificaciones que uno hace, suelen estar movidas por: compulsiones. Esa es la palabra que le hemos pedido prestada a la psicología clásica, la palabra compulsiones (que para ellos quiere decir otra cosa, claro), fuerzas internas no controladas que determinan la acción. De manera que frente a la mirada del otro experimento modificaciones, experimento cambios, según sea la mirada, según sea la valoración que yo hago de la mirada del otro, se me seca la boca, me da taquicardia, me sube la respiración, me inhibo, salgo corriendo o bien lo agredo, le salto encima, le chillo... y después digo: ¡pero cómo puede ser! (risas), muy bien, me propongo para la próxima no hacerlo, y vuelve a suceder, o bien voy haciendo modificaciones importantes: antes huía, ahora lo agredo (risas). Compulsiones.

El sistema de compulsiones lo podemos pasear graciosamente por los estados de conciencia, así las compulsiones a las que estoy sometido en sueño profundo,

comprenderán ustedes, no tengo ninguna defensa, no funcionan los mecanismos críticos ni autocríticos, según el estado de ebriedad en que me encuentre, controlo poco mi conducta, y claro, desde un estado de vigilia habitual, hago cosas movido por mis compulsiones, y no puedo hacer nada más que eso, moverme por mis compulsiones, ¿por qué no puedo hacer otra cosa? porque no sé que estoy haciendo lo que estoy haciendo, si no sé lo que estoy haciendo, sólo me mueven mis compulsiones. En la vigilia ordinaria, hago las cosas sin saber que las estoy haciendo, cuando pongo vigilancia sobre mí mismo, no pongo vigilancia sobre los objetos a los que me refiero, a las cosas a las que voy, cuando pongo vigilancia sobre mí mismo, cuando tengo conciencia de mí, lo que me ocurre es también consciente para mí. Si yo planifico en un estado de vigilia ordinaria y estoy sometido a todas esas compulsiones, mi planificación no es sino una prolongación de mis compulsiones. Si yo estoy atento cuando planifico, no cuando planifico huevadas, sino cuando planifico cosas importantes, no cuando voy a la choricería a comprar una morcilla, no, cuando planifico cosas de interés, si estoy en vigilancia sobre mí mismo, rápidamente, lo primero que salta es: las compulsiones a las que estoy sometido, y me doy cuenta de que mi “hermoso plan” en realidad es nada más que una racionalización, un ordenamiento, de esos impulsos que nada tienen que ver, a eso le llamamos: fuera de tema; continuamente estoy fuera de tema, porque estoy fuera de la comprensión de mí, fuera de la atención sobre mí, de la vigilancia sobre mí mismo, y cualquier planificación que no tenga en cuenta la vigilancia sobre sí, es una planificación de compulsiones.

Imaginen ustedes ahora, que yo estoy utilizando en este momento actual, tácticas de vida, cosas que me funcionan a veces bien y a veces mal, comportamientos, si yo planifico algo sin tener en cuenta que yo estoy presente en esas planificaciones, y que mis compulsiones están presente, las cosas que yo planifique van a tener que ver en realidad con mis tácticas de acción, que tiene que ver con mi comportamiento que a su vez deriva de la formación de un comportamiento lejano; de manera que ahora hago planificaciones a futuro y a través de esas planificaciones a futuro, no salen sino comportamiento sofisticados de la época de la cocoa, y mi “gran” planificación no es otra cosa más que la prolongación de los comportamientos en los que me formé. Examinen algunas planificaciones, que puedan considerar de gran escala, de cosas importantes, examinen cualquier planificación y se van a ver involucrados en su conducta, y se van a ver involucrados en cosas que los llevan a planificar de ese modo, cosas que los llevan a planificar de ese modo, y no se dan cuenta que esas cosas son lo que los están llevando a planificar de ese modo, y uno cree que eso es “racional”, es más, puede llegar a hacer un organigrama del carajo, puede armar todo efectivamente, puede explicarlo muy racionalmente, pero el impulso viene de otro



lado. Si en las planificaciones de uno, se trataran de cosas de uno estaría bien, lógico, estaría bien, uno planifica "sus" cosas. Cuando uno en cambio, involucra a otras intenciones humanas, es decir a otras personas, si su planificación involucra a otras personas y las planificaciones ordinarias son planificaciones mecánicas en donde está por base la compulsión, entonces: raya, luego, ergo, uno involucra a otras personas en la proyección de sus compulsiones, fácil, fácil, punto. Cinco minutos para meditar.

¿Verdad que es interesante? ¿No es cierto que tiene una cosa? Es lindo, es simpático, es gracioso. Denle una vueltita mentalmente, y digo más: uno no puede sino hacer (risas) no hay otra forma de hacerlo, no hay salida, por más que lo sofistique, lo elabora, no hay otra forma.

La única posibilidad, en serio y a otro nivel es: trabajando en otro nivel, trabajando con la cabeza en otro nivel. No hay otra. O repetiremos mecánicamente lo que siempre se ha repetido, con más sofisticación, en otro momento histórico, pero será la misma cabeza que se mueve mecánicamente, sin tener conciencia de que se mueve mecánicamente. Esto nos llevará luego a estudiar el tema de la acción, el tema de la dirección mental en la acción, esto nos llevará a eso, al tema de las direcciones mentales.

---

Cuando usted está en un tema muy interesante, está chupado por el tema, pero usted se olvida de sí mismo. Este no es un problema de calidad de los mecanismos de raciocinio, desde el punto de vista del olvidarse de sí mismo es igual que usted haga un teorema de altas matemáticas a que esté asombrado con un ladrillo, es igual, respecto de usted mismo; fuera de tema, respecto de usted mismo. No es un problema de calidad del funcionamiento de los mecanismos del razonar, es un problema de nivel de conciencia que tiene que ver con la conciencia de sí; y en la mirada del otro, siento la mirada del otro, me provoca compulsiones pero en realidad no tengo conciencia de mí, siento calores, siento cosas, pero ¿dónde está puesta mi atención? está puesta en lo que me chupa, está puesta allí, ¿dónde está puesta la mirada? en lo otro, no en mí, experimento los efectos, sé que me pasan cosas, es más, se confunden las ideas, pasa de todo, si la mirada del otro entra, hace brotar en mí esas compulsiones. Que eso ocurra no sería tan grave, lo grave sería que así como me suceden cosas frente a la mirada del otro, así me suceden cosas frente al futuro, está bien, la conciencia se mueve con futuro, quiero lograr algo a futuro, esa imagen de lo que quiero lograr a futuro, ahora me chupa, y no me doy cuenta de que esa imagen me está chupando, y no me doy cuenta que es una compulsión, la compulsión de la

imagen puesta a futuro, entonces imagino que va a pasar una cosa u otra, y como imagino eso, allá voy chupado por esa compulsión y no me doy cuenta de que son cosas mías, son mis compulsiones.

De manera que no me determinan solamente cosas que me han ocurrido, solamente percepciones del momento actual, me están determinando (que ya conocemos ese capítulo en teoría), me están determinando las imágenes del futuro, que yo he instalado allí por compulsiones, el proyecto que yo he preparado, claro está, mecánicamente. Es más fácil verlo en otros que en uno. Si ustedes toman, no para mortificar a nadie sino como ejercicio, cuando se encuentren con la gente que trabaja con ustedes, si amablemente le piden a un orientador cualquiera, que les explique a ustedes cómo está preparada su planificación con su gente, él va a decir que está bastante bien y probablemente la haya preparado bien, probablemente le den a ustedes muy buenas explicaciones si son inteligentes, si son bestias serán terriblemente mal hechas, pero si son inteligentes, les darán un buen encuadre, todo estará bien técnicamente hablando, y ustedes empezarán a descubrir rasgos de él, totalmente fuera de tema, que no tienen nada que ver, con proyectos, con cosas que tienen que ver con él, y está muy bien que lo haga, pero para él, no para otros. Pero ustedes no miran su propio comportamiento, miran el objeto al cual se refieren, entonces es más fácil ver en el otro compulsiones y cosas, porque es como si ustedes tuvieran conciencia de sí, son la conciencia de sí del otro, entonces claro que ven cosas y advierten cosas del otro, porque son la conciencia de sí del otro, lanzada a su vez desde una conciencia mecánica respecto de sí. Eso está claro, y normalmente evalúan las acciones del otro desde las compulsiones de ustedes, el otro hace cosas que a uno no le gustan, es lo mismo, no podía ser de otro modo. Pero ustedes no observan ni las propias conductas, ni las conductas del otro, desde un saber en lo que están, entonces la mirada del otro me produce compulsiones, ustedes planifican y está difícil saberlo, ¡bah! no digamos ustedes, digamos nosotros hacemos esas cosas.

Si en toda planificación se pretende un objetivo, da la impresión de que la planificación llega hasta el logro de ese objetivo, y uno no se preocupa más allá del logro del objetivo, desde luego que las acciones se desencadenan y siguen más allá, el acto no se frena en el cumplimiento del objetivo, sigue produciendo consecuencias. Dentro del esquema pragmático actual, que es un poco la atmósfera que se respira, parece que el negocio se evalúa según resulte o no resulte ¿resulte cuándo? resulte con el hito que se ha fijado, entonces si hago un negocio que sale bien es exitoso, si hago un negocio que sale mal sayonara, nadie se pregunta qué pasa después del negocio, cómo sigue la película, cómo sigue el

proceso, por ejemplo, como consecuencia de ese éxito al vender Frigidaire, todo el mundo se pone a producir Frigidaire y hay que bajar los precios y el negocio se complica, quiero decir, que los acontecimientos van más allá de lo que uno proyecta, se continúan en sus consecuencias. Normalmente hipnotizado por el cumplimiento del objetivo, chupado por esa imagen, mido las cosas hasta ahí, y no la puedo continuar más allá, no estoy vigilante sobre mí mismo, ese objetivo a lograr se convierte en una fuerza bastante hipnótica, reconozcámoslo, entonces lo que pasa más allá no existe. Si tuviéramos cierta consecuencia en nuestro modo de pensar, advertiríamos que las acciones no se paran más allá del cumplimiento de un objetivo, las cosas continúan, se implican, se producen enganches de situación, enredos, y sigo atrapado ya por lo que desencadenó mi proyecto, que de ninguna manera termina allí donde lo puso mi imagen, así con la vida humana.

Aristotélicamente existe una causa final, yo soy un escultor, tengo un esquema de cómo va a ser mi escultura, es como si estuviera chupado por la escultura terminada, que todavía no está, entonces la voy construyendo, voy hacia eso, chupado por aquello, y en la vida cotidiana voy chupado también por esa causa final que normalmente es una imagen, a veces una imagen muy fuerte, muy compulsiva, que me hace olvidar otro tipo de cosas, desprolijidades de toda naturaleza, descuido la cosa material, la causa formal, pero hay un punto a cuidar que es que cuando me pongo a diseñar esa escultura, ya he puesto una dirección. Esto de las causas finales, es una forma de explicar las cosas, pero en realidad el tema es que yo proyecto una línea mental, tengo una dirección ya en la elección de un tipo de escultura y no de otra. Una vez que ya he elegido esa escultura, bueno, tengo una imagen y tengo que atenerme a ella, pero cuando voy a hacer la escultura, en la dirección mental está el tipo de escultura que voy a hacer, es la dirección mental la que ya me pone el carril, me lleva en una dirección determinante, de manera que si mi dirección mental está montada sobre una compulsión todo va a ser arrastrado por ella. El tema de la dirección mental es aquello que permite lanzar líneas a futuro, si mi dirección mental es fuera de tema: inútil que organice tácticas, siempre va a ser fuera de tema la proyección de lo que haga, inútil.

Con mucho encaje para uno, el fuera de tema tiene más encaje que cualquier cosa porque son imágenes hipnóticas, si hay algo que tiene encaje es el fuera de tema (risas). Sin duda alguna, con gran encaje. Recuerden situaciones alucinantes, hipnóticas, recuerden fuertes cosas, acaloramientos de algo que quieren lograr, tiene un encaje que no pueden vivir sin ello, se van a dormir y piensan en eso, se despiertan... sueñan... ¡están con eso! un encaje tremendo: fuera de tema (risas), y no tendrán la más mínima noción de que son cosas que

les pasan a ustedes, a cada persona le pasa eso, pero uno no tiene en cuenta eso de “que le pasa a uno”, uno simplemente es chupado, uno se vuelve loco, entra en estados de furor, se vuelve loco, ¡fantástico! ¡pero qué es eso! Examinen situaciones, y si los mecanismos racionales les funcionan bien, esa hipnosis será planteada en términos racionales, dirán esto es importante por tal motivo, esto debe hacerse así y no de otro modo, pero la dirección, está fuera de tema. Nuestro tema es la dirección, no es el objeto, en el sistema es el objeto ¿cómo va a funcionar el consumismo sin el objeto? ¿Qué se refuerza? el objeto ¿a qué cree que va la publicidad, la propaganda? al objeto.

Ningún proyecto puede ser un proyecto que vaya lejos, un proyecto grande, no puede haber proyecto que trascienda fuera de sí, más allá de una persona, si ese proyecto no está lanzado desde una dirección mental en la que hay vigilancia sobre sí. Numerosos proyectos podrán funcionar bien, pero tendrán que ver con compulsiones de la mentación mecánica con la que hace esos proyectos, no tengo como. Entonces digo: “eso está bien, tiene cierta legitimidad, porque son cosas de mi vida, que sólo atañen a mí, entonces bueno, está bien, yo planifico de acuerdo a mis compulsiones”, pero estamos hablando para gente que hace cosas no referidas a sí mismo, sino que hace cosas con otros, y esto de involucrarlas en su propia compulsión, es una cosa que me parece que debe ser considerado. Y si no hay vigilancia sobre sí mismo entonces uno arrastra a otros en su propia compulsión, fácil. La dirección mental fuera de tema en nuestras cosas, es darle demasiada ventaja a la mecanicidad. No nos conviene. Se podrán utilizar distintas tácticas, para entusiasmar, para poner imágenes, todo lo que se quiera, para que la persona procese el fuera de tema. Es un problema casi de hidráulica, con puertas que suben y bajan, no es un problema de moral.

Así que en el lanzamiento del proyecto ya está ubicada la línea mental, la dirección mental, es el antepredicativo del proyecto que luego formulo, la dirección mental es el antepredicativo, es decir aquello en lo cual me baso y ni siquiera considero, lo que doy por sentado, y eso que doy por sentado tiene motivaciones, y esas motivaciones son numerosas compulsiones, que yo descubro con estos trabajitos que estamos haciendo, de cuando tenía cinco años, ¡ahora estoy arrastrando a una nación por ejemplo! (risas) detrás de una compulsión infantil ¡delirante! por supuesto que en ciertas épocas las compulsiones colectivas impetrarán, encajarán, con las compulsiones de cierta dirigencia, en ciertos momentos críticos, pero hoy se está desorganizando ese sistema donde coinciden las compulsiones, hoy se está aislando la gente porque ya no hay forma de que se ligen las afinidades ¡ni siquiera las compulsiones! (risas), lo cual es una válvula de seguridad para este planeta, es interesante que no se pueda arrastrar como se

arrastraba antes por las propias compulsiones, se podrá arrastrar, claro, en términos de violencia, de imposición, y todo aquello, pero no se podrá persuadir con tanta facilidad de imponer las propias compulsiones a un campo social, eso es un gran beneficio, no todo está mal, al desintegrarse todo, es difícil transmitir las propias compulsiones, en ese nivel mecánico va a ser difícil que se pongan de acuerdo para aceptar determinados esquemas de grupos, de líderes. Es difícil, cada uno va a tener su propia compulsioncita en su departamentito (risas) como le va a dar pelota a la compulsión del otro, van a decir: "hay que hacer tal cosa...", y no, yo voy a hacer la mía, y el otro va a hacer la suya, y se jodió todo. O sea que aparte de los grandes problemas que suscita esta desconexión de hoy, es también una valvulita de seguridad. Tendrán el recurso de la violencia si es que se quiere arrastrar a la gente a algo, pero la persuasión va a estar bastante limitada en los próximos tiempos, me parece; entendiéndolo por persuasión esa cosa tramposa de proyección de propias compulsiones debidamente sofisticadas.

---

Hay compulsiones para hacer y también para no hacer, unos son más predispuestos a unas que a otras, muchas de ellas se formaron hace mucho. Se pueden observar muchas cosas de esa época, acá hay una cosa que a lo mejor uno se le salta, se engaña, que es este tema de que pueden funcionar bien las racionalizaciones, y de que puede estar bien la cosa y uno puede demostrarla, pero le estamos pidiendo a nuestra gente que dé un pasito más, que está bien que las cosas sean racionales y organizadas, no podrían ser de otro modo que técnicamente bien planteadas, pero estamos pidiendo un pasito más que es: fíjese de donde sale, porque a esta altura ya no puede llevarse por delante un proyecto, a esta altura tiene que saber qué es lo que está irracionalmente arrastrándolo, eso es lo que tiene que saber, estamos pidiendo que sea más consciente de las cosas que hace, no que dejen de hacer cosas, sino que tengan conciencia de sí, conciencia de lo que hacen y qué es lo que motiva a lo que hacen, eso estamos pidiendo, no es tanto.

Es observable que en el camino se vayan pegando cosas no resueltas, o que se desvíe del camino, pero lo más grave es el lanzamiento, si está movido por cosas fuera de tema ya es muy difícil corregir la cosa, pero no en cosas secundarias, sino en las cosas que uno considera de importancia y que involucran a otros. Por ejemplo, es de sentido común recomendarle a cualquiera que va a hacer una planificación, que lo haga con poco valor ético en sangre, mejor vete a dormir, y cuando estés sobrio vamos a hablar de planificaciones, es razonable, él está en un estado no adecuado para una planificación; cuando nosotros vemos a alguien muy sometido a compulsiones, a impulsos contradictorios, a cosas que no tienen

nada que ver, le decimos que su planificación está fuera de tema, son parecidos, sólo que allí no hay valor ético, hay otra alteración. Eso es todo, es lo que haríamos con un borracho, no es una valoración moral, es un nivel y un estado inadecuado, eso es todo. No planifique en estado de mentación mecánica, y mejorará el asunto. Ahora mismo que estamos hablando, tal vez conectando con el trabajito anterior de estos mecanismos en uno, alguna cosa no está chupando y no nos damos cuenta de nosotros mismos, de que estamos hablando de nosotros mismos, estamos sentados pero no nos damos cuenta de que estamos sentados, ahora vamos a hablar con el otro pero no nos damos cuenta de que estamos hablando con el otro, estamos expuestos a las compulsiones y a la mirada del otro o a que el juicio de valores del otro ponga en marcha mis compulsiones, cuando pierdo esa vigilancia sobre mí, me pasa de todo.

Comentario: al trabajar un proyecto conjunto que no saliera de la compulsión de alguien, al trabajar y seguir esa dirección, ¿no estaría uno saliendo de su propia compulsión?

Caería en el campo de la compulsión general (risas), no parece que se salvara uno de la mecanicidad porque los otros no sean mecánicos, no parece, parece que habría que tener conciencia de las propias compulsiones, en todos los casos el tema es si se sabe lo que se está haciendo, imagínate cien personas fuera de sí, a eso le llamamos microclima, hay muchas personas fuera sí. Así que es interesante observarse a sí mismo sin forzamiento como técnica, ya hablaremos del tema sin forzamiento como técnica porque nadie quiere volver a meterse en una cámara de tortura, y si cada vez que vas a estar atento a ti mismo, te produce un esfuerzo y un lío porque estás llevando algo mal, no te va a dar ninguna gana de volver a eso, hay demasiado forzamiento cuando se trabaja con la atención, no es la gratificación que se experimenta cuando se experimenta la conciencia de sí y se siente uno más interesante. Volveremos al tema de la atención, a los desvíos de la atención, y a los apoyos de la conciencia de sí, interesante para muchas cosas, para no ser tan mecánico.

---

Normalmente uno está olvidado de sí mismo, y si te hacen una cosa y te crean una situación, ¡zas!, te preocupas por lo que te están diciendo, por lo que te están haciendo, quiero decir, que de ti no queda nada, estás chupado por el tema o por lo que sea, y a la primera de cambio ¡chau! pueden aparecer compulsiones de todo tipo. Cuando estamos hablando, y uno pregunta al otro que está haciendo con la cabeza, el otro empieza a hacer autoobservación, y eso no es bueno, basta con que estemos en tema, no te estés analizando, sino vas a acabar como un

robot, y vas a decir una palabra cada media hora; si te estás analizando y viendo qué te pasa mientras hablas, no estamos hablando de eso, simplemente estamos hablando y te das cuenta de que estamos hablando, y no nos olvidamos de nosotros, eso es todo, y no nos estamos analizando. A eso le llamamos, simplemente, conciencia de sí, es un estar en tema, es un dialogar, sin olvidarse de uno. El tema es estar en el momento en el que estamos, es decir, tomas el cenicero, pero no te olvidas de ti, no te pierdes en el cenicero. No es análisis, no es qué me pasa en el riñón.

Si yo asumo esa actitud mental, esa de la que estamos hablando, y ahora me voy a una situación conflictiva biográfica, traten de recordar un conflicto biográfico... vamos a ver, desde esta actitud en la que estamos, reconsideren ese conflicto biográfico, simplemente recuérdelo, pero desde esa actitud. Por el hecho de recordarlo desde esa actitud aparece como muy irreal, falso de algún modo, no tengo el "verdadero" registro y sabor que cuando me dejo ir en semisueño, que parece más verdadero, con todo su clima y demás, cómo no me va a parecer más verdadero si tengo más registro, tiene más verdad interna para mí que desde esta actitud que me resulta artificial. Observen qué falso resulta sin carga, no alcanza a chuparte con el valor dramático que tiene recordar ese conflicto como cuando lo haces en estado natural. Si tú te pones en tema, bajamos las luces, nos ponemos en una situación semi transferencial y nos vamos a una situación de conflicto biográfico, aparecen los acaloramientos, los bufidos, viene con toda su "verdad". Bueno no hay tal "verdad", viene con todo su registro. Si en frío, vas a ese conflicto biográfico y lo reconsideras, el conflicto es el mismo, pero varía su significado, es decir, varía la interpretación, se siente de otro modo, y no estás chupado del mismo modo, ni pataleas, ni bufas, ni te acaloras.

Así como ocurre con el pasado, con una planificación o con un proyecto a futuro, si haces un proyecto bajando las luces, entras en semisueño y cargas de drama a la cosa, las cosas van a ir de un modo; si lo haces desde esta otra situación de la que estamos hablando, tu planificación no va a tener esa carga afectiva y ese acaloramiento y todo lo que eso otorga, y no va a tener esa carga de "verdad", lo que se registra como verdadero, en este caso es lo que se reconoce como cargado de compulsiones. Cuando te pones vigilándote a ti mismo, en otro nivel, la relación que estableces, como no es una relación acalorada y lleva de vahos, no es esa relación que estableces con las personas y con las cosas tan "espontánea", tan "natural", te resulta artificial, no tiene la verdad interna de ver una persona, ver un objeto, y sentirse chupado por ello. Si ves esa persona o ese objeto y te sientes chupado por ellos, encandilado e hipnotizado, pues ¡tiene una verdad extraordinaria! Pero ver las cosas así, en otro nivel, te da una sensación de ver las

cosas un poquito moderadas, esa es la primera resistencia que aparece, que no se siente eso de cuando uno está acalorado. Llevémoslo a un caso extremo, busquemos un estado de conciencia bien alterado: el enamoramiento, como un interesante estado de chupamiento, es un estado encantador, tiene una gran verdad, es una de las máximas verdades, sentirse enamorado por alguien, y mirarse a la cara los dos, y estar horas mirándose la cara, y sentir ese vaho (risas), es el máximo de la “verdad” que se puede establecer entre dos personas, digamos que es el máximo de registro; verdad que la lógica tiene poco que ver si hablamos de “verdad”, esas son algunas desviaciones en la “lógica de la verdad” (risas). Pero en cuanto a registro vital y en cuanto a experiencias, que estado de “verdad” hay más grande que el enamoramiento, porque las cosas se sienten fuerte, el “gran maestro enamoramiento” se llama. Las planificaciones que suelen hacer los “tortolitos”, las planificaciones que suelen hacer las parejas enamoradas, son ¡ah! ¡son lo mejor! un ejemplo extraordinario del fuera de tema, no va a salir nada de lo que planifiquen, a lo mejor llegan a la próxima gasolinera, pero después ya a uno le da sueño, y el otro... bueno. No va a salir nada de esas planificaciones, porque el estado no es adecuado, planificas desde un estado alterado de conciencia. El enamoramiento es una gran enseñanza y es una experiencia vital importante, y si alguno no lo ha padecido, rapidito a enamorarse porque sino no se entiende de qué estamos hablando (risas). Si han tenido la suerte de haber padecido ese estado, y de haber planificado además, planificado con tutti como la “gran verdad”, eso que no puede ser de otro modo, el amor eterno, esas cosas. Habrán visto que mal sale, no conviene planificar así, se dirá que planificar de otro modo es una cosa artificial, sí, efectivamente es una cosa artificial, ¿o qué creen, que planificar es algo natural? ¿dónde está la naturaleza en la planificación? ¿creen que es un hecho natural? de natural: nada.

Capaz que formalmente han salido, alguna de esas planificaciones, sí, algunas cosas que querían conseguir, las han obtenido, algunos valores tangibles, pero que yo sepa, estaban enamorados y en su planificación lo más importante no sería el lavarropas (risas), y las planificaciones funcionan así, consiguieron el lavarropas, y todo lo demás no. Lo importante que buscaban, lo intangible, eso no. Y alguno dice: “¡no! si lo que planifiqué cuando estaba enamorado funcionó, no uno, dos lavarropas conseguí, automático y todo” (risas). Si funciona, el lavarropas que hace quince años que lo tengo, pero esa de la vidita que íbamos a llevar, como íbamos a ver el mundo, cómo iba a ser nuestra relación, es decir, lo de las cosas intangibles, duró quince días, veinte quizás, con concesiones veinticinco. Pongámonos de acuerdo ¿qué era lo más importante de la planificación? eso y no lo otro. Desvío de proyecto. Fracasó el proyecto, ha planificado fuera de tema. ¿Cuándo pueden planificar las parejas adecuadamente? pueden cuando ya no



están enamoradas, cuando se pasan los efluvios, los vahos, ahí se planifica. Imaginen un microclima donde todos están enfurecidos y rabiosos y planifican ¿cómo va a salir eso? Podrán salir otras cosas, pero no aquellas que eran lo más importante de la planificación. No es técnicamente aconsejable, porque queremos un mundo mejor es que no queremos equivocarnos tanto.

Ahora estamos hablando, seguramente, estaremos con las ideas, de que si funciona o no funciona, y nos hemos olvidado de nosotros mismos. Con los objetos va más fácil, con los intangibles es más difícil, con los temas intelectuales es más difícil, es un esfuerzo que requiere más energía. Si me cuentas un problema extraordinario que padeces, y lo haces con clima afectivo, tiendes a chuparme totalmente, y todo lo que quieres va a salir mal, y el consejo va a ser pésimo; si estoy vigilante sobre mí mismo, aunque no te registre con los vahos, lo cual me va a dar sensación de artificiosidad, mi mirada es más clara, porque no están agregadas a tus compulsiones las mías, de manera que si me hablas de tus conflictos y tus líos, y estoy vigilante sobre mí, da la impresión de que puedo entender mejor lo que me dices, aunque no tenga esa carga emotiva que tú le pones, y puede parecer una cosa fría, pero el tema es si vamos a entrar en la cuestión o vamos a salir por otro lado, en una lloradera mutua. Si no uno va a contarle el problema al otro y ese también termina llorando. Eso no es bueno, ni para comprender, ni para planificar, ni para reinterpretar la vida de uno, ni para interpretar la vida de los demás. Es poco útil.

Cuando yo pongo atención a una cosa, por ejemplo hacer una suma o una resta, lo hago con poco esfuerzo, atiendo y no me distraigo, hay gente que tiene mucha atención y no se distrae fácilmente, a eso le llamamos atención simple. Cuando ponemos atención a una cosa pero con la intención de no distraernos, y hay un tipo de vigilancia sobre la atención, estoy atento a lo que hago o estoy atento al objeto, entonces no estoy en atención simple, estoy atento y además con la intención de no desatender, a eso le llamo atención dirigida. Tenemos otros casos en los que podemos por algunos procedimientos dividir nuestra atención, y estar atento a una cosa por un lado y otra cosa por otro lado casi simultáneamente, es una suerte de atención dividida. Cuando estoy haciendo cualquier cosa que sea, pero recordándome a mí mismo, es decir sin perderme a mí mismo en las cosas en que estoy, estoy en un estado atencional francamente alto, ese estado es, incluso, un nivel de conciencia diferente, es el nivel de conciencia de sí. Son distintas formas de atención, hemos categorizado cuatro, pero son numerosas, hay muchas variedades que se intercalan entre sí y se mezclan, las formas de atención son múltiples. Esta atención no está aislada, es un modo de estar frente a las cosas y acompaña tonos afectivos, y acompaña un nivel de imagen con un

tono afectivo determinado, es una estructura el modo de atención. Si estoy atento a mí mismo haga lo que haga, el tono afectivo es además diferente, todas las cadenas de memoria con sus cargas compulsivas y sus líos, funcionan de un modo diferente, por imperio de ese nuevo nivel de conciencia las cadenas asociativas, las compulsiones, los tonos afectivos son modificados. Ese es un punto importante, ahora bien, cuando estoy en conciencia de sí, no tengo mayores problemas si estoy, y de pronto me expongo a la mirada del otro, porque normalmente pasa, que yo conozco estas cosas, y cuando me expongo a la mirada del otro ya entré en el lío, así que el problema es la entrada, no cuando estás en el lío, porque si te capturan antes de que entres, estás frito, ya te chupo el tema, el objeto, la mirada del otro, y ya no hay mucho que hacer, hasta el próximo capítulo, en que te propones que la próxima vez no te va a joder ese que te mira así, y la próxima vez, cuando te presentes ante el jefe ¡ya va a ver él lo que le va a pasar!

Así que el problema está en la entrada. Esta entrada, con los distintos trabajos que hemos hecho a lo largo del tiempo, la tenemos asociada o con posturas corporales, o a apoyos musculares, o de distintas maneras. Creo que nosotros, que tenemos cierta antigüedad en esto, tenemos preferencias, O.k., escoja sus preferencias, no hay un modelo fijo. Hágalo como le guste.

En este mismo momento, que estamos hablando del tema de la atención, la misma palabra es una alerta para nosotros, entonces nos ponemos atentos, entonces en este mismo momento ¿en qué se está apoyando cada cual? ¿lo sabe? esa es la entrada. Vamos a disolvernó en pequeños grupos y vamos a hablar de cualquier tema interesante, y sin ninguna prevención, ojalá haya chistes y bromas que son muy chupadores, bueno, esos temas van a provocar en nosotros una salida de tema, y prueben cuando salgan de tema a ver si pueden entrar, después lo haremos de otro modo. O.K.

---

Ahora tenemos un problema y le buscamos solución, que es muy distinto a haberlo mirado ¿cómo lo voy a solucionar? observen en la búsqueda de la solución, no hablemos todavía de la solución, que está más lejano, lo que puede haberse hecho o no, en la búsqueda de la solución ¿cómo se encara? una cosa es ver el problema, otra cosa es buscar la solución del problema.

El problema podría ser con otro, o que se yo, un problema financiero, y el tema siempre es este: la cosa se planifica cuando se encara el problema, e incluso, se trata de solucionar el problema, desde otro nivel. Ganamos, quiero decir, al

considerar el problema y al tratar de solucionarlo, ganamos haciéndolo desde un estado de conciencia no mecánico, de otro modo ya se nos filtran cosas, ya es un lío, compulsiones que van y vienen, un revoltijo. Ganamos en la visión que tenemos del problema, y en la búsqueda de solución, ganamos en claridad, lanzándolo desde una buena postura mental. Si lo lanzamos desde el problema que tenemos, el mirar el problema, y el solucionar, olvídate, el revoltijo es enorme, compulsión sobre compulsión. Bueno, hasta ahora no hemos solucionado el problema, bueno no lo he solucionado pero no me importa (risas), dejemos de lado el tema de la solución, veamos la visión del problema y la búsqueda de soluciones, se aclaran, se buscan soluciones que son homogéneas con el problema y no está uno apremiado con que tiene que solucionar, eso es fuera de tema. Estamos hablando de cómo poner la cabeza, que era una de las preguntas, en la exposición del problema y en la búsqueda de soluciones, ganamos si lo hacemos ubicándonos bien.

Da la impresión de que se lo entiende mejor al otro, cuando uno naturalmente cree, ese es un prejuicio que uno tiene, de que para entenderlo tiene que terminar revuelto, eso no es así, hay que estudiarlo. Si quieres hacer algo bueno por el otro, no es el caso de la cosa lacrimógena que te enredas, no, no es el caso, si quieres hacer algo bueno, para entenderlo, tienes que ponerte en un nivel de comprensión interesante, sin embargo, uno naturalmente tendería a lo otro.

Mientras estamos hablando, y hacemos estos juegos, nos vamos a la consideración de problemas, y salimos de una cosa y nos vamos a otra, me imagino que el tono general y la copresencia, estará en el tema de la conciencia de sí. Todo esto lo estamos haciendo en tema, no fuera de tema. Continuemos, estudiando situaciones, haciendo bromas, pero en tema. Mirándonos unos a otros, recibiendo la mirada de alguien que es jodido para nosotros, exponiéndonos a la mirada de otros.

Y hay un tema con eso de la atención ligada a lo serio, esas son cosas de la escuela “atiendan y no hablen chicos”, esa es atención tensa, eso es una asquerosidad, no tiene nada que ver, y está asociado malamente a eso, a eso de no sé qué seriedad, no es así, pero está asociado.

---

Por ejemplo, si se dice que el problema del pasado lo soluciono desde el presente, se jodió todo, si el problema del futuro lo soluciono desde el presente, puede que vaya, pero ¿cómo voy a solucionar desde el presente cosas del pasado si ya pasó? ¿Hay que ir a ese pasado? no puedes ir al pasado, si ya pasó. ¿Lo traes al

presente? entonces no solucionas un problema del pasado, solucionas el problema que haces de la valoración de ese pasado, cambias la óptica, pero lo que estás haciendo es revalorizar ese pasado, desde un punto de vista, claro, dices que estás solucionando temas de tu pasado, también, desde el mismo punto de vista puedes decir que estás solucionando temas de tu futuro. En realidad estás cambiando las valorizaciones, el punto de vista y la atención que pones a determinados aspectos del problema pasado o futuro, es posible trabajarlo, bien es lo que estamos haciendo. Es posible modificar el pasado y el futuro, en el sentido en que estamos hablando, bien ahora veámoslo un poco más complicado, resulta que hoy tengo el problema que me ocurrió cuando tenía seis años, entonces yo ahora revalorizo, cambio el punto de vista, y tiendo a modificar el problema del pasado, pero porque lo siento hoy, disminuye hoy, allí quedaron las expresiones, porque eso que ocurrió, ocurrió y claro que lo que ocurrió lo he modificado en el hoy, bien ahora resulta que desde el hoy soluciono el problema de los significados del pasado, y este problema que tengo hoy también se modifica, pero ¿por qué se modifica? porque como hoy reconsideraré el problema del pasado y lo transformé, desde el pasado se modifican esas pulsiones, o esas compulsiones en el día de hoy, he hecho una vuelta al pasado y modificado algo atrás, y lo he traído limpio y lo he puesto de nuevo en presente, porque si soluciono problemas del pasado, soluciono muchas compulsiones hoy, porque esas compulsiones vienen del pasado, y yo hago un trabajito y dejan de venir esas compulsiones del pasado y yo he hecho un trabajo nada más que en el presente. Tengo que admitir que esas compulsiones son presentes, pero claro, yo las considero como cosas que están en el pasado, que actúan desde un pasado no se sabe como, mágicamente. De manera que de acuerdo al nivel de conciencia que me emplace, de acuerdo al nivel de atención, va a dar la reinterpretación, de todo aquello que considero pasado, lo que va a pasar a futuro y demás, cambia hoy, cambia mientras lo trabajo, cambia mientras lo modifico. Varío el nivel atencional, varío el nivel de conciencia y nada, todo sigue por las tuyas, todo sigue actuando. Así que hago unos arreglos ahí, los hago mientras que estoy trabajando en un nivel de conciencia, caigo de nivel y todo sigue actuando igual. Veo un problema en el futuro, veo mi emplazamiento, se modifica el problema, caigo de nivel de conciencia y empieza a actuar de nuevo como estaba actuando antes. Entonces acá el tema no es que arregle esto o arregle lo de más allá, el tema es que lo veo de un modo o lo veo de otro modo, si me pongo de un modo se me viene encima, si me pongo de otro modo parece que no se me viene encima, entonces parece que no se tratara de arreglar determinadas cosas cuando estoy en un nivel, arreglar otras cuando no estás en ese nivel, sino que el problema que queda es mantener el nivel, porque en la medida en que caigo: problema. Ese es nuestro problema, mantener un nivel interesante. Porque si no el sujeto va a decir “pero

tanto que he trabajado con la atención y siguen los mismos problemas”, usted habrá trabajado lo que quiera, pero si usted vuelve a su mentación mecánica, a su mentación habitual y ordinaria ¿por qué no van a seguir trabajando esos problemas? ¿a ver por qué no?

Ahí están las transferencias, pero eso es otra cosa, acá estamos hablando de los tiempos y los niveles de conciencia, eso es otra cosa, de traslación de carga, calidad de imágenes, emplazamientos, ese es otro trabajo. Ahora estamos hablando de otro nivel de conciencia que hace reinterpretar los significados de un modo diferente, ese es un problema de reinterpretación, de estructuración del mundo de un modo diferente. Este problema de niveles de conciencia, como lo estamos viendo es un problema de reinterpretación de significados, no son trabajos puntuales, o trabajos para modificar cuestiones con imágenes y cargas, ese es otro trabajo. Estamos emplazados en el tema de la modificación de los significados merced al acceso a niveles de otro tipo. Baja el nivel, vuelve el mismo lío, porque es propio de ese nivel ver las cosas de ese modo, y es propio de otro nivel ver las cosas y reinterpretarlas de otro modo. ¿Cuánto tiempo las reinterpreto? tanto cuanto esté en ese nivel y no más. Estamos jodidos ¿no?

Con respecto al problema de la vida humana, por ejemplo, podría ser el problema fundamental el de la finitud de la vida humana, que es un problema de tiempos claro está, finalmente uno: revienta (risas), en un tiempo de calendario, tiene que buscar el mes que a uno le interesa. Si yo me distraigo del tiempo de la muerte, o me distraigo, no le pongo atención, no pongo finitud a mi vida, ¿qué pasa con el tiempo? con el registro interno del tiempo ¿se alarga? ¿se acorta? ¿no varía? se alarga. Si tengo en cuenta el tema de la finitud, el tema de la muerte, con cierta peligrosidad ¿se acorta o se alarga el tiempo interno? se acorta. Bien, ahora yo encuentro un truco, el truco de distraerme del tema de la finitud, puedo hacerlo, mejor no me ocupo de esto y hago cosas, como si fuera a durar siempre, busco cosas que me alejen de la finitud ¿qué pasa con el problema de la atención al problema de la muerte? disminuye, la atención se vuelca a lo que hago, a las cosas, con eso alargo mi vida, mi vida puede parecer eterna en tanto y en cuanto haga cosas y no entre el problema de la muerte. Bueno, hagamos descripciones, cómo haría en un alto nivel de conciencia donde mi atención es suma y no me distraigo de los problemas reales, no me distraigo, sé que están, no hago ciertas trampas y me dedico a hacer café, té y chocolate y me olvido, no me olvido del problema de la finitud desde un nivel más alto de atención. Si me muevo en un nivel más alto de atención, y tengo en cuenta el problema de la vida, fija que me encuentro con la finitud. Se pone más importante lo que uno hace, se uno de huevadas, ya es hora, uno está grandecito, así que en cualquier

momento... (risas). Ningún drama, estamos viendo qué pasa con los tiempos y el tema de la finitud de la acción, los niveles de conciencia y la atención puesta en lo que se hace, que le llamaríamos los “clásicos”, el cuidado en función de la finitud del acto. Es de interés, y no tanto así eidéticamente como los “clásicos”, sino en cuanto a registro interno, porque no es cuestión de dejar la cagada, colgar el sobretodo e irse, el tema es el registro y como meterle mano.

No hay muchas cosas que tengan sentido cuando se pone atención y esa atención no se descuida, cuando se considera realmente el tema de la finitud, otras cosas te distraen. Pocas cosas tienen, sentido, sentido. Conclusión: “No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte” (risas). Pero ¡ojo!, una cosa es como frase y otra es si se tiene noción de que todo termina con la muerte, no siquiera sale esa pregunta, porque uno no se la hace, claro, porque se las arregla para hacer otras cosas como si la vida de uno fuera infinita.

Entonces, ¿cuándo surge la verdadera pregunta por el sentido? porque se puede preguntar desde muchas posiciones mentales. Una verdadera pregunta por el sentido puede ser formulada desde un nivel atencional más alto, no desde una borrachera o semisueño, si no, ni siquiera hay pregunta genuina, auténtica, verdadera, de registro, por el tema del sentido. Mucha gente puede “hablar” del sentido de la vida, pero ¿de dónde sale? ¿cómo lo siento para decirlo? El problema del sentido de la vida surge como importante cuando se coteja con la percepción de la finitud, si no es un dicho, una frase, cualquier cosa.

Se hace más importante lo que uno hace, y se buscan nuevos significados en el quehacer, aunque sea cotidiano, cuando uno es tocado por el problema de la finitud. Entonces, hay muchas cosas que uno las entiende de su biografía, en el momento que uno ve el problema del sentido y entiende el problema de la finitud. Estamos hablando de registros. Es clave el tema, es clave. Eso es interesante para entender, para poner bien la cabeza. Entonces, ese es un gran problema, claro si estoy distraído del problema, cualquier problemita se agranda, se desproporciona, cubre mi conciencia, me acalora, me pasa de todo, claro, al distraerme del problema de la finitud con objetos, con cosas, con situaciones, lógicamente eso cobra mayor relieve, entonces cualquier nimiedad me da un ataque de úlcera. Estas son cosas de la cabeza.

Nuestros problemas capitales son: el sentido, la muerte y la trascendencia (risas), son slogans, pero... Desde el punto de vista de estos problemas que aparecen por distracción, el gran problema del sentido y la finitud de la vida, desde el punto de vista de los problemitas, el tema de la finitud y el sentido es una cosa secundaria, no digna de ser considerada, obvio, es desde una perspectiva. “¡Hombre! encima

que hago todo el esfuerzo para no considerar eso, me preocupo por hacer cosas para que eso no aparezca, y viene un tío y me dice: el problema fundamental es el de la finitud... ¡joder! ese no es el problema, hay que hacer otras cosas". Es cuestión de ponerse en la otra perspectiva. Eso funcionará mientras por ningún problema aparezca el tema de la finitud, funcionará un rato. Tiene su finitud ese modo de pensar, y a medida que pasa el tiempo se van cagando de susto, y aparecen cosas y problemas y líos. No se puede sostener.

Desde el punto de vista de la finitud y del sentido como problema fundamental del ser humano, esas otras secundariedades que distraen del problema de la finitud, esas son efectivamente secundariedades. Son dos puntos de vista en colisión. Es más, a uno mismo le pasa, a uno mismo, no ya a personas... uno en ocasiones se distrae con esas cosas y "son relevantes, son lo más importante, son decisivas" y a poco que se encuentre con la real formulación aquello se hace una insignificancia.

Decir "eso no tiene solución" es decir cualquier cosa, se supone que como de costumbre, no se puede meter mano ahí. En todo lo que pasa no se puede meter mano. ¿Quién ha dicho que ahí no se puede meter mano? ¿No se pueden hacer variar contenidos opresivos del futuro y del pasado, no se puede reinterpretar y dar un nuevo significado a esos contenidos? desde un cierto nivel ¿no se puede considerar el problema fundamental de la finitud? claro que sí. ¿Y cómo lo va a entender el otro? no sé cómo lo va a entender el otro, estamos describiendo, no sé que importancia social puede tener. Más bien ahora lo que nos ocupa es el problema de los tiempos y el arrastre de las compulsiones, llevados a esta mista conversación. Vamos al problema fundamental que es el de la finitud a futuro. Ahí está: la nada. Es nada más que un arrastre de lo que ya pasaba antes de que yo naciera... es una compulsión prenatal (risas), yo no estaba, y pronto, no voy a estar. Tiene gracia. Y en el medio hago una cosa. y paso de un lado al otro, paso para el otro lado y dele. Tiene mucha gracia.

Con la acción pasa otro tanto, si, si, se mueve mucho, poco, no se mueve, el significado de la acción puede variar. Entonces, estos quehaceres, estos problemas, estas distracciones, que da la impresión de que no afectaran en nada toda la organización, pero el problema sigue vigente. Parece que las cosas que uno hace, aquellos objetos con los que se maneja, que sirven para distraer, ni quita ni pone a esto del problema fundamental. Visto así, la acción humana, en términos de distracción del problema del sentido, qué valor puede tener, qué significado puede tener, qué fundamento puede tener si se lo ve así, distractivamente, del tema fundamental que es el que valoriza el sentido de la vida. ¿Qué significa hacer una cosa u otra? ¿Qué significa amar, matar, asesinar

atropellar, proteger, levantar, prohibir, modificar? ¿qué significa? puesto así como problemas distractivos ¿qué significado tiene? ¿de dónde se va a construir una teoría de la acción o una ética de la acción? ¿desde dónde se va a construir? Que me presenten un elemento distractivo más atractivo que otros, O.K., está bien, eso me gusta más que aquello, fenómeno, pero parece que hay problemas para fundamentar una axiología, una teoría de los valores en torno de lo que es bueno y lo que es malo, y por último una ética, una orientación de conductas de lo que sería adecuado. Hay problemas, por no verlo desde otro lugar, no tiene mucha salida en cuanto a fundamentación de la acción. Valores buenos y valores malos, hay un lío con eso. Podrá haber teorías, podrá haber valores aceptados, cosas y ¡chismes de viejas! Hay un problema ahí, que tiene que ver con el sentido de la vida, del significado de la finitud y de la problemática con éstas otras compulsiones que van apareciendo y distrayendo. Hay problemas. Hablando de acción coherente, si pretende que haya una mínima coherente, hay que echarle una mirada al tema, ahora si dice “no me interesa la acción coherente, me interesa la acción incoherente y que me beneficie” ¡perfecto papá! me parece bien, sólo que no solucionas tus problemas.

No hay forma de decir lo que es bueno y lo que es malo, no la hay. Entonces lo que es bueno y lo que es malo, irá variando con los tiempos y con las compulsiones que exigen las necesidades de los tiempos. O.K. Sólo que no fundamenta nada, ni justifica nada. Estamos diciendo cosas que se dijeron en La mirada interna hace años, pero me parece que le estamos dando una vueltita a eso, le estamos echando una mirada diferente también a eso.

Y nos ponemos seriecitos ¿no? a ver el problema que es bien interesante, esto de la acción, de la acción coherente, de por qué esto sí y lo otro no. Si hablamos de que hay que priorizar actividades, temas importantes ¿qué da la escala? ¿lo que se “dice” que son temas importantes? ¡pero qué es esto!

Dirán que es un problema filosófico, lo que quieras, pero acá hay un problema de registros vitales, no es sólo un tema de ideas. Hay un problema de registros, importantes, profundos.

---

Si se trata de tal objeto al cual acomodo mi acción, mi acción es interesante, si es tal otro objeto mi acción no es tan interesante. ¿Qué es lo que va a definir la acción o sucesión de acciones de mi vida de un modo coherente o no coherente, es decir, que tenga un determinado sentido? ¿Lo va a definir el objeto al cual se refiere mi acción? ¿o qué? ¿el conjunto de objetos? ¿Qué es lo que va a permitir



que yo categorice las acciones y diga estas son más interesantes, menos interesantes? ¿Cómo voy a priorizar? ¿en base a qué objetos si fuera el caso? A la luz de lo que hemos estado conversando, no a la luz de lo que dice un pelafustán que dice que hay que hacer tal cosa. ¿Qué es lo que va a definir? ¿el objeto al cual me refiero?

Algunos dicen por el registro, pero en cuanto me dirijo a un objeto que me resulta placentero y cumplo mi acto en ese objeto, se justifica plenamente porque me da una gran satisfacción, me da un buen registro hacer una cosa que me gusta, me gusta hacer una cosa, movilizo mi acción hacia esa cosa, lo logro y me da un buen registro placentero. Acomodo mi acción a aquellas cosas que me den registro placentero, no es tan burdo, claro, pueden ser cosas de distinto nivel, pero al fin de cuentas estoy llevando mi acción a objetos.

Es más, lo placentero por su finitud, te hace saltar cada día a más velocidad y de rama en rama, buscamos cosas placenteras y cada vez más... no da el cuerpo, ni siquiera da el cuerpo (risas) y al final no tengo con qué.

¿Qué es lo que da coherencia en la acción? unos dicen el objeto, otros dicen que el registro, el buen registro, no sólo de lo placentero, pueden ser diversos tipos de registros pero, ¿ese registro podrá justificar? habría que verlo.

¿Es el objeto? ¿no lo es? ¿por qué no es el objeto? porque el objeto no tiene valor en sí, tiene que ver con algo que yo le atribuyo, yo doto a ese objeto de sentido, o la sociedad, o lo que quieras, pero es algo dotado por sentido humano. La naturaleza no tiene "sentido", y no se maneja con importancias ni con prioridades. Es algo que yo pongo en los objetos, prioridades. Es algo que yo pongo en los objetos, pero ¿desde dónde lo pongo? voy a decir que según las necesidades, es un modo, y las necesidades pueden ser físicas, pueden ser de todo tipo, pueden ser por ejemplo compulsiones, entonces doto a muchos objetos, de acuerdo a mi sistema de compulsión, de una importancia extraordinaria, lo cual no está mal, sólo que lo pongo desde la compulsión, y va a estar complicado que tengan coherencia mis acciones si me dirijo a objetos a los cuales voy compelido. Hay problema con esto de la valorización que hago de los objetos, porque yo pongo el valor, o lo pone la sociedad, o mi sistema de creencias, no está en el mundo en sí.

Si se dijera que es el registro con la sensación de avanzar, ¿y cómo no? y el que junta dólares ¡qué te parece si no tiene sensación de avance! y ahora más y más compulsión (risas) ¿Qué sabe uno de la sensación de avance interno que tiene un banquero? podría ser algo extraordinario.

Si hablamos de tendencias de la evolución, ya es toda una teoría, no es algo que podamos describir, y hay mucha discusión sobre el tema, por ejemplo, las sociedades, si consideramos este momento de la evolución como el máximo hasta ahora, bueno, las sociedades pues vienen trabajando desde antes de ser sociedades, desde la ameba hasta Hussein, qué se yo, por la evolución ¿en qué momento la tomamos? Si decimos la dirección de la evolución y no el momento en sí, sería una sumatoria de fenómenos aleatorios que se van seleccionando entre sí y de los cuales resulta una tendencia en esa dirección, un poco darwiniana y... la dirección de los acontecimientos, la dirección de los hechos históricos (si es que los hechos históricos y los acontecimientos tienen dirección en sí), porque parece que lo estuviéramos refiriendo a estos fenómenos azarosos que van produciendo una tendencia, pero en ese caso no podemos hablar de sentido, a menos que de pronto lo que era azar se nos convierte en sentido ¿cuándo lo azaroso tomó un sentido? si es azaroso, es azaroso. La evolución mecánica, como dadora de sentido ofrece algunas dificultades teóricas, y muchas prácticas, por la idea que tenemos de la evolución, de lo que suponemos que es la evolución. Se nos desdibuja un poco el tema.

La revalorización, desde otro nivel, desde ese punto de vista, es una revalorización que tiene la ventaja de separarse contrariedades que se deben a factores tan mecánicos como las compulsiones y las avideces. Pero no se justifica la acción con eso, no todavía, al menos con lo que llevamos conversado.

Si hablamos del futuro y de la dirección de la acción, entonces no se está hablando exactamente de objetos que se cumplen en tu acto, de que voy a un objeto y lo manoteo, termino el acto y se satisfizo mi acción. ¿Cómo se encadenan los actos? termino un objeto y sigo con el otro, y ahí le voy dando, a todos los objetos que encuentro. Lo que dicen hoy algunos, es que los actos deben referirse a objetos y que se debe ser eficaz en la consecución de ese objeto, eso les justifica la acción y ahí termina el acto, cuando se logra eso. Lógicamente, las acciones van más lejos, y lo que hoy le resulta exitoso, mañana te provoca la quiebra de la industria que andaba tan bien, así que eso está complicado como para justificar una acción coherente, en las terminaciones de los actos sobre los objetos separados esquizofrénicamente, no tiene continuidad, no le da coherencia a la vida, parece que no tiene mucho sentido, no tiene dirección, se ve un vuelo de mosca, una cosa errática, de ocasión, una cosa coyuntural, una cosa: pragmática. Se mide el valor de la acción en tanto y en cuanto logre el objetivo al cual se dirige, sí, circula eso, como si el acto hacia un objeto se dignificara por el objeto, como si la acción cobrara sentido por el objeto, con esa forma de poner las cosas. Y parece que trae algunas dificultades esa forma de pensar y mucho más se

piensa en ese sistema que esos actos van terminando en unos objetos y luego en otros y otros, no se le ve el sentido.

Comentario: De lo que hemos conversado pareciera que tiene sentido sólo aquello que se pudiera hacer de un cierto nivel de conciencia, donde se consideraría el sentido de la vida, aunque tampoco dice qué es lo que hay que hacer, pero al menos no estás actuando por compulsiones.

Además nos dice que estás poniendo atención a la dirección, y no que estás poniendo atención al objeto, desde luego que la acción va a ir hacia objetos, no podría haber actos sin objetos, pero aquí estamos hablando del tema de la dirección como previa en el tiempo al objeto al cual se dirige uno, después aparecen objetos. Hay un tema de dirección, de direccionamiento de la vida, entonces uno dice: “estoy jodido, en poco tiempo: “kaput”, el tema es entonces qué es lo que va a tener acción y qué es lo que va a tener sentido en mi acción, se procede así cuando se cae en cuenta, y uno busca entonces acciones que van lanzadas a objetos pero que están direccionadas, no en cualquier dirección. La justificación no está determinada por el objeto sino al revés. El tema es el direccionamiento de la acción que encontrará un objeto y dirá aquello es más adecuado y esto no, se priorizarán las cosas, pero desde el momento en que se toma contacto con esa realidad que es la finitud, y desde el momento que se pone de relieve el tema del sentido, es la dirección de las acciones humanas la que cobra relevancia y no el objeto al cual se refiere la acción.

De manera que, la justificación de la acción, teniendo en cuenta el tema de la finitud, tiene que encontrarse más allá de la finitud. Infortunadamente.

Comentario: Tiene que ver con la continuidad, con la cadena de acciones, que no terminan en sí mismas sino que siguen en los otros.

Exacto. Va más allá de uno, entonces uno construye cosas para los otros, pone una dirección con un sentido que va más allá de uno. Está bien, es una forma, no sé si lo soluciona, pero es una forma bastante inteligente.

Comentario: También surge el tema de la fe.

La fe es un registro también. Como el registro que le da a alguien hacer una cosa que le gusta. Es un registro, el tema es si el registro justifica, y según habíamos observado antes, no la justificaba del todo.

Comentario: La justificación de la acción no puede ser sino en función de romper esa finitud.

Lo estás planteando como una lucha contra la muerte, como una superación de la muerte. Desde ese punto de vista, el avance de la ciencia y de la tecnología, en esa dirección, no en el aspecto pedorro, en ese sentido de superar la muerte, tiene más sentido, no sé si para mí, pero suena más pariente.

Bien y así hemos concluido. Me da la impresión de que estamos en tema, de que no estamos hablando huevadas ¿es así o no? estamos en tema, en El Tema. Espero que no hayamos sido chupados por el tema. Sería interesante, estos días que estamos acá, hagamos lo que hagamos, que siguiéramos ejercitando eso de estar atentos.

.....

### **1991. Retiro del Consejo Perseo en México Junio 1991**

...La atención no sale del aire, está basada en el cuerpo.

Relación entre la atención y los registros de músculos externos. Las anestias, el caso TAN, ciertos bloqueos de áreas de memoria dependiendo del nivel de tensión física. Caso de las llaves (Antonio)

Los canales perceptuales y las anestias posibles. El aparato de verbalización. El aparato auditivo. Caso de Hellen Keller la (ciega) sordomuda que aprende a hablar tocando las cuerdas vocales de otro. Es más fácil atender por dos canales sensoriales que dos estímulos diferentes por el mismo canal. Ejemplo de la lectura, pérdida de atención y retomar, como la referencia ahí es el cuerpo. Escuchar ver y tocar una cosa (ejercicio).

Cuál es la motivación para la conciencia a dar la respuesta adecuada, y no darle el jarrón, o una patada en la cabeza. Por qué haces eso, que te motiva. Qué justifica la acción. Tema de la solidaridad. El viejo que está en la silla inhabilitado y me pide agua. La alucinación de registros. Yo creo sentir lo que el otro está sintiendo. Yo alucino lo que el otro siente. Eso no es posible, sentir lo que el otro sentía. Imaginar lo que el otro siente.

El viejo tiene registros distintos a los míos, y cuando yo sea viejo voy a sentir como el viejo y no como yo siento hoy. No se puede justificar la acción, por una cierta ética, o por el recuerdo o por la imaginación.

La acción que sale de mí va hacia el otro y vuelve a mí. La intencionalidad de la propia acción. No es el objeto el que motiva mi acción, esa es la concepción pasiva de la conciencia. La adecuación de la respuesta en base al registro que te produce. Si alguien quisiera educar a los niños en estas cosas debería desarrollar

la atención a los movimientos, atención al propio cuerpo. Educar la atención al cuerpo.

La imagen de la propia muerte y su relación con las tensiones corporales cotidianas. Relación. Cuando uno mira a una persona podría ver como intenta escaparle a la muerte viendo su sistema de tensiones. La imagen de la propia muerte se registra en algún punto del cuerpo. Imagínese la peor de las muertes que usted podría tener.

A la muerte no me la puedo imaginar como un sentir porque en ese momento no siento nada. Qué es lo que temes perder con la muerte, que función vital. Cuál es el registro de la muerte es un registro de angustia..., no es el mismo registro para todos.

La mecánica de la conciencia conciencia-mundo en estructura como una ilusión continua, un tipo de no salida. La conciencia constituye al mundo y el mundo constituye a la conciencia.

Ahora quita el registro físico asociado a esa imagen y verás cómo pesa la base física. Si la quitas no sientes un carajo. Que parte del cuerpo se jode con la muerte, que registros y como proyectas eso en la vida cotidiana. Cuando te mueres ¿qué es lo que se muere. Eso era un ejercicio propuesto. A que asocia uno la vida. Que deja de funcionar cuando te mueres? Un registro grato de la atención es importante porque sin atención no hay avance.

.....

### **1991. Transcripción de la charla de Mario sobre la atención México 05/07/91**

...más o menos trucos, por ejemplo, uno puede desarrollar una memoria muy fuerte, puede usar reglas mnemotécnicas, uno puede desarrollar ciertas habilidades para manejar las imágenes, y está bien, pero esa no es la esencia del trabajo interno. Uno con el trabajo interno... tenemos mucha técnica, sí, incluso muy compleja, muy complicada, pero esa técnica no será interesante por el hecho de manejar trucos. Tenemos muchos trucos. No es ahí donde se desarrolla el buen trabajo interno, por tener más trucos psicológicos. Porque esos trucos psicológicos son recursos pero que uno aplica como si fueran trucos musculares. El trabajo interno, lo que desarrollan en realidad las personas, lo que hace que uno comprenda en qué trabajo está y qué le puede servir a otros, es el trabajo con la atención. Esa cosa tan simple, tan elemental, la atención. Pero acá hay varias dificultades con lo de la atención. Miren ustedes, atención dividida, atención dirigida, autoobservación, claro, un rollo. (risas).

Ahora mismo estamos hablando entre nosotros, mientras estamos hablando, bueno en este caso hablo yo, lo siento, (risas), pero bien habla uno de ustedes... podemos cambiar el rol... bien; en este momento mientras uno habla otros escuchan, pero pueden escuchar "chupados" con el tema, ¿eh?, o pueden escuchar atentos, en actitud atenta, sabiendo que escuchan. Todos podemos mirar esa luz o ese farol, pero podemos darnos cuenta de pronto que estamos atentos o desatentos.

Esto parece elemental. No es tan elemental. Esta es la base del trabajo interno Si miro el farol y estoy atento, ¿a qué estoy atento? Porque puedo estar atento al farol, pongo la atención en el objeto, o... atento a mí mismo. Si estoy atento al farol me olvido de mí, si estoy atento a mí me olvido del farol. (risas). Bueno, el tema de la atención no se refiere al objeto, ni se refiere al acto. No, no. El tema de la atención se refiere a una actitud.

Observen esto. Decimos: en diez minutos vamos a salir a correr y todos... (gesto). Bueno, han pasado nueve minutos, ya en un minuto salimos a correr, qué estamos experimentando sino una subida motriz, un estado de inquietud, ¡¡una actitud!!

Ahora estamos hablando, de la lámpara, del objeto, del acto, pero posiblemente estemos en la actitud de estar atentos a esta cosa en que estamos, estamos atentos, no tanto a la lámpara, no tanto a lo que decimos, sino que tenemos noción de nosotros mismos. Pero no estamos perdidos en nosotros mismos, estamos oyendo, estamos entendiendo, pero estamos atentos a nosotros mismos, sin perdernos en nosotros mismos.

El tema de la atención, que es el más importante, el más importante de los trabajos, no es fácil. No es fácil. Se pueden manejar mucho mejor otros trucos psicológicos, trucos, pero no la atención, la atención no es tan fácil. Hay que ir probando, cotejando.

La atención no puede ser forzada. Si se fuerza la atención como si fuera una obligación interna, "siamo fritti", estamos listos. No podríamos... Nadie puede forzarse a sí mismo a poner un tipo de atención porque ese forzamiento se registra como incomodidad y nadie va a ser tan masoquista (risas), de querer ponerse en un trabajo que le trae problemas. Por eso es que mucha gente comienza a trabajar con la atención y no puede mantener ese trabajo de atención y dice: me falla la energía. No te falla la energía, porque piensa, camina, come, va... ¿Por qué habría de fallarle la energía a estas neurona? No hay tal falla de energía. Es un problema de que si grabamos mal el modo de ponernos atentos, si es un forzamiento interno, a nadie le va a gustar desarrollar ese trabajo. El trabajo

con la atención es la base de nuestro trabajo, es elemental, es el más básico, pero debemos grabarlo bien. Si al trabajar con la atención sentimos un forzamiento, hay que dejar ese trabajo, hasta que se busque bien el registro agradable, agradable de estar ahora como estamos, entre amigos, conversando, ok, todo está bien, pero estamos atentos. (risas).

Esta atención admite mucho perfeccionamiento, esta atención, con el tiempo, admite una apertura grande de la conciencia, bueno, pero esto será parte de la experiencia de cada cual, pero la base de todos nuestros trabajos y de todo trabajo interno que realicemos, si no es con atención podrá rendir frutos ¡mecánicos!, pero no ampliar la conciencia. De manera que nosotros en términos muy generales decimos: estudiemos bien este tema, que sea simple, este tema de la atención, cómo pone uno la cabecita... en lo que hace, busquemos que el registro sea agradable y podremos mantenerlo y ampliarlo, porque si forzamos el trabajo vamos a grabar mal, vamos a dejarlo, y no por falta de energía. Y además, al grabarlo mal, no vamos a tener luego ganas de empezarlo de nuevo. Antes de grabar ese trabajo revisemos bien cómo son las formas de nuestra atención, cómo está uno ubicado..., cómo pone la cabeza y se siente a gusto, y se siente cómodo ¡Por decir algo, más inteligente!, como que tiene más noción de lo que pasa.

El trabajo de atención bien hecho, creo que puede reemplazar a todos los trucos, y miren que tenemos trucos. (risas). Nada más que eso, era un problemita que teníamos de trabajo interno. Creo que se va a estudiar bastante este tema en este semestre, porque puede ser que no le hayamos tomado la mano. Gracias, nada más.

.....

#### **1994. Charla informal con el Coordinador Esquema general del momento Mendoza 13/8/94**

La conciencia: Esta desestructuración se da en todos los campos y la conciencia humana no podría quedar aparte. ¡Cómo habría de quedar algo estructurado frente a la desestructuración general! Obsérvese la atención. Actualmente la gente no puede prestar atención más de tres minutos, en seguida se distrae, por eso los video-clips son una expresión muy apropiada... Pueden prestar atención a cosas vitales (como el estudiante a sus estudios, su carrera) pero no porque se interesen por las cosas, y mucho menos pueden ver procesos ni relaciones entre las cosas. Todo es esquizo, no relacionado, desconectado. Un día alguien se va a mirar la propia mano y no va a saber de quién es... así que pasa con la cabeza humana, que tampoco queda estructurada en este proceso de desestructuración que se ve

en las modas, en la arquitectura, en las instituciones, en la desorganización general.

.....

### **1995. Charla del Negro con uno de los nuestros 16.9.95**

Trabajo con lo positivo. Nosotros tenemos vividas muchas experiencias positivas, es más: tenemos construcciones hermosísimas. ¿Cómo es que a veces nos cuesta comunicarnos con ellas? Hay que trabajar con la mirada en positivo, atendiendo a lo mejor de uno y de los demás aunque parezca poco (atender a la retroalimentación de la imagen con uno y con el medio si son negativas o positivas).

A veces por prestarle mucha atención a lo que no tenemos o que nos falta, vamos haciendo realidad lo que no queremos, o nos convertimos en aquello que no queríamos ser. De tanto pelearnos con eso negativo lo hacemos crecer y vamos de a poco perdiendo el punto de vista de aquello que es grande y positivo para nosotros.

No es recomendable hacer trabajos atencionales con los rollos. Los nuestros tienen mucho trabajo con la atención, pero cuando está referida a las preocupaciones terminan fijando un microclima. Para salir de esas situaciones hay que hacer otras operaciones en la cabeza y el trabajo atencional fijarlo con atención distensa en otras situaciones no climáticas. La atención no sirve como herramienta para los rollos, uno se los termina creyendo. En estos casos conviene por ejemplo: Hacer silencio interno, bajar los ruidos y reflexionar profundamente en calma.

El tema de los primarios

Se trabaja con la pregunta, ¿qué es lo más importante para uno? Esa pregunta repetirla en distintas situaciones. Hay que preguntarse qué es lo más importante para uno y atender a la respuesta tomando en cuenta el microclima en el que uno se encuentra en ese momento. La idea es repetir este trabajo para encontrar la respuesta verdadera. Esta respuesta puede ser reconocida por un particular tono de estar frente a algo nuevo, trascendente, no referido a lo cotidiano.

Cuando uno ubica el primario en algo trascendente pareciera que lo demás, lo cotidiano, se acomoda como por arrastre de esa corriente y cómo se va acomodando ya no preocupa porque pasa a ser verdaderamente secundario.

.....



**1995. Apunte charla sobre temas de trabajo personal (Día 3) Mendoza, 29/9/95**

Esto que se dijo en Bogotá de que cada persona tiene algo muy grande y muy importante, eso es así. Buscar un modo diferente de sentirse. La posición de uno con uno mismo. Eso que está tapado puede desarrollarse enormemente. Si se pone atención en eso de modo calmo, puede haber mucho descubrimiento.

.....

**1995. Diálogo del Negro con Jaime Montero, 6.7.95**

J: Husserl en una de sus apreciaciones acerca del yo lo define como el conjunto de sus creencias; es decir, lo que se ha construido de sí.

N: Sí, pero hay algo más que eso, lo habitual es quedarse en lo epocal y perderse en el reino de las compulsiones dadas por el sistema, eso produce una contradicción. Los inconvenientes bienvenidos sean, las contradicciones desembocan en el pesimismo y cierran el panorama, llevándolo en círculos. Lo que está más allá y más acá es esa fuerza que se ha llamado humanismo universalista.

Le pregunto al Negro, acerca de la pérdida de energía, el sentir que no se puede. Me responde que eso es producto de la época, de la fragmentación, la energía se difunde y no se concentra, de ahí la importancia de tener atención y así concentrar, un centro de gravedad es lo que se necesita, una referencia sólida.

.....

**1997. Charla de Eva Broner con Mario, el 13.03.97**

Le cuento mi esquema de las 3 esferas para explicar el Movimiento, como una referencia para cada trabajo que haga con la gente. (Como decir "Usted está aquí" en los planos de ubicación de una ciudad). Si hacemos autoconocimiento estamos en la esfera de lo psicológico. Si hacemos un operativo, estamos en la esfera de lo social. La tercera es la esfera de lo trascendente (el sentido de la vida). Y el eje de las 3 está en el triángulo que se forma al intersectarlas, y es la Experiencia.

Le cuento que trabajar con la atención ha sido tan importante para mí, que quiero hacer como un manual muy práctico y muy didáctico, para acercar estos trabajos a otros.

Pregunta si preparé algo. Le voy leyendo los puntos que tomé como el posible índice del manual.

1. Encuadre
2. Definición de la conciencia
3. Niveles de conciencia
4. Introducción al tema atencional
5. Articulación entre niveles de conciencia y niveles atencionales
6. Atención mecánica y atención intencionada
7. Reversibilidad entre distintos niveles de conciencia o dentro de un mismo nivel
8. Tipos de atención
9. Atención y climas:

1. Encuadre. Aquí dijo: ahí van las 3 esferas.

2. Definición de conciencia.

Al principio no dijo nada. Al final me dijo que me apoyara en la definición que aparece en Autoliberación tanto para conciencia como para climas, niveles, etc.

Todo esto: niveles climas, estados, son la conciencia. Por eso, Buda hace un escamoteo al decir que la conciencia es un compuesto porque hace distintas cosas (hace 2500 años). Y tampoco es como dicen los psicólogos que es única, no es ni lo uno ni lo otro; sino un modo de estar en el mundo.

En el ítem conciencia le comenté que la idea era no dar, hacer una exposición teórica, sino que, mediante ejercicios y prácticas, se lograran entender los conceptos.

Cuando mencioné el ítem Niveles de Conciencia empezó a explicar que en vigilia por ejemplo un matemático puede estar muy atento, tener una atención muy grande. Entonces le dije, “pero no tiene registro de sí”.

¡Claro!, en vigilia no hay registro de sí (anote esto, ahora dudo si es exacto).

Me hizo algunas aclaraciones respecto de la atención simple que me llevó a decirle que hay gente que dice que hace atención porque está atento a lo que siente.

“El tema es saber cómo trabaja la conciencia cuando siento. Atender a lo que siento no es conciencia de sí”. “El hipocondríaco es la expresión máxima de atender a lo que le pasa a su cuerpo” (se explaya en imágenes descriptivas del comportamiento hipocondríaco).

Mientras, me daba ejemplos de cómo se confunde el estar atento con saber que a uno le duele la cabeza y otros ejemplos de perogrullo. (Me dio vergüenza y le dije: Negro hasta ahí lo tengo más o menos claro. Respondió que no lo decía por mí, sino para que lo incluya en el Manual).

¿Entonces, Conciencia de Sí es Apercepción? Sí, es estar consciente de cómo trabaja la conciencia. Atender a sus mecanismos.

Le comenté lo que yo hago; me acuerdo de la respiración baja, me distiendo y atiéndolo a mi cuerpo, a mi corporalidad.

Me dijo: Atender a la corporalidad es un apoyo. Son de gran utilidad. Son técnicas muy usadas por Gurdieff, pero él generó confusión, porque son apoyos y llevó a confundir apoyos con Conciencia de Sí.

Conciencia de Sí es apercepción, y además es lo opuesto a la introspección. Estoy atento a los mecanismos de mi conciencia. En este momento sé que estoy conversando, sé que escucho en la radio que casi hacen un gol, sé que pasó un ensueño y lo seguí y todo esto al mismo tiempo.

Los apoyos son de una gran utilidad, es su ventaja, da gran beneficio práctico. Y también es un apoyo para ingresar al nivel de Conciencia de Sí. Así como para ingresar al nivel de sueño se usan apoyos que evocan el nivel, por ejemplo, contar corderitos. Si uno graba apoyos como la respiración, lo postural, lo corporal, éstos evocan el nivel de Conciencia de Sí.

Le digo: y para evocar un estado hay que haberlo experimentado. Cuando hago apercepción me siento extraña. Del mismo modo que me sentía extraña cuando comencé con la atención. Pero cuando me distendí (fue cuando se explicó lo de la respiración baja en el epílogo de Autoliberación) vi el mundo y a mí misma de otro modo. Experimente la sensación de encontrar mi camino después de 30 años de andar buscando.

Me dice que para evocar el nivel de conciencia de sí, es suficiente con haber tenido un atisbo, una vislumbre.

Le conté mi experiencia de “unificación del tiempo e inexistencia del pasado” y le dije que para mí era un regalo nada más. Me dijo que éstos son fenómenos de otro tipo fenómenos extraordinarios.

Le aclaro que yo no los busco, que siempre he sido pragmática y nunca me han pasado cosas. Esto sucedió en un tiempo en que comencé a tratar de practicar atención. Me puse un cartel en el auto.

¡Ah!, usaste despertadores.

Sí.

Pero la Conciencia de Sí no es un fenómeno extraordinario sino que debiera ser el estado propio de la vigilia. Debiera ser el fenómeno con el cual debería trabajar habitualmente la Conciencia. Si no fuera por el sistema en que se vive, las presiones, el stress (enfaticó) la concepción que uno tiene de la propia biografía, que no ha sido así, probablemente.

La Conciencia de Sí es el estado propio de la vigilia. Cuando le preguntaron a un sabio que era el Zen, él contestó: “Cuando tomo sopa, tomo sopa”. Le dije que cuando trato de practicarlo y me digo “sé que me estoy lavando los dientes” me siento muy prosaica. Entonces dio el ejemplo de saber que se está abotonando la camisa. Sabe que lo está haciendo y también sabe los otros mecanismos que están activos en ese momento.

Recordé las veces que salgo de casa y luego no recuerdo si apagué o no la llave del gas. Porque mientras lo hice pensaba en otra cosa. El asunto no es estar atendiendo con atención simple que apago la llave, sino tener una atención a todas las operaciones de la conciencia en ese momento.

La lucha no es contra los automatismos, ya que son aprendizajes que quedan en memoria ROM, La lucha es contra la alteración. En cambio los automatismos pueden convertirse en una conducta, y esas conductas habilitan, son habilitantes y desde aquí se pueden dar otras cosas.

Pide que siga leyendo los temas. Leo los títulos de los puntos 4, 5 y 6.

En el 6, tema Reversibilidad de la atención, cambiando puntos de vista, aclara que también se da la reversibilidad cambiando los modos de poner la atención, por ejemplo la atención de un matemático es diferente a la de quien dialoga con varias personas a la vez. Sin distintos modos de ponerse la atención el mismo nivel vígílico. Son conductas de la atención según el medio de que se trate.

Ahí me preguntó si había incluido el tema de los estados le pregunté si son climas “es parecido, pero es otra cosa”.

Es interesante que lo incluyas en el Manual porque el tema niveles está más o menos especificado, pero los estados no. En vigilia atenta se puede estar en diferentes estados, tenso, distenso, plácido, irritado.

Le dije que con mi práctica, lo que experimentaba es que la curva de mis estados era menos abrupta. Dijo que lo que sucede es que ya no te los crees.

Le digo que entonces ese es el modo de superarlos. Hizo un gesto pero no me respondió. Insistí pero no habló de ello. Sólo dijo que al observarse uno deja de creer en los estados.

Los estados transitan entre los niveles de conciencia y los entretejen. Puedo estar en vigilia muy atento y al mismo tiempo estar muy alterado. Y este estado de alteración se traslada también a los otros niveles. O sea que por ejemplo, desde un estado de alteración, en el sueño profundo con imágenes, estas pueden llegar a la superficie del espacio de representación, y hacer que me mueva (sonambulismo).

Del mismo modo se dan los fenómenos de ilusión y de alucinación.

Le pregunto si los estados son permanentes. Dice que a pesar que la palabra está asociada a la permanencia, en este caso “estado” es igual a “modo de estar” y que el sistema ha acuñado una expresión para esto, los “estados de ánimo”. Siempre estás en algún estado. Y también puede llegar a fijarse un estado; como el caso de un depresivo por ejemplo, que puede estar muy atento, pero con registro de depresión, desde el cual ve el mundo gris, chato.

Le digo que tengo un amigo depresivo y que no sé cómo ayudarlo. Me dice que hay 10 millones de personas para ayudar, que no tenemos por qué agarrar a todos los que el sistema va enfermando (le digo que lo peor es que está en el Movimiento).

Dice que la depresión es como un estado de encantamiento del mundo.

La diferencia con los climas es que éstos son más específicos y provienen de una pulsión desde el núcleo de ensueño. Pulsión de pasado o de futuro.

El instrumento “estado” es útil a la comprensión de los funcionamientos de niveles. Sin la herramienta “estado”, los niveles se hacen estancos. Los estados los interconectan. Cuando están en un estado determinado éste va acompañándote

en los distintos niveles. No puedes tener una vigilia tensa y un sueño distenso, los estados fijan las relaciones entre niveles.

Este sistema genera tanta tensión que tenemos vigilia tensa y luego no podemos dormir y nos venden fármacos para todo. Volvió a decir que haber fijado un apoyo es muy importante y de mucha utilidad.

Le pregunté si la atención era un valor en sí misma o un instrumento, porque esto era una discusión que teníamos con otros amigos. La atención “tiene carácter instrumental. Todo ejercicio es un apoyo y no define un nivel”. Todo depende de por qué y para qué haría uno esto.

Ya has logrado beneficios, y podrías darte por satisfecha. ¿Por qué darías un paso más adelante? Le dije que no tenía clara la respuesta. Que al costado quería transmitir esto a otros, por eso el Manual.

“Bueno, si tienes alma de samaritana”. ¿Pero hacia adelante para qué? Esto hay que estudiarlo. Sino, puedes parar aquí.

No, yo quiero seguir.

Le dije que tenía que ver con el encuentro con uno mismo, con la trascendencia, pero no tengo bien la respuesta. “Hay que estudiar”, esas son frases hechas.

Aquí hizo una síntesis: Bien, hemos visto las tres esferas, los niveles, los estados, que es muy útil de incluir en el Manual. ¿Qué más?

Sigo: tema Tipos de atención.

Me pregunta si tengo clara la atención dirigida. Contesto que no, no consigo pescarla.

Dice: Se hace registrable con el apoyo atencional, con tareas monótonas, por ejemplo serruchar. Tengo que meterme en los canales de hábitos. Uno serrucha hasta que el brazo se cansa, y la atención se fatiga. Al fatigarse la atención se hace claro el registro de la atención dirigida.

Estar atento o no distraerse es un movimiento centrífugo, apercibir es centrípeto.

Cuenta como los budistas zen cuentan arroz: pasan los granos a un lado de la mesa y luego lo vuelven del otro lado y uno dice, pero que boludos estos chinos. Pero no, están ejercitando atención dirigida.

En cuanto a atención sobre la atención me dice que va en el capítulo de la atención dirigida; que es muy complicado para que la gente entienda eso.

En cuanto al ítem Atención y Climas, ligarlo a los Estados.

“Y hay otros posibles niveles a considerar, por ejemplo:

1. Sueño profundo.

\* Sueño con imágenes: donde se van dando trenes de imágenes en los que la conciencia ordena los ficheros; entre tren y tren, se queda como en vacío buscando a ver que fichero tiene para ordenar. Si uno se despierta justo allí, cree que no soñaba.

\* Sueño sin imágenes: pariente de la muerte o la catalepsia.

\* Electroencefalógrafo. Estado delta = death = muerte

Dijo: lo que no debe pretenderse es dirigir el sueño porque luego va a haber rebotes, porque si metes la vigilia en el sueño... Se volvió a sentar, hablaba cada vez más rápido y se me hacía muy difícil tomar nota... en realidad no hay ningún peligro. Puedes decir lo que quieras. Nadie tiene la persistencia de practicar 10 años algo como para que ese algo le sea peligroso.

2. Semisueño.

\* Pasivo, descendiendo al sueño. Activo: despertando del sueño. Además los niveles tienen inercia, según su “masa”. (Inercia de niveles). Como los que no se pueden dormir porque tienen una vigilia muy tensa.

Para terminar dijo: Puede salir el Manual y agregó que para la definición de Conciencia me apoye en Autoliberación.

.....

**2006 Silo Conferencia Feria del Libro de Rosario. Apuntes de Psicología. Editorial Eurica. 31 de Agosto de 2006.**

En general, las acciones humanas están tocadas por la convergencia o la contradicción entre impulsos y esto es lo que va formando el comportamiento y la personalidad. La convergencia o la contradicción entre impulsos.

Para ejemplificar: cuando un conjunto de acciones personales está lanzado con el registro interno de oposición entre lo que se hace y lo que se piensa y siente, sufrimos una situación mental contradictoria y dolorosa que, como tal, queda

grabado en memoria. Inversamente, los actos que se registran convergiendo entre sí, convergiendo entre sí... porque hacen coincidir lo que se piensa con lo que se siente, contribuyen a formar un comportamiento de fuerte unidad interna que grabándose en memoria, predispone positivamente y en profundidad hacia las futuras acciones. Este punto, de gran importancia, nos permite sacar consecuencias prácticas y establecer una tabla de valores y de conducta en la vida cotidiana.

Por lo demás, se fijan diferencias entre las posiciones que asume la conciencia merced al franco desenvolvimiento o al bloqueo de su reversibilidad. En la reversibilidad se destaca el funcionamiento de la atención que puede ser dirigida hacia las fuentes productoras de impulsos y que permite, en condiciones normales, hacer distinciones entre fenómenos poniendo en marcha la crítica de los propios mecanismos de reconocimiento. Esta versatilidad atencional que habilita para distinguir entre una percepción y una ilusión, o bien entre una representación y una alucinación, define el estado de lucidez o inversamente, el estado alterado de conciencia.

Finalmente, es en Psicología IV cuando se toca nuevamente el tema de los impulsos pero profundizando en su desdoblamiento y explicando que cuando un impulso llega a la conciencia se graba también en memoria y despierta cadenas asociativas entre distintos objetos mentales.

...

Debemos continuar ahora, con una cita de Psicología IV en la que se explican algunos de los funcionamientos ilusorios de la atención y del "yo" referidos sobre todo a distintas posiciones en el espacio de representación. "En vigilia activa, el yo se ubica en las zonas más externas del espacio de representación 'perdido' en los límites del tacto externo, pero si hago apercepción de algo que veo, el registro del yo sufre un corrimiento. En ese momento puedo decirme a mí mismo: 'veo desde mí al objeto externo y me registro adentro de mi cuerpo'. Aunque estoy conectado con el mundo externo por medio de los sentidos, existe una división de espacios y es en el espacio interno donde me emplazo yo. Si posteriormente apercibo mi respiración, podré decirme a mí mismo: 'experimento desde mí el movimiento de mis pulmones, estoy adentro de mi cuerpo pero no adentro de mis pulmones'. Está claro que experimento una distancia entre el yo y los pulmones no solamente porque al yo lo registro predominantemente en la cabeza que está alejada de la caja torácica, sino porque en todos los casos de percepción interna (como ocurre con un dolor de muelas o un dolor de cabeza), los fenómenos estarán siempre a 'distancia' de mí como observador.



Pero aquí no nos interesa esta 'distancia' entre el observador y lo observado, sino la 'distancia' desde el yo hacia el mundo externo y desde el yo hacia el mundo interno. Por cierto que podemos destacar matices muy sutiles en la variabilidad de las posiciones 'espaciales' del yo, pero acá estamos resaltando las ubicaciones diametrales del yo en cada caso mencionado. Y en esta descripción podemos decir que el yo se puede ubicar en la interioridad del espacio de representación pero en los límites táctiles kinestésicos que dan noción del mundo externo y opuestamente, en los límites táctiles cenestésicos que dan noción del mundo interno. En todo caso, podemos usar una figura bicóncava elástica (como límite entre mundos), que se dilata o se contrae y con ello focaliza o difumina el registro de los objetos externos e internos. La atención se dirige, más o menos intencionadamente, hacia los sentidos externos o internos en la vigilia y pierde el manejo de su dirección en el semisueño y el sueño y aún en la vigilia de los estados alterados, ya que en todos esos niveles y estados la reversibilidad es afectada por fenómenos y registros que se imponen a la conciencia. Es muy evidente que en la constitución del yo intervienen no solamente la percepción, la representación y la memoria, sino la posición de la atención en el espacio de representación.

No se está hablando por consiguiente, de un yo substancial sino de un epifenómeno de la actividad de la conciencia. Este 'yo-atención' parece cumplir con la función de coordinar las actividades de la conciencia con el propio cuerpo y con el mundo en general. Los registros del transcurrir y de la posición de los fenómenos mentales se imbrican en esta coordinación de la que se terminan independizando. Así, la metáfora del 'yo' cobra 'identidad' y cobra 'sustancialidad', independizándose de la estructura de funciones de la conciencia.

Por otra parte, los reiterados registros y reconocimientos de la acción de la atención se van configurando en el ser humano muy tempranamente, a medida que el niño dispone de direcciones más o menos voluntarias hacia el mundo externo y el intracuerpo. Gradualmente, con el manejo del cuerpo y de ciertas funciones internas, se va robusteciendo la presencia puntual y también una copresencia más amplia en la que el registro del propio yo se constituye en concentrador y trasfondo de todas las actividades mentales. Estamos en presencia de esa gran ilusión de la conciencia a la que llamamos 'yo'. Es claro que existe para la conciencia el registro y la noción del propio yo pero comprendemos que se trata de una estructuración variable dependiente de la situación de los sentidos, de la memoria y de la posición de la atención en el espacio de representación.

.....

## **2000 Drummond IV**

Volviendo al tema anteriormente comentado. Todo el mundo habla de la "energía", está de moda. Nosotros hablamos de energía síquica, sicofísica a lo sumo, energía sico-corporal que se experimenta en el cuerpo, no se experimenta en la estratósfera, y reconocemos las distintas cargas de la energía. Por ejemplo, refiriéndose al brillo de las imágenes, a la descarga de las imágenes, a la potencia de la concentración, a la falta de energía para concentrarse, estás reconociendo la energía, la reconoces en el trabajo de tus imágenes, en tu atención, en toda tu economía síquica, y también reconoces que esa energía está muy sometida a vaivenes corporales. Tienes sueño y no puedes concentrarte, notas que te falta energía, a lo mejor, en todo tu circuito no está faltando energía, pero cuando tienes sueño está faltando energía en tu nivel vigílico para que tu atención se cierre sobre un objeto. No es que hayas perdido energía en todo tu aparato, sino que la energía va a otros niveles, por lo tanto, registras que en el nivel vigílico no tienes energía para atender y te duermes, no es que hayas perdido energía sino que se ha distribuido de otro modo, estás pegando en otros niveles en otros momentos de tu proceso, de tu ciclo diario, y no es que se descargó a tierra, o que tu puedes cargarla trayéndola desde algún pararrayos. Estamos hablando de esa energía que está circulando en tu circuito, no tenemos necesidad de apelar a otras cosas en ese trabajo energético. Lo primero que tenemos que hacer, es reconocer en nosotros antes que nada, como va trabajando esa energía según la situación y qué manejo podemos tener de ella, muy razonable por otra parte, pero no quisiéramos quedarnos ahí, también es cierto, pero quisiéramos empezar por ahí, y ver como podemos tener algún manejo. Mañana vamos a hacer un pequeño trabajo.

.....

## **2000. Charla del Negro en Buenos Aires Julio 2000**

Cuando uno hablaba recién del asunto de la violencia en distintas actividades humanas... la violencia comienza en cosas muy ridículas como el error en la manera de poner los músculos del muslo. Quiero decir, a un niño se le enseña en la escuela que siga con atención lo que se le está enseñando. Porque oiga, usted, ¿qué está haciendo? Usted está papando moscas, usted no está mirando con atención y mirar con atención significa seguir todo lo que el profesor está poniendo en la pizarra, frunciendo el ceño, ajustando la mirada... eso es aprender y usted me está escuchando con otro tipo de atención, pero está mirando la pared, usted

está desatendiendo, entonces usted está forzado a atender de un cierto modo, a usted le están forzando los músculos para que asocie atención con una tensión visual impuesta... ¡fantástico! Pero nos estamos yendo del tema, lo que quiero decirles con esto es que la violencia se está ejercitando de distintos modos, no en un sistema ideológico abstracto. La violencia se está ejercitando en el modo de poner el cuerpo, en el modo de reclamar la atención a la gente. Claro, uno dice que siempre es fantástico... Ya los maestros están reclamando atención, ya el Poder está reclamando no solo atención sino devoción. El Poder, por supuesto, está arriba. Cuando uno pregunta dónde está el Jefe, no le dicen que en el subsuelo del edificio. No, se habla de los de arriba, ¡los de arriba! Y uno mira hacia donde está el Jefe. Quiero decir, todo este tema de la violencia en las imposiciones y cosas semejantes, no es cuestión de un sistema abstracto. Es una cuestión que tiene que ver con la forma de poner el cuerpo. La violencia está metida hasta en los últimos resortes sociales. Es un sistema el que lleva la violencia. La violencia está implícita en un sistema, si no se caería ese sistema. Si no existiera una argamasa que uniera todos los ladrillos de un sistema, se caería inevitablemente.

.....

### **2003. Algunos conceptos de Silo Mendoza, Argentina, 24 de junio de 2003**

¿Qué es eso de lo humano? ¡Es increíble! Pero nadie se queda fascinado al ver a un ser humano, sobre todo cuando ese ser humano tiene “una chispa”. ¿Cómo es que se produce ahí?, ¿cómo se le ocurre?, ¿qué pasa para que se sienta con esa inspiración? Es cuestión de observarlo. Está todo tan aplanado que no tenemos conciencia de nosotros mismos. Si un animal pudiese despertarse solo por un instante, y viese a un humano... se fascinaría.

Darse cuenta de que uno existe, de que está vivo. Ser consciente de sí mismo es una cosa muy inspiradora... ¡Darte cuenta de que existes!, poner atención..., dirigir la atención..., es un avance. Pero eso no da rédito, no da dinero, ¿de qué sirve...? Se está en lo externo, se está ensoñando. Ser consciente de uno mismo es una cosa inspiradora (es una puerta que se abre), darme cuenta de que existo, ¡¡de mí mismo...!!

.....

### **2006. Reunión de Escuela 25.01.2006**

La atención se dirige más o menos intencionalmente en vigilia y pierde la dirección en el semisueño o sueño y en la vigilia de los estados alterados. Por lo tanto en la

constitución del "yo" influye también la posición de la atención en el espacio de representación. El yo es un epifenómeno de la conciencia.

.....

**2006 Psicología IV. Conferencia dada por Silo en Parque La Reja, Buenos Aires, 17 de Mayo de 2006**

En todo caso, podemos usar la figura de una película bicóncava (como límite entre mundos), que se dilata o contrae y con ello focaliza o difumina el registro de los objetos externos o internos. La atención se dirige, más o menos intencionadamente, hacia los sentidos externos o internos en la vigilia y pierde el manejo de su dirección en el semisueño, el sueño y aún en la vigilia de los estados alterados, ya que en todos esos niveles y estados la reversibilidad es afectada por fenómenos y registros que se imponen a la conciencia. Es muy evidente que en la constitución del yo intervienen no solamente la memoria, la percepción y la representación, sino la posición de la atención en el espacio de representación. No se está hablando, por consiguiente, de un yo substancial sino de un epifenómeno de la actividad de la conciencia.

Este "yo-atención" parece cumplir con la función de coordinar las actividades de la conciencia con el propio cuerpo y con el mundo en general. Los registros del transcurrir y de la posición de los fenómenos mentales se imbrican en esta coordinación a la que se independiza de la misma coordinación. Y así, la metáfora del "yo" termina por cobrar identidad y "sustancialidad" independizándose de la estructura de funciones de la conciencia.

Por otra parte, los reiterados registros y reconocimientos de la acción de la atención se van configurando en el ser humano muy tempranamente, a medida que el niño dispone de direcciones más o menos voluntarias hacia el mundo externo y el intracuerpo. Gradualmente, con el manejo del cuerpo y de ciertas funciones internas, se va robusteciendo la presencia puntual y también una copresencia en la que el registro del propio yo se constituye en concentrador y trasfondo de todas las actividades mentales. Estamos en presencia de esa gran ilusión de la conciencia a la que llamamos "Yo".

Debemos considerar ahora al emplazamiento del yo en los distintos niveles de conciencia. En vigilia el yo ocupa una posición central dada por la disponibilidad de la atención y de la reversibilidad. Esto varía considerablemente en el semisueño, cuando los impulsos que provienen de los sentidos externos tienden a debilitarse o fluctuar entre el mundo externo y una cenestesia generalizada.

Durante el sueño con imágenes, el yo se internaliza. Es, por último, durante el sueño vegetativo cuando el registro del yo se esfuma...

...

... La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Ya desde esa suspensión, se producen registros significativos de "conciencia lúcida" y comprensión de las propias limitaciones mentales, lo que constituye un gran avance. En ese tránsito se debe tener en cuenta algunas condiciones ineludibles: 1. que el practicante tenga claro el Propósito de lo que desea lograr como objetivo final de su trabajo; (sabe hacia dónde va) 2. que cuente con suficiente energía psicofísica para mantener su atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo y 3. que pueda continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales.

Con respecto al Propósito, se debe considerar a éste como la dirección de todo el proceso pero sin que ocupe el foco atencional. (Si ese propósito está en el foco de la atención: quiero lograr tal cosa. Bueno, ahí te quedas, hablando de lo que quieres lograr. Como haces para, entonces, que el propósito actúe y que no se produzca la paradoja de que no tienes que atender a eso, porque si tienes que atender a eso lo frenas. Entonces como haces para que trabaje?. Tienes que arreglártelas para meterlo en copresencia. Es desde la copresencia, practicada con tiempo y con regularidad, es desde ahí, desde donde se manejan esos fenómenos que no requieren que la atención este concentra en un objeto, porque justamente se trata de desconcentrar en todo objeto. Parece una cosa extraordinaria, pero es lo que hacemos muy a menudo. Sabemos a dónde vamos, salimos a la calle, solito llevamos el auto, llevamos nuestro cuerpo en una dirección por acá si, por acá no. No es que estemos pensando nada mas en eso. Si pensáramos solo en eso chocamos. No es así. Estamos continuamente y sabemos cuales son las huellas. Y los que se abotonan la camisa, no están pensando en eso. El acto automático los lleva, su copresencia. Botón 3 , botón 4, no es así. Miles de acciones trabajan desde esa copresencia. Estamos hablando de cosas serias, pero es bueno rescatar que en las cosas más elementales esta también ese trabajo. El trabajo de la copresencia que guía direcciones del ser humano en el mundo, lo guía desde esos propósitos profundos). Estamos diciendo que el Propósito debe ser "grabado" con suficiente carga afectiva, como para operar copresentemente mientras la atención está ocupada en la suspensión del yo y en los pasos posteriores. Esta preparación condiciona todo el trabajo posterior. En cuanto a la energía psicofísica necesaria para el mantenimiento de la atención en un interesante nivel de concentración, el principal impulso proviene del

interés que forma parte del Propósito. Al comprobar la falta de potencia y permanencia, se debe revisar la preparación que se ha hecho del Propósito. Se requiere una conciencia despejada de fatiga y una mínima educación de la reducción del foco atencional sobre un solo objeto. Continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de "vacío", significa que nada debe aparecer como representación, ni como registro de sensaciones internas. No puede, ni debe, haber registro de esa situación mental. Y el regreso a la situación mental de suspensión o a la vigilia habitual, se produce por los impulsos que delatan la posición y las incomodidades del cuerpo.

Nada se puede decir de ese "vacío". El rescate de los significados inspiradores, de los sentidos profundos que están más allá de los mecanismos y las configuraciones de conciencia, se hace desde mi yo cuando éste retoma su trabajo vigílico normal. Estamos hablando de "traducciones" de impulsos profundos, que llegan a mi intracuerpo durante el sueño profundo, o de impulsos que llegan a mi conciencia en un tipo de percepción diferente a las conocidas en el momento de "regreso" a la vigilia normal. No podemos hablar de ese mundo porque no tenemos registro durante la eliminación del yo, solamente contamos con las "reminiscencias" de ese mundo, como nos comentara Platón en sus mitos.

.....

#### **2008. Conversación informal con el Negro Mendoza, 15 de enero 2008**

Hay momentos en los que uno conecta con ciertos estados que uno desconocía que estaban en uno, son estados que te conmueven, te mueven muchas cosas. Importante atender a las señales de lo profundo en uno, a como se expresan y se traducen esas señales en el mundo. Como se traducen esas señales que da la conciencia. Se pueden traducir con bondad pero también se pueden traducir en forma negativa. Ojalá esa traducción se vaya abriendo hacia lo positivo.

De todas maneras, aun cuando se terminen expresando en forma negativa en el mundo, la vida seguirá abriéndose paso como lo ha hecho siempre a través de la historia. La vida se expresa y se abre camino y la conciencia ha ido avanzando, la vida ha ido creciendo. Podemos ver lo positivo y también lo negativo.

.....

#### **2009. Apuntes reunión informal de Escuela, 10 abril 2009**

...A continuación se dio lectura y comentarios del texto de Nicéforo, del texto que está en Cuadernos de Escuela (1973). Nicéforo el solitario, el ageorita. (Se recomienda tener el texto a mano para seguirlo).

La patrística es la única fuente interesante de los cristianos, la primera época, cuando tenían que perfilarse ante otros. Lo más grave y lo más importante para cualquier trabajo interno es la tensión afectiva, más que las distracciones, las condiciones ambientales, etc. En otras palabras, el interés muy fuerte. Lo que predispone al cuerpo, al alma, la tensión afectiva suficiente. Si no tienes eso, no sé, dedícate a otra cosa. Desde nuestro punto de vista, hay una técnica precisa para entrar en tema. Teniendo potencia puedes obviar las otras condiciones.

..... Recibiendo en su corazón. Ahí está el lio, el plexo cardiaco. Plexo cardiaco, sexo y cabeza son los únicos puntos de manejo. El cardiaco, y se hace gracias a la respiración.

...sobriedad: estado del alma en que se está en tema, el entrar en si mismo. Son extraídos de selecciones de las vidas de los santos padres, el tema preciso de entrar en sí mismo.

..... La atención y la oración. Ellos lo hacían con eso, la oración y hay distintas formas de oración. Es la técnica que usan, van buscando los mejores registros.

.....Atención es la serenidad de la mente: esa esta buena.

En la pregunta a Nicéforo: que es la atención de la mente y como capacitarla?

Hay que ver como buscan en el tema de la atención profunda. En su respuesta: atención a la preservación de la mente, lo que te cuida, el “preservativo” de la mente. También otros lo mencionan como la protección del corazón. Otros, “despertar” le han llamado. Atención es la señal de verdadero arrepentimiento. La imagen que el alma puede tener de sí misma. La atención es el comienzo de la contemplación, es la condición necesaria. Es mantenerte imperturbable, es la serenidad de la mente. Al dios como refugio y fortaleza. Como el Buda, que da refugio, se refugian en el Buda. Es un cerco mental, una campana y no se salen de ahí. Está hablando de las condiciones de la atención. Pueden todos acceder a estos trabajos, debidamente entrenados, usa palabras muy modernas. Los padres del desierto trabajan por compulsión interior y por su fe.

Hay que ponerse en cierta disposición, llamar, de modo constricto.

.....

## **Silo. El Paisaje Humano**

### VI La educación

1. 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.

.....

## **Psicología I**

### 3. CONCIENCIA

Puede definirse a la conciencia como el sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. De acuerdo a esto, no se considera consciente a ningún fenómeno que no sea registrado, ni tampoco ninguna operación del psiquismo en la que no participen tareas de coordinación. Esto es posible porque las posibilidades de registro y coordinación tienen un espectro muy amplio, apareciendo las mayores dificultades al considerar los umbrales, los límites de registro y coordinación. Esto nos lleva a una corta consideración: se suele vincular "conciencia" con "actividad vigílica", quedando el resto fuera de la conciencia, lo que ha hecho surgir concepciones mal fundamentadas como la del "inconsciente". Esto ha sido así por cuanto no se han estudiado suficientemente los diferentes niveles de trabajo de la conciencia y tampoco se ha observado la estructura de presencia y copresencia con la que trabaja el mecanismo atencional. Hay otras concepciones en las que a la conciencia se la ve como pasiva, siendo que la conciencia trabaja estructurando activamente, coordinando las necesidades y tendencias del psiquismo con los aportes sensoriales y de memoria, mientras que orienta las variaciones constantes de la relación del cuerpo y el psiquismo, es decir, de la estructura psicofísica con el mundo.



Consideramos mecanismos fundamentales a los de reversibilidad que permiten a la conciencia orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial (apercepción) y mnémica (evocación). Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. A este reconocimiento se lo considera de apercepción en la evocación. La actuación de los mecanismos de reversibilidad está directamente relacionada con el nivel de trabajo de la conciencia. A medida que se desciende en niveles de conciencia, disminuye el trabajo de estos mecanismos, y viceversa.

...

#### Atención, presencia y copresencia

La atención es una aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Así, cuando un estímulo supera el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central de presencia al cual se dirige la atención. Sucede lo mismo cuando la conciencia es la que se dirige a un determinado estímulo o dato por propio interés. Cuando la atención trabaja, hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, de modo copresente. Esta presencia y copresencia atencional, se da tanto con los objetos externos como con los objetos internos. Al atender a un objeto se hace presente un aspecto evidente y lo no evidente opera de modo copresente. “Se cuenta con” esa parte aunque no se la atiende. Esto es porque la conciencia trabaja con más de lo que necesita atender, sobrepasa al objeto observado. La conciencia dirige actos a los objetos, pero también hay otros actos copresentes que no se relacionan con el tema u objeto atendido presentemente. En los distintos niveles de conciencia se experimenta lo mismo; por ej. en vigilia hay copresencia de ensueños y en los sueños puede haber actos eminentemente vigílicos como el razonamiento. Así, la presencia se da en un campo de copresencia. En el conocimiento por ej. la masa de información copresente importa cuando es necesario concentrarse en un tema específico. El conocimiento se entiende en este horizonte de copresencia, por lo que al ampliarlo, se amplía también la capacidad de relacionar. Presencia y copresencia configuran la imagen del mundo que tiene un individuo. Aparte de conceptos e ideas, la conciencia cuenta con elementos no pensados, copresentes, que son las opiniones, creencias, supuestos, a los que rara vez se atiende. Cuando este sustrato con el que se cuenta, varía o cae, es la imagen del mundo la que cambia o se transforma.

.....

## Psicología II (solo se han extraído algunos párrafos)

Observamos que la mente se traslada de un objeto a otro, instante tras instante. Que es muy difícil mantener una idea, un pensamiento, sin que se filtren elementos ajenos a ellos, es decir: otras imágenes, otras ideas, otros pensamientos. A estos contenidos erráticos de conciencia, los llamamos “ensueños”. Estos ensueños o divagaciones, dependen de las presiones de los otros niveles, también de estímulos externos tales como ruidos; olores; formas; colores, etc. y de estímulos corporales como tensión; calor; hambre; sed; incomodidad, etc. Todos estos estímulos internos y externos, todas estas presiones que están actuando en los otros niveles, se manifiestan formando imágenes y presionando al nivel vigílico. Los ensueños son inestables y cambiantes y constituyen impedimentos al trabajo de la atención.

...

A veces, al captarse ciertas fragancias por el olfato, la memoria evoca situaciones visuales completas. ¿Y qué tiene que ver el olfato con todas esas situaciones visuales? Es obvio que están encadenados los sentidos entre sí. A veces, cuando un sentido se pone en marcha los otros bajan su nivel de actividad. Cuando todos los sentidos están siendo bombardeados, hay problema para el registro. Pero cuando se pone atención (y ya veremos que es esto de la “atención”) sobre un sentido, los otros sentidos tienden a aquietarse. Es como si todos los sentidos estuvieran haciendo ruido en su barrido y estuvieran alertando a ese yo. Como si todos los sentidos estuvieran en búsqueda. Entonces, cuando una señal llega a un sentido, todos los otros tienden a aquietarse. Los sentidos aún cuando no perciban ningún dato externo están en movimiento y están produciendo su ruido, están dando información de ellos mismos. Hay un fondo de ruido que va bajando a medida que los sentidos se especializan en una determinada área de percepción.

¿Y la memoria qué hace? Toma datos de los sentidos y toma datos de las operaciones de aquel aparato de registros también.

...

Hay dos características importantes en la estructuración que hace la conciencia según el nivel de trabajo que esté operando: el ordenamiento de los tiempos, por una parte, y la variación de la reversibilidad por la otra.

La eficacia de los mecanismos de reversibilidad y el ordenamiento de los objetos en los tiempos de conciencia, son características netamente vigílicas. Podemos hablar de otra suerte de mecanismo, o de otra suerte de función de la conciencia

tal como la atención que es una aptitud de la conciencia que permite observar a los fenómenos internos y externos. Cuando un estímulo supera el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al cual se dirige la atención. Es decir, la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia.

Surge un estímulo que pasa umbral y entonces, no habiendo otras cosas que tratar, mi atención se dirige hacia el estímulo que lo solicita. Es decir, esta atención siempre es guiada por intereses, que son registros. El objeto puede quedar en un campo central, en cuyo caso lo estoy considerando plenamente a él. Si considero plenamente a ese objeto, los objetos que lo rodean pierden interés, en el sentido de que mi atención abarca al objeto y secundariamente, su campo se amplía a otros. Pero mi atención está dirigida hacia un objeto. A eso le llamo campo de presencia: a todo aquello que aparece en mi atención de un modo soberano. Y todo lo que no aparece ligado estrictamente a ese objeto, se va diluyendo en mi atención. Es como si me desinteresara de otras cosas que rodean al objeto. A este desinterés objetual gradual lo considero ingresando en el campo de copresencia, pero esa copresencia es también actuante y acompaña a la presencia del objeto central. Por tanto, no vayamos a confundir los campos de presencia y copresencia con la vieja representación del “foco atencional” que se suponía resaltaba el objeto al cual se atendía y desdibujaba gradualmente a los otros objetos, quedando estos en situación de inactividad.

Estos campos de copresencia, aunque aparezcan como fenómenos estrictamente del mecanismo de conciencia, tienen que ver con la memoria. En un primer momento estoy observando un objeto. Este objeto está rodeado de otros. El objeto que atiendo es el más importante, pero también hay otros. Estas operaciones tienen que ver con la atención y tienen que ver con la percepción. Si yo evoco el objeto central que observé anteriormente, entonces entrará en mi campo de presencia; pero también ahora puedo evocar y poner en mi campo de presencia, a los objetos que fueron secundarios en el momento de la percepción. De manera que en la evocación puedo desplazar mi campo de presencia a las copresencias. Aquello que era lo secundario puede convertirse en la evocación, en lo primario. Yo puedo hacer todo esto porque de todos modos ha habido registro del objeto presente y de los objetos copresentes.

...

Así que decimos muy simplemente que cuando la atención trabaja hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, objetos que

aparecen copresentemente. Esta presencia y copresencia atencional, se da tanto con los objetos externos como con los objetos internos.

Al atender a un objeto se hace presente un aspecto evidente y lo no evidente opera de modo copresente. Este objeto que estoy viendo está presente sólo en lo que alcanzo a percibir de él, lo demás está “tapado”. Pero eso que está tapado actúa de modo copresente. Yo no me imagino que es sólo una línea que tengo delante o sólo un plano o dos planos que simplemente percibo. Yo me doy cuenta de que se trata de un cuerpo. Todo esto está trabajando copresentemente. Y todo esto es más que la percepción que tengo. Cada vez que percibo, percibo el objeto más lo que le acompaña. Esto lo hace la conciencia sobre la percepción. Y siempre estoy percibiendo, estoy estructurando más de lo que percibo. A veces lo hago bien, a veces no tan bien. Esto de inferir más de un objeto de lo que de él se percibe es característico de la conciencia. La conciencia trabaja con más de lo que necesita atender, sobrepasa al objeto observado. En los distintos niveles de conciencia se experimenta lo mismo.

...

Anteriormente hablamos de los registros de las tensiones en el simple hecho del atender. Ustedes lo reconocen bien. Ustedes pueden atender con tensión o sin ella; hay diferencia. Ustedes pueden a veces soltar esta tensión y atender. Normalmente creen que cuando sueltan la tensión para atender se desinteresan del tema. No sucede así. Sin embargo, ustedes han asociado desde hace mucho tiempo, cierta tensión muscular con el hecho de atender y creen que atienden cuando están tensos. Pero la atención nada tiene que ver con esto.

.....

### **Psicología III**

#### **4. Reversibilidad y fenómenos alterados de conciencia**

En este esquema que estamos redescubriendo, el aparato de conciencia trabaja con mecanismos de reversibilidad. Es decir que así como percibo un sonido, mecánicamente, involuntariamente, también puedo poner atención en la fuente del estímulo, en cuyo caso mi conciencia tiende a llevar la actividad hacia la fuente sensorial. No es lo mismo percibir que apercibir. Apercibir es atención más percepción. No es lo mismo memorizar, es decir esto que ahora cruza por mi mente y llega desde mi memoria (en donde conciencia pasivamente recibe el dato), que recordar, en donde mi conciencia va a la fuente de memoria, trabajando por singulares procedimientos de selección y descarte. Así pues la

conciencia dispone de mecanismos de reversibilidad que trabajan de acuerdo al estado de lucidez en que se encuentre la conciencia en ese momento. Sabemos que disminuyendo el nivel, cada vez es más difícil ir a las fuentes de los estímulos voluntariamente. Los impulsos se imponen, los recuerdos se imponen y todo eso con gran fuerza sugestiva va controlando a la conciencia mientras ésta, indefensa, se limita a recibir los impulsos. Baja el nivel de conciencia, disminuye la crítica, disminuye la autocrítica, disminuye la reversibilidad con todas sus consecuencias. No sólo sucede esto en las caídas de nivel de conciencia, sino también en los estados alterados de conciencia. Es claro que no confundimos niveles con estados. Podemos estar, por ejemplo, en el nivel de conciencia vigílico, pero en estado pasivo, en estado atento, en estado alterado, etc. Cada nivel de conciencia admite distintos estados. Son diferentes, en el nivel de sueño paradójal, los estados de sueño tranquilo, de sueño alterado y de sueño sonambúlico. Puede también caer la reversibilidad en alguno de los aparatos de conciencia por estados alterados y no porque haya bajado el nivel.

.....

## **Anexo**

### **Materiales complementarios sugeridos pero no incluidos:**

2000. Aportes sobre la atención de Raúl Santos

2009 Manual de formación personal para los miembros del Movimiento Humanista. Seminario Nro. 1 sobre prácticas atencionales. Anexo 1: Conclusión sobre la atención. Anexo 2: La atención. Seminario Nro. 2 sobre prácticas atencionales. Anexo 1: Aporte sobre la atención.

2014. La atención y la espiritualidad de Fernando A. García. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Octubre 2014.

2014. Atención (Apuntes intercambio, Enrique Nassar con Eduardo Gozalo)

2014. Karen Rohn. Comentarios al Mensaje de Silo. Experiencia personal relacionada con La Acción Válida, 8 abril 2014.

2016. Intercambio con Eduardo Gozalo acerca de sus comentarios al Mensaje de Silo Salinha Butantã, São Paulo, 9/11/2016

.....

## Índice

1969. Conferencia Buenos Aires agosto 1969 (Silo y La Liberación) ... pág. 2
- 1972 Siloísmo ... pág. 9
1972. Silo. Primera conferencia sobre meditación trascendental Buenos Aires, 16 de agosto de 1972 ... pág. 10
- 1972, Silo. Segunda conferencia sobre meditación trascendental. Buenos Aires, 17 de agosto de 1972 ... pág. 11
- 1972 Silo. Tercera conferencia sobre meditación trascendental. Buenos Aires, 18 de agosto de 1972 ... pág. 15
- 1972 Silo. Cuarta conferencia sobre meditación trascendental Buenos Aires, 19 de agosto de 1972 ... pág. 20
- 1973 Comunicación de Escuela ... pág. 21
- 1974 Drummond, Mendoza, Marzo. Transcripción de explicaciones de Silo en Seminario sobre Meditación Trascendental ... pág. 22
- 1974 Silo. El conocimiento y evolución de uno mismo ... pág. 23
- 1974 Conferencia sobre Religión Interior ... pág. 24
- 1974, Silo Charla sobre La Pancarta, Centro Estudios Córdoba ... pág. 30
- 1975 Qué es la Religión Interior ... pág. 35
- 1975 Silo, Charla sobre trabajo interno, Paris ... pág. 35
- 1975 Silo. Charla sobre Religión Interior, Filipinas ... pág. 36
1975. Charla de Londres. 15 de mayo de 1975 ... pág. 40
- 1975 Charla de Caracas ... pág. 40
- 1975 Corfú Charla sobre transferencia ... pág. 41
- 1975 Corfú, 11 de agosto Charla acerca de las transferencias, la conciencia emocionada, la conciencia separada y el centro de gravedad ... pág. 44
- 1975 Corfú. Transformación de impulsos ( 5 sept.) ... pág. 46
1976. Canarias día 4 ... pág. 48

- 1976 Canarias día 6 ... pág. 49
- 1976 Canarias día 7 ... pág. 50
- 1976 Canarias Día 8 ... pág. 50
- 1976 Canarias día 14 ... pág. 53
- 1976 Canarias día 15 ... pág. 55
1980. Comentarios sobre meditación, el silencio y el guía. Bombay ... pág. 55
1980. Charla Silo sobre el sentido de la vida. Brasil. ... pág. 61
- 1986 Reunión de Apoyos Buenos Aires. 15 dic ... pág. 62
1989. El neoliberalismo y la revolución tecnológica (10.08.89) ... pág. 63
1989. Comentarios realizados retiro Mar del Plata. 17 a 22 julio ... pág. 63
- 1989 Silo. Aporte sobre la Atención Mendoza septiembre. ... pág. 68
- 1989 Acerca de la atención, Potrerillos, 10 de septiembre ... pág. 76
1989. Notas de charla con Mario con Delegados de Equipo Del Consejo Kappa en centro de trabajo. Candeleda, 7 de noviembre de 1989 ... pág. 79
1989. Preguntas y respuestas de miembros del Consejo Lambda a Mario, sobre temas de trabajo interno. Islandia, 14 de noviembre. ... pág. 79
- 1990 Post reunión Fénix: Temas varios. París, 30 de Junio 1990 ... pág. 83
- 1991 Retiro de Farellones. Parte 1 ... pág. 84
- 1991 Retiro de Farellones. Parte 2 ... pág. 85
1991. Apuntes Fénix Retiro Farellones enero 10, 11, 12 ... pág. 89
- 1991 Farellones II ... pág. 93
- 1991 Retiro del Consejo Perseo en México. Junio 1991 ... pág. 116
- 1991 Transcripción charla de Mario sobre atención México 5 jul. ... pág. 117
1994. Charla informal con el Coordinador. Esquema general del momento Mendoza 13/8/94 ... pág. 119
1995. Charla del Negro con uno de los nuestros 16.9.95 ... pág. 120

1995. Apuntes charla sobre temas de trabajo personal (Día 3) Mendoza, 29/9/95 ... pág. 121
1995. Diálogo del Negro con Jaime Montero, 6.7.95 ... pág. 121
1997. Charla de Eva Broner con Mario, el 13.03.97 ... pág. 121
- 2006 Silo Conferencia Feria del Libro de Rosario. Apuntes de Psicología. Editorial Eurica. 31 de Agosto de 2006. ... pág. 127
- 2000 Drummond IV ... pág. 130
2000. Charla del Negro en Buenos Aires Julio 2000 ... pág. 130
2003. Algunos conceptos de Silo Mendoza, 24 de junio de 2003 ... pág. 131
2006. Reunión de Escuela 25.01.2006 ... pág. 131
- 2006 Psicología IV. Conferencia dada por Silo en Parque La Reja, Buenos Aires, 17 de Mayo de 2006 ... pág. 132
2008. Conversación informal con el Negro Mendoza, 15.01.2008 ... pág. 134
2009. Apuntes reunión informal de Escuela, 10 abril 2009 ... pág. 134
- Libro El Paisaje Humano Silo ... pág. 136
- Psicología I ... pág. 136
- Psicología II ... pág. 138
- Psicología III ... pág. 140
- Materiales complementarios sugeridos pero no incluidos ... pág. 141

.....

Silo, recopilación sobre la atención. Versión 6 de enero 2017

Andrés K. / andreskoryzma@gmail.com

Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas