



CENTRO DE ESTUDIOS PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN NAVAS

BOLETÍN 1

PRESENTACIÓN

A lo largo del proceso hemos generado algunos estudios y producidos particulares y también conjuntos, generando un ámbito de Estudio y Reflexión dentro del Parque Navas. Este proyecto se inicia en agosto de 2024 y se constituye como Centro de Estudios en octubre de este mismo año.

Nuestro interés es estudio y reflexión de temas desde el punto de vista de la Doctrina Siloísta, en base a sus materiales (también otros).

Trabajaremos de forma individual, en equipos o en conjunto fijando el tema común a investigar, que podrá abordarse desde distintos puntos de vista en cada particularidad o en cada grupo y que siempre tendrá una parte de experiencia o de trabajo de campo. El intercambio se da en reuniones híbridas para facilitar la asistencia de I@s amig@s, pero con el núcleo y la conexión desde el Parque. La periodicidad, en principio, será mensual, acordando en cada reunión la fecha para la siguiente.

Los estudios se concretarán en producidos. En este momento, nos emplazamos a 6 meses (reunión semestral de abril 2025).

En las notas de la reunión inicial detallamos varios temas de interés.

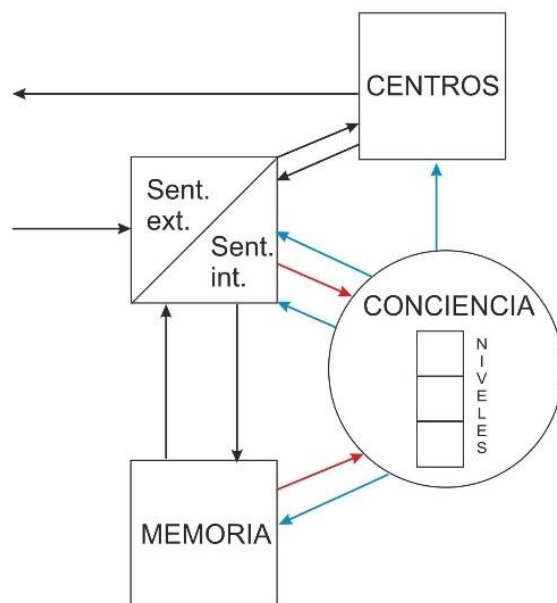
En esta primera etapa y desde distintas perspectivas, el tema es la conciencia, su evolución y desarrollo en la experiencia para elevar el nivel y movernos en la intersubjetividad. Con la sucesión de trabajos que realicemos aspiramos a incorporar el MED en nuestra vida.





LA CONCIENCIA. ELEMENTOS.

1. ESQUEMA DEL SIQUISMO



2. LA CONCIENCIA.

DEFINICIÓN. Sistema de coordinación y registro del siquismo humano. La conciencia coordina y estructura actuando con sensaciones, imágenes y recuerdos. La conciencia está en el cuerpo y el cuerpo y el cuerpo también está unido a sus sensaciones. Las sensaciones y las respuestas al mundo se estructuran en la conciencia y según sea esa estructuración se abren o se cierran posibilidades a nuestro siquismo.

Tratamos de encontrar la estructura que lleve a un comportamiento y a unas sensaciones de liberación creciente. En síntesis, buscamos una forma de estructurar, una mirada, que dirija nuestra vida a dar respuestas válidas.

Trabajar los niveles de conciencia posibilita el salto de cualidad. Su dinámica, en cambio permanente, y su capacidad de albergar imágenes y la posibilidad de transformarlas, hacen verosímiles los cambios más profundos desde el compromiso con el Propósito de la Escuela, el Estilo de Vida y la Ascesis

Factores y funciones no intrínsecos a la conciencia: (véase esquema del siquismo más arriba): estímulos que entran y se transforman por acción de otros mecanismos; mecanismos de percepción son los sentidos (internos y externos); mecanismos de grabación, retención y suministro de datos a conciencia es la memoria; mecanismo que da respuesta a las sensaciones de cualquier tipo se refiere a los centros.

Factores que operan desde la conciencia. Los niveles. Los estados. Mecanismos de la conciencia (reversibilidad; intencionalidad y tiempos de conciencia; atención; abstracción y asociación; el "yo" como hefenómeno de la conciencia.



SOBRE LA ATENCIÓN

El INTERÉS, es observar y comprender la transformación de la conciencia individual hacia la intersubjetividad¹, para encontrar la respuesta a la...

¿Qué hacer para avanzar desde lo subjetivo² a la intersubjetividad?

Partimos de una dirección clara hacia un trabajo conjunto, conciliando y combinando los momentos y situaciones de participantes, lo que ya nos sitúa en una intencionalidad y en el camino hacia la pregunta.

Comenzamos refiriéndonos al esquema del siquismo, tenemos en cuenta los mecanismos que interactúan e influyen en el funcionamiento de la conciencia:



¹ Intersubjetividad: Cualidad de intersubjetivo. Diccionario RAE

Intersubjetivo: Que sucede en la comunicación intelectual o afectiva entre dos o más sujetos. Diccionario RAE

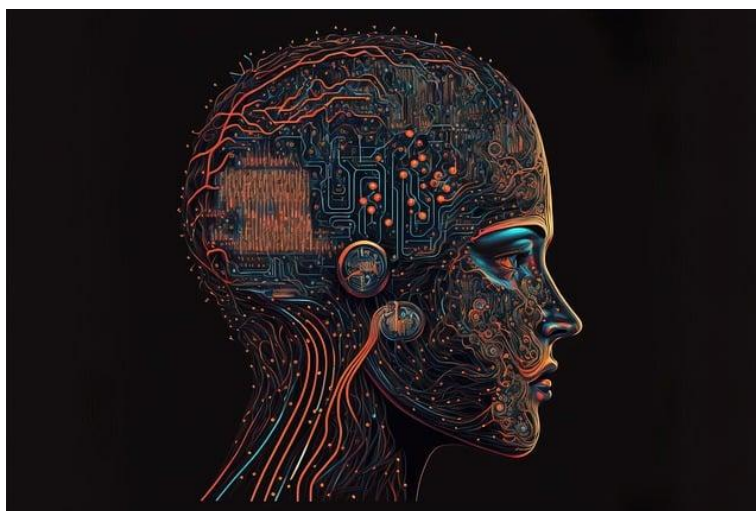
- *“Sr. Ho... ¿Cuándo nos dimos cuenta de que existíamos y que, por tanto, otros existían? Ahora mismo yo sé que éxitos, ¡qué estupidez! ¿No es cierto señora Walker?*
- *Sra. Walker: No es ninguna estupidez. Yo existo, porque usted existe y a la inversa. Esto es la realidad, todo lo demás es una estupidez...”* El Día del León Alado. Silo.

² Subjetivo. Que depende de la manera de pensar o sentir del individuo. Diccionario RAE



1. Nos situamos en el tema. Definimos “conciencia”³ (de acuerdo a nuestros materiales) e intercambiamos sobre ello para ubicar el estudio.

Consideramos un tema fundamental los niveles de ATENCIÓN⁴, por lo que empezamos a hacer prácticas con los diferentes tipos de atención, concluyendo que nuestro mayor interés es integrar la ATENCIÓN DIRIGIDA, como vía para incorporar la CONCIENCIA DE SÍ⁵ en la vida diaria.



2. Tipos de atención

Definimos la atención según nuestros materiales

La atención⁶ es una capacidad de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Funciona por intereses.: Cuando el objeto de atención ocupa el foco central decimos que está en el campo de presencia, pero la presencia del objeto por relaciones asociativas vinculados con él, aunque no estén presentes, lo llamamos campo de co-presencia y tiene que ver con la memoria.

Hay 3 tipos de atención: simple, dividida y dirigida.

³ Conciencia: (f. Psicología) Facultad psíquica por la que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo. Conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios. Conocimiento claro y reflexivo de la realidad. Capacidad de reconocer la realidad circundante. Diccionario RAE

Apertura de la interioridad de la vida humana en el mundo. Contribuciones al Pensamiento. Silo ... “La conciencia no es producto ni reflejo de la acción del medio, sino que tomando las condiciones que este impone, termina por construir una imagen o conjunto de ellas capaz de movilizar la acción hacia el mundo y con esto modificarlo...” Contribuciones al Pensamiento. Silo

⁴ Atención. Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia, dando registro. Luis Alberto Ammann. Autoliberación. Vocabulario. Niveles de atención: atención simple, atención dividida y atención dirigida. Nos interesa la atención dirigida. Atención dirigida: Forma de atención aperceptual, en que la actividad del pensar está ligada a registros de relajación. Luis Alberto Ammann. Autoliberación. Vocabulario. (diferente a la atención tensa)

⁵ Conciencia de sí: Cuando observamos los mecanismos que actúan en un GRADO DE ATENCIÓN MÁS ALTO. Conferencia “Vigilia, conciencia de sí y conciencia objetiva”. Silo BBAA 24 agosto 1969

⁶ Autoliberación. Vocabulario. L.A. Ammann.



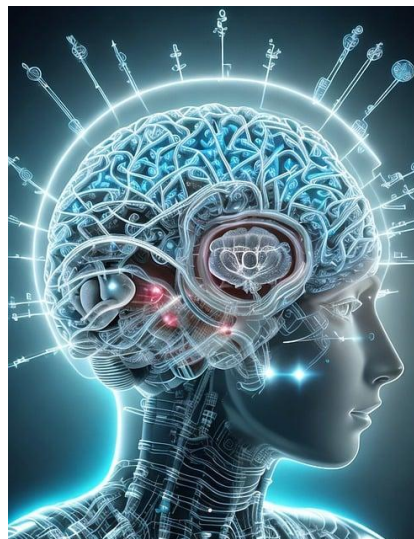
Parque de Estudio y Reflexión NAVAS DEL REY

La atención simple es la cotidiana, donde me lleva el interés del momento sin que yo intencione particularmente.

La atención dividida es cuando atiendo al mundo externo y al propio cuerpo. Si tomo como apoyo un punto del cuerpo es atención dividida, pero si tomo como apoyo la sensación difusa y generalizada de todo el cuerpo, se trata de atención dirigida.

En la división atencional trabajamos el nivel de conciencia de sí.

Nos interesa la atención dirigida, en la que atendemos a dos focos: el objeto al que la dirijo y la sensación generalizada y difusa del propio cuerpo al atender.





3. ESTUDIO, EXPERIENCIAS Y PRÁCTICAS CON LA ATENCIÓN.

Al aplicar y practicar la atención dirigida tengo conciencia de mis sensaciones, de la dirección de los pensamientos y del ensueño, de los actos etc. Es decir, aprendo a manejar la dirección de la energía.

Se observa que, dirigiendo la atención a aquello que posibilita la superación del sufrimiento, surgen reflexiones y descubrimientos sobre actos y tendencias y aumenta la reversibilidad. Hay más momentos en que se registra la conciencia de sí, notamos que es un proceso acumulativo en el que hay reconocimiento de lo que dificulta (por tanto, la posibilidad de superarlo) y de lo que facilita (con la posibilidad de mejorarlo), también un aprendizaje y una mirada que se renueva abriendo posibilidades en la dirección que queremos.

Se produce un registro gratificante y aumenta la reversibilidad, se pueden reforzar actitudes o cambiarlas si no son convenientes.

Intentamos prácticas en lo cotidiano en las que la preparación de la condición y la implementación han sido diversas:

- Atención a las percepciones y a la posición corporal tratando de estar en distensión (la tensión dificulta la atención).
- Apoyo en las prácticas con la revisión de materiales (aportes y trabajos, conferencias sobre M.Trascendental, experiencias guiadas, etc.)
- La meditación simple diaria. Síntesis personal de avances y dificultades. Hitos y trabajos conjuntos. Práctica y reuniones de El Mensaje...



CONCLUSIÓN:

Al trabajar e incorporar la atención dirigida depuramos la atención y podemos lograr el nivel de conciencia de sí.



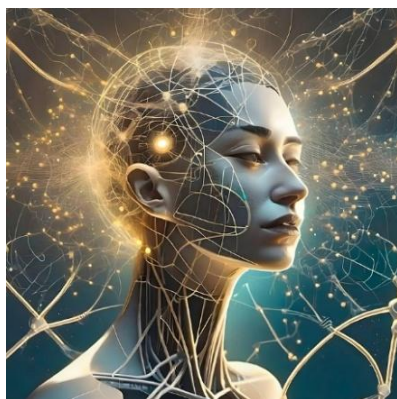
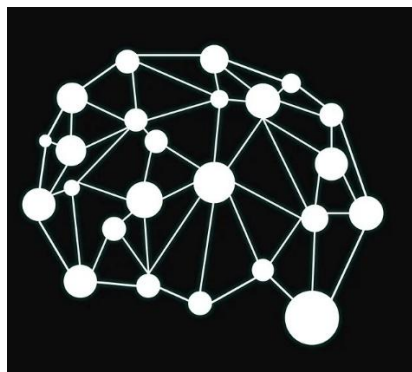
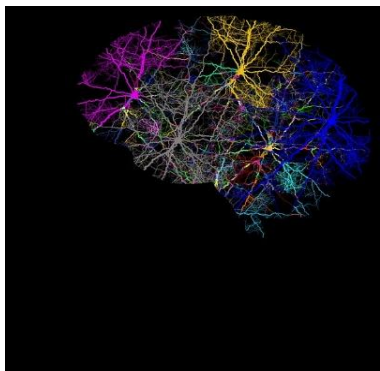
IMPULSOS. IMÁGENES

1. SOBRE IMPULSOS

Los impulsos son señales que provienen de los sentidos y la memoria y que, al llegar a la conciencia, se transforman en representaciones⁷ (imágenes). Según la neurociencia, los impulsos son señales eléctricas que conectan las células nerviosas entre sí.

La carga se transmite con rapidez al siquismo (memoria, sentidos...) y llega a conciencia

Los impulsos son cargas energéticas. Al transformarse en imagen el acto consiguiente puede ser una respuesta mecánica si no hay atención, o más intencional si hay una dirección. El impulso no se produce por una reflexión previa, tiene correspondencias fisiológicas y biológicas, produciendo respuestas más inmediatas que se proyectan al medio a través de los centros de respuesta⁸ (respuestas del siquismo al mundo).



⁷ Autoliberación. L.A. Ammann. Vocabulario.

⁸ Centros de respuesta:

- Síntesis conceptual que se refiere a un mecanismo del siquismo que da respuesta al mundo de la sensación. La respuesta es la manifestación hacia el medio externo y/o interno de la actividad del centro (...)
- Abstracción o síntesis conceptual referida a las distintas actividades posibles del ser humano en la que se engloba el trabajo de diferentes puntos físicos, a veces muy separados entre sí.
- Aparatos que controlan la salida de la respuesta hacia el mundo. Estos centros aparecen como especializadores de respuesta de relación. Autoliberación. L.A. Ammann. Vocabulario.



2. CÓMO INFLUYEN EN LA CONCIENCIA Y EN LA CONDUCTA⁹

Tienen una carga energética que permite a la conciencia reaccionar ante estímulos externos e internos. En organismos simples, los impulsos responden a necesidades biológicas básicas, pero en estructuras psíquicas más complejas pueden ser también emotivos o intelectuales.

Del impulso a la conducta: los impulsos afectan a la conducta al provocar respuestas inmediatas; llegan a la conciencia y se traducen en imágenes que la conciencia estructura según su nivel de trabajo en ese momento (puede generar una reacción mecánica o más elaborada), o sea, un mismo estímulo puede ser interpretado de diversas formas según la actividad mental del sujeto. El reconocimiento de un estímulo depende de la capacidad de la conciencia para compararlo con experiencias previas.

La memoria también juega un papel clave, ya que puede movilizar registros pasados y activar cadenas asociativas que influyen en la interpretación del presente.

La conciencia procesa los impulsos traduciendo sus cargas en imágenes, así permite interpretar y responder a los estímulos. Las imágenes pueden surgir de experiencias previas almacenadas en la memoria o configurarse en el momento según los sentidos y acorde al estado emotivo del sujeto. La traducción del impulso en imagen ocurre mediante dos vías principales:

Vía abstractiva: Reduce la información a sus características esenciales.

Vía asociativa: Relaciona representaciones mediante similitudes y contrastes.

Los impulsos atraviesan distintos niveles de conciencia¹⁰, estructurándose de manera diferente según el estado atencional. En niveles bajos de conciencia, la respuesta suele ser automática y mecánica; en estados de mayor atención, los impulsos pueden ser observados, dirigidos y transformados.



⁹ Impulsos. “Todo lo que sucede con un impulso en cualquier posición, termina comprometiendo a toda la estructura del psiquismo”. Silo. Canarias 76. Día 11. Impulsos.

¹⁰ Niveles de conciencia. Las distintas formas de trabajo del circuito conciencia-sentidos-memoria-centros. Se pueden diferenciar ndc por las operaciones que efectúan y por el registro de esas operaciones. (...) L.A. Ammann. Autoliberación. Vocabulario.



Transformación de los impulsos. De la percepción a la conducta:

Las imágenes provenientes de distintos sentidos pueden reemplazarse unas a otras en la conciencia, de manera que puede haber traducción interna entre percepciones sensoriales distintas, por ejemplo: oler, ver o escuchar el fuego puede dar lugar a la misma respuesta. Cuando las imágenes generadas se corresponden con el estado emotivo que predomina en el sujeto, se produce “correspondencia de clima y tema” y en este caso la experiencia emocional influye directamente en la percepción del mundo

- **DÓNDE SURGEN Y PARA QUÉ**

Su origen puede ser biológico, emotivo o intelectual, y su función es facilitar la adaptación al entorno.

Los impulsos son esenciales para la supervivencia:

Porque permiten responder al peligro y adaptar la conducta a las condiciones del entorno, así como en las relaciones interpersonales y en la toma de decisiones, ya que organizan la información percibida y la memoria en imágenes coherentes. Estas imágenes conectan la conciencia con el mundo externo e interno, posibilitando la interpretación y respuesta a los estímulos.

Los impulsos se generan a partir de estímulos externos (percibidos por los sentidos) o internos (memoria y registros emocionales).





Transformación de impulsos y modificación de la conducta: Si los impulsos no se descargan directamente, pueden transferirse¹¹ modificando la forma en que se experimentan las emociones o las tensiones.

En la transferencia, un impulso dirigido inicialmente hacia un objeto puede desplazarse hacia otro, aunque entre ellos no exista una relación directa y tanto puede hacerse entre personas como entre cosas. Cuando la conciencia está alterada, la transferencia es más evidente (por ejemplo, en un estado de irritación fuerte el impulso se desplaza hacia cualquier persona u objeto que se ponga por delante en ese momento).

Contamos con métodos para modificar la influencia de los impulsos operando sobre la transformación de imágenes y de climas, con lo que se puede reestructurar la carga de los impulsos y equilibrar la conciencia (por ejemplo, la experiencia de Fuerza, la operativa, experiencias guiadas...).

El objetivo es tener el menor ruido interno posible y así aumentar la capacidad de adaptación; si las cargas de los impulsos quedan fijadas en la estructura del siquismo se generan tensiones permanentes que limitan la movilidad; cuando los impulsos se transfieren o transforman correctamente, la percepción de la realidad es más clara y la conciencia estructura de forma más dúctil y flexible, lo que la permite operar mejor.

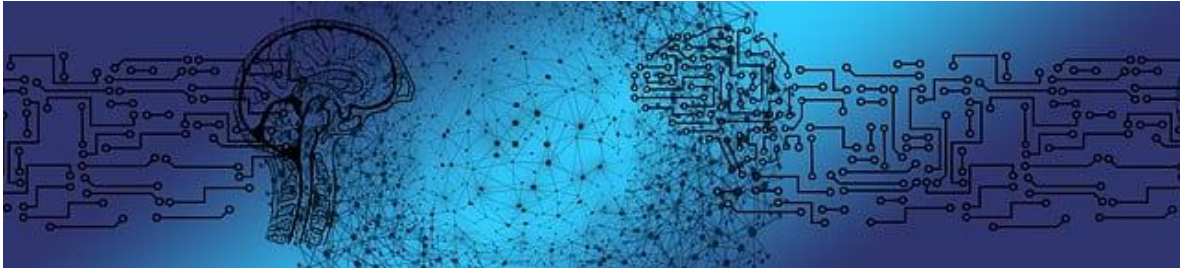
Las experiencias negativas pueden generar impulsos con cargas emocionales intensas, lo que lleva a la formación de un "sistema de tensiones" que moldea la respuesta habitual ante ciertas situaciones. Estas tensiones pueden ser registradas tanto a nivel físico (rigidez muscular) como emocional (irritación profunda). La falta de atención facilita que los impulsos se encadenen de forma automática, condicionando la percepción y respuesta a nuevos estímulos.



¹¹ Operación de descarga de tensiones de unos contenidos y que lleva su carga hacia otros, operando en la representación interna.



Los impulsos y la atención. El trabajo con la atención permite reconocer y modificar los impulsos. Cuando un impulso es observado, se puede intervenir en su traducción y transformar la imagen generada, lo que modifica la respuesta conductual. La conciencia puede aprender a operar sobre los impulsos, evitando respuestas automáticas y eligiendo respuestas más adecuadas.



CONCLUSIÓN:

El impulso es energía que se transmite al siquismo. Los impulsos son fundamentales para la conexión entre la experiencia interna y externa. Su transformación en imágenes permite la adaptación y el aprendizaje. La observación atenta de los impulsos posibilita la modificación de respuestas mecánicas y favorece un mayor equilibrio en la percepción y en la conducta.





LA IMAGEN.

Todo lo que llega a la conciencia -sensaciones, percepciones o recuerdos-, se transforma en imagen. La imagen no es solo una figura mental, sino una representación organizada de lo que se ha percibido. Por ejemplo, cuando siento hambre, no se queda solo en la sensación, la conciencia lo traduce en la imagen de una comida.



Las imágenes son parte esencial del sistema que transforma los impulsos en respuestas. Además de que representan lo que sentimos o recordamos, también se encargan de activar los centros de respuesta¹², guiando nuestras acciones (en situación de peligro, por ejemplo, la conciencia puede generar imágenes que muestran posibles salidas o soluciones, y son estas imágenes las que movilizan al cuerpo).

La dirección de la imagen es a alejarnos del dolor y el sufrimiento y acercarnos a lo que nos resulta placentero o positivo. Esto no solo sucede con lo que sentimos ahora, sino también con lo que recordamos o evocamos desde la memoria.

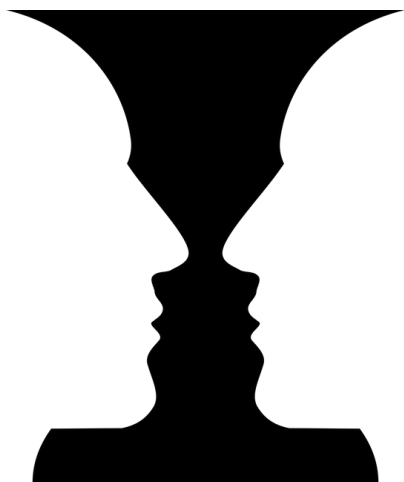


¹² Ver nota 8



Cada imagen llega desde un impulso, con una "carga", un potencial, que es la energía que moviliza la respuesta. Las imágenes pueden trasladar esa carga de una parte del psiquismo a otra. Incluso pueden modificarse con el tiempo, separándose del impulso original que las generó (por ejemplo, una imagen de rechazo, con trabajo interno o por un hecho externo, convertirse en una imagen de reconciliación).

Las imágenes están estrechamente ligadas a las percepciones. La manera en que percibimos algo (como agradable o desagradable) influye en el tipo de imagen que se genera y, por tanto, en la respuesta que se pone en marcha. Estas respuestas no son solo ideas: mueven al cuerpo, organizan su energía y dirigen su acción (por ejemplo, llenar un vaso de agua o salir a caminar).



La imagen cumple un papel fundamental en la forma en que la conciencia procesa la información y en cómo responde al mundo.

La imagen también tiene una función expresiva: toma energía interna y la proyecta al mundo exterior. A través de las imágenes se expresan nuestras necesidades, miedos, deseos, búsquedas y toda clase de experiencias internas.

Distintos niveles de conciencia (sueño, semisueño, vigilia, conciencia de sí...), generan distintos tipos de imágenes. La respuesta que se mueva dependerá de la carga de la imagen y de su ubicación en el espacio de representación¹³.

¹³ Espacio de representación: Especie de "pantalla mental" en la que se proyectan las imágenes, formada a partir de los estímulos sensoriales, de memoria y de la actividad misma de la conciencia como imaginación. (...) Además está formada por el conjunto de representaciones internas del propio sentido cenestésico, por lo que corresponde exactamente a las señales del cuerpo y se lo registra como sumatoria de ellas, como una especie de "segundo cuerpo" de representación interna (...). L.A. Ammann. Autoliberación. Vocabulario.



CONCLUSIÓN

Toda experiencia sensorial o recuerdo es registrado por la conciencia.

Todo impulso de sentidos o memoria se traduce y transforma en imágenes. La imagen es la representación estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que llegan desde sentidos (internos o externos) y memoria.

Las imágenes se manifiestan llevando su carga a los centros de respuesta para terminar moviendo el cuerpo. La imagen no solo representa, sino que impulsa, orienta y da forma a nuestras acciones.





SOBRE EL ESPACIO DE REPRESENTACIÓN (pendiente de estudio)

El tema es la posibilidad que ofrece el espacio de representación para el cambio de conducta (y eso implica, como sabemos, un cambio interno simultáneo)

¿Qué necesito mover, hacia dónde y en que espacialidad del espacio de representación, para impulsar ese cambio liberador (la conciencia convertida en conducta)

¿Qué es lo que me interesa? El avance hacia la Libertad

Necesito un cierto nivel atencional para la investigación y observo que me muevo entre la conciencia de la sensación, de la percepción, de la imagen y la estructuración que hace la conciencia con ello.

MATERIALES DE APOYO UTILIZADOS.

Autoliberación (L.A. Ammann)

El Día del León Alado (Silo)

Contribuciones al Pensamiento (Silo)

Recopilación de comentarios de Silo sobre la atención (A. Korizma)

Meditación Trascendental (H Van Doren)

Apuntes de Psicología (Silo)

Canarias 76 y Canarias 78 (Silo)

El Mensaje de Silo

Grandes ideas que tal vez no conozcas (videos en youtube)

Sermón sobre los fundamentos de la atención (nº10) Majjhima Nikaya. Los Sermones medios del Buddha.

Centro de Estudios. Octubre 2024-abril 2025





ANEXO

LA EXPERIENCIA

1. SOBRE LA ATENCIÓN

Al emprender el trabajo nos damos cuenta de las frecuentes caídas en la mecanicidad que se nos dan en la vida cotidiana: la mayor parte de nuestro tiempo no somos conscientes de nosotros mismos ni de lo que sentimos.

Hemos revisado y aplicado los tres tipos de atención en nuestra vida como un fin en sí mismo para comprobar el nivel de experiencia diaria, las dificultades y las facilidades.

El trabajo con la atención, en sus tres niveles, revela diferentes aspectos de nuestra conciencia y de nuestras respuestas al mundo. En la práctica habitual, elevar el nivel permite la conexión, de forma cada vez más suave, con nuestro pensar, sentir y hacer.

En la atención simple, la divagación se impone y al observarlo reconozco la mecánica de lo cotidiano. Con la atención dividida se observa el entrelazamiento entre pasado, presente y futuro; cómo las imágenes de futuro abierto posibilitan la superación de temores y cómo, en el caso de no ponerlas en marcha (por dejadez, comodidad, etc.), se convierten en fantasías que nada resuelven.

Descubrimos la tendencia a imaginar escenarios positivos (o no) y su influencia en la modificación (o conservación) de las respuestas.

La atención dirigida posibilita la observación más profunda y con mayor perspectiva, generando respuestas más intencionales, más claras; resoluciones que facilitan la salida en el camino de superación del sufrimiento. La interpretación de la realidad cambia y crea una nueva mirada desde el interés de la acción hacia el sentido. Aparecen visibles recuerdos y situaciones no integrados que llevan a la necesidad profunda de reconciliación consigo mismo y con el mundo. Es el registro claro de lo que se precisa para el avance.

Sin atención la vida está expuesta al accidente.

Para todo es necesaria, así que el interés del trabajo está fuera de duda. Por ejemplo, el tiempo, vivido con atención, es energía que puede dirigirse; asimismo, el movimiento o la aplicación de la energía, con atención, tienen una dirección que concuerda con el registro de hacia dónde voy.

Sin atención perdemos la conciencia del SER y nos identificamos con el "yo"; perdemos la conciencia de la realidad del cambio, transitando por "realidades" que ya no existen, en otras palabras: se pierde noción de proceso y, con eso, la fe en el proceso humano. Es decir, sin atención me pierdo en la subjetividad, además de equivocarme las respuestas al mundo y no poder corregir porque no soy consciente del error.



Parque de Estudio y Reflexión

NAVAS DEL REY

El mayor significado del trabajo atencional, desde el propósito vital, es elevar el nivel de vigilia a la conciencia objetiva. Sin atención no podré llegar.

El tipo de atención que más apoya esa dirección es la atención dirigida en autoobservación y no en introspección.

Por emprender ese camino supero temores y limitaciones y llego a registros de unidad que se proyectan a todo. En la práctica de la atención dirigida observo que una actitud de afecto lleva al aumento de la fe en la vida.

Las imágenes que se generan con este nivel de atención mueven cargas positivas, aumentando la intensidad de la búsqueda interna.

En la práctica nos apoyamos en las tendencias positivas: las facultades de que cada un@ disponemos para superar el dolor y el sufrimiento. Cuando atiendo a resolver desde ahí, con atención, grabo una forma de hacer que me lleva a la comprensión. Al final, es lanzar un acto hacia un objeto sagrado y el acto en sí, genera un vector, una dirección, de comportamiento.

Observamos los momentos más favorables para mantener la atención dirigida y así también grabar en positivo el trabajo. Identificamos los momentos más oportunos y adecuados en nuestra cotidianidad y de esto resulta una energía más clara y mejor aprovechada en las actividades de la vida. Y se registra en el sueño, el semisueño y la vigilia, con una vigilia más despierta y durante más tiempo, con la posibilidad de dirigir las imágenes según el interés que nos mueve al avance.

En las situaciones difíciles o nuevas la atención dirigida tiene especial importancia para poder salir de la tendencia y generar nuevas respuestas en dirección coherente.

La atención dirigida constituye un reto diario que se ejercita y desarrolla con registros de reconocimiento, reconciliación y agradecimiento: se amplía la emoción en positivo, mejora la claridad de pensamiento y la consciencia en la dirección de los actos. Por otro lado, disminuye la identificación y con ello se libera energía.

En esta práctica, se dan nuevas experiencias y se abren caminos posibilísticos que nos acercan a la aspiración. Aumentan la comprensión, el afecto y la compasión, que generan nuevas respuestas abiertas al futuro.



2. SOBRE IMPULSOS E IMAGEN

Si definimos Impulso como la señal que llega a la conciencia a través de los sentidos o de la memoria (y que es traducida por aquella -la conciencia- a una imagen), podemos entender mejor el comportamiento, ya que muchas de nuestras decisiones y acciones están influenciadas por dichas imágenes. Reconocemos que estas imágenes no son del todo reales, ya que están condicionadas por situaciones biográficas positivas o negativas.

Al observar los impulsos como la energía rápida que mueve a la acción, vemos que éstos se transforman dentro de una condición, de una forma que corresponde a un sistema de mentación.

Los impulsos y las imágenes que generan desencadenan climas internos y están relacionados con los estados de ánimo e influyen en ellos. Con un buen trabajo atencional podemos modificar las respuestas mecánicas y ganar en libertad interior.

Al trabajar con la atención dirigida, tomamos conciencia de que los estímulos son constantes y que, en niveles bajos de conciencia, la respuesta que se da es mecánica. Sin embargo, cuando observamos desde un punto de vista más elevado, vemos la capacidad de intervenir en ese impulso y modificar la imagen que se forma. Esa transformación permite cambiar también la respuesta que se da hacia el mundo.

El impulso lleva su propia carga transformándose en una imagen que puede provenir del mundo interno, de la memoria o del mundo externo y que completa a la conciencia. Esta realidad nos hace ver lo que nos interesa y nos pone en la dirección de buscar las imágenes que cumplan ese interés o esa necesidad.

Los impulsos y los circuitos en que se manifiestan están en nuestras vivencias, influyendo en la percepción, la acción y la emoción y posibilitando el aprendizaje.

La memoria introduce imágenes o ensueños que buscan compensar lo que no está resuelto. En estos momentos, disminuye notablemente la capacidad de crítica y autocrítica. Sin embargo, cuando se eleva el nivel de conciencia, se pueden observar estos estímulos con mayor claridad, usar la reversibilidad y responder de forma más intencional, no automática.

En esta reflexión caemos en cuenta que los impulsos actúan como presente, pasado y futuro de forma simultánea; Así vemos la necesidad de la Reconciliación, la Conciencia de Sí y la Dirección hacia un futuro abierto, si nuestro interés es la superación del sufrimiento, tendremos en cuenta que el paisaje de formación y los ensueños, también interactúan en simultaneidad con el acto presente.



Parque de Estudio y Reflexión

NAVAS DEL REY

En este momento de proceso, en el que el medio influye fuertemente en las imágenes y en las conductas colectivas, se prima afirmar el "yo" individual (ser el más rico, el más importante, el más influyente, el que más hace, el que lo hace mejor, el que lo sabe todo, ..., el que consigue más "likes", en definitiva).

Comprobamos que este primario del "yo" particular dificulta el avance y vemos la necesidad de enfatizar en la reflexión sobre nuestras imágenes para saber dónde estamos ubicados a fin de contrarrestar la influencia y dependencias externas.

Centro de Estudios. Octubre 2024-abril 2025



Parque de Estudio y Reflexión

NAVAS DEL REY