

## **Monografía**

“Contacto con lo profundo en hombres y mujeres contemporáneos”

Graciela Romero, Febrero 2014

### **Investigación sobre la obra y la experiencia de Eckhart Tolle**

**Objeto de estudio:** La experiencia y la obra de Eckhart Tolle

**Interés.** Rastreo de registros y experiencias de contacto con lo profundo en un autor contemporáneo. Cotejo de sus experiencias o lo que se deduce de sus afirmaciones con las experiencias explicadas y desarrolladas por Silo, en Apuntes de Psicología, Ulrica Ediciones, 2006.

**Punto de vista.** A partir de los propios registros y experiencias de contacto con lo profundo investigue la obra de Eckhart Tolle. La realización de este escrito está basada en la intuición y la comparación con algunos estados rozados en experiencias extraordinarias, en el trabajo de Ascesis, siempre siguiendo el encuadre general de Apuntes de Psicología.

**Relación con mi Ascesis.** Luego de la experiencia, llegué a mis manos uno de los libros de Tolle, su lectura me trasportó nuevamente a la experiencia y pude reconocer por resonancia interna su conexión con lo profundo. Allí surgió el tema de esta monografía. Pasado el periodo de “enamoramiento” inicié un análisis más riguroso de sus libros y afirmaciones. La lectura de los libros de Tolle ha generado en mí certeza y reconocimiento de su experiencia por resonancia interna, pero he tomado infinitas notas en los márgenes de sus libros haciendo referencia a carencias explicativas respecto de ciertos fenómenos que se dan por descontados y comprendidos. Hecho que no invalida la experiencia de Tolle, pero seguramente los practicantes de esta corriente, encontraran dificultades para llevarla adelante más allá del entusiasmo inicial. El conocimiento más o menos profundo de la obra de Silo me ha permitido hacer esta interpretación, esclareciéndome sobre los aspectos más importantes que se omiten, casi con certeza de forma involuntaria en la obra de Tolle.

En el estudio y construcción surgieron dificultades, desvíos y confusiones, que pude sortear gracias a la ayuda de mi esposo Juan Carlos Udabe, Hector Lefer y muy en especial mi agradecimiento a Fernando García, que colaboro para poner orden en los temas y así poder desarrollar este trabajo. Han sido meses de entusiasmo, inspiración y riqueza interna. Gracias Fernando.

## Índice

1. Biografía de Eckhart Tolle.
2. Los orígenes de su enseñanza.
3. La Experiencia de Eckhart Tolle.
4. Consideraciones y críticas sobre su obra.
5. La conciencia, una estructura indivisible con el mundo.
6. El presente es "uno" de los tiempos de la conciencia.
7. El aquí y el ahora o conciencia de sí, es "uno" de los niveles por donde transita la conciencia.
8. La atención dirigida, la acción válida y la Fuerza.
9. La Conciencia humana es "intención" lanzada hacia el futuro.
10. Referencias bibliográficas y Notas.

## **1. Biografía de Eckhart Tolle**

Tolle nació como Ulrich Tolle en Alemania. Vivió con su padre en España desde los 13 años (en 1961) hasta que se trasladó a Inglaterra a los 20 años. No recibió una educación formal a partir de los 13 años, aunque sí recibió cursos de idiomas y otras materias. Acudió a la escuela nocturna para cumplir los requisitos de admisión para entrar en las universidades inglesas. Estudió en las Universidades de Londres y Cambridge. A los 29 años, Tolle experimentó lo que él considera una transformación espiritual que marcó el principio de su labor como consejero y maestro espiritual. Desde 1996 Tolle vive en Vancouver, British Columbia, Canadá. Tolle no está alineado con ninguna religión o tradición en particular. Sin embargo, en el libro Diálogos con maestros espirituales emergentes, de John W. Parker. Tolle ha reconocido una fuerte conexión con Jiddu Krishnamurti y Ramana Maharshi y afirma que sus enseñanzas son una síntesis de las enseñanzas de estos dos maestros. Además, sostiene que escuchando y hablando con el maestro espiritual Barry Long, comprendió las cosas más profundamente. Las influencias a las que se hace referencia en "El Poder del Ahora" son los escritos de Meister Eckhart, Advaita Vedanta, Un curso de milagros, el sufismo y la poesía de Rumi, así como la escuela Rinzi de Budismo Zen. El libro también interpreta frases de Jesús recogidas en la Biblia. <sup>1</sup>

## **2. Los orígenes de su enseñanza**

Todo arranca de India, de las distintas ramas y fuentes del hinduismo. Simplificando bastante, se puede decir que básicamente está la corriente dualista "dvaita" (lo divino o lo real distinto y separado del individuo) y la no dualista o adualista "advaita" (lo divino o lo real es la verdadera identidad del individuo que sufre la ilusión de separación). Ambas son, entre otras, posturas dentro de la filosofía Vedanta que se deriva de los textos sagrados Upanishads, cuyo énfasis está puesto en la "liberación" o "iluminación" entendidas de distinta manera según las distintas posturas. La corriente no dualista ha tenido distintos exponentes a través de los tiempos. Recientemente (últimos dos siglos), entre los occidentales cobran relevancia figuras como Sri Ramana Maharshi, Sri Krishna Menon (Atmananda) y Sri Nisargadatta Maharaj. Estamos aún dentro del Advaita Vedanta tradicional.

Algunos discípulos occidentales de estos exponentes de India empiezan a predicar en occidente su propia versión de las

enseñanzas tradicionales, presentándose como "liberados" o "iluminados" en los términos del Advaita Vedanta. Esto da origen a lo que se ha dado en llamar "neo advaita" (nuevo advaita). **Se caracterizan entre otros por su énfasis en que no es necesario el proceso de preparación previo para acceder a la "realización" como se propone tradicionalmente, que la "realización" puede ser instantánea, y en general un desinterés por los aspectos éticos tradicionales que acompañan o debieran acompañar a la "realización". También generalmente se desconoce la función de maestro, discípulo, prácticas, esfuerzo, etc.** El modo de transmisión habitual es la charla o discurso (satsang) en forma de preguntas y respuestas. Esto ha generado controversias entre los exponentes y estudiosos del tema. Algunos postulan que la corriente neo advaita es un error de interpretación o simplificación excesiva y engañosa del advaita vedanta clásico. Otros van aún más lejos en la crítica y llaman a todo eso "pseudo advaita", considerándola desviatoria e inútil, cuanto menos, o directamente peligrosa. Además de las controversias que rodean a la conducta personal o manejo de dinero de algunos de ellos, en algunos casos también se pone en tela de juicio que tengan real experiencia de lo que exponen. Dentro de los más recientes exponentes de la neo advaita se lo ubica a Eckhart Tolle junto a muchos otros. Hay que agregar que no todos los exponentes occidentales de la advaita vedanta se inscriben en la corriente neo advaita, sino que también los hay de la corriente clásica. <sup>2</sup>

### **3. La Experiencia de Eckhart Tolle**

Tolle vivió hasta los 30 años en un estado de ansiedad e inseguridad permanente, con periodos de profundas depresiones y en muchas oportunidades rozó la idea de suicidio.

*"Una noche, no mucho después de cumplir veintinueve años, me desperté de madrugada con un sentimiento de absoluto terror. Había despertado con ese sentimiento muchas veces antes, pero esta vez era más intenso que nunca. El silencio de la noche, los contornos vagos de los muebles en la habitación oscura, el ruido distante de un tren, todo parecía tan ajeno, tan hostil y tan absolutamente sin sentido que creó en mí un profundo aborrecimiento del mundo. Lo más odioso de todo, sin embargo, era mi propia existencia. ¿Qué sentido tenía continuar viviendo con esta carga de desdicha? ¿Por qué seguir con esta lucha continua? Podía sentir un profundo anhelo de aniquilación, de inexistencia, que se estaba volviendo mucho más fuerte que el deseo instintivo de continuar viviendo.*

*"No puedo seguir viviendo conmigo mismo". Este era el pensamiento que se repetía continuamente en mi mente. Entonces súbitamente me hice consciente de cuán peculiar era este pensamiento. "¿Soy uno o dos? Si no puedo vivir conmigo mismo, debe haber dos: el 'yo' y el 'mí mismo' con el que 'yo' no puedo vivir". "Quizá", pensé, "sólo uno de los dos es real". "Esta extraña revelación me aturdió tanto que mi mente se detuvo. Estaba completamente consciente, pero no había más pensamientos"<sup>3</sup>*

Silo describe el contacto con lo profundo y se ajusta bastante a la descripción de Tolle, si bien hay que reconocer no fue un trabajo intencional, si no accidental, la descripción de silenciar "El ruido" de la conciencia, el vacío, y la ausencia de pensamientos resuena con lo explicado en psicología IV.

**"Cuando la conciencia es capaz de internalizarse hacia "lo profundo" del espacio de representación. "Lo profundo" (también llamado "sí mismo" en alguna corriente psicológica contemporánea), no es exactamente un contenido de conciencia. La conciencia puede llegar a "lo profundo" por un especial trabajo de internalización. En esta internalización irrumpe aquello que siempre está escondido, cubierto por el "ruido" de la conciencia. Es en "lo profundo" donde se encuentran las experiencias de los espacios y de los tiempos sagrados. En otras palabras, en "lo profundo" se encuentra la raíz de toda mística y de todo sentimiento religioso"<sup>4</sup>**

En Psicología IV Silo anuncia que **"También se puede penetrar en un curioso estado de conciencia alterada por "suspensión del yo" "... la suspensión se logra únicamente por caminos indirectos, desplazando progresivamente al yo de su ubicación central de objeto de meditación. Este yo, suma de sensación y de memoria comienza de pronto a silenciarse, a desestructurarse. Tal cosa es posible porque la memoria puede dejar de entregar datos, y los sentidos (por lo menos externos) pueden también dejar de entregar datos. La conciencia entonces, está en condiciones de encontrarse sin la presencia de ese yo, en una suerte de vacío. En tal situación, es experimentable una actividad mental muy diferente a la habitual"<sup>5</sup>**

Tolle continua *"Me sentí arrastrado hacia lo que parecía un vórtice de energía. Al principio era un movimiento lento y después se aceleró. Me sobrecogió un intenso temor y mi cuerpo empezó a temblar. Oí las palabras "no te resistas a nada" como si fueran pronunciadas dentro de mi pecho. Sentía como si me arrastrara a un vacío. Sentía que el vacío estaba dentro de mí en lugar de afuera. De repente, ya*

*no sentí más miedo y me dejé caer en aquel vacío. No recuerdo lo que pasó después.*

*"Me despertó el canto de un pájaro en la ventana. Nunca había oído un sonido así antes. Mis ojos aún estaban cerrados y vi la imagen de un diamante precioso. Sí, si un diamante pudiera producir un sonido, sería así. Abrí mis ojos. La primera luz del amanecer se filtraba por las cortinas. Sin ningún pensamiento, sentía, sabía que hay mucho más en la luz que aquello de lo que nos damos cuenta. Aquella suave luminosidad filtrándose a través de las cortinas era el amor mismo. Mis ojos se llenaron de lágrimas. Me levanté y caminé por la habitación. La reconocía y sin embargo sabía que antes no la había visto verdaderamente. Todo era fresco y prístino, como si acabara de nacer. Tomé cosas, un lápiz, una botella vacía, maravillándome ante la belleza y la vividez de todo".*

*Aquel día caminé por la ciudad en total asombro por el milagro de la vida sobre la tierra, como si acabara de nacer a este mundo.*

*En los cinco meses siguientes viví en un profundo estado de paz y embelesamiento ininterrumpidos. Después esta condición disminuyó algo en intensidad o quizá me pareció porque se volvió mi estado natural. Podía funcionar todavía en el mundo, aunque me daba cuenta de que nada de lo que hiciera podría añadir algo a lo que ya tenía.*

*Sabía, por supuesto, que algo profundamente significativo me había ocurrido, pero no lo entendía en absoluto. Solamente varios años después, luego de haber leído textos espirituales y de haber pasado tiempo con maestros, me di cuenta de que lo que todo el mundo buscaba ya me había ocurrido a mí. Comprendí que la intensa presión del sufrimiento aquella noche debió haber forzado a mi conciencia a retirarse de su identificación con aquel ser infeliz y profundamente temeroso, identificación que es en últimas una ficción de la mente. Esta retirada debió ser tan completa que este ser sufriente y falso se derrumbó inmediatamente, como cuando se le quita el tapón a un juguete inflable. Lo que quedó después fue mi verdadera naturaleza como el eterno presente que Yo soy: la conciencia en su estado puro, anterior a la identificación con la forma. Más tarde, aprendí también a entrar en ese reino interior, ajeno al tiempo y a la muerte que había percibido originalmente como un vacío y a permanecer completamente consciente. Viví en estados de arrobamiento y santidad tan indescriptibles que incluso la experiencia original que acabo de describir palidece en comparación. Llegó un momento en el que, por un tiempo, no quedó nada de mí en el plano físico. No tenía relaciones, ni empleo, ni hogar, ni identidad socialmente definida.*

*Pasé casi dos años sentado en los bancos de los parques en un estado de intenso gozo.<sup>6</sup>*

Tolle continua su relato refiriéndose a la volatilidad de esos registros *"Pero incluso las experiencias más bellas vienen y se van. Más fundamental, quizá, que cualquier experiencia, es la corriente subterránea de paz que no me ha abandonado desde entonces. A veces es muy fuerte, casi palpable, y los demás la pueden sentir también. En otras ocasiones, está en alguna parte en el fondo, como una melodía distante."<sup>7</sup>*

Aquí puede verse como la experiencia luego de un tiempo se va diluyendo dejando solo reminiscencias y recuerdos imprecisos de ella.

Del relato que hace Tolle de su experiencia podemos deducir que se trata de uno de los estados que Silo describe en Psicología IV Estados extraordinarios de experiencia de lo sagrado.

**"La conciencia inspirada es una estructura global, capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad. Por otra parte, es apta para organizar conjuntos de experiencias y para priorizar expresiones que se suelen transmitir a través de la Filosofía, la Ciencia, el Arte y la Mística.**

**En orden a nuestro desarrollo, podemos preguntar y responder un tanto escolarmente: ¿Es la conciencia inspirada un estado de ensimismamiento o de alteración? ¿Es la conciencia inspirada un estado perturbado, una ruptura de la normalidad, una extrema introyección, o una extrema proyección? Sin duda que la conciencia inspirada es más que un estado, es una estructura global que pasa por diferentes estados y que se puede manifestar en distintos niveles. Además, la conciencia inspirada perturba el funcionamiento de la conciencia habitual y rompe la mecánica de los niveles. Por último, es más que una extrema introyección o una extrema proyección ya que alternativamente se sirve de ellas, en atención a su propósito. Esto último es evidente cuando la conciencia inspirada responde a una intención presente o, en algunos casos, cuando responde a una intención no presente pero que actúa copresentemente."<sup>8</sup>**

**"En la Mística encontramos vastos campos de inspiración. Debemos señalar que cuando hablamos de "mística" en general, estamos considerando fenómenos psíquicos de "experiencia de lo sagrado" en sus diversas profundidades y expresiones. Existe una copiosa literatura que da cuenta de los sueños, las "visiones" del semisueño, y las intuiciones vigiliadas de los personajes referenciales de religiones, sectas y grupos místicos. Abundan, además, los estados anormales y**

los casos extraordinarios de experiencias de lo sagrado que podemos tipificar como Éxtasis o sea, situaciones mentales en que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido; como Arrebato, por la agitación emotiva y motriz incontrolable, en la que el sujeto se siente transportado, llevado fuera de sí a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios; por último, como "Reconocimiento" en que el sujeto cree comprenderlo todo en un instante. En este punto estamos considerando a la conciencia inspirada en su experiencia de lo sagrado que varía en su modo de estar frente al fenómeno extraordinario, aunque por extensión se han atribuido también esos funcionamientos mentales a los raptos del poeta o del músico, casos en que "lo sagrado" puede no estar presente.<sup>9</sup>

Por la descripción de Tolle de su experiencia, pareciera haber tenido una experiencia de "arrebato".

Silo También hace referencia a fenómenos accidentales que se imponen al sujeto ya que Tolle se encontraba en una situación de gran sufrimiento cercana al suicidio.

**"La conciencia puede estructurarse en distintas formas variando por acción de estímulos puntuales (internos y externos), o por situaciones complejas que operan de modo no querido, de modo accidental. La conciencia es "tomada" en una situación en que la reversibilidad y la autocrítica quedan prácticamente anuladas. En el caso que nos ocupa, la "inspiración" irrumpe en mecanismos y niveles, actuando a veces, de un modo menos evidente como "trasfondo" de conciencia. Por otra parte, también la angustia, la náusea, el asco y otras configuraciones pueden manifestarse súbitamente o mantenerse como trasfondo mental más o menos prolongado" "Hemos reconocido estructuras de conciencia que se configuran accidentalmente" <sup>10</sup>**

Tolle reconoce que en realidad fue forzado a entrar en ese estado. Esto en el Cristianismo, se conoce como "El camino de la cruz".

Tolle lo explica así *"La iluminación a través del sufrimiento -el camino de la cruz- significa ser forzado a entrar en el reino de los cielos gritando y pataleando. Usted finalmente se rinde porque no puede soportar más el dolor, pero el dolor podría continuar por mucho tiempo antes de que ocurra" También reconoce que se puede elegir este camino. "La iluminación elegida conscientemente significa abandonar su apego al pasado y al futuro y convertir el*

*Ahora en el punto principal de su vida. Significa morar en el estado de presencia más que en el tiempo. Significa decir sí a lo que es. Usted entonces no necesita más el dolor. ¿Cuánto más tiempo cree que necesitará antes de poder decir: "No voy a producir más dolor, más sufrimiento"? ¿Cuánto más dolor necesita antes de tomar esa decisión? Si usted cree que necesita más tiempo, tendrá más, y más dolor. El tiempo y el dolor son inseparables"<sup>11</sup>*

Aquí tenemos una diferencia importante ya que Los neo advaitas, corriente a la que pertenece Tolle, declaman que no es necesario el proceso de preparación previo para acceder a la "realización" como se propone tradicionalmente, que la "realización" puede ser instantánea, y en general se advierte un desinterés por los aspectos tradicionales que acompañan a la "realización" en la que se generalmente se desconoce la función de maestro, discípulo, prácticas, esfuerzo, etc.

Silo explica que si bien puede ser accidental el tomar contacto con lo profundo, se puede acceder a estos estados por profundos deseos, planes e intenciones. Uno de los aspectos más importantes que Silo afronta en toda su obra es la superación del sufrimiento como acto intencional y querido. Técnicamente se trata de un cambio de conciencia relacionado con el trabajo sobre sí mismo y el desarrollo de la atención dirigida, que difiere grandemente con la atención simple (vigilia) en la que vivimos los seres humanos.

**"También observamos que ocurren configuraciones que responden a deseos, o a planes de quien se "pone" en una particular situación mental para hacer surgir el fenómeno. Desde luego, tal cosa a veces funciona y a veces no, como ocurre con el deseo de inspiración artística, o con el deseo de enamoramiento. La conciencia inspirada, o mejor aún, la conciencia dispuesta a lograr inspiración se muestra en la Filosofía, en la Ciencia, en el Arte, y también en la vida cotidiana con ejemplos variados y sugestivos. Sin embargo, es en la Mística especialmente donde la búsqueda de inspiración ha hecho surgir prácticas y sistemas psicológicos que han tenido y tienen desperejo nivel de desarrollo"** <sup>12</sup>

Para Tolle el sufrimiento es resistencia creada por nosotros mismos y cuando se comprende esto en algún nivel (¿), se produce la entrega que permite tener acceso a esta experiencia. *"El camino de la cruz es una inversión completa. Quiere decir que lo peor de su vida, su cruz, se convierte en lo mejor que jamás le haya ocurrido, al forzarlo a la entrega, a la "muerte", al obligarlo a convertirse en nada, a volverse Dios, porque Dios también es nada, no-cosa"*

*Es la resistencia de la mente a la entrega. "Puesto que la resistencia es inseparable de la mente, el abandono de la resistencia -la entrega-*

*es el fin de la mente como su amo, el impostor que pretende ser "usted", el falso Dios. Todo juicio y toda negatividad se disuelven. El reino del Ser, que había sido oscurecido por la mente, se abre entonces. Súbitamente surge dentro de usted una gran calma, una sensación de paz insondable. Y en esta paz, hay gran alegría. Y en esta alegría, hay amor. Y en el centro más profundo, está lo sagrado, lo inconmensurable, Aquello que no puede ser nombrado" <sup>13</sup>*

Cuando Tolle habla de dios deja bien en claro a lo que se refiere. "No hablo de encontrar a Dios, ¿cómo puede encontrar aquello que nunca estuvo perdido, la verdadera vida que usted es? La palabra Dios es limitadora, no sólo por miles de años de percepción y uso equivocados, sino también porque implica una entidad diferente de usted. Dios es el mismo Ser, no un ser. No puede haber relación sujeto-objeto aquí, ni dualidad, ni usted y Dios. La comprensión, el descubrimiento de Dios es la cosa más natural que hay. Lo asombroso e incomprensible no es que usted pueda hacerse consciente de Dios sino **que no sea consciente de Dios**" <sup>14</sup>

Silo, manifiesta con extrema claridad la religiosidad existente en el interior del ser humano y en su registro profundo.

**"...durante milenios han venido presentando una imagen del ser humano visto desde el lado de las cosas y no visto desde la mirada que mira a las cosas. Porque decir "el hombre es el animal social", o decir "el hombre está hecho a semejanza de Dios", pone a la sociedad o a Dios como quienes miran al hombre, siendo que la sociedad y Dios sólo se conciben, se niegan o se aceptan, desde la mirada humana.**

**"...el lenguaje puede mostrar pero no decir cuando se refiere a lo que "incluye" todo (también al mismo lenguaje). Tal es el caso de "Dios"."**

**Llamo "religión externa" a toda religión que pretende decir sobre Dios y la voluntad de Dios en lugar de decir sobre lo religioso y sobre el íntimo registro del ser humano. Y aún el apoyo en un culto externalizado tendría sentido si con tales prácticas los creyentes despertaran en sí mismos (mostrarán) la presencia de Dios. <sup>15</sup>**

#### **4. Consideraciones y críticas sobre su obra**

Desde mi punto de vista y por el momento histórico que afronta la humanidad las enseñanzas de Tolle son de gran importancia y cumplen con la función de generar interés y disposición hacia trabajo interior. La sola lectura de sus libros habilita a una búsqueda intuitiva de ese "algo más" que transmiten. Están escritos en un lenguaje simple y comprensible para todos. No tengo ninguna duda sobre su experiencia de "contacto con la Profundidad", que está relatada en sus libros. Si bien su experiencia fue accidental, su simplicidad tiene el poder de inspirar e incitar a otros a emprender las mismas "búsquedas" para lograr esa experiencia.

Tolle afirma en toda su obra, sobre la necesidad de vivir en el "Aquí y el Ahora", o sea en el tiempo presente únicamente. Testifica reiteradamente, que el único tiempo en el que tiene que vivir el ser humano es el presente, negando el pasado y el futuro como tiempos reales existentes, ya que las percepciones, los recuerdos y las imagerías, suceden siempre en el tiempo presente, en el ahora. Esta propuesta es cuanto menos impracticable en la vida cotidiana ya que implicaría la desaparición del "yo" en la vigilia, produciendo incapacidad para coordinar las actividades más simples en relación con el medio. El Yo que es la suma y estructuración de los datos de sentidos y de la memoria, no es una estructura estática, sino que posee una dinámica continua. Esto quiere decir que los actos de conciencia no estarán referidos solo a los objetos presentes, sino también a los aun no presentes, que ya han sido lanzados en busca de sus objetos.

Si bien es cierto lo referido al tiempo presente, el registro del transcurrir del tiempo, el tiempo psicológico se asienta sobre el cotejo con los datos de memoria. Si no existiera este cotejo, esta comparación constantemente, habría que reaprender las cosas más elementales, como por ejemplo qué es una puerta y cómo abrirla. Aquí se hace evidente el funcionamiento simultáneo o por entrecruzamiento en los tiempos de conciencia. Si no hubiese actividad imaginativa, la intencionalidad se detendría. Es decir, dejaría de existir la relación dinámica entre presencia y copresencia atencional. La forma acto-objeto no puede darse en una perpetua impleción en el presente, sin nuevos actos que tiendan a completarse con sus objetos.

Reconozco por experiencia que sí existe una distorsión con los tiempos en la conciencia y esa distorsión se traduce como sufrimiento, cuando el pasado se me impone o cuando el futuro es amenazante, que es equivalente a un pasado biográfico "proyectado" o como lo llama Tolle, el cuerpo del dolor. Por eso la

solución no es negar los tiempos de conciencia que son tres vías necesarias para la vida y su desarrollo, lo que necesitamos es "reconciliarnos" con ese pasado e integrarlo, para poder vivir en acuerdo con nosotros mismos y con los demás. Es en el futuro donde se encuentran las mejores aspiraciones de los seres humanos, lo sepan o no. Allí en ese futuro se encuentra la superación del sufrimiento, los estados trascendentes aun por descubrir y las mejores aspiraciones de esta especie.

Anular o reprimir estas funciones puede traer muchos problemas y esta mirada forma parte del sistema de ideación cristiano ("Si tu ojo te ofende, arráncatelo" (Evangelio según San Mateo). El sexo es el ejemplo clásico. El acercamiento a estos temas debe ser transferencial, de ordenamiento, de re-direccionamiento. O sea, lo que nos interesa no es la función sino como la utilizamos a favor de la vida.

Desde mi experiencia personal puedo afirmar que el problema del pasado y del futuro en la conciencia humana no es un problema, es una solución, una extraordinaria posibilidad. Si negamos el pasado y el futuro, estamos negando nuestra historia personal, el conocimiento humano, la acumulación de la historia fuera de su horizonte temporal, toda la información que nos permite avanzar hacia nuevos futuros personales y sociales. Cualquier proyecto humano necesita de esos tiempos. Al estar en el presente reconozco que **necesito** la referencia de mi pasado y lo necesito para ir hacia el futuro. Ahora, si no estoy reconciliado con mi vida, con mi pasado, con mis acciones, en definitiva con mi biografía, esas aspiraciones serán compensatorias, ilusorias y llegado el momento me dejarán una sensación de fracaso y de sin sentido en la vida.

El tiempo en la conciencia, es el vehículo de la intención humana. Además el tiempo es tu cuerpo mismo y la finitud es el gran tema de la humanidad, y la finitud está en el futuro. Mañana o dentro de 80 años y eso es futuro. ¿Cómo podríamos seguir adelante? ¿Cómo podríamos proyectarnos? ¿Cómo podríamos salir del sufrimiento? ¿Cómo podría reparar mi gran error?

Tal vez a lo que Tolle se refiere es que al estar en el presente totalmente y con absoluta conciencia, puedo advertir en el espacio de representación, en la pantalla, todo eso que me hace sufrir, ese pasado contradictorio, ese futuro incierto, que no es, pero que para mí sí es, porque psicológicamente me produce sensaciones corporales de huida, rechazo o de inseguridad. Una de las cosas más difíciles es estar en el presente, consciente de que existo, consiente de mis imágenes internas, atendiendo a lo que sucede, adentro y

afuera y mantenerme en un estado de observador neutro, sin juicio, sin sentir nada, observándolo como si se tratara de un estudio sobre el comportamiento de las hormigas. En general la gente no resiste a esa mirada y aparecen las resistencias, el cansancio, las justificaciones y a veces el rechazo y el olvido para siempre de ese acercamiento a la conciencia despierta y sin ilusiones. El trabajo interno es un trabajo para hombre y mujeres valientes, para aquellos que reconocen que la mente es el instrumento que la vida y conciencia utilizan para romper la red de sombras en las que el ser humano está atrapado. Atrapado con salida. Si, la salida existe, la salida es dolorosa, pero es el único camino no falso.

Silo lo expresa en modo poético pero con absoluta claridad respecto del camino necesario a recorrer para salir del sufrimiento.

**“Una vida nueva no se basa en la destrucción de los “pecados” anteriores sino en su reconocimiento, de modo que resulte clara en adelante la inconveniencia de aquellos errores.**

**Una vida comienza cuando comienzan a multiplicarse los actos unitivos de manera que su excelencia vaya compensando (hasta finalmente desequilibrar favorablemente), la relación de fuerzas anterior.**

**Debes ser muy claro en esto: tú no estás en guerra contigo mismo. Empezarás a tratarte como un amigo con el que hay que reconciliarse, porque la misma vida y la ignorancia te alejaron de él.**

**Necesitarás una primera decisión para reconciliarte comprendiendo tus contradicciones anteriores. Luego, una nueva decisión para querer vencer tus contradicciones. Por último, la decisión de construir tu vida con actos de unidad rechazando los materiales que tanto perjuicio han atraído sobre tu cabeza.**

**Es conveniente, en efecto, que aclares en tu pasado y en tu situación actual los actos contradictorios que verdaderamente te aprisionan. Para reconocerlos te basarás en los sufrimientos acompañados de violencia interna y del sentimiento de traición a ti mismo. Ellos tienen netas señales.**

**No estoy diciendo que debas mortificarte en exhaustivos recuentos sobre el pasado y el momento actual. Recomiendo, simplemente, que consideres todo aquello que cambió tu rumbo en dirección desafortunada y que te mantiene ligado con fuertes ataduras. No te engañes una vez más al decirte que aquellos son “problemas superados”. No está superado, ni comprendido adecuadamente, aquello que no se ha cotejado a una nueva fuerza que compense y sobrepase su influencia.**

**Todas estas sugerencias tendrán valor si estás dispuesto a crear un nuevo paisaje en tu mundo interno. Pero nada podrás hacer por ti, pensando sólo en ti. Si quieres avanzar tendrás**

**algún día que admitir que tu misión es humanizar el mundo que te rodea.**

**Si quieres construir una nueva vida libre de contradicciones, superadora creciente del sufrimiento, tendrás en cuenta dos falsos argumentos: el primero se ofrece como la necesidad de solucionar los íntimos problemas antes de acometer ninguna acción constructiva en el mundo. El segundo aparece como un total olvido de sí mismo, como un declamativo "compromiso con el mundo".**

**Si quieres crecer ayudarás a crecer a quienes te rodean. Y esto que afirmo, estés o no de acuerdo conmigo, no admite otra salida.<sup>16</sup>**

Inicie el párrafo anterior con la frase obligada, "Tal vez", ya que Tolle no nos ofrece una descripción precisa sobre sus procedimientos y me limito a hacer mis interpretaciones desde mi marco conceptual y desde mi experiencia, para llenar los espacios en blanco que son numerosos. Y obviamente cada interpretación tiene distintas consecuencias. En última instancia será Tolle a afirmar o refutar estas interpretaciones.

Tal vez, Tolle esté simplemente refiriéndose a un nivel de "conciencia de sí" consolidado como adquisición cotidiana. Algunas de las cosas que dice podrían corresponder a los registros que se producen y a las modificaciones del transcurrir y del emplazamiento del yo en la relación conciencia-mundo, que son propias de ese nivel.

En estas materias subjetivas y gaseosas, no basta con decir: "Tuve una experiencia". Hay que explicar. Y si el propósito es indicar a otros el camino, es indispensable dar explicaciones detalladas y procesarles, de cómo acceder a estos estados o como acercarse a ellos.

Otro aspecto importante está referido a la ausencia en su obra de los fundamentos que relacionan la transformación personal con el contexto social. Y esto tal vez se deba a los orígenes orientales de las enseñanzas que nutren a Tolle, donde estas consideraciones son soslayadas o negadas, dando a su propuesta formas neutras o sea, a- temporales a-históricas y a-sociales.

En ese sentido la obra de Silo conecta de manera indisoluble al ser humano con su medio social proponiendo de modo simultáneo la transformación personal en función de la transformación social.

Tolle afirma en toda su obra, sobre la necesidad de vivir en el "Aquí y el Ahora", o sea en el tiempo presente únicamente, pero desde el

punto de vista de la comprensión de los fenómenos de la conciencia, sus explicaciones son insuficientes e incompletas. En sus definiciones existe una involuntaria falta de método y la ausencia de un desarrollo más detallado y riguroso de los temas principales.

Sus explicaciones, omiten aspectos y significados muy importantes para la comprensión y se dan por descontados todos los mecanismos que intervienen en la conciencia humana, como así también, todo lo referido a los niveles de conciencia, que en ella se manifiestan, y otros aspectos afines como, los sentidos internos y externos, la memoria, el cuerpo, el yo y la posibilidad de trascenderlo, como así también se omiten explicaciones y desarrollos metódicos sobre el instrumento por excelencia que permite avanzar en estos temas como es el desarrollo de La Atención dirigida.

Cuando comprendemos cómo funciona la conciencia humana nos vamos adentrando por acierto-error en las experiencias de estos estados, que como dijimos, pueden ser accidentales, pero también pueden ser planificados y deseados.

Cuando estoy en el presente, en conciencia plena de mi, cuando estoy reconciliado con mi pasado, porque he perdonado y me he perdonado, cuando me conecto afectivamente con mi proceso de transformación, que viene desde muy lejos, y en el cual incluyo a todos los que laboriosamente construyeron el peldaño en el que estoy, cuando advierto que estoy un escalón más arriba y al mirar hacia abajo experimento alegría y una especie de vergüenza, pero al mismo tiempo compasión por los otros, estoy atendiendo y observando el proceso e indiscutiblemente este incluye al pasado, al presente y ciertamente al futuro.

Comprendo a Tolle, y ubico "el lugar" y la profundidad desde la que nos habla. Porque en la experiencia de contacto con lo profundo "La verdad interna hiere como el rayo" y desde ese estado de inspiración, desde esa experiencia trascendente, única, se configura el propósito y la intención, que es futuro y que trasciende al individuo, desplegando en este caso, la obra de sensibilización de los seres humanos hacia el trabajo interno, en esta época histórica tan propicia para ello. Este es, desde mi punto de vista el gran aporte, el proyecto de Eckhart Tolle y de muchos otros Maestros, que han puesto su vida al servicio del despertar de la conciencia humana a lo largo de la historia, desarrollando diferentes aspectos de la realización máxima. Tolle desarrolla uno de los aspectos importantes, el primer paso, pero hay otros, muchos otros pasos, que el ser humano tiene que dar para cumplir con su destino mayor. El ser humano es un ser complejo y todavía incompleto.

La mirada de Tolle es acertada, y es producto de su experiencia personal, pero desde el punto de vista mi propia experiencia y

después de haber realizado incontables trabajos de autoconocimiento y de haber penetrado y permanecido en el espacio interno y en el silencio, y de haber rozado experiencias profundas. Puedo testimoniar sobre "los descubrimientos" que me han permitido acceder y vivir en el presente comprendiendo en profundidad el funcionamiento de mi ser y de los niveles y estados por los cuales puedo desplazarme internamente. Es en el acceso a estos niveles en los que reconozco las infinitas posibilidades de desarrollo interno para mí y para quienes quieran profundizarlas y practicarlas.

Estos trabajos son para todos aquellos que aspiran a tomar contacto con los estados más elevados de la conciencia, desde el estudio, la reflexión y el intercambio permanente con otros que se encuentran en el mismo camino.

Podría suceder que alguien que trabaja sostenidamente con las meditaciones o con el silencio, actividad que permite desarrollar un cierto tipo de atención, creyera erróneamente, que no logra el objetivo propuesto de estar en "el aquí y el ahora", porque advierte continuamente en sus prácticas esas "otras" imágenes que se filtran en su espacio, y que reconoce como pertenecientes al pasado o al futuro. Y justamente sería lo contrario, el hecho de reconocer las imágenes que se filtran, es uno de los indicadores de avance y progreso en el desarrollo.

Intentaré poner otra mirada en relación al significado del aquí y el ahora que menciona Eckhart Tolle en sus libros, fundamentando con el estudio y la experiencia los siguientes puntos:

- 1) La conciencia es una estructura indivisible con el mundo, conciencia-mundo, o dicho de otra manera, el mundo externo y el mundo interno son una unidad.
- 2) Que el presente es "uno" de los tiempos de la conciencia, en relación estructural con el pasado y el futuro, por lo tanto internamente indivisibles.
- 3) Que la conciencia de sí, o el aquí y el ahora de Tolle es "uno" de los niveles por donde transita la conciencia, existiendo otros niveles de conciencia y también otros estados.
- 4) Que solo el trabajo sostenido; el desarrollo de la atención dirigida, la acción válida y el contacto con la experiencia de la fuerza interna, habilitan al ser humano en la posibilidad de acceder a esos niveles y estados que lo conectan con el verdadero sentido de la vida y la trascendencia personal.
- 5) y por último que lo que predomina en el universo y por lo tanto en la conciencia humana es la intención o sea el futuro.

## **5. La conciencia, una estructura indivisible con el mundo.**

El ser humano y su conciencia se van

constituyendo en el mundo. Por lo tanto conciencia y mundo son también una estructura indisoluble.

**“Paisaje externo es lo que percibimos de las cosas; paisaje interno es lo que tamizamos de ellas con el cedazo de nuestro mundo interno. Estos paisajes son uno y constituyen nuestra indisoluble visión de la realidad”. Y es por esta visión que nos orientamos en una dirección u otra.**<sup>18</sup>

En la constante evolución el ser humano, su cuerpo y por ende su conciencia han ido sufriendo muchas modificaciones desde aquellos primeros homínidos. Una de las más llamativas y notables modificaciones ha sido justamente la ampliación del llamado horizonte temporal o ampliación de la conciencia. Aquellos primeros hombres se incorporaron en dos piernas, se irguieron y divisaron el horizonte o sea, el futuro. Todas las adquisiciones que se consiguieron a partir de este salto evolutivo, han sido determinante para la evolución de la conciencia, pero la más impresionante fue la conservación y luego la producción del fuego, la primera tecnología interna, que luego se tradujo en lo externo.

La conciencia es ese registro o sensación que coordina y da estructura a las sensaciones, las imágenes y los recuerdos. Se trata de una estructura que tiene mucha movilidad porque todas las cosas que registra con los sentidos externos e internos son extremadamente móviles y dinámicas, pero igual necesita para su funcionamiento tener unidad. La conciencia se va constituyendo en el ser humano a medida que este crece y se van articulando las sensaciones de su cuerpo. Entonces podemos afirmar que todas las sensaciones, las imágenes y los recuerdos provienen del cuerpo y están en estrecha relación con él.

Casi siempre, estas sensaciones provenientes del cuerpo se identifican con el YO y esto es así porque a medida que se crece, las sensaciones del cuerpo se van sumando y se van transformando, modificando la propia memoria. Sabemos que no nacemos con un YO,

sino que este se va configurando con el tiempo y se va articulando por la acumulación de las experiencias vividas. El Yo no puede existir si no hay sensación, imagen o recuerdo. Cuando el Yo se experimenta a sí mismo, siempre utiliza estas tres vías: la sensación, la imagen y el recuerdo, que pueden ser verdaderas o ilusorias.

Entonces llamamos conciencia a ese sistema de coordinación y registros de sensaciones que realiza el psiquismo humano.

La conciencia cumple con diferentes funciones, a veces coordina, entonces la llamamos coordinador y otras veces registra las sensaciones y la llamamos registrador. Suceden habitualmente que algunas de estas sensaciones no son captadas por el coordinador, por que se encuentra en un nivel atencional bajo, entonces esas sensaciones no son consideradas consientes, dado que el coordinador, está ausente y no participa en ellas.

## **6. El presente es "uno" de los tiempos de la conciencia.**

Antes que nada diferenciamos "los tiempos", existe un tiempo puro o de reloj, que es lineal y se trata de una convención social. Aquí los tiempos parecieran estar ubicados uno-al-lado-del-otro sin tocarse o superponerse o interferir entre sí. Muy diferente es lo que sucede con los tiempos psicológicos en donde se mueve la conciencia. Entonces nos estamos refiriendo al "tiempo psicológico" y no al "tiempo puro" Y aunque la conciencia trabaje con contenidos de memoria o representaciones de imaginación, en el instante de la impleción, o sea cuando aparece, es siempre en presente, aunque se refiera a datos de otros tiempos de conciencia.

Los tiempos de conciencia son inseparables, son una estructura el presente, pasado y futuro y están en relación con los sentidos internos externos, con el cuerpo humano y con sus impulsos. Un impulso es la unidad de la fuerza vital que circula por el cuerpo, que es más veloz e intensa que la sangre. Así como los veleros navegan gracias al impulso del viento en las velas, el cuerpo produce impulsos a través de sus centros vegetativo, motriz, emotivo e intelectual que se traducen en su conciencia, en la pantalla o más propiamente dicho, en el espacio de representación en donde se dan las imágenes y representaciones.

Entonces para aclararnos diremos que existen 3 tiempos para la conciencia, el presente, el pasado y el futuro. Y además diremos que la conciencia puede estar cualquiera de los tres tiempos, percibiendo, presente, recordando, pasado o imaginando, futuro, y estar en un

nivel atencional muy bajo, como por ejemplo en semi sueño, que es el nivel que precede al sueño, cuando entramos o salimos de él. **Entonces lo que determina el estado de "despierto" no es el tiempo presente, sino el nivel en el cual está trabajando la conciencia.**

El presente, el pasado y el futuro conforman una estructura indivisible, que en caso de desestructurarse perjudicaría seriamente al individuo, como en ciertas enfermedades, por ej. Los diferentes tipos de amnesias y fugas; el Alzheimer o la demencia senil, en donde los mecanismos de desplazamiento por los tiempos de conciencia han sido alterados o dañados, impidiendo a la conciencia de la persona tomar referencias de la memoria o de la imaginación.

Vivir en el aquí y el ahora sin poder acceder a los demás tiempos de conciencia nos pondría en un estado parecido al de un pajarito, ya que este animal por la conformación de su aparato, no tiene conciencia de su ser, y su vida transcurre completamente en el presente, si bien cuenta con una memoria genética de trasmisión de los instintos de supervivencia y perpetuación de la especie y un básico futuro accionado involuntariamente por su "necesidad" de alimentos para sí y para su descendencia.

## **7. La conciencia de sí o el aquí y el ahora es "uno" de los niveles por donde transita la conciencia.**

Pareciera que el aquí y el ahora del que Tolle habla y experimenta, es algo más elevado que el simple presente que transcurre ante mis ojos, porque de alguna manera, siempre estamos en un presente externo, pero sin darnos cuenta de ello. Entonces pareciera que a lo que Tolle se refiere, es a un "nivel atencional" de la conciencia más alto, que denomina "el aquí y el ahora". Si hay un nivel atencional alto, también hay un nivel atencional más bajo y hay alguien que advierte esa ubicación en el espacio, o no lo advierte, según sea el caso.

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

También descubrí que mi atención era errática y que no podía permanecer en algo sin distraerme más de 3 minutos.

Fue en aquel primer taller sobre la atención que tome contacto con ese instrumento vital del que dependería todo mi desarrollo interno. Recuerdo aun la frase del instructor - Sin atención, nada!

En ese taller recibimos la información teórica de cómo funcionan los niveles en la conciencia.

Vamos a utilizar un ejemplo grafico para explicar los "niveles de trabajo" de la conciencia y también de la atención. Imaginemos a estos niveles como un edificio de propiedad horizontal, en el que contamos con dos sub suelos, planta baja, primer piso y una terraza sin terminar.

El primer sub suelo corresponde al nivel de sueño profundo. Cuando dormimos lo hacemos en el presente, pero 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 si hay imágenes o sueños, que a veces recordamos y otras veces no. Es de gran utilidad el sueño porque repara el cuerpo y ordena las imágenes descargando tensiones. Los sueños con imágenes son de interés porque por nos revelan aspectos de nuestras tensiones corporales o psicológicas.

El segundo subsuelo corresponde al semi sueño. Este nivel precede al sueño o al despertar. Unos momentos antes de dormirnos y cuando nos vamos acercando al despertar, estamos en el nivel de semi sueño. 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.

Ciertamente que cuando salgo del sueño y me despierto, realmente no estoy despierto, aunque abra los ojos y realice una serie de actividades mecánicas, permanezco en este estado por un tiempo que, para cada persona es diferente, llamado semi sueño. A medida que pongo en marcha el cuerpo y la energía vital comienza a circular, puedo experimentar una subida de nivel hacia la vigilia, si bien en la mayoría de la gente en esta vigilia ordinaria siguen operando de trasfondo y sin ser advertido por la conciencia, imágenes pertenecientes a los ensueños. Esas imágenes y fantaseos se superponen a la percepción sin ser advertidas y en ellas predominan las imágenes del futuro ilusorio, siempre compensando la situación que la persona vive o vivió en el pasado.

Allí también están presente los diferentes tiempos de conciencia todos mezclados (presente, pasado o futuro) o lo que nosotros llamamos el ensoñar despierto. El ensueño es uno de los grandes enemigos de la conciencia de la humanidad ya que el sufrimiento y

las ilusiones se insinúan y se desarrollan a través de él, e impiden el desarrollo del trabajo con la atención.

La planta baja corresponde a la "vigilia ordinaria" 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 semi sueño, 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 de ensueño.

La gente común vive en el estado de vigilia ordinaria con ensueño. Se puede estar en vigilia ordinaria, percibiendo, recordando e imaginado, pero sin darse cuenta que se hace, con lo cual podemos asegurar que esa persona está completamente perdida entre sus imágenes, olvidada de sí, fuera de sí.

Los ataques de pánico, tan comunes en estos tiempos, tienen que ver fundamentalmente con el olvido de sí. La persona no tiene ningún manejo de sus imágenes y es literalmente arrastrada hacia paisajes catastróficos o imágenes que se le presentan como temores "reales" que terminan en contracciones musculares intensas y en la parálisis del cuerpo y la desconexión de la mente, como mecanismo de salvaguardia de toda la estructura.

Hemos llegado al primer piso que corresponde al nivel de "conciencia de sí" o el aquí y el ahora del que Tolle habla.

Cuando Tolle habla de estar en el presente, se refiere a tener conciencia plena de sí mismo, darse cuenta de que uno existe, respira, percibe, mira, atiende, no como un dato intelectual, sino como experiencia, como registro, como sensación corporal. Este nivel se llama "conciencia de sí". Cuando tengo "atención plena" y "conciencia plena"; me doy cuenta 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. El aquí y el ahora como conciencia de sí, lo experimento en todo el cuerpo y

en particular en mi 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, que me doy cuenta". Se trata de una sensación energética generalizada, con una sensación de liviandad corporal, con predominio de registro en la cabeza y 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 más percepción, ya que hay más energía o luz, en las zonas altas y por ende en los ojos. En el aquí y el ahora o 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 si. 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 los niveles, hacia la vigilia, descendiendo al semi sueño, 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, descargar tensiones, y para eso dormimos. La percepción es muy desordenada y el sueño es el encargado de poner orden en los datos es la conciencia.

Cuando Tolle habla de La Presencia, 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 de contacto con lo profundo, a lo que Tolle se refiere como "La Presencia".

Es necesario diferenciar el normal funcionamiento de la conciencia en los diferentes niveles de trabajo, de los "estados inspirados", en donde es necesario que se produzca, intencionalmente 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 semi sueño, o intuiciones vigílicas, que dan lugar por ej. a las expresiones artísticas de los pintores, los poetas y los músicos, sin que por ello este 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, como por ejemplo Kandinsky, Picasso, Van Gogh o Gaudí.

## **8. La atención dirigida, la acción válida y la Fuerza**

### **La atención dirigida**

La Atención es la aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos.<sup>19</sup>

La atención dirigida no es la atención que utilizamos en la vida cotidiana, a la que llamamos atención simple. Estar en el presente, en el aquí y el ahora o como nosotros le llamamos en Conciencia de sí, está relacionado con una atención de gran calidad y esa es La Atención dirigida, que significa atender a las percepciones externas, pero también las internas. Y es en esa percepción de mi interioridad y de las actividades que despliega la estructura de mi conciencia donde se interrelacionan los tiempos de conciencia, recordando, evocando, imaginando, o sea actualizando la memoria con esas las nuevas construcciones. El tiempo es información en la conciencia humana y el espacio es referencia y está en completa relación con el espacio de representación en donde se dan los fenómenos de la conciencia como

una pantalla tridimensional que tiene alto, ancho y profundo como las sensaciones mismas.

Tolle habla del Poder del Ahora pero al frase correcta seria, el poder de la conciencia en el aquí y el ahora, que para nosotros es equivalente a la conciencia de Sí. La conciencia de sí, es un nivel en el que estamos "despiertos". La conciencia de sí es claramente un nivel de conciencia más elevado que la "vigila ordinaria", en donde solo se desarrollan actividades mecánicamente y sin ser advertidas por la conciencia. En el estado de conciencia de sí, me doy cuenta, cuando estoy en el presente, percibiendo el mundo externo, pero simultáneamente también registro el mundo interno, tomo referencias espaciales, hago cotejos, y asociaciones de diferente tipo, también me doy cuenta cuando evoco un recuerdo o cuando imagino algo. En la conciencia de sí tengo un mayor manejo en el observar los tiempos de conciencia y tengo mayor manejo de la Atención, para dirigirme intencionalmente hacia los objetos internos y externos sin perder el centro de gravedad, desde donde realizo y observo todas esas operaciones. En ese estado de conciencia de sí, hay atención plena con la que puedo observar los mecanismos de mi conciencia. Es lo que otros llaman "el observador" que además puede ubicarse en diferentes niveles de profundidad, mas interno, mas externo y todas estas actividades repercuten en el "Yo" o ego, pero además reconocemos que este Yo, cumple con una función muy importante, aunque su funcionamiento este distorsionado, ya que "encierra a la conciencia" y en muchas corrientes se lo demonice argumentando que hay que quitarlo del medio. Cosa que por otra parte es imposible. La aparición del Yo constituye un avance en la evolución del ser humano ya que es a través de él que se puede trasladar a la conciencia al mundo, observar sus procesos y al yo mismo. Esta aptitud de poder poner atención a la percepción sensorial la llamamos "apercepción". Es un darme cuenta consciente y despierto de que percibo.

## **La acción Valida**

Respecto de la acción valida podemos decir que las religiones, los sistemas jurídicos, los sistemas ideológicos, las escuelas morales han trabajado para dar respuesta a este serio problema de la conducta humana tratando de establecer una moral, una ética, porque todos ellos han advertido la importancia que tiene la justificación o no justificación de un acto.

¿Cuál es la base de la acción válida? La base de la acción válida no está dada por las ideologías, ni por los mandatos religiosos, ni por las

creencias, ni por la regulación social. Aun cuando todas estas cosas sean de mucha importancia, la base de la acción válida no está dada por ninguna de ellas, sino que está dada por el registro interno de la acción. Hay una diferencia fundamental entre la valoración que parece provenir del exterior, y esta valoración que se hace de la acción por el registro que el ser humano tiene de lo que precisamente hace.

¿Y cuál es el registro de la acción válida? El registro de la acción válida es aquel que se experimenta como unitivo; es aquel que da al mismo tiempo sensación de crecimiento interno, y es por último aquél que se desea repetir porque tiene sabor de continuidad en el tiempo.

La unidad interna, en general, y la "acción válida", en particular, necesitan de la atención. Con la atención aumenta la reversibilidad, y con ella los mecanismos de la crítica y autocrítica de nuestras acciones y vivencias, la capacidad de dar respuestas diferidas, la imaginación de las consecuencias de nuestras acciones, el cotejo con los contenidos de co-presencia, el cambio de perspectiva, las numerosas relaciones significativas que pueden establecerse.

Sin apercepción de los propios registros previos a la acción, no se avanza en el perfeccionamiento de la misma. No puede haber mucha intencionalidad allí donde no hay clara apercepción de lo que se hace, y sin mucha intencionalidad es improbable que la acción válida surja o se mantenga. De esto resulta clara la importancia de la atención con referencia al crecimiento de la libertad y la felicidad, al crecimiento de la unidad o la contradicción. Aquí el cotejo que hace la conciencia entre las acciones anteriores y las actuales demuestra la importancia que tienen de los tiempos de la conciencia. ¿Cómo podría cotejar acciones anteriores con acciones actuales sin utilizar el presente el pasado y el futuro? ¿Cómo podría imaginar una acción futura y atender al registro que me produce sin los tiempos de la conciencia?

Entonces el aquí y el ahora del que habla Tolle es para nosotros "uno" de los tiempos de conciencia y también un nivel de trabajo en el funcionamiento de la conciencia. Según que la energía psicofísica incida más profunda o superficialmente en el cuerpo, resultará un nivel de conciencia u otro, como por ej. El sueño profundo, el semi-sueño, la vigilia ordinaria, o la conciencia de sí. Este ultimo nivel es lo que Tolle llama el "aquí y el ahora".

Estar en el Aquí y el ahora o en conciencia de si presenta ciertas dificultades y beneficios.

Una de las grandes dificultades es la fluctuación de los niveles de conciencia por distintos factores, externos e internos. Sueño, hambre, enfermedades, alcohol, drogas, grabaciones anteriores, exceso de estímulos externos de baja calidad, y la más importante el ensueño.

Mucha gente cree estar despierta porque realiza actividades muy importantes y son muy eficaces. Bueno esa persona puede realizar todas esas actividades con mucha destreza sin por ello acceder a la atención que permite el desarrollo interno pleno, que no es la atención simple y mecánica de todos los días.

Otra dificultad es que hay que trabajar en este tema con "gusto" o placer al realizar estos trabajos o experimentos. Este trabajo da placer y se va avanzando despacio sin forzamientos, ya que de lo contrario la fatiga y el fracaso alejan de estos temas. Cada paso que doy es como un juego estimulante en el que tomo nota de lo que experimento.

Otra dificultad es el trabajo individualista, sin espejo, sin intercambio de los avances y dificultades. El intercambio de experiencias es vital para que todos avancemos.

El proceso de desarrollo de la atención es lento y va desde la comprensión intelectual de los distintos niveles atencionales hasta la experimentación placentera y el avance por acierto error, hasta llegar a tomar contacto con la conciencia de sí o el aquí y el ahora de Tolle.

Es un proceso que va desde el nivel de atención simple en el que vivimos cotidianamente, poblado de fantaseos y ensueños, hasta el nivel de atención dirigida, intencional, sin distracciones ni desvíos de mis propósitos. Si bien en este último estado los ensueños también aparecen, siempre aparecen, al ser advertidos por la conciencia despierta, son deliberadamente desatendidos o transformados en ensueños con una dirección evolutiva. No es lo mismo ensoñar compensatoriamente en ser "famoso" o reconocido por lo que hago, que ser consciente que lo que hago, contribuye con el crecimiento de otros seres humanos y ayuda a superar el dolor y el sufrimiento. De alguna manera los proyectos lanzados desde ese estado de conciencia de sí, tienen hacia los otros de modo desinteresado y genuino, trascendiendo al propio Yo.

## **La Fuerza interna**

La fuerza circula por nuestro cuerpo y moviliza los centros de respuesta para actuar en el mundo, estos centros tienen distintas denominaciones en las diferentes corrientes pero en general aunque

con variantes, la mayoría coinciden en que existen 4 centros: somático/sexual, motriz, emotivo e intelectual y a su vez cada uno organiza en su interior sub partes. Para dar un ejemplo de las sub partes podemos decir que la parte intelectual del centro emotivo es la intuición.

Es la circulación de la energía por los diferentes centros, lo que produce las manifestaciones motrices, emotivas e intelectuales. Lo niveles de conciencia también están en relación con la circulación de la energía en el cuerpo. Un ejemplo de ello es el insomnio, que se produce porque la energía sigue actuando en el centro intelectual por alguna preocupación y se ve impedida a descender al centro somático o sexual y de allí al sueño. Esta circulación de la energía es involuntaria, pero el ser humano puede hacer un esfuerzo consiente para tener manejo de la misma y acceder a otros niveles y estados de la conciencia.

La experiencia de Fuerza es un procedimiento que permite experimentar la fuerza consiente. **“El contacto con la fuerza provoca una aceleración y aumento de la energía psicofísica, sobre todo si cotidianamente se realizan actos coherentes que, por otra parte crean unidad interna orientando hacia el nacimiento espiritual.”**

**“Lo sagrado se manifiesta desde la profundidad del ser humano, de ahí la importancia que tiene la experiencia de la Fuerza como fenómeno extraordinario que podemos hacer irrumpir en el mundo cotidiano. Sin la experiencia todo es dudoso, con la experiencia de la fuerza tenemos evidencias profundas. No necesitamos de la fe para reconocer lo sagrado. El contacto con la fuerza provoca una aceleración y aumento de la energía psicofísica, sobre todo si cotidianamente se realizan actos coherentes que, por otra parte crean unidad interna orientando hacia el nacimiento espiritual”.** <sup>20</sup>

## **9. La Conciencia humana es “intención” lanzada hacia el futuro.**

La estructura mínima de la conciencia es una relación indivisible entre el acto de conciencia y el objeto al que se refiere la conciencia; entre el que busca y lo buscado. Aquí está presente un mecanismo muy extraordinario de la conciencia humana que se llama “intencionalidad de la conciencia” Este vínculo entre los actos que lanza la conciencia y los objetos que busca para completarse son permanentes.

La intencionalidad de la conciencia está siempre lanzada hacia el futuro, lo que se experimenta como una sensación de tensión de

búsqueda y otras veces esta lanzada hacia el pasado y se experimenta como evocación de recuerdos. Entonces podemos afirmar que los tiempos de conciencia se entrecruzan en el momento presente, la conciencia futuriza y recuerda, pero en el momento en que los datos quedan impresos en la conciencia, siempre será en el tiempo presente. También cuando se intenta recordar algo, se lo busca evocándolo y cuando el objeto aparece en el espacio, se hace "presente", ya que hasta tanto esto no suceda, la conciencia no completará su acto y seguirá con su búsqueda. A esta acción de completar al acto con el objeto, se lo registra como distensión. Cuando la conciencia lanza actos de búsqueda y luego los encuentra, esta distensión genera energía libre o plus, que servirá para otros trabajos de la conciencia.

Podemos afirmar que todas estas operaciones que realiza la conciencia pertenecen al nivel de vigilia, ya que cuando se está en otros niveles como el sueño, cambia la forma en que se experimenta el tiempo.

Solo cuando se está en vigilia u otros estados superiores, se trabaja en el presente y desde allí se pueden realizar numerosos juegos temporales como futurizaciones o retenciones que siempre, siempre se entrecruzan en el momento presente. Es en vigilia donde se produce el tiempo presente, es allí donde se produce la "reversibilidad" de la conciencia.

**"A diferencia de lo que sucede en el mundo físico, los hechos de conciencia no respetan la sucesión cronológica, sino que regresan, perduran, se actualizan, se modifican y se futurizan, alternando al instante presente. El instante presente se estructura por el entrecruzamiento de la retención y de la protensión"<sup>21</sup>.**

La imagen del Universo es la imagen de la transformación del tiempo. Sólo podrá dibujarse cuando se transforme el hombre actual. La óptica que debe usarse, no ha de ser la que interprete el pasado, sino la que interpreta el futuro. Todo en el Universo tiende al futuro. **"El sentido de la libertad hacia el futuro, es precisamente, el sentido de la Tierra y del mundo. El hombre debe ser superado por el futuro de su mente. Esa superación comienza cuando el hombre despierta y con él despierta todo el Universo."<sup>22</sup>**

## 10. Referencias Bibliográficas y notas

Todos los conceptos desarrollados de este escrito han sido extraídos de la obra del escritor Latinoamericano Mario Rodríguez Cobos, más conocido como Silo, expresado en numerosos escritos y materiales y en sus Obras completas. También he utilizado aportes de otros autores ligados estrechamente al Siloismo como el libro

“Autoliberación” de Luis A Ammann; “La importancia de la atención” producción de Fernando Gracia y “Aporte sobre la atención” de Raúl Santos.

Las Referencias bibliográficas se pueden descargar gratuitamente en:

**[www.http://www.silo.net](http://www.silo.net)**

Se encuentran traducidas en todos los idiomas.

### **Apuntes de Psicología. Silo**

[www.http://www.silo.net/es/collected\\_works/psychology\\_notes](http://www.silo.net/es/collected_works/psychology_notes)

### **El Mensaje de Silo**

**[www.http://www.silo.net/es/message/index](http://www.silo.net/es/message/index)**

### **Comentarios al Mensaje de Silo**

**[www.http://www.silo.net/es/message/commentaries](http://www.silo.net/es/message/commentaries)**

### **Humanizar la Tierra. Silo**

[http://www.silo.net/es/collected\\_works/humanize\\_the\\_earth](http://www.silo.net/es/collected_works/humanize_the_earth)

### **Autoliberación. Luis Ammann**

[www.http://imaginatuvuelo.blogspot.com.ar/2009/02/autoliberacion-texto-y-presentacion.html](http://imaginatuvuelo.blogspot.com.ar/2009/02/autoliberacion-texto-y-presentacion.html)

### **Obras completas. Silo**

[www.http://www.silo.net/es/collected\\_works/index](http://www.silo.net/es/collected_works/index)

## Notas

---

<sup>1</sup> Wikipedia.

<sup>2</sup> Pagina Web. <http://www.advaitainfo.com/index.html#>

<sup>3</sup> El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. XXI

<sup>4</sup> Apuntes de Psicología. Psicología III. Ulrica Ediciones 2006 pág. 298

<sup>5</sup> Apuntes de Psicología. Psicología III pág. Ulrica Ediciones 2006 298

<sup>6</sup> El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. XXI

<sup>7</sup> El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011

<sup>8</sup> Apuntes de Psicología. Psicología IV pág. Ulrica Ediciones 2006 323

<sup>9</sup> Apuntes de Psicología. Psicología IV Ulrica Ediciones 2006 pág. 323

<sup>10</sup> Apuntes de Psicología. Psicología IV Ulrica Ediciones 2006 pág. 327

<sup>11</sup> El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. 218

<sup>12</sup> Apuntes de Psicología. Psicología IV Ulrica Ediciones 2006 pág. 327

<sup>13</sup> El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. 219

<sup>14</sup> El Poder del Ahora. Editorial Norma S. A. 2011 Pág. 219

<sup>15</sup> Obras Completas. Silo Plaza y Valdez 2002. Pág. 126

<sup>16</sup> Obras completas. Silo Plaza y Valdez 2002. Pág. 79-80

<sup>17</sup> Autoliberación Luis Ammann Editorial Altamira 2004. Pág 118

<sup>18</sup> Obras Completas. Silo. Plaza y Valdez 2002. Pág. 70

<sup>19</sup> Autoliberación Luis Ammann Editorial Altamira 2004. Pág. 60

<sup>20</sup> Comentarios a El Mensaje de Silo. Pág. 23

---

<sup>21</sup> Apuntes de Psicología. Psicología IV Ulrica Ediciones 2006 pág. 318

<sup>22</sup> Apuntes informales. Silo (1961-1964)

Fin