

Silo y la Conciencia de Sí

Recopilación de charlas y comentarios



Material que complementa la recopilación sobre la Atención

Andrés K.

Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas

andreskoryzma@gmail.com

Versión julio 2018

Silo y la Conciencia de sí

Recopilación incompleta y no necesariamente fidedigna de charlas y comentarios de Silo sobre el tema de la **Conciencia de sí**.

Material que complementa la recopilación sobre la Atención

Estos 30 extractos, ordenados cronológicamente, hay que comprenderlos en el contexto y fecha en que se emitieron.

Andrés K. Versión julio 2018
Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas

.....

1969 Vigilia, conciencia de sí y conciencia objetiva (extracto)

Conferencia Buenos Aires agosto 1969 (Silo y La Liberación)

... 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.

...

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".

Versión completa en Anexo 1

.....

1970 Silo y la Liberación. Los niveles mentales

En la Escuela, se dice que no hay solamente un estado de sueño y otro de lucidez y alguno que otro estado pre consciente y de ensueño cotidiano (hablando de conciencia considerada normal).

Se afirma que existen estados de conciencia graduales que van desde el sueño profundo a la supraconciencia siguiendo más o menos esta escala:

- 1 - El sujeto duerme profundamente (sueño nocturno).
- 2 - El sujeto se halla en semi sueño (antes de despertar o antes de dormir).
- 3 - El sujeto pasa al estado de ensueño que es su estado normal, considerado erróneamente como "vigilia".
- 4 - El sujeto mediante la autoobservación logra la **conciencia de sí**. Esta admite por lo menos tres grados según los métodos usados y la permanencia invertida.
- 5 - El sujeto logra la conciencia objetiva.

Se considera que el hombre normal tiene solamente acceso a los tres primeros escalones y que sólo accidentalmente y por instantes, roza la **conciencia de sí...** En ningún caso debe considerársela a ésta como autoanálisis o introspección.

Ensueño y despertar

Si esto que dice la Escuela puede probarse y si hay gente que actúa consecuentemente con lo esbozado, seguramente la vida humana sufrirá un cambio radical. La Escuela pretende despertar al hombre pero encuentra al primer paso que da, la resistencia del ensueño individual y colectivo.

El hombre ha logrado sobre las especies animales el estado de ensueño... Producto de la evolución mecánica se ha llegado hasta aquí. No obstante, la Escuela pone en duda que el hombre pueda mecánicamente seguir ascendiendo a otros estados. Fundamenta su duda en el hecho que basta al hombre para su desarrollo el perfeccionamiento de sus condiciones materiales y el almacenamiento de datos sobre la naturaleza.

Existen dificultades para explicar cómo es posible que algunos hombres posean conocimientos de estadios superiores si desde el comienzo se afirma que mecánicamente o por simple evolución nadie llega a tal desarrollo.

A esa altura surge la pregunta acerca de si la realidad es advertida de distinto modo según el nivel de conciencia. Los hombres viviendo en permanente estado de ensueño tienen de la realidad una imagen que corresponde a dicho estado pero que no es absoluto la “cosa misma”. Estos planteos que parecen simplistas no deben alejarnos de pistas que poseen un grado de originalidad notable.

.....

¿Qué es la religión interior?. Ediciones del C.R.I.

XIII - Trabajo organizado de la Religión Interior

Se basa en el grupo de hasta 10 personas. El grupo existe ya, cuando dos personas se reúnen semanalmente en el espíritu de la Religión Interior y desarrollan actividad para ampliar la participación a La Religión Interior no posee sacramentos ni ceremonias, en cambio utiliza a la Fuerza como recurso de energía; a la meditación o la **conciencia de sí** como guía en el camino interno y a los Principios como estilo de vida unitivo, como moral de progreso individual y social.

.....

1972 SILOISMO. Marzo 1972

Doctrina - Práctica - Vocabulario

Doctrina

... Visto así este centro, en él deben comprenderse las funciones orgánicas menos diferenciadas y autónomas. No obstante, aparece el sexo como su punto de localización energética más ponderable. Su funcionamiento y sus fallas se reflejan con gran nitidez en todos los otros centros. Tanto los niveles de conciencia más bajos como los de sueño profundo y los más altos como los de **conciencia de sí**, dependen de la energía y funcionamiento del sexo.

...

...Baste saber que se pueden producir “choques” en el centro superior desde los estados crepusculares, penumbrales, de sueño o semisueño y desde los estados de **conciencia de sí** y total lucidez, aunque lógicamente esta última vía que es la de mayor esfuerzo, requiere un trabajo tenaz de ampliación y evolución de la conciencia.

De manera que los fenómenos propios del centro superior pueden ser movilizados desde los niveles de conciencia crepusculares, automáticos, irracionales e incontrolados (con su secuencia de patología y desintegración síquica posterior) o desde el nivel de **conciencia de sí**, esforzado, racional y controlado (con sus efectos de integración y ampliación de la conciencia).

...

... Niveles de conciencia

4º El nivel de **conciencia de sí**. Se manifiesta cuando la energía se desplaza sobre todo a la parte intelectual del centro intelectual como reflexión sobre sí mismo. La **conciencia de sí** admite niveles de profundización que van desde una elemental introspección a la verdadera autoobservación.

Este nivel de conciencia es muy difícil de mantener cotidianamente. No obstante, por reiteración de esfuerzos se comienza a “fijar” al tiempo que la conciencia se amplifica y se desarrolla el centro intelectual en general.

5º El nivel de conciencia objetiva . Se manifiesta cuando la energía se ha acumulado en grandes cantidades a partir del estado de **conciencia de sí** mantenido y fijado durante mucho tiempo.

Este nivel se evidencia también en estados un tanto accidentales producidos en la proximidad de la muerte, por una enorme sobrecarga emotiva o por acción de la sobrecarga somática propia de los estados crepusculares profundos.

...

... Ensueño y despertar

“Si esto que dice la Escuela puede probarse y si hay gente que actúa consecuentemente con lo esbozado, seguramente la vida humana sufrirá un cambio radical”.

“La Escuela pretende despertar al hombre, pero encuentra al primer paso que da, la resistencia del ensueño individual y colectivo”.

“El hombre ha logrado sobre las especies animales el estado de ensueño... Producto de la evolución mecánica se ha llegado hasta aquí. Este despertar es posible en la medida en que por modificación del núcleo de ensueño, el hombre se polarice con verdadera necesidad interior hacia el logro y mantenimiento de la **conciencia de sí**, nuevo nivel mental, superador del estado mecánico y natural de vigilia ordinaria.

...

... Ampliación de la conciencia (Trabajo ADMI)

Todo el sistema de prácticas va desde el Autoconocimiento (pasando por los ejercicios de corrección y superación) a la ampliación de la conciencia o logro de la **conciencia de sí**, nivel mental nuevo superador del de vigilia ordinaria en el que nos hallamos sumidos a lo largo de nuestra vida.

En realidad, se podría prescindir de todo Autoconocimiento y de toda corrección y superación de dificultades si uno lograra el estado de “despierto” o de **conciencia de sí** en la vida diaria ya que todo el Trabajo se orienta a ese objetivo.

Desafortunadamente, se comprueba que uno no puede lograr permanencia en una dirección ya que no se conoce suficientemente ni es capaz de controlar los estados síquicos, ni los desvíos de proyectos o accidentes a los que está sometido.

Sea como fuere damos las pautas más importantes para el logro progresivo de la **conciencia de sí**.

A este sistema le designamos “ADMI” y utilizamos como apoyo para recordar sus pasos metódicos, el siguiente método: ...

...

...Llega un momento en que la **conciencia de sí** se logra con naturalidad y sin esfuerzo alguno. Allí se ha producido un nuevo nivel de conciencia con sus enormes ventajas en la vida cotidiana, ya que este nivel guarda con el anterior la misma relación que el de vigilia con el de semi-sueño.

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

...

III. VOCABULARIO

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**...

...

... CONCIENCIA DE SÍ: Nivel de conciencia que se logra cuando a la simple percepción se la capta simultáneamente con la sensación de “uno mismo”. La **conciencia de sí** no es idéntica a la apercepción (conciencia de la percepción), o la introspección que es un procedimiento de estudio de las vivencias internas. No corresponde tampoco a la reflexión fenomenológica. Lo típico de la **conciencia de sí** es la sensación de relación entre lo que se percibe y quien lo percibe, en este caso, el yo de ese momento.

CONCIENCIA (niveles de): Tonos energéticos o capas de profundidad de la conciencia. Reconocemos un nivel primitivo de sueño, otro de semi-sueño, otro de vigilia ordinaria, otro de **conciencia de sí** y finalmente el de conciencia objetiva. Los distintos niveles de conciencia tienen graduaciones y no diferencias tajantes. En general, a los estados de sueño y semisueño los llamamos crepusculares. El estado de vigilia ordinaria no es sino el “techo” del semi-sueño, pero el “piso” de la **conciencia de sí**. De esta manera en la vigilia ordinaria emergen contenidos crepusculares continuamente, tales como el fantaseo, la divagación, etc. En ocasiones, también en la vigilia ordinaria, aparecen contenidos lúcidos en los que el sujeto “cae en cuenta” sobre sí mismo. El trabajo de los centros es el que explica la mecánica de los niveles de conciencia correspondiendo el sueño al trabajo del vegetativo-sexual que sólo libera pequeñas cantidades de energía a otros centros; el semisueño aparece cuando la energía del centro vegetativo-sexual se desplaza sobre todo al sexo y la energía emergente llega a las partes emotivas de los otros centros; la vigilia se manifiesta cuando la energía se desplaza por todos los centros, partes y sub-partes, pudiéndose activar las partes intelectuales de todos los centros; la **conciencia de sí** es producto del desplazamiento de la energía hacia las sub-partes intelectuales del centro intelectual y la conciencia objetiva se despierta merced a la sobrecarga energética de los centros, permitiendo activar el centro superior. Desde los niveles de sueño hasta los estados de conciencia más lúcidos, el ser humano puede reconocer en sí mismo la evolución de las especies primitivas actuando por simple reflejo hasta el ser supra consciente del futuro cuya conciencia ordinaria tendrá seguramente el nivel de conciencia objetiva.

...

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).

...

... ESENCIA: Fijación permanente del nivel de **conciencia de sí (conciencia de sí esencial)** o del nivel de conciencia objetiva (conciencia objetiva esencial). Estas fijaciones tienen "permanencia" en cuanto ya no se regresa a etapas superadas de conciencia, pero también se transforman para seguir evolucionando.

...

...VIGILIA: Estado normal de conciencia cotidiana. El hombre está condicionado a sumirse en el sueño durante 1/3 de su existencia y si las 2/3 partes restantes corresponde a la vigilia puede decirse sin error que una gran parte de ese remanente temporal no es de vida "consciente" sino de semi-sueño por una parte y de mentación ordinaria por otra (ver). Únicamente cuando la conciencia se orienta hacia el aprendizaje o a la realización atenta de operaciones, está en verdadera vigilia. El nivel inmediatamente superior al de vigilia es el de **conciencia de sí**.

.....

1972, Silo. Segunda conferencia meditación trascendental.

Buenos Aires, 17 agosto 1972

... De manera que las imágenes que ahora pueblan nuestra conciencia mientras hablamos o mientras escuchamos, a veces se nos escapan, pero con un poco de atención y un poco de práctica, las vemos fugazmente pasar por nuestra conciencia. Estas imágenes todavía están actuando. Estas imágenes normalmente, sobre todo en situaciones opresivas y en situaciones de cansancio, se superponen a la misma percepción que uno tiene de los objetos. La cubren de tal modo que se genera un fantaseo, un ensueño, que nos distorsiona completamente la realidad. Merced a ese fantaseo y a ese ensueño, no tenemos de la realidad una percepción correcta, una percepción adecuada. Y éste es nuestro problema.

Existe la posibilidad de un estado de conciencia que no sea tocado por estas imágenes que nos borran la percepción. Existe un nuevo estado de conciencia que pudiéramos llamar como de "**conciencia de sí**" y no de conciencia alterada, no de conciencia deformada por las imágenes del ensueño que vienen desde aquellas profundidades. Tal vez ese estado existe, tal vez no sea cosa del otro

mundo. Pero, sea como fuere, su posibilidad de todos modos, no es el estado en que vivimos corriente y cotidianamente. La pregunta es: "¿No podrían existir experiencias místicas no crepusculares, sino de supra conciencia?" Si entendemos por crepuscular lo que acontece en los niveles de sueño profundo, lo que acontece en alguna medida en los niveles de semisueño y, por el otro lado, consideramos como supra consciente a aquello que está por encima del nivel de vigilia ordinaria, (y bien podría ser el estado de **conciencia de sí**, o posiblemente otros niveles que pudieran alcanzarse), entonces ya empezamos a entendernos un poco.

Tal vez en algunas experiencias místicas se rocen estos hipotéticos niveles de supra conciencia. Pero de lo que sí tenemos certeza, es que en muchas operaciones rituales de muchas religiones o pseudo-religiones, sí se toca ese fondo de infra conciencia o de estado crepuscular. Si alguno de ustedes ha asistido a una macumba o a algún tipo de ritual acompañado por música y en fin... motivado de distintas maneras, con luces, sahumerios y cuanta cosa; y ha visto a los oficiantes en actividad, habrá comprobado cómo "se preocupan" por no racionalizar sus actos, sino todo lo contrario, por soltarse, por aflojarse, por perder la **conciencia de sí**.

...

...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 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.

...

... De manera que a una conciencia en sueño profundo, corresponderá una imagen del mundo muy distinta a una **conciencia de sí**. Y si existiera la posibilidad de un nuevo nivel de conciencia, seguramente ese nuevo nivel de conciencia percibiría cosas que a lo mejor también llegan por todos nuestros sentidos y por el sentido de los dormidos, pero que ninguno de nosotros percibiría. La realidad se me aparecerá distinta si varío la estructura de la conciencia.

.....

1972 Tercera conferencia sobre meditación trascendental.

Buenos Aires, 18 de agosto de 1972

...“Qué diferencia existe, es otra pregunta, entre **conciencia de sí** y conciencia objetiva?”

Conciencia de sí en principio es, un nuevo nivel de conciencia que se logra cuando los ensueños que cubren el campo de la conciencia y terminan por "tapar" (entre comillas) a las percepciones, desaparecen por el tenerse en cuenta el propio sujeto. Mientras que conciencia objetiva sería un nuevo estado, supuesto nuevo estado. (Que primero tendríamos que experimentarlo para ver si es posible). Un nuevo supuesto estado en donde las diferencias que advertimos entre las cosas y la conciencia desaparecen. Y en donde todo mentar iría, de acuerdo a ese nuevo estado, a la raíz profunda de las cosas, trascendiendo las apariencias que las cosas mismas tienen. Esa sería la diferencia entre la **conciencia de sí** y conciencia objetiva. Pero esto de conciencia objetiva, como les digo, no es tan fácil de experimentar como lo de la **conciencia de sí**. De manera que lo ponemos entre paréntesis y lo dejamos de lado simplemente como una posibilidad.

...“¿Qué es el sonido objetivo?”, preguntan acá.

Si tenemos en cuenta lo dicho hace un rato acerca de las diferencias entre la **conciencia de sí** y una supuesta conciencia objetiva (en esa supuesta conciencia objetiva), tal vez se pueda advertir un supuesto sonido objetivo y así con todo... y una supuesta mirada objetiva y siguiendo. El problema es que no tenemos certeza acerca de la confirmación de la existencia de la conciencia objetiva. Eso es todo lo que puedo decir. Todas estas cosas hay que experimentarlas porque si no ¿en qué estamos? Bueno. Estas preguntas son las que han llegado en este momento.

...

...¿Cómo puedo distinguir el estado de hipnosis del estado de lucidez? Vamos a un simple ejemplo: si vamos a un cine y nos proponemos, al ver la película, no olvidarnos de nosotros mismos, al mismo tiempo que nos interesamos por la película, debe ser una película que tenga "gancho" y que impacte, si voy a ver una película que no me importa es muy probable que me acuerde de mí mismo todo el tiempo... (risas).

De manera que en esa situación y sobre todo en los momentos en que me posesiono del film, ahí, descubro que he perdido simultáneamente la conciencia de mí.

Si en un momento dado se produce en mí cólera y el objeto con el que me encolerizo se hace para mí tan importante que sintetiza toda una situación y desaparece lo otro (y desaparezo yo mismo para mí), ahí también hay hipnosis del objeto. En uno o en otro caso, creo en el objeto y pierdo la conciencia de mí.

Si algunos de ustedes quieren experimentar más, visiten a un hipnotizador y pídale que ejercite con usted sus trabajos. Sígalo paso a paso, haga todo lo que este hipnotizador le recomienda... pero no se olviden de usted mismo y verá cómo no hay hipnotizador en el mundo capaz de ponerlo en trance.

Es precisamente el opuesto al estado de hipnosis, el estado de **conciencia de sí**.

Por muchos cartelitos de "Coca-Cola" que haya adelante y muchas señoritas ondulantes que hablen de la "burbujita loca", (risas), si usted mantienen la **conciencia de sí**, podrá observar con mucha atención ese sistema de propaganda (podrá estar metidos hasta el cuello en el sistema, podrá participar de la vida cotidiana como todos, e incluso más que todos), pero será ya más difícil para el sistema hipnotizar a gentes de ese tipo. ¿Me voy explicando?

.....

1972 Cuarta conferencia sobre meditación trascendental.

Buenos Aires, 19 de agosto de 1972

Pregunta: "Mi inconveniente radica -dice- en que en cierto momento estuve en un grupo, bajo la dirección de alguien que creo es un mago y empecé a notar que muchas de las cosas que antes eran buenas de su enseñanza, ahora me pueden impedir seguir trabajando. ¿Puedo deshipnotizarme si es que lo estoy?"

Dejemos de lado este asunto del mago, ¿no es cierto? Y estudiemos esto otro: "¿Puedo deshipnotizarme, si es que lo estoy?" Claro que puedo deshipnotizarme. ¿Qué es lo que caracteriza el estado de despierto del estado penumbral, sometido, como es el estado de hipnosis? En el estado de hipnosis no tengo conciencia de mí. En ningún caso. En el estado de conciencia sí tengo conciencia de mí. Usted puede tener el prejuicio de estar hipnotizado. Examínese, si observa que usted tiene **conciencia de sí**, entonces usted no depende de ninguna sugestión externa.

Ya hablamos ayer de cómo podía uno experimentar delante de una película o frente a un hipnotizador. Haga cualquiera las pruebas, trate de ser sometido hipnóticamente, siga todas las cuestiones de las manitos, de lo que hay que hacer que dice el hipnotizador, pero conserve la **conciencia de sí** y no hay vuelta, ahí no entra la hipnosis. De manera que en lugar de asustarse por si está hipnotizado o cosas por el estilo, simplemente trabaje en la meditación sobre usted mismo. Esa es la forma de no depender y eso es todo, no hay mayor complicación. A veces y en estas épocas persecutorias y demás, se crea una suerte de paranoia de que también a uno le está haciendo no sé qué cosa, ¿no es cierto?

...

..."¿Desaparece en algún estado de conciencia el núcleo de ensueño?" Pregunta otro.

Por lo pronto sé que en mi estado de mentación ordinaria, que en mi estado de vigilia común, no desaparece. Y que ni aún en mi estado de **conciencia de sí**, desaparece el núcleo; el trasfondo del núcleo de ensueño. Sí se en cambio, que los ensueños secundarios que pueblan mi mente en el estado de vigilia ordinaria, ya en el estado de **conciencia de sí**, desaparecen. Y con eso me basta. Me basta con saber que por lo pronto los ensueños periféricos, secundarios, pueden ser abatidos en ese otro nivel de conciencia. Qué pase con el núcleo de ensueño en otros posibles niveles, no lo podemos saber, hay que experimentarlo, ¿no es cierto? Y eso es lo que nos sirve, no lo que opina un señor acerca de la posibilidad de la desaparición de ese núcleo. No creo que les sirva lo que yo pueda decirles, si desaparece o no desaparece, eso tiene que verlo uno.

...

Ahora pregunta: "¿El cociente intelectual es producto de un estado de conciencia de la superficie cerebral, o qué? ¿El estado de la conciencia es sólo química cerebral, cantidad de neuronas, o hay algo más?" El cociente intelectual, seguramente tiene que ver con la química cerebral y con la estructura somática, y todo se asienta sobre el cuerpo básicamente. En general, en las mentalidades un poco místicas se tiende a separar el cuerpo del espíritu. ¿Se fijan esas dicotomías? Esos mismos que separan el cuerpo del espíritu, son los que luego separan la realidad interior de la política o por ejemplo, o esas cosas... Siempre provocan ellos dicotomías, ellos no entienden la estructura, no se mueven con estructuras... se mueven con cosas separadas. Entonces claro, la conciencia objetiva o lo que fuere... **conciencia de sí**, parece que tuviera que estar flotando por allá arriba y no que estuviera dependiendo de la base material. ¿No es cierto?

Nosotros tratamos de modificar esa base material, bueno pero... Así que, si me preguntan por el nivel intelectual y si me preguntan por el nivel de conciencia, básicamente digo, que tienen que ver con el cuerpo. Y que en fin... quizás se puede hablar de otras cosas, pero como no las vemos, empezamos pues por el cuerpo. Así es que tal vez se trate de elevar el cuerpo y después de elevar las ideas, o lo que... en fin, se pueda formar con las ideas.

...

Quinto: "¿Está usted de acuerdo con el concepto que da Gurdjieff a la palabra "despertar" y con los medios por él propuestos para tal fin?"

Es muy interesante este Gurdjieff. Tal vez en sentido profundo, él use la palabra "despertar" en el sentido que ha sido usada siempre por todos los "enviados" de que él habla. Aquellos enviados que siempre vienen a despertar. "Mientras vosotros dormís, yo velo", (Jesús). "Mientras no sé qué les pasa a ustedes yo estoy despierto" (Buda). Siempre todos esos "pensadores" se preocupan por el problema del despertar. Tal vez Gurdjieff se preocupe del mismo modo, claro que él un poco para shockear a la gente y para ponerla frente a ciertos fenómenos un poco pintorescos hable de los hombres máquina y de todas aquellas cuestiones que tienen a la gente atrapada y demás. Pero sacando toda esa verbosidad, esa forma de presentar las cosas, seguramente, en esencia, Gurdjieff se refiere al despertar en el mismo sentido en que se han referido todos estos instructores. Seguramente, en el fondo, sacando toda la hojarasca que hay. Seguramente.

Ahora. (sigue la pregunta) " ... con los medios que él propone para tal fin?"

Si se considera... claro, yo no sé para quién estoy hablando en realidad y no sé, en el total de los aquí presentes, cuántos conocen ese sistema singular, pero si tienen un poco de paciencia los otros con tal de responder al que le interesa, seguimos.

Los medios que propone para tal fin el señor Gurdjieff. Si los medios que el señor Gurdjieff propone sirven simplemente como "test" por así decir, para que los experimentadores tomen conciencia de sus propias dificultades, sepan cuáles son sus deficiencias; si se entiende así eso, como para una vez descubiertas las propias deficiencias, uno pueda comprenderse mejor y poder desarrollarse, los métodos del señor Gurdjieff no son tan objetables... ¡Además son graciosos! Pero si se pretende que esos métodos no sólo sirven como sistema de test sino que ellos de por sí, mágicamente, por arte de birlibirloque, provocan transformaciones esenciales en la gente, creo que no. A lo mejor el señor Gurdjieff lo explicó en ese sentido y las cosas no se entendieron, como suele suceder.

Parece que quien busca la transformación es porque se encuentra mal y el que se encuentra mal y busca la transformación y busca recetas, genera todo un péndulo, una reacción, que lo que logra es aumenta su conflicto. De manera que no parece que buscando recetas se logre gran cosa, al contrario. Todo lo contrario. Mientras que si el que tiene conflicto, toma conciencia de su propio conflicto, lo entiende en profundidad, entiende el problema, la cosa va mejor. Si se trata entonces con el método de este señor Gurdjieff, de simplemente tomar conciencia de los propios problemas, bien. Pero si se pretende que este método vaya, por ese solo arte, a transformar al hombre, mal. De manera que puede servir tanto ese método como cualquier otro. Lo importante es que nos haga tomar contacto con nuestras dificultades. Pero si pensamos que por un método vamos a desarrollar no sé qué potencialidades, no nos damos cuenta de lo que nos pasa. Eso es lo que puedo decir...

Pregunta: "**Conciencia de sí**"; el "reino de los cielos" de Jesús; el "desapego" de Buda; el "satori" del Zen; la "Nueva Fuerza" de Alsogaray ... (risas)... -ruego al que escribió esto que no se ofenda, si somos amigos- (risas), ¿son uno y lo mismo?"

A lo mejor el reino de los cielos, el desapego del señor Buda y el satori del Zen, a lo mejor, sean uno y lo mismo. Pero la **conciencia de sí** no es lo mismo que todo eso. La **conciencia de sí** es mucho más humilde. Estamos siempre en lo mismo. ¿Ustedes saben lo qué es esto del reino de los cielos? Claro, es una cosa muy enorme. ¡Pero si nosotros somos unos piojos!, seamos... A ver... démonos cuenta del asunto. Estamos acá sentaditos, atraídos por la gravedad, con sed... ahora me voy a fumar un cigarrillo, ¿se fijan ustedes? Todo muy chato, físico, humano, ¿se fijan? Y nosotros, físicos, humanos, chatos, cascotón, (risas). Estamos hablando simplemente de la **conciencia de sí**, que es nuestro interés ¿no es cierto? Tratar como podamos, de ir revolucionándonos internamente y entendiéndonos a nosotros mismos y a la realidad sin imágenes, sin fetiches, sin ensueños, sin hipnosis, sin creencias, sin "enseñanzas", sin "maestros", sin armatostes que nos oprimen y no nos liberan, sí, ¿se fijan? Así de simple.

El reino de los cielos nos queda grande ¿no? El desapego del señor Buda y todo aquello, a menos que ellos hayan querido decir lo mismo, y luego ya se armó todo... bueno... (risas). Pero se fijan, bajito volamos nosotros, poco vuelo. Bajito. **Conciencia de sí**. Reino de los cielos... mucho.

...

Dentro de la estructura del hombre nos encontramos en nuestro estudio, con muchísimas cosas. Uno de los puntos de la estructura del hombre, para nuestro estudio, es el punto del ensueño, el punto de los niveles de conciencia. Y dentro... ¿se fijan? voy de lo grande a lo chiquito, y dentro de los niveles de conciencia descubro esto pues de sueño profundo, semi-sueño, vigilia, **conciencia de sí** y una posible conciencia objetiva.

Bien, la meditación trascendental, entonces, sería, ya nos vamos achicando más, un caso particular de investigación dentro de los niveles de conciencia. ¿Se fijan?, nada más que en ese capitulito estaría metido.

En los libros que andan circulando por ahí, que se refieren a cuestiones de doctrina, si ustedes los hojean, van a ver que de meditación trascendental se habla por ahí en algún párrafo y al pasar.

Ese es el encuadramiento que quería transmitirles, para que no se lo magnifique a esto más de la cuenta. Es un tema específico. El tema de la meditación trascendental surge cuando se estudia la posibilidad del acceso a nuevos niveles de conciencia.

Habíamos dicho en estas otras tres charlas más o menos esto, muy rápidamente.

En épocas críticas surge la conciencia emocionada colectiva, que convierte en fetiches a valores de todo tipo. Fetiches externos e internos. La fuga social y la ritualización se imponen. La superchería crece. Por tanto, muchos sistemas de tipo orientalista, por ejemplo, distorsionan importantes posibilidades de desarrollo. Tal es el caso de la "meditación simple", pero meditación fantasiosa y deformada.

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 semi-sueño, 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.

.....

1973 Cuadernos de Escuela.

Cuaderno N° 1: La Forma Pura

Volviendo a nuestro cauce y ya en un nuevo nivel de conciencia, vemos emerger nuevas formas. En el semi-sueño, muchas formas propias del estado anterior pueden ser racionalizadas y pierden su poder sugestivo, salvo en el caso de algunas ilusiones y alucinaciones fugaces.

En el nivel de vigilia ordinaria, las formas oníricas no desaparecen completamente, pero dejan de ocupar totalmente la conciencia y emergen amortiguadas, sin ocupar la posición central de la mentación. Los ensueños secundarios propios de este nivel, se manifiestan con sus formas típicas, como resultado de compensaciones estructuradoras frente a los estímulos cotidianos.

En vigilia, nuevas formas denotan el cambio de nivel de trabajo. Las formas mismas, se relacionan con mayor lógica. Los símbolos pueden ser racionalizados y sintetizar largas cadenas de ideas. Surgen las formas abstractas de tipo matemático y estas expresiones poseen significado más o menos fijo. Esto permite que las ciencias tengan su orden en expresión y significado, que el lenguaje sea un sistema de signos para la transmisión ordenada de ideas y que los gestos -en sentido amplio- de los hombres sean factores de comunicación entre ellos.

En el nivel de **conciencia de sí**, los ensueños secundarios tienden a desaparecer, ciclando en intensidad, emergiendo o evanesciéndose de acuerdo a la intensidad del estado logrado. Las formas características de este nivel no difieren sensiblemente del estado anterior, salvo en lo que hace a la liberación del poder sugestivo de los ensueños secundarios y de los estímulos ambientales en general.

En **conciencia de sí**, va emergiendo un tono general de autoobservación que se caracteriza por el descubrimiento de las formas mentales, las formas de los actos de conciencia y la capacidad para comprender mecanismos internos que tienen su

forma más o menos abstracta y que se experimentan aun cuando no aparezcan como imágenes o representaciones.

Niveles de trabajo de conciencia objetiva brotan cuando en pasos reflexivos (como sucede en Meditación Trascendental) o súbitamente, se experimenta que la conciencia y el mundo no están relacionados simplemente, sino que forman una real y verdadera estructura, que en realidad es objetiva porque la conciencia es real y coincide con el mundo sin distorsionarlo. Las formas de este nivel no son representables, de allí que el lenguaje sea inadecuado para la transmisión de tales experiencias.

...

Cuaderno N° 4: Generalidades

8. Práctica: En rigor, ninguna práctica puede lograr mecánicamente la liberación del hombre. Se consideran algunas técnicas útiles como para ubicarse en el problema y acceder posteriormente a otros trabajos.

a) Autoconocimiento: Integrado por un conjunto de técnicas de autobiografía, biorritmo, círculos de personalidad y prestigio, estudio de ensueños secundarios y rastreo del núcleo de ensueño.

b) Prácticas de corrección y superación: Para verificar el funcionamiento de los centros y sus partes: vegetativo-motriz-emotivo-intelectual y Superior.

c) Ampliación de la conciencia (trabajo ADMI): Con este trabajo sostenido puede accederse al nivel de **conciencia de sí** y consolidarlo. Sus pasos son: atiendo - divido - manejo e incorporo.

d) Toda la práctica descrita en este punto permite ubicarse perfectamente en el Trabajo y obtener con cierta permanencia la **conciencia de sí**. A partir de allí se trabaja a otro nivel.

...

Cuaderno N° 6: El Telediol de Fuerza

Vamos a hablar de Trabajo interno en un sentido un poco diferente al que se ha usado hasta ahora.

Los diversos trabajos que se han efectuado, han sido trabajos de autoconocimiento; trabajos de rastreos de dificultades en los Centros; trabajos de rastreos de ensueños, de núcleo; trabajos de autobiografía, de biorritmo.

Son trabajos que se supone, ustedes conocen. Se supone también, que han tratado de ejercitar lo que nosotros llamamos "**conciencia de sí**". Esta ejercitación ha tenido varias formas. Ejercitación mediante la división atencional, con diferentes puntos de referencia. Ya hablamos el otro día de que había por lo menos tres formas distintas de división atencional, que producían distinta calidad, distintos niveles de **conciencia de sí**. Si utilizábamos como punto de apoyo el cuerpo (como percepción interna del cuerpo), la calidad que se obtenía de **conciencia de sí** era bastante inferior a aquélla en que se utilizaba como punto de apoyo la mano, o si se utilizaba como punto de apoyo la posición del cuerpo.

En el primero de los tres casos, dijimos que aparte de una leve experimentación de **conciencia de sí** se tenía la sensación de sopor, de ablandamiento. En el segundo caso, la sensación que lo acompañaba era de tensión, y en el tercero la sensación que lo acompañaba era de control de la situación, de manejo intelectual de lo que estaba sucediendo, y no había sopor ni tensión.

Calificábamos entonces el tercer caso de división atencional como "óptimo". Y decíamos que el primero producía sensaciones a veces límites con las de tipo crepuscular. Por lo tanto, desechábamos esa forma.

Distinguimos entre las diversas técnicas de división atencional por un lado y por el otro las técnicas de autoobservación.

En general, las técnicas de división atencional utilizan un punto de apoyo aparte de la percepción que se está teniendo en ese momento dado. Mientras que las técnicas de autoobservación tienden a tomar como apoyo no puntos físicos (el sentido visceral, el sentido del puño, el sentido de la posición del cuerpo), no a tomar ése tipo de apoyo, sino a tomar como apoyo los mecanismos de conciencia que acompañan las percepciones dadas.

Ahí entonces distinguíamos a la autoobservación de los tres casos de división atencional y la veíamos como muy complicada, sumamente complicada.

Me imagino que ustedes conocerán todos esos problemas. Me imagino que comprenderán que la **conciencia de sí** se logra merced a la repetición de trabajos (sea por división atencional o autoobservación) y que no se obtiene de un solo golpe.

Me imagino que comprenderán que la **conciencia de sí** se va consolidando a medida que hay que hacer menos esfuerzos para mantenerla. Cuando no realizo ningún esfuerzo para mantener el estado de conciencia de mí, digo que lo he consolidado.

Pero entre tanto, en la medida que me olvido de ello, digo que no tengo dominio, manejo del nivel de conciencia de mí.

Pero por otra parte, cómo sé que he logrado ese estado de conciencia de mí?

Tengo dos o tres recursos para darme cuenta de ello. Uno es el considerar las situaciones de mayor alteración. Por ejemplo, en los casos de cólera violenta, de furia violenta, debo observar si tal estado de ánimo cubre mi conciencia y la hace depender; o si, no obstante ese estado interno, comprendo lo que va sucediendo en mí.

Si creo haber consolidado mi conciencia de mí, ni aún en los estados de expresiones abruptas de sentimientos fuertes, ni aún en esos estados, la conciencia de mí puede ser perdida.

De manera que la mayor y la menor referencia que tengo, es la de apelar a casos extremos emotivos y no a los casos cotidianos donde creo estar en conciencia de mí.

Este discurrir que llevamos desde los trabajos que se han hecho hasta estas distintas formas de división atencional; de las diferencias con la autoobservación y sobre el mantenimiento y conservación de **conciencia de sí**, tienen que ver con nuestro tema.

Si se va a comenzar a trabajar no ya a nivel de simple testeo, ni a nivel de simple conocimiento; si se va a empezar a trabajar con energía psíquica, la condición que nos parece indispensable para tal trabajo es la de marcar los mecanismos de **conciencia de sí**. Porque de otro modo van a ver ustedes que con ese manejo de energía van a dar exactamente al terreno opuesto, al terreno de lo crepuscular.

De manera que esto que venimos diciendo es oportuno. Sobre todo, ésto de tener en cuenta la consolidación progresiva de la **conciencia de sí**. En la medida que más consolidada esté dicha **conciencia de sí**, menos posibilidades hay de ir a los fenómenos de tipo crepuscular.

Quiere ésto decir entonces, que quienes ni siquiera conocen los mecanismos de **conciencia de sí**, quienes no han experimentado esos trabajos, quienes se han mantenido a nivel de vigilia ordinaria (a nivel mecánico, cotidiano), al enfrentarse con fenómenos de este tipo de manejo de fuerzas psíquicas, van a ir a dar indefectiblemente al campo de lo crepuscular. Es inevitable. Por consiguiente: no es en ningún caso recomendable que cualquier ciudadano por muy buenas intenciones que tenga se ponga a trabajar en tales manejos. Porque no podría hacer tales manejos sino que le ocurrirían...

...

Algunas consideraciones ahora sobre el Trabajo futuro con la Fuerza.

Aquellos que van a trabajar con ella háganlo en compañía. Reúnanse en grupos por afinidad una sola vez al mes.

Debe llegar un momento en que manejen el gran pasaje (revitalizador, energizante, ascendente) sin concomitancias violentas. A partir de ese momento, se va formando un centro de gravedad permanente que debe reflejarse en el estado cotidiano de **conciencia de sí**. Más "espiritualmente", esto significa la formación de una esencia, de un "doble" en progreso. Trabajarán de ese modo no sólo para el hoy, sino para el mañana. Sobre esto no agregaré nada más.

El estado de no-contradicción interna, de humildad interna y de afecto por uno mismo y por aquellos que trabajan con uno, es clima necesario para hacer las cosas con sentido evolutivo

.....

1973 Comunicación de Escuela - El esquema energético

Esta comunicación se refiere a temas no suficientemente aclarados en escritos y referencias anteriores. Tales temas giran en torno al Esquema Energético del ser humano, al estado de **Conciencia de sí** y al trabajo con la Fuerza...

... El estado de **conciencia de sí**

Tal estado permite colocarse frente a las contradicciones en otra situación mental. En ese sentido, el esfuerzo por el logro y consolidación de la **conciencia de sí** cumple en el mejor sentido con la formación de actos unitivos, centrípetos.

La unidad que progresivamente va dando la **conciencia de sí** es la que internamente se registra como la formación de un "algo" nuevo en uno, de un centro de gravedad en torno al cual se despliega el quehacer vital. Ese es el sentido del trabajo. A partir de ese punto (a partir de la **conciencia de sí**) se puede hablar de desarrollo.

Recalquemos esto de otro modo.

Si se nos pidiera que explicáramos en pocas palabras a que tiende el trabajo, diríamos que tiende a eliminar el sufrimiento mediante la unidad interna que da la **conciencia de sí**.

No hay problema en torno a la supervivencia tras la muerte que puede ser resuelto sin tener en cuenta la formación de un campo unificado, o de un “algo” interno que barra con las contradicciones desintegradoras.

Es a partir de la consolidación de la **conciencia de sí**, que las exteriorizaciones de campo adquieren sentido conciente.

El centro superior puede ser movilizado crepuscularmente en forma accidental, pero tales casos no dan unidad interna ni permiten evolucionar. La activación del centro superior mediante trabajos concientes parte necesariamente de la **conciencia de sí**. De ese modo, se está trabajando para el hoy y para el mañana. Si solo se aceptara el beneficio de la unidad interna y el progreso sicológico sin considerar posibilidades ultra-mundanas, se habría ya ganado terreno, pero nosotros vamos más allá de lo simplemente sicológico, porque nos interesa ganar la inmortalidad.

El doble sin conciencia superior, es una suerte de conglomerado energético que sin sillar físico se desintegra. Tal vez advirtiendo esto, los antiguos consideraron al alma como sustancias de naturaleza distinta al espíritu, siendo este el principio organizador de aquella.

El doble sin conciencia superior no posee centro de gravedad. El trabajo consiste, por consiguiente, en la unificación y dirección del doble mediante una conciencia superior que poco a poco debe irse formando en el interior del ser humano.

Existe un tipo de aceleración y carga en la circulación del campo energético. Tal es el caso de la fuerza....

...

...Sintetizando los cuatro puntos podemos decir que quien desee trabajar con la Fuerza debe conocer su mecánica; evitar todo tabú hacia lo crepuscular; lanzarse en ese trabajo periódico con total tranquilidad y solo debe evitar las concomitancias motrices si éstas se producen (para lo cual pueden ayudar otras personas presentes si observan que se suelta ese fenómeno). Finalmente, ha de considerarse la utilización de la esfera en la vida cotidiana como apoyo de la **conciencia de sí** o como recurso de carga en cualquier momento y lugar. Ese es el sentido que tiene el principio enunciado en “La Mirada Interna” y que dice:

“Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece a tu Dios Interior como si te agradecieras a ti mismo.

Cuando te suceda lo contrario, pídele con fe y aquel agradecimiento que acumulaste en tu interior, volverá convertido y ampliado en beneficio. Pero no puedes pedir a tu Dios si antes no has tomado contacto con él, al despertar la Fuerza y al entregarle alegremente tu bondad. Cuanto mayor sea tu agradecimiento, mayor beneficio volverá cuando sea necesario. De este modo sencillo, llegarás a experimentar que tu inmortalidad y evolución dependen del crecimiento de tu Dios interior” ...

...

...La acción de campo a distancia (sin contacto personal) es ya un fenómeno más raro que depende de la exteriorización del doble. Tal cosa no es extraña a todo lo explicado anteriormente respecto del esquema energético y de la **conciencia de sí**. Los campos individuales actúan en concomitancia mayor según el nivel de desarrollo. El acceso a un plano de concomitancia entre campos, depende del desarrollo individual. Dado ese acceso, no tiene por qué descartarse la acción posible de espíritus evolucionados en el proceso humano general.

.....

1974 Conferencia sobre Religión Interior

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**.

...

... 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...

.....

1974, Silo Charla sobre La Pancarta, Centro Estudios Córdoba

... Numerosos métodos existen en el mundo para solucionar determinados problemas que uno tiene, cómo ganar amigos, cómo ser más simpáticos, cómo ascender en la jerarquía de la empresa donde está, cómo ser querido por las mujeres, por último uno tiene un psicoanalista que le habla del problema de los quince años y sin embargo, nada de eso soluciona los problemas de un modo estructural. Si nosotros tenemos una manta vieja para cubrirnos, que nos queda corta, si nos da frío en los pies, bajamos la manta hasta los pies. Entonces se nos descubre el pecho y hacemos lo inverso y se produce lo inverso. También podemos tener una manta con agujeros en distintas partes, entonces tendríamos que ponernos a remendar esa manta. Eso sucede sobre todo en las sociedades infradesarrolladas, eso sucede sobre todo en las sociedades subdesarrolladas. Los yanquis son partidarios de tirar la manta y ponerse una nueva, (risas), se trata entonces de soluciones estructurales y no de remiendos, exacto.

De manera que todos esos métodos para hacer soluciones parciales a los problemas que el sujeto tiene, dan mucho más trabajo que el beneficio que producen. 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.

...

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 avanza 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, pensamientos 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. Cualquiera maestro 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...

...

... 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...

... Los fenómenos paralelos, tales como los fenómenos paranormales pueden o no acompañar a la **conciencia de sí**. Eso no nos importa ni nos define nada.

Todo lo que se habla de **conciencia de sí** es teoría. De eso no hay nada que decir porque eso hay que experimentarlo, pero se considera como una posibilidad. De todas maneras, a medida que va disminuyendo la resistencia del fenómeno y vamos logrando la **conciencia de sí** más esclarecida, va cambiando paralelamente nuestra visión del mundo, va cambiando nuestra adecuación a los problemas porque va cambiando nuestra forma mental que encierra esos contenidos, esa es la consecuencia más práctica, más inmediata que nos interesa. Bien.

Hay otra explicación acerca de los fenómenos de **conciencia de sí** y de los fenómenos superiores en general que es una explicación más complicada que

tiene que ver con una “Comunicación de Escuela” que debe haber llegado a manos de ustedes. Esa explicación es de tipo energético y allí se habla que lo más interesante es el acceso a la **conciencia de sí**, es el desarrollo de ese “campo estructurador”. Pero eso es una explicación más estructurada que no viene al caso y que no está en el mismo plano de las explicaciones que llevamos ahora. Sin embargo, esa explicación no debe llevarnos a confusión. Es una explicación paralela, por el costado, más compleja que algún día podremos echar mano de ella pero que por ahora no nos interesa. Entonces, no tiene que perturbarnos, es una posibilidad más abierta que se puede explorar para cuando uno tenga ganas... está claro.

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 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...

.....

1974 Carpeta Naranja

Sobre el trabajo con lo negativo

Si yo hago todos los trabajos que se refieren a mí de un modo negativo, grabo sí, la **conciencia de sí**, pero acompañada de una carga negativa (biografía...). Por

ejemplo, si me encuentro mal y entonces es cuando me pongo a hacer división atencional para salir de ese estado, y si eso lo hago siempre que me encuentro mal, es indudable que grabaré en algún momento la **conciencia de sí**, pero la carga que acompañará a esa **conciencia de sí** será negativa en grado sumo. El trabajo con esta forma negativa es incorrecto e incompleto. He de aprender a usar sólo aquellos elementos que me sirven. Si veo, por ejemplo que mi reflexión funciona bien y mi motricidad mal, y en ese momento no puedo desarrollar mi motricidad por lo que sea, me pongo a desarrollar mi reflexión, como si con ello compensara esa motricidad deficiente.

Uno hace lo que hace, sin interpretar. Describe simplemente a su propia conciencia lo que hace. Entonces está bien. Se trata de aprovechar los péndulos compensadores. Entonces todo trabaja en estructura, sin crear violencia interna (complejo de culpa, pecado, represión)...

...

... El indicador de que voy ganando en **conciencia de sí**, se da en la medida en que más a menudo me acuerdo de que me olvido de mí mismo. Trabajamos entonces con soltura.

Distintos trabajos a los que apelamos permiten el avance en la **conciencia de sí**. Esta está consolidada cuando permanentemente tengo la sensación de que me olvido de mí mismo.

Energética, desde los distintos niveles de conciencia: Yo transito por todos los niveles de conciencia. Cuando corresponde, estoy en **conciencia de sí**, y cuando corresponde dormir, duermo: uno puede meterse en el sueño con conciencia, pero esto no debe mantenerse pues rebota en desequilibrio (taquicardia, alteración respiratoria, y la invasión de contenidos del sueño en vigilia ordinaria). Esto vale experimentalmente, pero no más, se trabaja con soltura en todo.

Cercos mentales. (apoyo morfológico). Tienen que ver con el crecimiento o pérdida de energía en otros mecanismos anexos, (apoyos en puntos del cuerpo para división atencional, divagar dentro de la habitación), caigo en la **conciencia de sí**. Con el espacio contraigo al tiempo y al contraer el tiempo contraigo las divagaciones (elimino el pasado y el futuro). Si estoy en una cárcel y divago afuera, hay desgaste energético por confrontación, incluso por tonicidad muscular. El sujeto debe hacer el cerco adentro, y no afuera, (si me traen una revista, digo no, un libro en cambio sí, los libros no son anecdóticos e inmediatos, no me sacan.

El cerco mental es morfológico, pero influye en la acumulación o descarga energética. Si apela al cerco mental restringe los estímulos y también los ensueños referidos a ellos. Es un cerco psicológico, pero sirve.

Son formas de protección que dependen de la capacidad atencional y de la práctica.

Los puntos de apoyo: si siguiendo indicaciones erróneas empiezo a localizar puntos de atención dentro de mi cuerpo, se producen fenómenos energéticos (corazón: taquicardia), (dolor, perturbación respiratoria, proceso esquizofrénico, freno de la energía en el plexo). Si me apoyo en la sensación difusa y generalizada y continuo, caigo en la cenestesia, si me apoyo en el puño, caigo en la rigidez, en cambio si voy a la posición del cuerpo, tomo distancia y disponibilidad. La hipersensibilidad en un punto del cuerpo (interno) es típico de los esquizofrénicos.

Nunca usamos un punto interno del cuerpo para la división atencional.

La crítica interna y la introspección llevan al autismo. En la **conciencia de sí** no se hace crítica interna, se observa solamente. Puedo hacer, pero siempre estoy como distante. Hago, pero en el fondo no me importa mucho.

Con la parasicología esto se complica más. No tiene que ver con lo habitual ni con lo cotidiano, sino con la movilización del emotivo superior, ya sea por lo crepuscular o por disciplinas, pero no tiene nada que ver con la vida de relación. Es la misma diferencia que hacemos con la actitud ritual: ante el fetiche, o ante aquel rito que uno organiza porque sabe que uno así está en tema. Las iglesias son magníficas como ámbito para lo que uno quiere hacer...

...

En el ADMI, etc. consideramos la cosa mecánicamente desde el punto de vista energético, lo que vamos logrando en realidad es un centro de gravedad en el campo.

Los vórtices de energía actúan en distintas direcciones (Ley de dispersión). Cuando todo se da en unidad se forma una suerte de **conciencia de sí** (vuelta de la energía sobre sí misma, eso es espíritu).

La compasión está ligada a un sentimiento y vulgarmente se lo confunde con la limosna.

Cuando nosotros hablamos de amor, hablamos de una reacción fuera de sí, donde lo que importa es el otro. Que uno de rebote se beneficie es otra cosa. Compasión es ponerse en el lugar del otro. Como no crea contradicción, entonces es útil.

...

... Meditación Trascendental

a) Referencias: Conferencias "Vigilia, **conciencia de sí** y conciencia objetiva" (Silo y la Liberación). Cuadernos 3 y 9. Poética Menor. Vocabulario del Siloismo. Esta literatura resulta imprescindible ser leída y estudiada para la correcta ubicación del tema.

b) Temas doctrinarios: que se desprenden de M.T.: ADMI, niveles de conciencia (división atencional, **conciencia de sí**, autoobservación). Estos temas también requieren adecuado conocimiento para comprender el contexto disciplinario.

La concepción de conciencia es esencialmente dinámica e histórica (ver Vocabulario: artículo "orden universal"), además su extensión en niveles da la noción de diversas clases de actos según el nivel de conciencia de que se trata. Así, los actos de semisueño son diferentes de los vigílicos o de **conciencia de sí**. También son distintos los objetos de conciencia según el nivel de trabajo de la conciencia. Esto nos interesa señalar para no creer que sólo será zona de trabajo de la M.T. los actos más lúcidos. Además, existen correspondencias con los centros y también es tema los distintos actos de estos...

...

... d) Relación con el Centro Superior: La M.T. sin duda tendrá un tono intelectual por la capacidad atencional y de abstracción de este centro. Sin embargo será necesaria en algún momento la ampliación de la conciencia hacia el centro superior para que este realice las comprensiones más profundas y amplias propias del trabajo meditativo.

Así es que la conexión con el centro superior es desde el intelecto por vía directa y por el esfuerzo de meditaciones intensas.

A esto se agrega la ampliación de la conciencia con exactitud de criterio, es decir, la conciencia tiene niveles y estos están dados por el pasaje de la energía por los centros (en el centro superior importa movilizar el punto del reconocimiento), pero hay una suerte de "centro de conciencia" dado por el centro más evolucionado que es el intelecto (en algunos animales es la emotividad y en otros la motricidad, o menos aún, la vegetativa). Este centro de conciencia se acentúa con la

conciencia de sí dada por el trabajo de las partes intelectuales del intelecto y algunos roces con el centro superior. Pero cuando entra en funcionamiento el centro superior tal centro de conciencia se desplaza a este, predominando ahora para toda la conciencia.

Dada su mayor capacidad de aprehender realidades con mayor velocidad y frecuencia: de allí las profundas intuiciones superiores que permiten las comprensiones-experiencias propuestas por los últimos pasos de la M.T. y de las disciplinas en general (en el centro superior interesa movilizar el punto del reconocimiento)...

...

... Relaciones de M.T. con niveles de conciencia: (Ver: vocabulario, Cuaderno nº 1, Silo y la Liberación, La Escuela y el momento actual, la primera conferencia de M.T.)

Sabemos que los niveles de conciencia surgen por el pasaje energético por los centros, sabemos también que cada nivel propone un ámbito de trabajo de la conciencia. En cada uno las formas son diferentes y que la relación conciencia-mundo aumenta en los estados más altos y disminuye en los más bajos (por ej. al dormir los sentidos no me entregan percepciones del mundo externo, pero si en vigilia).

Así que al decir "conciencia" incluimos los niveles, y cuando decimos que la M.T. trabaja con actos y no con objetos sabemos que habrá diferentes clases de actos en cada nivel, como hay diferentes formas. Nos interesan los distintos actos y los distintos niveles. Podemos ver los diferentes pasos en cada nivel. Así el primero es atención más percepción, este indica que debemos partir de vigilia, ya que en sueño o en semisueño es escasa la atención o nula, igual que la percepción. En **conciencia de sí** hay mayor atención y percepción. En el tercero la configuración de objetos (basados en percepciones) será diferente en los niveles altos o bajos. Igual sucederá a la memoria (recuérdese la falta de memoria para recordar los sueños y también el extrañamiento de chispazos superiores). También la intencionalidad varía en cada nivel de trabajo. En fin se trata de una disgregación para ver la mecánica de trabajo en cada uno de los pasos de la M.T. en cada nivel y distinguir las variaciones, pero este trabajo siempre se hará mejor desde el nivel más consciente y extensible a los demás.

Este nivel es además como "un centro de conciencia" para toda la estructura y suele suceder que no esté en el más elevado, sino que esté en los más bajos, como en el caso de la "conciencia emocionada" o "mágica", en donde hay también

trabajo crepuscular. Esto es importante y lo hemos citado en la primera conferencia de M.T. y en "la Escuela y el momento actual". Aquí no se explican las características de ese nivel de trabajo y sus consecuencias cuando desborda sobre los otros, caso que se da a nivel individual o social. En el caso individual vemos obstáculo para la M.T. Si el operador está centrado en ese nivel bajo, ya sea por residuos o por excesos, convendrá su superación para que no altere lo propio de otros niveles. Así sucede que significados o expresiones de los niveles altos caen en los bajos y son degradados en significado y expresión. Una técnica pasa a fetiche o un argumento de significado elevado a mística barata. Es decir, que en todos los trabajos disciplinarios vemos los ascensos a niveles altos de conciencia. En la M.T. se hace tema específico y por eso lo estudiamos, recalcando que lo importante es la superación de los estados bajos para que estos no predominen o alteren lo que es un trabajo serio. Puede alterarlo porque es el primer nivel en recibirlo, -ya que la conciencia se ha centralizado allí- pudiendo entonces deformar la posibilidad futura.

En el operador habrá un análisis de sí mismo, distinguiendo en qué grado predomina, y estar así en sobre aviso para trabajarlo con más profundidad.

De todos modos, el trabajo de la M.T. lleva a la superación de los niveles paso a paso, también se van consolidando los estados altos en la ampliación de la conciencia, así que consolidada la vigilia verdadera o **conciencia de sí** no "cae" en los más bajos en ningún descuido (por ej. cuando se ha dormido poco, el nivel de sueño profundo "queda en deuda" y a cualquier descuido vigílico el sujeto se duerme. Esto es porque, a pesar de la vigilia, el sueño estaba predominando. Igualmente sucede en otros casos.

Si el crepuscular domina, a pesar de la vigilia, queda predominando, resultando una suerte de "vigilia crepuscular"). Si en cambio hay **conciencia de sí**, esta predomina tanto en el sueño como en vigilia y en semisueño. Se duerme, pero la conciencia está centralizada en la **conciencia de sí**. Así que es diferente una vigilia que otra, un sueño de otro. Es como si dijéramos que la conciencia en sus niveles está teñida por el nivel en que se centraliza el trabajo total de la conciencia. El anhelo es que se centralice en la conciencia objetiva, y así será diferente cada nivel. "El "Buda" duerme también" pero podemos decir que ese sueño será diferente al del durmiente común.

Todo esto sirve para resaltar el "peligro" de alteración que hay, el "peligro" de degradación y deformación de parte de la conciencia baja y que puede aparecer sutilmente. O no hay superstición científica?

.....

1975 Charla sobre Trabajo Interno (preguntas y respuestas) París 30/03/1975

Diferencia entre introspección y autoobservación

Es la única posibilidad de escapar al péndulo. La observación del fenómeno.

Esto no debe confundirse con introspección. Hay gente que sigue confundiendo introspección con autoobservación, **conciencia de sí** o como la llamemos.

Si yo ahora me estoy fijando a ver si me siento bien o me siento mal, o si me puse rojo porque tengo vergüenza, yo no estoy haciendo en absoluto conciencia de mí. Yo estoy haciendo introspección, como hace cualquier psicólogo por ahí. La introspección es una crítica y contra crítica del yo psicológico. Que me siento bien, que me siento mal, esto, lo otro. Ahí estoy en introspección.

Mucha gente es afecta a la introspección. Y la introspección tiene más fuerza cuando es negativa que cuando es positiva. Porque cuando uno está bien, simplemente vive esto, que está bien, no se pone a considerarlo, pero cuando uno está mal se pone en este trabajito de ver todos los problemas que tiene. Eso es introspección, eso no es lo se explica en el Trabajo, que es la distancia frente al fenómeno, el observarlo y no decir qué mal lo que me pasa o qué bien, o esto o lo otro.

Y la introspección está llena de ensueño, se mueve con cadenas asociativas. Empiezo a conectar esto con lo otro y lo que me pasó antes, y lo que me va a pasar después. ¡Qué barbaridad! La introspección nos lleva a esa encerrona. Y desafortunadamente hay gente entre nosotros que todavía no ha captado bien la diferencia grande que existe entre autoobservación e introspección. Es bien grande esa diferencia.

Cuando yo estoy observando lo que hago, yo no estoy metido en si me siento bien o me siento mal o qué barbaridad, que cosas estoy pensando, yo simplemente estoy en lo que hago. Y si surgen ensueños de qué barbaridad, qué bien o qué mal me siento, esos ensueños que ahora observo, pierden para mí relevancia porque los estoy observando afuera de mí. ¿Captan la diferencia? Es muy grande la diferencia, son mecanismos totalmente diferentes.

P. ¿Una diferencia de tiempo?

N. ¡Claro! Y de profundidad. La introspección lleva a la encerrona psicológica segura. La introspección lleva al problema de conciencia. A veces la introspección

puede ser llevada con cierto método, entonces se convierte en meditación simple. La meditación simple ya tiene ciertas ventajas porque uno va haciendo pasos, y entonces se puede desligar de la encerrona.

.....

1975 Mente sin ruido. Corfú, Agosto 1975

La condición es lo que primero analizamos, ésta es la condición de la mente sin ruidos, de la mente relajada y atenta, en donde el sistema de crítica, autocrítica funciona, en donde hay dirección de los actos de conciencia sin ruido, con ruido es un desastre. No puede haber porque hay gente que también arranca en nuestros trabajos con una tensión, con una neurosis y con un despelote y que rapidito e inmediatamente quiere ponerse en **conciencia de sí**, y lleva a ese nivel su clima despelotado, lleva su tono con ruido, lleva una cantidad de problemas que... ¡qué carajo, las cosas le salen mal!

Entonces está haciendo autoobservación y demás, y lo que va haciendo es acumular angustia. Entonces la condición adecuada del trabajo de **conciencia de sí** es el de una mente sin ruido, sin tensión en el sentido de aprisionamiento de la dirección del pensar.

No es una adecuada condición comenzar con ruido a trabajar en **conciencia de sí**, y cualquiera que esté en contacto con ustedes y quiera aprender esas técnicas y ponerse a trabajar sobre eso, debería comenzar por eliminar los ruidos de la mente, las tensiones internas propias de la vigilia.

Esa es una buena condición, pero en ningún caso en sentido crítico de la dirección del pensar.

...

...Nosotros podemos eliminar el ruido de la mente, buena condición de la vigilia, y tener siempre en cuenta que la mente este sin ruido, pero con aptitud para dirigir con suficiente crítica y autocrítica. Decimos que tal estado se lo puede trabajar y es conveniente trabajarlo. Es una buena condición para lo que sea **conciencia de sí**, atención dirigida, todo lo que ustedes quieran; tal estado se lo puede dirigir.

Si ustedes pretenden quitarse el ruido por una repetición de frases, producen lo contrario; si ustedes quieren distender la mente, eliminar el ruido, necesariamente tienen que proceder con el conocimiento de los péndulos, ese es un gran arte.

...

...A nosotros nos interesa un estado de atención sin ruido. Decimos que hay dominio, hay manejo de la mente cuando nos podemos meter en **conciencia de sí**, en vigilia ordinaria. Si ustedes me dicen que tienen gran dominio de la mente, y luego sufren de insomnio, no condice. El dominio de esos traslados. Ahí se ejercita el músculo.

Si ustedes graban el estado de no ruido por distintas circunstancias se puede producir ruido en ustedes. Como para llegar al estado calmo han tensado y aflojado todo aquello que les produzca tensión, va a abrir el relax y les va a permitir estar nuevamente en distensión.

.....

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.

.....

1989 Reunión de profesionales con siloístas involucrados en las ciencias Humanas.

Principales aspectos abordados por el Negro en ocasión de esta primera reunión estando presentes representantes de Chile, Argentina y Bolivia. Mendoza, 23 de junio de 1989

Nuestro concepto de ser humano

Al ser humano se le debe considerar en apertura al mundo, envolviendo la realidad y transformándola y no a la aristotélica que saca una psicología como reflejo o deformación.

Nuestro objeto de estudio

La nuestra será una psicología de la conciencia. No podría haber psicología del dedo gordo ya que no tiene **conciencia de sí**. En este contexto no debemos utilizar la palabra mecanismo, no es apropiada a menos que a la vida se la pueda reducir a la mecánica. Mejor hablamos de actos, de funciones más que de mecanismos, aquí, esto mete muchas copresencias del campo de la física.

.....

1991 Retiro de Farellones. Parte 1

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

... 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.

...

1991 Transcripción textual de cintas retiro de Farellones, los días 10, 11 y 12 de enero de 1991

- Entonces menciona que 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, no se sabe lo que se hace respecto de usted mismo, fuera de tema. No es un problema de calidad del mecanismo del razonar, sino un problema de **conciencia de sí**. La atención o mirada no está puesta en mí 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. Eso 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, (risas). Por ejemplo, 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 por ese objetivo, lo que pasa más allá no lo veo porque no estoy vigilante.

Mario: Claro, ese en otro punto importante parece.

Nota: hay muchas más referencias pero no queda claro si son de Silo directas o sólo comentarios respaldados por él.

.....

1991 Farellones II

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.

...

...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.

...

...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...

... (Nota: hay otras menciones a **conciencia de sí**, no incluidas)

.....

1991 Farellones 10-11-12, Enero 1991 Apuntes retiro Fénix

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.

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, explótelo 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.

Atención 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.

.....

1991 Retiro Fénix - México 1 de Julio de 1991

En el nivel de conciencia ordinario cotidiano no hay salida para estos problemas. Es posible que desde un nivel de **conciencia de sí** se pueda fundamentar la solidaridad como una acción intencional.

En los trabajos atencionales hay una resistencia no técnica sino más profunda y es que la atención produce un cambio afectivo que compromete la visión del mundo que se ha tenido.

Esto es importante. Experimento modificaciones en el tono afectivo en relación con las personas y los objetos. La atención, en sus niveles más altos, modifica mi relación con el mundo.

La atención cotidiana, "natural", es suficiente para la vida cotidiana y no da lugar a ningún problema. El trabajo atencional dirigido, intencional, es un trabajo de cambio. Es un trabajo que nos lleva a otro nivel y a otra sensibilidad. Desde **conciencia de sí** se puede fundamentar la acción y una ética de la acción.

El objetivo es manejar la atención no sólo en laboratorio sino en la vida real. Los principales inconvenientes son: el exceso de tensión y el temor al cambio. El cambio trae problemas a la gente porque cambia la sensibilidad.

El trabajo atencional sostenido compromete la sensibilidad conocida y da lugar a una nueva sensibilidad, es un cambio profundo y suele provocar temor. Hay una resistencia técnica que es el trabajo con tensión y una resistencia de trasfondo que es el temor al cambio.

En el nivel de **conciencia de sí** todo resulta muy interesante. Lo objetal en cuanto tal no determina, la acción es "desde adentro".

Las modificaciones objetales a las cuales uno está habituado se tambalean. Se modifican mis motivos. Esto trae líos. Si estoy buscando objetivos y veo mis motivos allá, fuera de mí, se me produce este cambio: sigo haciendo lo mismo pero sin importarme el resultado. Esto es un cambio profundo.

.....

1997. Charla de Eva Broner con Mario, el 13.03.97

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 sicólogos 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 logaran 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 atiendo 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...

.....

1997 Sobre las experiencias de conciencia lúcida.

(Apuntes de la noche del 05-07-97)

Otras notas:

- Saber que hay otro estado de conciencia posible, alienta, positiviza. Claro, da rabia no lograrlo rápido, pero ese es otro tema.
- No se puede construir la vida en búsqueda de un estado, como han hecho los budistas...
- Los fenómenos de la fuerza y la luz, son de otro tipo, más físicos que mentales.
- Es interesante ver que en este estado el yo desaparece. Sin embargo, es uno el que tiene esta comprensión.
- Todo esto es suave, calmo.
- Hay una cuestión de época en que se busca otra condición mental, dada las presiones en las que se vive. Es parte del “confort” humano. ¿Por qué estar con crisis, angustias, temores, etc.? Entonces, es legítimo buscar un mejor estado mental.

- No se puede confundir lo más interesante de este estado que es la lucidez y la comprensión, con los datos hiléticos que le acompañan, con los cuales ha trabajado la sicodelia y las religiones.
- En este estado interesante de lucidez, se percibe variaciones del tiempo y del espacio, pero es el tiempo el que ofrece una puerta para investigar el fenómeno.
- Este es un nivel de conciencia superior al de **conciencia de sí**, en el cual uno puede ponerse intencionalmente. El nivel de lucidez, es otro nivel.

.....

2003 Apuntes segunda reunión conjunta de El Mensaje. Buenos Aires, 20 de abril de 2003

Si un sujeto acumula actos unitivos, donde el fenómeno se auto alimenta, da una vuelta sobre sí mismo, mucha **conciencia de sí**, se creará un centro interno.

.....

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...!!

Invertir en eso es lo que más reeditúa. Es la mayor inversión en bolsa... caer en cuenta... tomar **conciencia de sí**. Si le sumas a eso acciones que trascienden lo personal, si, además, lo acompañas de trabajos energéticos... esa es una tecnología de punta.

Para que te pueda oír el otro hay que aprovechar recodos en el camino porque si no, no puede escucharte, tiene que fracasar, pararse.

.....

¿¿?? Pedido de ayuda y esclarecimientos (extracto intercambio sin fecha)

... De Silvia a Silo: ...Aquí va una duda. Cuando alguien está con Alzheimer y ya fuera de sí unos 2 ó 3 años cómo se da el pasaje, sólo si el doble está muy definido, son conjeturas, ¿cómo ayudar?

Un gran abrazo, Silvia.

Respuesta De Silo a Silvia S

...Yendo a otra duda que manifiestas: si entiendo bien, tú me preguntas por una persona con Alzheimer que ya lleva en eso de 2 a 3 años y parece que no tiene mucha **conciencia de sí** misma ni dominio de la situación. Si entiendo bien, preguntas ¿cómo ayudar en su pasaje dada esa situación? Yo creo que aunque esa persona no tenga mucha conciencia de la situación, la relación con ella en base a mucho amor y las ceremonias que conocemos llegan con seguridad al fondo de su alma (por muy deteriorado que esté su sistema nervioso, su sistema físico). Es como decir que todo lo entiende en ese nivel de comunicación interno y que nuestra forma de acercarnos a ella es la más correcta.

...Un fuerte abrazo. Silo.

.....

2009 Manual de Formación personal para los miembros del Movimiento Humanista

Ejercicios de Atención dividida:

Ejercicio A: Dividir la Atención entre dos lecturas simultáneas.

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

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

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

Ejercicios de Atención dirigida:

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

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

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

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

Algunos registros comentados:

- * El punto de mira se lo ubica atrás de la cabeza.
- * Varía el tono emotivo. Es más neutro. Parece como si todo fuera más artificial.
- * Uno mismo está en presencia. Existo.
- * Aparecen las distancias, el espacio entre las cosas.
- * El tiempo se enlentece o los movimientos.
- * Las respuestas se hacen diferidas.
- * Si uno logra estar en **conciencia de sí**, se da cuenta de las cosas que irrumpen como inercia (por ejemplo, los que siempre hablan, hablan menos, y los que en general hablan menos, hablan más).

Intercambio en grupos de tres

Intercambio en conjunto

Comentarios: Apoyos para la entrada:

En el caso de pérdida de la **conciencia de sí** respecto de la mirada externa, 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, la referencia espacial, la respiración, etc. Hágalo como quiera, explótelo como quiera, busque su preferencia.

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

Síntesis de las prácticas atencionales:

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

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

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.

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.

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 cómo surgen los fenómenos. Será bueno no confundir ese trabajo con la atención, que es moverse en situación con un buen nivel de atención. En cambio, con la introspección hay una caída para adentro.

Crea división artificial de la estructura conciencia-mundo. Se crean inhibiciones en la forma de relación. La tendencia a irse para adentro es un síntoma de un mal trabajo atencional.

Con la atención dirigida disminuyen los ruidos. La dirección mental tendrá más sentido si se hace desde un campo mínimo de libertad.

Se logra una posición vigílica, una vigilancia sobre las compulsiones. En todo caso, los errores, defectos e impericias no se evitan con la **conciencia de sí**.

Pero por más técnica que haya, una planificación con “fuera de temas” irá mal ya que es la línea mental de las propias compulsiones.

Una planificación que tiene importancia para usted, hágala en el mejor estado vigílico posible.

Aunque haya mucha pericia técnica para elaborar proyectos, la dirección mental puede estar puesta por compensación a compulsiones, frustraciones, reivindicaciones, etc.

El ejercicio de la atención dirigida tiene sus registros. Apuntamos a que sea gratificante. No puede hacerse a contrapelo, es fatigante. Este mecanismo debe terminar siendo gratificante.

¿Cómo se sabe qué se está atendiendo? ¿Se tiene algún indicador? ¿Cuáles son los registros del saber que se está atento? Hay un corrimiento de la mirada hacia atrás.

¿Qué pasa con los tiempos en esa mirada? Pareciera que para la conciencia se enlentece. Las compulsiones bajan.

¿Qué pasa con el funcionamiento del razonar? Da la impresión de que se es más cuidadoso.

Resumen y síntesis personal

Termina el trabajo del día resumiendo y sintetizando tu experiencia personal en materia de registros y comprensiones.

Cierre del seminario con un ágape de camaradería

Anexo 1 Conclusión sobre la atención

Basado en una charla de Silo sobre “La Atención” en Mendoza, septiembre de 1989. Esta conclusión es interesante leerla al final de los ejercicios puesto que

complementa el trabajo, sumando el punto de vista de la atención en relación a la acción del sistema. También define perfectamente la forma de trabajo de la atención.

En una época de fuerte hipnosis como la actual, encontramos que 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 qué cotejar, en todos lados se encuentra lo mismo, hay determinados valores establecidos y todo es aceptado sin discusión. Se está sometido a un gran campo de influencias y ahí quedamos atrapados en esa hipnosis del sistema. Hay poca capacidad de crítica porque no se pueden comparar cosas afuera y hay poca capacidad de autocrítica porque no se pueden comparar cosas dentro de uno mismo.

En esta situación que nos toca vivir, la atención es una herramienta 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.

Decíamos que una buena disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y, en suma, el crecimiento de la capacidad de cambio, dependen de la atención.

Cuando estamos atentos no somos tan susceptibles ni vulnerables a la presión de grupo o situaciones, ni a la presentación de imágenes de cartón. Cuando estamos atentos aumenta la capacidad de crítica y autocrítica. Autocrítica no es decir: Soy un tonto. En todo caso eso es la visión que uno cree que tienen los demás sobre uno y que uno la toma como propia. La autocrítica tiene que ver con un suave estado de atención a sí mismo en el que se pueden descubrir, tanto los aspectos negativos como los positivos. Unos para mejorarlos y otros para fortalecerlos. La crítica tampoco es esa actitud agria de negación a todo. En todo caso la crítica es una actitud suave, abierta, desprejuiciada y creativa sobre lo que nos rodea.

Con los ejercicios vistos no se pretende dar una técnica de trabajo permanente, la atención no se puede trabajar de un modo forzado. Se trata de reconocer ese suave registro de estar atentos, de sentirse emplazado. El tema de la atención, más que una práctica, es una actitud, que si logramos mantenerla, porque da gusto estar así, tendríamos registros de mayor potencia y frescura.

Estamos hablando de un diferente comportamiento mental, que, sin duda, marca diferencias con el comportamiento mental habitual que observamos a nuestro alrededor.

.....

Disciplina Mental

La Disciplina Mental enfatiza en los actos de conciencia y no en objetos de conciencia, aunque necesite referirse a éstos continuamente. El meditador se mueve en un clima de certidumbre y duda, de certezas y ambigüedades hasta dar con el punto experimental verdadero, es decir que si bien los pasos están claramente expresados, la experiencia de cada uno es tarea ardua y se realiza probando por una o varias vías hasta dar con precisión con el significado exacto, surgiendo la certeza y seguridad de la meditación. Interesa tener en cuenta esto porque es de la naturaleza del pensar y de la meditación esa duda y certeza alternada.

Hay numerosos temas relacionados con la Disciplina Mental, como es el caso de los niveles de conciencia. Aquí, la concepción de la conciencia es esencialmente dinámica e histórica y la diferenciación en niveles ilumina a diversas clases de actos según se efectúen en semisueño, durante el sueño, en vigilia o en **conciencia de sí**.

Los objetos mentales toman características propias del nivel de trabajo de la conciencia. Voy transitando por los diferentes niveles y, por consiguiente, van sufriendo modificaciones estos actos y objetos. Interesa señalar este punto para no creer que sólo serán importantes para la Disciplina los actos más lúcidos.

Además, es importante destacar que el proceso del pensamiento va teniendo correspondencia con el funcionamiento de los centros de respuesta.

...

Disciplina Energética

Forma De Trabajo

En cada cuaterna y en cada paso, el trabajo de la Disciplina Energética se reduce diariamente a sólo dos puntos: **conciencia de sí**, apoyándose en el plexo productor y práctica de perfeccionamiento de los pasos en algún momento del día.

El primer punto: **conciencia de sí** apoyándose en el plexo productor que es una referencia cenestésica y, por consiguiente, de ubicación interno del cuerpo. Esto es todo el tiempo que uno pueda durante las actividades diarias, sin olvidarse de sí mismo. Si hay olvido, se puede aprovechar cualquier estímulo al centro

productor que aparezca, para acordarse de él y tratar de mantenerlo, pero sin tratar de hacer algún trabajo con la energía... simplemente recordándose.

.....

ANEXO 1

1969 Vigilia, **conciencia de sí** y conciencia objetiva. Conferencia Buenos Aires, 24 agosto 1969 (Silo y La Liberación)

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 fluir 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 pudiera 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

.....

Índice

1969 Vigilia, conciencia de sí y conciencia objetiva
1970 Silo y la Liberación. Los niveles mentales
???? ¿Qué es la religión interior?. Ediciones del C.R.I.
1972 Siloísmo. Marzo 1972
1972, Silo. Segunda conferencia meditación trascendental. Buenos Aires, 17 .08
1972 Tercera conferencia sobre meditación trascendental. Buenos Aires, 18. 08
1972 Cuarta conferencia sobre meditación trascendental Buenos Aires, 19 agosto
1973 Cuadernos de Escuela.
1973 Comunicación de Escuela - El esquema energético
1974 Conferencia sobre Religión Interior
1974, Silo Charla sobre La Pancarta, Centro Estudios Córdoba
1974 Carpeta Naranja
1975 Charla sobre Trabajo Interno (preguntas y respuestas) París 30/03/1975
1975 Mente sin ruido. Corfú, Agosto 1975
1975 Corfú Charla sobre transferencia
1989 Reunión de profesionales con siloístas involucrados en las ciencias
Humanas.
1991 Retiro de Farellones. Parte 1
1991 Transcripción textual retiro Farellones, los días 10, 11 y 12 de enero1991
1991 Farellones II
1991 Farellones 10-11-12, Enero 1991 Apuntes retiro Fénix
1991 Retiro Fénix - México 1 de Julio de 1991
1997. Charla de Eva Broner con Mario, el 13.03.97
1997 Sobre las experiencias de conciencia lúcida
2003 Apuntes segunda reunión conjunta de El Mensaje. Buenos Aires
2003 Algunos conceptos de Silo - Mendoza, Argentina, 24 de junio de 2003
¿¿?? Pedido de ayuda y esclarecimientos
2009 Manual de Formación personal para los miembros del Mov. Humanista
Disciplina Mental
Disciplina Energética
ANEXO 1
1969 Vigilia, conciencia de sí y conciencia objetiva.

.....
Silo y la Conciencia de sí. Recopilación versión julio 2018

Material basado principalmente en los archivos digitales de Alejandro Tracchia

Andrés K. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas

andreskoryzma@gmail.com

.....
Listado Recopilaciones disponibles en la web Punta de Vacas. Julio 2018

<http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>

Sobre la Compasión. Junio 2011, 26 págs. 35 referencias.

Alma-doble, Centro de Gravedad y Espíritu. Sept. 2012, 91 págs. 55 referencias.

Apuntes informales El Mensaje 2002-2010. Marzo 2015, 392 págs.101 ref.

Espacio de Representación, Profundidad y Punto de Control. Oct. 2015, 54 págs.
41 referencias (hay una versión actualizada en enero 2018)

Acerca de las Comisiones. Abril 2016, 40 págs. y 30 referencias.

Fracaso y Reconciliación. Agosto 2016, 104 págs. y 51+40 = 91 referencias.

Finitud y Muerte. Sept. 2016, 140 págs. y 20+85 = 105 referencias.

Experiencias Guiadas Recopilación, actualización a sept 2016, 34 págs. 18 ref.

Dirección Mental. Recopilación, actualización a Sept. 2016, 26 págs. y 34 ref.

Silo y la Atención. Recopilación, actualizada a enero 2017, 144 págs. y 58 ref.

Silo y El Guía Interno. Recopilación febrero 2017. 69 págs. y 27 ref.

Momento y Proceso Histórico. Actualización a marzo 2017. 126 págs. y 119 ref.

Silo y La Fuerza. Recopilación abril 2017. 184 págs. y 58 ref.

Silo y La Fe. Recopilación mayo 2017. 66 págs. y 58 ref.

Silo: Intencionalidad e intención. Recopilación junio 2017. 94 págs. y 52 ref.

Silo: Unidad y Contradicción. Recopilación Junio 2017. 195 págs. y 126 ref.

Silo: Conciencia inspirada e inspiración. Recopilación julio 2017. 34 págs. y 35 ref.

Silo y el Propósito. Recopilación Agosto 2017 27 págs. y 17 ref.

Silo: acerca del Temor. Recopilación septiembre 2017. 63 págs. y 66 ref.

Silo y el yo. Recopilación octubre 2017. 86 págs. y 44 ref.

Silo: No-violencia y Violencia. Recopilación. Nov 2017. 151 págs. y 124 ref.

Silo Trascendencia y lo Sagrado. Recopilación nov. 2017. 105 págs. y 75 ref.

Silo Superación del Sufrimiento. Recopilación dic 2017. 186 págs. y 90 ref.

Silo sentido de Humor y Alegría. Recopilación enero 2018 24 págs. y 33 ref.

Silo Conciencia Emocionada. Recopilación enero 2018 53 págs. y 19 ref.

Silo y la Cenestesia. Recopilación enero 2018 87 págs. y 48 ref.

Espacio de Representación, Profundidad y Punto de Control. Versión actualizada.
Enero 2018, 91 págs. 72 referencias.

Silo y Centro Luminoso Recopilación mayo 2018 V2 anexo ampliatorio de La
Fuerza, 45 págs. y 33 ref.

Silo Libertad y Liberación. Recopilación junio 2018. 113 págs. y 98 ref.

Silo y la Conciencia de Sí. Recopilación julio 2018. 60 págs. y 31 ref.

.....