

# **Atención y Ascesis**

Estudio breve y Relato de experiencia

“Un recorrido desde la más primaria atención animal a la más excelsa atención amorosa propia del Estado de Fusión con el Propósito

Carlos Eduardo Sarmasky

Parque La Reja, 6 de Septiembre 2025

Este recorrido de aprendizaje “de un particular quehacer técnico” sobre la atención seguramente influirá en el avance de nuestra Ascesis.

A cada tipo de trabajo sobre la atención corresponde un nivel de conciencia ó bien, a cada nivel de conciencia al que pretendemos arribar requiere de un determinado trabajo sobre la Atención.

A su vez cada trabajo que realicemos se “monta” sobre un nivel de conciencia, por lo tanto “no estará de más pegarle una revisada a la técnica, que sea acorde...” , por ejemplo si trato de “montar” un propósito ( por más trabajado, conmovedor y movilizador que este fuera) en vigilia ordinaria, esta por su funcionamiento me devuelve un ensueño, lo emplaza ahí, como algo inalcanzable, que me excede.

En esta primera parte del trabajo se detalla el funcionamiento de la atención en los niveles anteriores a conciencia de sí, y se describen vitalidad difusa ó semisueño, vigilia mecánica, vigilia ordinaria, vigilia normalizada.

En la segunda parte se desarrollan los trabajos con la atención a partir Conciencia de sí. A partir de conciencia de sí, estamos en condiciones de comenzar nuestro trabajo. Todo trabajo interno incluso el de Escuela parten del nivel de conciencia de sí, incluso no sería exagerado que afirme que no hay acción valida, meditación, producción, o campaña social que se registren como crecimiento en el olvido del Sí mismo.

En esta segunda parte del trabajo se relaciona la atención con el propósito, el procedimiento y el estilo de vida .

Este proceso de crecimiento en niveles de conciencia se da como, a) experiencia, b) estado afiatado y c) cambio en el funcionamiento de la conciencia y en pasos mas avanzados cambios en la estructura de la misma (mutación).

Los estados tienen la gracia de impactar en todos los niveles de conciencia.

Hasta producir la mutación, (incorporación del funcionamiento del centro emotivo superior a la estructura de la conciencia) el propio registro del sí mismo fluctúa entre los distintos niveles y nos encontramos recorriendo, sueño, semisueño, vigilia ordinaria, conciencia de sí y conciencia inspirada, ojalá con cada vez menos compulsiones y cada vez mas inspiraciones y atención.

No hay acto más revolucionario que recuperar la atención para el si mismo muriendo para el mundo así como no hay acto mas Humano que habiendo muerto para el mundo, volver a él para llevar la luz de lo sagrado.

Luego se describen los trabajos sobre la atención en conciencia de sí en dos puntos, en conciencia de sí en tres puntos, en conciencia inspirada, y en la atención dispuesta a captar los movimientos mentales propios del funcionamiento del CES.

## **Primera parte, la atención en niveles previos a conciencia de sí.**

Vitalidad difusa, propia del nivel de Semisueño.

En este estado la atención es absorbida por el mundo . Y esta atención animal, que viene con el equipo preparada para buscar en el mundo satisfacer las necesidades propias del cuerpo y así poder darle continuidad a la especie, busca todo el tiempo estímulos en esa franja. No tiene otro interés, no se puede distinguir entre necesidad y deseo, la atención va saltando de un estímulo a otro, no puede fijarse, no hay manejo de esa atención animal y es el mundo, con sus estímulos, el que “me lleva” así de un lado a otro.

Vigilia mecánica.

En este estado comienza a notarse una pequeña distancia entre el mundo y mi cuerpo. Noto una pequeña diferencia entre el sueño y la vigilia, y es en esta última que dispongo de la atención, mi atención se focaliza en satisfacer mis necesidades, mis deseos y “mis intereses”, movidos por ensueños compensatorios, sin darme cuenta. Mi emplazamiento sigue siendo en el mundo, “un fuera de sí”, en el mundo de las cosas y como corresponde, “los otros” son solo objetos de satisfacción de mis necesidades, mis deseos y mis intereses. Esta pequeña distancia entre el mundo y mi cuerpo hace que la atención, que recién estoy aprendiendo a manejar, entienda que el mundo es un para mí. Por otro lado, las exigencias del mundo, en el cual no quiero dejar de incluirme, van especializando la atención hacia una “concentración” necesito y debo manejar la atención para que se sostenga en un punto, y así aprendo, un oficio, un deporte, un texto y puedo realizar tareas cada vez más complejas, que me exigen cada vez más concentración.

Vigilia ordinaria

Acá se van acumulando los estados anteriores, con lo cual noto la diferencia entre “atención absorbida por el mundo” y “atención concentrada” y es esta diferencia la que me permite reconocer los campos de presencia y copresencia. Atiendo concentradamente en algo, en presencia, mientras dejo los estímulos del mundo en copresencia. Si bien la atención sigue siendo simple (en un punto), va variando entre los estímulos del mundo, la concentración necesaria para determinada actividad, los recuerdos y las futurizaciones y por supuesto también las necesidades, los deseos y los ensueños. Todo esto en un juego permanente de presencias y copresencias. Ha habido un desarrollo enorme de la atención, aunque sigue siendo atención simple, focalizada en un solo punto. Comienzo a sospechar que hay otra realidad, por algún sueño significativo, algún enamoramiento, alguna situación de profundo fracaso o por desgaste del núcleo de ensueño en un cambio de etapa. Noto la diferencia de “calidad atencional” en estos casos.

Vigilia Normalizada.

Aquí comienza una tarea “especializada” de la atención. Se trata de hacer una revisión sobre el funcionamiento del propio cuerpo, sobre niveles de conciencia (sueño, semisueño y vigilia), sobre sus ritmos, y sobre el reconocimiento y la satisfacción de sus necesidades. Se trata de “normalizar” dicho funcionamiento para prepararse para trabajos mayores. Si bien sigue la atención sobre un punto, y el estado es el de vigilia ordinaria, la copresencia es ocupada por un tema: la normalización de la vigilia. Con lo cual en el momento del trabajo, al hacer la revisión de mi día de vigilia, se produce una especie de desdoblamiento de la atención y la copresencia, al ser tomada por un tema, se hace más presente al irme de ese tema. Empieza en este trabajo el manejo de la distensión sin el cual se torna muy complejo poder reconciliar, voltear ensueños, autobservarse sin introspección (ver trabajo sobre vigilia normalizada), etc.

Atención distensa.

Pero fundamentalmente, y en nuestro tema, una atención distensa es necesario aprender, si queremos seguir avanzando hacia la atención en 2 puntos (dividida) y 3 puntos (dirigida) para entrar en conciencia de Si. La concentración es generalmente tensa, el sistema nos enseña, bajo amenaza (en el colegio: si no atendés, te vas a la dirección, si estás en algún oficio te cortas un dedo ó una mano, tenés fechas y horarios de entrega, etc.) a que cada vez logremos una mayor concentración, los días de descanso son para puro divague.

¿Será que nos funciona aún la atención animal donde si me distraigo se me escapa la presa?

Una atención distensa es mucho más humana y posibilitaria. Como podríamos encarar la conciencia de sí en al menos dos puntos de atención con una atención tensa, ¿duplicamos la amenaza? ¿Y en tres...? No hay psiquismo que aguante.....salvo que aprendamos a atender sin tensiones, reconociendo que el hecho de atender es (como en todos los actos de la conciencia) un acto interno que se exterioriza. Buen tono, buen trato con uno mismo, distensión y gusto por el aprendizaje sin límites son muy buenas condiciones para el desarrollo de la atención al servicio de nuestra Ascesis.

## **Segunda Parte: Trabajos con la Atención a partir de Conciencia de Si y Ascesis.**

### Atención y Propósito

En el develamiento: hay una búsqueda tanto en presencia como en copresencia del propósito, la atención busca, selecciona y compara registros-

En el enunciado y la carga: también la atención busca, selecciona y compara frases que me permiten evocar esos registros conmovientes.

En el montaje. El resultado de un buen "montaje" del propósito tanto en nuestro procedimiento como en nuestro estilo de vida requiere de una atención ya educada, que pueda focalizarse y mantenerse en al menos dos puntos y ojalá en tres. De no ser así. Nos quedamos en vigilia ordinaria, y el mecanismo "impulsor" de la vida en ese estado son los ensueños. El ensueño te chupa desde afuera, desde una imagen lejana, que te excede, en cambio un propósito bien "montado" (en el nivel de conciencia de sí) te empuja y te lleva puesto, como si te soltaras a la corriente de la vida.

### Atención y Procedimiento.

La atención selecciona los pasos más significativos con los que vamos a construir nuestro procedimiento, en el procedimiento y hasta su fijación va focalizándose en cada paso, hasta que como último paso se focaliza en silenciar el yo, para que el propósito se lleve al espíritu a otros tiempos y otros espacios.

### Atención y Estilo de vida.

En el estilo de vida la atención se ocupa nada menos que de poner el centro de nuestras vidas en lo Profundo y en las actividades relacionadas con ello.

### Conciencia de sí en dos puntos.

Se trata de un trabajo intencional, aún no tenemos afiatado este estado como especie (si vigilia ordinaria, aunque fluctúe de acuerdo al momento histórico y podríamos decir incluso que hoy hay una necesidad generalizada para normalizar la vigilia).

Se trabaja como ya sabemos, en atención dividida sobre dos puntos, uno en el mundo (ahora ya podemos elegir si el mundo de las cosas o de las intenciones humanas) y otro en algún punto del propio cuerpo ó en casos mas avanzados en la sensación generalizada del intracuerpo, lo que de por si genera solo un centro de gravedad, en casos aún mas avanzados (autoobservación) este centro de gravedad que primariamente se registra en el centro del pecho a la altura del corazón puede llevarse a la cabeza atendiendo a los mecanismos mentales.

En la década de los 90 Silo explicó que la atención dividida era “demasiado hierática” e insta a trabajar más sobre la atención dirigida, apoyándonos en nuestros nuevos organismos de acción sobre el medio.

Dificultades de este trabajo en la Ascesis. Si no logro consolidar la división atencional, penduleo entre uno y otro punto, los dos puntos plantean una suerte de mandorla, un sistema binario. Un suerte de ir y venir entre mundo y mecanismos mentales.

Y si logro afiatar la división se me complica al abrirse un tercer espacio hacia la búsqueda de lo profundo. Ó suelto el mundo y mi ascesis será contemplativa ó si voy hacia el mundo suelto lo profundo y mi ascesis cortará su proceso en cuanto haya tomado esa decisión.

Conciencia de Sí en 3 puntos.

Se parte de atención dirigida, en nuestros libros y retiros se explicaba así : hago, atiendo a lo que hago y para sostener esa atención atiendo a atender lo que hago. En general se daban ejemplos de acciones de repetición mecánica para facilitar el registro. Bien, como es en nuestro caso. Hago en el mundo (de las cosas y de los otros), es mi ancla en el mundo, no me desconecto del mundo, si apercibo no me desconecto, sino que tomo conciencia del acto de percibir. Un punto de apoyo es ese. Otro en mi centro de gravedad, sea este en el corazón o en mi cabeza, que atiende a mi quehacer. Y el tercer punto en disposición a lo sagrado, lo más profundo posible, que sugiere traducciones y quehaceres nuevos ó desde un lugar nuevo. Se forma un “puente” entre lo sagrado y el mundo. Ej. Ceremonia de imposición. Curiosamente es en esta forma de conciencia de si, que se logra una especie de atención periférica, la ampliación de la conciencia que se registraba como autoobservación con los dos puntos, esta vez se registra con una ampliación aun mayor, una especie de simultaneidad atencional entre distintos puntos alrededor de mi centro de gravedad, esa atención puede volverse a concentrar en cuanto lanzo una acción, esta vez con una fuerza inusitada (atrae acciones).

Beneficios de la Conciencia de si en 3 puntos

- A) Nos predispone permanentemente a la acción sobre el mundo de las personas ó de las cosas, sin desconectarnos de nosotros mismos y atendiendo a lo profundo.
- B) Nos permite la simultaneidad.
- C) Nos permite lanzar acciones con una mayor “riqueza” no encuentro otra manera de describirla.
- D) Nos iguala en géneros. Es un aprendizaje nuevo para ambos géneros y ya que es equidistante de la concentración y de la difusión, los varoncitos no corremos con la ventaja que nos concede este sistema patriarcal en la atención dividida.

Conciencia inspirada.

Tanto en los casos de arrebató, éxtasis ó reconocimiento hay un “movimiento mental” que la atención debe aprender a captar para hacerles espacio y que así se expresen- En estos

casos el tercer punto de atención dirigida, el que mira hacia lo profundo, debe “especializarse” en captar estos impulsos ó movimientos mentales. “Ahi viene el dios” o el “momento divino” uno debe hacerle espacio, el foco atencional puesto en el mundo, debe estar en un “olvidarse o abandonarse de todo lo cotidiano” hasta que se produzca un “Silencio Eterno” y por último hay un dejarse ir del punto medio siguiendo ese impulso de lo profundo y hacia donde éste lo lleve.

Esta ampliación de conciencia propia de la simultaneidad, más la posibilidad de vivir en el propósito (de fundirse en él) y el hecho de inspirarnos cada tanto, nos da un potencial mayor para nuestros procedimientos de Ascesis.

Entonces, si con ese potencial captáramos esos movimientos mentales (ondulantes, de expansión ó de ascenso) y sostenemos la carga para continuar el ascenso, registraríamos que sus traducciones: la luz, el silencio ó el vacío, se pueden transformar en una nueva forma de Atención mucho más sutil, mas “amorosa y compasiva”, una Atención que nos conecta con todo lo existente, entonces...una nueva substancia mental comienza a formarse a partir de estas “electrificaciones de corteza” .....