

# Iniciando un camino de Ascesis

## RELATO DE EXPERIENCIA

Paulo Caprara

Centro de Estudios

Parques de Estudio y Reflexión Toledo

[caprarapaulo@yahoo.es](mailto:caprarapaulo@yahoo.es)

6 de enero de 2013

## INDICE

Encuadre, punto de vista, interés.....	3
Una mirada hacia la nivelación, disciplina y examen de obras.....	3
Principales dificultades en el trabajo de Ascesis .....	5
- Lo no pautado .....	6
- El estilo de vida .....	6
- El Propósito.....	6
- La suspensión, sustitución y superación del yo .....	8
- La irradiación.....	9
- Las producciones .....	9
Las decisiones y un nuevo espacio (los pedidos y agradecimientos).....	10
Algunas experiencias “extraordinarias” .....	12
Algunas reflexiones .....	17
Conclusiones finales .....	17
Resumen y síntesis .....	18
Bibliografía consultada.....	23

## ENCUADRE, PUNTO DE VISTA E INTERES

Este relato parte de la necesidad de ordenar la experiencia obtenida hasta el momento, con el interés de reflexionar y profundizar para encarar una nueva etapa en la mejor de las disposiciones. Para ello, realizo una breve revisión de las comprensiones y también de las dificultades que he encontrado tanto en la nivelación como en la disciplina, para después analizar la situación actual de mi Ascesis y ojalá proyectar lo mejor de mí, hacia lo mejor de otros, en dirección evolutiva.

Las reflexiones, comprensiones, sueños, inspiraciones están sacadas del cuaderno de bitácora y en ese sentido, no hay aquí mucha bibliografía, ni materiales consultados que no sean los doctrinarios. Seguramente estas reflexiones, no siguen un orden cronológico, porque no se ajustan al tiempo del reloj, sino a esa desordenada y caótica estructura que parece moverse a saltos, que aparece y desaparece,... y que en todo caso, nos muestra otra lógica que no es la cotidiana.

Valga entonces, este intento de ordenamiento, de reflexión y profundización para aprender a develar esa mirada interna.

Y aunque muchas sean las limitaciones y por tanto, poco el camino recorrido, es una excusa para abrir el intercambio, para compartir pareceres, para comparar experiencias, para sonreírnos de las debilidades humanas, para sorprendernos de la grandiosidad que habita en lo más profundo de nuestra conciencia.

## UNA MIRADA HACIA LA NIVELACION, LA DISCIPLINA Y EL EXAMEN DE OBRAS

No se trata, por cierto, de una síntesis de toda la nivelación, de todos los pasos de la disciplina y del examen de obras. Sino más bien, de ciertos aspectos que considero relevantes en este momento dada la lógica que sigue este relato.

Una constante de todo este proceso último ha sido el tema de las expectativas. En mi caso, siempre tenía una idea preconcebida de la supuesta experiencia que tenía que alcanzar al terminar cada una de las etapas.

Buscaba cortes tajantes, categóricos, que sólo existían en mi cabeza; como si al concluir una etapa ya tuviesen que quedar listas determinadas cosas. La experiencia me demostró que no. La visión cotejada de otros y con otros maestros me hizo ver que había una gran dosis de ilusión en esa mirada que no sólo era hacia mi sino también proyectada hacia otros. No sólo era limitante, al respecto de que me llevaba a juzgar y a situarme por encima o por debajo de otros según la supuesta experiencia calibrada de una balanza descompensada; sino que además era ingenua, ya que la ejercía sin darme cuenta.

En aquellos momentos, tenía una idea de lo que se suponía era ser un maestro. Y del significado de la Escuela.

Por supuesto, de la nivelación no salí con todo resuelto y mis contenidos todos integrados. Y la disciplina, no me llevó a transmutar, como era mi deseo. Pero todos esos fracasos, me llevaron a elevar el deseo y a no ver cotas a lograr (como si fueran compartimentos estancos) sino a reconocermelo como *“un ser lleno de esperanzas y fracasos, un ser en el que vemos en corta sucesión de imágenes, momentos hermosos de plenitud y momentos de frustración y resentimiento”*.<sup>1</sup>

Otra cuestión que destaco es que en la base de aquella mirada ilusoria, en esas expectativas, estaban operando unas aspiraciones que bajadas al corazón, es decir, que sentidas, me acercaban a lo que después llamaríamos Propósito. Fue así como descubrí que el Propósito se me iba develando.

Es más que obvio, que no pretendo decir que ahora no sea ilusoria mi mirada sobre mi mismo, sobre los demás y sobre el proceso. Pero ahora, para mí la gran diferencia, es que me percaté de que esta mirada está sujeta a la experiencia que voy adquiriendo, y que es muy cambiante. Me lleva a cuestionar constantemente aquello que creo, que afirmo sin negar. Mi visión de la realidad ha quedado en epojé.

Y es en este sentido, que cobra una importancia vital el cotejo con otros, el intercambio, porque considero que es lo único que permite pulir la lente de ese micro/telescopio desde el que miramos. Lo que me lleva una vez más a admirar la sabiduría del Maestro y su visión de proceso al proponernos la horizontalidad y la paridad como forma de trabajo.

Bueno, así que con esa conclusión de esa mirada ilusoria (sobre todo, con ese registro) y con esa experiencia de no tener todos los contenidos integrados, comprendí que lo que sí que fue cambiando en mí fue la relación con estos antiguos contenidos. El cuestionar esa mirada me llevaba en la dirección de no creer tanto en lo supuestamente bueno ni tampoco en lo malo. Estaba calibrando un poquito la balanza. Entendí que eso tenía que ver con la reconciliación. Ni olvido ni perdón. Y eso me dejaba energía libre para nuevas piruetas.

Esta experiencia de que todo fluye, de lo interno no como compartimentos estancos sino como experiencia amplia, diversa y cambiante me obligó a tratarme y a tratar a otros con cierta indulgencia. A buscar realmente, cómo es eso de la bondad y cómo se expresa la compasión. Porque...

*“¿Cómo puede una persona decidir la dirección de su vida si está muy lejos de tener el control de su situación diaria? ¿Cómo puede una persona decidir libremente por el sentido de su vida estando sometido a las necesidades que se imponen desde su propio cuerpo? ¿Cómo puede decidir libremente encadenado como está a un sistema de urgencias económicas, a un sistema de relaciones de familia, de trabajo y de amistad que a veces se convierte en un sistema de desempleo y desesperación, de soledad, de desamparo, de fracaso de esperanzas? ¿Cómo puede decidir libremente*

---

<sup>1</sup> Palabras de Silo en las Jornadas espirituales, Punta de Vacas, 2007. [www.silo.net](http://www.silo.net)

*basándose en una información manipulada y en una exaltación mediática de antivalores capaz de mostrar como máximo modelo de comportamiento al poderoso que exhibe impudicamente la violencia, la amenaza, el atropello, la arbitrariedad y la sinrazón? ¿Cómo puede decidir libremente si los rectores morales de las grandes religiones justifican o quedan silenciosos ante los genocidios, las guerras santas, las guerras defensivas o las guerras preventivas?...*

*“...Los grandes miedos del ser humano impiden dar a la vida una dirección querida y con significado. Los temores a la pobreza, a la soledad, a la enfermedad y a la muerte se conjugan y se fortalecen en la sociedad, en los grupos humanos y en los individuos...”<sup>2</sup>*

¿Acaso estaba exento? ¿Sólo por mi conocimiento casi teórico de la doctrina? Si todavía no he conseguido integrar todos mis contenidos, ni siquiera transmutar con la práctica de la disciplina sólo queda concluir que sigo en y desde mi paisaje de formación, y que todo está teñido e interpretado por ese yo ilusorio. Desde luego, el panorama era, desde un punto de vista exitoso, poco deslumbrante.

Es en ese paisaje un poco estéril donde paradójicamente nace lo de no hacerse lío con la poca transformación de uno. No querer aparentar, no buscar prestigios. No situarse tampoco por debajo de otros. (Ver trabajo anterior “Sobre la Humidad, Estudio breve”).<sup>3</sup>

Paralelamente a estas reflexiones, voy realizando el trabajo disciplinario. Esas dudas anteriores, ya comentadas, me llevan a realizar el proceso disciplinario tres veces completas, aunque si bien es cierto, que con intereses diferentes y que se van profundizando.

De ahí que pueda valorar de toda esta torpeza, un constante, metódico y arduo trabajo de reflexión. Donde no solamente voy puliendo prácticas sino sobre todo meditando (cada vez más calmo, sin apuro) sobre la propia mirada.

Los registros de la disciplina me ayudan a abrir brechas en ese paisaje de formación y a tirar puentes hacia la inspiración. Van conformando una experiencia coronada con alguna experiencia extraordinaria que acaba desarrollando un centro.

## PRINCIPALES DIFICULTADES EN EL TRABAJO DE ASCESIS

Inicio esta etapa con un pequeño retiro en Parque Toledo, en el que me dedico a leer los materiales de la Ascesis, las actas de Escuela y algunas monografías.

---

<sup>2</sup> Palabras de Silo en la inauguración de la Sala sudamericana, La Reja, 2005

<sup>3</sup> Sobre la Humildad, Estudio Breve. Paulo Caprara. [www.parquetoledo.org](http://www.parquetoledo.org)

En cuanto a las dificultades a trabajar mi Ascesis destaco:

### **“Lo no pautado”**

Para las personas como yo, que nos resulta relativamente fácil, organizarnos y disciplinarnos mínimamente, el cambio entre la disciplina y la Ascesis basado en lo “no pautado” es uno de los primeros indicadores de estar frente a lo nuevo. Al desaparecer la rutina diaria, se abre un campo de inestabilidad, por otra parte necesario e imprescindible, al respecto de cómo trabajar lo que nos proponemos. Porque ese trabajo en el laboratorio, se había ido convirtiendo en el “centro”.

Si ya resultaba difícil la profundización en el trabajo disciplinario, en el que el “andamio” servía de enmarque, cómo no sentir que se pierden las referencias en cuanto al trabajo, su práctica, sus tiempos, al sustituir la rutina, los pasos, las cuaternas... Si la “finalidad” de la disciplina se presentaba ya en términos más abstractos, elevados, etéreos, ni qué decir de la Ascesis.

Y justamente tenía que ser así ya que el “objetivo” pasaba por perder las referencias.

Sin mucha idea, lo primero que atiné fue a realizar mis rutinas más espaciadamente, en los momentos en los que sentía cierta inspiración o conexión. Más que rutinas, los pasos de la disciplina que había elegido para seguir profundizando.

Tenía lío al respecto de cada cuánto tenía que “practicar”. Y además la frase: “*cada día su copita*” me desconcertaba. ¿Entonces, hacía la rutina diaria o no? Claro, que entendía que tenía que ser por encaje, sin forzar. Así que el abandonar la rutina diaria, ese espacio de inestabilidad que surgió me llevó a prestar más atención sobre el estilo de vida.

### **El estilo de vida**

Pude comprobar, tal y como se comenta en el material sobre la Ascesis, que el Estilo de Vida se había ido formando con el trabajo disciplinario. Pero en mi caso, se trataba de un débil clamor que debía ir desplegándose. Para ello, y al no trabajar diariamente en el laboratorio, me apoyé sobre continuos pedidos y agradecimientos que me ayudaron a dar continuidad a lo trabajado en las rutinas. Pude comprobar cómo sino trabajaba la rutina, sino hacía pedidos y/o agradecimientos, sino prestaba atención a lo que hacía, sino hacía algún tipo de trabajo interno lo poco que había construido internamente se diluía rápidamente.

## El Propósito

La primera dificultad que me encontré residió en que nuestra disciplina (Mental) no trabajaba con un propósito. Entonces, ¿qué era? Una frase? Un pedido? Un aforismo? Un sentimiento? Una aspiración? Sin duda era todo esto y más.

Una vez creí haberlo conformado me encontré con dos nuevas trabas. La primera era la de que estaba acostumbrado a trabajar el acceso a los espacios profundos sin el propósito, entonces, ¿dónde lo colocaba? ¿al principio, al final? La segunda cuestión radicaba en su potencia. ¿Cómo darle carga?

Intenté solventar estas dificultades iniciales por medio de la unión de pequeños propósitos que me daban cierta dirección, sobre todo en lo cotidiano pero que no poseían la suficiente potencia para catapultarme hacia lo Profundo. Fui descubriendo que había unido una serie de aspiraciones y que éstas se hallaban poco fundamentadas emotivamente. Entonces, deduje que hasta que no se conectase con la necesidad no habrían de cumplir su objetivo.

Así fue como creé una especie de “rosario”, de cuenta de collar de aspiraciones sentidas, cuyo recorrido me conectaba con lo mejor de mí, con los mejores registros y estados conseguidos con la disciplina.

Intenté entonces, que a modo de pedido, y por constante repetición diaria se elevase su potencia afectiva. La fluctuante intensidad y profundidad que oscilaban entre súbitas inspiraciones hasta olvidos del trabajo interno me llevó a reconsiderar lo poco injertado que tenía mi Propósito.

*“Por repetición, el Propósito se injerta adecuadamente”<sup>4</sup>*

Haré aquí una digresión, que además se relaciona con lo dicho anteriormente acerca de la propia mirada ilusoria. Al principio, no me tomaba nada bien lo de salirme de tema. Me violentaba internamente. Me exigía. Era sutil pero reconocía la tensión. Lo que me dio un toque de atención ya que justamente estaba realizando este trabajo para sufrir menos. Así que poco a poco, aprendí a valorar esos instantes de conexión conmigo mismo, esos minúsculos espacios de inspiración en lo mecánico, lo compulsivo, lo compensatorio. Como si fueran mi gran tesoro. Y también aprendí, a agradecer esos pequeños avances en lo cotidiano. A valorarlos enormemente, como si uno de esos segundos, valiese mil veces más que el resto del día en los que no estaba tan inspirado.

Este agradecer y pedir volverán a ocuparnos más adelante. Pero lo que si podemos adelantar relacionándolo una vez más, con aquello de la mirada ilusoria, de los no-compartimentos-estancos, con aquello de la experiencia amplia y diversa, es que iba grabando “algo nuevo y distinto” en mi memoria.

*“cuando hablamos de transformaciones profundas hacemos una suerte de sustitución del paisaje de formación, que empuja y viene de atrás, lo sustituimos por algo más consciente”<sup>5</sup>*

---

<sup>4</sup> Material de Ascesis. Pag. 8. Parques de Estudio y Reflexión, La Rreja, PdV y Manantiales

Y esa era *“la profunda memoria que continúa proyectándose más allá de todo aparente límite”*.<sup>6</sup>

También verifiqué, que esto estaba sujeto a “fuerzas” que todavía no controlaba.

*“No está superado ni comprendido adecuadamente, aquello que no se ha cotejado a una nueva fuerza que compense y sobrepase su influencia”*.<sup>7</sup>

A verdaderas direcciones mentales que abrevando en memoria tenían su surco preestablecido. Y que no me pedían ningún permiso para actuar, sentir o pensar.

*Y si la vida es sólo el espejo que refleja un paisaje, ¿cómo podrá cambiar aquello que refleja?*

*Entre la fría mecánica de péndulos, o la fantasmal óptica de sólo espejos, ¿qué afirmas tú que afirme sin negar? ¿qué afirmas sin regreso, o sin aritmética repetición?*<sup>8</sup>

Empecé a tener en la balanza lo “nuevo” (lo sentido, lo consciente) y aquello viejo y conocido, limitado, mecánico. Por eso era tan importante grabar esos instantes sagrados, para inclinar la balanza a mi favor. Según unas fuerzas favorables y queridas.

*“...si afirmas aquello que se busca a sí mismo, eso cuya naturaleza es transformarse, que no tiene saciedad y que por esencia está abierto al futuro, entonces amas la realidad que construyes...”*

*“...Y habrá acción y reacción y también reflejo y accidente, pero si has abierto el futuro, no habrá algo que te detenga.*

*“Que por tu boca hable la vida y ella diga: No existe algo que pueda detenerme.”*<sup>9</sup>

Cuando pensé que ya tenía encarrilado el asunto, me encuentro con que mi propósito no “cumplía el requisito” de darme sentido más allá de este plano. E inferí que se me proponía un nuevo reto. Es curioso como cualquier escrito de Silo, en cada lectura, nos arroja nuevas visiones sobre aquello que considerábamos conocido.

Así que sólo podía terminar de develar mi Propósito, reflexionando sobre esas presiones que siento en mi vida diaria, esas ilusiones, esos contenidos no integrados, esos temores, esas heridas y esos resentimientos que frenan mi avance y el de cualquier ser humano.

*“En la Ascesis se trabaja con Propósitos, pero hay que emplazarlo convenientemente, profundamente. Si es algo de importancia capital para uno que se realice ese propósito, tiene más fuerza. ¿Cómo se bucea? Comparando las cosas que se pueden*

---

<sup>5</sup> Idem pag 7.

<sup>6</sup> Obras Completas, Silo, Ediciones humanistas, pag 82 Humanizar la tierra, el paisaje interno, la acción válida.

<sup>7</sup> Obras Completas, Silo, Ediciones Humanistas, pag 81 Humanizar la Tierra, el paisaje interno, Contradicción y Unidad

<sup>8</sup> Obras Completas, Silo, Ediciones Humanistas, pag 86 Humanizar la Tierra, el paisaje interno, Compensación, reflejo y futuro.

<sup>9</sup> Idem



*prescindir, de las necesidades. Usted se va dando cuenta de las cosas que son más secundarias, más sometidas a presión. Todo esto requiere de bastante reflexión. A esos propósitos profundos hay que verlos bien. No hay que engañarse, es algo de peso. Habría que revisar también los antipredicativos, presupuestos, prejuicios que uno tiene. Ver los propósitos ilusorios, superar temores.<sup>10</sup>*

### **La suspensión, sustitución y superación del yo**

Leyendo y cotejando la experiencia, volviendo a leer y experimentar caí en cuenta de que eran distintas fases o profundidades de la experiencia. Esto me pareció enormemente revelador ya que hacía a la experiencia que me iba encontrando según la dirección de mi Propósito.

Esto se me aparecía íntimamente relacionado con las experiencias de Éxtasis, Arrebato y Reconocimiento.

### **La irradiación**

Sentía la necesidad de irradiar. ¿Cómo hacer algo nuevo? Las primeras reflexiones me llevaron a ubicarme en el Mensaje de Silo. Ya que para mí, fue más sencillo tender puentes en la comunicación con otros con las experiencias derivadas del trabajo interno que iba realizando. Además, su formato y modo operativo era totalmente diferente a lo estructural. Durante muchos años había estado en el intento del armado estructural, con algunos aciertos y muchos fracasos. De toda la experiencia anterior, además de cierta permanencia, tono y pulcritud podía rescatar ciertos momentos muy puntuales en los que se había producido un fenómeno expansivo por un estado, una vibración muy especial que había conectado casi sin querer. Ahora, este chispazo interno, ese “mini big bang” era imprescindible y además debía ser manejado y mas permanente.

Lo primero fue distinguir entre irradiación e influencia. Tenía claro, que en lo cotidiano, a medida que se desplegaba mi estilo de vida, a medida que conseguía estar en mi centro, las relaciones humanas con mi entorno fueron cobrando volumen, afecto y se fueron transformando en alguna medida en mi radio de acción más inmediato.

También me quedó claro que podía detener allí mi influencia creciente. Pero sentía la necesidad de ayudar a crecer a otros para poder superar los límites de la Ascesis. Necesitaba aportar y aprender sin límites. Comprendí que irradiar tenía que ver con un proyecto, sobre todo vital, y debía estar apoyado en imágenes que dieran dirección al proceso de expansión en el mundo.

Y ese proyecto vital lo entiendo como una experiencia integral de profundizar las referencias, la doctrina y su expansión.

---

<sup>10</sup> Material sobre la Ascesis, Pag 6. Parques de Estudio y Reflexión, La Reja, PdV y Manantiales.

De ahí la importancia de equilibrar la vida cotidiana, normalizar la vigilia y superar todos los límites en los diferentes ámbitos (de pareja, familiar, amistades, laboral, estudios, Mensaje, Ascesis). El indicador es que el propósito esté suficientemente injertado.

*“Y si se complica la vida cotidiana es porque no has configurado un propósito adecuado”.<sup>11</sup>*

## **Las producciones**

Me gustaría resaltar una gran cualidad que poseo o una facilidad y que tiene que ver con leer todas las monografías, estudios y producciones realizadas por todos los Maestros. En el peor de los casos, me ayudaron a “estar en tema”, a pararme con calma a reflexionar sobre las conclusiones de otros (y esto no es poco). Siempre las recibo como un gran tesoro ya que de todas siempre aprendo algo. He comprendido que actúan como verdaderas copresencias de la Escuela. Y que conforman un diálogo entre los Maestros. Y su sordo intercambio, que a veces se torna manifiesto con algunas presentaciones, forma un importante entramado que nos va dando cuerpo, que nos va cambiando. Me parece de vital importancia no sólo valorar el aporte de compañeros que se esfuerzan en estudiar, esclarecer y/o compartir sus experiencias sino sobre todo comprender la riqueza y profundidad de la que dotamos a la Escuela.

## **LAS DECISIONES Y UN NUEVO ESPACIO (PEDIDOS Y AGRADECIMIENTOS)**

A medida que ejercité distintos pedidos y agradecimientos fui aprendiendo y mejorando.

Parto de la idea de que no sé qué es lo que necesito. De que no es muy real, o más bien, de que es muy ilusorio el mundo en el que me muevo. Al decir “mundo” me refiero al interno y al externo, como una “estructura permanente en acción” (paso 9 de la disciplina mental)

Poco a poco, fui esclareciendo acerca de qué pedir.

Gracias a ese collar de pequeños y sentidos pedidos entrelazados cuyo recorrido me permitió ir profundizando en el tiempo y en el espacio.

Es justamente en ese espacio más calmo, más profundo, más silencioso, más vacío en el que deslizo los pedidos.

---

<sup>11</sup> Material sobre la Ascesis, pag 8. Parques de Estudio y Reflexión La Reja, PdV y Manantiales.

Entiendo que esas “fuerzas” a las que apelo (me refiero a los pedidos) me predisponen a lo nuevo aún moviéndome y pidiendo desde y dentro de lo viejo. Porque busco conectar con algo que “no está” en lo cotidiano, que se sale de lo mecánico.

Estos pedidos, entonces me van dando fuerza, inspiración y bondad para continuar en el ascenso, para seguir soltando y reconciliando. Entonces, hay “cosas” (actitudes, comportamientos, roles, contenidos...) que hay que modificar, dejar caer.

Hay que tomar decisiones. Pero para que se cumplan deben ubicarse en la profundidad apropiada. Así como el brazo no se moverá si la imagen kinestésica no se emplaza en el lugar apropiado del espacio de representación.

Y la profundidad la da la necesidad. Y por supuesto, está íntimamente relacionada con el propósito y con otros.

*“Allí estás plantado frente al dilema: o te decides por el laberinto de la vida consciente (y lo haces con resolución) o regresas resentido a tu vida anterior. Son numerosos los que no habiendo logrado superarse, cortan allí sus posibilidades.”<sup>12</sup>*

Me ha resultado muy útil, ir cotejando mi trabajo interno, con los Estados Internos. Ya que aunque éstos están en continuo movimiento y a lo largo del día uno transita por diversas moradas, también es cierto que hay un estado que prevalece y que nos va dando ciertos indicadores.

Pero volviendo al tema de las decisiones y de aquellas necesidades-propósitos, que uno aspira a concretar puedo decir por experiencia que se mueven en el campo de lo paradójico, en el sentido de que una vez más no es un corte tajante y categórico aunque sí tienen el sabor de no tener que volver la vista atrás (como le sucediera al mitológico Orfeo). Quiero decir que, esa decisión del nacimiento del espíritu, por poner un ejemplo, es un deseo irrevocable por el que no hay negociación posible. Es sí o sí. Pero sólo por ubicarla en el lugar adecuado no es suficiente. Hay que mantener esa intención. No me apeo de mi sentida aspiración. Y curiosamente, no ocurre nada. Y uno espera, pero sin desesperar. Y uno va, humildemente, haciendo sus cosas, en lo cotidiano, intentando dar lo mejor,

*“...recibiendo la ofensa y el saludo fraterno...”<sup>13</sup>*

Y por el camino, uno se despista, se violenta y violenta a los demás, sufre, teme, ama, acierta, aspira, construye...

Y esa decisión, ese avanzar en esa dirección, ese trabajo interno humilde, esa búsqueda incesante de superación y revelación queda mágicamente en la copresencia hasta que llega su momento. No comprendo esa lógica pero sí la advierto. Y eso es ya para mí motivo de profunda alegría. Aunque no desista, de seguir indagando, irreverente hacia los secretos que los Dioses guardan afanosa y celosamente.

No entiendo, si se da por acumulación, por necesidad, por irreverencia, por vocación y trabajo sostenido hacia los demás, por... seguramente por todas las enunciadas y

---

<sup>12</sup> El Mensaje de Silo, Silo, Ediciones EDAF, pag 78, Los estados internos.

<sup>13</sup> Experiencias guiadas, Silo, Ediciones Plaza&Janes, pag 62, el Viaje.

otras más que ahora no se me ocurren y también por unos “porcentajes de mezclas” (como me imagino que diría un alquimista) que tampoco sabría dilucidar.

Aún lloro y me conmuevo al preguntar a mi guía ¿y por qué yo? Y todavía un silencio que busca profundizarse es toda la respuesta.

El inmenso agradecimiento hacia la Vida, hacia los que me precedieron y construyeron trabajosamente este peldaño, para continuar en el ascenso. Mi inmenso agradecimiento a Silo, al Maestro, al portador de la llave del espíritu, al que trajo la doctrina que reconozco hace libre y feliz al ser humano, cuya enseñanza bondadosa, sabia y compasiva nos remite insistentemente hacia mandatos simples como son a saber, la generosidad y compasión con otros, la interioridad y la búsqueda del amor en el fondo del corazón y de la sabiduría en el fondo de la conciencia; cuya enseñanza es el contexto trascendental y el mensaje de lo sagrado y de lo profundo.

#### ALGUNA EXPERIENCIA “EXTRAORDINARIA”

**13 de agosto de 2012**

#### *RELATO DE EXPERIENCIA*

Son las 5 am y no se cómo organizar este relato.

Durante el día, todo fue como siempre. Quizá lo diferente, fue esa suave alegría que uno siente cuando sabe que se va a encontrar con los viejos amigos que llegan de diferentes lugares.

Llegamos al lugar acordado. Las mismas expectativas, los mismos climas... y bueno, hay que tratarse bien, me digo. En cierto instante, mientras los preparativos, me ubico internamente, hago un pedido y suelto. La cosa mejora. La comida es abundante y variada y la disfrutamos entre risas y alguna carcajada.

Después, llega el café y el té y empiezan a fluir nuestros temas. Los puntos de vista y las experiencias son diversas, más-menos profundas, cada uno aporta lo “suyo”. En general, me mantengo muy conectado a los presentes, a la conversa y a la naturaleza que nos rodea, pero en silencio mientras en copresencia intento una atención distensa.

Luego, al llegar el atardecer partimos. Llegamos a casa y después de algunos quehaceres, a la cama a dormir. En mitad de la noche, me despierto voy al baño y bebo un vaso de agua. Tengo la sensación de que he tenido el sueño muy liviano, que no he descansado hasta el momento debidamente. Así que nuevamente en la cama,

me dispongo a dormir. Entro en semisueño (a lo mejor hasta llegué a soñar...). El caso es que empiezo a sentir oleadas de energía. En ese momento represento cientos de pequeñas esferas y todavía soñando o en semisueño me digo algo así como que tengo que introyectar... pero de pronto la sensación de mi cuerpo está cambiando. Atravieso regiones? Algo diferente ocurre. No lo sé, es distinto. Y en ese instante una voz muy muy profunda y clara dice: “está naciendo el espíritu”. En ese mismo instante siento el impacto de una energía enorme y una conmoción inmensa. La respiración cambia, en realidad todo cambia. Recuerdo la frase: “uno sabe cuando su espíritu nace...” En ese momento ya no estoy dormido. Otra frase surge desde lo más profundo: “ya nada malo puede ocurrir” y otra nueva conmoción me invade. Entonces lloro y agradezco esa inmensa unidad que siento.

No se qué tiempo ha pasado. Siento que muy poco. Sigo en la cama. Con una alegría y un agradecimiento inmensos. Me digo: “tengo que dormir, mañana he de viajar y tengo que madrugar”. Entonces cierro los ojos y surge el relativismo racionalista. “Seguro que esto no es así”, me intento convencer. Y otra vez desde lo más profundo, irrumpiendo con fuerza, la experiencia se verifica, se hace evidente e innegable. Vuelvo a llorar conmovido y agradecido. Totalmente trastocado.

### Algunos antecedentes

Estoy nadando en la piscina. Estilo braza (o algo similar). Voy suavemente, intentando sentir mi cuerpo, haciendo algo medido y acompasado para poder incorporar el pedido. Como parte de una consecuencia de mi propósito y que se refleja en mi estilo de vida hay un aforismo que me guía y que tiene que ver con que salten todos los límites. En este caso, los referidos a la salud y al cuerpo. Estoy llegando a la otra orilla. Subo y bajo, atravieso los límites del agua y recuerdo lo de que: “lo que es y lo que no es como lo mismo”. Ya casi estoy llegando al otro lado, y el sol con sus últimos rayos se cuele por una ventana reflejándose en el agua, fugando en tonalidades múltiples creando infinidad de reflejos en las burbujas que suben chispeantes hacia la superficie. Es un espectáculo grandioso. Entonces agradezco. Y digo: “guía”. En ese momento siento esa presencia como nunca, se manifiesta como una presencia-energía invadiendo todo mi espacio. Es altamente inspirador.

### Algunos antecedentes 2

Leyendo la recopilación de comentarios del Negro sobre el doble y el espíritu (de Andrés K.) tengo alguna revelación sobre mi propósito. Se sigue desvelando. Dándome pistas y cobrando espacio, volumen y profundidad. Es entonces cuando comprendo cómo puedo dar sentido a mi vida más allá de la muerte.

### Algunos antecedentes 3

Al terminar la disciplina, comenzar con la ascesis y cumplir los 33 años siento que en este año tengo que hacer nacer mi espíritu. Y en estos meses, entiendo que tengo que

tomar la decisión de trabajar seriamente. Por eso, pido y agradezco continua y constantemente. Profundizando cada día una micra de milímetro. Agradeciendo cada pequeño paso, cada minúsculo logro, y retomando con esa misma fuerza otro nuevo pedido que retroalimente el circuito.

**8 de diciembre 2012**

### *SINTESIS DEL TALLER DEL FUEGO (PRODUCCION)*

#### Encuadre

Realizo por segunda vez este taller y consigo también por segunda vez producir fuego. No sólo del resultado sino sobre todo del repetir el taller es que extraigo algunas comprensiones que lejos de ser “universales” y “verdaderas” me permiten “reflexionar” (volver sobre la acción) para poder arrojar luz sobre mi mundo interno.

Estas notas por tanto, son un intento de ordenar la experiencia sobre este tema y que sirvan en adelante (al quedar por escrito) para relacionarlas con las experiencias de Ascesis.

Si además sirvieran para que otros se animaran a plasmar sus comprensiones y al intercambio de experiencias serían triplemente válidas. En todo caso, nacen sin demasiada pretensión.

#### Reflexiones

Reconozco que durante el taller, he pasado por varios momentos y estados.

Al principio, partía de un estado de seguridad al respecto del resultado del taller, de una especie de aforismo de confianza (fundamentada en compensación de climas/ que abrevan del viejo paisaje de formación/ afirmación del propio yo, etc) de que conseguiría producir el fuego.

Estoy por tanto, más externo, hay tensión hacia el objeto y objetivo, quiero agarrar y poseer, busco el “éxito” (de lo interno, pero el éxito al fin y al cabo).

Me anima especialmente el ver que varias componentes de la tribu consiguen hacer saltar las chispas sobre la yesca y están a punto de crear el fuego, lo que crea, por lo menos en mi, una atmósfera de entusiasmo que me envuelve.

En uno de esos momentos, consigo que una chispa caiga en la yesca pero al estar enfrascado en golpear una piedra contra otra, en el modo en el que lo hago, absorto en mis pensamientos, en mi cuerpo, etc, se me pasa por alto (ensueños). Luego la

chispa me sorprende al quemar la yesca. Y se apodera de mi la ilusión y la alegría. También, igual de rápido, se esfuma el entusiasmo inicial al apagarse la yesca (identificación).

Una pequeña digresión. De aquí sólo resaltar que esa sorpresa y ese entusiasmo que registro debían ser muy grandes, muy vividos y sentidos por nuestros antepasados. Pensarlo ahora, me resulta conmovedor.

Antes de terminar este estado de seguridad, confianza, afirmación conseguiré otra chispa más fuerte que la anterior sobre la yesca que también se apagará, aunque más lentamente. Pero si en la primera chispa soplé como un desaforado, en la segunda me sorprende (observarme ante) un soplar suave, tenue, con un cariño y un cuidado especial que me conectan con el taller de la conservación donde las brasas parecen re-vivir con el “soplo vital”.

Pero la yesca vuelve a apagarse. Y esto me lleva a arrimar al fracaso. Empiezo a sentir que no voy a conseguirlo. Me lo creo de verdad. Entonces veo cómo mi obsesión me lleva a forzar. Aparecen varias heridas en mis manos y mis pulmones todavía están exhaustos del soplido desaforado de la primera chispa. Concluyo que tengo que cuidarme, quererme. No vale todo, no es de cualquier manera, no es en detrimento del cuerpo. Entiendo que esa no es la fuerza obsesiva del Propósito, sino una fuerza compulsiva, afirmada, conocida y antigua de mi biografía.

Así que busco nuevas formas de golpear las piedras. Cambio las piedras de dedos y de mano, modifico el ritmo y el estado de no voy a conseguirlo se hace completo. Y justamente desde ahí reconozco una nueva actitud.

El aforismo cambia por el del principio de acción válida (buscar un fin en sí mismo). Me digo que aquí vengo a trabajarme el tono, la permanencia y la pulcritud. Y eso es lo que voy a intentar. Aparece el encuadre del trabajo. Que no por saberlo, necesariamente actúa. Y aparece el Intento.

Hago un pedido para profundizar y para conectar conmigo mismo y con mis cualidades. El golpeo de las piedras encuentra otra forma, más espaciado, sin prisas, como poniendo atención al modo en que lo hago y copresentemente al estado desde dónde lo hago.

Entonces, voy entrando en una franja; interpreto que esa vibración que me implica totalmente, es un registro unificado de tono, permanencia y pulcritud que me da la certeza de que el fuego va a aparecer.

Llega el momento de comer y todos se van; a pesar de sentir hambre, es más fuerte en mí esa frecuencia que me lleva a continuar, a sentirme tan cerca...nuevas chispas se suceden, caen sobre la yesca y se apagan hasta que finalmente, una de ellas ya no soltará la yesca. Entonces la alegría es plena, registro una soltada y un agradecimiento muy profundo a mi guía.

## Conclusiones

*“Breves pero importantes fueron mis descubrimientos que resumo de este modo”:*

- La importancia de las cosas pequeñas (chispas, fuego en yesca, etc)
- Todo es interno (y no depende del material)
- Es inevitable pasar por varios estados hasta ubicar mentalmente la franja de trabajo.
- Como siempre, el acercamiento a lo que se propone es por soltada, por fracaso, por comprensión.
- Por comparación, el tono, la permanencia y la pulcritud no me acompañan en la vida cotidiana, salvo en momentos muy puntuales, sino no me sería tan difícil realizar el taller.
- El tratar bien al cuerpo.
- El fuego que hay en la yesca (cuerpo) es como la energía (alma) que circula por nuestro cuerpo. El soplo del aire que alimenta el fuego, es lo que le da vida, y es como el espíritu.



## ALGUNAS REFLEXIONES

La experiencia de un espacio donde registro más profundidad, más calma y serenidad, donde el tiempo parece detenido o al menos, transcurre muy lentamente; un espacio “vacío” en el que registro el cuerpo distenso; el “espacio” en general es más “amplio” y lógicamente esto tiene su correlato en el registro que tengo de otros seres humanos. Es un alejamiento de las presiones diarias, de lo compulsivo y lo mecánico. Lo que permite la reflexión, la bondad y la compasión, la dirección hacia lo mejor de otros desde mis mejores cualidades...

Este espacio es la plataforma básica desde la que busco profundizar en las prácticas de la Ascesis y es la base que pretendo enriquecer con las experiencias extraídas de ella.

Es en la base de este espacio donde está la energía y el espíritu que crecen conforme se incrementa mi coherencia y mis acciones válidas.

¿De qué se alimenta, de que se nutre esta experiencia que busca hacerse plena? De unidad interna. Esta pregunta tiene fácil solución. Es una respuesta que se me presenta categórica y rotunda. Obviamente, seguimos dentro del encuadre de la experiencia personal que no busco imponer.

Es en este espacio en el que me ubico a través de continuos agradecimientos y pedidos, para conseguir “silencio mental” y para “mantenerme en el centro” a pesar de las variaciones cotidianas. Es un “pequeño tesoro” que desde allá me inspira aquí. Es un pequeño reducto, o tal vez un puente, un “hogar de tránsito”.

Sirve a mi estilo de vida en lo cotidiano y a mi práctica de Ascesis cuando busco salir de los tiempos y espacios cotidianos.

## CONCLUSIONES FINALES

Busco a través de este escrito, un ordenamiento de la experiencia y una reflexión que me ubiquen en la mejor de las disposiciones para iniciar una nueva etapa. Es decir, que todo lo trabajado anteriormente, lo entiendo ahora como un enorme esfuerzo de predisposición hacia un cambio verdadero y esencial. Lejos de haber conseguido algo, estoy casi en el inicio del Camino.

Las breves experiencias que he tenido, han sido chispazos de luz en la oscuridad, ráfagas de inspiración en la monotonía y mecanicidad cotidiana. Y me han valido para orientar mis búsquedas, para dar un paso más.

Necesito seguir profundizando, seguir soltando y reconciliando, conectando cada vez más con la necesidad, hasta llegar a la revelación interior.

## RESUMEN

Organizo este relato con las notas del cuaderno de bitácora desde la necesidad de ordenar la experiencia obtenida hasta el momento, con el interés de reflexionar y profundizar para encarar una nueva etapa en la mejor de las disposiciones. Es una breve revisión de las comprensiones y también de las dificultades que he encontrado en la nivelación, en la disciplina y en mi trabajo actual de Ascesis

No se trata, por cierto, de una síntesis de toda la nivelación, de todos los pasos de la disciplina y del examen de obras. Sino más bien, de ciertos aspectos que considero más relevantes en el momento actual según el punto de vista ya mencionado.

Una constante de todo este proceso ha sido el tema de las expectativas donde buscaba cortes tajantes, categóricos, que sólo existían en mi cabeza; como si al concluir una etapa ya tuviesen que quedar listas determinadas cosas. La experiencia me demostró que no. La visión cotejada con otros maestros me hizo ver que había una gran dosis de ilusión en esa mirada que no sólo era hacia mi sino también proyectada hacia otros. No sólo era limitante, al respecto de que me llevaba a juzgar y a situarme por encima o por debajo de otros sino que además era ingenua, ya que la ejercía sin darme cuenta.

Por supuesto, de la nivelación no salí con todo resuelto y mis contenidos todos integrados. Y la disciplina, no me llevó a transmutar, como era mi deseo. Pero todos esos fracasos, me llevaron a meditar en profundidad y a buscar la mejor actitud para el avance en nuestros temas.

Es más que obvio, que no pretendo decir que ahora mi mirada no sea ilusoria. Pero ahora, la gran diferencia, es que me percaté de que esta mirada está sujeta a la experiencia que voy adquiriendo, y que es muy cambiante. Me lleva a cuestionar constantemente aquello que creo.

Y es en este sentido, que cobra una importancia vital el cotejo con otros, el intercambio, que nos permite pulir la lente de desde donde miramos.

El cuestionar esa mirada me llevaba en la dirección de no creer tanto en lo bueno ni tampoco en lo malo. Esta experiencia me obligó a tratarme y a tratar a otros con cierta indulgencia. A buscar realmente, cómo es eso de la bondad y cómo se expresa la compasión. Porque si todavía no he conseguido integrar todos mis contenidos, ni siquiera transmutar con la práctica de la disciplina sólo queda concluir que sigo en y desde mi paisaje de formación, y que todo está teñido e interpretado por ese yo ilusorio. Desde luego, el panorama era, poco deslumbrante. Con esa poca experiencia de la doctrina y ese gran bagaje más bien teórico, ¿de qué estaba exento?

Así que en ese paisaje un poco estéril paradójicamente nace esta cosa de la Humildad que ya hemos comentado anteriormente. (“Sobre la Humildad, Estudio breve”).

Paralelamente a estas reflexiones, voy realizando el proceso disciplinario.

De ahí extraigo, un constante, metódico y arduo trabajo de reflexión. Donde no solamente voy puliendo prácticas sino sobre todo meditando (cada vez más calmo, sin apuro) sobre la propia mirada.

Los registros de la disciplina me ayudan a abrir brechas en ese paisaje de formación y a tirar puentes hacia la inspiración conformando una experiencia coronada con alguna experiencia extraordinaria que acaba desarrollando un centro.

Del actual trabajo de Ascesis puedo sintetizar:

- La dificultad inicial al sustituir la rutina diaria con sus pasos, cuaternas, por la búsqueda de lo “no pautado” como práctica y como momento nuevo y distinto del anterior, apoyándome en los momentos de inspiración y en las comprensiones anteriores.
- Como al sustituir esa rutina diaria, debía prestar atención al Estilo de Vida, que aunque se había ido formando con la disciplina, todavía era en mi caso, un débil clamor que buscaba desplegarse. Para ello fue muy importante, los continuos pedidos y agradecimientos.
- La dificultad de develar mi propósito, de darle potencia afectiva para que me catapultara a lo Profundo y capaz de darme sentido más allá de esta vida. Para poder avanzar creé una especie de collar de aspiraciones sentidas que intenté conectar con la necesidad y que a modo de pedido y oración repetida diariamente elevase su carga.
- La fluctuante intensidad y profundidad que oscilaban entre súbitas inspiraciones hasta olvidos del trabajo interno me llevó a reconsiderar lo poco injertado que tenía mi Propósito.
- Iba grabando “algo nuevo y distinto”. Y esa era *“la profunda memoria que podía proyectar más allá de todo aparente límite”*. Empecé a tener en la balanza lo “nuevo” (lo sentido, lo consciente) y aquello viejo y conocido, limitado y mecánico. Por eso era tan importante grabar esos instantes sagrados, para inclinar la balanza a mi favor.
- Finalmente que para superar los límites de mi Ascesis debía ir más allá de la influencia en el medio inmediato e irradiar. Comprendí que irradiar tenía que ver con un proyecto, sobre todo vital, y debía estar apoyado en imágenes que dieran dirección al proceso de expansión en el mundo. Y ese proyecto vital lo entiendo como una experiencia integral (de todos los ámbitos de mi vida) conectado con mi Ascesis donde profundizar la doctrina y su expansión.

## CONCLUSIONES

Todo lo anterior, las dificultades y también las comprensiones me llevaron a configurar un nuevo espacio donde registro más profundidad, más calma y serenidad, donde el tiempo parece detenido o al menos, transcurre muy lentamente; un espacio mas amplio en el que registro el cuerpo distenso y las referencias empiezan a difuminarse; Es un alejamiento de las presiones diarias, de lo compulsivo y lo mecánico. Lo que permite la reflexión, la bondad y la compasión.

Este espacio es la antesala de lo Profundo, es la plataforma básica desde la que busco profundizar en las prácticas de la Ascesis y es la base que pretendo enriquecer con las experiencias extraídas de ella.

Es en la base de este espacio donde está la energía y el espíritu que crecen conforme se incrementa mi coherencia y mis acciones válidas. Y esta experiencia que busca hacerse plena se nutre de unidad interna.

Busco ubicarme en este espacio a través de continuos agradecimientos y pedidos, para conseguir “silencio mental” y para “mantenerme en el centro” a pesar de las dificultades cotidianas. Es un “pequeño tesoro” que desde allá me inspira aquí. Es un pequeño reducto, o tal vez un puente, un “hogar de tránsito”.

Sirve a mi estilo de vida en el quehacer diario y a mi práctica de Ascesis cuando busco salir de los tiempos y espacios cotidianos.

A medida que ejercité estos pedidos y agradecimientos fui aprendiendo y mejorando. Partiendo de la idea de no saber qué es lo que necesito, tuve que ir esclareciendo acerca de qué pedir.

Entiendo que esas “fuerzas” a las que apelo (me refiero a los pedidos) me predisponen a lo nuevo aún moviéndome y pidiendo desde y dentro de lo viejo. Porque busco conectar con algo que “no está” en lo cotidiano, que se sale de lo mecánico.

Estos pedidos, entonces me van dando fuerza, inspiración y bondad para continuar en el ascenso, para seguir soltando y reconciliando.

Pero para que estos pedidos se cumplan deben ubicarse en la profundidad apropiada. Así como el brazo no se moverá si la imagen no se emplaza en el lugar apropiado del espacio de representación. Y la profundidad la da la necesidad. Y por supuesto, está íntimamente relacionada con el propósito y con la ayuda a otros.

Estas necesidades-propósitos, se mueven en el campo de lo paradójico. Quiero decir que, la decisión del nacimiento del espíritu, por poner un ejemplo, es un deseo irrevocable pero sólo por ubicarla en el lugar adecuado no es suficiente. Hay que mantener esa intención. No me apeo de mi sentida aspiración. Y curiosamente, no ocurre nada. Y uno espera, pero sin desesperar. Y uno va, humildemente, haciendo sus cosas, en lo cotidiano, intentando dar lo mejor,

*“...recibiendo la ofensa y el saludo fraterno...”*

Y por el camino, uno se despista, se violenta y violenta a los demás, sufre, teme, ama, acierta, construye...

Y esa decisión, ese avanzar en esa dirección, ese trabajo interno humilde, esa búsqueda incesante de superación y revelación queda mágicamente en la copresencia hasta que llega su momento.

## SINTESIS

Busco a través de este escrito, un ordenamiento de la experiencia y una reflexión que me ubiquen en la mejor de las disposiciones para iniciar una nueva etapa. Es decir, que todo lo trabajado anteriormente, lo entiendo ahora como un enorme esfuerzo de predisposición hacia un cambio verdadero y esencial. Lejos de haber conseguido algo, estoy casi en el inicio del Camino.

Las breves experiencias que he tenido, han sido chispazos de luz en la oscuridad, ráfagas de inspiración en la monotonía y mecanicidad cotidiana. Y me han valido para orientar mis búsquedas, para dar un paso más.

Necesito seguir profundizando, seguir soltando y reconciliando, conectando cada vez más con la necesidad, hasta llegar a la ansiada revelación interior.

## BIBLIOGRAFÍA

El Mensaje de Silo, Silo, Editorial Edaf

Obras Completas, Volumen I y II, Silo. Ediciones Humanistas.

Documento sobre la Ascesis; Parques de Estudio y Reflexión, La Reja, Punta de Vacas, Manantiales. Recopiladores Karen Rhon, Eduardo Gozalo, Marcos Pampillón, Mariana Uzielli.

Actas de Escuela.