



LA MIRADA Y SU PROFUNDIDAD

Dario Ergas

Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas

Septiembre 2019

LA MIRADA Y SU PROFUNDIDAD

Dario Ergas, Parque de Estudios y Reflexión Punta de Vacas, Septiembre 2019

RESUMEN

Estudí distintos momentos de la interioridad de la mirada que finalmente sintetice en tres: la identificación, el baluceo y el ser de la mirada interna. Los describí desde cuatro ángulos: la experiencia del yo y la mirada, la experiencia del otro, el modo de acción, y la experiencia de la muerte y la trascendencia. Luego analicé el “afuera” y el “adentro” desde el registro de la mirada interna y me topé con las creencias culturales que resisten esa interiorización. Por último, traté de profundizar en el modo de acción para sostener la observación de sí. Concluí dejando preguntas abiertas sobre el sentimiento de comunidad, la acción conjunta y los proyectos comunes. Incluí como anexo una síntesis de lo dicho por Silo sobre la atención.

INTERÉS

Se trata de profundizar en registros que están ocurriendo en el trabajo de ascesis. Relacionar la mirada y su internalización, con la conciencia de sí y la acción válida. Observar las resistencias que la externalizan. Además, utilizar el desplazamiento de la mirada hacia el interior, como indicador del momento de proceso del trabajo de ascesis.

HIPÓTESIS

- Es posible distinguir momentos de profundidad de la mirada interior.
- Esos registros marcan grados en el estado de conciencia de sí mismo.
- La acción y la reflexión sobre la acción, puede fortalecer el estado de “registro de sí” y profundizarlo.

LA SORPRESA

Lo que motiva este escrito es la experiencia de la mirada interna cuando en un momento se experimenta “independiente”¹, adquiriendo “independencia” del yo y los mecanismos mentales; como si tuviera una consistencia propia que no se reconoce como “yo”, sino que “es por sí misma”. La acompaña la experiencia de quietud, sentido y un modo de acción alejado de todo forzamiento, “desde el propósito”; un modo de acción en que un propósito hacia la unidad parece abrirse paso reconociendo al otro en su libertad y su independencia de mí.

Esta experiencia la he ubicado dentro de las más relevantes del trabajo de ascesis.

No es una experiencia habitual y tampoco puedo adquirirla a voluntad. Pero es lo suficientemente importante para que sea referencial y oriente la dirección de mi trabajo interno.

Es desde la copresencia de ese registro, ubicando allí el momento de mayor profundidad, lo que utilizo como referencia para diferenciar grados de internalización de la mirada.

¹ Las comillas, al igual que en la lectura de la Mirada Interna del Mensaje de Silo, describen el registro que se experimenta, pero advierten, que ese registro, no implica una realidad objetiva o externa. Se registra ese ser “independiente”, lo que no implica la existencia objetiva de una entidad separada.

MOMENTOS DE PROCESO DE LA MIRADA INTERNA

Primer momento, la identificación: Yo soy sólo yo

Experiencia del yo y de la mirada:

La identificación es un estado en que yo, soy sólo yo; esa es la única mirada que experimento: yo miro. Me experimento en la superficie de mi cuerpo, pegado a la piel, especialmente en el rostro. Yo miro y lo mirado está afuera y se vive como "realidad". No hay una mirada hacia el mundo interno, sino que este mundo subjetivo, soy también yo, y no se experimenta "subjetivo", sino como realidad objetiva. La interioridad es plana y se corresponde con el yo. Las emociones, los temores o las euforias las vivo como realidad en mí. No hay distancia entre yo y lo que me pasa, no hay distancia entre yo y mi mundo interno. Yo soy sólo yo, única realidad existencial que percibo, "objetiva" y "externa"; el mundo interno no se experimenta como tal, sino que lo padezco, lo sufro, lo vivo. No hay un adentro o una interioridad, sino que el interior está únicamente constituido por "mí", por el yo. Es el momento en que la mirada y el yo son la misma identidad, están identificados. Como guardo recuerdos de otros estados en que la mirada interna se despega del yo, es que puedo decir que en este momento la mirada interna está totalmente identificada y no la puedo reconocer. *Yo soy sólo yo.*

Experiencia del otro

Tú, estás afuera, un objeto especialmente atractivo, pero objeto al fin. Me puedes servir o no, me puedes ser útil o no. Eres en función de mis intereses. *Yo soy solo yo y tú eres para mí.*

El modo de acción

El modo de acción desde esta identificación del yo con el mundo interior como si fueran lo mismo, es la experiencia de un ser plano sin volumen en un universo infinito; actúo para satisfacer mis deseos, para satisfacer mis intereses, para distender lo que me angustia. Mis intereses son la realidad y en el mundo social conduce a una lucha de forzamientos, de violencia, de voluntad de poder y de voluntad de servir.

Muerte y Trascendencia

La muerte, es la muerte del yo y la trascendencia es a través de sus posesiones materiales y de personas, de su herencia, de su linaje, de su dinastía. Dios está afuera todopoderoso.

Segundo momento, el paisaje interno: Yo soy mi soledad

Experiencia del yo y de la mirada

El yo se internaliza, la mirada continúa identificada con el yo, pero experimento mi mundo interno; mi subjetividad me diferencia, soy mi mundo interno, mi sufrimiento, mi soledad. A veces caigo hacia adentro de mí en un ensimismamiento, pero el mundo externo exige y tengo que actuar. El mundo observado está teñido por la interioridad, la biografía y las expectativas; tiño de subjetividad toda la realidad. El mundo que capto no es "objetivo", sino un paisaje coloreado por las atmósferas de la interioridad. *Yo soy mi soledad.*

Experiencia del otro

Tú eres un mundo desconocido, también interioridad que quiero conocer, alcanzar, poseer. Tal vez es posible que esta soledad que me envuelve y te envuelve, podamos traspasarla y encontrarnos. Pero, una membrana transparente constituida de moldes, creencias, juicios y prejuicios nos separa. Si te amoldas a mí, ya no sentiremos la separación, podremos ser amigos, quizás amantes, en un tiempo sin fin.

Esa membrana transparente es el molde de mi subjetividad. El paisaje interno con el que estoy identificado; no lo puede ver como molde, como creencias, como ideación, y se me presenta como realidad. *Yo soy mi soledad y tú podrías ser mi compañía.*

Modo de acción

Mi acción busca moldearte a ese paisaje subjetivo que tomo por real. Aun así, también eres poseedor de tu propia subjetividad. La lucha ahora se da no solamente en un mundo objetivo, sino que para imponer una subjetividad. Eres la solución a mi subjetividad, pero tienes que ajustarte a mis modelos, que siento como realidad. Creo que la formación, la educación, la cultura, el sistema legal logrará que te ajustes a mi realidad.

Muerte y Trascendencia

La muerte es la muerte de mi mundo interno, mis recuerdos, mis proyectos, mis afectos, mis ideales. La trascendencia, es la fama, el reconocimiento, el recuerdo de mí en la posteridad. Creo en "Dios" como entidad externa, en su institución o en su tradición. Trasciendo por el reconocimiento de los demás y también por el reconocimiento del Dios de afuera.

Tercer momento, el balbuceo de la mirada interna: Yo soy la mirada interna

Experiencia del yo y de la mirada

Podría también mencionar este momento como el pestañeo de la mirada, en lugar de balbuceo, que se refiere al habla y no al mirar. Pero la mirada adquiere ahora otro grado de interioridad en que se intuye a sí misma. Es decir, capto algo en la interioridad que no reconozco como "yo", y lo quiero atrapar.

La mirada interna observa al yo y al mundo, y aparecen señales de "algo", algo que está ahí, que cohabita en mi interioridad, algo que al observarlo me elude; se acerca por momentos y al volver la mirada hacia "ello", me vuelve a eludir. Entonces comienza el forzamiento. Un forzamiento para "nombrarlo", para darle algún concepto en que pueda hacerlo aparecer a voluntad, nombrar "aquello" que se insinúa cuando la mirada se internaliza y observa al yo. La mirada interna "me observa" a mí en el mundo, junto a otros y en ese mirar capta señales de sí misma.

Es un juego nuevo, en cada pestañeo de la mirada interna, algo comienza a insinuarse y siento "algo", que no soy yo y vive en mí. Entonces trato de conceptualizar, simbolizar, alegorizar, nombrar para asegurar su estadía y no se aleje de mí. Un inquilino al que amo, quiero conocerlo y que se quede conmigo; al ir hacia allí "en puntillas" para no asustarlo ya no lo puedo encontrar.

En este juego me voy acostumbrando a esa "presencia". No sé de qué se trata, y cada vez que trato de saber, la presencia se desvanece y quedo sólo con su recuerdo, también forzado, tratando de que vuelva a mí. Pero mientras juego, a esta especie de escondite del ser, adquiero un conocimiento, un conocimiento no intelectual sino de registros de mí mismo.

Experiencia del otro

Por momentos en el pestañeo de la mirada interna, en contacto con sí misma, estás frente a mí, te experimento como un misterio, eres para ti y no eres para mí. Mis prejuicios y juicios, mi afán, están delante de la mirada y los observo, escucho su chirrido y no me gusta. ¿Qué hacen allí en mi cabeza? Más allá del ruido estás tú, misterio incomprensible. Si sostengo la observación de mi crítica y mi inseguridad, considerándolas como simples tensiones internas y no "opiniones reales" sobre el otro, en algún momento se produce un trance hacia una estructura de conciencia inspirada que parece comunicarnos.

Modo de acción

La acción se orienta a reestablecer la experiencia de la mirada interna que se pierde o se desestabiliza con lo que observa. Observa el teñido de las propias tensiones y temores sobre el otro, sobre las relaciones y los vínculos. La acción puede descargar la tensión del mundo interno

sobre el otro, o puede diferir la respuesta para reconciliar; para restaurar la paridad, la libertad del otro y volver a la experiencia de su misterio. La acción se orienta hacia la unidad y se pierde en la contradicción. En el pestañeo de la mirada interna reconoce la posibilidad de diferir la respuesta; ve posibilidades, reflexiona y opta.

Muerte y Trascendencia

En este punto de internalización, es más frecuente la presencia o el recuerdo de sí, también los registros cotidianos de la Fuerza, o más precisamente una sensación energética del propio cuerpo. Reconozco las creencias sobre la muerte y la trascendencia no como verdades, sino como creencias, y detrás de esas creencias, el misterio, un vacío que trato de llenar; pero si sostengo el vacío sin apresuramiento por llenarlo, aumenta el registro de Fuerza, la sensación de mí mismo.

Cuarto momento, el registro cenestésico de la mirada interna: La mirada interna es.

Experiencia del yo y de la mirada

La mirada interna se registra a sí misma, adquiere una consistencia cenestésica, adquiere “independencia” de los mecanismos mentales que observa.

Experiencia del otro

El otro, es un sí mismo otro; estás en mí y afuera de mí. Estás presente en mí, y siento también mi propia presencia en mí. Tú y yo, ya no eres tú ni soy yo. Sentimientos de comunicación, comunión, y compasión nos acompañan. Eres una presencia sagrada, sagrada como aquel y aquel y aquel; sagrada como el observador presente en mí.

Modo de acción

La referencia de la acción es la unidad de ese sí mismo, fortalecer esa presencia en mí. Una dirección hacia aumentar el registro de sí, el registro de unidad. Un propósito de unidad se abre paso y todo se relaciona y se ordena para que se lleve a cabo. Un propósito que va buscando caminos para aumentar la cohesión interior, el sentimiento de comunidad, la acción de lo conjunto y la unión de los seres humanos. Un modo de acción desde un propósito que se busca a sí mismo. La acción no es “propia”, es de un propósito que “no me pertenece” y moviliza acciones que tampoco “me son propias”.

Muerte y Trascendencia

No existe la duda por el sentido o por la trascendencia. Se experimenta lo trascendente en esa presencia de sí; presencia de sí en uno, en los otros y en todo. Lo trascendente es, está; es la materia prima, sustancia única, lo que somos y que, en este momento de interioridad de la mirada, es consciente de sí misma. Emplazado en ese sí mismo, se sabe que “eso” es. El cuerpo biológico, la conciencia mecánica, son “movidos por esto otro”, por tanto no es posible experimentar su muerte, como no muere una piedra que arrojé o no muere el vehículo en que me desplazo cuando se detiene su movimiento.

Resumen de los momentos de proceso de la Mirada Interna

Entonces puedo reconocer cuatro momentos de proceso.

- 1) La identificación que caracterizo como “yo soy sólo yo, en que la mirada interna y el yo están identificados y toda vivencia se experimenta como “objetividad”; el otro es “para mí” y el mundo es una lucha de intereses personales. La muerte es del yo y trasciendo por sus posesiones.
- 2) El paisaje interno, que caracterizo como “yo soy mi soledad”, en que la mirada interna y el yo están identificados pero emplazados un grado más adentro en el espacio de representación. El mundo interno o la subjetividad se experimenta como “objetividad”. El otro continúa siendo un “para mí”, aunque reconozco en él una interioridad. El mundo continúa siendo lucha de intereses,

pero tengo que capturar la subjetividad del otro para poseerlo. Trasciendo a través del reconocimiento de los demás, de la familia o de las instituciones.

En realidad, 1 y 2, se pueden considerar el mismo momento, y así será para el resto del estudio.

3)El balbuceo de la mirada interna que caracterizo como “yo soy la mirada interna”. La mirada interna se intuye a sí misma, observa al yo y por chispazos capta que se observa. Intenta poseer ese nuevo registro de sí misma que comienza a reconocer. El otro se presenta misterioso inaprensible, una libertad frente a mí, pero también fuerza para capturar esa esencia que brota del otro y de uno. La acción adquiere reflexión y puedo optar entre la acción catártica para descargar tensiones o transferencial para reconciliar y volver al registro de sí. Comprendo mis creencias sobre la trascendencia y en el vacío detrás de ellas, pestañea la mirada interna; nace una fe en mí mismo al tiempo que pierdo fe en la muerte.

4)El registro cenestésico de la mirada interna que caracterizo como “la mirada interna es”. La mirada interna se registra a sí misma, adquiere “independencia” de los mecanismos mentales, se pierde la diferenciación entre yo y tú, el modo de acción es desde el propósito que se abre paso hacia la unidad, la comunidad, lo conjunto la unión de los seres humanos. Se vive en la trascendencia.

“AFUERA” O “ADENTRO”, DESDE LA MIRADA INTERNA

Las experiencias extraordinarias que podríamos ubicar en el campo de la Fuerza, el Doble o lo Trascendente, admiten diferentes interpretaciones. En este caso consideramos las interpretaciones que nos ayuden a profundizar la mirada; interpretaciones que ayuden a su interiorización y a la conciencia de sí misma. Entonces el punto de vista para interpretar las experiencias extraordinarias está puesto en sostener la experiencia del registro cenestésico de la mirada interna; sostener la experiencia de la mirada que toma conciencia de sí.

Cuando determinada experiencia energética la atribuyo a una entidad que la provoca, la conciencia se va refiriendo a zonas cada vez más externas del espacio de representación y la mirada se externaliza identificándose con el yo. Si en cambio, me atengo a la experiencia, descreyendo de las interpretaciones que surcan como divagaciones por mi intelecto (traducciones), la mirada interna se sostiene y aumenta el reconocimiento de ella misma.

Cuando la mirada alcanza cierta interioridad, comienzo a registrar el movimiento de la “Fuerza”. Esta es una experiencia que solemos tener en las ceremonias del Mensaje, pero también en otro tipo de situaciones. Por ejemplo, cuando voy a lugares que tienen “carga afectiva” para mí, se experimentan sensaciones energéticas en la superficie corporal, a veces brotan conmociones, o emociones que nublan de lágrimas los ojos, incluso puedo tener ocurrencias e inspiraciones que me indican el camino a seguir respecto a mis preocupaciones. También “despierta” o se interioriza la mirada interna en situaciones amorosas en que experimento al otro independiente a mí y al mismo tiempo unidos por un sentimiento mutuo.

La internalización de la mirada puede ocurrir por una determinada práctica como en el caso del Oficio, pero también pudiera suceder aparentemente por accidente, cuando algo detona un recuerdo “íntimamente atesorado”, o cualquier representación cuya “carga afectiva” lleva la mirada hacia adentro. De inmediato se experimenta una sensación energética corporal, aumenta el registro de sí y se experimenta el espacio o la distancia entre yo y lo observado.

Despertar, es desde este punto de vista, una experiencia que se produce cuando la mirada interna se profundiza, se experimenta “independiente” del yo y toma conciencia de sí. Diferencio este estado, del ensimismamiento y de la introspección en que el yo se internaliza y la mirada interna sigue identificada con el yo; aquí estamos más bien perdidos en el mundo interior y no reconocemos una mirada interna observadora que se experimenta a sí misma; perdidos en los climas y los contenidos internos.

La interioridad de la mirada es lo que nos da referencia entre el afuera y el adentro y no sólo el registro táctil de la piel y de los ojos. Fenómenos que se experimentan más afuera o más adentro respecto de la mirada interna. La sensación energética del cuerpo, la “presencia” energética de uno, o la presencia energética del otro, son momentos de la interiorización de la mirada que nos permite registrar esas presencias más “afuera”, más externamente, más próximas al espacio perceptual.

Basta que ahora mismo recordemos un ser amado para que comencemos a sentir una sensación energética y si nos distendemos, esa “presencia” aumenta. Si ese ser amado, ha muerto, no está en este espacio-tiempo, el registro de su presencia puede ser muy fuerte. La mirada se internaliza y registro estas nuevas sensaciones. Si observo, soltando aprensiones y apuros, la mirada se internaliza aún más y la presencia la experimento más “afuera”; la mirada entra y experimenta esas presencias y los mensajes o comprensiones de su mundo interior, “afuera”, casi como percepciones lo que aumenta la sensación de “realidad” de esas experiencias.

Estas descripciones psicológicas que hago de los espacios internos pretenden mostrar que la mirada puede internalizarse hasta llegar a un espacio de significados, en que tomo contacto con presencias de la energía que cuestionan mi interpretación común de lo que está afuera y adentro, y de lo que es la vida, el otro y lo esencial.

Ante la muerte de nuestros cercanos, la perplejidad por su ausencia internaliza la mirada y experimentamos su presencia fuertemente. Puede resultar ambivalente el sentir su presencia vital más fuerte y cercana que en vida. Las creencias sobre la muerte que tenemos buscan amoldar las vivencias a la creencia intelectual, y en esa lucha interior la presencia se va diluyendo. Pero no es tan sencillo porque aparecerá en sueños, en ocurrencias, en casualidades que la razón no puede dar cuenta cabal. En lugar de guiarnos por la vivencia extraordinaria de la “presencia del otro”, forzamos al psiquismo para amoldarlo a la creencia previa o cultural sobre la muerte en que nos formamos; Este movimiento mental para negar la experiencia e interpretarla desde los prejuicios o creencias biográficas o culturales provoca contradicción y sufrimiento.

LA MIRADA EN EL LIMITE DE LAS CREENCIAS CULTURALES DE FORMACION

La contradicción aleja la mirada de sí y la identifica con las creencias y ensueños. La reconciliación libera a la mirada y la vuelve a sí. Pero ¿qué pasa cuando esas creencias y ensueños, están arraigadas en la configuración histórico social de la época? Es decir, las vivo como verdad obvia, sin parámetros para poder considerarlas como verdades momentáneas o ilusiones.

La contradicción se experimenta como forzamiento interno. Una violencia interior en que las decisiones vitales están impulsadas en gran medida por resentimiento, revancha, culpa o un afán posesivo de bienes y de personas. En la contradicción vivo una ruptura, una división interna entre lo que siento, pienso y lo que finalmente hago. La acción no se justifica a sí misma, es decir no

produce sensación de integración y unidad al ejecutarla, sino que necesito argumentar sus razones constantemente, mientras se endurece el corazón.

Pero la contradicción está arraigada en las mismas creencias culturales sobre la muerte y trascendencia en que nos hemos formado. Es el mismo sistema de creencias que tiene contradicciones radicales, que impide a la mirada internalizarse para trascenderlo. La experiencia personal está prisionera de ese sistema de creencias. La mirada está ubicada allí, atrapada por esquemas consolidados históricamente en el sistema de vida social, político, económico y cultural. Puedo creer o no creer en Dios, pero Dios sigue siendo una referencia en el paisaje interno en torno al que ordeno la vida en aceptación o rechazo. Puedo creer o no creer en la inmortalidad, pero las experiencias que vivo son interpretadas desde las creencias de cielos, infiernos, espíritus o reencarnaciones que he asimilado desde mi infancia.

Pero si la contradicción está enraizada ya en mi creencia sobre la muerte y la trascendencia, o en las tradiciones que asumo y me identifican, el viaje de la mirada hacia la profundidad y la ampliación de la conciencia encuentra un tope en cierto punto de internalización. El choque de la mirada con creencias muy básicas atenta contra la identidad cultural y hace rebotar la mirada en su proceso de interioridad.

A ello podría haberse referido Silo cuando sugería que hay momentos históricos más aptos para este tipo de experimentación. Momentos en que las creencias culturales están en crisis y tenemos alguna posibilidad de correr su valor de “verdadera realidad”, para traspasar el muro mental que imponen. Me parece que pudiéramos estar en uno de esos momentos.

Entonces, en el interés de llevar la mirada hacia zonas más profundas del espacio de representación, nos enfrentamos también a raíces más profundas de la contradicción: un sistema de creencias está impidiendo que la mirada se profundice y adquiera esa “conciencia de sí misma”.

Entonces “romper la contradicción”, no es solo un tema con la biografía personal, sino que esa biografía, o más precisamente mi paisaje de formación está delimitado por el sistema de creencias de mi época. Ese es mi horizonte, y cuando trato de ir más allá, no puedo porque no logro siquiera imaginar más allá. La contradicción se instala en el choque de mi experiencia vital con ese sistema de verdades históricas (creencias) no aptas para el desafío de trascender a mi mismo, de llevar la mirada más allá de la creencia, más allá de lo que experimento verdadero.

Para ejemplificar. Cuando se produce la muerte de un ser querido, se produce una contradicción entre la representación de su recuerdo y la ausencia de la representación en el espacio perceptual. Esto provoca una internalización de la mirada y se presentan experiencias no habituales. Esas experiencias extraordinarias son interpretadas por el sistema de creencias básicas de mi paisaje de formación. Interpreto forzosamente esas experiencias extraordinarias desde el molde previo que arrastro. Aunque para esa interpretación utilice imágenes y relaciones más actualizadas, puedo reconocer en ellas el antiguo “cielo”, o la reencarnación del ciclo agrícola. Al observar ese forzamiento y meditar en la raíz de mis creencias, como sugiere la ceremonia de Muerte del Mensaje, la mirada pudiera adentrarse, descreyendo suavemente la propia verdad.

Para ejemplificar. La crisis de la época pone en jaque los roles femeninos y masculinos. Esto puede producir desestructuración del yo y arrebatos de violencia, pero también podría ayudar a liberar la mirada identificada con un particular rol, e internalizarse para encontrarse a sí misma y al otro de un modo nuevo.

Para ejemplificar. La culpa, ha organizado mis recuerdos más primigenios y sobre ellos se monta todo el resto de mi vida. La culpa opera en el trasfondo de mi acción siendo muy difícil actuar libre del sentimiento de la deuda con el mundo. Gracias al trabajo interno, ocasionalmente otras experiencias han irrumpido y organizado la realidad de un modo nuevo. Al fortalecer esas experiencias a través de la reflexión y respuestas reconciliatorias, la mirada se ha internalizado a otro nivel de profundidad, accediendo a un modo de acción desde el propósito y no desde la culpa.

En síntesis, el sistema de creencias culturales, seguramente apto para un momento evolutivo anterior, tiene enquistado contradicciones respecto a la muerte, a la trascendencia, al ser de lo humano, que impiden que la mirada se internalice a una profundidad más allá del límite que el marco cultural me impone. Pero la crisis histórica o la crisis de la conciencia en este momento de mayor universalidad, está provocando un corrimiento o un vacío que permite a la mirada trascender la Verdad de este momento histórico.

MODO DE ACCIÓN DESDE EL REGISTRO CENESTESICO DE LA MIRADA INTERNA

El modo en que actuamos es el centro de toda la cuestión. Todo momento de conciencia se sintetiza en una imagen que moverá al cuerpo y concluirá en una acción, que a su vez retroalimenta a la conciencia. Es la acción lo que permite a la conciencia aumentar su reflexión sobre sí o perderse de sí. El modo de acción proveerá la energía disponible, o no, para la evolución. La acción retroalimenta a la conciencia en su experiencia de unidad o de contradicción, en su experiencia de liberación o de encadenamiento, en su experiencia de sufrimiento o de sentido. En el sueño las imágenes trasladan cargas internas integrando contenidos psíquicos; pero en vigilia, la imagen orienta y mueve al cuerpo hacia el mundo para alcanzar el equilibrio y estabilidad de toda la estructura psicofísica.

Así, mi conciencia se manifiesta en un modo de acción. Ese modo de acción tiene consecuencias en la experiencia misma que tengo al actuar: en el aumento o disminución de energía disponible, en la integración y liberación interna, o en la contradicción y encadenamiento interior; en definitiva, en el aumento de sentido o del sufrimiento mental. Esto es central y se distancian de las concepciones habituales sobre la acción humana: La valoración de la acción está referida a la experiencia de la conciencia y no a un logro, no a su eficacia, no al acuerdo o desacuerdo con un sistema de códigos legales o morales. La acción adquiere cualidad, si al efectuarse la experiencia es integradora y cohesiona el psiquismo; si aumenta la disponibilidad energética para la reflexión y si se amplían las posibilidades de elección. Elegir, se refiere a seleccionar entre diferentes alternativas, las respuestas que producen la mayor unidad y comunicación (volveremos sobre esto un poco más adelante).

La experiencia de la conciencia más común es la experiencia del yo, descrita más arriba cuando me referí al primer y segundo momento de la profundización de la mirada interna, “yo soy sólo yo” y “yo soy mi soledad”. Aquí, el modo de acción busca mantener la identidad. La acción tiene por

sentido afirmar la identidad y por tanto concluye en un “para mí”. Aún lo trascendente es para asegurar mi supervivencia personal. El amor a la comunidad, la familia, la patria o la tradición cultural, también constituyen mi identidad y también concluyen por lo tanto en la afirmación de mi yo. La acción la realizo en un sentido contractivo, posesivo y diferenciador del otro. La experiencia del yo es lo que cohesiona al psiquismo y la acción se orienta hacia su afirmación.

La libertad de elegir en este modo de acción es muy restringida ya que toda acción tiene el mismo signo: afirmar mi identidad y poseer lo que quiero, deseo o amo. La elección no es entre diferentes respuestas y acciones, sino que entre objetos externos. Todo es objeto y la elección es bastante limitada entre adquirirlo o no. Más que libertad, estamos ante el capricho de la conciencia que se constituye en el *yo soy sólo yo*.

Este modo de conciencia ha derivado en esta época en que la libertad se ha traducido en un tema económico. Las fuerzas económicas regulan la convivencia y justifican la acción. Todos los grandes filósofos de la libertad han quedado reducidos al mercado y al arbitrio de los que manejan los intereses bancarios, las deudas y la especulación. La verdad actual es que el dinero es todo, y la libertad está indexada a su disponibilidad. Esto ha transferido la libertad a mecanismos y estructuras económicas, encerrando la conciencia en el yo y exacerbando su deseo de posesión. Ha producido una sociedad desalmada con los demás y negadora de todo lo común. Una gran crisis mundial desborda en todos los campos. Una gran crisis que pudiera estar anunciando al mismo tiempo un gran cambio.

Desde un punto de vista existencial, la libertad no es el desenfreno del afán; eso contrariamente, es encadenamiento al temor y la ansiedad. Libertad es una experiencia de reflexión frente al futuro, que enlentece la compulsión y la reacción de la conciencia ante las incitaciones. Es ponerme antes de la reacción al estímulo externo o al impulso interno. Libertad es la experiencia de la posibilidad de diferir la acción y no reaccionar a los impulsos; cuando puedo elegir entre diversas alternativas de respuestas, tengo un grado de libertad; entonces puedo elegir o no, las respuestas que proporcionan mayor unidad psíquica y que aumentan la reflexión. Tengo la libertad de ir ganando en libertad. En ese sentido es más correcto hablar de liberación, un proceso hacia, más que de una libertad quieta, inmóvil e inexistente.

Se trata de una concepción de libertad desde adentro, entre posibilidades de respuestas, y no de elección entre objetos que son siempre objetos. Una concepción de libertad en proceso, que crece a medida que aumenta la capacidad de diferir la respuesta reactiva, aumentando la reflexión y mejorando la acción. Una concepción de libertad que a la larga nos hace crecer en humanidad.

Salir del encierro del yo es una “intención” y no una reacción. Ir más allá de la prisión del yo para el encuentro del otro, es una intención y no sólo una reacción al fracaso de la propia apetencia, o al fracaso de la sociedad que no logra satisfacer las ansias de cada uno, ni siquiera cubrir las necesidades básicas de millones. Superar el modo de acción que busca satisfacer los caprichos del yo, requiere de una “intención”. Es decir, no son las condiciones “objetivas” de desesperación y angustia, ni el fracaso de la sociedad materialista lo que por mecánica reactiva nos permitirá construir el nuevo mundo.

Tiene que haber una intención. Tengo que poder elegir una dirección que me libere del encierro del yo; despejar la mente para discernir entre la reacción mecánica de la conciencia o nuevas

respuestas hacia un futuro ligado a los demás, hacia un futuro común. Una intención, tiene el sabor de lo querido, así lo quiero para adelante; un impulso que es una necesidad de liberación y de sentido y no proviene desde la reivindicación del pasado o el temor al futuro.

Son ciertas experiencias y la reflexión sobre ellas lo que puede entusiasrnos para este intento. Ciertas experiencias que nos ocurren a veces por accidente, a veces porque las buscamos y no sabemos por qué pasaron, y a veces por un trabajo intencionado; esas experiencias internalizan la mirada y reconocemos en nosotros un observador, la mirada interna da un pestaño, se internaliza, descubre a un observador que desarrolla una conciencia de sí y un modo de acción referido a esa nueva experiencia. Estas experiencias que la mirada interna comienza a reconocer se convierten en las referencias para la acción, y no ya el yo habitual pegado a la piel. La cohesión psíquica adquiere un nuevo centro, que no es el yo, sino que un observador interno que va adquiriendo sustancia, o conciencia de sí.

Es interesante comprobar que este modo de acción que permite ganar en energía, reflexión y libertad, tiene una resonancia en los otros y en el modo de trato que doy a los más cercanos y a los que no son de mi círculo más inmediato. Junto con adquirir un centro se fortalece un compromiso de liberación con la comunidad inmediata y la comunidad humana.

Entonces estamos hablando de un modo de acción desde el yo, conocido y de consecuencias sociales también conocidas. Interesante como un paso evolutivo, pero tiene límites, tiene un techo, y es necesario avanzar. Y estamos abriendo la puerta a un nuevo modo de acción en que por reflexión y por intención elaboramos respuestas para conectar con una nueva experiencia de uno mismo y los demás. Una experiencia trascendente al yo; pero a través del yo desarrollamos una acción que ahora no está referida al yo, sino a una mirada interna que va adquiriendo conciencia de sí. Este modo de acción toma como referencia el registro cenestésico de la mirada interna; la conciencia de un observador que no se reconoce a sí mismo como yo, y mueve acciones que retroalimentan el psiquismo hacia la inspiración, lo común, el sentimiento de humanidad.

SINTESIS Y CONCLUSIONES

Me pareciera que el momento de Ascesis nos está poniendo frente a la experiencia de la conciencia de sí, que en este escrito se menciona como profundización de la mirada interna. La acumulación de estos registros cenestésicos de un observador o de una mirada interna, va convirtiendo esa experiencia en un valor y una referencia para la acción. Es decir, la acción ahora es orientada para sostener la sensación de la mirada interna y no para la propia afirmación. El yo ahora cumple la función de simple ejecutor y no de un centro o sentido. Este modo de la conciencia y de la acción, trasciende al yo tanto en la experiencia del otro, como en las creencias sobre la muerte.

Si la profundización de la mirada trasciende las creencias culturales, ¿es posible continuar en la interiorización hasta traducir imágenes y acciones hacia un nuevo sentimiento de lo conjunto, lo comunitario, y lo humano? ¿Es posible traducir o conectar un proyecto de humanidad?

ANEXO: SÍNTESIS DE RECOPIACIONES DE SILO SOBRE LA ATENCIÓNⁱ.

La entrada para el nivel de conciencia de sí es la división atencional.

Distinguimos distintos tipos de atención: La atención simple, cuando la atención es chupada por un estímulo; también es atención simple la que está chupada por un interés. Luego distinguimos distintos tipos de división atencional que ocurren durante el aprendizaje de movimientos que luego se mecanizan. Pero son las divisiones más intencionales las que nos sirven de puerta de entrada hacia la “conciencia de sí”. Por ejemplo, la división de la atención de la sensación de una parte del cuerpo y la percepción.

Un caso de división atencional que nos interesa es la atención dirigida. Aquí estoy atento a lo que sucede en el mundo, mientras soy consciente que estoy atento. Atiendo mientras voy distendiendo toda tensión. Estoy atento al mundo y a que lo estoy atendiendo, allí se produce un registro cenestésico al nivel de los ojos.

La atención que buscamos no puede ser forzada, porque rápidamente suspenderemos todo ejercicio. Es una atención “distensa”, que la ubicamos como valor de un comportamiento mental lúcido y atento; para convertir este tipo de atención en un valor, vamos rescatando los registros de mayor potencia interna y gusto de estar atento. Convertimos este tipo de atención en un valor de un comportamiento mental al que aspiramos, mucho más valioso que mi comportamiento mental cotidiano. Si esto no es así el forzamiento nos hará retroceder a la atención simple y al semisueño.

La atención dirigida va produciendo un estado de autoobservación, en que atiendo mientras soy consciente de los procesos internos que ocurren, hasta enganchar el nivel de conciencia de sí. Entre las distintas formas de división atencional, se sugiere la atención dirigida. Este modo atencional, va produciendo registros de desadherencia afectiva, desidentificación, disminuyendo al máximo el grado de sugestión de las imágenes. La autoobservación que se experimenta en la atención dirigida no puede confundirse con la introspección, que es una caída en la analítica de los procesos internos.

Para ponernos en los trabajos de división atencional, necesitamos una vigilia sin ruido. Si el ruido aumenta, necesitamos poner mucha tensión para la división atencional, y esto aumentará el ruido. Para disminuir el ruido utilizamos el conocimiento de los péndulos; tal como para distender una tensión física, la tensamos al máximo y soltamos, con el ruido interno hacemos parecido: Tomo conciencia de ese ruido, lo trato de acentuar, de hacer evidente hasta que la conciencia se fatiga de él.

Uno de los mayores ruidos es la exposición a la mirada del otro. Cuando caigo en eso, no hay nada que hacer. El trabajo debo hacerlo previamente a la exposición. Previamente trabajar la atención dirigida y la conciencia de sí, para estar centrado en el momento de la exposición.

En un alto nivel de conciencia se nos hace presente el tema de la finitud de la vida. Hay un replanteamiento del sentido de la vida, y las cosas que distraen pierden importancia.

ⁱ Recopilación Silo sobre La Atención, Andrés Korysma, enero 2017