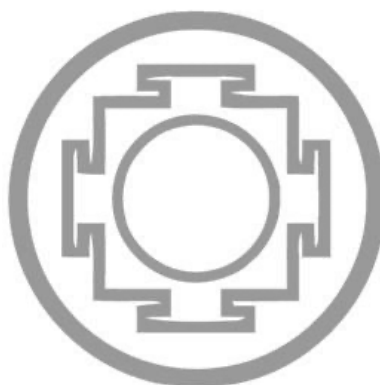


Relato de Experiencia

Se lo que hago y para qué lo hago

Acerca de la Atención, compulsión, la conciencia de si y el trato que doy a otros

ROSITA ERGAS BENMAYOR



PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN “LOS MANANTIALES”

AGOSTO 2026

Inicié este escrito un día que escuché a Víctor Piccinini decir **la atención es la mejor expresión del amor**, me interesó mucho esa frase, me dije : ¡ eso me conmueve, me interesa e inspira, eso lo tengo que investigar y escribir !. Le pedí que me aclarara algo más de donde sacó lo que me dijo:

"Hola Rosita... Siguiendo con tu pregunta, en la versión de La Filocalia de Edit. Lumen, hay una parte del texto que trata los relatos del monje Nicéforo ("El Solitario"), que hablando sobre la atención dice:

"....Pregunta: "Te rogamos nos enseñes qué es la atención de la mente y cómo capacitarse para adquirirla, porque tal trabajo nos es absolutamente desconocido.

Respuesta (de Nicéforo): Existe un cierto trabajo que rápidamente libera al alma de las pasiones. Es una práctica indispensable a cualquiera que conmuevan estas cosas.

Algunos santos han llamado atención a la preservación de la mente, otros a la protección del corazón y aún otros la han llamado "despertar" y así otros nombres semejantes.

Pero todos estos nombres significan la misma cosa. Exactamente como de un pan uno puede decir: una rebanada, un trozo, o un pedazo, así debéis entender estas expresiones acerca de la atención.

La atención es la indudable certeza de la verdad superior.

La atención es la adquisición de la virtud.

Atención es la serenidad de la mente o, dicho de otro modo, es mantenerse imperturbable, sin divagaciones en el don de la compasión divina.

La atención es también el origen de la fe, la esperanza y el amor verdadero.

Este trabajo sobre la atención, es el mayor de todos los grandes trabajos, puede ser realizado por muchos y por todos, si son debidamente entrenados. Pocos hombres reciben este don directamente y sin necesidad de enseñanza.

La atención es la mejor expresión del amor."...

Te remarco lo de esta edición de La Filocalia, pues he leído otras ediciones, donde expresa lo mismo pero con palabras un poco diferentes. También, en el mismo sentido, hay otro monje de estos del Monthe Athos, que se lo menciona como "San Juan Climaco"... que habla sobre la relación entre la atención y el afecto profundo y el amor...pero creo que es en otra obra que se llama "La Escalera del Ascenso"..."¹

¹ Mail aclaratorio de Víctor Piccinini, Maestro Disciplina Mental, Del Parque la Rreja, Argentina.

Al poco andar , en mi intento de investigar, aprender y escribir , me di cuenta que no tenía experiencia para hablar del AMOR, que me gustaría poderla tenerla, pero no la tengo.

Por primera vez entendí a lo que se refería Silo cuando decía : “en los chispeantes, ojos de todo verdadero sabio, he visto danzar hacia el futuro, los pies ligeros de la alegría, y muy pocas veces he escuchado de su boca la palabra amor, porque un sabio verdadero nunca jura en vano” ².

Últimamente me he dado cuenta lo difícil que me es sentir amor verdadero, especialmente ahora que he aprendido a ver el lado A y el lado B de las cosas. Antes , cuando solo miraba ingenuamente la parte positiva, me era más fácil sentir amor. Ahora , que he aprendido a mirar con más perspectiva, amplitud y con más conciencia, lo bueno y lo malo, a desconfiar de la mirada acerca de lo bueno y lo malo, o más bien a no saber lo que es bueno y malo, el registro de amor se me ha alejado.

Pero aprender a sentir amor y verdadera bondad, aprender a tratar al otro como quiero ser tratada sigue siendo una importante aspiración para mí . Así que decidí empezar a investigar más acerca de cómo podría mejorar mi capacidad atencional y de ahí quizás conectar con ese amor del que me hablaba Víctor, educarme para perfeccionar a lo largo del tiempo mis relaciones y el trato que doy.

Luego, leyendo el cuento del león alado, de Silo, otra pequeña frase llamó mi atención, **“sé lo que hago”**³ , una pequeña frase en el contexto del nuevo mundo que se avecinaba y la nueva forma que tendrán los seres humanos. ¡Imposible saber lo que hago sin atención!, me dije . En ese saber lo que hago, aparentemente tan simple, había gran sabiduría , un hilito que yo podía seguir.

A estas reflexiones se me sumó otra frase-pregunta que se me develó importante, la rescaté en el contexto de mi aprendizaje acerca de la atención que me llevó a la acción reflexiva: **¿para qué hago lo que hago?**... Si pudiera saber lo que hago y para qué lo hago, estaríamos hablando de otro nivel de conciencia. A eso aspiro. Una intuición me decía que si podría comprender y aplicar más estos mecanismos en mi vida, me acercaría a la posibilidad de sentir amor verdadero, no ese que proviene de mi paisaje de formación judeo cristiano que me lleva a una especie de “buenismo” y a aprender a tratar a los demás como quiero ser tratada como acto de liberación interior.

Estaba de vacaciones, este escrito suspendido, cuando una serie de dificultades en mis relaciones con los demás, me hicieron reflexionar acerca de lo lejos que estaba de ser capaz de estar atenta, de sentir bondad y para qué decir de amar. Entonces me he puesto a reflexionar por qué me es tan difícil mantener la atención, saber lo que hago y dar el trato al otro que a mí me gustaría. ¿ Por qué necesito

² Paisaje Interno, Silo, Cap. IX Unidad y Contradicción

³ El día del León Alado, de Silo

defenderme, por qué aún siento mucha rabia frente a muchas cosas y todo me descentra?.

Segui reflexionando, hay varias razones por las que es tan difícil sostener un estado permanente de atención.

La primera es que nuestro cerebro está diseñado para automatizar. Si tuviera que pensar conscientemente cada gesto, cada palabra y cada movimiento, nos agotaríamos en minutos. Por eso la mayor parte del día vivimos en piloto automático. La atención sostenida requiere energía, y el cerebro siempre tiende a ahorrar energía. Además solemos gastar mucha energía en cosas innecesarias, que no queremos o que son imposiciones del sistema en que vivimos.

La segunda es que el centro emotivo es más rápido, que el intelectual y la conciencia. Cuando alguien toca una herida importante —por ejemplo, sentirme descalificada, injustamente tratada o no escuchada—, el centro emotivo se activa en fracciones de segundo. La corteza prefrontal, donde reflexionamos y elegimos cómo responder, tarda más. Por eso uno dice después: "¿Cómo reaccioné así, si justamente no quería?"

La tercera es que todos tenemos un paisaje de formación construido durante décadas, que no desaparece solo porque uno lo comprenda. Se va debilitando con cientos o miles de pequeñas observaciones, decisiones y correcciones. Las creencias antiguas son difíciles de ver y difíciles de cambiar. La conciencia no es un estado conquistado de una vez para siempre; tenemos que ir fracasando, desilusionándonos. Los estados internos se transitan y muchas veces se cae de nivel y se vuelve a avanzar, caminos y moradas en ascenso y descenso van concatenadas en cada decisión que se va tomando. Es un permanente aprendizaje

Así que en este escrito intento partir con algunos conceptos, comprensiones y experiencias respecto a cómo estar más atenta para aumentar mi unidad, mejorar mi capacidad de amar y mi trato hacia los otros y hacia mí misma.

Normalmente vivimos un estado de vigilia cotidiana ¿Qué es la mentación ordinaria?

Según Silo, 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. "Cuando usted trata de ver algo con atención no puede hacerlo durante mucho tiempo porque inmediatamente los ensueños pueblan su mente.... La mayor parte del tiempo que pasamos está manejada por los ensueños, manejada por los reflejos, por las compulsiones, manejada por las imposiciones del sistema, por las creencias sociales, por la propaganda.

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.”⁴

Al leer este texto de Silo, no puedo dejar de pensar en el momento actual y como nuestra atención salta de una idea a otra con una velocidad inimaginable y los efectos que teléfono celular, las redes sociales y la IA, están haciendo al nivel atencional colectivo. ¡ Ni que hablar de la posibilidad real de sentir amor verdadero o estar atenta al trato que doy !

Silo nos decía ya en 1994 : “Actualmente, la gente no puede prestar atención más de tres minutos y mucho menos pueden ver procesos ni relaciones entre las cosas. Todo es ezquiso , no relacionado, desconectado. Un día alguien se va a mirar la propia mano y no va a saber de quién es, así pasa con la cabeza humana que tampoco queda estructurada en este proceso de desestructuración que ya se ve en las modas en la arquitectura, en las instituciones , en la desorganización general.”⁵

Poniendo una mirada esperanzadora, pienso que quizás justamente ese colapso de la atención, va a traer la mirada de los conjuntos a este tema tan importante, del cual se sabe poco. Creo que hasta ahora el tema de la importancia de la atención, ha tendido a ser confundido solo con la importancia del estar aquí y ahora, estar en el presente . El desarrollo de la atención es revolucionario, confundir la atención solo con la necesidad de estar aquí y ahora creo que duerme a la conciencia y evita la construcción del futuro querido. El estar en el aquí ahora, en el presente, es parte de la atención dirigida, anclarnos para tomar conciencia de sí. Pero es muy distinto a decir que lo importante es pensar solo en el presente porque es lo único que existe. Para nosotros existe pasado presente y especialmente el futuro en un entrecruzamiento constante de tiempos. Promover la mirada de no pensar en futuro o el pasado para solo estar en el aquí y ahora, creo que es un error y nos desvía del interés de aprender a aumentar el nivel atencional para mejorar el nivel de conciencia e ir avanzando como especie. La atención es un excelente mecanismo también para pensar en el futuro, y construir el futuro querido, uno puede reflexionar en su futuro con atención o estar chupado por él y llevado por los ensueños, lo que lleva a la desilusión y el accidente. También la atención nos ayuda a no olvidar el pasado , a buscar intencionalmente aquello que quiero recordar a modo de aprendizaje etc. Si esto lo hago recordando que existo, con conciencia de mi , mis reflexiones serán de mejor calidad y no estaré fugado exclusivamente en el presente como se puede malentender algunas enseñanzas epocales.

⁴ Recopilación de Andrés Korysma “Silo y la Atención”, Charla de Silo sobre la atención, de 1974.

⁵ Recopilación de Andrés Korysma “Silo y la Atención”, Charla informal con el Coordinador”

Pero sigamos . la vigilia ordinaria esta poblada de ensueños ¿Qué son los ensueños?

En general, solemos estar divagando saltando de un tema en otro, pero de repente somos capaces de observar los ensueños que suelen compensar carencias. Los ensueños nos impulsan a divagar en imágenes compensatorias y orientan nuestra acción sin que nos demos mucha cuenta de ello.

Silo nos dice “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, eso fuera de cuestión son los ensueños. Estas infiltraciones son los ensueños o divagaciones que dependen de las presiones internas de los otros niveles.

También estímulos externos, tales como olores, formas, colores y de los estímulos corporales, tensión, calor, hambre, sed, incomodidad. Todos estos estímulos internos, todos esos estímulos externos, todas estas presiones que están actuando en los otros niveles, se manifiestan formando imágenes y presionando al nivel vigilico. Éstos ensueños son inestables y cambiantes y constituyen los mayores impedimentos para el trabajo de la atención.

Llamamos ensueños secundarios aquellos que se disparan cotidianamente y que tienen un carácter situacional es decir pasajero. Se disparan en respuesta, en compensación de situaciones más o menos precisas. Pero existen otros ensueños de mayor fijeza o repetición aquellos que aún variando la situación se denota el mismo clima mental, aunque cambiemos de situación aparecen y aunque pase mucho tiempo vuelven a aparecer, este es el núcleo de ensueño .”⁶

Así las cosas , estamos llenos de ensueños, compulsiones, bombardeados por estímulos que alteran nuestro psiquismo, en un sistema que constantemente intenta cerrarnos el futuro y aquí vamos. La mayoría de esos ensueños nos atrapan , dificultan nuestra capacidad atencional y por tanto nuestro centro interno y el buen trato. Nosotros en un pájaro llamado intento tratando de ganar en atención, ganar en bondad, en compasión en medio de un mundo que cae y otro que nace.

⁶ Silo, *Apuntes de Psicología* Charlas de Canarias de 1976.

Comprendamos un poco más qué es esto de la atención que nos ayudará a acceder al estado que necesitamos en el momento actual, aquel estado tan grato y tranquilo que es la conciencia de sí, donde sabemos lo que hacemos, sabemos para que lo hacemos, sabemos que existimos y sabemos que el otro existe. Aumenta así, la capacidad de ir aprendiendo a tratar al otro de la manera que quiero ser tratada e irme liberando.

¿Qué es la atención?

Dice Silo: “La atención es una aptitud de la conciencia que permite observar a los fenómenos internos y externos. Funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia. Surgió un estímulo que pasó umbral y entonces no habiendo otras cosas que tratar mi atención se dirige hacia el estímulo que lo solicita. El objeto puede quedar en un campo central, en cuyo caso lo estoy considerando plenamente a él. Si considero plenamente ese objeto, los objetos que lo rodean, pierden interés en el sentido de que mi atención abarca el objeto y secundariamente su campo. A eso le llamo campo de presencia. Es como si me desinteresara de otras cosas que rodean al objeto. Ese desinterés gradual que se va alejando del objeto central, a este especie de círculos que podría trazar en torno al campo de interés, a eso lo llamo campo de copresencia aquello que acompaña a la presencia del objeto. Hay registros del objeto presente y de los objetos copresentes.

No hay trabajo interno que se pueda montar, sino sobre la atención, el conocimiento de uno mismo y la atención, nos da un gran poder y son herramientas para enfrentar la hipnosis del sistema. Es necesario aumentar la comprensión general del trabajo interno.

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 oponerse al sistema. Es un gran poder el conocimiento de uno mismo. Aumenta la reversibilidad, disminuye la hipnosis, permite decidir.

No hay práctica específica para subir el nivel de comprensión. Se logra con el estudio, relaciones crecientes entre los temas, etc.

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 como disciplina o como forzamiento vamos a tener problemas.

Es un comportamiento mental que puede llegar a ser un comportamiento mental cotidiano. Te puede dar mucha crítica y mucho llevar el ojo donde uno quiere que vaya. Te va a dar reversibilidad.

Para hacer esto hay que ponerse en una actitud. Uno tiene que proponérselo o algo así. 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 la atención. Una atención suave, amable, en la que no te olvidas de ti mismo es la atención más interesante.

El tema de la atención que es el más importante, el más importante de los trabajos, no es fácil. No es fácil. Se puede 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.

Esta atención admite mucho perfeccionamiento, esta atención, con el tiempo admite una apertura grande de la conciencia, todo trabajo interno si no se hace con atención, podrá rendir frutos mecánicos, pero no ampliar la conciencia.”

Hay diferentes formas de atención:

1. La atención simple: cuando atiendo a un objeto. Poner atención a un objeto. Hacer un trabajo con cuidado, con atención simple. Puede ser de excelente calidad.
2. La atención dividida cuando hay más de un foco atencional al mismo tiempo.
3. La atención dirigida: donde está además, la intención de no desatender, de mantener la atención. "Forma de atención aperceptual en la que la actividad del pensar esta ligada a registros de relajación"⁷
4. 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

Atención simple, atención cotidiana, atención ingenua , atención maquinal, atención cuasi animal, : “la atención 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. Hay otro tipo de atención donde hay muchos estímulos y voy a aquellos estímulos que

⁷ Definición del vocabulario del libro Autoliberación, Luis Ammann

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. Esta atención que tiene que ver con los intereses que a la vez uno no sabe ni de dónde vienen, ni por qué, no pierde detalle porque ahí está el interés. Pero ¡si uno no sabe ni siquiera qué está haciendo!.”

Atención dirigida: “Podemos distinguir entre la atención ingenua, que es la atención que uno pone cuando hace un trabajo difícil y la atención dirigida. ¿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, sino que se refiere a todo lo que hago. Cuando estoy trabajando con la atención en todo lo que hago, necesariamente debo tener un control para saber que no me he distraído. ¿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 mi un centro interno que me permite ver las divagaciones.

Cuando la atención surge por una decisión tomada por uno mismo y no por una demanda exterior, se está atento a las situaciones. Si mi atención es chupada por exigencias del exterior, no me doy cuenta de las situaciones. Entonces, cuando me encuentro en una situación donde lo externo demanda mi atención yo continuo soñando y distraído. Por lo contrario, cuando trabajo con atención dirigida no importa en qué y con qué cosas estoy trabajando, resulta lo mismo el en qué esté trabajando, estoy preocupado en estar atento en cualquier caso. Observo que pasa es mi atención la que cambia. Estoy en una actitud atencional. 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 y cuando me distraigo, caigo en cuenta de ello. *Si me doy cuenta de que me estoy distraiendo es porque mi actitud es de atender.*

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 en que encuentres el registro de estar atento, difícilmente lo

dejas, porque es muy bueno. Pero nos han educado al revés, nos han educado estar atentos con esfuerzo.”⁸

De sumo interés para este trabajo es comprender aquello que me desvía de la atención, era necesario comprender más mis compulsiones. Pero qué es la compulsión?

Según Autoliberación de Luis A. Ammann, las compulsiones son fuerzas internas que “nos obligan a actuar a pesar nuestro, o nos inhiben en la acción cuando queremos realizarla”.

Ammann se refiere a conductas automáticas que uno repite aunque ya no le hagan bien o aunque racionalmente quisiera actuar distinto. Pueden aparecer como reacciones emocionales automáticas, miedos que paralizan, forma repetidas de discutir, necesidad de controlar, evitar situaciones, hábitos mentales negativos, o conductas que antes sirvieron para defenderse pero hoy ya no funcionan.

Silo dice :

“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 y después me digo pero cómo puede ser, muy bien me propongo para la próxima no hacerlo y vuelve a suceder . La mirada del otro, en muchas ocasiones sucinta en mi compulsiones y hago cosas no muy reflexivas, claro, la acción reflexiva supone una superación de las compulsiones.

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. Si yo valorizo mucho a una persona, estoy más expuesto a su mirada, que si no la valorizo, ese sentir la mirada del otro, muchas veces condiciona conductas y aquí el fenómeno interesante: sucede que uno está expuesto a la mirada del otro, uno valoriza la mirada del otro, según la relación y mis valores sucede, que uno se comporta de modo que uno no quisiera comportarse; cuando uno hace una cosa 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.

⁸ Recopilación de Silo acerca de la atención Andrés Koryzma, *Recopilación de charlas y comentarios de Silo*, donde está fechado como “Apuntes retiro Fénix, Farellones, 10-11-12 enero 1991

Cuando usted está en un tema muy interesante, está chupado por el tema, pero usted se olvida de sí mismo. 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. Dónde está puesta mi atención está puesta en lo que me chupa, está puesta allí donde está puesta la mirada en lo otro no en mí, experimento los efectos, sé que me pasan cosas es más, se me confunden las ideas, pasa de todo si la mirada del otro entra hace brotar en mí esas compulsiones. Esto también puede pasar con la imagen de futuro que me puede chupar y hacer surgir en mí una compulsión allá voy chupado por esa compulsión y no me doy cuenta de que son cosas más. Son mis compulsiones.

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 no hay mucho que hacer hasta el próximo capítulo en que te propones, que la próxima vez no te van a joder ese que te mira así y la próxima vez igual te chupa. Así que el problema está en la entrada, con los distintos trabajos que hemos hecho a lo largo del tiempo, la tenemos asociada a posturas corporales o apoyos musculares o de distintas maneras. Creo que nosotros que tenemos cierta antigüedad en esto, tenemos preferencias, no hay un modelo fijo hágalo como le guste.”⁹

No hay posibilidad de evitar las compulsiones a menos que vayamos aumentando , la conciencia de sí, el recuerdo de uno mismo. Creo que es importante que cada uno vaya viendo cuáles son las propias formas que le funcionan mejor para evitar su comportamiento compulsivo e ir aprendiendo como estar cada vez más tiempo en conciencia de sí. Aprender muy bien como y cuando y por qué se gatillan para evitar que se desencadenen ya que una vez que el acto compulsivo parte , es muy difícil de frenar . Es como que se entra en un rápido de un río y hasta el próximo vado no se puede salir.

¿Qué es la Conciencia de sí ?:

Silo nos dice “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,

⁹ Recopilación de Andrés Korysma, Acerca de la Atención.

de manera que no se trata de gimnasia yoga o de andar, comiendo lechuga o tomar café, eso no resuelve el problema. El problema requiere un cambio de actitud frente a las cosas y eso solo se realiza mediante una sola técnica que es la división atencional. Esa es la idea, merced a la división atencional el fantaseo encuentra enormes dificultades para desplegarse y aflora otro nivel de conciencia al que puede designarse como vigilia verdadera. La división atencional produce un estado de conciencia superior al de la mentación ordinaria este estado puede llamarse de **vigilia verdadera**.

La conciencia de si puede hacerse más o menos permanente, cuando el que la logra posee suficiente energía.

Camino, está muy bien, pero sé que estoy caminando, y no camino y pienso en mi abuelita. Así es de fácil y sin 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. Eso así de sencillo pero sin embargo no tan fácil de mantener.

En el momento en que aparecen los ensueños, he salido de la división atencional. Cuando me doy cuenta de que me he olvidado trabajar con la 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, si pasan varios meses y yo ni me acuerdo de la conciencia de si, puedo sospechar de que me he olvidado de mí mismo. Pero si pasa mucho tiempo que no practico la división atencional, pero siempre experimento el oscuro sentimiento de que me estoy olvidando de mí mismo, estoy avanzando en el trabajo

Yo me doy cuenta de que voy accediendo la conciencia de si, si me es más fácil colocarme 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. De manera que yo mido el avance que tengo en el desarrollo de la conciencia es por la resistencia que me va a presentando el fenómeno. A medida que disminuye la resistencia nuestro avance. Pero esa conciencia de si tiene un ciclaje aunque sea adquirida de modo permanente. De manera que en este estado de conciencia de sí puedo ser más claro más oscuro, pero siempre estoy en presencia de mi propia conciencia.

Tengo que preocuparme por dividir la atención entre lo que percibo y la posición de mi cuerpo.

Si hubo urgencias y atropellamientos, es indicador de que me he salido de la conciencia de sí. Cuando pudimos mantener la calma, ganamos en la visión del problema y en claridad para buscar las soluciones.

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

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. La conciencia de sí es estar consciente de cómo trabaja la conciencia, atender a sus mecanismos. Atender a lo corporal es un apoyo. Conciencia de si es percepción 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 la radio y que casi hacen un gol, sé que pasó un ensueño y lo seguí y todo esto al mismo tiempo. Si uno graba apoyos como la respiración, lo postural, lo corporal ,estos evocan el nivel de conciencia de sí.

La conciencia de si 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 estrés. Cuando le preguntaron a un sabio qué era el zen, él contestó cuando tomo sopa, tomo sopa.

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, es una puerta que se abre darme cuenta de que existo , de mí mismo“¹⁰

¿Que nos puede ayudar en esto?:

1.- La atención al cuerpo, la respiración, el espacio que ocupamos, posturas corporales y apoyos musculares.

- Atender a la respiración
- Pausa de 30 segundos contar lento ,

¹⁰ Recopilación de Comentarios acerca de la Conciencia de Si de Andrés Korysma

- Atender al cuerpo, registrar la tensión en el estómago, la cerrazón de garganta, la mandíbula o sentir los pies en la tierra o el peso del cuerpo en las nalgas.
- Echarse para atrás , poniendo distancia corporal
- Diferir la respuesta. Se puede buscar y aprender distintas formas que ayuden a diferir, a alargar el tiempo entre que recibo un estímulo y doy mi respuesta.
- Tratar de recordar que respuesta me va a dejar en paz mañana (esto es muy difícil dada la lentitud del centro intelectual)

2.- ¡La Experiencia de fuerza!

Silo nos dice “Esa energía nueva que obtenemos gracias a la experiencia de fuerza es un lindo punto de apoyo para el acceso a la conciencia de sí. Cuanto más energía tengo, más posibilidades tengo de trabajar en la conciencia de sí. De manera que la experiencia de fuerza viene ayudarnos con el refuerzo de energía para que amplifiquemos nuestra conciencia de sí .”¹¹

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.”¹²

3.- La acción Reflexiva ¿Para qué hago lo que hago ?

Hasta ahora hemos hablado de saber lo que hacemos. Un buen complemento para aumentar el nivel de conciencia es saber para qué hacemos lo que hacemos. Y esa es la acción reflexiva que solo es posible gracias a la atención.

Una acción es reflexiva en tanto y en cuanto se sabe para qué se hace. Cuando solo se puede responder al porqué es porque se trata de una acción refleja . Respecto de las acciones que son buenas, debo responderme para que las hago. La acción reflexiva descansa sobre el mecanismo psicológico de atención. Nadie puede preguntarse por las acciones si no pone atención sobre la acción.

Las acciones deben ser cuestionadas para que no fallen, para que tengan más inteligencia, para que no se desvíen al tiro. En estos casos la pregunta es por la dirección. La acción reflexiva están lanzadas en una dirección querida, puedo responder por el para qué de ella. Requieren de una conciencia atenta, de una atención precisa y alerta. Cuando hablamos de atención dirigida hablamos de una cierta postura , de un estado. Vale la pena para las acciones

¹¹ *Recopilación de charlas y comentarios de Silo Acerca de la Atención*

¹² *¿Qué es la Religión Interior?* (1975)

queridas, no las otras. Bloquea bastante el accidente, los raptos temperamentales. No te puedes dar el lujo de irreflexiones en las cosas queridas. Si hay algo que 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.

La calidad mejor de la atención es habilitante de las acciones reflexivas, uno debiera poder sacar conclusiones de una acción reflexiva. *El para qué de las acciones , hacia el futuro, a lo intencional.*

Finalizando algunas reflexiones mas a modo de testimonio

Tan simple el trabajo que hay que hacer y a la vez tan difícil. Tomo sopa y sé que tomo sopa.....Últimamente he hecho algunas cosas simples que me han parecido muy importantes. Por ejemplo, antes de enviar un WhatsApp , de esos que están respondiendo temas que uno sabe que son delicados, he aprendido a preguntarme para qué lo hago. Es impresionante la cantidad de WhatsApp que no he enviado y la cantidad que he vuelto a escribir. Esta experiencia tan aparentemente poco importante me ha dado que pensar , porque cuando yo hablo con alguien muchas veces no me pregunto para que digo lo que digo, cuando lo logro me voy dando cuenta que cada vez me quedo más callada, aumenta el silencio y aumenta mi capacidad de escuchar.

En este tema de las compulsiones, donde la conciencia pierde reversibilidad y mi yo hace lo que no quiere hacer, es importante captar que el nudo biográfico, la herida primaria, es en gran parte responsable o más bien origen, de estas compulsiones. Por ejemplo, yo tengo un nudo biográfico de inexistencia, cuando me siento no vista, no escuchada, me gatilla , un registro de no existencia, de muerte, muy doloroso. Esto me sucede en situaciones difíciles pero también simples, por ejemplo, estoy sentada con mi marido , frente a alguien tratando de explicarle algo muy importante para mí, mientras mi marido mira su WhatsApp en vez de escuchar o ayudar . Este gesto aparentemente sin importancia mi conciencia lo lee, desde mi herida, y me dice: tú no existes, no importas, no vales, esto gatilló, una compulsión rabiosa contra mi marido, tratando de demostrar que si existo.

Otro ejemplo, alguien tiene cara de disgusto , o alguien se enoja, eso me gatilla la herida primaria y yo no sé dar buenas respuestas, me siento rechazada, no querida, se me despierta la rabia o la angustia y respondo de una manera descentrada que empeora las relaciones.

Para manejar mejor mis compulsiones y aumentar mi nivel de atención, he aprendido a sentir mis nalgas cuando estoy sentada, a sentir las plantas de mis pies cuando camino, a sentir mi respiración, a percibir mi sobresalto. Utilizo algo para tener en mis manos y hacer división atencional, y también utilizo algún olor que me ayude. Aspiro en 4 expiro en 6. Ando con mi bolsita de la calma o de la atención como cada uno quiera llamarla.

Cada vez más la conciencia de sí se me hace actitud cotidiana y cada vez más cuando me salgo de ella y entro en la compulsión me doy cuenta que entré. Pero también se me hace más difícil y desafiante porque me veo muy lejos de ser la que quisiera ser. Noto que me descentro mucho más de lo creía, veo que no tengo el control de mí como creía tenerlo, veo que la mayoría de las veces las cosas no son como YO quiero y espero y que me cuesta mucho aceptar que mi perspectiva es una entre muchas posibles.

Saber que existo, saber qué hago y para qué lo hago me ha dado una extraña sensación de conciencia de existir. Sensación que agradezco y sensación que me ayuda a tener conciencia de aprovechar ese momento de existencia en beneficio de otros y también de mí.

Creo que este camino de ir aumentando suavemente mi nivel de conciencia me impulsa hacia un futuro infinito. Creo también importante rescatar que cuando me siento ansiosa o alterada o perturbada, he aprendido a hacerme claridad, preguntarme por qué me pasa lo que me pasa, utilizar mi ansiedad como un sensor de respuestas que necesito dar, me hago claridad y hago claridad.

Para terminar este relato me vuelvo a preguntar sobre aquella pregunta que lo inició, ¿qué significa que la atención es amor?, por ahora, lo que entiendo es que sin atención no puede existir el verdadero amor, quizás el apego, quizás el amor infantil, una dependencia emocional, un amor para mí, pero el amor con mayúscula, ese que no es para mí, requiere saber que existo, que el otro existe, conciencia de mí y mayor conciencia de la existencia del otro.

Como decía Silo en acerca de lo humano, en tanto no experimente al otro fuera del para-mí, mi actividad vital no humanizará al mundo. El otro debería ser a mi registro interno, una cálida sensación de futuro abierto que ni siquiera termina en el sentido cosificador de la muerte¹³

Sin atención y conciencia de sí, el AMOR es solo una aspiración inalcanzable. Puedo avanzar hacia él, aprendiendo a tratar a otros como quiero ser tratada cada vez con mayor profundidad, sin traicionarme, buscando con sinceridad interna el registro de unidad que muestra que una acción me hizo crecer y es digna de ser repetida a futuro.

¹³ Habla Silo, Acerca de lo Humano.

Al ir comprendiendo mejor y experimentando con la atención, me ha ido invadiendo una suave y profunda alegría. Aumentado también mi fe. No sabía si esa alegría era una consecuencia de este trabajo o era parte de él, hasta que en un nuevo intercambio con Víctor, me fui aclarando lo siguiente: esa alegría va fortaleciendo mi atención y me va ayudando a tener más permanencia en el trabajo. Es al principio consecuencia y luego intención que mejora la calidad del trabajo . Es una alegría que empieza a acompañar el trabajo con la atención. Es un tono afectivo de cariño con el acto de atender. Una suerte de disposición emotiva, como la que Silo hablaba que habría que tener, en relación a los trabajos de la fuerza, una disposición afectiva cercana a la de los poetas. El registro psicofísico que acompaña a los trabajos de la atención es más bien desde corazón que desde la mente y produce una conexión emotiva más profunda. Es un registro de comunicación profunda, que solo lo permite esa atención dirigida y la conciencia de sí. Se produce un registro de existencia y de contacto con la vida. Es una comunicación que traspasa la separatividad y permite el registro de comunión.

Es posible , que si vamos ganando en conciencia de si, en capacidad reflexiva, en saber lo que hacemos y para que lo hacemos, una nueva sensibilidad vaya ganando terreno y entonces se nos devela el sentido de la Mente y ese sentido ilumine la conciencia y la vida y nos abra la posibilidad de captar que la atención es la mejor expresión del Amor.