

# Experiencias de **RECONOCIMIENTO**

Victor Piccininni  
[vpiccininni@gmail.com](mailto:vpiccininni@gmail.com)

Centro de Estudio  
Parques de Estudio y Reflexión La Reja  
Enero 2015



## ÍNDICE

<b>RESUMEN Y SÍNTESIS.....</b>	<b>3</b>
<b>I. ACERCA DEL TRABAJO .....</b>	<b>6</b>
<b>II. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>III. EXPERIENCIAS DE RECONOCIMIENTO: traducciones, descripción de registros y diferencias con otros tipos de comprensiones. ....</b>	<b>10</b>
<b>IV. RELATOS DE EXPERIENCIAS DE RECONOCIMIENTO</b>	
a. Relatos relacionados con la atención .....	12
b. Relatos relacionados con el encadenamiento, el azar y la libertad...	15
c. Relatos relacionados con la intersubjetividad y la comunicación entre tiempos y espacios .....	17
d. Relatos relacionados con el Tiempo y la Energía .....	19
e. Relatos relacionados con el sueño profundo sin imágenes .....	21
f. Otros relatos .....	22
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>24</b>
<b>VI. ANEXOS</b>	
Anexo 1: Apoyo en la respiración para la entrada de la Ascesis.....	26
Anexo 2: Breves comentarios acerca de la “atención”.....	28
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>35</b>

## RESUMEN y SINTESIS

### Resumen

#### I. Acerca de este trabajo

Este escrito se encuadra como “relato de experiencias”. El interés es recopilar, resumir y sintetizar una serie de experiencias personales que se encuadran dentro de las definidas como de “reconocimiento”.

#### II. Introducción

Los trabajos de Escuela son una puerta de entrada para el descubrimiento de otras realidades. Estas irrumpen durante o inmediatamente luego de una profunda meditación, pueden surgir al entrar o al salir del sueño, pueden superponerse a la observación atenta de un determinado fenómeno, o pueden ir construyéndose paso a paso a medida que se avanza en la profundización de una determinada experiencia o estudio.

Para definir las experiencias de “reconocimiento” nos apoyamos en las explicaciones desarrolladas por Silo en el libro “Apuntes de Psicología”:

*“Los de reconocimiento, pueden ser caracterizados como fenómenos intelectuales, en el sentido que el sujeto cree, en un instante, “comprenderlo todo”; en un instante cree no tener diferencias entre lo que él es y lo que es el mundo, como si el yo hubiera desaparecido. ¿A quién no le paso alguna vez que de pronto experimento una alegría enorme sin motivo, una alegría súbita, creciente y extraña?. ¿A quién no le ocurrió, sin causa evidente, una caída en cuenta de profundo sentido en la que se hizo evidente que “así son las cosas”?*

#### III. Experiencias de Reconocimiento: traducciones, descripción de registros y diferencias con otros tipos de comprensiones.

Existen importantes diferencias entre las experiencias de “entender o comprender” algo, con aquellas que llamamos de “reconocimiento”.

Cuando “entiendo” algo, registro que internamente encuentro una respuesta que buscaba. Es la solución a un problema. Es el acto de búsqueda que encuentra un objeto que lo completa.

En las experiencias de re-conocimiento, los registros son diferentes.

El impacto del registro involucra con igual intensidad al cuerpo, la emoción y el intelecto. Todo se estremece con un impacto global que produce una distensión total y profunda. Se registra al cuerpo como “unidad” en un espacio cuyos límites (los del cuerpo y del espacio que lo incluye) se expanden. La emoción acompaña con una suave alegría. El intelecto se maravilla ante la comprensión total de la realidad. La habitual articulación de ideas no alcanza para explicar los fenómenos y significados que se desatan. Una *nueva realidad* se “muestra” ante la mirada interna.

En palabras simples: “*comprendo cómo funciona todo*”. La paradoja de una comprensión profunda con imposibilidad de una fiel explicación se hace evidente.

#### IV. Relatos de experiencias de reconocimiento

- a) Relatos relacionados con la atención
- b) Relatos relacionados con el encadenamiento, el azar y la libertad.
- c) Relatos relacionados con la intersubjetividad y la comunicación entre tiempos y espacios.
- d) Relatos relacionados con el Tiempo y la Energía.
- e) Relatos relacionados con el sueño profundo sin imágenes.
- f) Otros relatos.

#### V. Conclusiones

Se rescatan importantes conclusiones, algunas mientras se avanzaba en el trabajo y otras en la recopilación final de la producción. Las principales se refieren a:

1. La certeza de la existencia de un mismo fenómeno inasible en sí mismo, que se va traduciendo de diferentes formas.
2. El perfeccionamiento atencional constituye en sí mismo una vía de trabajo que permiten el silencio o corrimiento del “yo”.
3. Existen diferencias importantes entre la comprensión intelectual, creencia o fe, y las *comprensiones profundas* dadas por las experiencias de reconocimiento.
4. La acumulación de experiencias de reconocimiento han permitido ir configurando un nuevo paisaje que opera como “atmósfera” mental desde la copresencia.
5. El intento por traducir las experiencias ayuda a fortalecerlas y a relacionarlas con otras similares.
6. Es importante diferenciar aquello que es opinión, creencia, o fe, de aquellas otras comprensiones surgidas como traducciones de experiencias de reconocimiento.
7. Es importante no confundir y diferenciar por sus indicadores, a las experiencias de reconocimiento, con otras experiencias como lo son las de éxtasis y arrebató.
8. Las experiencias de reconocimiento han ayudado a una profundización del emplazamiento de la mirada.
9. En las experiencias de *reconocimiento* distingo claramente tres momentos:
  - a. **La experiencia** en sí misma.
  - b. **Las traducciones.**
  - c. **Las interpretaciones.**

## **Síntesis**

Desde el punto de vista del proceso de mi trabajo interno, las experiencias de *reconocimiento* van marcando en mí un camino dónde se van “develando” las respuestas acerca de *cómo son las cosas realmente*. Estas *realidades*, que se experimentan como *certezas*, y no como opiniones o creencias, van ayudando a construir nuevos paisajes y atmósferas internas.

---

## I. ACERCA DEL TRABAJO

Este escrito es una producción que encuadro como “relato de experiencias”<sup>1</sup> y forma parte del proceso personal en los trabajos con la Disciplina y la Ascesis.<sup>2</sup>

El trabajo surge como necesidad por rescatar, resumir y sintetizar una serie de experiencias personales que se encuadran dentro de las definidas como de “reconocimiento”.

Respecto al contenido, es una resumida recopilación de experiencias que por sus características se encuadran dentro de las llamadas *experiencias de conciencia inspirada* y *experiencias de lo sagrado*<sup>3</sup>, y más particularmente las definidas como de *reconocimiento*<sup>4</sup>

He dividido el escrito en 6 capítulos y dos Anexos.

En el Cap. I describo el interés del trabajo y su contenido.

El Cap. II es una introducción al tema de las experiencias de reconocimiento.

En el Cap. III intento hacer una descripción de las traducciones y registros que han acompañado las experiencias de este tipo y las diferencias con las comprensiones habituales.

En el Cap. IV, incluyo 18 relatos de experiencias de reconocimiento con sus traducciones y, en algunos casos, interpretaciones personales sin fundamentación. Estas interpretaciones fueron surgiendo al mismo tiempo, o como correlato inmediato o diferido de las experiencias. Cuando había experiencias similares (ya sea por sus traducciones o por sus significados), se ha elegido sólo una de ellas. He intentado agruparlos siguiendo un cierto orden temático, no cronológico.

El Cap. V contiene las conclusiones surgidas, algunas mientras se avanzaba en los trabajos, y otras, luego de haber resumido las experiencias en un único escrito.

Los anexos son dos escritos de diferentes características. El primero es una descripción del trabajo con la respiración como apoyo en la práctica de la Ascesis. El segundo, es un escrito sobre la atención. Los incluyo pues entiendo pueden ayudar a comprender mejor y a dar mayor contexto a varios de los relatos del cap. IV.

Respecto al modo de transcribir las experiencias, los relatos no tienen uniformidad en los criterios. Algunos están en primera persona, otros en tercera. Algunos aparecen como descripciones, otros como reflexiones y otros como diálogos con el Guía Interno o con un *observador interno profundo*. Esto se debe a que en todos los casos he decidido mantener lo más fielmente posible los textos y “atmósferas” de las notas originales de la bitácora al momento de hacer la Disciplina o las prácticas de Ascesis.

---

1 **Relato de experiencias:** es un trabajo descriptivo de experiencias personales en las temáticas referidas a los trabajos de Escuela (Disciplinas, Ascesis, etc.)

2 **Disciplinas y Ascesis** son parte de los Trabajos de Escuela dentro de las enseñanzas de Silo. Materiales de referencia: “Las Cuatro Disciplinas”. [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net).

3 Para el tema de la “**conciencia inspirada**” y “**experiencias de lo sagrado**” se toma como referencia las explicaciones dadas en el libro “*Apuntes de Psicología*”. Pág. 323, Silo, Ed. Ulrica, 2006.

4 “*Los de reconocimiento, pueden ser caracterizados como fenómenos intelectuales, en el sentido que el sujeto cree, en un instante, “comprenderlo todo”; en un instante cree no tener diferencias entre lo que él es y lo que es el mundo, como si el yo hubiera desaparecido.*”. *Apuntes de Psicología*. Silo. Pág. 304. Ed. Ulrica. 2006.

## II. INTRODUCCIÓN

Los trabajos de Escuela son una puerta de entrada para el descubrimiento de otras realidades generalmente ocultas a la mirada habitual.

Estas otras realidades irrumpen durante o inmediatamente luego de una profunda meditación. Pueden surgir al entrar o al salir del sueño, pueden superponerse a la observación atenta de un determinado fenómeno, o pueden ir construyéndose paso a paso a medida que se avanza en la profundización de una determinada experiencia o estudio.

A veces aparecen como registros inexplicables e inatrapables que quedan como señales o simples sospechas, que decantan luego de un tiempo en comprensiones más amplias. En un primer momento dejan el significativo sabor de que allí *“hay algo más”*, que algo no se ha podido captar en su totalidad.

Otras veces, la reflexión y la experiencia alcanzan una claridad y una certeza de indudabilidad que supera todos los estados anteriores conocidos. Ya no hay sospecha, ni simple intuición, ni simple comprensión intelectual...

Irrumpe la comprensión profunda y total de la realidad que se observa.

Irrumpe el *reconocimiento*...

Para definir las experiencias de *reconocimiento* nos apoyamos en las explicaciones desarrolladas por Silo en el libro *“Apuntes de Psicología”*, más específicamente en Psicología III cuando hace una descripción de los *“estados superiores de conciencia”*:

*“Los de reconocimiento, pueden ser caracterizados como fenómenos intelectuales, en el sentido que el sujeto cree, en un instante, “comprenderlo todo”; en un instante cree no tener diferencias entre lo que él es y lo que es el mundo, como si el yo hubiera desaparecido. ¿A quién no le paso alguna vez que de pronto experimentó una alegría enorme sin motivo, una alegría súbita, creciente y extraña? ¿A quién no le ocurrió, sin causa evidente, una caída en cuenta de profundo sentido en la que se hizo evidente que “así son las cosas”?<sup>5</sup>*

El *reconocimiento* viene acompañado del registro de *verdad absoluta*, pero su real significado<sup>6</sup> resulta imposible de traducir con las ideas o las palabras.

En todos estos casos, cuando se habla de *significados*, no se está mencionando al vocablo en su sentido habitual, sino, en su acepción cómo *“traducción de señales que provienen de los espacios profundos”* de la interioridad:

*“Los significados trascienden al tiempo y al espacio. En los espacios profundos se encuentra un “mundo de significados.” donde no hay palabras, no hay imágenes, no es*

---

<sup>5</sup> Apuntes de Psicología. Silo. Ed. Ulrica. Pág. 304. 2006.

<sup>6</sup> **Significados**. La búsqueda de s. es característica de la Ascesis. Los s. son registros cenestésicos (sentido interno), si no, no se podría hablar de ellos. No son visuales, auditivos, olfativos, etc. No conectan con ningún sentido externo y se rescatan de memoria. Las interpretaciones (ver) son posteriores. Es diferente a la conceptualización de esos registros que se configuran como Mito. (*Extraído de Terminología de Escuela. Encuadre y Vocabulario*. Fernando A. García. C. de E. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Ed. 2013. [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org) ).

*epocal, donde no se mueve el “yo”. En los espacios profundos, sagrados, se encuentran los significados objetivos, inmutables, no epocales, y no dependientes de los requerimientos de cada “yo”. En “lo Profundo” de la conciencia se conecta con los significados que han estado empujando lentamente la evolución del ser humano”*<sup>7</sup>

Respecto a las *experiencias de reconocimiento*, sólo el silencio, la metáfora o la inspirada poesía pueden ayudar a traducirlas.

Y también a veces, como en este caso, se puede hacer el intento para que el intelecto y la emoción traduzcan en palabras algunas de estas verdades, sabiendo de antemano que el resultado final será un reflejo más o menos burdo de aquello que se intenta traducir.

Reconozco que en estas interpretaciones se mezclan las traducciones de experiencias profundas con las imágenes propias de mis paisajes. Pero, ¿de qué otra manera es posible interpretar estas traducciones profundas sino es con el tamiz de las imágenes y paisajes propios? Mensajes de lo profundo se traducen, toman forma y se interpretan según la particular mirada de quien observa, según el contexto de sus creencias y co-presencias<sup>8</sup>. Al mismo tiempo, sólo ese mismo observador es quien podrá afirmar: “esto es una simple opinión”, “esto es una simple creencia”...o, como en este caso, “*esto es así*” y se registra como una nueva realidad que se capta con la totalidad del ser, y que impacta luego fuertemente en la vida, modificando o reafirmando antiguas creencias y paisajes.

Aún en el más cuidadoso intento por describir y explicar sólo las traducciones de experiencias profundas, existe una interpretación de lo ocurrido que se hace desde un punto de vista dado por el lugar en donde se emplaza quien escribe, por sus creencias o por su formación. Las *interpretaciones personales* surgen entonces como estructuraciones y síntesis de las experiencias y sus traducciones.

Afortunadamente, en todas estas experiencias que se describen, mi conciencia se mantuvo clara y logró reconocer y diferenciar aquello que es experiencia profunda y aquello otro que es interpretación personal.

Reconozco la posibilidad de otras múltiples interpretaciones que con diferentes imágenes pueden explicar los mismos fenómenos. Desde este punto de vista, la comunicación abierta, desprejuiciada, sin censura ni autocensura, sobre las experiencias profundas pero con similares o diferentes interpretaciones, puede abrir la puerta a un intercambio enriquecedor.

---

<sup>7</sup> “*Terminología de Escuela. Encuadre y Vocabulario*”. Fernando A. García. C. de E. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Ed. 2013. [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org) ).

<sup>8</sup> **Copresencia:** “*Cuando la atención trabaja, hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, de modo copresente. Al atender a un objeto se hace presente un aspecto evidente y lo no evidente opera de modo copresente. “Se cuenta con” esa parte aunque no se la atienda*”. (Apuntes de Psicología. Silo. Psicología I. Pág. 30. Ed. Ulrica. 2006). En este sentido y más específicamente, llamamos “copresencias” a todo impulso que como acto, representación, o sensación, se ubique o actúe desde el campo contiguo al de la presencia atencional. (Extraído de la producción: “*El campo de copresencia en las estructuras conciencia-mundo. Estudio introductorio*”. Jano Arrechea. Parques de Estudio y Reflexión La Rreja. 2010. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org) ).



***“A veces he roto mis ensueños y  
he visto la realidad de un modo nuevo”***

***(Silo)***<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Silo, del libro “La Mirada Interna”, Cap. V “Sospecha del Sentido”.

### III. EXPERIENCIAS DE RECONOCIMIENTO

#### Traducciones, descripción de registros y diferencias con otro tipo de comprensiones

Experimento importantes diferencias entre las experiencias de entender o comprender algo, con aquellas que llamamos de *reconocimiento*.

Cuando “entiendo” algo, registro que internamente encuentro una respuesta que buscaba. Es la solución a un problema. Es el *acto de búsqueda* que encuentra un *objeto* que lo completa.

Registro distensión pues algo se ha completado. Refleja la estructura básica del funcionamiento interno de mi conciencia que logra su intención. El “acto”... encontró su “objeto”.

En las experiencias de *reconocimiento*, los registros son diferentes.

El impacto del registro involucra con igual intensidad al cuerpo, la emoción y el intelecto. Todo se estremece con un impacto global que produce una distensión total y profunda. Se registra al cuerpo como “unidad” en un espacio cuyos límites (los del cuerpo y del espacio que lo incluye) se expanden.

La emoción me acompaña con una suave alegría.

El intelecto se maravilla ante la comprensión total de la realidad que me inunda. La habitual articulación de ideas no alcanzan para explicar los fenómenos y significados que se desatan y como un mágico rompecabezas las piezas se unen y una *nueva realidad* se muestra ante mi mirada interna.

Puedo orientar la mirada y los pensamientos hacia el Universo, o hacia un particular fenómeno o situación de la vida (el nacimiento, la muerte, la naturaleza, el ser humano, la humanidad...), y todo aquello que se observa o reflexiona se comprende en profundidad. En palabras simples: *“comprendo cómo funciona todo”*.

Aquí no registro el “acto-objeto” diferenciados de la manera habitual. La conciencia y el mundo se unen en *una-sola-estructura-no-diferenciada*, como si fueran lo mismo.

Hay registro de unidad interna y de que *“todo está bien”*... Todo lo existente se comprende en una misma observación.

La paradoja de una comprensión profunda con imposibilidad de una fiel explicación se me hace evidente.

Cuando los registros del *reconocimiento* se van diluyendo, las comprensiones se van traduciendo a las formas habituales del pensar y del sentir. Permanece una especial, extraña y agradable sensación de vacío, de que algo extraordinario sucedió. He hecho esfuerzos por recuperar la experiencia, pero no ha sido posible en forma plena, sólo quedan “vestigios” que se van mezclando con las sensaciones habituales. De todos modos, numerosas ideas, sensaciones y emociones se articulan en nuevas estructuras (interpretaciones), que modifican significativamente mis creencias, estados e ideas anteriores.

En algunos casos me ha surgido la necesidad de quedarme en silencio por un largo rato, como extasiado ante la realidad de una atmósfera diferente. En otras ocasiones me he puesto a escribir las notas que han servido como apoyo para este material.

Desde el punto de vista de la experiencia y su rescate posterior, destaco la importancia de diferenciar la *traducción* de aquello otro que es *interpretación*. En la traducción, describo el registro y los fenómenos que se observan (*registros de distensión, silencio profundo, ampliación del espacio, luminosidad, punto de luz, suave alegría, libertad, etc.*). En la interpretación, hay una *estructuración* y una especie de *relato* que tiende a explicar aquello que se observa ("*allí donde el Universo hace silencio profundo, es también comunicación con la profunda interioridad.*", "*Este es el Plan: Todos vamos hacia la Unidad*", *etc.*). Como fue comentado en párrafos anteriores, en este escrito, las traducciones e interpretaciones aparecen mezcladas en cada uno de los relatos de experiencias.

## IV. RELATOS DE EXPERIENCIAS DE RECONOCIMIENTO

### a) Relatos relacionados con la atención

#### Conciencia-de-si <sup>10</sup>

¿Desde dónde miro? ¿Desde dónde atiendo?

En el mirar cotidiano miro y atiendo desde mis ojos. La perturbación, la alegría, el enojo, la velocidad o el lento pasar, todos ellos dominan mi mecánica mirada... y así, mecánicamente se orienta mi vida.

Pero, a veces profundizo y logro despertar un “tercer ojo” que mira lo que mira, que mira lo que siento, que mira *lo que hago*, que mira *lo que pienso*.

Estoy allí en el interior de mí-mismo, mirando con calma, con una suave y extraña alegría.

El tiempo se expande, el espacio se amplía, los movimientos se hacen lentos y armoniosos.

Aún en las situaciones perturbadoras, una cierta calma y paz acompañan mis pensamientos y acciones.

Soy consciente de mí y del mundo. Puedo elegir con mayor libertad el camino a seguir.

Cuando soy consciente de mí, puedo elegir la dirección de mi mirar e ir hacia el mundo... hacia el Universo. Puedo también cerrar mis ojos y elegir ir hacia la profundidad de mi mundo interno.

Observo al “yo” y comprendo la ilusión de su permanencia. Observo cómo funciona mi conciencia hasta en sus más ínfimos detalles.

Observo a los demás y al mundo, y los comprendo en profundidad.

En todos los casos, observo, comprendo y me siento libre.

*La conciencia-de-sí es un modo de observación atenta desde un lugar más profundo de mi interioridad. La observación es calma. El perfeccionamiento de su práctica permite observar los fenómenos y movimientos del “yo”, el funcionamiento de los mecanismos de la propia conciencia y los fenómenos del mundo, desde una perspectiva amplia y neutra.*

---

<sup>10</sup> El tema de la *conciencia de sí*, está desarrollado en el Anexo 2 de este escrito

### **Atención pura** <sup>11</sup>

Silencio el cuerpo, pensamientos y hago calmas mis emociones.

Observo un objeto cualquiera sin perturbaciones.

Puedo concentrar esa atención en un solo objeto... como un "haz de luz" que concentra su energía. Mas concentración y más potencia...

Puedo penetrar los objetos y descubro sus más mínimos detalles... y también puedo ampliar el foco de esa energía y volar disperso entre nubes...

Concentración y fusión con el objeto... o simple vuelo de contemplación, todo depende del tipo de atención.

Atención simple y pura.

Comprendo que puedo regular esa atención que no es otra cosa que parte de mi energía.

Quedo maravillado ante el descubrimiento. Siento como si flotara... en una suave alegría.

*Soy esencialmente energía-consciente.*

### **Atención pura sobre la flor - detener el tiempo**

En el cotidiano transcurrir puedo ir hacia el pasado, imaginar un posible futuro, o con-vivir en los permanentes y cambiantes presentes.

Todo es movimiento en una u otra dirección, o en múltiples a la vez.

En ocasiones especiales esta mecánica del movimiento permanente del tiempo se modifica y aparece el instante que se hace eterno, y el punto se con-funde con el infinito.

Un ejemplo: La atención pura sobre el punto, la flor o el Universo.

Voy perfeccionando paso a paso la atención sobre la flor. Paso a paso se experimenta como crece la atención y la fusión con la flor. Las separaciones en el espacio desaparecen, los cuerpos (del yo y de la flor) se unen, y el tiempo se expande. Registros extraños de un "yo" que se desvanece y se abren las puertas de una suave y silenciosa alegría. Ese instante es eterno y pleno de significado e inspiración.

---

11 **Atención pura:** denomino "pureza" en la atención a la concentración aguda de la conciencia sobre un fenómeno u objeto dado y a la ausencia de otros fenómenos que a modo de perturbación o ruido la distraigan de esa concentración. Mayores explicaciones acerca de los diferentes tipos de atención se desarrollan en el Anexo 2.

### **Atención pura sobre la respiración – la alegría que se expande**

Esta vez el “objeto” de atención es la propia respiración.

Profunda distensión y atención pura a la respiración. Me alejo de las distracciones del cuerpo, atendiendo solamente a la respiración.

Encuentro ritmo y armonía. Soy sólo un suave movimiento que expande suavemente sus olas de energía. Experiencia de la Fuerza...

*La simple y pura atención sobre la flor o sobre mi respiración tiende a silenciar al “yo” y me conecta con una energía y una profunda alegría que se expande suavemente,*

### **Atención pura al agradecimiento - plenitud**

Esta vez el “objeto” de atención es el registro de agradecimiento.

Concentro mi atención en el registro de agradecimiento a una persona muy querida. Me esfuerzo para evitar cualquier tipo de distracción.

El registro es de paz y alegría. Esa persona está en mí... y su imagen se funde con la mía en el espacio interno.

Concentro aún más la atención, pero ahora solamente en el registro de agradecimiento sin representación visual alguna, ya no hay imágenes de personas... *es sólo la atención más el registro inmaterial de agradecimiento...*

Plenitud que se expande. Plenitud que conecta y ve al mundo de un modo nuevo.

El agradecimiento es un estado interno en sí-mismo que independiente de la imagen que lo dispara puede concentrarse, permanecer y expandirse.

*“Vivir en el agradecimiento” o “vivir agradeciendo” puede ser el fundamento de un nuevo modo de relación con uno mismo, los demás y el mundo en general.*

## b) Relatos relacionados con el encadenamiento, el azar y la libertad

### Encadenamiento – todo es azar

Camino por la ciudad o por el campo. Voy eligiendo mi camino.

En verdad no elijo, **creo** que elijo... me ilusiono. Todo es encadenamiento y el azar elige por mí.

Todo en la vida está irremediabilmente encadenado.

Crees que eliges tu destino y sin embargo su majestad el Azar elige por ti.

Avanzamos dormidos y no lo podemos ver. Intención y Destino, Accidente y Azar, todos unidos y conectados impulsan nuestro camino.

Azar con millones de senderos. Es Dirección en espiral que avanza irremediabilmente a su sublime Destino.

Y la libertad, ¿dónde está?

Solo *atisbos de libertad*<sup>12</sup> en la profundidad de mi conciencia... y en algún recodo en que el Azar se recuesta.

### Intento de contacto – Instante de “ruptura y libertad”... o desatando la “forma mental”<sup>13</sup>

Ya lo dijimos, todo es simple encadenamiento: “acto-objeto-acto que se vuelve objeto-yo”...

Si el “yo” se silencia, el sujeto se pierde en un mar de suaves sensaciones...

Queda la “forma”, siempre activa tejiendo sutiles uniones entre objetos y actos que se esfuman y que se convierten en objetos de un nuevo acto...

Son los eslabones de una gran cadena que la conciencia va permanentemente tejiendo.

Si finalmente el *Silencio* queda y permanece, sobreviene la calma infinita que precede a la ruptura.

Es calma infinita en la contemplación de la *forma* que trans-forma, pero es siempre *forma*.

A veces, sobreviene la *ruptura* suave de la *forma*... Es el *umbral*.

Instante sublime de ruptura y libertad!

---

12 “**Atisbo de libertad**” hace referencia a un registro interno. Este concepto se encuentra desarrollado como “*instante de libertad*” en la profundidad de la conciencia en la Monografía de Dario Ergas B., titulada “*Investigación sobre la Conciencia Moral*”. C. de E. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)

13 “**Forma mental**”: estructura y átomo básico en el funcionamiento de la conciencia. Es una “tendencia” intencional e indisoluble que liga actos con objetos.

Más que ruptura, tenue desvanecimiento...

Ya no hay mente encadenada. Ya no hay acto-objeto, uno y otro.

Todos se unen en un *mismo movimiento permanente y creativo*.

Hay una fuerte Luz, hay libertad y sabiduría.

*Existen momentos en el trabajo interno profundo en que, permaneciendo paciente en la contemplación del "Silencio", reconozco la existencia de un "umbral". Si logro permanecer allí, calmo y sin expectativas, sobreviene el pasaje a un estado pleno de Significados.*



### c) Relatos relacionados con la intersubjetividad y la comunicación entre tiempos y espacios

#### Intersubjetividad vital – “comunicación entre espacios”

El “doble” existe y rodea a cada cuerpo animado: mineral (?), célula, pez, vegetal, animal... humano.

Cuerpo y doble son espacios energéticos de diferente densidad. No creamos la ilusión de la materialidad del cuerpo que imponen los sentidos...

Reconozco como *mis semejantes* no sólo a los demás seres humano, en quienes reconozco una intencionalidad que me-nos proyecta., sino también a todo ser animado que por su propia naturaleza *contiene* esa alma que los anima.

La comunicación profunda y esencial es entre *almas* o dobles energéticos y no depende del cuerpo ni del “yo”.

La mirada activa y profunda logra penetrar y traspasar las barreras del órgano de la visión.

El “abrazo fraterno” supera los límites de los cuerpos y hay *algo más* que abraza a esos seres que se unen.

*La profunda intersubjetividad se da cuando logro “conectar” con los otros superando la barrera superficial del cuerpo y del “yo”.*

#### NGC3621 - comunicación entre espacios <sup>14</sup>

*(al entrar y salir del sueño)*

Lo externo y lo interno, lo alto y lo bajo, son sólo referencias que me ayudan a moverme en “este” tiempo y espacio.

Silencio los sentidos. Silencio profundo y atención pura a ese silencio.

Profundizo la mirada y voy cayendo hacia mi interioridad... cada vez más a lo profundo... y llego allí donde los espacios se desvanecen. En este *lugar* no hay referencia espacial.

Otras veces, silencio los sentidos y elijo “ir” hacia el “afuera”, atravesando los espacios imaginados del Universo. Llego al mismo *lugar*.

Por dos direcciones aparentemente (?) opuestas se puede avanzar y llegar a un mismo *lugar*.

---

14 NGC3621 hace alusión a lo mencionado en la experiencia guiada “El Viaje”, en el libro “Experiencias Guiadas” de Silo. Obras Completas Vol. I y II. México D.F. Plaza y Valdes. 2002.

¿Qué extraña magia sucede? Si en el silencio voy hacia “afuera”, avanzando y viajando al con-fin del Universo, llego también *allí*, y estoy en el mismo *lugar* de la profundidad de mi interioridad.

Los espacios se comunican allí donde reina el silencio. Es allí donde moran los espíritus y las almas nobles.

NGC3621, es allí hacia donde voy cuando muero, si no muero.

Existe un “lugar” al cual puedo llegar por dos direcciones aparentemente opuestas.

A este espacio mental llego con calma, con decidida intención-dirección y mucho *silencio*... y es allí donde lo interno y lo externo se comunican.

Esto sólo lo experimento cuando avanzo con decisión en lograr el *silencio profundo*<sup>15</sup>, en una u otra dirección.<sup>16</sup>

*NGC3621, allí donde el Universo hace silencio profundo, es también comunicación con la profundidad de la interioridad.*

---

<sup>15</sup> **“Silencio y silencio profundo”**, se refiere en este y en otros relatos de experiencias, al “*silencio*” como estado y como “atmósfera mental plena de *significados*”. No es el silencio como situación psicológica que se logra despejando tensiones, ruidos y perturbaciones de la conciencia. Es el “*silencio*” como traducción de un nuevo espacio mental al cual llego en ocasiones, luego de un proceso de profundización con la Ascesis. **Es el Silencio como experiencia de un espacio infinito, vacío de formas, pero pleno de significados.** Esta experiencia encuentra un amplio desarrollo en el trabajo titulado “*El deleite en la experiencia del Silencio*” (Jano Arrechea, C.de E. Parques de Estudio y Reflexión La Rreja, [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org), 2011).

<sup>16</sup> El estudio detallado de este tipo de experiencia está ampliamente desarrollado en la producción de Gustavo Hoerth: “*Acertijos, Formas, Espacialidad y Sentido*”. En la pag.3 nos dice: “**Pero, detrás de la ilusoriedad de la conciencia está el “ser” como realidad interna ultima, y detrás de la ilusoriedad del mundo parece estar “lo que esta fuera del ser” como realidad objetiva ultima**”.. Y más adelante :..”*el ser*” y “*lo que está afuera del ser*” se integran como unidad en la experiencia de Sentido”... Gustavo Hoerth: “*Acertijos, Formas, Espacialidad y Sentido*”, C.de E. Parques de Estudio y Reflexión La Rreja. 2013. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org).

#### d) **Relatos relacionados con el Tiempo y la Energía**

##### **Todo es mental (1)<sup>17</sup> – ejercicios con la atención**

Siento el terciopelo... Observo atentamente la estrella... o exploro aquél recuerdo... o escucho con atención aquella música que me conmueve.

Terciopelo, estrellas, recuerdos, música. Reconozco que “todo es mental”.

Si no existiera mi mente, nada de eso existiría para mí. Tal vez si para otros, pero no lo puedo asegurar.

Parece una obviedad, pero re-conozco que hoy esta verdad tiene un significado totalmente diferente para mí.

Quedo extasiado... Descubrimiento y asombro. Una alegría suave e inmensa me invade.

##### **Todo es mental (2) – o energía vital**

Habitualmente veo los cuerpos, percibo, y creo que lo material “existe”. Observo el espacio vacío y mecánicamente imagino su inmaterialidad. Al mismo tiempo, las ideas y emociones parecen tener una existencia menor o más variable. *Vivo en esa ilusión.*

Sin decírmelo, como algo ya incorporado en mi paisaje, habitualmente “creo” que la materia y el vacío, los cuerpos y las emociones o las ideas, se oponen, como si fueran de “naturaleza” diferente.

Otras veces despierto y re-conozco que *todo es mental*. Todo es energía vital en movimiento que se interconecta e interactúa según las Leyes y Principios<sup>18</sup>. Esta es la gran verdad. Este es el momento en que mi mente está lúcida y alcanzo a percibir otra realidad que me confirma la “ilusión de la materialidad”.

Pensamientos y sentimientos tienen tanta verdad y potencia existencial como los cuerpos materiales.

El “yo” se re-ubica ante esta realidad que como comprensión profunda impacta internamente.

Desde esta forma de “observar-me”, puedo orientar al yo y a mi cuerpo de un modo diferente.

Las relaciones personales y con el mundo cobran una dimensión y profundidad diferente.

---

17 **“Todo es mental (1) y (2)”**: en estos dos casos, la frase hace referencia a una serie de comprensiones surgidas con las practicas del Paso 2 de la Disciplina Mental. Estas experiencias tuvieron un fuerte impacto en el emplazamiento frente al mundo al experimentar la naturaleza mental de toda percepción que se tiene del mundo y al comprender la ingenuidad que se tiene en la percepción habitual de lo que generalmente denominamos como “materialidad”.

18 **“Leyes y Principios”**: hacen referencia a las 4 Leyes Universales y a los 12 Principios de Acción Válida.

Somos energía consciente (o no) en movimiento, en proceso, y en constante relacionamiento con otros-otras energías.

*Así como giro y esquivo la piedra que se acerca y amenaza mi cuerpo, así debo reconocer y esquivar las ideas y emociones negativas que amenazan perturbar la existencia.*

### **Otros tiempos – otros espacios – otros mundos**

El cuerpo es energía densa que se transforma y vuelve al mundo de la vida densa.

La energía del doble, más sutil que el cuerpo, puede trascender si logramos unidad en el *espíritu* o también llamado *centro del centro*. Esa energía, ¿a dónde va?

Al mundo de la Luz, al lugar que los Maestros han llamado “la ciudad escondida” o “ciudad de la Luz”. Mundo de los Guías. Espacios y tiempos que se comunican entre si... y están también *aquí*.

Tiempos y espacios que no están en el “más allá” como muchos suelen comentar.., sino *aquí*, dentro y fuera mío. Convivimos con ellos aunque no podamos habitualmente conectar con ellos, así como lo Profundo está permanentemente *aquí*, aunque sólo por fugaces momentos percibimos sus señales.

Ante esta gran verdad, ya nada es indiferente.

¿Cómo conectar aquí con esos tiempos y lugares?

La unidad del doble en este “centro” que se registra como *centro del centro* es el comienzo....

### **Tiempos – jugar y transformar los tiempos, o “el Tiempo que juega con los tiempos”**

¿Crees que el ayer ya pasó? ¿Crees que el futuro no llegó? Sin embargo están aquí y ahora junto al presente. Todos ellos juntos, son “tu tiempo”.

Si la mirada es externa y superficial creo ingenuamente que sólo existe lo que percibo con la mirada, el gusto... o el oído.

Si profundizo la mirada logro ver que los tres tiempos existen simultáneamente y los “tres son uno”.

Si despierto mi mirada y me emplazo en el “centro”, veo que la percepción, el recuerdo y el futuro me rodean, los tres se mueven a mi alrededor. Cuando estoy allí, observo y juego con los tiempos, y domino el paisaje. Y así, “imagino mi pasado”, o “recuerdo un recuerdo de un futuro que no fue”, o puedo “modificar un pasado que es presente”. Puedo jugar y transformar los tiempos pues eso es lo que soy. Soy esencialmente tiempo que juega con el tiempo.. y por muy breves momentos, libertad.

Observación profunda. Momento de comprensión y... atisbos de libertad!

## e) Relatos relacionados con el sueño profundo sin imágenes

### Sueño (1), muerte y despertar<sup>19</sup>

Cuál es el misterio de este sueño profundo que me invita a morir sin temor, para luego despertar sin siquiera preguntar ¿dónde estuve... que ocurrió?

¿Y si no regresara de este fugaz viaje? ¿Si el sueño fuera partida sin regreso?

.....

Regreso todas las mañanas de ese viaje sin preguntar los caminos recorridos.

.....

¿Entonces, por qué temer a la muerte, si muero todos los días?

¿Es que acaso no regresas reconfortado de tu viaje y los repites todos los días sin dudar ni preguntar... ni discutir su destino?

Ah!, es no regresar “aquí” lo que te desanima. Es perder tu alforja lo que entristece...

Pero mira, alégrate... la alforja está ya vacía!

### Sueño (2)

El cuerpo silencia su pesada carga.

La memoria ya no quiere discutir, ni volar.... ni jugar.

Levanta vuelo el sueño... voy hacia lo Profundo.

Destino incierto... sólo un oscuro túnel y en el final de él una tenue luz... no hay dudas, ese es el camino. Hacia allí voy...

Oh!, ¿quién me ayudará a recordar?

---

<sup>19</sup> **Sueño (1) y (2):** hacen referencia a una serie de diálogos y reflexiones acerca de lo que sucede en los momentos del sueño profundo sin imágenes. *¿Se da allí un silenciamiento total del “yo”? ¿Es un momento inequívoco de contacto con lo Profundo del cual no se tienen vestigios o se tienen muy pocos y pasan generalmente desapercibidos al sueño con imágenes o al semi-sueño?*

## f) Otros relatos

### Intuición del Plan – Todo va hacia la Unidad

Como el agua que busca su camino, la vida busca inexorablemente su destino.

¿Qué destino?

Una pareja, una familia, los amigos, el pueblo en la revolución, la solidaridad sin distinción... la conciencia y la nación humana en su camino, todos intentan y sin saberlo siguen el Plan.

Todos sufren o se deleitan en la intuida y a veces sentida Unidad.

Podrá haber desvíos y accidentes. Serán uno, cientos o millones de años... pero hacia allí va el Plan. Todos somos parte de la energía dispersa del Cosmos... que busca la *Unidad*.

Este es el Plan: “*Todo/s va/mos hacia la Unidad*”.

### La explanada del Silencio – el umbral - <sup>20</sup>

La *explanada del Silencio* es una gran meseta a la que llego por momentos en mi búsqueda interior.

Allí, una gran Paz acompaña al Ser.

No es el silencio habitual de la distensión o del *no-ruido*. Este silencio de los sentidos es el primer paso.

Avanzo luego con mi mirada hacia lo Profundo, dejándome caer en un vacío.

Esa caída tiene un límite. Comienzo allí a contemplar una meseta de *nada* que no es la nada, de *vacío* que no está vacío.

Muchas veces, la inquietud, las expectativas y el dolor del cuerpo me distraen y regreso tranquilo a mi habitación. Muchas veces logro permanecer allí un tiempo sin medida... y la profunda contemplación no tiene explicación... es Paz y suave... muy suave alegría.

Es la explanada del *profundo silencio*.

Algunas veces, por sí solo, un sendero se abre y logro ascender más allá de ese *lugar*... Reconozco que la meseta marca un “umbral” donde puedo permanecer, estar...y *contemplar*. Puedo a veces retroceder... y a veces *ascender*.

Cuando asciendo, a veces hay Luz que impacta y desestabiliza. Otras veces, hay sólo *significado* y *sentido-pleno-de-libertad*.

---

<sup>20</sup> Ver nota 15.

## Compasión

Estoy con personas que tienen dificultades. Atención calma, profunda y con afecto.

Observo que puedo escuchar sin “opinar”.

Puedo ver y escuchar sin la presencia central de yo, como si viera y escuchara desprendido de mis habituales sensaciones.

Desde ese lugar percibo las sensaciones del otro, lo que el otro siente, y comprendo al mismo tiempo que no es una “alucinación” o una interpretación personal.

Veo lo que hay “detrás” de lo que mis ojos observan, y “detrás” de lo que las otras personas dicen.

Escucho sus palabras, y también escucho sus sentimientos. Siento su placer y su sufrimiento.

El “yo” se ha corrido. Hay una atención pura hacia los demás. Es como si percibiera y comprendiera en profundidad lo que el otro me quiere decir, independientemente de que su intento encuentre o no las palabras adecuadas. Como si estuviera “sumergido” en su interior observando con calma aquello que siente, pero sin identificación. Es también como si “vibrara” al mismo tiempo con esa otra persona que intenta transmitirme algo. Es como si escuchara con algo diferente a mi oído...

No hay apego. No hay crítica, ni opinión. Todo se calla en mi interior.

Hay calma, un suave afecto y una suave intención... solidaridad verdadera.

*Hay compasión.*

**Nota ampliatoria:** estas experiencias del registro de compasión a través de un tipo de actitud y atención a los otros, me han llevado a la siguiente conclusión:

- Cuando alguien que está en un momento particularmente difícil me quiere comunicar su situación, en general, en un primer momento, se despierta en mi una reacción (sea de aprobación, objeción, o rechazo) y me siento impulsado a expresar mis comentarios. Es allí donde veo necesario, como primer paso, hacer un esfuerzo consciente y reducir al silencio todas esas expresiones internas y concentrarme en escuchar atentamente con la cabeza y el corazón.
- Luego, si mantenía esa actitud de escuchar sin espíritu crítico y con la suave y afectiva intención de “comprender”, poco a poco me fue sucediendo o fui aprendiendo, a conectar con lo esencial de su situación, ya sea de su necesidad o de su alegría.
- Comprendí que comenzaba a experimentar aquello que se menciona como *compasión*.
- En todos los casos, las sensaciones y sentimientos que acompañaron han sido la calma y el contacto suave con el otro. No hay ni perturbación, ni desborde, ni excesivas expresiones externas.

## V. Conclusiones

Estas conclusiones se fueron consolidando en dos etapas. Una parte en la medida que avanzaba en la acumulación de las experiencias, y una segunda parte, cuando se hizo la recopilación y transcripción final en el material que constituye el presente escrito.

Aquí un resumen de las conclusiones:

1. Aunque las experiencias, traducciones e interpretaciones, una vez volcadas al relato escrito aparezcan diferentes entre sí, queda la certeza de que se trata siempre del mismo fenómeno inasible en sí mismo y que voy traduciendo de diferentes formas.
2. El perfeccionamiento atencional<sup>21</sup>, ya sea desde la atención simple o desde la atención en conciencia de sí, constituye en sí mismo, para mí, una valiosa vía de trabajo que permite el silencio o corrimiento del “yo” y el posterior contacto con lo Profundo.
3. Existe una gran diferencia entre aquello que es comprensión intelectual, creencia o fe, de estas otras experiencias que son de *comprensiones profundas* dadas por las experiencias de reconocimiento.
4. La acumulación de experiencias de *reconocimiento* me han permitido ir configurando un nuevo paisaje que opera como “atmósfera” mental desde la copresencia atencional. Experiencias que antes sólo existían como “creencias” referidas a los temas fundamentales de la existencia (la vida, la muerte, la trascendencia, la energía, la conciencia, el Universo, etc.), se consolidan, pero ya no como “ideas”, sino como experiencias profundas impregnadas de *significado*.
5. El intento por traducir las experiencias de *reconocimiento* al mundo de las ideas y palabras, aunque se reconozca previamente como tarea imposible de realizar fielmente, me ha ayudado a fortalecer y hacer más perdurables las experiencias y a relacionarlas con otras similares de mi biografía.
6. Destaco la importancia de poder diferenciar aquello que es opinión, creencia, o fe, de aquellas otras comprensiones surgidas como traducciones e interpretaciones de experiencias de *reconocimiento*. Las primeras pueden ser variables, mientras que las segundas permanecen inalterables o se fortalecen independientemente de la situación que se vive.
7. Destaco la importancia de no confundir y saber diferenciar por sus indicadores, a las experiencias de *reconocimiento*, con otras experiencias significativas como lo son las de *éxtasis* y *arrebato*.<sup>22</sup>

---

21 El tema del “**perfeccionamiento atencional**” está desarrollado en el Anexo 2 de esta producción.

22 “**Éxtasis**”: situación mental “*en que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido*”. “**Arrebato**”: situación mental caracterizada “*por la agitación emotiva y motriz incontrolable en la que el sujeto se siente transportado, llevado fuera de sí a otros paisajes mentales...*”. Extraído de “*Terminología de Escuela. Encuadre y Vocabulario*”. Fernando A. García. C. de E. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Ed.2013. [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org) ).



8. Observo que las experiencias de reconocimiento han ayudado a una profundización del emplazamiento de la mirada. Es como si apareciera un “*nuevo observador*” que desde la profundidad de la conciencia puede observar todo con mayor precisión, tanto los contenidos propios del “yo” (memoria, percepciones, carencias e ilusiones, la unidad y la contradicción, los fracasos, etc.), como las intuiciones y certezas de *otras realidades*. Queda luego el desafío de decidir qué hacer con todo aquello que se observa y que se reconoce, a veces como compensatorio o contradictorio, y otras veces como *unitivo* para la propia vida.
9. Por último, en las experiencias de *reconocimiento* distingo claramente tres momentos:
  - a. **La experiencia** en sí misma
  - b. **Las traducciones:** aquí se rescatan y describen registros psicofísicos. Principalmente los de “comprensión de todo lo existente”, “la conciencia y el mundo” como “lo mismo”, el registro de certeza de que “esto es así”, “libertad”, y un profundo “significado”.

Ocasionalmente (y dependiendo de la situación), pero no como indicadores del reconocimiento, las experiencias fueron acompañadas con registros de luminosidad, o suaves registros de energía y alegría.
  - c. **Las interpretaciones:** incluye relatos y paisajes que intentan explicar estas traducciones y significados.

## VI. ANEXOS

### Anexo 1: Apoyo en la respiración para la entrada de la Ascesis

En un cierto momento de mis exploraciones en las prácticas de entrada de mi Ascesis, y tomando como base algunas explicaciones dadas por Silo en algunas reuniones de Escuela<sup>23</sup>, comencé a incluir en la entrada de mi Ascesis un cierto trabajo con la respiración.<sup>24</sup>

Aquí unas breves notas que rescatan y resumen las conclusiones de aquellos trabajos.

#### Descripción y conclusiones personales

1. La *respiración del corazón* acompaña mi Ascesis.
2. La *respiración del corazón* más el silencio del “yo”, son la puerta de entrada a lo Profundo.
3. Ingreso el aire por la nariz, suave pero sentidamente. Lo llevo al corazón (lo llevo a la altura de los pulmones). Lo retengo allí breves instantes... siento el corazón... luego expiro el aire por la nariz... suavemente.
4. Algunas veces incorporo al “ritmo” respiratorio de entrada y salida una frase de profundo significado interno para mí: **“mantente inmaterial y comprenderás”**<sup>25</sup>

*Mantente inmaterial....* (Mientras inspiro por la nariz),

*Y comprenderás.....* (Mientras saco el aire)

Es como si fuera una oración interna (en silencio), mientras respiro.

5. Busco “ritmo” y “armonía” en la *respiración del corazón*. No es algo forzado. No es algo mecánico. Es “sentida”. Cuando digo “sentida”, significa que siento la respiración como algo más que sólo respirar... es como una purificación que inunda mi cuerpo.
6. Cuando logro *ritmo y armonía*, la *respiración del corazón* es como una *suave brisa* que recorre mi cuerpo.
7. El secreto es lograr *ritmo y armonía*, y que la *respiración del corazón* se haga automática. Esto es, que no distraiga mi atención durante el Trabajo. Es parte de mi *ritmo interno*... se incorpora a mis sensaciones internas y no me distrae.
8. Se necesita mucha paciencia y mucho tiempo de trabajo para lograr *ritmo y armonía*. Para lograr que la *respiración del corazón* se incorpore como algo que es parte de mi ser, de mi sentir interno y que de ese modo no distraiga la atención. Me llevó meses de trabajo ir logrando esa sensación <sup>26</sup>
9. Al comienzo, fue algo muy “artificial”, muy forzado, y el “ruido” no me permitía continuar. A los pocos minutos el ruido me perturbaba y me “sacaba” del Trabajo.

---

23 Estas referencias se pueden consultar en el material “*Apuntes de Escuela*”, en algunos párrafos que hacen mención a “apoyos que facilitan la entrada en la Ascesis”. *Apuntes de Escuela*. Material de circulación interna. Pág. 20 y 21.

24 El trabajo de la respiración como apoyo en la Ascesis está también ampliamente desarrollado en la Monografía “*Estudio sobre la Oración del Corazón. Un procedimiento de acceso a lo Profundo*”. José G. Feres. 2010. [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net).

25 Frase extraída del libro “*La Filocalia*”. Ed.Lumen.2006.

26 En los comienzos, la práctica resultaba forzada y artificial. Este tipo de “respiración-oración” no permitía el silencio interno. En aproximadamente 3 o 4 meses de práctica sostenida se fue logrando integrar la respiración sin que genere perturbación.

10. Poco a poco, fui logrando superar ese “ruido”. Fui comenzando a *sentir la respiración del corazón como una parte de mí*. Al comienzo unos pocos minutos... luego más... y así siguiendo, hasta incorporarla como una parte de mí.

Cuando logro incorporar la *respiración del corazón* y al mismo tiempo logro el “silencio del yo” por medio de mis pasos de la Ascesis y con anterioridad he logrado “conectar” con fuerza con mi Propósito, la Ascesis cobra una fuerza inusitada. Hay traducciones energéticas muy fuertes y significativas, como si se “conectara” y “despertara” una fuerza no-habitual. Las traducciones en estos casos son muy “raras”, difíciles de describir (son cercanas a lo que podríamos llamar “trance”, con pérdida total de referencias de tiempo y espacio, pero en el fondo, paradójicamente, permanece una profunda “calma”).

11. La Ascesis puede ser **con** la *respiración del corazón* y **sin** la *respiración del corazón*.
12. La Ascesis incluyendo la *respiración del corazón* es más energética, se disparan traducciones y fenómenos más ligados a la Fuerza, a registros de “éxtasis”.
13. La Ascesis que **no incluye** la respiración, se traduce en fenómenos más “suaves”, hay comprensiones profundas y registros de *reconocimiento* de realidades diferentes.
14. Por último, no hay duda de que *la respiración del corazón realizada con afecto y paciencia* (no como algo mecánico), permite conectar con una fuente de energía.
15. Si logro incorporar *la respiración del corazón* a los pasos de la propia Ascesis (*Propósito, registros significativos de la Disciplina y progresivo silenciamiento del yo*), el acercamiento y posterior acceso a lo Profundo cobran una dimensión diferente.

## Anexo 2: Breves comentarios acerca de la “atención” <sup>27</sup>

### 1. Introducción

Este escrito reúne una serie de comentarios respecto del trabajo con la atención. Los aspectos teóricos encuentran su fundamento en diferentes escritos desarrollados por Silo en la transmisión de su enseñanza y en los trabajos conocidos como Trabajos de Escuela.

Estos comentarios no tienen por objetivo hacer un desarrollo teórico sobre la atención, sino más bien traducir y transmitir algunas experiencias, esperando sean de ayuda a quienes desean profundizar en este tipo de reflexiones.

La intención radica en aportar algunos conceptos, puntos de vista o enfoques nuevos (o que al menos han sido nuevos para quien escribe), y que se fueron comprendiendo en mayor profundidad a medida que se fue profundizando en el trabajo con la atención y en la búsqueda (a veces obsesiva) de perfeccionar dicho trabajo intuyendo y comprendiendo que en ese perfeccionamiento reside una “clave” para el avance en el trabajo interno profundo y en la búsqueda por acceder a estados más profundos conocidos como de “conciencia inspirada”.

Hay un aspecto esencial del trabajo que quisiera aclarar en el comienzo. Se refiere al modo de acercamiento personal, al modo de disponerse por parte de quien se aboca a este tipo de prácticas.

Existe un enfoque habitual que se le da a este tipo de trabajos donde en general se asocia a la atención con un tipo de actividad principalmente intelectual o mental. Este tipo de concepto podrá ser suficiente para los trabajos atencionales aplicados a ciertas situaciones de la vida cotidiana. Pero, cuando se pretende ir con la *atención* un poco más allá de aquellos límites, deberemos tener en cuenta un aspecto que muchas veces se deja de lado y que consideramos fundamental. Es el que podríamos denominar *disposición interna*.

Aquí se quiere explicar que es necesario un acercamiento no sólo desde el intelecto sino un acercamiento y una disposición emotiva particular que podríamos denominar de “afecto” al trabajo atencional; una “atmósfera” de agrado si es que pretendemos que la atención no sólo nos ayude en las situaciones más habituales sino que busquemos que nos ayude y nos abra la puerta de los espacios más profundos.

Una disposición vigilica habitual (más o menos neutra) será suficiente para que la atención se convierta en una herramienta muy útil para las actividades de la vida cotidiana, pero no será suficiente para abrirnos las puertas a experiencias extra-ordinarias. Tendremos que tener en cuenta incorporar esa “atmósfera afectiva” desde el comienzo para superar los límites del trabajo atencional habitual.

---

<sup>27</sup> Este escrito es un extracto del material presentado en Octubre de 2012 en el Parque de Estudio y Reflexión La Reja (III Simposio del CMEH) titulado “Breves comentarios sobre la atención”, incluido en el libro “Aportes desde la Psicología del Nuevo Humanismo”. Ed. Quasar. Pág.35, Lima. 2013.

## 2. Referencias al trabajo atencional en la literatura mística

Existen numerosas referencias en la literatura mística a una diversidad de prácticas y procedimientos que utilizan el perfeccionamiento de la atención como herramienta y actitud fundamental para el acceso a estados extra-ordinarios de conciencia y para el contacto con lo “Profundo”.

La necesidad de cultivar una muy especial “atmósfera atencional” que irá creciendo a medida que se va avanzando, está presente como si fuera la “llave” que abre las puertas de espacios, tiempos y experiencias profundas y/o sagradas.

Podemos mencionar algunos Maestros y obras inspiradoras para ilustrar con ejemplos esto que mencionamos:

### Buda

*...En cierta ocasión, el Bienaventurado estaba viviendo con los Kuru, en una de sus ciudades, Kammasadhamma, Allí el Bienaventurado se dirigió a sus monjes, y les dijo así:*

*Monjes, este es el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y de las lamentaciones, para la eliminación del sufrimiento y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para realizar el Nibbana, a saber: los cuatro fundamentos de la atención.*

*¿Cuáles son los cuatro fundamentos de la atención?*

*Aquí, monjes, un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano.*

*Vive contemplando las sensaciones en las sensaciones, contemplando la mente en la mente, contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, lúcido y atento...*

*(Extraído del Sermón Nro.10: sobre los fundamentos de la atención – Majjhima Nikaya- Los Sermones Medios del Buda)*

---

### Patanjali

Qué es el yoga? Esta palabra comporta múltiples interpretaciones y connotaciones. Patanjali explica su comprensión:

*El Yoga es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa atención sin distracción alguna.*

*(Yoga-Sutra de Patanjali- I.2)*

---

## Algunos apotegmas de los Padres del Desierto

*Pregunta: Te rogamos nos enseñes qué es la atención de la mente y cómo capacitarse para adquirirla, porque tal trabajo nos es absolutamente desconocido.*

*Respuesta (de Nicéforo): Existe un cierto trabajo que rápidamente libera al alma de las pasiones. Es una práctica indispensable a cualquiera que conmuevan estas cosas.*

*... Algunos santos han llamado atención a la preservación de la mente, otros a la protección del corazón y aún otros la han llamado "despertar" y así otros nombres semejantes.*

*... Pero todos estos nombres significan la misma cosa. Exactamente como de un pan uno puede decir: una rebanada, un trozo, o un pedazo, así debéis entender estas expresiones acerca de la atención.*

*... La atención es la indudable certeza de la verdad superior.*

*... La atención es la adquisición de la virtud.*

*... Atención es la serenidad de la mente o, dicho de otro modo, es mantenerse imperturbable, sin divagaciones en el don de la compasión divina.*

*La atención es también el origen de la fé, la esperanza y el amor verdadero.*

*... Este trabajo sobre la atención, es el mayor de todos los grandes trabajos, puede ser realizado por muchos y por todos, si son debidamente entrenados. Pocos hombres reciben este don directamente y sin necesidad de enseñanza.*

*... La atención es la mejor expresión del amor.*

*(Textos extraídos del libro "La Filocalia de la Oración de Jesús", Ed. Lumen, Buenos Aires. 1979.)*

---

## Silo

Refiriéndose a la atención en una charla ante un grupo de estudio:

*El tema de la atención, más que una práctica, es una actitud, que si logramos mantenerla, porque da gusto estar así, tendríamos registros de mayor potencia y frescura.*

*Estamos hablando de un diferente comportamiento mental, que, sin duda, marca diferencias con el comportamiento mental habitual que observamos a nuestro alrededor. (Extraído de "Charla sobre la atención" / Silo, Mendoza. 1989)*

Y en un escrito, refiriéndose a un tipo particular de atención que se conoce como atención con "conciencia de sí", aclara:

*La unidad que progresivamente va dando la conciencia de sí es la que internamente se registra como la formación de un "algo" nuevo en uno, de un centro de gravedad en torno al*

*cual se despliega el quehacer vital. Ese es el sentido del trabajo. A partir de ese punto (a partir de la conciencia de sí) se puede hablar de desarrollo.*

*Recalquemos esto de otro modo. Si se nos pidiera que explicáramos en pocas palabras a qué tiende el trabajo, diríamos que tiende a:*

**ELIMINAR EL SUFRIMIENTO MEDIANTE LA UNIDAD INTERNA QUE  
DA LA CONCIENCIA DE SI.**

*(Extraído de: “Comunicado de Escuela”, publicación interna, 1973.)*

---

### 3. Qué es la atención

La atención es una actividad del psiquismo humano (pero no exclusiva de él) que fue surgiendo y luego se fue perfeccionando como parte del desarrollo y de la evolución de la vida en general, y de la vida y del psiquismo humano en particular.

Lo que en un primer momento surgió como “una mecánica básica” tendiente a satisfacer las necesidades primarias de subsistencia, locomoción y reproducción, se fue complejizando y desarrollando cada vez más, para convertirse en una actividad ya no mecánica sino “reflexiva, diferida e intencional” existente en su grado de máximo desarrollo, hasta donde sabemos, solamente en la conciencia humana.

Sintéticamente, podemos decir que la atención es un “acto” que se experimenta cuando un “objeto” (un “algo” material o mental), por diferentes motivos, acapara el interés de la conciencia.

Como comentamos, ese “acto” puede ser mecánico y dependiente de estímulos externos o internos que se imponen a la actividad que se está realizando.

También, ese “acto” de atender puede ser “intencionado”. Esta situación se da cuando existe una reflexión personal previa que lanza ese acto de atención como algo querido. Hay un interés y decisión previa que me impulsa a la acción de atender. Ejemplo: estoy en una situación de aburrimiento, reflexiono y decido la lectura de un libro determinado. Entonces mi atención se concentra en dicha lectura.

Desde este punto de vista, llamémosle “mental o psicológico”, la atención es un “acto de conciencia”, una correntada de impulsos que “buscan” un “algo” (objeto) que los complete.

Pero podemos intentar incorporar otros puntos de vista para comprender con mayor profundidad ¿qué es la “atención”? Por ejemplo, un punto de vista que podríamos llamar *energético*. Desde este enfoque, ese “acto” es una correntada de impulsos, es básicamente un *flujo de energía psicofísica*<sup>28</sup> que intenta comunicar o conectar diferentes espacios, diferentes sujetos y objetos.

---

28 “Flujo de energía psicofísica”: similar a los flujos y a la movilización energética que se da en todo tipo de actividad de representación interna dada por la imaginación, el recuerdo o la percepción. Este enfoque energético de la actividad psicofísica, opuesto a la habitual “materialidad” con que habitualmente se tratan estos temas, si se profundiza, puede llegar a movilizar comprensiones profundas sobre las grandes verdades de la existencia y sobre la ilusoriedad de la materialidad.

Cuando observamos la atención desde esta concepción resulta más fácil comprender que tanto la potencia, amplitud y el foco de este acto atencional son variables, y que existe un *punto de control* para dichas variaciones. Ese punto de control corresponde a un “punto interno” ubicado en un lugar del espacio interno de la cabeza a la altura de los ojos. Desde ese “punto de control” se puede ajustar la concentración o apertura del haz de energía atencional, desde su máxima concentración en un solo punto, en un solo objeto; o puedo hacer crecer la amplitud del haz gradualmente hasta alcanzar cada vez más espacio, mas objetos. Desde la máxima concentración en un punto, hasta llegar a la máxima amplitud posible de abarcar. Desde el punto hasta el Universo, o viceversa.

Comprender este concepto “energético” de la atención e incorporar el manejo de este mecanismo de “control y graduación” de la energía atencional, son dos aspectos importantes si pretendemos perfeccionar el mecanismo de la atención.

#### **4. La atención y su relación con la actividad de los “centros de respuestas” (intelecto, emoción y motricidad)**

La atención no es una actividad solamente intelectual. Esta concepción ha llevado a múltiples errores conceptuales y experienciales. Todo “acto” humano involucra siempre a toda la estructura psicofísica y por supuesto que la atención no escapa a esta gran verdad.

La “atención pura” es un acto de armonía interna donde los tres centros de respuesta conocidos como intelecto, emoción y motricidad, están trabajando en la misma dirección, alineados y en estructura.

Es como si dijéramos: “el cuerpo, la emoción y la idea participan del acto atencional”, y cuando los tres se conectan positivamente en la atención, la realimentan permitiendo multiplicar su potencia y energía.

La “atención” cobra volumen, potencia y profundidad.

Cuando esto sucede, hablamos de un acto atencional que se transforma en un “tono atencional” o “actitud atencional” que tiene registros muy particulares de paz, calma y potencia interna, que involucra de manera armónica y coherente a la actividad de los tres centros de respuestas mencionados. Este es el tono y es la actitud atencional que corresponde incorporar si se pretende llegar a espacios y trabajos más profundos.

#### **5. Dos tipos diferentes de atención: “atención simple y “atención con conciencia de sí”**

Dependiendo del punto de vista desde el cual hablemos, podemos mencionar diferentes tipos de atención. Así, desde un punto de vista podemos hablar de una atención con o sin ruido, desde otro enfoque podemos hablar de una atención tensa o distensa, y así podríamos mencionar otros tipos de atención.

Ahora, si nos concentramos en diferenciar el tipo de atención desde el punto de vista del “lugar desde donde uno atiende”, podemos mencionar al menos dos tipos de atención: un primer modo denominado “atención simple” y un segundo modo que llamamos “atención con conciencia de sí”.



## 5.1. La atención simple

En la atención simple, el “punto” desde donde observo coincide con el límite de mi “espacio de representación interno”. Menciono “límite de mi espacio interno” y no simplemente el órgano visual, pues dependerá qué tipo de fenómeno atiende, para que dicho punto corresponda al órgano visual, del oído, táctil, gustativo u olfativo, dependiendo del sentido o de los sentidos que intervengan.

Es como si intentara “unir” dos mundos (el interno y el externo), situándome en el límite de esos espacios “aparentemente” separados.

Si logro dicho objetivo, manteniendo además el “tono atencional” mencionado como esencial en párrafos anteriores, comienzo a experimentar al objeto o los objetos que son foco de mi atención como una “parte de mí”: “yo soy la flor que observo”... “resueno con la música como si esa orquesta estuviera dentro mío”... “los aparentes mundos externos e internos se unen y son uno”.

En este tipo de experiencias se produce una “total identificación” entre esos dos cuerpos, entre esos dos objetos u espacios que la atención une.

Se superan los límites de la percepción habitual, aquellos que permiten reconocer la separación de espacios y objetos.

Si se profundiza en estos registros y se logra dar permanencia a este estado de observación, seguramente y en base al particular modo de traducción de cada uno, aparecen fenómenos y registros no habituales de mucha paz, fuerza y alegría, de conexión con lo existente y de gran fuerza interna.

Como ejemplo de este tipo de experiencia, recordemos lo que nos dice una práctica que involucra la “atención simple” en todo su potencial. Nos referimos a las Experiencias Guiadas, una serie de ejercicios de meditación y reflexión basados en imágenes, que encuentran su mayor potencial de realización cuando las podemos vivir desde una “atención simple” pura y profunda.

Recordemos por ejemplo la experiencia guiada “El Festival”:

*”Fijo la atención en una flor, conectada a su rama por un delgado tallo de piel transparente en cuyo interior se va profundizando el verde reluciente. Estiro la mano, pasando suavemente un dedo por el tallo terso y fresco, apenas interrumpido por pequeñísimos abultamientos. Así, subiendo por entre hojas de esmeralda, llego a los pétalos que se abren en una explosión multicolor. Pétalos como cristales de catedral solemne, pétalos como rubíes y como fuego de leños amanecidos en hoguera... Y en esa danza de matices, siento que la flor vive como si fuera parte mía.”<sup>29</sup>*

## 5.2. La atención con “conciencia de sí”

En este caso particular de atención, corremos el punto de observación hacia un lugar en el interior de nuestra cabeza, a la altura de los ojos.

Nuestra observación desde ese lugar interno nos incluye. La observación incluye nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros actos mentales a la par que atiende aquello que quiero observar.

---

<sup>29</sup> Extraído del libro “Experiencias Guiadas”. Silo, Obras Completas Vol. I y II, México D.F., Plaza y Valdés, 2002.

Es como si incorporara “*un ojo que observa lo que observo que, desde mi interior, atiende con calma a qué y cómo atiende*”.

Por supuesto que debo mantener aquí todo lo referido al tono atencional y la disposición emotiva, mencionados en otras partes de este escrito, como elementos indispensables para que esta “conciencia de sí”, si se hace permanente y profunda, me abra las puertas a experiencias no-habituales.

Los registros que generalmente acompañan a este tipo de observación son:

- *un registro de “extrañeza” no habitual, nuevo en el propio sentir;*
- *mayor “lentitud” en los movimientos;*
- *mayor neutralidad emotiva frente a los fenómenos externos e internos;*
- *registro que el tiempo y el espacio se expanden y se amplían;*
- *soy consciente de mi y del mundo, aumenta mi libertad de elección;*
- *uno mismo se siente “en presencia” de si-mismo. Tengo el registro de: “Existo”;*
- *las respuestas se hacen diferidas;*
- *hay registros de calma, fuerza y una suave emoción.*

Si se logra permanencia en este estado pueden comenzar a surgir experiencias y comprensiones profundas no-habituales, habitualmente relacionadas con lo que en el libro “Apuntes de Psicología”<sup>30</sup>, Silo menciona como de “*éxtasis*” y de “*reconocimiento*”.

## 6. Síntesis

El perfeccionamiento atencional implica esencialmente pasar de la mera acción de atender, generalmente relacionada a una actividad de tipo intelectual, a la acción de atender incorporada como *actitud atencional* que implica que toda la estructura psicofísica (cuerpo, emoción e idea) participen del acto de atender y que incorpora además una atmósfera de suave *afectividad* como condición inicial.

Este *tono atencional* corresponde a un *modo particular de estar y observar* el mundo que habilita la posibilidad de lograr experiencias extra-ordinarias del tipo de las conocidas como de *conciencia inspirada*, que se pueden lograr tanto desde la actividad con la *atención simple*, como con la profundización de la *atención con conciencia-de-sí*.

Este tipo de *despertar atencional* se registra también como un *nuevo centro de gravedad*, y como acto de unidad interna que moviliza decididamente a la acción reflexiva y válida en el mundo.

---

30 Silo, *Apuntes de Psicología*, Rosario, Ulrica Ediciones, 2006

## BIBLIOGRAFÍA

- “Aportes desde la Psicología del Nuevo Humanismo”, Ed. Quasar, Lima, Peru, 2013.
- Dario Ergas B., “Investigación sobre la Conciencia Moral”, C.de E. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net) , 2010.
- Fernando A. García, “Terminología de Escuela. Encuadre y Vocabulario”, C. de E. Parques de Estudio y Reflexión - Punta de Vacas, [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org) , 2013.
- Gustavo Hoerth, “Acertijos, Formas, Espacialidad y Sentido”, C.de E. Parques de Estudio y Reflexión La Reja. 2013. [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org), 2013.
- Jano Arrechea, “El campo de copresencia en las estructuras conciencia-mundo. Estudio introductorio”, C. de E. Parques de Estudio y Reflexión La Reja, [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org), 2010.
- Jano Arrechea, “El deleite en la experiencia del silencio”, C. de E. Parques de Estudio y Reflexión La Reja, [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org), 2011.
- José G. Feres, “Estudio sobre la Oración del Corazón. Un procedimiento de acceso a lo Profundo” , C. de E. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net) , 2010.
- “Las Cuatro Disciplinas”, Centro de Estudios, Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)
- “La Filocalia de la Oración de Jesús”, Editorial Lumen, Buenos Aires, 1979.
- “Majjhima Nikaya” Los Sermones Medios del Buddha, traducción de Amadeo Solé-Leris y Abraham Velez de Cea. Ed. Kairós, Barcelona, 1999
- Pía Figueroa, “Investigación. Sueños”, C. de E. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net), 2008.
- Silo, “Obras Completas Vol. I y II”, Plaza y Valdez, México, 2002.
- Silo, “Apuntes de Psicología”, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006.
- Silo, “El Mensaje de Silo”, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2007.
- T.K.V. Desikachar, “Yoga-Sutra de Patanjali”, Ed. EDAF, Barcelona, 2006.