



LA MIRADA Y SU PROFUNDIDAD THE LOOK AND ITS DEPTH¹

Dario Ergas

Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas

[Parks of Study and Reflection: Punta de Vacas](#)

Septiembre 2019

¹ Note on the translation

This translation has been produced to assist study, reflection and interchange. It is a non-academic work produced by correcting a machine translated DeepL English with all the idiosyncrasies that result. For this reason the translated text has been shown juxtaposed with the original Spanish in order that they may be compared and adjusted as necessary.

Jon Swinden/Silvia Bercu. November 2019

Centre of Studies, Parks of Study and Reflection: La Belle Idée

email: openroads@gmail.com

LA MIRADA Y SU PROFUNDIDAD
THE LOOK AND ITS DEPTH

Dario Ergas, Parque de Estudios y Reflexión Punta de Vacas, Agosto 2019

RESUMEN

SUMMARY

Estudié distintos momentos de la interioridad de la mirada que finalmente sintetice en tres: la identificación, el balbuceo y el ser de la mirada interna. Los describí desde cuatro ángulos: la experiencia del yo y la mirada, la experiencia del otro, el modo de acción, y la experiencia de la muerte y la trascendencia. Luego analicé el "afuera" y el "adentro" desde el registro de la mirada interna y me topé con las creencias culturales que resisten esa interiorización. Por último, traté de profundizar en el modo de acción para sostener la observación de sí. Concluí dejando preguntas abiertas sobre el sentimiento de comunidad, la acción conjunta y los proyectos comunes. Incluí como anexo una síntesis de lo dicho por Silo sobre la atención.

I have studied different moments of the interiority of the look that I have finally synthesized in three: the identification, the babbling and the being of the inner look. I have described them from four angles: the experience of the "I" and the look, the experience of the other, the mode of action, and the experience of death and transcendence. Then I have analyzed the "outside" and the "inside" from the register of the inner look and I came across cultural beliefs that resist that interiorization. Finally, I have tried to deepen the mode of action to sustain self-observation. I finished by leaving open questions about the feeling of community, joint action and common projects. I have included as an annex a synthesis of what Silo said about attention.

INTERÉS

INTEREST

Se trata de profundizar en registros que están ocurriendo en el trabajo de ascesis. Relacionar la mirada y su internalización, con la conciencia de sí y la acción válida. Observar las resistencias que la externalizan. Además, utilizar el desplazamiento de la mirada hacia el interior, como indicador del momento de proceso del trabajo de ascesis.

The aim is to go deeper into the registers that occur in the work of ascesis. To relate the look and its internalization with the consciousness of self and valid action. To observe the resistances that externalize it. In addition, to use the displacement of the look towards the interior, as an indicator of the moment of process in the work of ascesis.

HIPÓTESIS

HYPOTHESIS

- Es posible distinguir momentos de profundidad de la mirada interior.
- Esos registros marcan grados en el estado de conciencia de sí mismo.
- La acción y la reflexión sobre la acción, puede fortalecer el estado de "registro de sí" y profundizarlo.

- It is possible to distinguish moments of depth of the inner look.

- These registers mark degrees in the state of consciousness of self.
- Action and reflection on action can strengthen the state of "register of oneself" and deepen it.

LA SORPRESA

THE SURPRISE

Lo que motiva este escrito es la experiencia de la mirada interna cuando en un momento se experimenta "independiente"², adquiriendo "independencia" del yo y los mecanismos mentales; como si tuviera una consistencia propia que no se reconoce como "yo", sino que "es por sí misma". La acompaña la experiencia de quietud, sentido y un modo de acción alejado de todo forzamiento, "desde el propósito"; un modo de acción en que un propósito hacia la unidad parece abrirse paso reconociendo al otro en su libertad y su independencia de mí. Esta experiencia la he ubicado dentro de las más relevantes del trabajo de ascesis. No es una experiencia habitual y tampoco puedo adquirirla a voluntad. Pero es lo suficientemente importante para que sea referencial y oriente la dirección de mi trabajo interno.

Es desde la copresencia de ese registro, ubicando allí el momento de mayor profundidad, lo que utilizo como referencia para diferenciar grados de internalización de la mirada.

What motivates this writing is the experience of the inner look when in a moment it is experienced as "independent", acquiring "independence" from the I and mental mechanisms. It is as if it had a consistency of its own that is not recognized as "I", but rather "it is by itself". It is accompanied by the experience of stillness, meaning and a mode of action away from all forcing, "from the purpose"; a mode of action in which a purpose towards unity seems to open the way recognizing the other in their freedom and their independence from me.

I have placed this experience among the most relevant in the work of ascesis.

It is not a habitual experience and neither can I acquire it at will. But it is important enough to be referential and to guide the direction of my inner work.

It is from the co-presence of that register, locating there the moment of greatest depth, that I use as a reference to differentiate degrees of internalization of the look.

MOMENTOS DE PROCESO DE LA MIRADA INTERNA

MOMENTS OF PROCESS OF THE INNER LOOK

Primer momento, la identificación: Yo soy sólo yo

First moment, identification: I am only me

² Las comillas, al igual que en la lectura de la Mirada Interna del Mensaje de Silo, describen el registro que se experimenta y advierten que ese registro, no implican una realidad objetiva o externa. Se registra ese ser independiente, lo que no implica la existencia objetiva de una entidad separada.

The quotation marks, as in the reading of the Inner Look of Silo's Message, describe the register experienced and warn that this register does not imply an objective or external reality. This independent being is registered, which does not imply the objective existence of a separate entity.

Experiencia del yo y de la mirada:

Experience of the I and the look:

La identificación es un estado en que yo, soy sólo yo; esa es la única mirada que experimento: yo miro. Me experimento en la superficie de mi cuerpo, pegado a la piel, especialmente en el rostro. Yo miro y lo mirado está afuera y se vive como "realidad". No hay una mirada hacia el mundo interno, sino que este mundo subjetivo, soy también yo, y no se experimenta "subjetivo", sino como realidad objetiva. La interioridad es plana y se corresponde con el yo. Las emociones, los temores o las euforias las vivo como realidad en mí. No hay distancia entre yo y lo que me pasa, no hay distancia entre yo y mi mundo interno. Yo soy sólo yo, única realidad existencial que percibo, "objetiva" y "externa"; el mundo interno no se experimenta como tal, sino que lo padezco, lo sufro, lo vivo. No hay un adentro o una interioridad, sino que el interior está únicamente constituido por "mí", por el yo. Es el momento en que la mirada y el yo son la misma identidad, están identificados. Como guardo recuerdos de otros estados en que la mirada interna se despega del yo, es que puedo decir que en este momento la mirada interna está totalmente identificada y no la puedo reconocer. *Yo soy sólo yo.*

Identification is a state in which I, am only myself; that is the only look I experience: I look. I experience myself on the surface of my body, stuck to the skin, especially on the face. I look and what is looked at is outside and it is lived as "reality". There is no look towards the inner world, but this subjective world, I am also I, and it is not experienced as "subjective", but as objective reality. Interiority is flat and corresponds to the "I". I live emotions, fears or euphoria as reality in me. There is no distance between me and what happens to me, there is no distance between me and my inner world. I am only I, the only existential reality that I perceive, "objective" and "external"; the internal world is not experienced as such, but I experience it, I suffer it, I live it. There is not an interior or an interiority, but the interior is only constituted by "me", by the "I". It is the moment in which the look and the "I" are the same entity, they are identified. As I keep memories of other states in which the inner look detaches from the I, I can say that at this moment the inner look is totally identified and I cannot recognize it. *I am just me.*

Experiencia del otro

Experience of the other

Tú, estás afuera, un objeto especialmente atractivo, pero objeto al fin. Me puedes servir o no, me puedes ser útil o no. Eres en función de mis intereses. *Yo soy solo yo y tú eres para mí.*

You, you are outside, a particularly attractive object, but finally an object. You can be of service to me or not, you can be of use to me or not. You are a function of my interests. *I am only myself and you are for me.*

El modo de acción

The way of acting

El modo de acción desde esta identificación del yo con el mundo interior como si fueran lo mismo, esta experiencia de un ser plano sin volumen en un universo infinito; actúo para satisfacer mis deseos, para satisfacer mis intereses, para distender lo que me angustia. Mis intereses son la realidad y en el mundo social conduce a una lucha de forzamientos, de violencia, de voluntad de poder y de voluntad de servir.

The way of acting from this identification of the I with the internal world as if they were the same, this experience of a flat being without volume in an infinite universe; I

act to satisfy my desires, to satisfy my interests, to relax what anguishes me. My interests are reality and in the social world it leads to a struggle between forces, violence, the will to power and the will to serve.

Muerte y Trascendencia

Death and Transcendence

La muerte, es la muerte del yo y la trascendencia es a través de sus posesiones materiales y de personas, de su herencia, de su linaje, de su dinastía. Dios está afuera todopoderoso.

Death is the death of the I and transcendence is through its material possessions and people, its inheritance, its lineage, its dynasty. God is almighty in the beyond.

Segundo momento, el paisaje interno: Yo soy mi soledad

Second moment, the internal landscape: I am my solitude

Experiencia del yo y de la mirada

Experience of the I and of the look

El yo se internaliza, la mirada continúa identificada con el yo, pero experimento mi mundo interno; mi subjetividad me diferencia, soy mi mundo interno, mi sufrimiento, mi soledad. A veces caigo hacia adentro de mí en un ensimismamiento, pero el mundo externo exige y tengo que actuar. El mundo observado está teñido por la interioridad, la biografía y las expectativas; tiño de subjetividad toda la realidad. El mundo que capto no es "objetivo", sino un paisaje coloreado por las atmósferas de la interioridad. *Yo soy mi soledad.*

The "I" is internalised, the look continues to be identified with the "I", but I experience my inner world; my subjectivity differentiates me, I am my inner world, my suffering, my loneliness. Sometimes I fall into myself in self-absorption, but the external world makes demands and I have to act. The observed world is tinted by interiority, biography and expectations; all reality is tainted with subjectivity. The world I capture is not "objective", but a landscape coloured by the atmospheres of interiority. *I am my loneliness.*

Experiencia del otro

Experience of the other

Tú eres un mundo desconocido, también interioridad que quiero conocer, alcanzar, poseer. Tal vez es posible que esta soledad que me envuelve y te envuelve, podamos traspasarla y encontrarnos. Pero, una membrana transparente constituida de moldes, creencias, juicios y prejuicios nos separa. Si te amoldas a mí, ya no sentiremos la separación, podremos ser amigos, quizás amantes, en un tiempo sin fin.

You are an unknown world, also interiority that I want to know, reach, possess. Perhaps it is possible that this solitude that surrounds me and surrounds you, we can go through it and find each other. But a transparent membrane made up of impressions, beliefs, judgments and prejudices separates us. If you conform to me, we will no longer feel the separation, we will be able to be friends, perhaps lovers, in an endless time.

Esa membrana transparente es el molde de mi subjetividad. El paisaje interno con el que estoy identificado; no lo puede ver como molde, como creencias, como ideación, y se me presenta como realidad. *Yo soy mi soledad y tú podrías ser mi compañía.*

That transparent membrane is the mold of my subjectivity. The internal landscape with which I am identified; I cannot see it as a mold, as beliefs, as ideation, and it is presented to me as reality. I am my loneliness and you could be my companion.

Modo de acción

The way of acting

Mi acción busca moldearte a ese paisaje subjetivo que tomo por real. Aun así, también eres poseedor de tu propia subjetividad. La lucha ahora se da no solamente en un mundo objetivo, sino que para imponer una subjetividad. Eres la solución a mi subjetividad, pero tienes que ajustarte a mis modelos, que siento como realidad. Creo que la formación, la educación, la cultura, el sistema legal logrará que te ajustes a mi realidad.

My action seeks to mold you into that subjective landscape that I take for real. Even so, you are also in possession of your own subjectivity. The struggle now takes place not only in an objective world, but to impose a subjectivity. You are the solution to my subjectivity, but you have to adjust to my models, which I feel as reality. I believe that training, education, culture, the legal system will make you adjust to my reality.

Muerte y Trascendencia

Death and Transcendence

La muerte es la muerte de mi mundo interno, mis recuerdos, mis proyectos, mis afectos, mis ideales. La trascendencia, es la fama, el reconocimiento, el recuerdo de mi en la posteridad. Creo en "Dios" como entidad externa, en su institución o en su tradición. Trasciendo por el reconocimiento de los demás y también por el reconocimiento del Dios de afuera.

Death is the death of my inner world, my memories, my projects, my affections, my ideals. Transcendence is fame, recognition, the memory of me in posterity. I believe in "God" as an external entity, in its institution or in its tradition. I transcend by the recognition of others and also by the recognition of the external God.

Tercer momento, el balbuceo de la mirada interna: Yo soy la mirada interna

Third moment, the babbling of the inner look: I am the inner look

Experiencia del yo y de la mirada

Experience of the I and of the look

Podría también mencionar este momento como el pestañeo de la mirada, en lugar de balbuceo, que se refiere al habla y no al mirar. Pero la mirada adquiere ahora otro grado de interioridad en que se intuye a sí misma. Es decir, capto algo en la interioridad que no reconozco como "yo", y lo quiero atrapar.

I could also mention this moment as the flickering of the look, instead of babbling, which refers to speech and not to looking. But the look now acquires another degree of interiority in which it intuits itself. That is to say, I capture something in the interiority that I do not recognize as "I", and I want to trap it.

La mirada interna observa al yo y al mundo, y aparecen señales de "algo", algo que está ahí, que cohabita en mi interioridad, algo que al observarlo me elude; se acerca por momentos y al volver la mirada hacia "ello", me vuelve a eludir. Entonces comienza el forzamiento. Un forzamiento para "nombrarlo", para darle algún concepto en que pueda hacerlo aparecer a voluntad, nombrar "aquello" que se insinúa cuando la mirada se internaliza y observa al yo. La

mirada interna “me observa” a mí en el mundo, junto a otros y en ese mirar capta señales de sí misma.

The inner look observes the "I" and the world, and signs of "something" appear, something that is there, that lives in my interiority, something that by observing it escapes me; it comes closer at times and by turning the look towards "it", it escapes me again. Then the forcing begins. A forcing to "name" it, to give it some concept in which it can be made to appear at will, to name "that" which is insinuated when the look is internalized and observes the "I". The inner look "observes" me in the world, together with others and in that look captures signs of itself.

Es un juego nuevo, en cada pestañeo de la mirada interna, algo comienza a insinuarse y siento “algo”, que no soy yo y vive en mí. Entonces trato de conceptualizar, simbolizar, alegorizar, nombrar para asegurar su estadía y no se aleje de mí. Un inquilino al que amo, quiero conocerlo y que se quede conmigo; al ir hacia allí “en puntillas” para no asustarlo ya no lo puedo encontrar.

It's a new game, in every flicker of the inner look, something begins to insinuate itself and I feel "something", which is not me and which lives in me. Then I try to conceptualize, symbolize, allegorize, name in order to assure its stay and that it doesn't move away from me. A guest whom I love, I would like to know and who will stay with me; going there "on tiptoes" so as not to frighten it, I cannot find it anymore.

En este juego me voy acostumbrando a esa “presencia”. No sé de qué se trata, y cada vez que trato de saber, la presencia se desvanece y quedo sólo con su recuerdo, también forzado, tratando de que vuelva a mí. Pero mientras juego, a esta especie de escondite del ser, adquiero un conocimiento, un conocimiento no intelectual sino de registros de mí mismo.

In this game I get used to that "presence". I don't know what it is, and every time I try to know, the presence vanishes and I'm left only with its memory, also forced, trying to bring it back to me. But while I play, this kind of hide and seek of the being, I acquire a knowledge, a knowledge not intellectual but of registers of myself.

Experiencia del otro

Experience of the other

Por momentos en el pestañeo de la mirada interna, en contacto con sí misma, estás frente a mí, te experimento como un misterio, eres para ti y no eres para mí. Mis prejuicios y juicios, mi afán, están delante de la mirada y los observo, escucho su chirrido y no me gusta. ¿Qué hacen allí en mi cabeza? Más allá del ruido estás tú, misterio incomprensible. Si sostengo la observación de mi crítica y mi inseguridad, considerándolas como simples tensiones internas y no “opiniones reales” sobre el otro, en algún momento se produce un trance hacia una estructura de conciencia inspirada que parece comunicarnos.

For moments in the flicker of the inner look, in contact with itself, you are in front of me, I experience you as a mystery, you are for you and you are not for me. My prejudices and judgments, my eagerness, are in front of the look and I observe them, I hear their shriek and I don't like it. What are they doing there in my head? Beyond the noise you are an incomprehensible mystery. If I sustain the observation of my critique and my insecurity, considering them as simple internal tensions and not "real opinions" about the other, at some point there is a movement towards a structure of inspired consciousness that seems to communicate us.

Modo de acción

The way of acting

La acción se orienta a reestablecer la experiencia de la mirada interna que se pierde o se desestabiliza con lo que observa. Observa el teñido de las propias tensiones y temores sobre el otro, sobre las relaciones y los vínculos. La acción puede descargar la tensión del mundo interno sobre el otro, o puede diferir la respuesta para reconciliar; para restaurar la paridad, la libertad del otro y volver a la experiencia de su misterio. La acción se orienta hacia la unidad y se pierde en la contradicción. En el pestañeo de la mirada interna reconoce la posibilidad de diferir la respuesta; ve posibilidades, reflexiona y opta.

The action is aimed at re-establishing the experience of the inner look that is lost or destabilized by what it observes. It observes the colouring of one's own tensions and fears about the other, about relationships and bonds. The action can discharge the tension of the internal world on the other, or it can defer the response to reconcile; to restore parity, the freedom of the other and return to the experience of its mystery. Action is oriented towards unity and is lost in contradiction. In the flickering of the inner look it recognizes the possibility of deferring the response; it sees possibilities, reflects and chooses.

Muerte y Trascendencia

Death and Transcendence

En este punto de internalización, es más frecuente la presencia o el recuerdo de sí, también los registros cotidianos de la Fuerza, o más precisamente una sensación energética del propio cuerpo. Reconozco las creencias sobre la muerte y la trascendencia no como verdades, sino como creencias, y detrás de esas creencias, el misterio, un vacío que trato de llenar; pero si sostengo el vacío sin apresuramiento por llenarlo, aumenta el registro de Fuerza, la sensación de mí mismo.

At this point of internalization, the presence or memory of oneself is more frequent, as well as the daily registers of the Force, or more precisely an energetic sensation of one's own body. I recognize beliefs about death and transcendence not as truths, but as beliefs, and behind those beliefs, the mystery, an emptiness that I try to fill; but if I hold the emptiness without haste to fill it, the register of Force increases, the sensation of myself.

Cuarto momento, el registro cenestésico de la mirada interna: La mirada interna es.

Fourth moment, the cenesthetic register of the inner look: The inner look is.

Experiencia del yo y de la mirada

Experience of the I and the look

La mirada interna se registra a sí misma, adquiere una consistencia cenestésica, adquiere "independencia" de los mecanismos mentales que observa.

The inner look registers itself, acquires a cenesthetic consistency, acquires "independence" from the mental mechanisms it observes.

Experiencia del otro

Experience of the other

El otro, es un sí mismo otro; estás en mí y afuera de mí. Estás presente en mí, y siento también mi propia presencia en mí. Tú y yo, ya no eres tú ni soy yo. Sentimientos de comunicación, comunión, y compasión nos acompañan. Eres una presencia sagrada, sagrada como aquel y aquel y aquel; sagrada como el observador presente en mí.

The other is a different self; it is in me and outside of me. You are present in me, and I also feel my own presence in me. You and I are no longer you or me. Feelings of communication, communion, and compassion accompany us. You are a sacred presence, sacred like that one and that one and that one sacred like the observer present in me.

Modo de acción

The way of acting

La referencia de la acción es la unidad de ese sí mismo, fortalecer esa presencia en mí. Una dirección hacia aumentar el registro de sí, el registro de unidad. Un propósito de unidad se abre paso y todo se relaciona y se ordena para que se lleve a cabo. Un propósito que va buscando caminos para aumentar la cohesión interior, el sentimiento de comunidad, lo acción de lo conjunto y la unión de los seres humanos. Un modo de acción desde un propósito que se busca a sí mismo. La acción no es "propia", es de un propósito que "no me pertenece" y moviliza acciones que tampoco "me son propias".

The reference of action is the unity of that self, to strengthen that presence in me. A direction towards increasing the register of self, the register of unity. A purpose of unity breaks through and everything is related and ordered so that it is fulfilled. A purpose that is looking for ways to increase inner cohesion, the feeling of community, the action of the whole and the union of human beings. A mode of action from a purpose that seeks itself. The action is not my "own", it is of a purpose that "does not belong to me" and mobilizes actions that are not "my own" either.

Muerte y Trascendencia

Death and Transcendence

No existe la duda por el sentido o por la trascendencia. Se experimenta lo trascendente en esa presencia de sí; presencia de sí en uno, en los otros y en todo. Lo trascendente es, está; es la materia prima, sustancia única, lo que somos y que, en este momento de interioridad de la mirada, es consciente de sí misma. Emplazado en ese sí mismo, se sabe que "eso" es. El cuerpo biológico, la conciencia mecánica, son "movidos por esto otro", por tanto no es posible experimentar su muerte, como no muere una piedra que arrojó o no muere el vehículo en que me desplazo.

There is no doubt about meaning or transcendence. The transcendent is experienced in that presence of oneself; presence of oneself in one, in the others and in everything. The transcendent is, it is; it is the raw material, unique substance, what we are and that, in this moment of interiority of the look, is conscious of itself. Placed in that self, one knows that "that" is. The biological body, the mechanical consciousness, are "moved by this other", therefore it is not possible to experience their death, just as a stone that I throw does not die or the vehicle in which I travel does not die.

Resumen de los momentos de proceso de la Mirada Interna

Summary of the moments of the process of the Internal Look

Entonces puedo reconocer cuatro momentos de proceso.

I can recognize four moments of process.

1) La identificación que caracterizo como “yo soy sólo yo”, en que la mirada interna y el yo están identificados y toda vivencia se experimenta como “objetividad”; el otro es “para mí” y el mundo es una lucha de intereses personales. La muerte es del yo y trasciendo por sus posesiones.

1) The identification that I characterize as "I am only I", in which the inner look and the I are identified and all experience is experienced as "objectivity"; the other is "for me" and the world is a struggle of personal interests. Death is of the "I" and I transcend by its possessions.

2) El paisaje interno, que caracterizo como “yo soy mi soledad”, en que la mirada interna y el yo están identificados pero emplazado un grado más adentro en el espacio de representación. El mundo interno o la subjetividad se experimenta como “objetividad”. El otro continúa siendo un “para mí”, aunque reconozco en él una interioridad. El mundo continúa siendo lucha de intereses, pero tengo que capturar la subjetividad del otro para poseerlo. Trasciendo a través del reconocimiento de los demás, de la familia o de las instituciones.

2) The internal landscape, which I characterize as "I am my solitude", in which the internal look and the I are identified but located one degree further inside in the space of representation. The inner world or subjectivity is experienced as "objectivity". The other continues to be a "for me", although I recognize in them an interiority. The world continues to be a struggle of interests, but I have to capture the subjectivity of the other in order to possess them. I transcend through the recognition of others, of the family or of institutions.

En realidad, 1 y 2, se pueden considerar el mismo momento, y así será para el resto del estudio.

In fact, 1 and 2 can be considered the same moment, and so it will be for the rest of the study.

3) El balbuceo de la mirada interna que caracterizo como “yo soy la mirada interna”. La mirada interna se intuye a sí misma, observa al yo y por chispazos capta que se observa. Intenta poseer ese nuevo registro de sí misma que comienza a reconocer. El otro se presenta misterioso inaprensible, una libertad frente a mí, pero también fuerza para capturar esa esencia que brota del otro y de uno. La acción adquiere reflexión y puedo optar entre la acción catártica para descargar tensiones o transferencial para reconciliar y volver al registro de sí. Comprendo mis creencias sobre la trascendencia y en el vacío detrás de ellas, pestañea la mirada interna; nace una fe en mí mismo al tiempo que pierdo fe en la muerte.

3) The babbling of the inner look that I characterize as "I am the inner look". The inner look intuits itself, observes the "I" and by flashes captures that is observed. It tries to possess that new register of itself that it begins to recognize. The other presents themselves mysteriously incomprehensible, a freedom in front of me, but I also force myself to capture that essence that sprouts from the other and from oneself. Action acquires reflection and I can choose between cathartic action to discharge tensions or transferential action to reconcile and return to the register of oneself. I understand my beliefs about transcendence and in the void behind them, the inner look flickers; a faith in myself is born while I lose faith in death.

4) El registro cenestésico de la mirada interna que caracterizo como “la mirada interna es”. La mirada interna se registra a sí misma, adquiere “independencia” de los mecanismos mentales,

se pierde la diferenciación entre yo y tú, el modo de acción es desde el propósito que se abre paso hacia la unidad, la comunidad, lo conjunto la unión de los seres humanos. Se vive en la trascendencia.

4) The cenesthetic register of the inner look that I characterize as "the inner look is". The inner look registers itself, acquires "independence" from mental mechanisms, the differentiation between you and me is lost, the mode of action is from the purpose that opens the way to unity, community, the whole the union of human beings. One lives in transcendence.

“AFUERA” O “ADENTRO”, DESDE LA MIRADA INTERNA "OUTSIDE" OR "INSIDE", FROM THE INNER LOOK

Las experiencias extraordinarias que podríamos ubicar en el campo de la Fuerza, el Doble o lo Trascendente, admiten diferentes interpretaciones. En este caso consideramos las interpretaciones que nos ayuden a profundizar la mirada; interpretaciones que ayuden a su interiorización y a la conciencia de sí misma. Entonces el punto de vista para interpretar las experiencias extraordinarias está puesto en sostener la experiencia del registro cenestésico de la mirada interna; sostener la experiencia de la mirada que toma conciencia de sí.

The extraordinary experiences that we could place in the field of the Force, the Double or the Transcendent, admit different interpretations. In this case we consider the interpretations that help us to deepen our look; interpretations that help its interiorization and the consciousness of itself. So the point of view to interpret extraordinary experiences is to sustain the experience of the cenesthetic register of the inner look; to sustain the experience of the look that becomes conscious of itself.

Cuando determinada experiencia energética la atribuyo a una entidad que la provoca, la conciencia se va refiriendo a zonas cada vez más externas del espacio de representación y la mirada se externaliza identificándose con el yo. Si en cambio, me atengo a la experiencia, descreyendo de las interpretaciones que surcan como divagaciones por mi intelecto (traducciones), la mirada interna se sostiene y aumenta el reconocimiento de ella misma.

When I attribute a certain energetic experience to an entity that provokes it, the consciousness refers to zones that are more and more external in the space of representation and the look is externalised identifying itself with the "I". If, instead, I stay with experience, disbelieving the interpretations that run as divagations through my intellect (translations), the inner look is sustained and the recognition of itself increases.

Cuando la mirada alcanza cierta interioridad, comienzo a registrar el movimiento de la “Fuerza”. Esta es una experiencia que solemos tener en las ceremonias del Mensaje, pero también en otro tipo de situaciones. Por ejemplo, cuando voy a lugares que tienen “carga afectiva” para mí, se experimentan sensaciones energéticas en la superficie corporal, a veces brotan conmociones, o emociones que nublan de lágrimas los ojos, incluso puedo tener ocurrencias e inspiraciones que me indican el camino a seguir respecto a mis preocupaciones. También “despierta” o se interioriza la mirada interna en situaciones amorosas en que experimento al otro independiente a mí y al mismo tiempo unidos por un sentimiento mutuo.

When the look reaches a certain interiority, I begin to register the movement of the "Force". This is an experience that we usually have in the ceremonies of the Message, but also in other types of situations. For example, when I go to places that have an "affective charge" for me, I experience energetic sensations on the surface of my body,

sometimes commotions, or emotions that bring tears to my eyes, I can even have occurrences and inspirations that show me the way to proceed regarding my worries. It also "awakens" or internalizes the inner look in amorous situations in which I experience the other independent of myself and at the same time united by a mutual feeling.

La internalización de la mirada puede ocurrir por una determinada práctica como en el caso del Oficio, pero también pudiera suceder aparentemente por accidente, cuando algo detona un recuerdo "íntimamente atesorado", o cualquier representación cuya "carga afectiva" lleva la mirada hacia adentro. De inmediato se experimenta una sensación energética corporal, aumenta el registro de sí y se experimenta el espacio o la distancia entre yo y lo observado.

The internalization of the look can occur by a certain practice as in the case of the Service, but it could also happen apparently by accident, when something detonates an "intimately treasured" memory, or any representation whose "affective charge" takes the look inwards. Immediately one experiences a energetic bodily sensation, increases one's self-register and experiences the space or distance between me and the observed.

Despertar, es desde este punto de vista, una experiencia que se produce cuando la mirada interna se profundiza, se experimenta "independiente" del yo y toma conciencia de sí. Diferencio este estado, del ensimismamiento y de la introspección en que el yo se internaliza y la mirada interna sigue identificada con el yo; aquí estamos más bien perdidos en el mundo interior y no reconocemos una mirada interna observadora que se experimenta a sí misma; perdidos en los climas y los contenidos internos.

Awakening, from this point of view, is an experience that occurs when the inner look is deepened, experienced as "independent" of the self and becomes conscious of itself. I differentiate this state from the self-absorption and introspection in which the self is internalised and the inner look continues to be identified with the self; here we are rather lost in the inner world and do not recognise an observing inner look that experiences itself; lost in the climates and internal contents.

La interioridad de la mirada es lo que nos da referencia entre el afuera y el adentro y no sólo el registro táctil de la piel y de los ojos. Fenómenos que se experimentan más afuera o más adentro respecto de la mirada interna. La sensación energética del cuerpo, la "presencia" energética de uno, o la presencia energética del otro, son momentos de la interiorización de la mirada que nos permite registrar esas presencias más "afuera", más externamente, más próximas al espacio perceptual.

The interiority of the look is what gives us reference between the outside and the inside and not only the tactile register of the skin and the eyes. Phenomena that are experienced more outside or more inside with respect to the inner look. The energetic sensation of the body, the energetic "presence" of one, or the energetic presence of the other, are moments of the interiorization of the look that allows us to register those presences more "outside", more externally, closer to the perceptual space.

Basta que ahora mismo recordemos un ser amado para que comencemos a sentir una sensación energética y si nos distendemos, esa "presencia" aumenta. Si ese ser amado, ha muerto, no está en este espacio-tiempo, el registro de su presencia puede ser muy fuerte. La mirada se internaliza y registro estas nuevas sensaciones. Si observo, soltando aprensiones y apuros, la mirada se internaliza aún más y la presencia la experimento más "afuera"; la mirada entra y experimenta esas presencias y los mensajes o comprensiones de su mundo interior,

“afuera”, casi como percepciones lo que aumenta la sensación de “realidad” de esas experiencias.

It is enough to remember a loved one right now for us to begin to feel an energetic sensation and if we relax, that "presence" increases. If that loved one has died, is not in this space-time, the register of their presence can be very strong. The look is internalized and I register these new sensations. If I observe, letting go of apprehensions and difficulties, the look is internalised even more and the presence is experienced more "outside"; the look enters and it experiences those presences and the messages or comprehensions of its inner world, "outside", almost like perceptions which increases the sensation of "reality" of those experiences.

Estas descripciones psicológicas que hago de los espacios internos pretenden mostrar que la mirada puede internalizarse hasta llegar a un espacio de significados, en que tomo contacto con presencias de la energía que cuestionan mi interpretación común de lo que está afuera y adentro, y de lo que es la vida, el otro y lo esencial.

These psychological descriptions that I make of the internal spaces try to show that the look can be internalized until arriving at a space of meanings, in which I make contact with presences of energy that question my usual interpretation of what is outside and inside, and of what is life, the other and what is essential.

Ante la muerte de nuestros cercanos, la perplejidad por su ausencia internaliza la mirada y experimentamos su presencia fuertemente. Puede resultar ambivalente el sentir su presencia vital más fuerte y cercana que en vida. Las creencias sobre la muerte que tenemos buscan amoldar las vivencias a la creencia intelectual, y en esa lucha interior la presencia se va diluyendo. Pero no es tan sencillo porque aparecerá en sueños, en ocurrencias, en casualidades que la razón no puede dar cuenta cabal. En lugar de guiarnos por la vivencia extraordinaria de la “presencia del otro”, forzamos al psiquismo para amoldarlo a la creencia sobre la muerte previa o cultural en que nos formamos; Este movimiento mental para negar la experiencia e interpretarla desde los prejuicios o creencias biográficas o culturales provoca contradicción y sufrimiento.

Infront of the death of our close ones, the confusion of their absence internalizes the look and we experience their presence strongly. It can create ambivalence to feel their vital presence stronger and closer than in life. The beliefs about death that we have seek to adapt the experiences to our intellectual belief, and in this inner struggle the presence becomes diluted. But it is not so simple because it will appear in dreams, in occurrences, in coincidences that reason cannot fully account for. Instead of being guided by the extraordinary experience of the "presence of the other", we force the psychism to adapt it to the previous or cultural belief about death in which we were formed; this mental movement to deny the experience and interpret it from prejudices or biographical or cultural beliefs provokes contradiction and suffering.

LA MIRADA EN EL LIMITE DE LAS CREENCIAS CULTURALES DE FORMACION

THE LOOK AT THE LIMIT OF THE FORMATIVE CULTURAL BELIEFS.

La contradicción aleja la mirada de sí y la identifica con las creencias y ensueños. La reconciliación libera a la mirada y la vuelve a sí. Pero ¿qué pasa cuando esas creencias y ensueños, están arraigadas en la configuración histórico social de la época? Es decir, las vivo como verdad obvia, sin parámetros para poder considerarlas como verdades momentáneas o ilusiones.

Contradiction takes the look away from oneself and identifies it with beliefs and reveries. Reconciliation liberates the look and returns it to itself. But what happens when those beliefs and reveries are rooted in the social historical configuration of the time? That is to say, I live them as the obvious truth, without parameters to be able to consider them as momentary truths or illusions.

La contradicción se experimenta como forzamiento interno. Una violencia interior en que las decisiones vitales están impulsadas en gran medida por resentimiento, revancha, culpa o un afán posesivo de bienes y de personas. En la contradicción vivo una ruptura, una división interna entre lo que siento, pienso y lo que finalmente hago. La acción no se justifica a sí misma, es decir no produce sensación de integración y unidad al ejecutarla, sino que necesito argumentar sus razones constantemente, mientras se endurece el corazón.

Contradiction is experienced as internal forcing. An inner violence in which vital decisions are largely driven by resentment, revenge, guilt or a possessive eagerness for things and people. In the contradiction I live a rupture, an internal division between what I feel, think and what I finally do. Action does not justify itself, i.e. it does not produce a sense of integration and unity when it is performed, but I need to argue its reasons constantly, while the heart hardens.

Pero la contradicción está arraigada en las mismas creencias culturales sobre la muerte y trascendencia en que nos hemos formado. Es el mismo sistema de creencias que tiene contradicciones radicales, que impide a la mirada internalizarse para trascenderlo. La experiencia personal está prisionera de ese sistema de creencias. La mirada está ubicada allí, atrapada por esquemas consolidados históricamente en el sistema de vida social, político, económico y cultural. Puedo creer o no creer en Dios, pero Dios sigue siendo una referencia en el paisaje interno en torno al que ordeno la vida en aceptación o rechazo. Puedo creer o no creer en la inmortalidad, pero las experiencias que vivo son interpretadas desde las creencias de cielos, infiernos, espíritus o reencarnaciones que he asimilado desde mi infancia.

But contradiction is rooted in the same cultural beliefs about death and transcendence in which we have been formed. It is the same belief system that has radical contradictions that prevent the look from internalizing to transcend it. Personal experience is a prisoner of that belief system. The look is located there, trapped by historically consolidated schemes in the system of social, political, economic and cultural life. I may or may not believe in God, but God remains a reference in the internal landscape around which I order life in acceptance or rejection. I may or may not believe in immortality, but the experiences I live are interpreted from the beliefs of heavens, hells, spirits or reincarnations that I have assimilated since my childhood.

Pero si la contradicción está enraizada ya en mi creencia sobre la muerte y la trascendencia, o en las tradiciones que asumo y me identifican, el viaje de la mirada hacia la profundidad y la ampliación de la conciencia encuentra un tope en cierto punto de internalización. El choque de la mirada con creencias muy básicas atenta contra la identidad cultural y hace rebotar la mirada en su proceso de interioridad.

But if contradiction is already rooted in my belief in death and transcendence, or in the traditions that I assume and identify me, the journey of the look into the depth and broadening of consciousness finds a limit at some point of internalization. The clash of the look with very basic beliefs threatens our cultural identity and makes the look rebound in its process of internalization.

A ello podría haberse referido Silo cuando sugería que hay momentos históricos más aptos para este tipo de experimentación. Momentos en que las creencias culturales están en crisis y tenemos alguna posibilidad de correr su valor de "verdadera realidad", para traspasar el muro mental que imponen. Me parece que pudiéramos estar en uno de esos momentos.

Silo may have referred to this when he suggested that there are historical moments more suitable for this type of experimentation. Moments in which cultural beliefs are in crisis and we have some possibility of moving their value as "true reality", to go beyond the mental wall they impose. It seems to me that we could be in one of those moments.

Entonces, en el interés de llevar la mirada hacia zonas más profundas del espacio de representación, nos enfrentamos también a raíces más profundas de la contradicción: un sistema de creencias está impidiendo que la mirada se profundice y adquiera esa "conciencia de sí misma".

So, in the interest of looking deeper into the space of representation, we are also confronted with deeper roots of contradiction: a belief system is preventing the look from deepening and acquiring that "consciousness of self".

Entonces "romper la contradicción", no es solo un tema con la biografía personal, sino que esa biografía, o más precisamente mi paisaje de formación está delimitado por el sistema de creencias de mi época. Ese es mi horizonte, y cuando trato de ir más allá, no puedo porque no logro siquiera imaginar más allá. La contradicción se instala en el choque de mi experiencia vital con ese sistema de verdades históricas (creencias) no aptas para el desafío de trascender a mi mismo, de llevar la mirada más allá de la creencia, más allá de lo que experimento verdadero.

So "breaking the contradiction" is not only a subject with the personal biography, but that biography, or more precisely my landscape of formation is delimited by the belief system of my time. That is my horizon, and when I try to go further, I can't because I can't even imagine further. The contradiction is installed in the clash of my vital experience with that system of historical truths (beliefs) unsuitable for the challenge of transcending myself, of taking the look beyond belief, beyond what I truly experience.

Para ejemplificar. Cuando se produce la muerte de un ser querido, se produce una contradicción entre la representación de su recuerdo y la ausencia de la representación en el espacio perceptual. Esto provoca una internalización de la mirada y se presentan experiencias no habituales. Esas experiencias extraordinarias son interpretadas por el sistema de creencias básicas de mi paisaje de formación. Interpreto forzosamente esas experiencias extraordinarias desde el molde previo que arrastro. Aunque para esa interpretación utilice imágenes y relaciones más actualizadas, puedo reconocer en ellas el antiguo "cielo", o la reencarnación del ciclo agrícola. Al observar ese forzamiento y meditar en la raíz de mis creencias, como sugiere la ceremonia de Muerte del Mensaje, la mirada pudiera adentrarse, descreyendo suavemente la propia verdad.

To exemplify. When a loved one dies, there is a contradiction between the representation of their memory and the absence of representation in the perceptual space. This provokes an internalization of the look and unusual experiences appear. These extraordinary experiences are interpreted by the basic belief system of my landscape of formation. I forcibly interpret these extraordinary experiences from the previous mold that I have been carrying. Although I use more up-to-date images and relationships for this interpretation, I can recognize in them the ancient "heaven", or

the reincarnation of the agricultural cycle. By observing this forcing and meditating on the root of my beliefs, as suggested by the ceremony of Death of the Message, the look may go deeper, disbelieving gently one's own truth.

Para ejemplificar. La crisis de la época pone en jaque los roles femeninos y masculinos. Esto puede producir desestructuración del yo y arrebatos de violencia, pero también podría ayudar a liberar la mirada identificada con un particular rol, e internalizarse para encontrarse a sí misma y al otro de un modo nuevo.

To exemplify. The crisis of our time puts in check the feminine and masculine roles. This can produce destructuring of the self and outbursts of violence, but it can also help to free the look that is identified with a particular role, and internalise itself to find itself and the other in a new way.

Para ejemplificar. La culpa, ha organizado mis recuerdos más primigenios y sobre ellos se monta todo el resto de mi vida. La culpa opera en el trasfondo de mi acción siendo muy difícil actuar libre del sentimiento de la deuda con el mundo. Gracias al trabajo interno, ocasionalmente otras experiencias han irrumpido y organizado la realidad de un modo nuevo. Al fortalecer esas experiencias a través de la reflexión y respuestas reconciliatorias, la mirada se ha internalizado a otro nivel de profundidad, accediendo a un modo de acción desde el propósito y no desde la culpa.

To exemplify. Guilt, has organized my earliest memories and on them rests the remainder of my life. Guilt operates in the background of my action it being very difficult to act free from the feeling of debt to the world. Thanks to the inner work, occasionally other experiences have broken in and organized reality in a new way. By strengthening these experiences through reflection and reconciling responses, the look has been internalized to another level of profundity, accessing a mode of action from the purpose and not from guilt.

En síntesis, el sistema de creencias culturales, seguramente apto para un momento evolutivo anterior, tiene enquistado contradicciones respecto a la muerte, a la trascendencia, al ser de lo humano, que impiden que la mirada se internalice a una profundidad más allá del límite que el marco cultural me impone. Pero la crisis histórica o la crisis de la conciencia en este momento de mayor universalidad, está provocando un corrimiento o un vacío que permite a la mirada trascender la Verdad de este momento histórico.

In synthesis, the system of cultural beliefs, surely apt for a previous evolutionary moment, has entrenched contradictions regarding death, transcendence, the meaning of the human being, which prevent the look from being internalised to a depth beyond the limit that the cultural framework imposes on me. But the historical crisis or the crisis of consciousness in this moment of greater universality, is provoking a shift or a void that allows the look to transcend the Truth of this historical moment.

MODO DE ACCIÓN DESDE EL REGISTRO CENESTESICO DE LA MIRADA INTERNA

THE WAY OF ACTION FROM THE CENESTHETIC REGISTER OF THE INNER LOOK

El modo en que actuamos es el centro de toda la cuestión. Todo momento de conciencia se sintetiza en una imagen que moverá al cuerpo y concluirá en una acción, que a su vez retroalimenta a la conciencia. Es la acción lo que permite a la conciencia aumentar su reflexión sobre sí o perderse de sí. El modo de acción proveerá la energía disponible, o no, para la evolución. La acción retroalimenta a la conciencia en su experiencia de unidad o de

contradicción, en su experiencia de liberación o de encadenamiento, en su experiencia de sufrimiento o de sentido. En el sueño las imágenes trasladan cargas internas integrando contenidos psíquicos; pero en vigilia, la imagen orienta y mueve al cuerpo hacia el mundo para alcanzar el equilibrio y estabilidad de toda la estructura psicofísica.

The way we act is at the heart of the whole question. Every moment of consciousness is synthesized in an image that will move the body and conclude in an action, which in turn feeds back into the consciousness. It is the action that allows the consciousness to increase its reflection on itself or to lose itself. The mode of action will provide the available energy, or not, for evolution. Action feeds back into the consciousness in its experience of unity or contradiction, in its experience of liberation or enchainment, in its experience of suffering or of meaning. In dreams, the images transfer internal charges integrating psychic contents; but in wakefulness, the image orients and moves the body towards the world in order to reach the equilibrium and stability of the whole psychophysical structure.

Así, mi conciencia se manifiesta en un modo de acción. Ese modo de acción tiene consecuencias en la experiencia misma que tengo al actuar: en el aumento o disminución de energía disponible, en la integración y liberación interna, o en la contradicción y encadenamiento interior; en definitiva, en el aumento de sentido o del sufrimiento mental. Esto es central y se distancian de las concepciones habituales sobre la acción humana: La valoración de la acción está referida a la experiencia de la conciencia y no a un logro, no a su eficacia, no al acuerdo o desacuerdo con un sistema de códigos legales o morales. La acción adquiere cualidad, si al efectuarse la experiencia es integradora y cohesiona el psiquismo; si aumenta la disponibilidad energética para la reflexión y si se amplían las posibilidades de elección. Elegir, se refiere a seleccionar entre diferentes alternativas, las respuestas que producen la mayor unidad y comunicación (volveremos sobre esto un poco más adelante).

Thus, my consciousness manifests itself in a mode of action. This mode of action has consequences in the very experience I have in acting: in the increase or decrease of available energy, in internal integration and liberation, or in internal contradiction and enchainment; in short, in the increase of meaning or mental suffering. This is central and they distance themselves from the usual conceptions of human action: The valuation of action refers to the experience of consciousness and not to an achievement, not to its effectiveness, not to agreement or disagreement with a system of legal or moral codes. The action acquires quality, if on having carried out the experience it is integrating and cohesive for the psychism; if it increases the energetic availability for the reflection and if the possibilities of choice are widened. To choose, refers to selecting between different alternatives the answers that produce the greatest unity and communication (we will come back to this a little later).

La experiencia de la conciencia más común es la experiencia del yo, descrita más arriba cuando me referí al primer y segundo momento de la profundización de la mirada interna, “yo soy sólo yo” y “yo soy mi soledad”. Aquí, el modo de acción busca mantener la identidad. La acción tiene por sentido afirmar la identidad y por tanto concluye en un “para mí”. Aún lo trascendente es para asegurar mi supervivencia personal. El amor a la comunidad, la familia, la patria o la tradición cultural, también constituyen mi identidad y también concluyen por lo tanto en la afirmación de mi yo. La acción la realizo en un sentido contractivo, posesivo y diferenciador del otro. La experiencia del yo es lo que cohesiona al psiquismo y la acción se orienta hacia su afirmación.

The most common experience of consciousness is the experience of the I, described above when I referred to the first and second moments of the deepening of the inner look, "I am just me" and "I am my loneliness". Here, the mode of action seeks to maintain identity. Action makes sense to affirm identity and therefore concludes in a "for me". Even the transcendent is to ensure my personal survival. Love for the community, the family, the homeland or the cultural tradition also constitute my identity and therefore also conclude in the affirmation of my self. I perform the action in a contractive, possessive and differentiating sense from the other. The experience of the self is what makes the psychism cohesive and the action is oriented towards its affirmation.

La libertad de elegir en este modo de acción es muy restringida ya que toda acción tiene el mismo signo: afirmar mi identidad y poseer lo que quiero, deseo o amo. La elección no es entre diferentes respuestas y acciones, sino que entre objetos externos. Todo es objeto y la elección es bastante limitada entre adquirirlo o no. Más que libertad, estamos ante el capricho de la conciencia que se constituye en el *yo soy sólo yo*.

The freedom to choose in this mode of action is very restricted because every action has the same sign: to affirm my identity and to possess what I want, desire or love. The choice is not between different responses and actions, but between external objects. Everything is an object and the choice is quite limited between acquiring it or not. More than freedom, we are before the caprice of the consciousness that is constituted in the *I am only me*.

Este modo de conciencia ha derivado en esta época en que la libertad se ha traducido en un tema económico. Las fuerzas económicas regulan la convivencia y justifican la acción. Todos los grandes filósofos de la libertad han quedado reducidos al mercado y al arbitrio de los que manejan los intereses bancarios, las deudas y la especulación. La verdad actual es que el dinero es todo, y la libertad está indexada a su disponibilidad. Esto ha transferido la libertad a mecanismos y estructuras económicas, encerrando la conciencia en el yo y exacerbando su deseo de posesión. Ha producido una sociedad desalmada con los demás y negadora de todo lo común. Una gran crisis mundial desborda en todos los campos. Una gran crisis que pudiera estar anunciando al mismo tiempo un gran cambio.

This mode of consciousness has resulted in this era in which freedom has been translated into an economic issue. Economic forces regulate coexistence and justify action. All the great philosophers of freedom have been reduced to the market and to the discretion of those who manage banking interests, debts and speculation. The current truth is that money is everything, and freedom is indexed to its availability. This has transferred freedom to economic mechanisms and structures, locking consciousness into the self and exacerbating its desire for possession. It has produced a cruel society with others and a denial of all that is common. A great world crisis overflows in all fields. A great crisis that could be announcing at the same time a great change.

Desde un punto de vista existencial, la libertad no es el desenfreno del afán; eso contrariamente, es encadenamiento al temor y la ansiedad. Libertad es una experiencia de reflexión frente al futuro, que enlentece la compulsión y la reacción de la conciencia ante las incitaciones. Es ponerme antes de la reacción al estímulo externo o al impulso interno. Libertad es la experiencia de la posibilidad de diferir la acción y no reaccionar a los impulsos; cuando puedo elegir entre diversas alternativas de respuestas, tengo un grado de libertad;

entonces puedo elegir o no, las respuestas que proporcionan mayor unidad psíquica y que aumentan la reflexión. Tengo la libertad de ir ganando en libertad. En ese sentido es más correcto hablar de liberación, un proceso hacia, más que de una libertad quieta, inmóvil e inexistente.

From an existential point of view, freedom is not unbridled desire; on the contrary, this is chained to fear and anxiety. Freedom is an experience of reflection on the future, which slows down the compulsion and reaction of the consciousness to incitements. It is to put myself before the reaction to the external stimulus or to the internal impulse. Freedom is the experience of the possibility of deferring action and not reacting to impulses; when I can choose between diverse alternatives of responses, I have a degree of freedom; then I can choose or not, the responses that provide greater psychic unity and increase reflection. I have the freedom to gain in liberty. In that sense it is more correct to speak of liberation, a process towards, rather than a still, immobile and non-existent freedom.

Se trata de una concepción de libertad desde adentro, entre posibilidades de respuestas, y no de elección entre objetos que son siempre objetos. Una concepción de libertad en proceso, que crece a medida que aumenta la capacidad de diferir la respuesta reactiva, aumentando la reflexión y mejorando la acción. Una concepción de libertad que a la larga nos hace crecer en humanidad.

It is about a conception of freedom from within, between possibilities of responses, and not of choice between objects that are always objects. A conception of freedom in process, which grows as the capacity to defer reactive response increases, increasing reflection and improving action. A conception of freedom that in the long run makes us grow in humanity.

Salir del encierro del yo es una "intención" y no una reacción. Ir más allá de la prisión del yo para el encuentro del otro, es una intención y no sólo una reacción al fracaso de la propia apetencia, o al fracaso de la sociedad que no logra satisfacer las ansias de cada uno, ni siquiera cubrir las necesidades básicas de millones. Superar el modo de acción que busca satisfacer los caprichos del yo, requiere de una "intención". Es decir, no son las condiciones "objetivas" de desesperación y angustia, ni el fracaso de la sociedad materialista lo que por mecánica reactiva nos permitirá construir el nuevo mundo.

Getting out of the confinement of the self is an "intention" and not a reaction. Going beyond the prison of the "I" to the encounter of the other is an intention and not just a reaction to the failure of one's own appetite, or to the failure of society that fails to satisfy everyone's cravings, not even to cover the basic needs of millions. Overcoming the mode of action that seeks to satisfy the whims of the self requires an "intention". That is to say, it is not the "objective" conditions of despair and anguish, nor the failure of the materialistic society that by reactive mechanics will allow us to build the new world.

Tiene que haber una intención. Tengo que poder elegir una dirección que me libere del encierro del yo; despejar la mente para discernir entre la reacción mecánica de la conciencia o nuevas respuestas hacia un futuro ligado a los demás, hacia un futuro común. Una intención, tiene el sabor de lo querido, de liberación, así lo quiero para adelante, y no por reivindicación del pasado o temor al futuro.

There has to be an intention. I have to be able to choose a direction that frees me from the confinement of the self; to clear my mind to discern between the mechanical

reaction of the consciousness or new responses towards a future linked to others, towards a common future. An intention has the taste of what is dear, of liberation, that's how I want it to go forward, and not by the vindication of the past or fear of the future.

Son ciertas experiencias y la reflexión sobre ellas lo que puede entusiasmarlos para este intento. Ciertas experiencias que nos ocurren a veces por accidente, a veces porque las buscamos y no sabemos por qué pasaron, y a veces por un trabajo intencionado; esas experiencias internalizan la mirada y reconocemos en nosotros un observador, la mirada interna da un pestañeo, se internaliza, descubre a un observador que desarrolla una conciencia de sí y un modo de acción referido a esa nueva experiencia. Estas experiencias que la mirada interna comienza a reconocer se convierten en las referencias para la acción, y no ya el yo habitual pegado a la piel. La cohesión psíquica adquiere un nuevo centro, que no es el yo, sino que un observador interno que va adquiriendo sustancia, o conciencia de sí.

It is certain experiences and the reflection on them that can enthuse us for this attempt. Certain experiences that happen to us sometimes by accident, sometimes because we look for them and don't know why they happened, and sometimes because of intentional work; these experiences internalize the look and we recognize in us an observer, the internal look provides a glimpse, it internalizes, it discovers an observer who develops a self-awareness and a mode of action referred to that new experience. These experiences that the inner look begins to recognize become the references for action, rather than the habitual I stuck to the skin. The psychic cohesion acquires a new centre, which is not the "I", but an internal observer who acquires substance, or consciousness of itself.

Es interesante comprobar que este modo de acción que permite ganar en energía, reflexión y libertad, tiene una resonancia en los otros y en el modo de trato que doy a los más cercanos y a los que no son de mi círculo más inmediato. Junto con adquirir un centro se fortalece un compromiso de liberación con la comunidad inmediata y la comunidad humana.

It is interesting to note that this mode of action, which makes it possible to gain energy, reflection and freedom, has a resonance in others and in the way I treat those closest to me and those who are not in my immediate circle. Along with acquiring a centre, it strengthens a commitment to liberation with the immediate community and the human community.

Entonces estamos hablando de un modo de acción desde el yo, conocido y de consecuencias sociales también conocidas. Interesante como un paso evolutivo, pero tiene límites, tiene un techo, y es necesario avanzar. Y estamos abriendo la puerta a un nuevo modo de acción en que por reflexión y por intención elaboramos respuestas para conectar con una nueva experiencia de uno mismo y los demás. Una experiencia trascendente al yo; pero a través del yo desarrollamos una acción que ahora no está referida al yo, sino a una mirada interna que va adquiriendo conciencia de sí. Este modo de acción toma como referencia el registro cenestésico de la mirada interna; la conciencia de un observador que no se reconoce a sí mismo como yo, y mueve acciones que retroalimentan el psiquismo hacia la inspiración, lo común, el sentimiento de humanidad.

So we are talking about a mode of action from the self, known and social consequences also known. Interesting as an evolutionary step, but it has limits, it has a ceiling, and it is necessary to advance. And we are opening the door to a new mode of action in which by reflection and intention we elaborate responses to connect with a

new experience of oneself and others. A transcendent experience to the I; but through the I we develop an action that now is not referred to the I, but to an inner look that is acquiring consciousness of itself. This mode of action takes as its reference the cenesthetic register of the inner look; the consciousness of an observer who does not recognize them-self as me, and moves actions that feed back into the psychism towards inspiration, the common, the feeling of humanity.

SINTESIS Y CONCLUSIONES

SYNTHESIS AND CONCLUSIONS

Me pareciera que el momento de Ascesis nos está poniendo frente a la experiencia de la conciencia de sí, que en este escrito se menciona como profundización de la mirada interna. La acumulación de estos registros cenestésicos de un observador o de una mirada interna, va convirtiendo esa experiencia en un valor y una referencia para la acción. Es decir, la acción ahora es orientada para sostener la sensación de la mirada interna y no por la afirmación. El yo ahora cumple la función de simple ejecutor y no de un centro o sentido. Este modo de la conciencia y de la acción, trasciende al yo tanto en la experiencia del otro, como en la experiencia de trascendencia.

It seems to me that the moment of Ascesis is putting us in front of the experience of consciousness of self, which in this writing is mentioned as deepening of the inner look. The accumulation of these cenesthetic registers of an observer or of an inner look, turns that experience into a value and a reference for action. That is to say, the action is now oriented to sustain the sensation of the inner look and not by its affirmation. The "I" now fulfills the function of a simple executor and not of a centre or sense. This mode of consciousness and action transcends the "I" both in the experience of the other and in the experience of transcendence.

Si la profundización de la mirada trasciende las creencias culturales, ¿es posible continuar en la interiorización hasta traducir imágenes y acciones hacia un nuevo sentimiento de lo conjunto, lo comunitario, y lo humano? ¿Es posible traducir o conectar un proyecto de humanidad?

If the deepening of the look transcends the cultural beliefs, is it possible to continue in the interiorization until translating images and actions towards a new feeling of the whole, the communitarian, and the human? Is it possible to translate or connect a project of humanity?

ANEXO: SÍNTESIS DE RECOPIACIONES DE SILO SOBRE LA ATENCIÓN³.

ANNEX: SYNTHESIS OF COMPILATIONS OF SILO ON THE ATTENTION .

La entrada para el nivel de conciencia de sí es la división atencional.

The entrance to the level of consciousness of self is attentional division.

Distinguimos distintos tipos de atención: La atención simple, cuando la atención es chupada por un estímulo; también es atención simple la que está chupada por un interés. Luego

³ Recopilación Silo sobre La Atención, Andrés Korysma, enero 2017

Silo, Compilation on Attention, Andrés Korysma, January 2017

distinguiamos distintos tipos de división atencional que ocurren durante el aprendizaje de movimientos que luego se mecanizan. Pero son las divisiones más intencionales las que nos sirven de puerta de entrada hacia la "conciencia de sí". Por ejemplo, la división de la atención de la sensación de una parte del cuerpo y la percepción.

We distinguish between different types of attention: Simple attention, when attention is taken by a stimulus; it is also simple attention that is taken by an interest. Then we distinguish different types of attentional division that occur during the learning of movements that are then mechanized. But it is the most intentional divisions that serve as the gateway to "consciousness of self". For example, the division of attention from the sensation of a part of the body and perception.

Un caso de división atencional que nos interesa es la atención dirigida. Aquí estoy atento a lo que sucede en el mundo, mientras soy consciente que estoy atento. Atiendo mientras voy distendiendo toda tensión. Estoy atento al mundo y a que lo estoy atendiendo, allí se produce un registro cenestésico al nivel de los ojos.

A case of attentional division that interests us is directed attention. Here I am attentive to what happens in the world, while I am aware that I am attentive. I attend while I relax all tension. I am attentive to the world and to what I am attending to it, there is a cenesthetic register at the level of the eyes.

La atención que buscamos no puede ser forzada, porque rápidamente suspenderemos todo ejercicio. Es una atención "distensa", que la ubicamos como valor de un comportamiento mental lúcido y atento; para convertir este tipo de atención en un valor, vamos rescatando los registros de mayor potencia interna y gusto de estar atento. Convertimos este tipo de atención en un valor de un comportamiento mental al que aspiramos, mucho más valioso que mi comportamiento mental cotidiano. Si esto no es así el forzamiento nos hará retroceder a la atención simple y al semisueño.

The attention we seek cannot be forced, because we will quickly suspend the whole exercise. It is a "relaxed" attention, which we place as a value of a lucid and attentive mental behaviour; to convert this type of attention into a value, we rescue the registers of greater internal power and liking to be attentive. We turn this type of attention into a value of a mental behaviour to which we aspire, much more valuable than my daily mental behaviour. If this is not so, forcing will make us go back to simple attention and semisleep.

La atención dirigida va produciendo un estado de autoobservación, en que atiendo mientras soy consciente de los procesos internos que ocurren, hasta enganchar el nivel de conciencia de sí. Entre las distintas formas de división atencional, se sugiere la atención dirigida. Este modo atencional, va produciendo registros de desadherencia afectiva, desidentificación, disminuyendo al máximo el grado de sugestión de las imágenes. La autoobservación que se experimenta en atención dirigida no puede confundirse con la introspección, que es una caída en la analítica de los procesos internos.

Directed attention produces a state of self-observation, in which I attend while I am aware of the internal processes that occur, until I engage the level of consciousness of self. Among the different forms of attentional division, directed attention is recommended. This attentional mode produces registers of affective detachment, disidentification, diminishing to the maximum the degree of suggestion of the images. The self-observation experienced in directed attention cannot be confused with introspection, which is a fall in the analytic of internal processes.

Para ponernos en los trabajos de división atencional, necesitamos una vigilia sin ruido. Si el ruido aumenta, necesitamos poner mucha tensión para la división atencional, y esto aumentará el ruido. Para disminuir el ruido utilizamos el conocimiento de los péndulos; tal como para distender una tensión física, la tensamos al máximo y soltamos, con el ruido interno hacemos parecido: Tomo conciencia de ese ruido, lo trato de acentuar, de hacer evidente hasta que la conciencia se fatiga de él.

To get us into the work of attentional division, we need a wakeful state without noise. If the noise increases, we need to put a lot of tension on the attentional division, and this will increase the noise. To diminish the noise we use the knowledge of the pendulums; just as to relax a physical tension, we tighten it to the maximum and let go, with the internal noise we make similar: I become aware of that noise, I try to accentuate it, to make it evident until the consciousness gets tired of it.

Uno de los mayores ruidos es la exposición a la mirada del otro. Cuando caigo en eso, no hay nada que hacer. El trabajo debo hacerlo previamente a la exposición. Previamente trabajar la atención dirigida y la conciencia de sí, para estar centrado en el momento de la exposición.

One of the biggest noises is the exposure to the other's look. When I fall into that, there's nothing to do. The work must be done before such exposure. Previously work the directed attention and consciousness of self, to be focused on the moment of the exposure.

En un alto nivel de conciencia se nos hace presente el tema de la finitud de la vida. Hay un replanteamiento del sentido de la vida, y las cosas que distraen pierden importancia.

At a high level of consciousness we are reminded of the theme of the finiteness of life. There is a rethinking of the meaning of life, and distracting things lose importance.