

METODO RAPIDO



EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Las bases del conocimiento de uno mismo.
Método rápido, videos breves y fáciles.

Graciela Romero Udabe

PARQUEPUNTADEVACAS.NET

AUTOCONOCIMIENTOYOFICIOS.COM

Si este libro te ha interesado y deseas estar informado de nuestras actividades y publicaciones, puedes escribirnos a romero.graciela@autoconocimientoyoficios.com o bien registrarte en la página web autoconocimientoyoficios.com y accede a todos los capítulos de este libro en formato audio y video.

Diseño de portada e imagen original: Julieta Denk

© de la edición original: Graciela Romero Udabe

© de esta edición: Graciela Romero Udabe

ISBN: en trámites

**Este libro fue impreso en: "La Imprenta Digital SRL"
www.laimprentadigital.com.ar**

**Calle Talcahuano 940 Florida, Provincia de Buenos Aires En
el mes de marzo del año 2020**

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de su titular, salvo excepción prevista por la ley.

**EL
CONOCIMIENTO
DE UNO MISMO**

**Graciela Romero
Udabe**



1 Introducción

Alguien puede creer que el conocimiento de uno mismo es un conocimiento egoísta que excluye a las otras personas o que promueve el encerramiento interior y el alejamiento de las actividades cotidianas. El conocimiento de uno mismo no se refiere a cuestiones tan particulares que lo excluyan a uno del mundo de las relaciones humanas, sino al contrario.

Cuando se dice “conocimiento de uno mismo” se está pensando sobre todo en la comprensión de las condiciones en que a uno le toca vivir. Por lo tanto, se está hablando de un conocimiento que tiene por objeto los problemas que surgen en las personas diariamente, en su trabajo, en su familia, con sus amistades, etc. Aclarar esto desde el comienzo es importante, porque no faltan quienes piensan que puede haber autoconocimiento separado de toda situación cotidiana. Y lo que resulta de esta postura es una construcción imaginaria que no tiene nada que ver con lo que realmente le sucede al ser humano en situaciones concretas.

El conocimiento de uno mismo se refiere a la comprensión de la situación diaria, cotidiana, en que uno vive.

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

Silo 1974

2 Esta es mi historia

El Reto

Hola mi nombre es Graciela Romero Udabe y les voy a contar una historia. Cuando tenía nada más que 4 años, me detectaron una miopía severa, o sea no veía nada; en el colegio me sentaba siempre en el primer banco y fruncía los ojos para hacer foco, como saben mientras más pequeño es el orificio mejor se ve. Mi postura corporal también era inclinada hacia adelante y siempre temo no ver y que algo se me venga encima. Pero lo curioso de esta historia es que soy la cuarta generación de una familia de ópticos y fotógrafos.

Yo quería ver, pero los anteojos me parecían horribles y los vidrios eran como culo de botella. ¡Imaginen! todas las bromas dolorosas que recibí entonces en la escuela: “cuatrocchi” chicata, ciega.

Yo quería Ver, eso era lo más importante para mí.

Detestaba los lentes y los rompía habitualmente porque me los quitaba siempre. No me gustaba la imagen que me devolvía el espejo. ¡Pero inmediatamente mi padre que era un óptico de los de antes, esos que producían y cortaban los cristales oftálmicos con vidia y diamantes, me los arreglaba inmediatamente!

Cuando cumplí 14 años salieron los lentes de contacto, las famosas lentillas y fui una de las primeras en utilizarlas. ¡Allí todo cambio! ¡Recuperé mi seguridad y finalmente resolví aquello que me torturaba tanto, ver bien y verme bien!

Cuando llegó el momento de estudiar, imaginen, ¿qué podía estudiar? influenciada por esa situación familiar, estudié óptica, fotografía y luego contactología. Así que bueno mi vida se fue desarrollando en esos ámbitos de salud visual.

Pero saben una cosa, parece que la falta de visión por parte de mis ojos me dio otros dones, otras virtudes.

Uds. saben que cuando uno no tiene bien desarrollado un sentido hay otro que se desarrolla más para compensarlo.

Si uno por ejemplo tiene una baja visión puede desarrollar una excelente audición. ¡O también una poderosa intuición!!

El Maestro

Las personas miopes por necesidad desarrollar una gran Intuición, saben, saben por dónde es...casi sin pensarlo...

Ya era una mujercita y en ese momento alguien me regaló un libro que se llamaba, “La mirada interna”. Ese título me sorprendió porque yo siempre había estado posicionada en poder ver “afuera”, ver el mundo, ver la realidad como dicen. Entonces cuando ese libro cayó en mis manos, fui atrapada por esa historia y por lo que allí se contaba. El autor del libro fue mi maestro, él llegó a mi vida primero en forma de libro y luego en persona para enseñarme algo que yo no sabía, y que era, cómo mirar internamente, como volver la mirada hacia el interior de mi ser. Así que allí empezó mi proceso de vida verdadera donde aprendí a profundizar en esa mirada interna, que fue lo que le dio, le da y le dará, hoy, mañana y siempre, sentido a mi vida.

A partir de ese momento empecé a tomar contacto con ese mundo interno, ese mundo que yo desconocía o tenía pálidos reflejos y entonces asistí a talleres, a encuentros de trabajos personales con otras gentes que también habían sido tocados por las letras de ese libro, que hablaba de esta realidad interna, a la que llega todo aquel que cuidadosamente medita en humilde búsqueda.

El objeto mágico

Y bueno en esos talleres y en esos encuentros se desarrollaron algunas técnicas de autoconocimiento y de manejo de la propia energía. Esas prácticas me motivaron mucho y mis búsquedas se hicieron cada vez más intensas y en particular hubo una práctica que me permitió acceder a diversas experiencias muy reveladoras. Se trata de un trabajo con una esfera, es un trabajo con una imagen, que uno puede hacerla pasar adentro de uno, expandirla y tener otra conciencia y un especial “darse cuenta” y comprender la realidad que no se ve solamente con los ojos.

Entonces ahí empecé un camino de revelación interna con el manejo de esta herramienta, es una herramienta ficticia porque es una imagen que uno crea, que uno ve con otros ojos y que permite en su desarrollo, la ampliación de la conciencia y permite él el manejo de la energía corporal y psicofísica.

Ustedes saben que nosotros somos energía, aunque todo el mundo hable de ello nadie sabe cómo se experimenta, bueno a través de esta de esta esfera, de este trabajo con esta imagen fui accediendo a ciertos espacios internos y a ciertas comprensiones profundas que fueron las que me indicaron el camino.

Esta es la historia de una experiencia, la experiencia de la fuerza y del sentido de la existencia.

El aprendizaje

Y entonces trabajé duro en mi aprendizaje, fui desarrollando diversas temáticas, fui trabajando el autoconocimiento, fui dándome cuenta de todos los errores que había cometido en mi vida, de todas mis contradicciones, y de cómo había sido influenciada por un sistema de valores y creencias que estaba arriba mío, que era más grande que yo y me hacía ser y hacer cosas que me creaban sufrimiento.

Estas contradicciones tenían que ver con el sexo, con el dinero y con el prestigio, qué son los valores principales de este sistema en el que todavía vivimos.

Así que bueno al recorrer este camino fui develando todas mis contradicciones y aspirando, porque era eso, una aspiración, aspirando a la coherencia. Que no es otra cosa que pensar, sentir y actuar en la misma dirección y tratar a los demás como quiero ser tratada.

Poco a poco por acierto y error fui descubriendo que lo más importante era esa coherencia interna, porque cada vez que la conseguía tenía sensaciones de alegría, de fuerza y de paz interior.

La Batalla

Imaginen lo que significaba eso para ese mundo. Este mundo donde lo más importante eran esas tres cosas: El sexo el dinero y el prestigio. Y donde los seres eran utilizados como instrumentos para las propias intenciones. Donde se explotaba,

se mataba, se robaba, se mentía en nombre de esos valores, para lograr bien no sabemos qué cosa, si, si ahora lo sé: sufrimiento y contradicción.

Así que bueno en ese mundo, en ese momento, en que yo descubrí todas esas cosas, me convertí en un bicho raro, mi familia decía que yo no era normal, que a esa edad no se podían hablar de esas cosas, que ese maestro que tenía, que hablaba de no violencia, era un tipo de extraño.

Y bueno fue muy duro, casi puedo decirles que se me censuraba y se me criticaba y hasta se habló de desheredarme porque no era digna de los valores de la familia. Yo tenía otras aspiraciones ¡! no quería ser un ama de casa, no quería cansarme, no quería tener hijos!! Solo quería profundizar, estudiar en estas temáticas que habían tocado lo más profundo de mi corazón, así que fue una dura batalla con una sociedad, un mundo y una familia que no compartían ni esas ideas ni esos sentimientos, ni esa libertad que yo había adquirido.

Por suerte, fue mucho más fuerte ese impulso interno, que todavía permanece en mí, que todas aquellas críticas y censuras.

Así que fue mi férrea oposición la que me permitió orientarme sin dudarle y claro con algunas dificultades, porque que todos estén en contra tuya y te diga para qué vas a hablar de no-violencia en un mundo tan maravilloso como el que teníamos. Y uno iba advirtiéndolo a cada paso que había violencia hacia la mujer y que los objetos eran más valiosos que los seres, se ponía la riqueza por encima de las personas, el prestigio, tener dinero, era más importante que los seres humanos.

Así que bueno todo eso fue una gran batalla que tuve que dar pero que a luz del hoy, agradezco, porque lo único que hizo fue hacerme muchísimo más fuerte y más sabia.

Luego con el paso del tiempo y de los años emigré, me fui a Italia siempre con el humanismo en el corazón. Hice muchas cosas, después fui voluntaria en África haciendo campañas de alfabetización, de salud, llevando este mensaje por el mundo.

El reconocimiento

Bueno han pasado casi 40 y hoy obtengo el reconocimiento de mucha gente porque uno es buena gente, porque uno ha permanecido con ciertos valores por encima de los valores establecidos, porque uno ha aprendido a dar, porque uno aprendió a amar, porque uno aprendió a escuchar, así que estoy muy contenta, satisfecha y agradecida a quienes me precedieron.

¡Hay mucho trabajo por hacer y también quiero decirles que no soy la única hoy somos muchos! ¡En ese entonces éramos solo un puñado de hombres y mujeres rarísimos! Hoy no, hoy somos millones de personas que aspiramos a un mundo más humano y dónde esa mirada interna que fue la que me dio la revelación, empieza a hacerse carne en mucha gente, que está en nuestras filas en el humanismo pero también muchísimas otras personas que son sensibles y que profundizan sobre sí misma, porque al final todo, todo, absolutamente todo, es interno y si uno no revista esos sufrimientos, esas dificultades, esos berrinches, esa rabia, no hay posibilidades de evolución, la única posibilidad es el autoconocimiento, y es lo que en realidad les estoy poniendo, comenzar a cerrar los ojitos y poder ir hacia esa profundidad donde están todas las claves y dónde están también la posibilidad de trascendencia en el sentido literal.

Somos miles, millones de personas que estamos en esta dirección y si alguien me preguntara cuál es mi máxima aspiración, es poder llegar a tocar el corazón de mucha gente para que puedan acceder a ese estado, que es un estado de bienestar, de paz, de armonía.

Lamentablemente mucha gente utiliza estas cosas para comerciar, porque si hay una cosa que tiene este sistema es que tiene la “virtud” entre comillas, de convertir todo en producto. Y este tema que tiene que ver con el sufrimiento humano, no puede ser convertido en producto porque cuando uno accede a ese mundo interno, se da cuenta, que todos los seres humanos pueden acceder y descubrir la alegría que da coherencia y la fuerza que da tratar a otros como uno quiere ser tratado, y eso no se puede convertir en un producto.

Bueno uno puede pedir una colaboración para poder sostener ciertas actividades, pero nunca se puede lucrar así descaradamente, como hacen algunos con estos temas, que son tan importantes para el espíritu humano.

Bueno les he contado mi historia y la intención de esta historia es poder entusiasmarlos para que puedan abrir esa puertecita interna que permite acceder al maravilloso mundo interno del ser humano.

Vamos a realizar algunos videos y también algunos zooms para que todo aquel que quiera iniciar este camino pueda hacerlo participando activamente en la construcción de este camino común y de estas enseñanzas que siempre tienen que terminar en otros.

3 Agradecimiento a Silo

Hace algunos años le regale a mi sobrina Julieta, que entonces tenía 24 años, el libro “Auto liberación”¹ de Luis Amman. Ese libro extraordinario, fue el producto del trabajo de investigación de muchos estudiantes de psicología, profesionales de varias disciplinas y amigos, que en aquel entonces (1979) seguían las enseñanzas de Silo ², (Mario Luis Rodríguez Cobos). Luis Ammann, periodista, escritor y licenciado en letras, formaba parte del equipo y terminó dando forma y calidad al trabajo conjunto, pues lograron sintetizar las enseñanzas de Silo, que se referían fundamentalmente, al sufrimiento humano y sus vías; a las formas de exploración de tales vías; y a las posibilidades de superación del sufrimiento.

Confiaba por la dirección que le estaba dando Julieta a su vida y a sus búsquedas internas, creí que ese libro le sería de gran utilidad. Para mi sorpresa un día, en una charla amable de las que siempre tenemos, me confesó. -Tía, gracias por el libro, pero algunas cosas me resultan densas e incomprensibles. Hay palabras y conceptos que no entiendo. - ¿Me lo puedes explicar con tus palabras y con ejemplos más simples? Fue entonces que caí en cuenta que era necesario actualizar ese valioso legado para hacerlo comprensible a las nuevas generaciones. Tomé cada capítulo del libro e intenté traducirlo y simplificarlo utilizando un lenguaje coloquial con ejemplos que son productos de mis

¹ Auto liberación Luis Amman

² Silo, Mario Luis Rodríguez Cobos. Pensador latinoamericano.

propias experiencias, haciéndolos livianos y fáciles de comprender para los más jóvenes. Así nació este libro. También hice videos de no más de 3 minutos de duración con el mismo objetivo, llegar a los jóvenes. Cuando uno trascurre 40/50 años de la vida en un ámbito específico, se construyen lenguajes y códigos comprensibles solo para los integrantes de ese medio, sea tecnología, ciencia, arte o espiritualidad.

Vaya mi profundo agradecimiento a Silo, Guía espiritual de nuestro tiempo y amigo entrañable. A Luis Amman y también a quienes, anónimamente, cada día contribuyen entusiastas y comprometidos, trabajando voluntariamente, en la obra común de humanizar la tierra. Y a todos aquellos que practican las enseñanzas y difunden las experiencias de liberación que se logran siguiendo su mensaje y sus principios. Todos ellos son los pioneros de la Nación Humana Universal.

4 Prólogo de la Dra. Ana María Oliva³

Me gusta la ciencia. Mi mente, curiosa hasta límites increíbles, disfruta resolviendo rompecabezas, intentando comprender la naturaleza de las cosas. Al fin y al cabo, ese es el origen de la “Física” como ciencia, poder comprender la esencia de la realidad. Y a la Escuela de Mileto en la Antigua Grecia no le importaba lo más mínimo si las técnicas que se utilizaban para comprender esa realidad tenían que ver con la matemática, la música o la espiritualidad. El conocimiento, es de una pieza, y hay muchos modos de llegar a él.

En ciencia hay dos tipos de preguntas, las preguntas pequeñas y las preguntas grandes. Las preguntas pequeñas nos toman mucho tiempo, pasamos muchos años intentando responder a preguntas que aportan un conocimiento puntual. De hecho, yo invertí 5 años de mi vida investigando cómo ciertas frecuencias afectaban a ciertas células. ¿Es esto realmente importante? ¿Realmente cambia la vida de una persona esa investigación? Bien, debo reconocer que esa investigación cambió la vida de una persona: la mía. No por las frecuencias en sí, sino por tener acceso a muchas fuentes de información y por poder hacer muchos otros tipos de experimentos además de los de la tesis.

³ Ana María Oliva. Es Doctora en Biomedicina, Máster en Ingeniería Biomédica, terapeuta. Autora del libro "Lo que tu luz dice" Edit. Sirio.

La información es importante si te permite una experiencia. Y toda esa información fue transformando la manera en la que yo percibía la salud, hacia una visión energética, y desde allí fui construyendo mi propio modelo, el modelo SABIO®.

Esa información me ayudó a ir encontrando también mis propias respuestas a algunas de las preguntas grandes: ¿qué es la vida? ¿Cuál es su propósito? ¿Por qué sufrimos? ¿Cómo llevar una vida más plena?

Muchas veces me he preguntado por qué es tan fácil sufrir y tan difícil ser feliz. Por qué un pensamiento negativo parece **que** tiende a perpetuarse mientras que un pensamiento positivo se desvanece como el humo... El sufrimiento es uno de los temas más importantes a aprender, y afrontar. Un tema además que nos une como seres humanos, porque ¿quién no ha sufrido alguna vez?

Ante el sufrimiento hay diferentes aproximaciones, tanto filosóficas como humanas. Hay quien dice que el sufrimiento es vehículo de transformación y de crecimiento. Hay quien dice que el sufrimiento tiene por causa quedarse atascado en el dolor, y que es estéril. Entre los dos extremos, hay multitud de puntos intermedios.

Mi formación como ingeniera me ha dado una visión eminentemente científica y práctica de la vida. Nos entrenan para encontrar las soluciones a los problemas (y a veces, a crear problemas para poder encontrar otras soluciones). Por eso, para mí, muchos de estos temas no tienen tanto que ver con darle vueltas desde la mente (la mente siempre quiere saberlo todo),

sino ver de qué manera me afecta y cómo solucionarlo. Me explico. Si una situación dolorosa me lleva a sufrir, y yo no deseo ese sufrimiento, entonces estoy en el momento perfecto para poder salir de él. Pero no siempre ocurre así. Aunque resulte difícil de comprender, algunas personas obtienen beneficios secundarios importantes y valiosos de sus procesos sufrientes. Algunos obtienen mayor atención de los demás, de sus familiares, algunos obtienen excusas para no enfrentar otros asuntos... Por tanto, esas personas difícilmente van a dejar de sufrir, a no ser que se cansen. Cuando estás cansado de estar cansado de sufrir, entonces empiezas a poner recursos en movimiento para salir de esa situación.

Si ese es tu momento, y quieres poner en marcha nuevos recursos, entonces este libro de Graciela te va a resultar muy útil y esperanzador. En él, Graciela nos comparte su conocimiento sobre la teoría y diferentes prácticas que puedes utilizar en cualquier momento para mejorar tu vida. Estas técnicas, sencillas y muy poderosas, te ayudarán a ir transformando tus diferentes vehículos, reparándolos y optimizándolos para que te permitan una experiencia en la tierra mucho más relajada, plena y libre de sufrimiento.

Te deseo una vida llena de plenitud.

AMO

5 Prólogo del científico

Ernesto Prieto Gratacos.⁴

En el centro mismo de la ocupación Humanista está, por supuesto, el humano. Lo que elude al observador casual o al académico, sin embargo, es que las enseñanzas humanistas son esencialmente pragmáticas, no teóricas, lo cual implica un autoestudio directo del humano mismo. El autoconocimiento, la atenta deconstrucción de uno mismo que dará paso a una intensa pero sosegada mirada interior es, pues, un indispensable umbral de la consciencia.

La ciencia de uno mismo es el exacto opuesto del saber enciclopédico y externo de los iluministas del Siglo XVIII que cautivaron al Occidente. Conocerse a sí mismo –desde adentro– depende de la memoria, las taxonomías o la lógica argumental. Es en ese sentido que la sabiduría interior y la consciencia son intemporales, independientes de la historia de nuestra especie y de nuestras habilidades para dominar la realidad física. Más allá de las lenguas, de los títulos o del saber operativo acumulado, más allá de la máscara de la personalidad, está la potencialidad del despertar. Para cada uno de nosotros, la vida solo comienza a ser real cuando se enciende la consciencia,

⁴ Ernesto Prieto Gratacós es un investigador científico independiente que ha desarrollado el tratamiento metabólico para tumores sólidos basado en el principio de Inhibición Competitiva con Análogos Estructurales. Es autor, entre otros, del texto *PRINCIPIA METABOLICA. Fundamentos Científicos y Clínicos para la Terapia Metabólica del Cáncer*.

y siempre, siempre, -con independencia de cuantos humanos iluminados nos hayan precedido- empezamos desde nuestra propia altura, desde nuestro propio nivel de ser.

Nunca ha sido más necesaria que hoy en día la práctica humanista del autoconocimiento, y es este un apreciable valor del presente libro. A la vertiginosa progresión de las tecnologías externas se la distingue por su utilidad material, pero nada aportan a la realización espiritual del usuario. Las dinámicas productivas y sociales que edifican el mundo en torno nuestro son una fuerza autónoma y, desde el punto de vista ético, vacía de propósito o consciencia. Observado imparcialmente, pareciera que el desarrollo exponencial de las tecnologías materiales que van configurando la existencia histórica de nuestra raza, desde las hordas paleolíticas hasta las redes sociales, simplemente manifiestan su propia naturaleza interna. No son buenas ni malas, simplemente son. Depende de nosotros, aquellos en quienes la consciencia podría manifestarse, dotar de alma a las tecnologías.

Romero Udabe, nuestra entrañable Graciela, nos acerca un manual del operador para la máquina humana. Esta máquina que bien podría funcionar sin consciencia, en automático, como a menudo lo hace, pero de cuyo despertar depende el futuro de la Humanidad en su conjunto. Para quienes intentamos despertar, es imprescindible la instrucción que nos lega su generación, así como la del maestro Silo, y la de otros antecesores, como G.I. Gurdjieff, quien en sincronía con este texto que ahora tienes en tus manos **El Conocimiento de Uno Mismo**, nos advierte a un siglo de distancia que, *“La primera razón de la esclavitud del Hombre es su ignorancia, y, sobre todo, su ignorancia de sí*

mismo. Sin el conocimiento de sí, sin la comprensión de la marcha y las funciones de su máquina, el Hombre no puede ser libre, no puede gobernarse, y seguirá siendo siempre esclavo y juguete de las fuerzas que influyen sobre él.”

6 El sufrimiento y las 3 vías

¿Qué es el sufrimiento? Es una de esas sensaciones que experimentamos continuamente, pero que es difícil de explicar. Vamos a diferenciar aquello que es dolor, del sufrimiento. El dolor está en el cuerpo, ha sido superado por el desarrollo de la ciencia. Te tomas una píldora y el dolor cesa. Hoy esta visión alópata está en discusión porque elimina los síntomas, pero no cura las enfermedades y uno de los mayores objetivos de las multinacionales farmacéuticas es “cronificar” la enfermedad en post de las abultadas ganancias de las farmacéuticas.

El sufrimiento está en la mente, es mental y se insinúa en nosotros por los caminos de la percepción, el recuerdo y la imaginación. Estas 3 vías tan necesarias para la vida se nos vuelven en contra porque nuestro nivel de conciencia es tan bajo, que no podemos distinguir lo que es ilusión de lo que es real. Basta que cada uno de nosotros perciba, recuerde o imagine alguna escena trágica, para que todo nuestro cuerpo registre el impacto del sufrimiento, acelerando nuestro ritmo cardíaco o cerrando nuestras vías respiratorias que nos hacen sentir angustia, palabra que viene de angosto.

La biología de nuestro cuerpo, que tiene millones de años de experiencia, no distingue aquello que es ilusorio de lo que es real. Lo “no consciente” es tal porque tu nivel de conciencia actual no te permite captar ese trasfondo, que permanece todo el

tiempo allá atrás de tu cabeza, llamado “espacio de representación”.

Al subir el nivel de conciencia todos los procesos mentales se hacen evidentes y son sometidos a la mirada interna o del observador como lo llaman algunos. Entonces lo decisivo en este trabajo es elevar el nivel de conciencia o despertar. ¡Esta última afirmación es curiosa, porque todos creemos que ya estamos despiertos!

Ahora bien, hay una forma de saberlo con absoluta certeza. ¡Sufrimos! Y esto pone en evidencia que no somos dueños de nuestros procesos mentales. De alguna manera desconocemos que “somos pensados” por nuestras grabaciones anteriores, por el “paisaje” que todos llevamos dentro y en el que poco hemos intervenido, ya que hemos elegido casi nada en la vida.

La estructura de nuestra consciencia ha sido modelada por la cultura, las vivencias y las experiencias del pasado que nos condicionan en el momento actual.

He reconocido con asombro la lógica inflexible que tiene mi consciencia repitiendo errores y registros que, aunque cambiando de personajes y situaciones en el tiempo y el espacio siempre me llevaban al mismo sentir, o re sentir.

El trabajo sobre mí misma con algunas técnicas simples pero potentes me ha permitido construir un mapa para echar mano a mi transformación. ¡Al estudiar ese mapa sin juzgar y con absoluta verdad interna, tuve que reconocer que, de no mediar una intención consciente, ya sabía cómo sería mi futuro! ¡Repetiría una y otra vez los mismos errores con los mismos

registros de injusticia y fracaso! La rebelión frente a ello fue tenaz y decidida.

El conocimiento de uno mismo es un trabajo para hombre y mujeres valientes. Y para realizarlo iremos desde lo más externo hacia lo más interno.

7 La relajación del cuerpo, del intra cuerpo y de la mente.

Una de las cosas más curiosas que aprendí fue la técnica del péndulo. Y cuando lo comprendí supe que tenía el mismo sentido que tiene la biología en todos sus niveles. Compensar. Si, compensar mecánicamente.

El mecanismo del péndulo es aquel en el que, al forzar un comportamiento intencionalmente en el caso del ser humano, inmediatamente sobreviene lo contrario.

Entonces cuando te dicen que te relajes increíblemente aparecen en el espacio todas esas tensiones de la vida cotidiana de las que es difícil apartar la mirada.

Y si uno las está mirando y sintiendo, no puede relajarse, es más, percibe mayor tensión porque estás allí quieto sin hacer nada frente a ello. Hay muchos ejemplos.

En la actividad sexual que es de gran tensión física, luego de la descarga se produce una profunda distensión. Pero también cuando cargamos bolsas pesadas del súper, al llegar a casa y descargarlas experimentamos en los brazos una profunda distensión.

Entonces con las tensiones hay que proceder del modo opuesto, o sea, si quieres relajar los músculos externos debes primero tensarlos por unos segundos y luego soltar súbitamente. Así en un recorrido ordenado por todo el cuerpo, tensando y soltando obtenemos una distensión profunda que sin duda tiene sus consecuencias en la vida cotidiana y en otras actividades.

En general se ubica a las tensiones corporales en los músculos que se contraen dando sensaciones desagradables de dolor y tensión. Pero también tenemos unas sensaciones, (aunque no muy entrenadas) en el intracuerpo, en las vísceras, en los pulmones, los riñones, o en el cerebro.

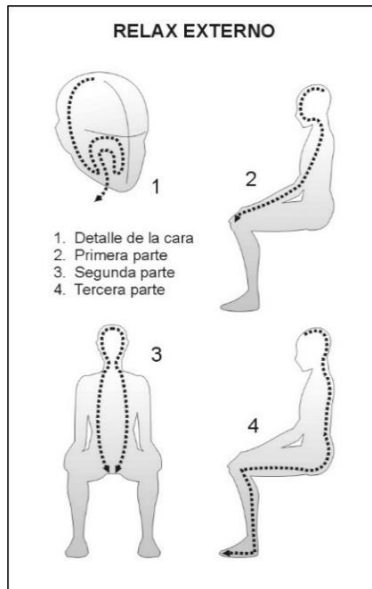
¿Entonces nos preguntamos cómo tensar esos órganos? En realidad, por la ley de concomitancia o sea de correlación, al relajar los músculos se va interiorizando la distensión. Es muy beneficioso poder hacer un recorrido por el intracuerpo y atender, focalizando los órganos intencionalmente, sobre todo si tenemos alguna afección en ellos. A esta relajación la denominamos relajación interna.

Relajar la mente no es cosa fácil, pero a medida que se avanza en el trabajo se va grabando una atención dirigida al cuerpo, aunque igual sigan apareciendo imágenes, pensamientos y sentimientos referidos a ellos. La relajación mental está referida al órgano del cerebro que siempre lo imaginamos afuera de nosotros en las pantallas o en las imágenes de los libros de ciencia. Registrar nuestro propio cerebro nos pone en situación de ir profundizando nuestros registros cenestésicos (sensaciones internas) corporales y tendremos cada día más

datos de nosotros mismos como cuerpo y mente. Respecto a los contenidos de la mente, por una parte, son muy nuestros, pero también pertenecen a la situación en que nos formamos y a nuestra biografía personal de la que hablaremos más adelante.

Relajación del cuerpo

Veamos cómo podemos empezar a relajar el cuerpo en su parte más externa, o sea los músculos. Es necesario ubicarse en un ámbito tranquilo, silencioso, sentado en una silla sin



apoyar la espalda. Esta posición de equilibrio inestable, permite no dormirse una vez lograda la relajación. Si de todas maneras esto sucediera no constituye un problema, al contrario, revela la necesidad de relajación que tiene nuestro cuerpo. Vamos a realizar un simple recorrido por las zonas del cuerpo que en este momento experimentamos como tensas. Es más fácil sentir y representar las diferentes zonas cuando se tienen los ojos cerrados, pero cada uno lo hace como más le gusta.

Atiende a cada parte de tu cuerpo buscando las tensiones, puede ser el cuello o los hombros. Pon atención en tu pecho o en tu vientre. Repasa las zonas y atiende a la sensación de tensión que se experimenta como dura, rígida y muchas veces dolorosa. No hagas nada por ahora, solo obsérvalos e identifícalos. Mira tu nuca, siente tus ojos que son un lugar de mucha tensión.

Ahora bien, cuando los tengas bien identificados, te sugiero que en el orden que quieras, comiences a aumentar la fuerza esos lugares. Por ejemplo, el cuello o los hombros. Carga de tensión esas zonas y sostiene por unos segundos esa fuerte tensión para luego soltarla súbitamente.

Repite una y otra vez con cada zona. El vientre, los hombros, el pecho, la espalda, el cuello, los ojos. Carga las zonas con tensión y suelta una y otra vez.

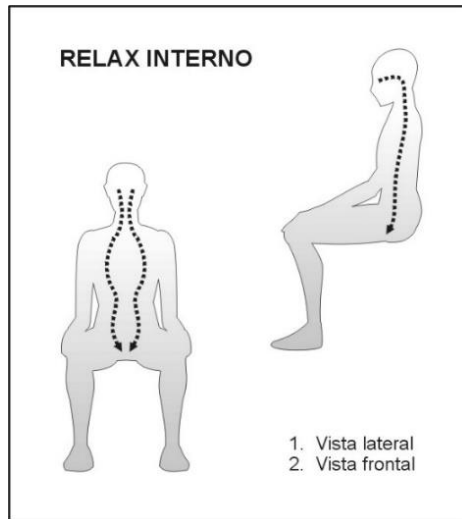
Esta es una técnica simple que da excelentes resultados. Al cabo de unos minutos sobreviene una sensación cálida de relajación que probablemente no imaginábamos haciendo lo contrario de lo que nos han enseñado.

Cuando hayas conseguido esa sensación cálida de relax podemos pasar a un trabajo más fino y organizado.

Empieza sintiendo tu cabeza, el cuero cabelludo, puedes moverlo tensando las orejas hacia arriba y hacia abajo. Siente los músculos de tu cara, la mandíbula. Continúa sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de tu nariz. Los labios las mejillas y luego baja simétricamente por ambos lados de tu

cuello. Puedes hacer giros suaves en ambos sentidos para quitar alguna tensión que hubiera quedado emitiendo un ruido característico en tu cuello. Sigue bajando hacia los hombros que puedes subirlos y bajarlos varias veces, ahora desciende por los brazos, los antebrazos hasta llegar a las manos. Regresa a tu cabeza, siéntela nuevamente y ahora desciende simétricamente, pero por la parte de delante de tu cuerpo. Siente los músculos de tu pecho, baja hacia el abdomen siguiendo esas dos líneas imaginarias hasta llegar al bajo vientre hasta donde termina tu cuerpo y deja todo completamente relajado. Regresa nuevamente a tu cabeza y comienza a descender por atrás, por tu nuca y simétricamente desciende por tu espalda, los omoplatos y a lo largo de toda tu espalda hasta llegar a los glúteos, las piernas y los pies. Una vez terminado este recorrido atiende a la sensación de relajación muscular que experimentas. Pero recuerda que esto es solo el inicio.

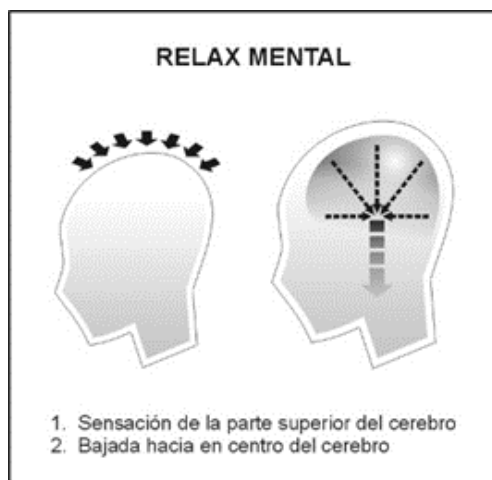
Relajación del intracuerpo



Regresa nuevamente a tu cabeza y siente tus ojos con volumen, son tus globos oculares y todos los músculos que los rodean. Trata ahora de sentir tus ojos desde adentro, siéntelos simétricamente y experimentálos adentro. Es la sensación interna de tus ojos. Estas entrando en tus ojos que están muy relajados. Sigue entrando más y más para caer hacia adentro de tu cabeza. Deslízate suavemente descendiendo por un tubo hasta llegar a tus pulmones. Allí están tus pulmones tienen volumen, puedes sentirlos al cargarlos profundamente de aire con una inspiración suave que te lleve al registro de ellos. Sigue bajando ahora hacia tu abdomen, puedes tensar y distensar súbitamente varias veces tus viseras, así se aflojarán. Ahora

continúa descendiendo hasta tu tronco allí donde está el sexo dejando todo completamente relajado.

Relajación de la mente.



Regresa nuevamente a tu cabeza, allí está tu cuero cabelludo, puedes sentirlo. Y si atiendes veras que debajo de él está tu cráneo. Intenta sentir tu cerebro por dentro, es probable que lo experimentes como tenso, entonces intencionalmente iras aflojando tu cerebro desde adentro en una especie de descenso hacia su interior. Vas bajando hacia adentro de tu cerebro y hacia atrás, experimentado como descende la relajación hacia el centro de tu cabeza. Siente como todo tu cerebro se va convirtiendo en una sensación suave, tibia, algodonosa.

8 El contacto con nuestro campo energético.

Hablar de campo energético es bastante común, lo leemos por todas partes referido al cosmos y a la naturaleza. Pero nos resulta más difícil identificar ese campo en nosotros mismos. Tal vez lo sabemos teóricamente pero no tenemos la experiencia habitual de sabernos campos energéticos.

Hemos visto las imágenes de los santos o los grandes despiertos que son representados con una aureola de luz alrededor de su cabeza. Esas imágenes aluden a la energía que en algunas ocasiones se manifiesta más externamente.

También es posible que en algunas situaciones de peligro o de grandes emociones uno haya experimentado “la piel de gallina” o los “pelos erizados”. Ese fenómeno responde a la energía del cuerpo que, al tocar un punto sensible del espacio de representación o pantalla mental, se exterioriza produciendo escalofríos.

Pero en la vida cotidiana cuando uno se mira en el espejo, ve una imagen plana, sin profundidad. Las experiencias en las que uno se sintió muy energético, tienen que ver con el sexo, el enamoramiento o situaciones de peligro. Motivo por el cual están tan de moda los deportes extremos, pues ahí se logra un contacto directo con el campo en donde no puedes distraerte (Atención) porque pondrías en riesgo tu vida. También en

situaciones inesperadas como accidentes, o situaciones de violencia, como por ejemplo un asalto, coloca a la conciencia en situación de shock y por lo tanto de silencio absoluto al tiempo que, por la amenaza a la vida, se manifiesta y se registra el propio campo. Tomar contacto con ese campo energético es posible, pero requiere una cierta dedicación y permanencia en el tiempo.

Existe una forma bastante simple y fácil de tomar contacto con el campo a través de una imagen y de la propia respiración. En este trabajo al igual que en la relajación interviene la atención dirigida a las sensaciones del cuerpo, y en particular a las sensaciones del intracuerpo. Allí en el interior de nuestros órganos hay mucha energía acumulada que ni siquiera sabemos que existe. Cuando la energía se ausenta o se concentra en algún órgano del cuerpo generalmente ese órgano se enferma, razón por la cual lograr la circulación de la energía intra corpórea es por demás saludable y energizante. La clave del contacto con este campo energético es la relajación completa (cuerpo, intra cuerpo y mente) y la respiración sostenida e intensa, con la atención puesta en las sensaciones corporales que produce ese ritmo respiratorio.

Nuevamente vamos a ubicarnos en un lugar tranquilo, sentado y sin apoyarse en el respaldo. Esta posición de equilibrio inestable permite no dormirse. Si ya has realizado la relajación del cuerpo, el intracuerpo y la mente, habrás advertido que al inicio del trabajo es difícil mantener la atención en el ejercicio, ya que aparecen en la pantalla diferentes imágenes de la vida cotidiana o de los conflictos o actividades pendientes. Es normal

y la actitud aquí es regresar al trabajo sin subirse a esos trenes de imágenes que aparecen. De una manera indirecta estos son ejercicios atencionales. El tema de la atención lo desarrollaremos más adelante con detenimiento ya que constituye uno de los pilares del trabajo sobre uno mismo. Antes tomar contacto con tu campo energético es recomendable realizar un relax completo. Los asteriscos indican una breve pausa para realizar lo propuesto.

Experiencia del campo energético

*Haz una pausa en cada asterisco

Imagina una esfera transparente y luminosa que se emplaza en lo alto de tu espacio, en lo alto del cielo. *

Esa esfera transparente y luminosa comienza a descender, siendo observada por mí y creada por mí. Proviene de ese espacio alto cargado de energía. *

Desciende, va descendiendo lentamente hasta ubicarse al frente de mis ojos a cierta distancia, *

Ahora que ubicamos nuestra esfera frente a nosotros, la acercamos hasta permitirle penetrar en nuestro cuerpo físico, sensaciones energéticas, y allí se va fundir esa forma mental con mi forma física.

La ubico en el centro de mi cabeza. *

Una vez ubicada en el centro, la vamos a hacer descender y al mismo tiempo vamos sintiendo como pasa desde la cabeza por el interior de nuestra garganta. * Ahora vamos sintiendo como entra, en esa zona amplia del pecho y como se va desplazando, relajando todo a su paso, hasta ubicarse en el centro mismo del pecho. *

Ahora la sentimos más que verla. *

Mantenemos su presencia en el interior de nuestro pecho y en un momento esa esfera mental por si sola comenzará a expandirse, al igual que la sensación que produce en nuestro cuerpo. *

Solo estamos atentos a la presencia de la esfera y a la natural expansión y contracción de nuestra respiración. *

Dejamos que se expanda hasta los límites de nuestro cuerpo. Continuamos atentos. * La mantenemos unos segundos en los límites del cuerpo y comenzamos la contracción hacia el centro del pecho. Es una contracción que arrastra todas las tensiones existentes y que nos permite energetizar esa región central. Y desde allí como flotando comienza a ascender desde el pecho pasando por la garganta y hacia la cabeza. Una vez ubicada en la cabeza sale de ella por nuestros ojos hacia el lugar de donde vino. Nos tomamos unos segundos para que ella ascienda hasta perderse en lo infinito. A veces la respiración se hace amplia, y aparecen emociones positivas emociones agradables e inspiradoras. Otras veces aparecen recuerdos muy nítidos. Pero tú te apoyas en la sensación de paz creciente que te queda.



9 Las tensiones y las imágenes.

Antes de afrontar el tema de las tensiones, tenemos necesariamente que preguntarnos: ¿qué es una imagen?⁵ Una imagen es luz organizada. ¿Dónde? En nuestra conciencia. Esas imágenes pueden ser visuales, (vista) auditivas, (oído) cenestésicas (tacto interno) o kinestésicas. (Percepción de las posiciones corporales) Como han visto, estas imágenes están relacionadas con los sentidos que son quienes transmiten la información a la conciencia. El proceso que se inicia con los sentidos involucra a la memoria y a los centros intelectual, emotivo, motriz y somático. Esto es bastante complejo y no lo veremos aquí, pero si pondremos referencias para quienes quieran profundizarlo.

Aquí intentaremos explicarlos a través de la experiencia que es muy valiosa y que sirve para comprender lo que decimos y habilitar las posteriores búsquedas. Cuando uno tiene hambre, tiene un llamado, un registro, una sensación en el estómago. Ese trabajo, que hace nuestro cuerpo por infinidad de procesos bioquímicos, llega a nuestro espacio de representación o pantalla mental y allí se configura una imagen. Pollo, por ejemplo. Al aparecer la imagen en la pantalla, nuestras glándulas salivales se ponen en funcionamiento creyendo que ya llegó el plato, ¡pero no! Será necesario desplazar el cuerpo hacia la heladera para ver lo que hay y cocinarlo. Fíjate que

⁵ Discusiones historiográficas. Psicología de la imagen Silo
parquepuntadevacas.net

interesante. Un registro dispara una señal que se traduce en la conciencia como imagen y lleva nuestro cuerpo hacia la heladera. De otra manera si la imagen no disparara hacia la acción, deberíamos abrir una puertecilla en nuestra cabeza y extraer la pata de pollo. Pero eso como bien sabemos no es posible.

Como verán, trabajar sobre las imágenes parece de gran importancia, personalmente esto lo sé hace mucho tiempo, pero no sabía bien el porqué, así que me puse a investigar.

Me hago una pregunta: ¿Uno tiene registro de las imágenes que aparecen en la cabeza? Me refiero a sensaciones en el cuerpo. Pareciera que sí, pero veamos un ejemplo. Si alguien me dice la palabra rosa, inmediatamente aparecerá en mi pantalla una rosa, también un color (rojo) un olor a rosas, una textura aterciopelada y sin duda aparecerán algunos argumentos o asociaciones “*La rosa que me regalo Juan Carlos ese día de primavera*” ...etc. etc. Tengo una imagen interna de La Rosa asociada a registros corporales relacionados con mis sentidos de la vista el tacto y el olfato. ¡Que quede claro que frente a mí no hay ninguna rosa! O sea que no la percibí, pero si fui a buscarla en mi memoria y allí estaba grabada con todos los atributos que le dieron mis sentidos, con su particular modo de percibir y representar al mundo. La imagen no era nítida (soy miope) pero casi pude tocar y oler la rosa fantasma. Al tener poco desarrollada la visión, los sentidos del tacto y del olfato lo compensan. Cada cual tiene su particular configuración de las imágenes en su interior. Ahora bien, como el espacio en el que representamos es volumétrico o sea es una esfera (la cabeza) esas imágenes se ubican en lo profundo, atrás

o en la superficie, adelante, casi pegado a los ojos. Pero si alguien me dice mamá, allí aparecerán una batería de imágenes, sonidos, olores, sabores, y vivencias con mi mamá y les aseguro que esa imagen estará alojada en la profundidad de mi espacio, porque la registro en mi cuerpo desde antes de llegar al mundo. Y la imagen de mi madre en mí, está ubicada en un espacio mucho más profundo que la rosa de la que hablamos antes.

¿Qué es lo que da la profundidad de las imágenes en el espacio de representación? Respuesta: el nivel de conciencia en el que se grabaron. O sea que mientras más antiguo es el recuerdo, mayor profundidad tendrá en el espacio interno. Y esto es así porque en la infancia el nivel de conciencia es elemental al no está el todo configurado el cuerpo. Entre los 12 y los 21 años terminamos de formarnos corporalmente con todas las funciones.

10 Transformando las viejas heridas y las recientes.

Bien, aprendido esto avancemos. Las imágenes de tus tensiones cotidianas y biográficas están también allí dentro (memoria) y se han ido conformando y acumulando a lo largo de tu vida, de tu formación y tus experiencias. Puedes ahora mismo hacer el simple ejercicio de evocar el trabajo, el jefe, los problemas, el escaso sueldo, los fracasos laborales, los problemas de pareja o familiares, etc. etc. etc. Y habrás hecho un repaso veloz por esas cadenas de imágenes dolorosas y tensas con las convives, esas imágenes con certeza te han producido tensión. En general esas imágenes de tensión están allá atrás de tu conciencia en la vigilia ordinaria, o sea es como si mientras vives tu vida cotidiana alguien proyecta esas imágenes en la pantalla del fondo y aunque tú no las veas totalmente, hay alguien (tu biología) que registra las tensiones que te producen. Entonces lo que tienes que hacer es traer esas imágenes a la superficie, verlas con total claridad para poder transformarlas.

Esta transformación que es artificial te ayudará para la transformación real que se manifestara en el futuro. Es como cambiar el programa de tu computadora.

La tecnología muy pronto nos va a permitir hacer esa transformación con la realidad virtual. Imagina si tu pudieras construir las escenas de tu vida, las injusticias, los sufrimientos en una película y luego de verla, decidieras hacer otra película

con las mismas escenas, pero transformadas a favor de tu vida. No en cuanto a lo que sucedió, sino respecto a la interpretación que hiciste de ello. Por ejemplo, podrías advertir la ignorancia de tus padres cuando se comportaban de esa manera y dar respuestas más amorosas hacia ellos. Ya no tendrías miedo, podrías hablarles, defenderte y comprenderlos creando tu nueva película y con ello habrías transformado tu pasado, no falseando la memoria, sino imaginando nuevas respuestas que sin ninguna duda repercutirán en tu actual sistema de relaciones, en el que generalmente se repiten patrones de comportamiento que arrastramos desde la infancia.

Este trabajo se puede realizar con cualquier aspecto de la propia memoria. Sea las tensiones actuales o las tensiones biográficas que nos han marcado a fuego. Es un trabajo amable, suave y de mucho afecto hacia nosotros mismos, ya que de alguna manera reconocemos que no hemos elegido nada. Todo nos sucedió. Solo ahora que somos adultos podemos emprender esa tarea. Cuanto antes comiences con este trabajo tendrás mayores posibilidades de construir una vida coherente y en evolución.

El ejercicio entonces consiste en identificar con total claridad y sin juicio esas imágenes dolorosas de tu pasado. Puedes realizar un cuento contigo como personaje central. Relátalo tal como lo recuerdas, con todos los detalles, describe las emociones y sensaciones que te producen.

El paso siguiente es hacer una buena relajación completa y al finalizar inmediatamente y aun con los ojos cerrados empieza nuevamente a recordar esas imágenes, pero esta vez puedes modificar y agregar algunas escenas nuevas, inventadas, pero a

tu favor, o sea positivas, y hasta puedes ponerle un toque de humor.

A medida que vayas incorporando nuevas imágenes en tu cuento, puedes escribirlas hasta lograr que al leerlas te produzcan una sonrisa y una cierta satisfacción.

Te doy un ejemplo. Cuando era niña había cometido algunos errores, que a juzgar por la reacción de mis padres yo era casi un monstruo. Me quede en la cama tapada totalmente con las sábanas. Ellos estaban allí juzgándome... y yo muerta de miedo.

En el nuevo relato, me imagine diferente. Me deshice de las sábanas y me levanté de un salto. Fui al placad y me disfracé de Hada con mi vestido blanco, mi bonete y hasta mi barita mágica. Fui caminando segura al comedor. Allí estaban ellos... Como era pequeña me subí a un banquito e inicié mi defensa... Fui elocuente y divertida, no volaba una mosca, estaban todos como paralizados, fríos, como estatuas de sal.

Y yo después de mi impecable defensa, con mi afecto y la varita mágica y los abrazos, los fui convirtiendo en humanos sensibles y razonables.

Cada vez que lo cuento o lo escribo, reinscribo mi memoria. Y aquel día terrible de mi vida se ha esfumado en tiempo.

11 La relación entre el cuerpo y la mente.

¿Qué relación existe entre el cuerpo y la mente? Vamos a responder a esta pregunta apelando a nuestras experiencias no a teorías. Mucho se habla de esto en la actualidad. No hay dudas de la relación que existe entre el cuerpo y la mente. La pandemia de la depresión a nivel mundial nos habla de ello. Si bien la ciencia dura ha tratado de disuadirnos prescribiendo psicofármacos que modifican la química corporal, en el fondo sus objetivos como siempre son maximizar sus ganancias. Tenemos certeza respecto de que la mente afecta al cuerpo y viceversa, pero nobleza obliga reconocer que lo puramente biológico tiene millones de años y el córtex humano es bastante reciente. Pero sabemos por experiencia que allí en las profundidades de la mente se encuentra ese mecanismo extraordinario llamado “intencionalidad” prerrogativa exclusiva del ser humano que si es entrenada con permanencia logra superar el determinismo del cuerpo.

Los ejercicios que proponemos apuntan a lograr el dominio de uno mismo y el autocontrol que derivan en desarrollo integral y ponen en equilibrio al cuerpo y a la mente. En definitiva, la salud es eso equilibrio.

No es difícil descubrir el estado de una persona. Basta atender a algunos aspectos de su posición corporal. Se los ve caminando mirando el piso o tirados en una cama o en un sillón. Es evidente

que su cuerpo arrastra a su mente. Si uno habla con ellos descubrirá la oscuridad de sus pensamientos negativos y críticos.

Este hecho tan evidente en otros y en nosotros mismos nos revela que: si el cuerpo afecta la mente, lo contrario también es posible. Pero, ¿Cómo?

Bien, cuando la dinámica de las imágenes se impone y se manifiestan como trenes de imágenes desde donde es difícil bajarse, uno es arrastrado por lo negativo y el cuerpo se paraliza. Si puedo advertir que eso está sucediendo en mí y me opongo “intencionalmente”, decidiré no abandonarme y pondré mi cuerpo en marcha. Decido salir a caminar por el barrio a paso sostenido, con la mirada en alto y respirando profundamente. Con el pasar de los minutos (no es automático, requiere un tiempo) la energía comenzara a circular y mis imágenes se volverán más luminosas, y el futuro se abrirá. Procediendo así, por contraste con mi estado interno se demuestra la relación que hay entre las posiciones corporales y los estados mentales.

También podemos hacer lo contrario a modo de experimento. Cuando estamos muy bien, activos y contentos, podemos parar y comenzar a caminar en círculos encorvados y mirando el piso. Luego de unos minutos se podrán observar las imágenes que como sombras internas se van imponiendo.

Esto es así porque siempre los centros más lentos son los superiores y los más rápidos son los inferiores. Nadie puede arreglar un problema emotivo apelando a su intelecto. Lo podrá equilibrar poniendo en marcha el cuerpo que restablecerá la circulación de la energía. Como tampoco nadie puede no ser atropellado por un auto apelando en ese momento a su intelecto.

Solo darás un salto hacia el costado para evitarlo sin que intervenga pensamiento alguno.

Hay algunos ejercicios que podemos realizar para adiestrar nuestro cuerpo en estática y en dinámica corporal

Ponte de pie, como habitualmente lo haces. Imagina una línea que pasa verticalmente desde la cabeza hasta el suelo. Comprenderás de inmediato si tu cabeza está mal colocada, si el pecho está hundido, el abdomen fuera de sitio, o el bajo vientre escondido (y, por tanto, los glúteos fuera de línea). No trates de corregir las malas posiciones. Simplemente, ten noción de ellas y memoriza bien sus detalles.

Posteriormente, dibuja en el cuaderno, y tal cual la imaginas, tu silueta vista de perfil. Marca los puntos incorrectamente emplazados y comprende qué debes corregir. Ahora hazlo: de pie corrige todos los defectos. Veras que esto no es fácil ya que durante años has formado malos hábitos en tus posiciones.

Cuando creas haber adoptado la posición correcta, ponte de pie tratando de pegar tus talones y la espalda contra una pared. Observa y continúa corrigiendo.

Siéntate en una silla como lo haces habitualmente. Recuerda la línea imaginaria y ten noción de los errores de tu posición. Ahora corrige

Por último, pega los glúteos y la espalda en el respaldo de su silla. Repite varias veces.

Recuéstate. Afloja los músculos. Observa qué partes del cuerpo quedan en mala posición o te crean fuertes tensiones. Pon atención en la posición de su cabeza y espalda. Corrige. Repite varias veces.

Camina como lo hace habitualmente. Observa los errores de posición. Camina luego, tratando de mantener la postura correcta que fijaste en el ejercicio anterior. Camina, siéntate y levántate nuevamente, para retomar el andar. Haz todo eso como acostumbras. Efectúa las mismas operaciones, pero en base a las correcciones del caso.

Manteniendo la postura adecuada, abre y cierra una puerta. Observe si te "sales" de las posturas correctas. Repite varias veces.

Camina. Inclínate para tomar un objeto del suelo. Camina. Vuelve inclinarse para dejar el objeto. Observa si te "sales" de las posturas correctas. Repite varias veces.

Camina y luego saluda a los participantes. Conversa brevemente con ellos. Camina nuevamente. Observa en qué momentos te "sales" de las posturas correctas. Repite varias veces.

Recomienza y efectúa de nuevo lo propuesto y toma nota de sus observaciones. Llegar a un acuerdo con los otros partícipes, en el sentido de corregirse mutuamente en las futuras lecciones, cuando te observes en malas posturas.

Importante: Proponte aplicar tus resoluciones en la vida diaria.

12 Los tipos humanos.⁶

Una tarde de verano, estábamos con algunos amigos tomando cafecito en la terraza de un bar que daba sobre una esquina. En un momento se produjo un accidente entre dos automóviles. Todos dimos respuestas diferentes. Alguien marco el 911 dando aviso a la policía y a la ambulancia. Yo corrí hacia los vehículos a ver si había heridos para tratar de aliviarlos. Mi amiga Ana, quedo bloqueada en la silla sin poder moverse.

¿A qué se debe la diferencia de respuestas? Responder a esto es complejo, pero lo intentaremos. Las formas corporales orientan la dirección de la energía en el cuerpo. No es lo mismo alguien delgado, alto, anguloso, que alguien robusto, macizo, de ese otro regordete, blando y bajito. Y nada tiene que ver esto con la discriminación. El cuerpo no se elige, pero si se puede cuidar y entrenar para que cumpla con todas las funciones de sus centros: Intelectual, emotivo, motriz y vegetativo o somático. Además, la biografía y las grabaciones pasadas también influyen en la construcción del biotipo. Como vimos anteriormente el dominio de las posturas corporales y la respiración hacen la diferencia en el manejo equilibrado de las actividades de los centros. Cuando una persona sufre cambios emotivos, muchas cosas se alteran en su interior, entre otras, su respiración. Cuando alguien se emociona, el corazón se agita y la respiración se hace alta, la voz se entrecorta y también muestra cambios de tono. Ciertos

⁶ Héctor Lefer. Tipología Humana. Parquercarcarana.org

estados internos, así como están ligados a posturas corporales, también lo están a formas respiratorias definidas. Colocándose en las posturas correctas y manejando la respiración, las actividades intelectuales, emotivas y motrices, comienzan a manifestarse con equilibrio.

Este es, sin duda, un gran recurso, pero que requiere de algunas explicaciones.

En general, decimos que las actividades humanas están reguladas por centros nerviosos y glandulares. Así, distinguimos:

Centro intelectual: regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje.

Centro emotivo: regula los sentimientos y emociones como respuestas a fenómenos internos y externos.

Centro motriz: regula la movilidad del individuo y las operaciones corporales.

Centro vegetativo: regula la actividad interna del cuerpo.

Los centros trabajan con velocidad diferente, siendo el más lento el intelectual y el más veloz el vegetativo. En general, un cambio vegetativo modifica el funcionamiento de los otros centros que responderán a ese cambio con un poco más de lentitud.

También como ya hemos visto trabajando sobre el centro motriz, puede modificarse las actividades emotivas e intelectuales.

Cuando hablamos de corrección de posturas corporales nos apoyamos en ese hecho. Cuando, en cambio, hablamos de formas respiratorias adecuadas, nos apoyamos en el centro vegetativo, para que éste modifique la actividad de los otros centros.

Cada persona tiende a trabajar más con un centro que con los otros: por ello se puede hablar de tipos humanos intelectuales, emotivos, motrices y vegetativos. La respiración completa tiene la virtud de poner en funcionamiento los centros.

Respiración completa.

Siéntate correctamente en una silla. Cierra los ojos y afloja los músculos lo mejor que puedas. Expulsa todo el aire sin forzamientos. Luego saca y expande tu barriga y, en esa postura, comienza a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de "llenar la barriga". Conserva el aire unos instantes y expúlsalo. A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración baja".

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pasa desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrás la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando

la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserva el aire unos instantes y expúlsalo. A esta parte del ejercicio se la llama "respiración media".

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

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

Sentado correctamente cierra los párpados y afloja los músculos, luego sigue esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión.

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

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

Practica varias veces la respiración completa. Toma nota de tus dificultades y proponte trabajar el ejercicio en dos o tres momentos del día. De acuerdo a los resultados que obtengas, veras si utiliza esta forma respiratoria como ejercicio diario, o

si lo hace cuando desee equilibrar tu estado corporal, mental y emocional.

13 Características de los tipos humanos.

Vegetativos / Agua

La dirección de la energía en el tipo humano vegetativo es hacia los cuerpos propio y de los demás.

El tipo humano vegetativo tiene tendencias intelectuales basadas en la curiosidad. Son inestables y complejos. Su atención es instantánea y su memoria es muy buena, abstracta y concreta. Poseen una inteligencia múltiple, acumulativa y técnica. El sentido que predomina es el oído. En la toma de decisiones son lentos si es espontánea, pero es instantánea si le pides algo.

Respecto a cómo se relacionan con el medio, pueden conectarse con el ámbito más simple, pero les encantan los arreglos que poseen perfección. Igual se adaptan y todo les parece bien.

En los gustos éticos aman la dificultad y la complejidad, tienden a la autonomía, la disciplina, tienen una voluntad caprichosa y a veces su autoridad se vuelve anárquica.

Son ávidos y ambiciosos, les gusta derrochar, son seres complejos, pero en ciertas ocasiones saben ser simples.

Son capaces de sociabilizar sin ninguna selección y mezclan su cinismo con el disimulo, pero son buenos benefactores.

Su humor es activo y a veces apático. Un poco pesimistas ya que no se toman nada en serio. Son muy al medio exterior.

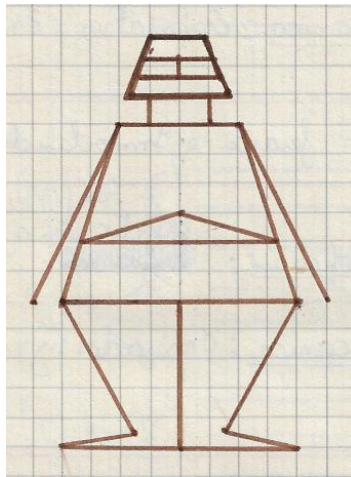
Les gusta acumular y son muy abnegados. Aman las ideas, la acción, las personas y las cosas, en ese orden.

Poseen poco espíritu de familia, cultivan múltiples relaciones y son capaces de sociabilizar con todos sus semejantes.

Aprenden por entrenamiento organizado. Necesitan actividades variadas dentro de disciplinas estables y continuas. Necesita salir de sí mismos, y de allí proviene su avidez por la actividad, su generosidad, su expresión. Aman trabajar en exceso en todos los terrenos, intelectual, de acción, social, material. Temen no tener nada que hacer, y sentir entonces la inestabilidad. Poseen una personalidad componedora. Son decididos. Hacen lo que debe hacerse, dicen lo que debe decirse.

En la función motora son bastante torpes. En lo biológico su sistema vascular linfático domina. Y su constitución es regida por las glándulas hipotiroidea e hipopituitaria.

Se alimentas variado y comen de todo.



Motrices/ Fuego

La dirección de la energía en el tipo humano motriz va hacia las Cosas.

Las tendencias intelectuales de los tipos motrices son la curiosidad selectiva, son previsores y constantes en los principios, prefieren la organización vertical y jerárquica, su profundidad lo abarca todo y tienen tendencias anarquistas.

Tienen un despertar lento, su atención es concentrada, vigilante, y auditiva. Tienen una memoria poco desarrollada, inmediata, afectiva y lógica, aprenden con esfuerzo, son auditivos y subjetivos.

Su inteligencia es intuitiva, creadora, lógica, geométrica y sintética, utilizan la mecánica de fuerzas. La imaginación es libre o espontánea, original y multiforme.

El sentido predominante es el tacto. La Característica psico físicas que predomina en ellos es la habilidad. Pueden tomar decisiones de forma lenta o súbita.

Les importa la belleza y la armonía del marco. Tienen un profundo respeto por la intimidad. Les agradan los jardines, los rincones íntimos, las chimeneas, el calor, tanto moral como físico, las piezas de vestir, los dormitorios, los lugares autónomos de trabajo (escritorio, taller), de investigación (laboratorio) o de descanso (sala de música) donde el motriz se puede aislar.

Aman el trabajo.

Son auto disciplinados y autónomos, toman la iniciativa, tienen sentido de las responsabilidades y poseen una voluntad desigual, su autoridad es ocasional.

Su sociabilidad es selectiva, son celosos, saben disimular, poseen delicadeza, tacto y generosidad. Su humor es más bien apático-activo, tienen optimismo en lo profundo y pesimismo en la superficie.

Tienen tendencia a perseverar en el ser. Poseen sentido de la objetividad. A veces se les dificulta la adaptación por ser hipersensibles al medio exterior. Son creadores y diversificadores. No se toman nada en serio, pero sí toman la vida en serio.

Aman las cosas, las ideas, la acción y las personas, en ese orden. Prefieren la familia creada por ellos. Tienen pocos amigos, pero selectos y fieles. Idealizan a la mujer y a los niños.

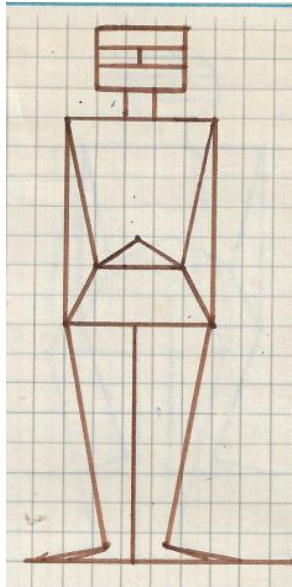
Aprenden por experiencia personal. En la vida estudiantil necesitan que se los tranquilice, y es importante que tomen acuerdos los profesores, a menudo está inhibido en el colegio.

Frente al medio exterior tienen avidez de estímulos y calma relativa. Aman el estado apasionado, enamorados de un ser, de una idea, de una misión, de un ambiente o de una actividad. Tienen temores a ser hostigados, contrariados, o embanderados.

Poseen una personalidad Cultivada.

Su comportamiento es reservado, introvertido, a veces inhibido, a veces exuberante. No cumple sus posibilidades.

En la motricidad tienen precisión. La función del cuerpo que domina es la motricidad muscular. En su constitución biológica domina la Hipertiroidea-pituitaria. El desarrollo del hígado y de los órganos vecinos que tienen influencia general. Gustan de una alimentación refinada y muy variada.



Emotivos/ Aire

La dirección de la energía en el tipo humano emotivo es hacia las personas y sus tonos afectivos.

Intelectualmente poseen una curiosidad dispersa, tienen paciencia y sentido de lo inmediato. Son versátiles, y prefieren una organización pragmática y de envergadura.

Su atención es instantánea, distribuida, difusa y verbal.

La memoria es buena, práctica y verbal, aprenden espontáneamente, pero un poco deformante.

Poseen una Imaginación dirigida, práctica, verbal. Su inteligencia es comprensiva, asimiladora, verbal y politécnica.

En ellos predominan el Gusto y el olfato. Toman decisiones con rapidez.

Del mundo exterior les importa el aspecto sociable del marco. Departamentos de lujo donde se pueda circular y recibir mucho. Papel de los salones de recepción, comedores, cocinas perfectamente planeadas para grandes y copiosas comidas, salas de juego y todo tipo de lugar donde se pueda reunir, invitar y encontrar amigos y relaciones...

Aman la lucha.

Son Independiente, poseen sensibilidad a la emulación, tienen iniciativas prácticas, y el sentido de las responsabilidades es

compartidas, Su voluntad es adaptativa, y tienen una autoridad atemperada.

Tienen ambición social, les gusta adquirir y gastar, son vanidosos y glotones. Poseen tendencias altruistas y tienen una sociabilidad multivalente, son tolerantes, a veces mienten, pero son, diplomático y bondadosos. Su humor es optimista y activo. Se adaptan y pasan incesantemente del ser al acto y viceversa con facilidad.

Respecto al mundo exterior son difusores e integradores.

En ellos predomina el gusto por las Personas, la acción, las ideas, y las cosas, en ese orden.

Poseen relativamente poco espíritu de familia. Muchas relaciones. Sumisión al más fuerte socialmente.

Aprenden por entrenamiento colectivo.

En el medio escolar necesitan que se ocupen del él.

Necesitan que se los alimente, de allí proviene su avidez de: conocimientos multiformes, de variedad de nuevos medios, de sociabilidad. Su ideal es estar en contacto con la mayor cantidad posible de gente. Y su temo es quedar solos.

Su personalidad es muy expeditiva.

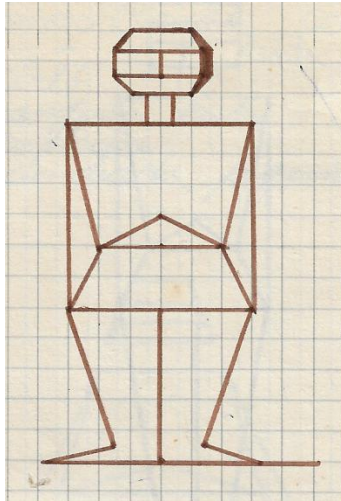
Su comportamiento es a veces ventajista, extrovertido, sabe realizarse.

En la función motora predomina la rapidez.

Y la función dominante en su cuerpo es la respiratoria.

Su constitución física es hipotiroidea e hipo suprarrenal, hipergenital o hiperpancreática.

Aman la alimentación abundante y variada.



Intelectual/Tierra

La dirección de la energía en el tipo humano intelectual es hacia las Ideas.

Tienen una curiosidad polarizada, perseverancia, sentido de la acumulación, continuidad en la expresión, método, profundidad polarizada.

Su atención es concentrada y regular, visual.

Su memoria es excelente, lejana, abstracta y numérica. Aprende con facilidad visual exacta.

Su imaginación es siempre consciente y controlada, dinámica.

Su inteligencia es deductiva, crítica, numérica, geometría analítica, mecánica de movimientos.

El Sentido predominante es la Vista.

Toma decisiones de forma Equilibrada.

En su medio es amante de la Importancia de la organización técnica del marco. Departamentos que permitan el máximo de actividad personal en una colectividad orgánica. Papel de todos los perfeccionamientos prácticos, sanitarios y técnicos: cuartos de baño, gimnasios, cocinas ultramodernas, placares, ficheros, bibliotecas, grabadores, máquinas de calcular, etc.; salas y vitrinas de colecciones. Funcionamiento óptimo de las

instalaciones eléctricas e higiénicas. Funcionamiento perfecto de los diversos aparatos domésticos.

Posee amor al peligro y al riesgo.

Es independiente, disciplinado, tiene iniciativa en la acción, determinismo, voluntad, tenaz, autoridad tiránica. Posee ambición precoz. Trata al dinero como un instrumento directo, sexualidad, sobrio. Tiene una sociabilidad desenvuelta, es un poco sectario, Cortés, y pose gran respeto por la legalidad.

Su humor es activo, pesimismo profundo, optimismo de superficie. Tiene Tendencia a perseverar en los actos. Rigidez de adaptación por insensibilidad al medio exterior. No se adapta fácilmente.

Respecto al mundo exterior es un continuador de obras que lo preceden. Sus gustos predominantes son las acciones, las ideas, las cosas y las personas, en ese orden.

Prefieren la familia de la que salieron, amigos tradicionales, desprecio por la mujer, salvo que esté identificada socialmente con el hombre.

Tienen pasión por la precisión de los datos. En la escuela, necesitan de consignas muy precisas, importancia del rigor de los métodos.

Necesitan ser empujados hacia la acción, de allí proviene su avidez de conciencia de no ser detenidos nunca en el terreno del ser y de poder continuar con su ritmo en el terreno del acto. Su ideal es una actividad incesante que siga una línea continua y

precisa. Su temor es tener que realizar varias cosas simultáneamente, lo que lo obliga a transposiciones en el terreno del ser y a detenciones en la acción. La indecisión, lo que impide a la acción desencadenarse. Su personalidad es erudita.

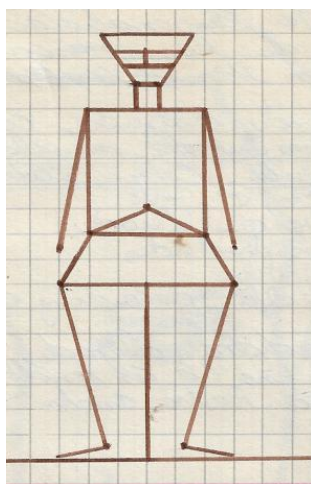
Su comportamiento es decidido. Hace lo que debe hacerse, dice lo que debe decirse.

Su función motora es la regularidad.

Su función dominante biológica es el sistema nervioso.

Su constitución física está regulada por Hipertiroidea, hipo suprarrenal, hipo genital.

Le gusta la alimentación sobria a y monótona.



14 La atención ⁷⁸

En 2016 publiqué el libro “Elogio de la Atención”. Se trata de una recopilación del tema explicado a lo largo del tiempo en libros, apuntes y charlas informales, por el escritor y pensador latinoamericano Mario Luis Rodríguez Cobos, conocido literariamente como Silo. Allí también plasmé muchas de mis experiencias con la atención que transformaron mi vida. En los numerosos talleres hicimos experimentos de laboratorio que luego de a poco y a medida que íbamos integrando las prácticas se convirtieron en trabajos habituales y cotidianos.

De todo lo aprendido, el descubrimiento más importante fue que “yo sufría” y que casi todo el tiempo se me imponían a la conciencia imágenes que no había elegido. Temores, ansiedades y recuerdos que aparecían en mi espacio sin que los hubiera llamado o evocado. También descubrí que hacía cosas y daba respuestas al mundo y a los demás de modo violento, totalmente mecánico.

Fue entonces cuando el desarrollo de la atención se volvió una necesidad y ya no solo una búsqueda intelectual. Quería dejar de sufrir. Quería elegir el tema sobre el que iba a pensar y por cuanto tiempo. Quería aplicarme a un trabajo y permanecer en él, el tiempo acordado conmigo misma. Quería alejar la distracción, o mejor dicho decidir cuándo iba a distraerme por elección. Quería dar mejores respuestas a las provocaciones y

⁷ Elogio de la Atención Graciela Romero Udabe

⁸ Recopilación de Andrés Korysma

violencias que impone el medio social. En definitiva, quería darle dirección a mi vida más allá de lo que sucede en mi cabecita. Quería ser intencional y no simplemente mecánica.

15 Qué es la atención y cómo funciona.

La atención es una aptitud muy valiosa de la conciencia, que nos permite observar y darnos cuenta de lo que sucede en el exterior y también es la que nos habilita a observarnos a nosotros mismo y a nuestros procesos mentales.

Si desarrollas la atención tendrás más facilidad para el aprendizaje, tu memoria mejorara notablemente y podrás permanecer en tus metas y objetivos. Tu crecimiento personal y social dependen de la atención

La atención funciona porque hay algo que atrapa tu curiosidad o tu interés, ese algo que te llama, te incita a ir por ello y que, aunque no lo notes, te produce sensaciones o registros corporales.

Cuando un estímulo externo o interno supera un cierto umbral, despierta el interés de tu conciencia dejando ese algo en el centro o en el foco de tu percepción y es por ello, que vas hacia eso con tu cuerpo.

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

¿Y cómo crees tú que está tu atención en este momento? Si estás leyendo esto y he logrado a través de las páginas de este libro estimular tu curiosidad. ¡Estás bien! Pero te pregunto: ¿cuántas veces al día desbloqueas tu celular? Según las estadísticas unas 150 veces por día. Con seguridad sabes en qué están todos tus amigos, sus viajes, sus salidas, su diversión, su última conquista. Decir que sabes, es una manera de decir, porque si hay algo de lo que carecen todas las redes sociales es de “verdad”. Casi todo lo que sucede allí es apariencias y externidad. Y no estoy en contra de la tecnología, todo lo contrario, pero estoy segura que nos están manipulando.

Tengo que agradecer a Santiago Bilinkis⁹ por su último libro “Guía para sobrevivir al presente”¹⁰ porque el análisis que hace de la situación actual respecto a la manipulación de nuestra atención y nuestras vidas, con la tecnología, los celulares y las redes sociales, confirmó mis intuiciones y mis sospechas. Con Santiago mantengo una comunicación epistolar a través de mails en los que le comparto nuestra mirada y algunas de mis producciones.

Hay una frase que conservo en mi memoria y que me sirve para saber lo que realmente sucede en el sistema. “*Si quieres entender, sigue la línea del dinero*”. No es una novedad que el dinero es el valor central y que desde hace mucho tiempo nos manipulan con la publicidad, los medios de comunicación, la

⁹ Tecnólogo Argentino Miembro de Mensa

¹⁰ Guía para sobrevivir al presente. Santiago Bilinkis edit. 2019

política, la ciencia, la educación uniforme, la medicina, los laboratorios, y un largo etcétera.

Entonces es seguro que las intenciones de los que manejan los nuevos medios de comunicación, las redes sociales, los buscadores, sea solo el dinero y en algunos casos el poder, como sucede con la política. Nuestra atención y nuestro tiempo, es el objetivo. Quieren que estés siempre allí pendiente del celular, para poder manipular tus emociones y tus elecciones.

Te recomiendo que leas el libro de Bilinkis porque hay una cantidad de información y referencias que te dejen con la boca abierta. Solo voy a contarte una de las tantas intenciones de esta gente.

Cuando salió a la luz la posibilidad de que Google desarrollara automóviles autónomos me pareció fantástico. Pero claro, nadie se preguntó, ¿qué tiene que ver Google con que una computadora insertada en un auto te lleve a tu trabajo o a tu escuela? Nada, pensé. Pero leyendo a Santiago Bilinkis, descubrí el verdadero motivo de este emprendimiento y fue allí que quedé boquiabierto. ¡¡Quieren tu atención y tu tiempo!! Esas dos horas que utilizas para ir y volver, ese tiempo en el que manejas escuchando la radio o simplemente atento al volante pensando en tu vida, ¡lo quieren para ellos! Si vas sentado cómodamente sin hacer nada hacia tu destino, ¿qué harás? ¡Mirar el celular! Algo similar sucede con Netflix y los juegos. Crean adicción y perturban tu sueño. Y en el caso de los juegos como Fornite, que son la mayoría violentos, las consecuencias son mucho peores, ya que se van grabando imágenes de

destrucción que podrían orientar las acciones mecánicas de adolescentes. Lo vemos en algunas escuelas de Usa y Europa.

No hay duda que todos tendremos que hacer un gran esfuerzo para salir de la hipnosis en la que nos sumerge el sistema, con el desarrollo de la tecnología y las súper computadoras que llevamos con nosotros continuamente. Así las cosas, podemos afirmar que no somos dueños de nuestra atención, ni de nuestra intención, y mucho menos de nuestra libertad de elegir.

Todo lo que te explicare a continuación podrá servirte si decides recuperar tu atención en función de tu evolución como ser humano. Pero estos temas tienen que ver con decisiones internas profundas. Nadie puede obligarte. Solo el reconocimiento del propio sufrimiento pone la condición para rebelarse e iniciar un nuevo camino para dejar de ser una hoja al viento que sufre y reacciona mecánicamente a los estímulos. ¡Yo hago mi parte contándote mi experiencia, ahora te toca a ti hacer la tuya!

16 Los tipos de atención.

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

Vamos a ir desde la atención simple, que es común a todos los seres humanos, seguiremos con la atención dividida, que es un experimento que nos permite descubrir aspectos muy interesantes de su plasticidad y maleabilidad, y por último la más importante de todas: la atención dirigida, intencional.

Atención simple

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

Existen una infinidad de estímulos en la vida cotidiana y uno se dirige a aquellos por los que tiene algún interés. Esta atención solicitada desde un estímulo externo pareciera tener otra calidad,

ya que se mueve por algún interés, sin embargo, es también considerada como atención simple, ya que es una atención totalmente mecánica y no observada.

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

Atención dividida

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

diferentes. Lamentablemente, con el tiempo estas tareas se mecanizan, se incorporan y dejan de producir los efectos de “atención dividida” que impiden las divagaciones y las ensoñaciones.

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

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

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

Estas formas de división atencional no están planteadas para la vida cotidiana, sino como ejercitaciones que dan una mayor perspectiva de las diferentes formas de atención y de su enorme plasticidad. La atención dividida en todas sus formas produce la

ambigüedad de estar en una cosa y simultáneamente en un punto, o en la sensación difusa del cuerpo. Es un estar adentro y afuera simultáneamente, y se puede observar no solo la división de la atención, sino la división total del ser.

Atención dirigida

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

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

La atención dirigida es un tipo de atención totalmente consciente. Me centra por completo en lo que estoy haciendo en este momento, en el aquí y el ahora. Se puede aplicar a actos pequeños o grandes. En este tipo de atención hay gobierno consiente de la propia energía, no hay división como en la atención dividida, sino que hay concentración de la atención. La atención dirigida se concentra y se dirige al acto que estoy realizando con el mayor grado posible de presencia. Sin duda que con el tiempo se puede ir perfeccionado. Es parte de este perfeccionamiento “el advertir” cuando uno se distrae. Es un ir y venir desde el acto que se está realizando intencionalmente,

hacia otro acto no propuesto. Cuantas más veces uno advierte que se distrajo, más se va tomando conciencia del “fluctuar” de la atención entre la actividad propuesta y todo aquello que distrae. Esa distracción puede ser externa. Por ejemplo, alguien que interrumpe, o interna, una serie de imágenes o asociaciones que aparecen, intentando distraer de lo que se está haciendo. Las sensaciones de hambre, sed, tensión sexual, u otras divagaciones por asociaciones libres suelen irrumpir en el espacio mecánicamente. Las asociaciones también pueden ser observadas y, en general, responden a una cierta mecánica. La conciencia asocia mecánicamente lo percibido, por similitud, por contraste o por contigüidad. Por ejemplo, caminando por la calle uno observa a la gente que pasa y en algunas ocasiones advierte en un rostro o en un cuerpo que se parece a María, y esa asociación por similitud desata una cadena de recuerdos y vivencias con María. En el contraste sucede lo contrario de lo que percibo. Si hace mucho frío o mucho calor, inmediatamente aparecen imágenes compensatorias y opuestas. Ensueño con una playita y un sol radiante o con un hogar a leña y una manta cálida. La contigüidad es más difícil de explicar, pero siempre están cerca una de otra. Por ejemplo, las puertas son contiguas con las ventanas y las nubes con el cielo azul.

En atención dirigida, cuando me distraigo, me doy cuenta y entonces regreso intencionalmente al trabajo. Si logro hacer esto con gusto, voy consolidando la dirección de mi energía hacia la acción elegida. A medida que uno avanza en el desarrollo de la atención dirigida, va experimentando placer y un cierto tono energético muy interesante. Esta atención no es ingenua, ni dividida, no nos crea ninguna contradicción, no es ambigua,

tiene una gran potencia, y nos permite una gran efectividad en la acción y en la vida cotidiana. Es un estado de vigilia total, de alerta plena que permite vivir con gran eficacia y alegría sabiendo que contamos con un instrumento único para nuestro máximo desarrollo.

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

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

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

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

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

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

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

algo que va más allá y que responde a otras necesidades, como son las propias del trabajo interno profundo.¹¹

¹¹ García, Fernando (1997). La importancia de la atención.
<http://fernandoagarcia.blogspot.com.ar/>

17 El centro de gravedad.

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

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

El desarrollo de este centro de gravedad tiene grandes consecuencias en la vida humana, ya que la energía que circula alrededor de nosotros puede ir logrando mayor solidez a través del tiempo, puede adjudicarse su propio centro. Eso es para nosotros el espíritu. Todos los seres vivientes, aún los minerales,

tienen esa energía. La energía en movimiento o lo que la gente de antaño llamaba alma, nosotros podríamos llamarle campo energético. Parece ser que en el ser humano existe la posibilidad del pensar y del sentir sobre uno mismo, hecho diferente que el caso de la planta y del mineral, los cuales dependen de cosas externas. Parece ser que en el ser humano algo puede revertirse sobre sí mismo; y por lo tanto es en el ser humano donde esa energía puede generar un centro creativo.

Este centro se logra por el aprendizaje y por la eliminación de las perturbaciones, o sea, cuando no aparecen errores en el comportamiento. Hablamos entonces de conducta centrada.

Es desde este centro desde donde es posible el desplazamiento en las distintas direcciones. Sucede como en las artes marciales, no es posible el desplazamiento cuando se está arrinconado en un punto de ese espacio en el que se efectúan las operaciones.

No es posible cuando se ha avanzado hacia otro punto que impide nuevos avances, por ejemplo. Es necesaria la ubicación en el centro, desde ese centro se avanza, se retrocede, hay libertad operativa.

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

18 Los niveles de conciencia.

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

Pero veamos el ejemplo del edificio.

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

Aquí trabaja el centro vegetativo o somático, y se liberan solo pequeñas cantidades de energía a los demás centros. La motricidad se reduce casi al mínimo, las emociones se manifiestan solamente en la motricidad del centro emotivo, las ideas racionales casi no aparecen.

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

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

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

Hemos llegado al primer piso, que corresponde a la conciencia de sí. Se manifiesta cuando la energía se desplaza sobre todo a la parte intelectual del centro intelectual, como reflexión sobre sí mismo. La conciencia de sí admite niveles de profundización que van desde una elemental introspección a la verdadera auto observación. Este nivel de conciencia es muy difícil de mantener cotidianamente. No obstante, por reiteración de esfuerzos, se comienza a “fijar” al tiempo que la conciencia se amplifica y se desarrolla el centro intelectual en general. Si tengo atención y conciencia, me doy cuenta de que estoy aquí y ahora; no simplemente que estoy, sino que advierto con todos mis sentidos internos y externos que percibo, que registro, que hablo, que

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

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

dormimos. La percepción es muy desordenada y el sueño es el encargado de poner orden a los datos de la conciencia.

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

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

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

Es necesario diferenciar el normal funcionamiento de la conciencia en los diferentes niveles de trabajo de los estados inspirados¹², en donde es necesario que se produzca, intencional o accidentalmente, un corrimiento o suspensión del yo, para tomar contacto con lo profundo. Pero también tenemos que decir que esta conciencia inspirada se puede manifestar en otros niveles de conciencia, como, por ejemplo, en los sueños. Ha habido muchos casos de resolución de problemas y conflictos que se han manifestado durante el sueño, o en “visiones” en el semisueño, o intuiciones vínicas, que dan lugar, por ejemplo, a las expresiones artísticas de los pintores, los poetas y los músicos, sin que por ello esté presente “lo sagrado” como tal, aunque sin duda, al observar estas obras reconozcamos por resonancia interna que tomaron contacto con “una realidad” no habitual para expresarse. Tales son los casos de Kandinsky, Picasso, Van Gogh o Gaudí.

¹² Apuntes de Psicología. Silo. Psicología IV

19 Presencia y co-presencia.

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

20 La mirada de los demás y los factores que alteran.

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

Muchas veces uno siente la mirada de los demás sobre sí. Todos nos sentimos observados por otros. Esta mirada nos condiciona y nos produce una cierta dependencia. La mirada de los demás existe, pero su poder desaparecer por completo cuando no perdemos el centro de gravedad, o sea, cuando no nos olvidamos de nosotros mismos. Lo contrario, el total olvido de sí mismo, la falla de nuestra atención, nos deja expuestos a la mirada de los demás. Quedamos absorbidos por la mirada del otro. El truco está en recuperar la atención plena antes de quedar “atrapado” por esa mirada. O sea, no me permito realizar esa proyección, porque es una proyección de la propia mirada puesta en los ojos de los demás, y esto sucede por la pérdida total de la atención sobre mí. Cuando me olvido de mí, quedo a expensas de la mirada de los demás con las consecuencias del caso.

Son muchos los factores que han actuado en nosotros para ir produciendo un comportamiento personal a lo largo del tiempo, los códigos en base a los cuales damos respuestas y nos ajustamos al medio. Frente a los valores establecidos arremetíamos contra ellos, o los aceptábamos, o nos

replegábamos sobre nosotros mismos. Así fuimos formando nuestras conductas en el mundo de relación, pero existían además ajustes continuos. Mirábamos ese mundo y mirábamos a otras personas mientras actuábamos. Reconsiderábamos nuestra acción, proponiéndonos nuevas conductas, nuevos ajustes. Simultáneamente, éramos "mirados" por otros que nos alentaban o que nos reprobaban. Desde luego, existía una "mirada" institucional propia del sistema legal; también una "mirada" propia de las convenciones y costumbres. También existía para algunos una "mirada" más compleja. Una mirada externa, pero que nos escrutaba no solamente en nuestro comportamiento externo, sino en nuestras intenciones más profundas. Era la mirada de Dios. Para otros, era la mirada de la propia "conciencia" entendiendo a ésta como una disposición moral del pensamiento y la conducta.

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

Respecto a los factores que alteran la atención podemos decir que es necesario afrontar este trabajo como un juego, buscando en ello las sensaciones de gusto y placer. Aquí los esfuerzos no contribuyen a mejorar nuestra atención, mucho menos las imposiciones, o la rigidez en las prácticas, ya que al hacerlo se produce cansancio y al final se abandonan. Cuando estamos cansados físicamente, con sueño, con hambre, o con tensión sexual, la atención se altera. Los factores que más perturban la

atención son las emociones fuertes, esos aspectos emotivos que experimentamos como compulsiones, enojos, ira o rabietas. Entonces tengo que conseguir un estado de tranquilidad emotiva y corporal para que no haya irrupciones de esos aspectos en el trabajo con la atención. De todas maneras, si esto sucede, es de interés la observación de esas cosas que me sacan de tema y las debidas notas al respecto. Trabajando de esta forma amable con nosotros mismos, podemos ir elevando el tono atencional cada día, e ir descubriendo nuestro funcionamiento para avanzar en el trabajo.

21 La crítica y la autocrítica.

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

A veces, hay personas que dicen: "Yo tengo que hacer autocrítica, soy de tal manera", y están utilizando la "mirada del otro" (lo que otra persona piensa), para dirigirla sobre ellos mismos. Es decir, no existe cotejo o comparación de cosas que le pasan a uno, no hay una verdadera autocrítica, como vemos, se utiliza la crítica de otros como elaboración propia.

22 La acción reflexiva.

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

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

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

No es lo mismo la atención dirigida que la acción reflexiva, pero tienen su punto de unión: se articulan y se abrazan. La atención

dirigida es una forma de atención de alta calidad, que nos ofrece mayor amplitud, y, sobre todo, es una manera consciente, sensible y afinada de captar la "realidad", por eso, cuanto mayor sea la calidad atencional, mejores serán las condiciones para la acción reflexiva; es decir, la mala calidad o ausencia de atención dificulta la acción reflexiva. La atención dirigida abre la puerta al discurrir, cavilar o pensar con intención, y, a su vez, se pondrán freno a las compulsiones, accidentes, estados de ánimo negativos y, en general, a todo lo que enturbie nuestro sentir.

23 Revisando la situación personal.

Con la frase “yo soy yo y mis circunstancias”, el filósofo español José Ortega y Gasset (1883-1955) sintetizó la creencia de que los seres humanos no pueden ser aislados de sus circunstancias. Para Ortega y Gasset individuos y sociedades no están desconectados de su pasado; para conocer una sociedad debemos conocer su historia y para conocernos a nosotros mismos necesitamos conocer nuestra biografía.

Sin embargo, a menudo hacemos referencia a algo que llamamos naturaleza humana. Esta comprensión del fenómeno humano fue expuesta por Mario Luis Rodríguez Cobos en un escrito llamado a cerca de lo humano (1983)

Silo se diferencia de los ámbitos académicos en su concepción del ser humano: *“El hombre es el ser histórico, cuyo modo de acción social transforma a su propia naturaleza. Si admito lo anterior, habré de aceptar que ese ser puede transformar intencionalmente su constitución física. Y así está ocurriendo. Comenzó con la utilización de instrumentos que puestos adelante de su cuerpo como “prótesis” externas le permitieron alargar su mano, perfeccionar sus sentidos y aumentar su fuerza y calidad de trabajo. Naturalmente no estaba dotado para los medios líquido y aéreo y sin embargo creó condiciones para desplazarse en ellos, hasta comenzar a emigrar de su medio*

*natural, el planeta Tierra. Hoy, además, está internándose en su propio cuerpo cambiando sus órganos; interviniendo en su química cerebral; fecundando in vitro y manipulando sus genes. Si con la idea de “naturaleza” se ha querido señalar lo permanente, tal idea es hoy inadecuada aún si se la quiere aplicar a lo más objetal del ser humano, es decir, a su cuerpo. Y en lo que hace a una “moral natural”, a un “derecho natural”, o a “instituciones naturales” encontramos, opuestamente, que en ese campo todo es histórico-social y nada allí existe “por naturaleza”.*¹³

Actualmente y afortunadamente las ciencias sociales (Thomas Sowell y Steven Pinker) evocan a Ortega y Gasset argumentando que en nosotros hay más que simplemente lo biológico. Nuestras acciones no son resultado de una inmutable naturaleza humana, sino de la interacción de nuestras conductas culturalmente generadas que están sujetas al cambio. *“Una cultura no es un patrón simbólico preservada como una mariposa en ámbar. Su lugar no es el museo sino las actividades prácticas de la vida diaria”.*¹⁴

En otras palabras, somos biológicamente iguales, pero tenemos una esencia maleable. Somos un ser viviente que sobrevive venciendo dificultades a lo largo del camino.

Entonces para seguir adelante con este trabajo del conocimiento de uno mismo te pregunto: ¿En qué situación vives? Puedes

¹³ Carta a mis amigos. Carta 4

¹⁴ Thomas Sowell, pensador y economista y Steven Pinker psicólogo experimental, científico cognitivo, lingüista y escritor canadiense.

responder ordenadamente en un escrito simple donde describas tu situación actual, teniendo en cuenta tu edad, sexo, trabajo, estudio, familia, salud y amigos.

En cada uno de estos ámbitos puedes contar las tensiones más desagradables que vives y seguramente sufres.

Estas relaciones con tu entorno generan “Climas emotivos”: Se entiende por “Climas emocionales” esas sensaciones más globales e irracionales que uno vive. Como, por ejemplo, clima de desamparo, de violencia, soledad, injusticia, opresión, inseguridad, etcétera.

Sintetizando, primero describes la situación en la que vives con sus respectivas tensiones desagradables y luego puedes hacer lo mismo con los climas.

Si realizas este trabajo en conjunto con otras personas, se puede realizar un intercambio sincero con todos ellos.

Ejercicio 1.

En un cuaderno puedes realizar un escrito con las situaciones de tu vida y al lado de cada una de ellas, puedes realizar algunas consideraciones breves y precisas. Una vez completado el cuadro puedes sintetizarlas así:

Aquí va un ejemplo:

Edad: 30 años. Desolación frente al futuro. Temor a no alcanzar mis objetivos. Clima de frustración por haber desaprovechado numerosas oportunidades, etcétera.

Sexo: Femenino. Poca comprensión de cómo funcionan las relaciones con el sexo opuesto. Tensión por no conseguir una pareja. Clima de desvalorización. No soy lo suficientemente buena.

Trabajo: Inestable. Temor a perder el trabajo. Violencia por la falta de consideración a mis méritos. Clima indefinido de "paredes que se cierran", etcétera.

Hogar: Casa sin intimidad por la convivencia con mis padres. Necesidad de vivir más alejada del centro urbano. Clima de asfixia que se justifica por el problema del smog. Horror a la contaminación y a la suciedad, etcétera.

Salud: Soy la más fuerte de la familia, Inconcebible sentimiento de culpa por la fragilidad de los demás. Temor a una enfermedad fatal de alguno de ellos.

Amistades: Muchas amistades, pero sin profundidad. Rechazo por las reuniones de cumpleaños o año nuevo. Clima de nostalgia por las amistades perdidas de mi juventud, etcétera.

Síntesis: Irritación conmigo misma por no haber hecho otro tipo de vida. Tensiones por falta de reconocimiento hacia mi persona. Climas de temor al futuro, soledad, encierro. Desesperación y confusión de sentimientos frente a una enfermedad fatal. Quisiera superar el resentimiento hacia muchas cosas y personas del pasado. También necesito disipar el temor al futuro que es cada día mayor, etcétera.

Cuando hayas terminado el escrito podrás sacar conclusiones útiles y podrás hacerte nuevos propósitos positivos para tu vida.

24 La biografía.

Si has comprendido y practicado en el capítulo anterior, no tendrás dificultad en reconocer que muchos aspectos de tu situación actual, están marcados por tu vida pasada. Es decir, que tu historia personal es muy importante y aún más importante conocerla y estudiarla sin juicio. Lo vivido en tu pasado influye actualmente, en primer lugar, porque la situación de hoy está armada de este particular modo tuyo de organizar la realidad y también como una forma de tus acciones. En segundo lugar, porque tu pasado actúa no solamente en los hechos sino también en tu memoria.

Muchas cosas pasadas quedan actuando como recuerdos, y así, numerosos temores, inseguridades, etc., son resultado de experiencias pasadas desagradables que siguen operando influyendo en el momento actual. Casi toda la gente va superando etapas de su vida, pero también hay situaciones y anécdotas, muchas de ellas sumamente dolorosas, que no has comprendido totalmente. Seguramente has preferido no volver sobre tu pasado.

Sabemos que, si no se reconsideran las experiencias pasadas que no se integraron, quedan allí congeladas presionando la vida y desatando climas perturbadores.

No es agradable recordar ciertos accidentes o situaciones biográficas tristes, pero tienes que comprender que hay que

trabajar esos recuerdos tratando de integrarlos al conjunto de la vida. En tu conciencia no puede haber "islas", sino que todo debe estar razonablemente comunicado entre sí. De este modo, te proponemos que conectes los elementos que recuerdes de su pasado (aún los más desagradables), para que esas "islas" sean también exploradas y se incorporen al terreno de la experiencia útil.

El estudio autobiográfico toma algún tiempo. A medida que lo desarrolles comprobarás que uno tras otro surge recuerdos que dabas por perdidos hace mucho tiempo. También quedarán algunos vacíos que será necesario llenar con la ayuda de familiares o amigos que pudieran recordar los acontecimientos buscados.

La biografía, es indispensable para que puedas avanzar en el trabajo del conocimiento de ti mismo. Qué es lo mismo que decir ser consciente de tu vida. Puedes Organizar los datos de tu propia vida estructuradamente con sus fechas y características. Esto nos da la posibilidad de construir un mapa de nuestra vida y para tu sorpresa verás cómo las cosas en un cierto periodo de tiempo se repiten. La única manera de transformar la propia conducta y que ciertos eventos dejen de repetirse es tomar conciencia de ellos e intencionar fuertemente para realizar ese cambio.

La conciencia mecánica, o sea la conciencia no observada tiene una lógica inflexible. Muy diferente es todo cuando uno cae en cuenta y finalmente puede elegir otros caminos y otras experiencias. El estudio biográfico se desarrolla del modo

siguiente. Se escribe un extenso relato de la propia vida. Se ordena la secuencia biográfica en columna y año por año.

Se van colocando al lado del dato biográfico, los cuatro elementos siguientes que se alcances a recordar:

Año	Años de Vida	Acontecimientos
1940	1	Nacimiento en x. No hay recuerdos.
1941	2	Cambio de casa. Muerte hermano mayor. Accidente cabeza.
1942	3	Caída por escaleras. Nace hermana. Padre viaja.
1943	4	Huida, confusión, no hay recuerdos.
1944	5	El hombre bajo el árbol. El incendio. Mi madre llora. "Mi ropa no está" (?). El tren no llegó. Cambio de etapa.

1º) accidentes: Considerando a éstos como enfermedades y circunstancias involuntarias que han tenido importancia, u operados cambios en el sujeto. También se considera accidentes, a los factores que hicieron desviar proyectos que en su momento se quisieron cumplir.

2º) vicios: En sentido amplio, y todo aquellos que formó hábitos fuertes, duraderos, que se impusieron involuntariamente.

3º) repeticiones: Situaciones similares que a lo largo de la biografía aparecen más de una vez. Esto se obtiene al comparar distintos años.

Finalmente, se realiza la síntesis biográfica, tratando primeramente de resumir y extraer lo más significativo de todo el material, articulando luego los elementos en un sistema de comprensión del momento actual.

El estudio biográfico tiene varios objetivos a la vista, como la comprensión de comportamientos actuales motivados por hechos pasados. Pero sirve, además, para ordenar proyectos vitales considerando ciertas repeticiones de situación o de accidentes, que podrían interferir en las futuras actividad en cualquier planificación de cambio.

25 Los roles con los que me relaciono.

Es recomendable hacer este trabajo luego de haber completado los estudios biográficos. Revisaremos ahora, los "personajes" (roles) que uno utiliza en distintas circunstancias de la vida diaria.

Esos "personajes" son muy importantes porque te permiten ahorrar energía (ya que son sistemas de comportamiento codificados) y facilitan la adaptación al medio social. A veces estos roles están mal configurados, o bien no se cuenta con roles adecuados para circunstancias nuevas. Por último, puede haber confusión de roles cuando se asume el comportamiento propio de una situación, en otra que no corresponde.

Es posible que si eres muy joven cuentes con pocos roles y, en cambio, las personas de más edad, pueden poseer un buen repertorio de ellos, pero muchos pueden estar mal configurados o confundidos en las distintas situaciones. En todo caso, la corrección de roles exige un trabajo muy sostenido ya que ese comportamiento ha echado fuertes raíces a lo largo del tiempo.

Cuando completes el estudio de sus roles, será conveniente que los revises cuidadosamente y establezcas las relaciones que te permitan ganar en comprensión acerca de tu situación y de tu comportamiento como respuesta a ella. Recuerda que el rol del profesor que, por ejemplo, cumple una

persona, no nos dice demasiado a menos que nos explique cómo es que lo realiza. Puede ser un buen o mal profesor, puede tener un comportamiento despótico o amable, puede ser persuasivo, exigente o complaciente, etcétera.

Sucede, por último, que no obstante los distintos roles que cumpla en la vida diaria, todos ellos pueden ser reducidos a una cierta actitud básica que explica en gran medida por qué algunos de ellos están mal conformados, o por qué otros están confundidos, o por qué algunos otros me son tan difíciles de dominar. Este punto de la actitud básica debe ser determinada al final de este trabajo, como tu propia y valiosa síntesis.

Ejercicios

Este ejercicio es un ejemplo para que puedas llenarlo con sus propios datos.

Trabajo. Rol de jefe enérgico, etc. Rol de subordinado llevado con cautela, etcétera.

Hogar: Rol de padre severo parecido al de jefe en el trabajo, etcétera.

Amistades: Rol de jefe con las amistades de menor "estatus". Rol de consejero, con las de mayor "estatus", etcétera.

Sexo opuesto: Rol de joven despreocupado, etcétera.

Situaciones nuevas: Rol de observador silencioso y crítico mordaz, etcétera.

Situaciones difíciles: Rol de acompañante, nunca de jefe, etcétera.

Actitud básica: De seguridad mal compensada. Temor al cuestionamiento. Desplazamiento del cuestionamiento esgrimiendo actitudes seductoras.

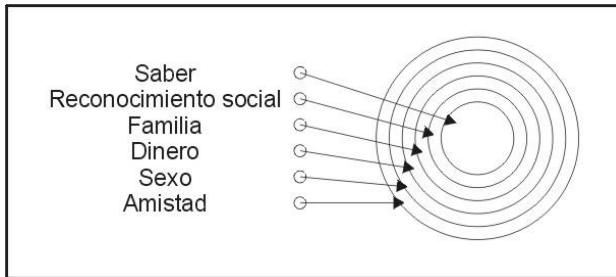
Debe extraerse la actitud básica de las coincidencias en la forma de jugar los roles. Habrá también que explicar en qué casos aparecen los roles mal configurados, confundidos y otros para lo que no se cuenta con respuesta.

No dejes de anotar en tu cuaderno todas las observaciones.

26 La imagen de mí y los valores.

Identificar los prestigios es importante porque muestra que tipo de valoración haces de la situación en que vives y que intenta lograr con esas valoraciones. Si, por ejemplo, el valor más destacado para ti es la "amistad" y el de menor importancia es el "saber", podría realizar grafico de círculos concéntricos ubicando al más importante en el centro y al de menor importancia en la periferia. Haz tu escala en círculos concéntricos.

Ejemplo.



Estos valores que hemos puesto en el ejemplo, serán modificados de acuerdo con tus apreciaciones. Cuando tengas alguna duda en la elección entre dos prestigios, imagina cuál te

causaría mayor problema en caso de faltar: ése será entonces, el más importante.

Te recomendamos que realices este ejercicio varias veces, cambiando el orden de los prestigios (o bien colocando otros nuevos), hasta que tenga la sensación de un correcto armado.

Una vez concluido el ejercicio, compáralo con su análisis de situación y con el estudio de roles. En ese momento, comenzarán a surgir relaciones con distintos aspectos de tu conducta y de tus contradicciones, pero también tendrás una nueva perspectiva para reforzar sus aspectos positivos.

Imagen de sí.

Una cosa es la imagen o impresión que deseas causar en otros (y eso en buena medida aparece en la forma en que se interpretan los roles) y otra cosa es la impresión, la imagen de sí mismo que uno tiene. Es como preguntarse: "¿Qué pienso yo acerca de mi persona?" Recuerde, no es lo mismo preguntarse eso que preguntarse por la impresión que se quiere causar a otros.

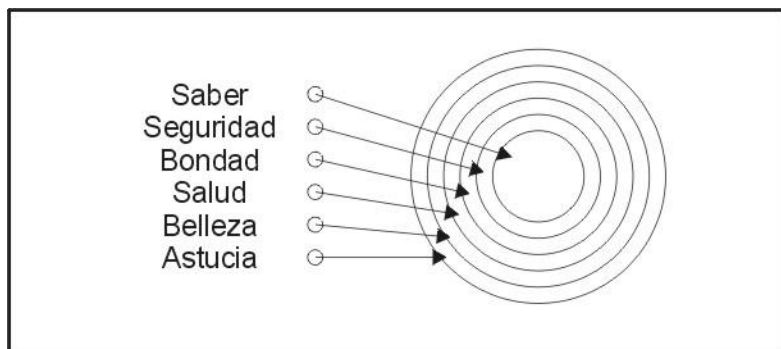
La mejor forma de comprender la imagen de sí consiste en proceder por descarte, por eliminación. Cuando elimine, en este estudio, alguna facultad o posesión y comprendas qué problema le traería tal cosa, podrás comprobar que la imagen de sí mismo tiene fuertes cargas compensatorias que trabajan así para darte una cierta seguridad en la vida. La imagen de sí es de utilidad

para autoafirmarse, pero debes comprender que su raíz, a veces, descansa en carencias o defectos compensados.

Pregúntate: "¿Qué sería para mí la pérdida mayor en cuanto a mis facultades?" Es "acaso la inteligencia, o el saber, o la belleza, o la salud, o la bondad, o la sensibilidad..., etcétera".

Conociendo el sistema de trabajo puedes organizar una escala en círculos concéntricos como en la lección anterior, emplazando en el círculo menor la facultad más importante y luego, gradualmente, las de menor relevancia.

Por cierto, este es un ejemplo, tú puedes modificar parcial o totalmente las facultades que figuran a continuación.



Una vez realizado el ejercicio, pregúntate si verdaderamente tratas de perfeccionar esas facultades que tanto aprecias. De

acuerdo a sus respuestas tendrás una interesante medida de tu conformidad o satisfacción con la imagen de sí.

Compara este ejercicio con el anterior y trata de establecer correspondencias entre la imagen de sí y tus círculos de prestigio. Haz relaciones, fíjate cómo compensas tus deficiencias y trata de discutir todo esto con las personas que están en el mismo trabajo.

Cuando hayas terminado la tarea, plasma en tu cuaderno resoluciones o sugerencias a cumplir, para corregir o mejorar la imagen de sí.

27 Las imágenes que impulsan tu vida.

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

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

Estos ensueños, en algunas situaciones de angustia, de pérdidas, de opresión, en general tienden a hacerse más intensos, se refuerzan. Hay ensueños que se repiten y se presentan en los

sueños nocturnos. Se los puede ver con mayor nitidez, un poco antes de entrar en el sueño y poco después de salir de él.

El desarrollo de la atención permite advertir con mayor facilidad estos ensueños, con el objetivo de darles una dirección evolutiva. Además de los ensueños personales también existen ilusiones o ensueños sociales, que convierten en fetiche a objetos y personas, como por ejemplo a artistas, jugadores de fútbol, modas, etc. En los dos casos, opera el mismo mecanismo de evasión de la realidad y el mismo trasfondo emocional.

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

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

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

Existen entonces los ensueños situacionales que surgen y desaparecen cotidianamente y los que llamamos ensueños secundarios. Estos dan respuestas compensatorias a estímulos, que provienen de diferentes situaciones o presiones internas, y cumplen la función de descargar tensiones internas producidas por las dificultades. Los ensueños secundarios giran alrededor de un clima emotivo particular que puede observarse como constante, y que delata un núcleo de gran fijeza al que llamamos núcleo de ensueño, por lo que la observación de los ensueños en los distintos niveles es una técnica adecuada para el rastreo del núcleo de ensueño.

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

Ejercicio.

Consigue una vela y colócala en el centro de la mesa encendida. Luego baja la luz y observa la llama con detenimiento y extrae las imágenes que van apareciendo en ella. Toma nota de cada imagen que ves.

Repite el ejercicio, pero ahora coloca un trozo de algodón con forma caprichosa. Baja la luz y toma nota de las imágenes que van apareciendo.

Luego con esas notas, construyes una historia, un cuento, que tiene como personaje a un héroe o a una heroína que eres tú. La historia consta de tres partes. La primera una entrada en situación, la segunda una gran dificultad y la tercera la superación de la dificultad y el final feliz.

De ese cuento cada uno extrae cuál fue el mejor momento y cuál el peor o el más difícil que vivió el héroe o la heroína y finalmente qué sintió en cada caso. Tomar esas dos emociones como la síntesis.

¿Cuál es la emoción que más me complica la vida?

¿Cuál es la que más me lo facilita? aquello con el que te sientes poderoso/a.

De esta manera, se cuenta con dos climas muy importantes en nuestro autoconocimiento. Es fundamental **observarlos** en aquellas situaciones donde tienen mucha carga y orientan la conducta. El verdadero trabajo es poder observar el paso de una a otra de estas dos emociones ya que al “verlas” detenidamente y estudiarlas, van perdiendo carga y uno deja de creer en ellas, ya que forman parte de la dualidad contradictoria en la que vivimos.

Estas emociones tienen a compensar situaciones biográficas que hemos vivido en nuestra infancia y operan en nuestra vida cotidiana, sin saberlo.

Si alguien me preguntara si soy ignorante, le respondería: ¡Sí, a veces soy ignorante y a veces no! Y si alguien me preguntara si soy poderosa, le respondería: ¡Sí, a veces soy poderosa y a veces no!

“La vida busca el crecimiento, no la compensación de la nada.”

¹⁵

¹⁵ Silo

Súmate al “Conocimiento de uno Mismo”

Si tienes interés verdadero en profundizar los conceptos y ejercicios descritos en este libro te invitamos a enviar un correo a: autoconocimientoyoficio@gmail.com

o también puedes inscribirte en nuestra página:

<https://www.autoconocimientoyoficios.com/user-registration/>

ÍNDICE

1	<i>Introducción</i>	4
2	<i>Esta es mi historia</i>	5
3	<i>Agradecimiento a Silo</i>	13
4	<i>Prólogo de la Dra. Ana María Oliva</i>	15
5	<i>Prólogo del científico Ernesto Prieto Gratacos.</i>	18
6	<i>El sufrimiento y las 3 vías</i>	21
7	<i>La relajación del cuerpo, del intra cuerpo y de la mente.</i>	24
8	<i>El contacto con nuestro campo energético.</i>	32
9	<i>Las tensiones y las imágenes.</i>	37
10	<i>Transformando las viejas heridas y las recientes.</i>	40
11	<i>La relación entre el cuerpo y la mente.</i>	43
12	<i>Los tipos humanos.</i>	48
13	<i>Características de los tipos humanos.</i>	53
14	<i>La atención</i>	64
15	<i>Qué es la atención y cómo funciona.</i>	66
16	<i>Los tipos de atención.</i>	70
17	<i>El centro de gravedad.</i>	78
18	<i>Los niveles de conciencia.</i>	80
19	<i>Presencia y co-presencia.</i>	86
20	<i>La mirada de los demás y los factores que alteran.</i>	87
21	<i>La crítica y la autocrítica.</i>	90

22	<i>La acción reflexiva.</i> _____	91
23	<i>Revisando la situación personal.</i> _____	93
24	<i>La biografía.</i> _____	98
25	<i>Los roles con los que me relaciono.</i> _____	102
26	<i>La imagen de mí y los valores.</i> _____	105
27	<i>Las imágenes que impulsan tu vida.</i> _____	109