

EXPERIENCIAS CON LA CONCIENCIA DE SÍ



Raúl Tejeros, abril de 2022
raultejeros@yahoo.es

Parques de Estudio y Reflexión. Parque de Toledo
<http://www.parquetoledo.org>

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
¿QUÉ ES CONCIENCIA DE SÍ?.....	4
ANTECEDENTES CON LA ATENCIÓN	6
REGISTROS CON LA CONCIENCIA DE SÍ.....	11
CARACTERÍSTICAS DEL NIVEL DE CONCIENCIA DE SÍ.....	13
ELEMENTOS QUE INFLUYEN EN LA ATENCIÓN	15
LA DISTENSIÓN.....	19
RESUMEN.....	24

INTRODUCCIÓN

“Sea usted el dueño de su atención. El precio de la libertad es la vigilancia permanente. Recuerde que donde vaya su atención irán sus emociones y su energía. Donde ponga su atención se hará siempre más real para usted.”

MARIO ALONSO PUIG

Desde que nacemos, y quizá desde antes, estamos siempre en un nivel de conciencia determinado, que cicla de continuo todos los días. En efecto, alternamos entre el sueño y la vigilia todos los días, y en cada uno de los 3 niveles de conciencia más habituales: el sueño profundo, el semisueño y la vigilia (el estado de despierto ordinario) las características del funcionamiento de la conciencia son claramente distintas. No podemos confundir estar dormidos con estar despiertos (que llamamos “vigilia”) ni tampoco confundimos estos dos niveles con ese nivel intermedio, muy inestable y voluble, que es el semisueño, que parece simplemente servir de tránsito entre los otros dos, al despertar y también al ir hacia el sueño. Cualquier persona se puede preguntar, ¿existen más niveles de conciencia, hacia arriba o hacia abajo? Se trataría, al ser “niveles”, de estar más dormido o más despierto que los tres niveles mencionados. Más dormido que en el sueño profundo no parece posible emplazarse, así pues, el camino sería en la otra dirección, hacia el despertar de la conciencia, hacia volverse más consciente, eso de lo que tanta gente en búsqueda espiritual y mística ha venido hablando y siguen hablando desde hace milenios.

Particularmente en esta época, se está viviendo en distintas latitudes un fuerte impulso en esa búsqueda del despertar. Muchos maestros en lo espiritual desde épocas muy antiguas, aseguran que el nivel de conciencia cotidiano es en realidad estar dormido, que la gente vive dormida, que elevar el nivel de conciencia, es un camino necesario para el desarrollo, el crecimiento y la evolución espiritual. Silo afirma cosas semejantes en muchas ocasiones, confirmando que al menos, existen dos niveles por “encima” del nivel de vigilia ordinario: la conciencia de sí y la conciencia objetiva. “La gente no sufre, sueña que sufre”, nos dejó dicho.

He meditado en muchas ocasiones en esa frase, y me recuerda a cuando sufrimos una pesadilla, en la que estamos atrapados en ese mundo onírico tan sugestivo en el que las tensiones y emociones se nos imponen totalmente, sin que tengamos el más mínimo margen de acción, negándonos la más mínima libertad. Es al despertar cuando logramos acceder a una perspectiva más amplia, cuando vemos que las distintas imágenes que se sucedían tan angustiosamente eran solo una ilusión, y sentimos un gran alivio al sentirnos despiertos y liberados de las tensiones y climas que nos atenazaban durante el sueño. Aparte de percibir el mundo de un modo distinto, despertar nos trae una mayor reversibilidad de la conciencia y una mínima capacidad de decisión y elección. Pero si lo meditamos con detenimiento, nos daremos cuenta de que esta mejora es solo parcial, y continuaremos de todos modos sometidos al capricho de la mecánica de nuestra conciencia, con nuestro particular sistema de tensiones, y nuestros climas emotivos permanentes y secundarios, percibiendo una “realidad” fuertemente condicionada por nuestras experiencias previas, nuestros ensueños, nuestras creencias, nuestro paisaje de formación, nuestra forma mental. No nos habremos distanciando tanto de nuestra mirada ilusoria, ni habremos alcanzado del todo la tan codiciada libertad, no nos habremos liberado de nuestro sufrimiento y nuestras posibilidades evolutivas estarán truncadas por nuestras compulsiones cotidianas. Es en el

despertar hacia niveles superiores de conciencia donde advertimos entonces un camino a seguir que conduce hacia la verdadera salida, hacia una auténtica evolución. Este trabajo es un estudio en el que trato de aproximarme a la comprensión de este tema tan interesante, apoyándome además en ordenar mis propias experiencias.

¿QUÉ ES CONCIENCIA DE SÍ?

“No escuchar al que nos habla, no sólo es falta de cortesía, sino también de menosprecio. Atiende siempre al que te hable; en el trato social nada hay tan productivo como la limosna de la atención.”

HONORÉ DE BALZAC

A continuación se reproducen algunas explicaciones teóricas de Silo sobre este tema, de distintas charlas y procedencias:

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

1. El sujeto duerme profundamente (sueño nocturno).
2. El sujeto se halla en semisueño (antes de despertar o antes de dormir).
3. El sujeto pasa al estado de ensueño que es su estado normal, considerado erróneamente como “vigilia”.
4. El sujeto mediante la auto-observación logra la conciencia de sí. Esta admite por lo menos tres grados según los métodos usados y la permanencia invertida. El nivel de conciencia de sí se manifiesta cuando la energía se desplaza sobre todo a la parte intelectual del centro intelectual como reflexión sobre sí mismo. La conciencia de sí admite niveles de profundización que van desde una elemental introspección a la verdadera 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.

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

Se considera que el hombre normal tiene solamente acceso a los tres primeros escalones y que sólo accidentalmente y por instantes, roza la conciencia de sí... En ningún caso debe considerársela a ésta como auto-análisis o introspección. Es dudoso que se pueda ir ascendiendo de forma mecánica a los dos niveles superiores.

Tanto los niveles de conciencia más bajos como los de sueño profundo y los más altos como los de conciencia de sí, dependen de la energía y funcionamiento del sexo.

Los fenómenos propios del centro superior pueden ser movilizados por “choques”, tanto desde los niveles de conciencia crepusculares, penumbrales, de sueño o semisueño, automáticos, irracionales e incontrolados (con su secuencia de patología y desintegración psíquica posterior) o desde el nivel de conciencia de sí y total lucidez, esforzado, racional y controlado, aunque

lógicamente esta última vía que es la de mayor esfuerzo, requiere un trabajo tenaz de integración, ampliación y evolución de la conciencia.

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

El despertar es posible en la medida en que por modificación del núcleo de ensueño, el hombre se polarice con verdadera necesidad interior hacia el logro y mantenimiento de la conciencia de sí, nuevo nivel mental, superador del estado mecánico y natural de vigilia ordinaria.

Se podría prescindir de todo autoconocimiento y de toda corrección y superación de dificultades si uno lograra el estado de “despierto” o de conciencia de sí en la vida diaria ya que todo el trabajo se orienta a ese objetivo.

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

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

VOCABULARIO:

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

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

CONCIENCIA (niveles de): Tonos energéticos o capas de profundidad de la conciencia. Reconocemos un nivel primitivo de sueño, otro de semi-sueño, otro de vigilia ordinaria, otro de conciencia de sí y finalmente el de conciencia objetiva. Los distintos niveles de conciencia tienen graduaciones y no diferencias tajantes. En general, a los estados de sueño y semisueño los llamamos crepusculares. El estado de vigilia ordinaria no es sino el “techo” del semisueño, pero el “piso” de la conciencia de sí. De esta manera en la vigilia ordinaria emergen contenidos crepusculares continuamente, tales como el fantaseo, la divagación, etc. En ocasiones, también en la vigilia ordinaria, aparecen contenidos lúcidos en los que el sujeto “cae en cuenta” sobre sí mismo. El trabajo de los centros es el que explica la mecánica de los niveles de conciencia correspondiendo el sueño al trabajo del vegetativo-sexual que sólo libera pequeñas cantidades de energía a otros centros; el semisueño aparece cuando la energía del centro vegetativo-sexual se desplaza sobre todo al sexo y la energía emergente llega a las partes emotivas de los otros centros; la vigilia se manifiesta cuando la energía se desplaza por todos los centros, partes y sub-partes, pudiéndose activar

las partes intelectuales de todos los centros; la conciencia de sí es producto del desplazamiento de la energía hacia las sub-partes intelectuales del centro intelectual y la conciencia objetiva se despierta merced a la sobrecarga energética de los centros, permitiendo activar el centro superior. Desde los niveles de sueño hasta los estados de conciencia más lúcidos, el ser humano puede reconocer en sí mismo la evolución de las especies primitivas actuando por simple reflejo hasta el ser supra consciente del futuro cuya conciencia ordinaria tendrá seguramente el nivel de conciencia objetiva.

DIVISIÓN ATENCIONAL: Operación que permite observar simultáneamente las percepciones referidas al mundo externo y al propio cuerpo. La división atencional puede ser primaria si toma como apoyo un punto del cuerpo, o completa si el apoyo es la sensación difusa y generalizada de todo el cuerpo (yo difuso físico).

A la división atencional corresponde ya el nivel de conciencia de sí. Distinta de auto-observación.

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

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

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

ANTECEDENTES CON LA ATENCIÓN

“Para un hombre habituado a meditar, insistiendo sobre cada tema a fin de hacerle rendir su secreto jugo, la ligereza con que la actuación del hombre de mundo resbala de objeto en objeto, es motivo de mareo.”
JOSÉ ORTEGA Y GASSET

En mi juventud, me recuerdo con una atención potente pero mecánica, en el sentido de que estaba basada en mis particulares gustos. Si algo me gustaba, podía fijar y mantener la atención en esa actividad con intensidad, pero si no me gustaba, me era muy difícil mantener la atención. En

mi infancia era muy habitual que incluso en clase en el colegio estuviese ensoñando con abundante fantaseo. Me inventaba historias llenas de fascinantes aventuras y me evadía por completo del ambiente de clase durante largos ratos. Pero cuando la profesora explicaba la lección en determinadas asignaturas, como las matemáticas, que me fascinaban, mi atención se centraba por completo en la explicación, en un tono de agrado emotivo y gran lucidez mental. La clase se me hacía demasiado corta y demasiado simple, y una vez finalizada no tardaba en volver a perderme entre mis ensoñaciones.

Esto daba lugar a ciertas situaciones paradójicas y un tanto cómicas. Una niña de mi clase era vecina del piso de al lado y en cierta ocasión que nos juntamos las dos familias explicaba excitada:

- Y ha dicho la señorita que el viernes vamos de excursión a (cierto sitio), ¿verdad, Raúl?
- Pues... -respondía yo perplejo, sin tener ni idea.
- Y el martes de la semana que viene tenemos examen de lengua, ¿verdad, Raúl?
- ¿Ah, sí?
- Y el jueves es el de matemáticas. Dijo eso la señorita, ¡¡¡Raúl!!!
- Pues... menos mal que me has avisado.
- ¡Pero bueno, Raúl! –intervenía mi madre acalorada- ¿Pero tú has estado en la misma clase que Yolanda? ¿Cómo puede ser que no te enteres de nada?
- Pues... no sé... -afirmaba yo perplejo sin entender nada, mientras se reían mis hermanos y la familia de Yolanda.

Pero cuando llegaba el día del examen de matemáticas, lo resolvía con facilidad y tras lamentar que fuese tan corto y tan sencillo, volvía a evadirme en mi imaginación de nuevo con mis fantaseos. También me gustaba dibujar, y leer libros, y podía centrarme en esas actividades absorto y totalmente concentrado durante horas. Cuando dibujaba o hacía problemas de matemáticas, tenía una sensación muy agradable de claridad mental, de silencio interno. No tenía ruido de cosas pendientes, cosas por hacer, esa vocecilla que te hace preguntarte si no estarás perdiendo el tiempo, o si no podría estar haciendo otra cosa más útil en su lugar. Veo que tengo que recuperar esa actitud de la infancia y juventud, de vivir el momento presente, de liberarme de esas autoexigencias que yo mismo me impongo.

Sin embargo, esa atención estaba condicionada a que me gustase la actividad. En ocasiones iba el fin de semana al campo, ya adolescente, y me iba a dar un paseo con el ensueño de disfrutar del hermoso paisaje en un estado de agradable paz. Pero no podía evitar estar todo el tiempo divagando profusamente y acababa el paseo con la mente fatigada y con la sensación de no haber disfrutado de mi paseo. En situaciones nuevas o difíciles, me ponía en estado de alerta, lo que implicaba un estado muy lúcido pero tenso, me replegaba hacia adentro de mí mismo, hacia mi centro interno, hacia atrás, como tratando de poner distancia con la situación difícil, entrando en un estado de desapego psicológico y emotivo, pero también logrando de forma inintencionada un nivel atencional superior al ordinario.

Fue con dieciocho años de edad, en un examen de oposición a una conocida entidad bancaria conocida en aquella época como Cajamadrid, cuando sufrí otra experiencia en la que se evidenció mi inestabilidad atencional. Nos sentaron a cientos de aspirantes en una sala enorme, y un señor al fondo sentado a una mesa con un micrófono comenzó a explicar con lentitud el procedimiento para realizar el examen. Yo estaba muy tenso, pues estaba por completo fuera de mi zona de confort. Me había presentado al examen presionado, porque la Escuela en la que estudiaba nos

había conducido a todos los estudiantes a ese examen. Con horror, comprobé que no era capaz de mantener la atención ni un minuto en las explicaciones. Repetidas veces “regresaba” de mis ensoñaciones para comprobar que el señor había avanzado un rato en sus explicaciones, sin que yo me hubiese enterado de nada. Finalmente, comenzó el examen sin que yo me hubiese enterado de ninguna explicación previa. A pesar de eso, era un examen y deduje por el contexto lo que había que hacer. Ese día comprobé hasta qué punto la tensión dificultaba mi trabajo atencional y como no era capaz de dirigir la atención ante una situación que experimentaba como hostil, una atención que parecía manifestarse caótica y caprichosamente al margen de mi intención. Podía mantener una fuerte atención durante horas en problemas de matemáticas financieras estando relajado en mi casa o en clase, pero no podía atender diez minutos seguidos (y por lo visto tampoco dos minutos) las sencillas explicaciones de un aburrido señor hablando a lo lejos por un micrófono, si me sentía tenso e incómodo. Como resultó que me llamaron para trabajar de dicha entidad durante el verano, tuve numerosas oportunidades durante esos meses de comprobar como la tensión me afectaba a mi estado atencional.

En algunas situaciones en las que había mantenido la atención sostenidamente durante mucho rato, como al leer un libro varias horas, había observado como repentinamente la imagen del libro se volvía súbitamente más brillante de lo habitual, y tras unos segundos volvía a la percepción normal. Estas eran experiencias accidentales de una fluctuación del nivel energético hacia la cabeza que producía un roce durante unos segundos de un nivel de conciencia superior.

Cuando era joven, antes de tener coche, cuando me desplazaba en metro o en autobús a estudiar o al trabajo, frecuentemente aprovechaba esos trayectos para practicar relajación. Tras estas prácticas, además de distensiones profundas en las que se liberaba energía que me producían posteriormente entrar en estados de gran lucidez mental, en ocasiones experimentaba ciertos estados inspirados que me son difíciles de describir. Llamados interiores hacia la apertura y la comunicación con la gente.

En una ocasión fui a una entrevista de trabajo en una universidad, y ya en el camino logré un excelente estado de relajación. Este fue uno de esos casos en los que me sentía en un estado distinto al habitual, lúcido e inspirado. A pesar de los muchos años transcurridos, recuerdo la experiencia como si hubiese sucedido ayer. Al llegar al lugar de la entrevista estaba muy tranquilo y en un estado de una lucidez muy superior a la ordinaria. Estaba como muy centrado en mí mismo, podía observar mis pensamientos con gran claridad e intuir y anticiparme no solo a las preguntas sino también a la intención de la entrevistadora. El tiempo transcurría distinto y la percepción también era distinta. Todo parecía fluir con suavidad y tenía la sensación de que todo iba a salir bien. La memoria se había agudizado muchísimo y me sentía con mucha energía. Estaba en un estado no habitual para mí de conciencia. Creo que fue mi primera experiencia clara con la conciencia de sí. La entrevista resultó excelente y me dieron el trabajo.

Tiempo después conocí el Movimiento Humanista. Recuerdo que en los años noventa empezaron a hacerse encuentros sociales bastante numerosos. Yo era un poco introvertido y estas reuniones me producían cierta tensión. Antes o después me encontraba conversando durante largo rato con alguien con quien había conectado y me encontraba medianamente a gusto. Me refugiaba entonces en esa conversa un tiempo prolongado. En estos casos, la tensión de la situación me hacía ponerme bastante alerta, lo que mantenido bastante rato me producía cierto dolor de

cabeza, algo similar a algunos exámenes largos en la Universidad. Recuerdo bastantes ocasiones en las que al final del encuentro me encontraba cansado, y con una fuerte tensión en la cabeza, casi con dolor. Pero también notaba otra cosa, junto a la tensión acumulada, era evidente que la percepción era notoriamente más “brillante” de lo habitual, señal de la afluencia de mayor energía a la cabeza. Ese mayor brillo de la imagen, indicador indiscutible del nivel de energía mental, se producía por exigencia de una situación que me ponía en un estado de alerta. Y surgía en mí la intuición de que estar rodeado de gente era un requisito para este aumento de energía, de que de algún modo estaba “conectado” con la gente. Pero por aquella época interpretaba que tal conexión era solo psicológica y que la tensión y la lucidez eran rasgos inseparables.

En una Semana Santa, cuando tendría unos 28 años, fuimos algunos amigos del Movimiento¹ de vacaciones a una casa alquilada fuera de Madrid, y algunos nos quedamos charlando por la noche. Yo quedé en silencio escuchando a una persona del grupo que hablaba tranquilamente con una voz sosegada y pausada en un silencio cada vez mayor. Y como a las dos de la mañana, quizá porque la digestión ya había terminado hacía tiempo y se me liberó energía, y de llevar quizá totalmente concentrado en silencio varias horas en lo que escuchaba, noté de repente un cambio notable en mi nivel atencional. Me sentí completamente despierto, todo se fue volviendo más y más brillante y sentí un agradable silencio mental que me proporcionaba una mayor potencia y lucidez mental. Fue mi segunda experiencia clara con la conciencia de sí.

Estaba sentado en una postura muy caída e instintivamente empecé a enderezarme lenta y cuidadosamente, hasta ponerme completamente erguido en la silla en la que me encontraba, porque intuí que esa postura favorecería mantener ese estado mental. Evitando hacer cualquier movimiento brusco, me daba miedo casi respirar para no perturbar ese sorprendente y maravilloso estado que conservaba delicada e inestablemente con alfileres. Alerta y curioso ante la sorprendente experiencia, permanecí así, observando boquiabierto lo que sucedía a mi alrededor. Nadie pareció notar nada en mí y decidí no hacer ningún comentario al respecto. Observé que el punto desde el que miraba parecía haberse desplazado hacia atrás, y en vez de sentirlo en los ojos, como era lo habitual, me parecía haberse desplazado más hacia atrás, hacia adentro. La mirada era más envolvente, más global. Tras unos pocos minutos, poco a poco ese curioso estado se fue desvaneciendo, pero dejó una profunda huella en mí. Decidí no comentar nada al respecto a mis compañeros, hasta que no tuviese más experiencias.

Empecé a prestar más atención en las reuniones semanales, y no sin dificultad, lograba despertarme en ellas un poco más de lo habitual hasta entrar en atención dirigida² durante un rato, y cada vez en más ocasiones, también en conciencia de sí. Luego también empecé a practicar este despertar en otras situaciones, como con algunos programas de televisión, especialmente concursos de canto que mostraban colores vivos y mucho movimiento que me ayudaban a no distraerme ni perder la referencia a mí mismo. Con las películas me resultaba más difícil mantener ese estado, porque la trama me terminaba atrapando, olvidándome de mí mismo. Empecé a salir a pasear numerosas tardes tratando de lograr un buen estado atencional, entrando frecuentemente

¹ Movimiento Humanista puesto en marcha por Silo, que se ha extendido en las últimas décadas por todo el mundo destacando como valor central al Ser Humano.

² Nivel de conciencia superior al de vigilia ordinaria en el que el operador dirige la atención, en lugar de ser ésta errática como ocurre en el nivel de vigilia ordinaria en el que los ensueños pueblan la conciencia continuamente.

en atención dirigida durante un rato. En ocasiones terminaba divagando profusamente tomado por mis compulsiones. Pero en otras ocasiones sí lograba tras un poco de catarseo mental previo, entrar en un silencio mental que me conducía a unas lindas experiencias con la conciencia de sí. Lo difícil era mantener ese nivel atencional, que tras un rato de gloria, se desvanecía inevitablemente. Algo curioso es que cuando estoy en ese nivel, me parece que podría mantenerlo con facilidad indefinidamente, a pesar de que siempre sucede que eso no es así, y antes o después se desvanece suavemente.

Observé que para lograr una buena atención, lo mejor era no preocuparse de atender más intensamente, sino de tratar de hacer silencio mental, como recomendaba Silo en algunos materiales. Si trato de despertarme es porque me siento en un estado atencional bajo y eso suele ir acompañado de mucho ruido mental, y poca energía acumulada que, además, y precisamente por el intenso ruido, se está descargando rápidamente. Al hacer silencio, la energía va recuperándose, me voy relajando y voy descansando. En poco tiempo puedo encontrarme más despierto, descansado y con mayor energía.

Con la llegada de las Disciplinas, el trabajo con las rutinas diarias me permitió trabajar y experimentar con la atención de forma continuada. Después de la entrada en la Escuela, algunos amigos continuamos durante un tiempo repasando los pasos de la disciplina, en mi caso la mental. El día de la reunión semanal seguía yo un ritual bastante intenso. Salía del trabajo a las cuatro y cuarto de la tarde y tenía la reunión a las seis y media en una conocida cafetería muy céntrica en Madrid. Entonces primero iba en coche hasta una zona que conocía bien, donde aparcaba. Luego tomaba un autobús hasta el parque del Retiro (un gran parque que estaba cerca de la cafetería a la que me dirigía). Ya en el autobús empezaba a trabajar la atención, con los pasos 1 y 2 de la disciplina, atendiendo e internalizando la mirada más y más.

Al llegar a la altura del Retiro, salía del autobús y entraba en el parque con un tono de apertura emotiva, en un estado de inspiración favorecida por la meditación previa. El Retiro tiene muchas puertas grandes por las que entrar, verdaderas imponentes avenidas. Pero también se puede uno internar a los pocos pasos por un camino lateral que elegía yo, un vericuetto sinuoso, como si penetrases en un tupido bosque de hadas. Es un parque mágico, con más de 15.000 árboles distribuidos por sus 125 hectáreas de terreno y tiene zonas muy distintas unas de otras, que te emplazan internamente en distintos paisajes. Nada más entrar por sus caminos olvidados, podía sentir que entraba en otro estado de conciencia, más lúcido, más inspirado, como si conectase con una energía sutil que fluye entre sus plantas y su arbolado, entre los variados animales que lo habitan. Según caminaba me iba quedando parado a ratos, maravillado y absorto por las curiosas sensaciones que me iban invadiendo.

Cuando salía a pasear cerca de mi casa también buscaba un bosquecillo (el del Humedal) a poca distancia de mi vivienda, o algún parque amplio y abundante en vegetación y vida, como el de la Rambla, un poco más alejado. Y no hay duda de que estos lugares me facilitaban acceder a estos estados mentales tan inspirados, pero ninguno se aproxima al Retiro. En él puedo sentir energía que circula con intensidad y que me ayuda a despertar. En ocasiones podía sentir como la energía se iba acumulando en mi cabeza, el espacio se iba iluminando y todo mi cuerpo empezaba a vibrar, especialmente los ojos, experimentando fenómenos propios de la Fuerza, y de circulación de algo, de una energía interna, suave y sutil, que describo como "Luz". Tengo distintos relatos por escrito en los que he tratado de describir estas curiosas experiencias.

Luego se aproximaba la hora de la reunión. Tomaba otro autobús hasta la cafetería y al llegar, si aún no había llegado nadie más, percibía un vacío energético en nuestro sitio, el lugar en el que siempre nos sentábamos. Pero según iba llegando la gente el lugar se iba cargando de energía. Tras este breve descanso atencional, y todavía en un tono inspirado, empezaba a atender y a elevar el nivel atencional de nuevo. Todo se volvía brillante y me sentía totalmente presente en la reunión. Sentía que estaba en un acontecimiento especial, no quería perderme nada de lo que se hablaba y tenía toda mi atención concentrada en la experiencia que estaba viviendo. Attendía particularmente a la percepción, que era muy distinta a la habitual. Cuando me levantaba para ir al servicio me notaba mareado, como con un pequeño vértigo que sentía relacionado con el esfuerzo atencional.

Finalizada la reunión, cuando caminaba hacia el autobús percibía todavía los edificios brillantes, y parecía que un Sentido inexplicable me envolvía de forma mágica. En el autobús de vuelta me sentía profundamente conectado emocionalmente con la gente que me rodea. Me sentía hermanado con el anciano que caminaba dificultosamente, la mujer que acompañaba a un niño pequeño, la inmigrante que volvía a casa cansada. Todos eran mi familia y sentía un inexplicable afecto hacia todos y cada uno de ellos que me conmovía con intensidad. A la ida no había sentido nada de eso. Luego en el coche, aún persistía cierta intensidad en la percepción que continuaba al llegar a casa, donde me sentía feliz y agradecido. Aunque suelo quejarme de tener mala memoria, al día siguiente solía hacer una síntesis de lo que había hablado cada uno, a pesar de que no había tomado ninguna nota, pues recordaba con gran precisión todo lo sucedido durante la reunión, pues mi memoria en ese estado de lucidez era mucho más potente que de ordinario.

REGISTROS CON LA CONCIENCIA DE SÍ

“El verdadero arte de la memoria no es otro que el arte de la atención.”

SAMUEL JOHNSON

“Todos tropezamos, a veces, con la dificultad de no poder fijar nuestra atención como deseáramos.”

JANE AUSTEN

Hay registros cenestésicos claros asociados a los distintos niveles de conciencia. No hay pues opción a duda alguna de si se está en un nivel o en otro, de si estamos dormidos, en semisueño, en vigilia o en conciencia de sí. Si alguien tiene dudas acerca de si ha accedido a la conciencia de sí, es que no ha accedido. Es como tener dudas de si te duele o no el brazo. Si te dan un martillazo en el brazo, se te aclararán las dudas de inmediato.

Desde el nivel en el que nos encontramos, se va produciendo siempre una acumulación gradual hacia otro nivel inmediato superior o inferior. Aunque se van notando algunos cambios leves en esa dirección, se produce repentinamente un cambio abrupto cuando se irrumpe en un nivel distinto, que implica un cambio global en todo el funcionamiento síquico, y también en muchos aspectos, en el funcionamiento físico.

Cuando estando muy cansado desciendo al semisueño, siento como la energía se internaliza como hacia “adentro” del cuerpo, hacia la interioridad física. Es esa sensación que recuerdo ya de niño y que hace que tendamos a recogerlos cuando tenemos mucho sueño, como si nos encogiéramos un poco, es lo contrario de estirarse. Esto va acompañado de una sensación interna que describiría (cuando estoy muy cansado) como una vibración u hormigueo por todo el cuerpo, que es más intensa cuanto más cansado esté, llegando a ser francamente molesta si estoy verdaderamente cansado. Dejarme caer entonces al semisueño, o mejor aún al sueño profundo, resulta “curativo” en estas ocasiones.

Contrariamente, al despertar, tiendo por instinto a enderezarme rápidamente y se me produce una sensación en la cabeza como de “despeje” mental, que con frecuencia durante un rato al principio es mayor en un lado de la cabeza, el izquierdo, que en el derecho, desde el ojo hacia adentro y hacia arriba. También hormigueos, esta vez adentro de la cabeza, más arriba de los ojos, produciéndose a veces cierta tensión entre las sienes, el centro de la frente y la nuca, como si la energía circulase horizontalmente en esa zona, tal y como describí en mi anterior aporte *“Experiencias de lucidez en el camino interno”*.

También se producen distintos tipos y grados de iluminación del espacio de representación, hormigueos, destellos de luz, vibraciones, etc. y mentales, como una forma distinta de percibir, intuiciones de otra realidad, comprensiones, conciencia inspirada, etc.

Hay una forma de emplazar la atención, de profundizar el punto desde el que miro, hacia atrás y hacia adentro, que produce la activación de la energía. En ocasiones este desplazamiento me parecía que estaba localizado en la cabeza, tras los ojos, como si mirase casi desde la nuca, de una forma envolvente. Pero en otras ocasiones parece que se ha ampliado y difuminado, extendiéndose hacia el pecho. Entonces es un “punto”, un área, que abarca la cabeza y el pecho, el intelecto y el emotivo globalmente, el que se internaliza y profundiza hacia la interioridad, y al hacerlo, al prestar la atención ahí, me despierto. Es una forma de emplazarme, de atender hacia mi interioridad más y más, que es como si activase la energía, como si me desplazase hacia mi interioridad, hacia la profundidad, como si se produjese un vacío y una succión de energía que es demandada hacia ese punto. Esto produce impulsos, como empujones, atencionales.

Si por ejemplo estoy viendo la tv en un concurso de canto, el cambio continuo de situaciones, cantantes, etc. impide que me absorba la trama, como suele pasarme más fácilmente con una película en la que el excitante argumento termina atrapándome más fácilmente y termino olvidándome de mí mismo. Entonces, el intenso colorido de las imágenes me permite centrar la atención en la percepción sin demasiado esfuerzo y dividir la atención con la sensación de mí mismo. Además, los cambios de iluminación producen estímulos intensos al llegar a través de los ojos a algún punto del sistema nervioso donde se activa “algo”. Puedo notar este efecto de la luz y los cambios de la iluminación en distintas situaciones: al pasear de día con una luz intensa, al atardecer cuando la luz del sol cae inclinadamente, de noche, ante la iluminación artificial de las farolas y otras fuentes lumínicas por la calle, y en casa al ver la televisión la luz intensa y colorida de algunos programas. Puedo experimentar como la incidencia en los ojos de estas distintas luces afectan intensamente instante a instante, de forma instantánea a mi activación atencional.

Esto se completa con esa atención a la interioridad que me produce un empujón atencional. Puedo repetir estos impulsos atencionales con frecuencia a lo largo del tiempo que dura el programa, e ir sintonizando esta forma peculiar de emplazarme internamente, como el que busca

en una radio la frecuencia correcta girando con suavidad la rueda de los canales. Como en espiral, la atención va ascendiendo y descendiendo suavemente. Voy atendiendo y distrayéndome periódicamente. Voy ganando progresivamente en lucidez.

Si esto es por la noche, pasado un tiempo de la cena, supongo que pasada la digestión, se libera energía y el ascenso energético es mayor. Entonces entro en un estado de verdadera lucidez. La percepción se hace más brillante y nítida, con una sensación de despeje mental. Se produce un silenciamiento natural sin esfuerzo. Me quedo encandilado con la percepción, la sucesión de sonidos, formas y colores. No me parece que me distraiga en absoluto y parece que “absorbo” todo lo que sucede. Parece que percibo desde más atrás, desde la nuca, de un modo global, envolvente, como esas lentes que hacen fotos panorámicas. El ruido mental cesa prácticamente al igual que los climas emotivos.

Últimamente noto también que me conecto más a la emoción. Me voy volviendo sensible a una sensación en el pecho, muy suave, de calidez afectiva. Conecto más a nivel emocional con las personas y situaciones. Parece que tiendo a emplazarme en una actitud de apertura emotiva, o que produce una conexión emotiva con el entorno, una calidez emocional muy placentera y a veces me brotan intuiciones emocionales, como inspiraciones, acerca de los sucesos que voy observando.

En todo caso, observo que se mezclan mucho distintos elementos como la atención y el despertar, con la Fuerza, el silencio, el vacío, y distintos registros de la disciplina y la ascesis. Y me da la sensación de que tengo que ir clarificando estas experiencias y registros.

CARACTERÍSTICAS DEL NIVEL DE CONCIENCIA DE SÍ

“Mediante el cultivo de la atención pura, apoyada por la actitud de ecuanimidad, se va desarrollando la comprensión clara que transforma y libera.”

RAMIRO A. CALLE

El primer indicador que experimento al entrar en conciencia de sí es un mayor grado de **lucidez mental**. La mente parece despejarse, se vuelve más lúcida, como si se ampliase, se experimenta una mayor capacidad y facilidad para pensar. El pensamiento se profundiza, se vuelve más nítido, más preciso y más certero. Me resulta más fácil de lo habitual percibir las operaciones mentales.

Disminuye el ruido mental, se produce un gran **silencio interno** sin esfuerzo alguno. Cesan o disminuyen los pensamientos compulsivos. Lo más notable es que este silencio se produce sin ningún esfuerzo, se da solo como característica intrínseca del nivel.

Se produce un fuerte ascenso energético hacia la cabeza y se experimenta que el funcionamiento mental tiene mucha mayor energía que la habitual. Las imágenes de la **percepción** adquieren **mayor brillo e intensidad** del habitual y parece que se “profundizan”. El espacio se ilumina y el paisaje adquiere gran belleza. Atiendo entonces a tres cosas simultáneamente: a mí mismo, a los objetos percibidos, y entre ambos, a la percepción (apercepción = atención más percepción). La atención se me va en gran parte a la percepción en sí, porque es muy sorprendente percibir tan

distinto a lo habitual, lo que atrapa mi atención. Resulta muy agradable esta forma tan distinta de percibir, es algo muy goloso, y me quedo pegado a la contemplación. También observo esta forma distinta de percibir, voy observando la intensidad de mi percepción, como indicador de si mantengo o no el nivel, es decir, para comprobar que no he perdido el nivel y he caído a la vigilia.

Puedo observar un continuo fluctuar en esa intensidad energética. Durante unos instantes o algún que otro minuto la imagen adquiere mayor brillo, mayor intensidad, y al poco tiempo esa intensidad decae. Fue mucho después de las primeras experiencias de este tipo, que al leer una charla de Silo, encontré una explicación a este fenómeno, en la que describía que todo en el cuerpo tiene ritmos y ciclos y que en esta intensidad de la conciencia de sí se producen ciclajes y bastante rápidos, tal y como yo había experimentado previamente en muchas ocasiones. Y que estos ciclajes no debían producir preocupación, pues es el funcionamiento normal de la conciencia, en múltiples procesos en el cuerpo y en el universo.

Conexión con la Fuerza. Se produce una activación suave pero continuada del punto del despertar de la Fuerza, de un modo suave y progresivo, con fenómenos energéticos como distintos tipos y grados de iluminación del espacio de representación, hormigueos, destellos de luz, vibraciones, etc. Es más gradual que la que se produce al trabajar con la esfera, por ejemplo. Es más fácil el control por esta vía. También el contacto con la Fuerza mediante cualquier procedimiento produce un fuerte empuje energético que dispara un ascenso atencional hacia la conciencia de sí. Por lo tanto, ambas, la Fuerza y la Conciencia de Sí, están muy vinculadas y se potencian mutuamente.

La **memoria se intensifica.** Las experiencias que se producen durante la conciencia de sí se graban con mayor intensidad en la memoria y se recuerdan con posterioridad con gran nitidez. Por ejemplo, recuerdo las reuniones semanales de intercambio de la disciplina, en las que tras una gran acumulación llegaba a un estado de conciencia de sí. Al día siguiente podía hacer una síntesis en la que describía con precisión lo que había comentado cada participante a pesar de no haber tomado ninguna nota, y eso que en general, considero que no tengo buena memoria. Y en efecto, el resto de la semana mi memoria volvía a ser muy corriente.

Se produce un **desapego de las emociones compulsivas,** pero se intensifica la conexión emotiva en general. **Aumenta** la capacidad de sentir **afecto y compasión.** Esto ya ha sido comprobado experimentalmente por los estudiosos del mindfulness, por ejemplo, en el que los practicantes experimentan con el tiempo un crecimiento progresivo en sentimientos de amor y compasión hacia los demás. Hay que tener en cuenta que el mindfulness, trabajado correctamente y con permanencia, es una práctica que implica un fuerte trabajo atencional y un gran silenciamiento mental.

Fenómenos mentales, como una forma distinta de percibir, intuiciones de otra realidad, comprensiones súbitas, conciencia inspirada, etc.

Resumiendo, las características que experimento que tiene el nivel de conciencia de sí son:

- Una mayor lucidez mental que la habitual.
- Silencio interno sin esfuerzo.
- Mayor brillo e intensidad en la percepción y en la representación mental de las imágenes.

- Conexión con la Fuerza de un modo suave y progresivo, con fenómenos energéticos como distintos tipos y grados de iluminación del espacio de representación, hormigueos, destellos de luz, vibraciones, etc.
- La memoria se intensifica.
- Desapego emotivo de las compulsiones y aumento de la afectividad y la compasión.
- Fenómenos mentales, como una forma distinta de percibir, intuiciones, comprensiones, conciencia inspirada, etc.

ELEMENTOS QUE INFLUYEN EN LA ATENCIÓN

La práctica de la atención plena es, en mi opinión, una aventura amorosa con la esencia de la vida, una aventura con lo que es, con lo que podríamos llamar “la verdad” y que, para mí, incluye la belleza, lo desconocido y lo posible.

JON KABAT-ZINN

Observo en la actualidad que tengo fluctuaciones atencionales muy pronunciadas a lo largo del día, cosa que no me había pasado tanto con anterioridad. Quizá antes no era tan consciente como ahora de cuando estaba con la atención baja, y tampoco tenía con tanta frecuencia momentos con la atención muy alta. Quizá al subir más y más frecuentemente en el nivel atencional, hace que se me evidencie mucho más la caída a la vigilia e incluso al semisueño. Es posible que el esfuerzo atencional de mantener la conciencia de sí genere una fatiga que provoque con posterioridad un desplome posterior. También es posible que tras un momento de lucidez se me haga más evidente la pérdida de ese nivel cuando regreso a la vigilia ordinaria. También al existir un mayor recorrido entre los momentos altos y los bajos es sin duda más claro y evidente apreciar ese ciclaje que cuando me mantenía durante el día en una vigilia constante con leves fluctuaciones.

Entonces he empezado a observar qué cosas me afectan en ese ciclaje atencional. Una de esas cosas, muy inmediata, es la **comida**. Después de comer suelo experimentar un ascenso atencional en contraste con un tono más bajo antes de comer. Pero siempre que la comida no haya sido muy copiosa, en cuyo caso me puede dar somnolencia, y entonces sería una vez transcurrida buena parte de la digestión cuando podría lograr ascender de nuevo. Algunos alimentos tienen un efecto excitante o estimulante, y pueden por ello ejercer un efecto importante. Yo no tomo nunca excitantes como el café, pero de todos modos noto un suave efecto estimulante al tomar chocolate y algunas frutas, por poner unos ejemplos.

También la comida tiene otra importancia, porque tras comer al mediodía tengo el hábito de realizar una meditación en el silencio de unos veinte minutos que puede producirme una gran relajación mental y bastante somnolencia por lo que suelo tumbarme a relajarme después. Y es muy habitual que me duerma durante una hora aproximadamente. De no dormirme descendo a un semisueño bastante profundo de todos modos, y después, por la tarde, suelo experimentar un fácil ascenso atencional logrando sin esfuerzo una gran lucidez mental que me resulta mucho más difícil alcanzar de no haberme echado esta siesta.

Hemos llegado pues a otro elemento más importante aún que la comida, que es el **sueño**. Dormir bien es esencial para poder sostener la atención en el ascenso, y la falta de sueño de calidad es el mayor enemigo del despertar. Entonces, hay que aprender a fluir con los ritmos cotidianos, adaptándonos a esos ciclos de la internalización de la energía. En el sueño la energía se internaliza y al despertar se externaliza hacia afuera del cuerpo. Si he madrugado mucho y noto que habría necesitado dormir más me resultará más difícil despertar que si es fin de semana y he dormido hasta más tarde. Por la tarde, si me he hecho una meditación en el silencio, lo que suele ir acompañado de una siestecilla a continuación de aproximadamente una hora, suelo experimentar después, primero un rato de aturdimiento tras la siesta, y un tiempo después, unos fuertes y espontáneos ascensos atencionales, que me llevan con facilidad y sin esfuerzo a la conciencia de sí. Suelo autoobservarme cada cierto tiempo durante el día, chequeando qué grado de cansancio o de sueño tengo en ese momento, y si me percibo descansado trato de atender y despertar.

Llegamos así a otro elemento crucial, el **nivel de energía**. El tono energético que tenemos en cada momento es el punto de apoyo para el ascenso atencional. Es como un caudal de energía, como un río que fluye continuamente. Es distinto estar cansado que tener sueño, aunque a veces se confunde. Si estoy cansado por mucha actividad, descanso y me recupero. También al hacer silencio mental acumulo energía. Si tengo sueño, como muy bien explicaba Silo, no es que haya menos energía en el conjunto del cuerpo, sino que no está disponible a nivel vígilico para nuestro trabajo atencional. Si tenemos sueño y nos sentimos cansados, la energía está, pero en otro sitio, en otras funciones del cuerpo, y es mejor dejarlo y descansar. Hay que adiestrar la percepción, la cenestesia, para detectar el nivel en el que nos encontramos en cada momento. Si nos vemos cansados, nos resultará muy difícil el ascenso en comparación a si estamos descansados y nos notamos con mucha energía. Entonces, cansado es mejor dejar el esfuerzo para otro momento. Nos decía Silo que cuando estemos cansados, que descansemos sin problemas, pero que cuando estemos despiertos, tenemos que estar "bien despiertos". De hecho, en ocasiones incluso he experimentado un repentino incremento energético que me ha llevado directamente a la conciencia de sí sin ni siquiera intentar atender, despertar o acordarme de mí mismo. Este abrupto ascenso atencional requiere inmediatamente que le preste atención y lo sostenga con un esfuerzo de división atencional o se desvanecerá al poco tiempo por sí solo, como me suele suceder en las situaciones en las que no estoy en las circunstancias de atenderlo, mantenerlo y potenciarlo, como por ejemplo cuando estoy en el trabajo y estoy requerido por las exigencias de las tareas a realizar. Al igual que una pequeña llama que se ha encendido espontáneamente, si no atendemos y alimentamos este fuego incipiente rápidamente, se apagará en breve sin remedio.

Llegamos así a otro elemento, la **situación** en la que nos encontramos. No es igual un momento de gran actividad cotidiana que nos requiere toda nuestra atención y no nos vemos con capacidad de dividir la atención entre los estímulos y la sensación de nosotros mismos, que un momento de tranquilidad y retiro en la que podemos ejercer una práctica atencional en la que realizaremos una buena división atencional, un acordarme de mí mismo. Podemos entonces catalogar distintas situaciones intermedias, con distintos grados de actividad, pasividad, exigencia del medio, etc. a las que tendremos que adaptarnos en cuanto a nuestra actitud atencional. En ese camino del trabajo diario iremos descubriendo momentos adecuados, y además, podremos ir grabando experiencias exitosas reconfortantes en esos momentos. Entonces, iremos reservando esos períodos de tiempo para nuestras prácticas de la conciencia de sí. Y, según el grado de desarrollo alcanzado con la conciencia de sí, podremos intentar el ascenso en más o menos circunstancias. En

ese sentido, a mí me resulta mucho más sencillo atender cuando estoy en una situación relativamente pasiva, que cuando estoy más activo. En concreto, cuando estoy inmóvil escuchando a alguien hablar, viendo un programa de televisión, o dando un paseo atencional por la calle. Estas situaciones las analizaremos más adelante con más detalle. Pero lo que sí podemos afirmar ya, es que la actitud es determinante.

Entonces el siguiente elemento a tener muy en cuenta es la **actitud**. Observo que en cada momento del día puede ocurrir que esté acordándome de este tema de querer atender a estar atento, o no, pues me haya olvidado de ello. Al acordarme, puedo elegir tratar de atender, de acordarme de mí mismo y demás, o puedo postergar eso para otro momento. Hay una actitud muy importante ahí. No es lo mismo tampoco la “carga” emotiva que pongo respecto a mi comportamiento durante el “rato” siguiente, la decisión que tomo de querer o no atender durante un tiempo posterior bastante prolongado. El Propósito que haya configurado previamente es muy importante, si incluye el tratar de atender, de acordarme de mí mismo, de avanzar hacia la consolidación de la conciencia de sí. Es como la actitud cuando alguna gente va de retiro, o de viaje a algún sitio que les genera ilusión, en comparación a otras situaciones de la vida cotidiana. Según las circunstancias, podré ver en qué momentos del día puedo aprovechar una situación favorable para trabajar la atención durante un tiempo prolongado.

Surge otro elemento ahora, el **tono emotivo**. Estar con un tono emotivo interno positivo, de confianza, de ánimo, de afecto hacia uno mismo y hacia los demás, de paz, de alegría, etc. es muy recomendable y facilita en gran medida estos trabajos. Todos tenemos experiencia de como las emociones negativas nos perturban y dificultan cualquier trabajo. Un disgusto, una decepción, un temor, pueden dificultar mucho la actividad mental y atencional.

La luz. La iluminación afecta muchísimo al despertar. Todos sabemos que un lugar a media luz favorece entrar en un tono de semisueño. Los médicos recomiendan no estar expuestos a luz intensa antes de ir a dormir para evitar el insomnio. Y la luz del sol tiene mucha más energía que la eléctrica. Me resulta fácil despertar caminando por la calle en un ambiente soleado. Incluso cuando el sol comienza a declinar, relativamente cerca del ocaso, la luz incide en los ojos suavemente y ese brillo produce una estimulación que favorece el despertar. Silo menciona esta relación en algunas charlas, donde habla de la luz que llega por el ojo hasta la glándula pineal. Yo tengo experiencias abundantes de esta relación por la calle. Pero también al ver la televisión, en algunos programas de música en los que se producen abruptos cambios de iluminación y color. Además de evitar la distracción del espectador, con continuos cambios de enfoque y de música ambiente, también se producen repentinos aumentos en la intensidad luminosa que me producen un empujón atencional repentino. Es por eso que aprovecho este tipo de programas para intensificar mis prácticas y esfuerzos atencionales, pues sé que obtendré magníficos resultados.

Los estímulos cambiantes. En efecto, como acabamos de mencionar, una sucesión de estímulos que cambian constantemente evitan que nos distraigamos y nos olvidemos de nuestro propósito de atender y de no olvidarnos de nosotros mismos. De todos es sabido el recurso que utilizan los buenos oradores de cambiar no solo la velocidad, sino también el volumen de la voz para mantener la atención del auditorio. Si esto lo completan con cambios en el tema de la disertación, insertando anécdotas o incluso bromas de vez en cuando, lograrán mantener del mejor modo posible la atención del público. En mi trabajo veo en el colegio a los profesores utilizar estas

habilidades para evitar que los niños se distraigan y cuanto más pequeños son estos, más intensos y extravagantes son estas herramientas utilizadas.

La distensión. La relajación aporta energía para el trabajo atencional. Basta realizar un buen relax para que experimentemos un importante ascenso atencional. Del mismo modo un tono mantenido de tensión nos dejará agotados y sin energía. Pero también una situación tensa, ya sea real o incluso en una película o leyendo un libro nos puede atrapar totalmente durante un rato, haciendo que nos olvidemos de nosotros mismos por completo. Las películas suelen ser difíciles compañeras de las prácticas atencionales. En cambio un documental es, según mi experiencia, mucho más adecuado. No suelen darse situaciones tan estresantes que nos hagan perder nuestro centro de referencia, salvo algunos sobre animales en los que se producen situaciones un tanto dramáticas. Además, el ritmo narrativo del locutor suele ser pausado y a veces incluso casi en prosa poética, lo que favorece una actitud contemplativa. Las frecuentes pausas narrativas producen silencios relajantes que favorecen la concentración. Y para intensificar la experiencia aún más, en ocasiones los he escuchado en inglés, en versión original, lo que me supone un esfuerzo atencional adicional muy considerable.

Hasta hace poco, el **silencio mental** era imprescindible para acumular energía para el ascenso, pero últimamente, en ocasiones, puedo lograr acceder a la conciencia de sí incluso divagando mientras paseo por la calle. Tenemos una adicción a pensar, a darle vueltas en la cabeza a cualquier idea, a esto le llaman rumiación. La conciencia le tiene horror al vacío, y rellena de representaciones (pensamientos) nuestra mente de continuo. Si los pensamientos cesasen de repente por completo, entraríamos en un estado de trance. El pensamiento es no solo necesario, sino imprescindible para la vida cotidiana, pero un mínimo control del propio pensamiento para aminorar el incesante y en ocasiones desbordante flujo de pensamientos, es necesario para simplemente “estar bien”. Un exceso de pensamientos descontrolados nos enferma física y mentalmente. La sociedad actual, de la información, nos bombardea de datos (que no de información pues no somos capaces de estructurar tal afluencia de datos en información) continuamente. He escuchado a mucha gente afirmar convencida de que no es capaz de hacer silencio, lo que ahora se llama “meditación en el silencio” o simplemente, meditación. Silenciar la mente es mucho más importante que relajarse. El solo hecho de hacer y mantener un relativo silencio mental hace que el cuerpo ponga en marcha múltiples procesos autocurativos.

Pero para lograr hacer un poco de silencio, si tenemos ya el hábito de pensar descontroladamente, necesitamos un esfuerzo atencional considerable. Y no tendremos energía disponible por haber estado pensando descontroladamente, en un círculo vicioso. Habrá que tomarse estas prácticas con paciencia y fe, pues los resultados no se harán esperar. También existe una tendencia en la conciencia. Tras estar un rato en un relativo silencio, habrá una tendencia a que permanezcamos el resto del día con menos ruido mental, y lo mismo sucederá en sentido inverso, si hemos estado enruidados por algún problema, o realizando alguna actividad intelectual intensa. Comprender la existencia de estas tendencias o inercias es importante, pues hay que aprender a fluir y adaptarse a los distintos ritmos.

En mi caso observo cierta adicción a pensar. Y cuando trato de hacer silencio, de estar sin hacer nada, me surge una fuerte resistencia, me aparecen pensamientos que abren posibles hilos muy sugerentes y siento una poderosa tentación a zambullirme en su persecución.

La Fuerza. Dice un amigo maestro de la mental, que cuando entramos en conciencia de sí “se suelta la Fuerza”. Otro amigo, también mental, al preguntarle como “trabajaba” con la conciencia de sí, me respondió que a él “no le gustaba trabajar” y prefería hacer prácticas con la Fuerza que le ayudaban a acceder con intensidad en ese nivel. Curiosa relación entre la Fuerza y la Conciencia de sí, que, aun siendo cosas muy distintas, el trabajo con una genera la otra, como si estuviesen conectadas.

En efecto, cuando accedo a la conciencia de sí, muy frecuentemente experimento corrientadas energéticas de distinta intensidad y distintos fenómenos energéticos que siento que están muy vinculados con ese nivel de conciencia. Y también la práctica del pasaje de la Fuerza nos da la energía necesaria para ascender con mucha mayor facilidad a ese nivel.

En resumen, los elementos que hemos visto que influyen en el trabajo atencional son:

- La comida
- El sueño
- El nivel de energía
- La situación
- La actitud
- El tono emotivo
- La luz
- Los estímulos cambiantes
- La distensión
- El silencio mental
- La Fuerza

LA DISTENSIÓN

“La atención y la intención desempeñan un papel fundamental y constituyen, por así decirlo, el yin y el yang de la salud y de la curación, así como también de la claridad y de la compasión.”

JON KABAT-ZINN

Este es un requisito importante para la conciencia de sí, pues la tensión consume mucha energía, impidiendo el ascenso atencional. Ya desde los catorce años, cuando empecé a practicar relajación a diario siguiendo las instrucciones de un libro de Yoga, empecé a observar que tras un relax profundo de unos veinte minutos de duración emergía con la sensación de despertar de un sueño muy profundo y prolongado. Aunque durante unos minutos permanecía algo somnoliento, no tardaba mucho tiempo en despertar a un estado de gran claridad y lucidez mental, con la mente fresca y despejada. Eso me continúa pasando en la actualidad. Tras una distensión profunda, se produce un aflojamiento de tensiones que libera gran cantidad de energía. También durante dicha relajación se reduce el consumo energético que no tarda en acumularse y ascender hacia la cabeza, favoreciendo el despertar. En cuanto percibo que tengo energía suficiente, trato de atender y despertar, pues tengo ya grabada y asociada esa sensación de sentirme descansado y

con energía disponible, con intentar atender y despertar, siempre que tenga disponibilidad y no me vea muy exigido en ese momento por las tareas cotidianas.

La forma de relajarme es, sentado o tumbado con los ojos cerrados y atendiendo a las sensaciones cenestésicas en un recorrido por el cuerpo. Según voy sintiendo las distintas sensaciones, se va aflojando la parte del cuerpo correspondiente. También caminando en un paseo atencional por la calle, al prestar atención me vuelvo consciente de los puntos tensos, generalmente la zona abdominal que se distiende con facilidad, aunque en este caso la distensión nunca es profunda, claro está. Durante el escaneo corporal, observo que distintas partes del cuerpo aunque estén físicamente alejadas, están sin embargo conectadas, y al sentir una parte, se tensa o afloja la otra. Trato entonces de aflojar primero las partes que me resultan más fáciles, como las extremidades, y por contagio suelo tratar de atender a la vez a las partes contiguas que se distienden con más facilidad. Entonces voy atendiendo a zonas más amplias cada vez.

Procedo desde la cenestesia, más que desde las imágenes corporales. Es decir, voy combinando el recorrer el cuerpo, pero de un modo poco organizado, pues voy a la vez atendiendo y sintiendo las distintas sensaciones que me llegan, tratando de atraparlas y desde ahí voy ampliando hacia las sensaciones contiguas. Cuando logro una distensión, me agarro a esa sensación y voy ampliando con distensiones próximas que se van generalizando hasta abarcar todo el cuerpo. Esta forma me es más útil y rápida según mi experiencia, pues de otro modo, podría deslizar la atención sobre el cuerpo sin apenas relajar nada.

Al llegar a la sensación de relajación global, a veces capto una sensación paralela a la cenestesia habitual, como en otra capa de conciencia paralela. Se trata de una sensación más liviana y sutil, que intuyo que corresponde más a un plano energético. Si desplazo la atención a esa sensación, puedo ampliarla con facilidad entrando en una experiencia de Paz, o incluso de Fuerza, experimentando intensas sensaciones energéticas, emotivas, e intuiciones muy inspiradoras.

Pero al trabajar con la relajación, a veces noto que me voy emplazando en un tono como de ablandamiento, de aflojamiento. Silo mencionaba un estado como de jalea mental. Esto me lleva a veces a una internalización muy profunda, al semisueño, especialmente si he conectado con la Fuerza, que a veces me ha parecido que descendía por el camino interno hacia una zona de la mente altamente cenestésica, como si descendiese por una cueva viviente, que se prolonga un tiempo incluso después de finalizada la relajación. En estos casos debo hacer un fuerte esfuerzo atencional bastante prolongado para ir saliendo poco a poco de este estado mental oscuro y enrarecido hacia una brillante lucidez mental. Aunque otras veces voy saliendo poco a poco sin ninguna operación por mi parte. Ese es un motivo más por el que considero tan importante la consolidación de la conciencia de sí. Por ello también, en ocasiones prefiero practicar una meditación en el silencio a un relax. La práctica habitual de la meditación en el silencio me va llevando día a día a la normalización de la vigilia, base indispensable desde la que avanzar con solidez hacia la conciencia de sí.

La conciencia de sí en sí misma no me produce de forma inmediata distensión alguna y no considero que la relajación sea un indicador de la misma. Además, no recuerdo haber leído en ningún momento a Silo mencionar tal cosa, sino más bien lo contrario, en el sentido de que no se debe acometer el intento de emplazarse en conciencia de sí si no se tiene previamente una vigilia normalizada pues se amplificaría el estado de tensión, ansiedad, estrés, etc. en el que nos encontremos. Una vez normalizada la vigilia, será el momento de avanzar con resolución en el

trabajo con la conciencia de sí. Además, si el despertar condujese a la distensión, el adormilarse conduciría yendo en dirección contraria a una mayor tensión, cosa que lógicamente, no se produce.

Entonces, lo que descubrí que funciona de forma excelente para distender y normalizar la vigilia es la práctica del silencio mental en un nivel de conciencia medio, de vigilia ordinaria. En la actualidad, es mucha la gente que realiza prácticas similares (meditación, mindfulness, etc.) con muy buenos resultados. Es la práctica con el silencio, y no con la conciencia de sí la que produce una distensión no solo física, sino también mental. No solo la sicología moderna respalda estas prácticas, sino que además se han incorporado en la práctica clínica en los más modernos de nuestros hospitales.

Sin embargo, sí es cierto que el trabajo con la conciencia de sí produce en proceso, y no de un modo inmediato, la posibilidad cierta de trabajar con los contenidos internos, de disolver tensiones, de acceder a la Fuerza, de lograr comprensiones profundas, etc. y eso conducirá a cambios muy profundos y permanentes en el sistema de tensiones del operador.

EJERCICIOS PARA DAR TONO AL NERVIOS VAGO

En la actualidad, la neurociencia ha avanzado mucho en este tema de la distensión, y se saben cosas que antes no se sabían, y en cambio, otras que se creían hasta hace poco, ya no se creen más. Una parte de nuestro cuerpo que es quizá la más importante para una buena relajación y lograr bienestar es el nervio vago, llamado así porque “vaga” por todo el cuerpo. Es el nervio más largo de todos, y es el responsable de que cuando estemos nerviosos, se nos haga un nudo en la garganta, se nos altere la digestión, etc. pues pasa por todas estas partes del cuerpo. Cuando el nervio vago no está bien podemos notar una sensación rara en los oídos (incluso zumbidos) y en la garganta. En la actualidad, se sabe que no es aflojando todo como podemos estar verdaderamente relajados y con bienestar, sino logrando un tono medio, que se consigue fortaleciendo el nervio vago, tonificándolo, ejercitándolo. La clave está en fluir en las situaciones cotidianas, fluir con la vida. La actitud al relacionarnos con los demás es de gran importancia. Veamos muy resumidamente unos ejercicios y prácticas para tonificar el nervio vago.

- 1.- Echarse agua fresca (no helada) en la cara, frente y nuca.
- 2.- Cantar, hablar, hacer vibrar la voz, emitir sonidos como Ommmmm y Jommmm (como al meditar en yoga).
- 3.- Ponerse derecho, alinear la postura. El nervio detecta la postura y se pone a tono.
- 4.- Sonreír y reír, mejor en socialización.
- 5.- Pasar la lengua en círculos por los dientes y mofletes en un sentido y después en el otro. Si notamos molestia o dolor es por la tensión acumulada, hacerlo más suave.
- 6.- Llevar la mano izquierda a la parte posterior del cuello y nuca y la derecha a la frente. En esa postura relajar el estómago y hacer respiraciones profundas sintiendo las manos y pronunciando jommmm.
- 7.- Consumir probióticos.

- 8.- Fluir con la vida, estar despiertos al socializar con la gente. Estar activos pero relajados, sentir que todo está bien, que no hay amenazas.
- 9.- Relacionarse con la gente cara a cara, mirándose a los ojos para sentirse. No es igual que a través de pantallas de dispositivos electrónicos como ordenadores, móviles, etc.
- 10.- Bostezar.
- 11.- Relajar y tomar conciencia de la parte occipital del cuello (atrás) y la garganta.
- 12.- Contemplar la naturaleza, las plantas, los árboles, etc. y conectar con ella. Las pantallas del móvil, ordenador, etc. producen el efecto contrario, destonifican el nervio vago. Si probamos a mirar una pantalla y a la vez sentir la base de la columna y luego miramos a otro sitio y volvemos a mirar la pantalla notaremos que respiramos peor al mirar una pantalla.
- 13.- El foco de la atención es mejor que sea multidireccional y no unidireccional. Atender a todo lo que me envuelve a la vez es relajante, saludable para el estrés. No estar solo enfocado en un punto. Dejar el móvil fuera. Al evitar lo unidireccional no siento miedo.
- 14.- Disciplinar la mente, entregarla a mi bienestar, a mi compromiso con mi salud, a mi compromiso con la vida. Buscar la motivación interna. La mente es adicta a los patrones o emociones ya conocidas, a la zona de confort. Hay que darle cosas nuevas, que a la mente le viene bien.
- 15.- Ver cómo me estoy sintiendo al hacer algo. Cuando se ve a la gente, verla de verdad, conectar y hacerlo con gusto. Revincularse con la vida.
- 16.- No clavarse en el perfeccionismo, estamos en proceso, en evolución, buscando el crecimiento.
- 17.- Las plantas están vivas. Mirar los árboles y las plantas nos relaja.

FASES POSIBLES DEL PROCESO DE CONCIENCIA DE SÍ

“Cuida tu atención, el rumbo de tu vida depende de eso.”

DANIEL MÁXIMO

Estas son posibles fases que se me han ocurrido, en el proceso de consolidación de la conciencia de sí, basándome en la teoría expuesta por Silo y distintas experiencias principalmente propias, pero también surgidas del intercambio con otros, de cómo puede ser un proceso para consolidar la conciencia de sí. Estas fases pueden servir para el cotejo individual para comprobar el progreso con uno mismo, no para comparar la situación de progreso con otros. Desde luego se trata de una ocurrencia personal y no tiene otro interés que crear hitos intermedios que me puedan servir de referencia y es perfectamente posible que en proceso pueda modificar algún paso a medida que vaya progresando en experiencia. Dado que la tarea de consolidar la conciencia de sí se nos puede antojar muy lejana, podemos desanimarnos ante la prolongada tarea que tenemos por delante. Entonces, centrarnos en el paso en el que nos encontramos puede ayudar a motivarnos y a no

desistir de tan querido proyecto. Comparto estas ocurrencias por si a alguien le puede servir de inspiración para generar sus propias fases adaptadas a su propia experiencia.

1. La persona no reconoce haber tenido experiencias de conciencia de sí, aunque es muy probable que, como dice Silo, haya “rozado” ese nivel en distintos momentos en situaciones especiales.
2. La persona reconoce haber tenido alguna experiencia. Generalmente tras alguna situación especial, como alguna experiencia intensa al trabajar con la Fuerza, tras un trabajo sostenido con la atención o el silencio, tras alguna actividad social especial, etc. Pero siente que todavía no puede reproducir a su antojo esas experiencias, que son solo ocasionales o anecdóticas. Puede intentar reproducirlas mediante una práctica intencional y consciente, siguiendo las experiencias anteriores que le parezcan haber sido más exitosas, pero sin saber seguro si surgirá o no este interesante nivel de conciencia de sí.
3. Ahora la persona sí logra generalmente acceder a la conciencia de sí cuando lo intenta mediante una o distintas prácticas que ha ido grabando y consolidando, siempre que se den determinados requisitos. Generalmente se accede tras una práctica, como el pasaje de la Fuerza, o un trabajo sostenido con la atención, en un entorno no cotidiano, es decir, que uno se retira un poco de la frenética actividad cotidiana para concentrarse con intensidad en esa actividad en forma de práctica, y requiere además estar descansado, relajado, en un mínimo nivel de silencio interno (o al menos ausencia de ruido), sin conflictos emocionales intensos que puedan afectar a la práctica. También puede surgir ocasionalmente ante una necesidad externa novedosa o estresante que requiera una fuerte atención sostenida.
4. En esta fase se ha llegado un poco más lejos. Ya no se accede únicamente mediante prácticas muy controladas ni se precisan tantos requisitos, sino que se producen repetidas “islas” de lucidez durante el día, quizá breves, en las que a pesar de que la situación no sea tan idónea, se accede durante un rato a la conciencia de sí. A pesar de estar en un ambiente cotidiano, en medio del quehacer rutinario y dedicado a atender distintas tareas laborales, domésticas, etc., aprovechamos momentos en los que los requisitos externos se atenúan, como un descanso para desayunar, por ejemplo, para detenernos a practicar el silencio y acordarnos de trabajar la atención, recordarme a mí mismo, y en esos descansos acceder a la conciencia de sí. Incluso se producen espontáneos accesos a este nivel, sin que la persona estuviese intencionando en ese momento en ello, ni se estuviese acordando de sí mismo. Esto se debe a las fluctuaciones de la disponibilidad energética, basada en los ciclos y biorritmos personales y a que hay una tendencia lanzada en esa dirección que actúa de modo copresente, como parte del mecanismo del Propósito general de la persona.
5. Ahora estas islas se vuelven mucho más extensas en el tiempo. Resulta mucho más fácil acceder a este nivel, y se produce una real alternancia durante el día entre periodos de vigilia y otros de conciencia de sí. Además, hay momentos de una mayor profundización en la conciencia de sí, no solo en el nivel más bajo, que suele ser al que se accede habitualmente. Es la fatiga y la disponibilidad energética la que va marcando este ciclaje entre vigilia y conciencia de sí.

6. La conciencia de sí se ha expandido hasta cubrir todo el tiempo de “vigilia”. La persona fluctúa del sueño nocturno a la conciencia de sí durante el día. Se ha consolidado de forma permanente, produciendo cambios incluso físicos que no admiten una vuelta atrás. Se va logrando progresivamente cada vez una mayor profundización de este nivel. Experiencias de conciencia objetiva brotan ocasionalmente en los instantes de mayor lucidez y profundización.

RESUMEN

“Sin una atención selectiva, la experiencia sería un completo caos.”

DANIEL GOLEMAN

Introducción

Además de los 3 niveles de conciencia más habituales, que en orden ascendente son el sueño, el semisueño y la vigilia (el despierto ordinario), Silo nos explicaba que al menos existen otros dos: la conciencia de sí y la conciencia objetiva. En la vigilia ordinaria, aunque parece que estamos despiertos, estamos muy tomados por ensoñaciones que hacen que estemos en un estado próximo al sueño, impidiendo que podamos liberarnos de nuestros climas emotivos, temores y sufrimientos. El despertar hacia niveles superiores de conciencia es la única salida hacia un verdadero desarrollo y evolución. Este trabajo es un estudio en el que trato de aproximarme a la comprensión de este tema tan interesante, apoyándome además en mis propias experiencias.

Experiencias

Hay registros cenestésicos claros asociados a los distintos niveles de conciencia. No hay pues opción a duda alguna de si se está en un nivel o en otro. Desde el nivel en el que nos encontramos, se va produciendo una acumulación gradual hacia otro nivel inmediato superior o inferior hasta que se produce repentinamente un cambio abrupto cuando se irrumpe en un nivel distinto, que implica un cambio global en todo el funcionamiento síquico, y también en muchos aspectos, en el funcionamiento físico.

Cuando estando cansado caigo al semisueño, la energía se internaliza hacia la interioridad y el cuerpo se repliega sobre sí mismo. Contrariamente, al despertar, tiendo a enderezarme y la energía asciende hacia la cabeza, donde experimento mayor potencia y lucidez mental. También se producen diversos fenómenos energéticos, como distintos tipos y grados de iluminación del espacio de representación, hormigueos, destellos de luz, vibraciones, etc. y mentales, como una forma distinta de percibir, intuiciones, comprensiones, conciencia inspirada, etc.

Al desplazar el punto desde donde miro hacia atrás, hacia la interioridad, un “punto”, un área, que abarca la cabeza y el pecho, el intelecto y el emotivo globalmente, se produce una activación de la energía, un vacío y una succión de energía que es demandada hacia la cabeza hacia el punto del real despertar.

Aprovecho situaciones que me facilitan despertar, como contemplar programas de televisión pasivamente, como concursos de canto con imágenes muy coloridas y cambiantes que me facilitan mantener la atención, o documentales con una acción sosegada y con intensos silencios intercalados en la narración junto a imágenes de paisajes agradables.

La atención y el despertar se me aparecen vinculados con la Fuerza, el silencio, el vacío y distintos registros de la disciplina y la ascesis.

Características

Las características que experimento que tiene el nivel de conciencia de sí son:

- Una mayor lucidez mental que la habitual.
- Silencio interno sin esfuerzo.
- Mayor brillo e intensidad en la percepción y en la representación mental de las imágenes.
- Conexión con la Fuerza de un modo suave y progresivo, con fenómenos energéticos como distintos tipos y grados de iluminación del espacio de representación, hormigueos, destellos de luz, vibraciones, etc.
- La memoria se intensifica.
- Desapego emotivo de las compulsiones y aumento de la afectividad y la compasión.
- Fenómenos mentales, como una forma distinta de percibir, intuiciones, comprensiones, conciencia inspirada, etc.

Elementos

Los elementos que hemos visto que influyen en el trabajo atencional son:

- La comida. Después de comer estoy más despierto o más somnoliento dependiendo de las circunstancias.
- El sueño, según hayamos dormido más o menos.
- El nivel de energía, según su fluctuación cíclica.
- La situación, según las exigencias de actividad en ese momento.
- La actitud, la intensidad con la que me propongo trabajar la atención.
- El tono emotivo de confianza, de ánimo, de afecto, de paz, de alegría, etc.
- La luz, al incidir en los ojos estimula el real despertar, más aun si es cambiante.
- Los estímulos cambiantes, que evitan distracciones.
- La distensión, que libera energía.
- El silencio mental, que también libera y acumula energía.
- La Fuerza, que al manifestarse moviliza la energía hacia el punto del real despertar.

La distensión

Es un requisito importante para la conciencia de sí, pues la tensión consume mucha energía, impidiendo el ascenso atencional. Tras un relax profundo no tardo experimentar una gran

acumulación de energía que me facilita despertar. La relajación la hago recorriendo el cuerpo, deteniéndome en las sensaciones que al distenderlas, las voy ampliando a las contiguas hasta abarcar todo el cuerpo. Entonces surge una sensación paralela más sutil, más energética que puedo atender y expandir hacia experiencias de Paz y de Fuerza.

También trabajo a diario meditación en el silencio, atendiendo a las representaciones mentales que voy dejando ir repetidamente, atendiendo al creciente silencio que va quedando en la conciencia. Esto conduce con el tiempo al logro de una vigilia normalizada, requisito para el trabajo hacia la conciencia de sí.

Para lograr mantener un buen estado de relajación es prioritario tonificar el nervio vago. Nos puede ayudar realizar algunos ejercicios y ciertas actitudes generales:

- 1.- Echarse agua fresca (no helada) en la cara, frente y nuca.
- 2.- Cantar, hablar, hacer vibrar la voz, emitir sonidos como Ommmmm y Jommmm.
- 3.- Ponerse derecho, alinear la postura. El nervio detecta la postura y se pone a tono.
- 4.- Sonreír y reír, mejor en socialización.
- 5.- Pasar la lengua en círculos por los dientes y mofletes en un sentido y después en el otro.
- 6.- Llevar la mano izquierda a la parte posterior del cuello y nuca y la derecha a la frente. En esa postura relajar el estómago y hacer respiraciones profundas sintiendo las manos y pronunciando jommmm.
- 7.- Consumir probióticos.
- 8.- Fluir con la vida, estar despiertos al socializar con la gente. Estar activos pero relajados, sentir que todo está bien, que no hay amenazas.
- 9.- Relacionarse con la gente físicamente cara a cara, no con el móvil, mirándose a los ojos para sentirse.
- 10.- Bostezar.
- 11.- Relajar y tomar conciencia de la parte occipital del cuello (atrás) y la garganta.
- 12.- Contemplar la naturaleza, las plantas, los árboles, etc. y conectar con ella. Evitar pantallas de móvil y ordenador.
- 13.- El foco de la atención que sea multidireccional y no unidireccional. Atender a todo lo que me envuelve a la vez.
- 14.- Disciplinar la mente, entregarla a mi bienestar, a mi compromiso con mi salud, a mi compromiso con la vida. Buscar la motivación interna, darle cosas nuevas.
- 15.- Ver cómo me estoy sintiendo al hacer algo. Cuando se ve a la gente, verla de verdad, conectar y hacerlo con gusto. Revincularse con la vida.
- 16.- No clavarse en el perfeccionismo, estamos en proceso, en evolución, buscando el crecimiento.
- 17.- Las plantas están vivas. Mirar los árboles y las plantas nos relaja.

Antecedentes con la atención

Desde la niñez me recuerdo con una atención potente pero caprichosa, pues se centraba solo en lo que me gustaba. Me podía mantener largo tiempo concentrado dibujando, leyendo, resolviendo problemas de matemáticas, o escuchando la lección del profesor. En estas situaciones recuerdo una gran lucidez mental. Pero el paisaje externo en general me estresaba y me aburría y me evadía con frecuencia hacia mi interioridad en continuos fantaseos. Era incapaz de dar un paseo por el campo sin divagar en mi interior sin parar.

Tuve accidentalmente algunas experiencias extraordinarias en las que accedía a otro estado mental de mayor lucidez que la habitual, en las que podía observar mis propios pensamientos con gran claridad. Solían acompañar a estas experiencias alguno de estos elementos: una distensión previa muy profunda, un gran silenciamiento previo, una atención sostenida bastante tiempo de forma pasiva sin excesivo esfuerzo, o una situación externa que me obligaba a estar muy alerta.

Después fui encontrando situaciones en las que podía acceder a estos estados de mayor despertar voluntariamente. Generalmente las reuniones semanales con gente del Movimiento primero y reuniones de intercambio de las disciplinas después y también al contemplar programas de televisión de canto o documentales.

Fases del proceso de consolidación

Fases posibles de un proceso de consolidación de la conciencia de sí:

1. La persona no reconoce haber tenido experiencias de conciencia de sí, aunque es muy probable que, por accidente haya “rozado” ese nivel en alguna situación especial.
2. La persona reconoce haber tenido alguna experiencia, generalmente tras alguna situación especial, como al trabajar con la Fuerza, el silencio, etc. pero todavía no puede acceder a ese nivel a voluntad.
3. Ahora la persona sí logra generalmente acceder a la conciencia de sí cuando lo intenta mediante una o distintas prácticas que ha ido grabando y consolidando, pero se tienen que dar determinados requisitos. Son experiencias como en laboratorio.
4. Se accede más fácilmente, sin tantos requisitos, varias veces durante el día, en repetidas “islas” de lucidez, quizá breves, en un ambiente cotidiano, aprovechando los momentos de menos exigencia de actividad.
5. Estas islas se vuelven mucho más extensas en el tiempo, pues resulta mucho más fácil acceder a este nivel, y se produce una real alternancia durante el día entre periodos de vigilia y otros de conciencia de sí.
6. La conciencia de sí se ha expandido hasta cubrir todo el tiempo de “vigilia”. La persona fluctúa del sueño nocturno a la conciencia de sí durante el día, que se ha consolidado de forma permanente.