

El Estilo de Vida

Maxi Elegido, Agosto de 2011.
melegido@gmail.com

Parques de Estudio y Reflexión, Punta de Vacas.
www.parquepuntadevacas.org

Introducción.

Este aporte tiene el interés de sintetizar hasta la fecha mi trabajo de ascesis, que como sabemos está muy relacionado con el Propósito y con el Estilo de Vida.

No es una Monografía, es un aporte que está pensado para la circulación entre Maestros que estén en similar trabajo de búsqueda y construcción.

Así pues, lo que se pretende es ordenar la propia experiencia y abrir el intercambio con otros Maestros.

El Punto de Vista, el enfoque, está puesto en el Estilo de Vida. En este mundo fascinante, difícil, donde es fácil despistarse, me ha parecido adecuado ordenar la experiencia tomando indicadores como el estilo de vida, y en última instancia, el propio comportamiento.

Sin duda que este estilo no pretende el beneficio práctico en la vida cotidiana. Lo tomo como una corroboración, como una verificación y fijación de los registros obtenidos.

Tampoco es la panacea, ya que el estilo de vida enmarca el comportamiento, es más una aspiración que un hecho concreto, pero se manifiesta en el mundo y es medible por el experimentador, que actúa y transforma el mundo.

La descripción que se realiza tiene carácter más testimonial que explicativo, de ahí que las notas vayan al final del trabajo y no a pie de página. Permiten comprenderlo mejor y no se interrumpe el argumento.

Al ser testimonial me permito describir con mayor libertad, no trata de ser una guía o un manual, son las descripciones y reflexiones de un “artesano insatisfecho” que trata de ordenar su oficio. Creo que las regiones y caminos por las que nos movemos son ilimitados, y como apunta el dicho “cada maestrillo tiene su librillo”. Habrá lugares y rutas donde coincidimos, y donde no sea así, será una buena excusa para el intercambio y el enriquecimiento. No es mi intención resaltar caminos oponiéndome a otros, pero si tratar de ser claro y preciso en los que he tomado.

Este aporte está dividido en tres partes: el propósito, la ascesis y el estilo de vida; que son distintos planos de la misma experiencia. La presentación trata de ser homogénea resaltando la mutua implicancia entre las partes.

En el Propósito describo las experiencias que me han sido útiles en su configuración. En la Ascesis enuncio la secuencia de trabajo pormenorizando los impedimentos que afronto, no entrando en procedimientos disciplinarios sino en registros y significados. En el Estilo de Vida incido en los elementos en que me apoyo para desarrollarlo, relacionados con el trabajo de ascesis.

El Propósito.

¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy?⁽¹⁾

Estas preguntas me las hago en los momentos importantes de mi vida, ante situaciones que debo afrontar y que tienen consecuencias. En estos momentos de elección, es frecuente que el cálculo de aparentes beneficios se contraponga a la dirección de mi vida. Son elecciones que afectan a la construcción de mi vida, y van más allá de los andamios de apoyo provisionales.

En esos instantes es donde mejor se expresa el Propósito. Si elijo el mero pragmatismo en mi decisión lo experimento como traición interna, mi corazón se contrae y se anestesia. Si opto por dar sentido a mi acción, me conmuevo y aumenta la lucidez.

No sólo se expresa en los momentos de posibles desvíos, opera copresentemente guiando mi acción. Es parecido a cuando me he fijado un objetivo, que lo recuerdo si alguna de las acciones que hago para desarrollarlo, hacen peligrar su consecución. El Propósito es una dirección y un objetivo⁽²⁾.

¿Cómo no tratar de precisar este importante significado pudiendo apelar a él no sólo en situaciones extremas?

¿Cómo hago para fijar registros que quiero preservar y así poder apelar a ellos cuando los necesito? El trabajo con los aforismos me sirvió mucho⁽³⁾.

Igual que un aforismo se pesquiza en base a experiencias significativas, el Propósito lo he formulado rastreando cómo se ha expresado en momentos esenciales de mi vida.

Primero he buscado en mis experiencias vitales más opuestas. Por un lado ver aquellas donde he registrado traición a mí mismo, donde me alejo del rumbo que profundamente quiero seguir. Por otro, aquellas experiencias que me impulsan al desarrollo, al crecimiento, al despertar, que han sido válidas y han aguantado el paso del tiempo.

Sin duda que un momento difícil de rastrear es el primer momento importante donde dejé de lado el Propósito, momentos biográficos de salida al mundo. Es el momento en que “dejé de creer”, cuando uno se traicionó, cuando uno fue fascinado por algo que quería alcanzar, y eso importante en lo que uno creía, pasó a segundo o tercer plano.

Eso en lo que uno deja de creer es un compendio de cosas que gravitan en torno a un registro profundo. Lo puedo llamar religiosidad, o conciencia moral, o la creencia en un tipo de Ser Humano, o de sociedad, y así siguiendo. No es meramente la sustitución de un ensueño por otro, es cuando se pierde el contacto con lo sagrado⁽⁴⁾.

Ese momento me permite registrar el desvío de lo importante, y por lo tanto registrar qué es lo importante.

En el polo opuesto están los momentos donde prima la dirección esencial de mi vida.

¿En qué momento me puse de acuerdo con otros? ¿Dónde me comprometí y sostuve mi acción? ¿Qué sopesé para empezar a trabajar en una Disciplina? Y más recientemente, ¿qué sopesé en mi ingreso a la Escuela? En esas ocasiones surgieron temores que dejé de lado, aparentes pérdidas que reubiqué en aras de beneficios más importantes pero menos tangibles.

Son momentos de necesidad, de compromiso, que tienen consecuencias, en esos momentos registré claramente el Propósito.

Con esto quiero expresar que definir y precisar el Propósito no fue tanto una construcción de algo inexistente, es más un develamiento y una formulación sencilla, que me permite apelar a un registro que ya he experimentado en diferentes ocasiones.

Esta formulación, en contraste con otras formulaciones habituales no es sólo racional, prima la emoción e incluye a la cabeza.

Es una suerte de oración que me conmueve, que me pone en contacto con la dirección esencial de mi vida, con el Sentido de mi Vida. Y lo experimento básicamente en lo profundo de mi corazón. No es un latido acelerado, es una distensión profunda, radiante, luminosa, que crece y vincula a mi ser.

Y curiosamente este Propósito no choca o se opone a otros, sino que los incluye, que en su esencia me comunica y abre a otros.

Sólo desde él puedo sentir al otro, ponerme en su lugar verdaderamente, y no sólo como una gimnasia mental saludable, que si bien me capacita mentalmente, la mayoría de las veces está alejada del sentir del otro.

Una vez fijado el Propósito y que puedo apelar a él, no queda en estática, cerrado, sino que empieza a procesar y operar como veremos más adelante en la ascesis y en el estilo de vida.

También se modifica el Propósito en su expresión, pues se tiende a enfatizar en aspectos que por tendencia uno ha descuidado. Así, un estudioso con poca actividad social tiende a complementar su aspiración con un sentimiento más orientado hacia el mundo, y viceversa, un militante aspira a mayor coherencia.

El Propósito tiende a fijarse en su formulación cuando el significado puede proyectarse en el mundo social o introyectarse hacia lo Profundo.

En todo caso tomo como indicador de que el Propósito está fijado cuando siento que comienza una nueva etapa, cuando me dirige hacia un espacio sin solución de continuidad.

La Ascesis.

Cuando concluí la disciplina tuve experiencias de sentido, de roce con lo profundo. En ocasiones pude experimentar la suspensión del yo, pero no así el prolongar o hacer fluido el acceso a lo Profundo. Creo que a esto se refieren los místicos cuando hablan de “sequía espiritual”, y ahí comprendí lo avisado antes de empezar: la cosa recién comienza al terminar la disciplina⁽⁵⁾.

En la ascesis se seleccionan los pasos o momentos que tuvieron más significado, se les da continuidad, se fijan y se profundizan. También se abandona la rutina buscando momentos adecuados o de inspiración.

De comienzo me encontré al menos con estas dificultades:

1ª. Al no trabajar diariamente el relax, éste no era tan fluido.

2ª. No saber bien qué partes de la disciplina elegir, pues la experiencia estaba grabada con el todo y no tanto con las partes.

Respecto al tema del relax, es uno de los redescubrimientos más importantes que muchos destacamos al finalizar la disciplina. Al trabajarlo cotidianamente se puede constatar cuan tenso es uno y qué beneficioso es obtener diez o quince minutos de margen, de distensión, para poder acometer el trabajo en un estado mental adecuado.

Con la ascesis la distensión cobra, si cabe, más relevancia. Pareciera que no se puede acceder a lo profundo con cosas de este mundo, y muchas de esas cosas son compensaciones impulsadas por tensiones permanentes.

Se trata de manejar el trabajo de distensión y poder relajarme en breve tiempo, sin importar el nivel de tensión que tenga. Si no es así, la ascesis tiende a quedar postergada a la espera de un golpe de inspiración para poder retomar la construcción.

Comprendí la importancia de poder relajarme en profundidad en dos o tres minutos⁽⁶⁾. Esto facilita mucho la representación, el fluir de imágenes armónico, sin saltos, y el poder ir desprendiéndome de aquello que no tiene que ver con la entrada a lo profundo.

Cuando no desarrollo la ascesis al menos me relajo y conecto internamente. Puedo trabajar con el Guía, aforismos, pedidos, agradecimientos, el Camino, una ceremonia...

Desde que comencé a trabajar la ascesis incentivé el intercambio con otros que estaban en la misma situación, tanto de la propia disciplina como de otras. Esto me ayudó a una mejor comprensión de los registros y significados, así como a aclararme sobre qué partes de la disciplina elegir para la construcción de la ascesis.

La disciplina tiene para uno mucho de extraordinario y fascinante, con lo que se tienden a mezclar procedimientos, registros y significados. Exige aprender a realizar los procedimientos con perfección, describir los registros con precisión y develar los significados más allá de las traducciones propias de la conciencia.

Ocurre que cuanto más significados aparecen, más registros de interés hay, y uno tiende a encandilarse con las imágenes traducidas que surgen con tal o cual procedimiento, tendiendo a la externalización de la práctica.

Esto embrolla fácilmente la descripción y es fácil atribuir a aspectos secundarios tal o cual experiencia. Pongo como ejemplo un cuento que alegoriza este tipo de errores: *“Una persona estaba enferma en una aldea alejada y sus allegados piden ayuda a un*

chamán que pasaba por allí. Éste encuentra al enfermo sudoroso tendido en el interior de una choza y pide algo de comer para él. Le replican que no hay nada de comer, y el hombre-medicina pide que hiervan agua y le echen alguna hierba para darle algo de sabor. Después, pide que aireen el habitáculo abriendo algo parecido a una ventana. Por ella entra la luna llena iluminando al paciente. Mientras le habla cuidadosamente y le va tranquilizando, el enfermo toma a sorbos la humilde sopa y logra descansar, recuperándose después de dormir. Uno de los que vio el acontecimiento regresó a su pueblo y encontró a un familiar enfermo. Comentó que él sabía cómo curarlo: hay que esperar una noche de luna llena, buscar una choza por donde entre la luna por la ventana, darle un brebaje de ortigas, y darle palmaditas en la frente” Aquí vemos como anécdotas ocasionales tergiversan el significado del relato, que tiene que ver con la disposición de ayudar, más allá del procedimiento usado.

En cuanto a la duración del trabajo de ascesis no hay un tiempo fijado, si bien lo habitual es de diez a quince minutos. En lo Profundo el tiempo varía, y si accedo un instante de tiempo de calendario, los significados y registros posteriores pueden modificar mi vida.

Describo entonces la secuencia que sigo:

1. Un buen relax, de 2 ó 3 minutos.
2. Pido a mi Guía conectar con el Propósito: Aquí el indicador es simple, me conmuevo al sentirlo.
3. Sigo la secuencia fijada previamente de pasos y momentos significativos de la disciplina.
4. Anoto los significados, registros y traducciones posteriores.

El tema del relax y el Propósito los he descrito brevemente. Cada uno tendrá sus procedimientos particulares pero los indicadores para mí son claros; el relax debe ser breve y en profundidad, el Propósito conmovedor.

El tema de la secuencia e hilvanado de los momentos más significativos de la disciplina me llevó a las siguientes reflexiones:

El acceso a lo Profundo está pautado en la Escuela Siloísta en cuatro disciplinas, que tienen procedimientos diversos. No es el interés de este trabajo centrarse en los procedimientos sino en sus registros y significados.

Como se explica en el material de Las Cuatro Disciplinas lo que es común en todas son los registros esenciales que se obtienen. Esto permite el intercambio sobre la ascesis sin mayores inconvenientes.

Las cuatro disciplinas permiten el acceso al mundo de los significados. El intercambio con otros indica que los significados develados tienen mucho que ver con el Propósito fijado.

Como sabemos el proceso está pautado en doce pasos, divididos en tres cuaternas de cuatro pasos cada una⁽⁷⁾.

En la primera cuaterna entro al mundo de los significados, recorro y activo las zonas de mi espacio de representación⁽⁸⁾. En la segunda cuaterna saco los elementos añadidos, pegados a la activación de la primera cuaterna. Vacío mi espacio de representación de

contenidos... y de tensiones⁽⁹⁾. En la tercera cuaterna, ya activado y sin añadidos, con resolución, introyecto o proyecto el Propósito.

Esta tercera cuaterna es el núcleo de la ascesis, comunica los espacios, lo personal y lo social, uno y el mundo. Comprendo que el mundo no es el problema sino parte de la solución⁽¹⁰⁾.

Para formar la secuencia del trabajo con la Ascesis busqué los momentos más significativos de la Disciplina: los registros que más me activaron en la primera cuaterna, los momentos en los que tuve más vacío o relajación en la segunda, y me centré en la tercera cuaterna.

Esta construcción, con la práctica y repetición, como una suerte de auto-transferencia, se va simplificando más que complejificando⁽¹¹⁾. Los indicadores que tomo son la expresión del Propósito y la disminución de las tensiones permanentes.

La resolución en cada práctica me acerca al estado de trabajar la ascesis “como si fuera la última vez”, tratando de alcanzar un tono alto y sin tensiones.

Los significados aparecen después del trabajo, vienen acompañados de traducciones, de imágenes. Observo si ha habido modificación de registros, si el mundo lo percibo con variaciones o coincidencias. Esta labor la experimento parecida a la del arqueólogo. Al principio es un hueso, una piedra, una moneda, estos objetos son similares a otros, pero mirándolos con detenimiento percibo diferencias esenciales. Con descubrimientos posteriores puedo reconstruir, en base a estos restos, signos o una escritura, y es posible develar una cultura o una civilización. La ligazón de los significados es el Propósito, es la unión que me permite seguir develando, es el trasfondo que me avisa de si me desvío o de si avanzo.

Ocurre que en la ascesis se tienen experiencias importantes con registros novedosos que tienden a ser priorizados por encima de los significados. Por ejemplo, si uno ha tenido una zona del espacio de representación anestesiada por mucho tiempo, puede pasar que al volver a transitarla ésta se active, dándome registros muy satisfactorios para mí. Estos registros van acompañados posteriormente por comprensiones importantes. Si priorizo el registro sobre la comprensión, puede suceder que en ocasiones posteriores vaya buscando esas mismas sensaciones. Pero esa zona ya se ha activado, va integrándose con el resto, y tenderá a no dar esas señales. Pasa lo mismo con un músculo “dormido”. Al activarlo da señal muy clara al comienzo, para luego normalizarse. En el ejemplo descrito me guió sobre todo por la comprensión realizada.

Las tensiones permanentes disminuyen y contrariamente a lo esperado se producen desencajes. El tono de trasfondo que uno tiene habitualmente es de tensión, y si éste se va modificando lo experimento al comienzo con inseguridad, como una pérdida de identidad. Es algo así como “yo soy mis tensiones” Aquí el mundo ayuda, como veremos en el estilo de vida, pues es corroborando en el mundo un estado diferente como se fija, y puedo seguir avanzando en la ascesis.

El Propósito empieza a ser más tangible, el corazón empieza a des-anestesiarse, de la profundidad hay algo que empieza a radiar suavemente pero con potencia creciente. Un nuevo centro.

Uno se va desprendiendo de tensiones, de sensaciones, de la mirada, de la perspectiva, todo se aquieta, se silencia, me desapego, me entrego. Busco pero no espero nada, voy siendo acogido.

Esto, dicho en un párrafo parece fácil, pero no lo es, como bien saben los que se ponen a la tarea. Ir a lo Profundo sin llevarse nada es paradójal. Pareciera que distenderse es querido por uno, pero mis tensiones son una parte de mí de las que no quiero desprenderme, me dan identidad, son el motor de muchos de mis intereses. Si hablamos de “sensaciones” la cosa se complica, sobre todo si son placenteras. Las miradas, la perspectiva -más intangible y volátil- complican el asunto.

Lo puedo llamar perspectiva o copresencia o trasfondo. Vemos artistas que evidenciaban estas “atmósferas” en sus cuadros. Así, Rembrandt pintaba la luz, Velázquez el aire o Leonardo la insinuación. Descubrir la perspectiva copresente que opera en mis miradas tiene de interés que permite aflojarla.

Esta entrada, este desequilibrio, o leve trance, o suspensión del yo, no lo controlo yo. Pero puedo quererla profundamente y crear condiciones para el tránsito.

Pero la construcción sigue adelante, algo va desarrollándose mientras la contracción disminuye.

Al finalizar el trabajo de ascesis retomo la vigilia habitual requerido por mi cuerpo, por el mundo. Percibo registros que no estaban antes, surgen imágenes que me llevan a algún lado pero lo que quiero captar son los restos del mundo de los significados.

Me ha costado el no preguntarme si he llegado o no a lo Profundo, creo que la expectativa es de las tensiones más difíciles de aflojar. Lo que es cierto es que después de trabajar pulcramente y con resolución la ascesis, cuando busco modificaciones en mí, las encuentro. Creo que esto es lo esencial, y experimento que estos significados vienen de lo Profundo, no estaban antes.

Observo qué modificaciones ha habido cenestésicas y kinestésicas. A medida que se trabaja se percibe como el espacio de representación y la cenestesia, pueden ampliarse. Y según va despejándose la kinestesia de tensiones y sensaciones se facilita el acceso a la profundidad⁽¹²⁾. Habrá que verificar estos registros en el mundo.

En lo profundo el tiempo es diferente al de calendario. El tiempo sagrado, eterno y detenido, sin forma, siempre deja un lío a la conciencia. Mi conciencia trata de estructurarlo pues se entrecruzan futuro, presente y pasado. Cuando surgen imágenes donde están los tres tiempos, o sentimientos que fueron, son y serán, es el aviso de un significado a develar. Intuyo que este Tiempo me trasciende y antecede, altera la conciencia y la transforma. Hay que verificarlo... pero voy paso a paso.

Hoy es una gran alegría, otro día es una suave lucidez que conecta todo, ayer tomo conciencia de lo humano que hay en mí. Estos registros unidos con otros van develando los modelos profundos, que a su vez son síntesis de significados. El Guía interno, La Pareja ideal, La Protectora de la Vida... son ejemplos de esto⁽¹³⁾.

Estas síntesis de significados, se componen de varios registros. Por ejemplo, el Guía interno me da fuerza, sabiduría y bondad, pero a su vez hay una forma, un “tipo” de fuerza, un “tipo” de sabiduría⁽¹⁴⁾ y así siguiendo. Además, me alienta en mis aspiraciones, me protege y me impulsa en una dirección.

Y hay modelos que construyo con significados que se van develando, como el Modelo Social, donde se sintetizan significados con características personales. El Propósito se des-envuelve.

Lo social y el mundo son de gran ayuda para la verificación, construcción y fijeza de estos registros y significados.

El Estilo de Vida.

Parto de la definición de Estilo de Vida dada por Silo en el diccionario del Nuevo Humanismo:

Estilo de Vida (del lat. stilum y éste del gr. stylos, palito). Conjunto histórico de los rasgos de comunicación y del sistema de imágenes y métodos de la creación artística propios de una personalidad o grupo de personas, que representa gustos, hábitos, modos de conducta, reflejando particularidades de su mundo interno a través de las formas externas de la existencia humana. Depende, en gran medida, de los valores culturales, de las características socio-psicológicas y de las tradiciones históricas de la familia, el grupo social, la étnia y la religión en que se ha formado una persona. Está vinculado con el modo de vida que manifiestan las normas y estereotipos de conducta y conciencia de los grandes grupos humanos y hasta generaciones enteras y civilizaciones. El e. de v. incluye también los aspectos éticos y estéticos correspondientes. Las formas más humanas de la autorrealización y autoeducación se encarnan en el e. de v., revelando el grado de libertad y de integridad de una persona.

El e. de v. humanista se destaca por el respeto a la diversidad, derechos, opiniones e intereses de los otros, por el rechazo a la violencia y la explotación, por la intención de mantener relaciones armónicas con la naturaleza y la sociedad, por el afán de profundizar sus conocimientos y ampliar y perfeccionar sus habilidades.

Resumo a continuación los rasgos que conforman el estilo de vida, expongo los que he ido trabajando y relacionando con la ascesis:

Una parte tiene que ver con el Paisaje de Formación, conformado por el conjunto de creencias y comportamientos adquiridos en la infancia y la adolescencia, que constituyeron la propia sensibilidad y en gran parte el sustrato del comportamiento actual.

Por otra parte está la ética, que suele ser el reflejo del Paisaje de Formación que opera en uno, o bien una manifestación moral del Propósito (15)

Finalmente concluyo el desarrollo con el modelo social, inspirador de la autorrealización, la autoeducación y un estilo de vida posibilitario a un nuevo ser humano

Sensibilidad y Comportamiento

Según describe Luis Ammann en Autoliberación:

El paisaje de formación actúa a través nuestro como conducta, como un modo de ser y de movernos entre las personas y las cosas. Ese paisaje también es un tono afectivo general, una "sensibilidad" de época no concordante con la actual.

Relacionando lo anterior con el estilo de vida, si quiero modificar modos de moverme entre las personas y en el mundo, debo contemplar el sustrato de ese comportamiento, el tono afectivo general, mi sensibilidad.

Esta sensibilidad no la puedo cambiar en sí, en ocasiones basta con tener en las manos un objeto de mi niñez o percibir un olor de algo relacionado con esa época para experimentar el trasfondo de ese tono afectivo.

Siempre queda un remanente de la sensibilidad en copresencia, que cuando están en juego los propios intereses o en situaciones límite, pareciera que renaciendo de sus cenizas rearma mi “identidad” disparando el sistema de tensiones conocido.

Lo que sí puedo tratar de hacer es que esa sensibilidad ocupe en mí un espacio reducido o enorme. Que en mi modo de estar, en mis decisiones, prime el paisaje de formación u otro tono afectivo. Si no lo intenciono, prima el paisaje de formación, de ahí la importancia de construir otro trasfondo.

Esta sensibilidad que se ha ido formando en las primeras etapas de mi vida es en realidad un sistema de tensiones permanente con un tinte emotivo, una atmósfera, un clima que se activa cuando ejerzo tensión para realizar alguna acción.

Cualquier acción requiere de una tensión, y si la actividad es intensa, la tensión a aplicar debe ser mayor. No hay lío en ejercer una tensión grande si ésta es adecuada para lo que se requiere.

La dificultad se produce cuando una vez finalizado el esfuerzo la tensión no disminuye en un tiempo razonable. Estas tensiones permanentes no tienen que ver con la actividad que se realiza, se pegan a ella porque ya estaban previamente.

Es la diferencia entre cuando era chico y ahora de adulto. El chico juega, se tensa y al rato vuelve a estar relajado. Algunos adultos una vez pasada la acción o la dificultad siguen “problematizados”. Es más, consideran que si no siguen problematizados no van a tener la “tensión” necesaria para superar la dificultad. Observo aquí la sensibilidad como parte activa del propio comportamiento.

Esa tensión permanente no tiene que ver con la acción a desarrollar, es más un indicador de contenidos contradictorios, de pensar de una manera, sentir de otra y actuar de otra. Esa tensión permanente, remanente a la acción, suele indicar la incoherencia⁽¹⁶⁾.

No es el enfoque de este trabajo hablar de los contenidos de conciencia, pero anoto que su no integración va unida a un trasfondo cenestésico de tensiones que impiden un tono diferente, y que el grado de integración de esos contenidos está directamente relacionado con el estilo de vida, según se indica en la definición del comienzo.

En la ascesis voy despejando la cenestesia de tensiones posibilitando y desarrollando otro tono general. A medida que el Propósito se va internalizando, se va expresando, al comienzo con un tono más neutro, posteriormente más expansivo y desestabilizador.

Este nuevo tono afecta a mi sistema de imágenes, a mi representación.

¿Y cómo lo afecta? El tema de las estructuras de conciencia se desarrolla en Psicología IV, de Silo. Si tomamos la Conciencia Inspirada, que es un tipo de alteración de la conciencia, interesa ver si se producen esas alteraciones para verificar si se han obtenido esos registros. En el texto se aclara que “Estas estructuras de conciencia comprometen mi unidad, afectando no solamente ideas, emociones, o reacciones motrices, sino mi totalidad somática”.

Más adelante se detalla: “...la conciencia inspirada, o mejor aún, la conciencia dispuesta a lograr inspiración” Es pues esta disposición la que puede desencadenar esas modificaciones en la representación.

La capacidad de aprendizaje, el aumento de la comprensión, tiene relación directa con la Atención.

Hablar de un buen trabajo de ascesis sin corroborar un aumento de la calidad atencional es, al menos, dudoso. Observo que no puedo mantener la atención sin una activación, sin una energía psicofísica suficiente. Las tensiones permanentes acaparan mi energía impidiéndome mantener la atención.

Si soy “tomado” por las percepciones, por fenómenos externos que aprovecha mi conciencia para ensoñar y divagar, tomando los estímulos como la realidad misma, pierdo la atención.

Cuando atiendo al mundo, hago apercepción, no se produce una saturación de estímulos. La memoria disminuye la entrega de recuerdos incontrolados, funciona mejor la evocación dirigida a la búsqueda de datos. Esta liberación de la tiranía de la memoria está relacionada con que no es tan necesario que suministre constantemente imágenes para relajar mis tensiones, aunque siga suministrando copresencias necesarias para evitar repeticiones inútiles.

Esto se refuerza si la atmósfera general de uno, el clima, es más neutro,

La mirada se “despega” no solo de las percepciones externas, también de las percepciones internas. No soy un mero resultado de las “condiciones objetivas”, ni tampoco el resultado de una sensibilidad interna que se me impone. No dependo tanto de si he comido o dormido o de tal o cual clima.

La mirada observa los mecanismos de conciencia. Esto, lejos de producir introspección, me permite ver la interioridad y la externalidad en estructura, en mutua implicancia.

Entonces, a medida que desarrollo la atención, dejo de estar “pegado” a los estímulos, a la sensibilidad, a los mecanismos.

Este estar pegado o identificado va en contra del aprendizaje. Y la mirada va despejándose y ganando en libertad.

Cuando trabajo la ascesis voy despejándome de tensiones y va quedando la búsqueda de ir a lo profundo, es casi un impulso kinestésico sin sensación, sin registro. Este impulso es similar a mi mirada des-identificándose de toda tensión, a una actitud atencional que me lleva a estar despierto con-y-en-el-mundo, como escribieran los existencialistas.

Hay un nuevo tono, un gusto neutro, cálido y expansivo que me permite adherir y dar sentido a lo que acometo. Cuando estoy en este estado, las tensiones aparecen y desaparecen relacionadas con lo que me aparta del Propósito, incluso con más intensidad que cuando se me impone la sensibilidad.

El Propósito hace de despertador del estado atencional, es registrable, hay un nuevo centro. Bien porque lo desarrollo, o bien para avisarme del desvío. El Propósito se manifiesta, a veces como coincidencias en el mundo, a veces con gratos descubrimientos, otras ocasiones con “asqueos” que me toman por lo alejados del mismo; las más, como despertador de lo que me pierdo cuando me abandono.

Es entonces cuando el Propósito se des-envuelve y se va fijando, con lo que el trabajo de ascesis se facilita y se va simplificando (los versos del buen poema son menos “barrocos” y más esenciales)

Lo poético y lo místico irrumpen, y la atención, la descripción, la observación de los días posteriores y los sueños, lo fijan.

El Modelo Social inspirador de la autorrealización, la autoeducación y un estilo de vida posibilitario a un nuevo ser humano

Es frustrante ver lo alejado que está uno normalmente de las aspiraciones más queridas, pero a su vez, esta caída en cuenta me permite resolverme y reforzarlas.

Esta conexión de uno y el mundo, y no verlo separadamente, me descoloca y “fragiliza” al comienzo, pero es a partir de este reconocimiento que me dispongo ante la comprensión de que no puedo fijar estados internos sin una resolución en todos los planos.

El mundo en que vivimos está por estallar ¿y uno, no? Si este mundo no va bien no es por las crisis económicas, mera manifestación de otras crisis. Es porque está organizado de acuerdo a intereses y tensiones diversas, y a que en él falta lo más importante, hacia dónde vamos. Y sin esto claro, sin futuro abierto, los diversos tipos de crisis, las tensiones que explotan indican que algo no va bien. Esto es similar a lo que ocurre con uno. Mientras no reconozca quien soy, cómo estoy y refuerce día a día hacia dónde voy y cómo superar la muerte, y que esto no sólo me compete a mí, sino también a otros, las cosas no estarán bien.

Aludo al futuro e irrumpe el tema de la muerte y la trascendencia, que ya irrumpió en el Propósito, en el comienzo de la disciplina, después en la ascesis y es parte esencial del modelo social y el estilo de vida.

No puedo organizar mi vida con Sentido, con el futuro cerrado tras la muerte, y este no es un tema más, es la prioridad que ordenará las demás. Y si quiero no “olvidarme” de este tema, mi estilo de vida, el modelo que me guíe en el mundo debe estar marcado por una nueva espiritualidad.

Como comentó Silo en el parque de estudio y reflexión de La Reja en el 2005, “Ojalá esa señal sea traducida con bondad”. Esto lo interpreto como que esta señal debe producir tolerancia, crecimiento, unidad y compasión hacia los Seres Humanos.

Tengo el convencimiento que desde el estado habitual, no hay salida evolutiva en este momento histórico. El mundo se ha “mundializado” y no da tiempo para una huida hacia adelante, a escaparnos a otro lugar o empezar de nuevo. Lo que ocurre en un lugar repercute en otro, y no basta con un puñado de bienintencionados. Esto sólo se arreglará si irrumpe otro Sentido. Y no será cosa de uno ni de dos, muchos tendremos que expresarlo y disponernos.

A su vez, ante esa disposición personal y social, a veces arbitrariamente, a veces con coincidencias significativas, comprensiones, a través de anomalías, o de revelaciones inesperadas, lo sagrado se expresa ayudando y dando Sentido.

Es desde aquí que reviso la obra de Silo y rescato las múltiples referencias a nuevas sensibilidades, actitudes, comportamientos, direcciones.

En El Camino del Mensaje de Silo se resalta si soy o no indiferente al sufrimiento de los demás, en Cartas a mis Amigos se describen las nuevas sensibilidades y prioridades actuales. En la definición del Estilo de Vida queda reflejado qué conforma la Actitud Humanista. Los Principios de Acción Válida en La Mirada Interna detallan un comportamiento válido. El Paisaje Interno y el Paisaje Humano, inspiran más allá del Estilo de Vida llegando a las múltiples facetas del comportamiento social.

Es con estas inspiraciones, los significados que se develan en la ascesis, el sedimento que va quedando en uno por proceso y las propias cualidades personales, con lo que conformo el modelo social.

Este modelo lo voy configurando y proyectando al mundo, y por indicadores de coherencia y crecimiento me transforma y transforma a otros⁽¹⁷⁾.

Este modelo es necesario y orienta mi comportamiento, pero también requiere de gusto para mantenerlo en el tiempo, de ahí que sea diferente para cada persona. Uno puede desarrollarse mejor si es que tengo gusto por las actividades que realizo, permitiendo que el desarrollo incluya mis cualidades y sea más veloz acorde con las necesidades del “tempo” que me ha tocado vivir.

Precisar el campo de acción es parte del modelo social. Será en la mística, o en lo social, o en lo político, o en lo cultural, o en el estudio y divulgación, o una mezcla de éstas u otras opciones.

El Propósito se manifiesta y voy reconociendo los signos de lo sagrado, que puedo ir reconociendo en el mundo.

El Propósito alienta al modelo, y el modelo facilita la expresión del Propósito. Y gracias al desenvolvimiento del Propósito accedo a lo profundo.

Conclusiones:

El relato de experiencia de este aporte ha tomado como base los significados y los registros, sin pormenorizar procedimientos disciplinarios o marcados aspectos personales. Creo que esto facilitará el intercambio fijado como interés.

En cuanto al ordenamiento de la experiencia, el trabajo ha sido como “tirarse de los propios pelos” exigiéndome revisar y profundizar en diferentes experiencias para poder homogeneizarlas.

Poder desarrollar la Ascesis me ha llevado a fijar, formular e internalizar el Propósito, con lo que voy accediendo a significados y registros que posibilitan el avance. Pero estos indicadores son volátiles para uno, con lo que la necesidad de comprenderlos y fijarlos conlleva el desarrollo de un estilo de vida coherente con la ascesis.

Este relato me ha permitido no experimentar tan separadamente el Propósito, la Ascesis y el Estilo de Vida, sino verlos como aspectos esenciales de la experiencia vital, conectados entre sí, y que se realimentan mutuamente.

NOTAS

1. Hace referencia a El Camino del libro El Mensaje de Silo (pág. 144).
2. Estudio sobre Fidias, Pía Figueroa (pág. 30):

“En el ejemplo de una estatua como la de la diosa Atenea Parthenos esculpida por Fidias por encargo de Pericles y a la que rendían culto los atenienses, la causa material es el mármol y el oro del que está hecha; la causa formal es la forma de la estatua que preexistía en el espíritu del escultor Fidias cuando éste proyectó la obra, la causa eficiente es el mismo escultor que actuó como agente y la causa final el culto que la ciudad rinde a la diosa protectora, culto para el que está destinada la estatua (y que determina tanto su enorme tamaño como el porte hierático y solemne de la figura de Atenea realizada con los mejores materiales).

...Y la causa final es aquella en razón de la cual se hace algo y se ponen en acción todas las otras causas. Es el bien de la cosa. Por eso es que Aristóteles dice que la causa final, es la causa de las causas.”
3. El Propósito cambia de formulación en su forma, y por lo tanto tiende a precisar su contenido, pero el significado no varía. Cuando un niño hace una oración como la de “Jesusito de mi vida, eres niño como yo, por eso te quiero tanto y te doy mi corazón”, cuando es adulto puede formularla como Juan de la Cruz, donde la esposa (el alma) se prepara para entregarse al esposo (Dios).
4. Antecedentes de las raíces de la Disciplina Energética y Ascesis en el Occidente Asia menor, Creta e Islas Egeas; Karen Rohn (pág. 54):

“En la ceremonia de hierógamos había una Propósito transpersonal basado en la creencia y el deseo que la energía de este acto fuera proyectada y multiplicada para el bienestar de todos los seres vivientes y asegurar la continuidad del Universo. Existía una creencia profunda de que esta energía era la fuente, el misterio y el potencial para la dinámica del universo, la generación de la vida y la respuesta para el necesario sustento que aseguraba el crecimiento y la continuidad.”
5. La inspiración en el surrealismo, Federico Palumbo (pág. 4):

“Tomando contacto con la obra surrealista y con sus ideas, surgió que solamente con la exposición de la técnica no es suficiente para comprender como los estados inspirados se presentan, actúan y se desarrollan. Es necesario un cuadro más amplio que muestre el punto de partida, los argumentos de inspiración, los procedimientos que en buena parte tienen que ver con el compromiso del artista, procedimientos que son procesos que van mucho más allá de la técnica.”
6. La técnica unificada de distensión, y el relax interno y mental (Autoliberación), son breves y eficaces.
7. Es complejo ver las equivalencias entre las disciplinas paso a paso, y además no tiene por qué ser coincidente, pero en general si puedo captar lo común que produce cada cuaterna, y se describe un posible ordenamiento de registros que es el que he seguido.
8. El paisaje de formación creó en mí un comportamiento de evitar unas zonas del Espacio de Representación y priorizar otras. No hablo sólo de unos comportamientos de avance o retroceso frente al impedimento, sino de una sensibilidad que se activa cuando se activan los intereses, o porque los puedo alcanzar, o porque creo que peligra su consecución.
9. Para poder relajarme tenso previamente, y cuando produzco distensiones profundas puedo llegar a representarme la propia muerte. La muerte, el vacío y la distensión están muy relacionados.

10. *Antecedentes de la Disciplina Morfológica, Mariana Uzielli (Anexo, pág. 96):*
 “Al observar mi conducta en el mundo pude reconocer cómo se manifiesta mi espacio de representación en la vida y la vuelta de lo mismo: la vida o el espacio de representación de los otros influyendo o devolviendo mi acción y cambiando mi medio interno para bien o para mal. He aquí un ejemplo: en una ocasión, sin siquiera proponérmelo, al estar en una reunión, pude ver mi comportamiento como si lo viera de afuera, desde los otros y pudiendo casi “sentir” el registro de los otros frente a mi comportamiento.”
11. *Las primeras veces del trabajo en transferencias, el paisaje era barroco, recargado, muchas tensiones que se traducen en imágenes. Después, el paisaje es más limpio. No es que se pierdan contenidos, se integran y se gana en profundidad.*
12. *Queda pendiente un estudio de las culturas desde el punto de vista del desarrollo kinestésico y cenestésico adquirido. Pareciera que una cultura que desenvuelva estos sentidos implica otros desarrollos y puede variar mucho la valoración que tenemos de una u otra cultura, tomando en cuenta estos parámetros y no los de la época actual.*
13. *Ver “Los Modelos de Vida” en el Paisaje Interno de Silo (Cap. XVI, pág. 94).*
14. *Retiro del Guía (2º trabajo-La Condición, pág. 79), de Karen Ronh, en el Manual de Temas Formativos y Prácticas para los Mensajeros, edición de 2010 del Parque de Estudio y Reflexión de Toledo*
 ¿Qué es para mí la Fuerza, la Bondad y la Sabiduría? Conectar internamente con cada una de estas palabras, una por una.
 ¿Qué es para mí la Fuerza?¿Es la fuerza inmensa de los dioses... es el agua que ablanda a la piedra?... exactamente a qué Fuerza aspiro?..... ¿Quién que yo conozca tiene esta cualidad?
 ¿Quién tiene Sabiduría?... ¿cómo se expresa esta sabiduría?
 ¿Qué es la Bondad para mí?... ¿Quién me ha tratado con bondad?....
15. *Investigación sobre la conciencia moral, Dario Ergas (pág. 11):*
 “Sea una acción con sentido, o sea una acción sin carga de sentido, tenga o no valor moral, la acción trasladará la propia representación al mundo y lo transformará. Pero lo que se afecta con la transformación de “el mundo”, es la representación en otras conciencias. La acción no termina entonces en si misma porque modifica no solo la naturaleza sino la conciencia, no sólo la conciencia individual, sino a la conciencia del conjunto social. Cuando describimos los momentos de libertad, la gracia que tienen es que en esos momentos la conciencia rompe su mecánica por un instante, por un pequeño instante los actos de conciencia no son completados por los ensueños y las representaciones.Ese mundo al que accedemos en lo que denominamos momentos de libertad, es una profundidad de la conciencia en que el tiempo y la representación parecen suspenderse, pero luego de tocar ese espacio, la conciencia se llenará de nuevos significados. Significados que la conciencia trasladará al mundo por medio de la acción. Desde esta mirada el sentido de la acción es trasladar los significados de un mundo sin tiempo ni representación, al mundo del espacio y del tiempo.
 La acción moral deviene entonces en una acción cargada de sentido y un vínculo entre un mundo inmortal y el mundo temporal.”
16. *Esta es la situación habitual pero a su vez, esas tensiones permanentes dan señal y mi cuerpo las “monitoriza”, y si quiero ver mis incoherencias son una buena ayuda pues facilitan el rastreo. La cosa se complica pues una tensión permanente tiende a anesthesiarse -antes de reventar- pero puedo ir activando y des-anesthesiando esas tensiones que a su vez me permitirán captar otras. No será “automático”. Por ejemplo, si mantengo apretado el puño un rato largo y luego lo suelto, al comienzo dolerá antes de normalizarse. Por otro lado hay*

zonas del espacio de representación que no transito, bien porque no las he explorado, o porque en su momento las grabé mal, o porque en ellas se activan tensiones permanentes, pudiendo indicar contenidos contradictorios que tiendo a no ver o querer olvidar. Todo ello se sintetiza en que mi relación con el mundo es cada vez menos armónica, no pudiendo ubicar mis imágenes en el lugar adecuado para poder movilizar respuestas adaptativas.

17. Referencias a los estados de conciencia inspirada en Platón, Pía Figueroa (pág. 9):

“Platón alegoriza al estado inspirado con la imagen de “la piedra que Eurípides ha llamado magnética”, es decir, el imán. Y así como el imán “no sólo atrae los anillos de hierro,” acercándolos irresistiblemente a la ubicación de la piedra magnética, “sino que les comunica la virtud de producir el mismo efecto y de atraer otros anillos,” en otros términos, imantando a su vez a las piezas con las que entra en contacto que pasan a ser capaces de atraer, cual otros imanes, a nuevos anillos diferentes con los que ya la piedra magnética no está en directa relación, “de suerte que se ve algunas veces una larga cadena de trozos de hierro y de anillos suspendidos los unos de los otros, y todos estos anillos sacan su virtud de esta piedra.”

Esta referencia tan explícita a la capacidad del estado inspirado de atraer y establecer sintonía con otras conciencias que no necesariamente han accedido a experiencias excepcionales, pero que igualmente pueden colocarse en situación de inspiración e incluso pueden a su vez comunicarla a otros, es un indicador de mucho interés porque nos permite llegar a inferir que es posible la comunicación entre el espacio de representación de unos y de otros, que puede darse la comunicación entre distintos espacios.”

BIBLIOGRAFÍA

Ediciones:

- ✦ *El Camino de El Mensaje de Silo*, edición de 2008 de Editorial EDAF, Madrid
- ✦ *Cántico Espiritual, Obras Completas de San Juan de la Cruz*, edición de 2002 de Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid
- ✦ *Seminario sobre los aforismos, Manual de formación personal para los miembros del Movimiento Humanista*, edición de 2009 de Ediciones del País, Buenos Aires
- ✦ *Autoliberación*, de Luis. Amman, edición de 1991 de Plaza y Valdés, Méjico
- ✦ *El Paisaje Interno Obras Completas I*, de Silo, edición de 1999 de Ediciones Humanistas, Madrid
- ✦ *El Paisaje Humano Obras Completas I*, de Silo, edición de 1999 de Ediciones Humanistas, Madrid
- ✦ *Retiro del Guía*, de Karen Ronh, en el *Manual de Temas Formativos y Prácticas para los Mensajeros*, edición de 2010 del Parque de Estudio y Reflexión de Toledo
- ✦ *Diccionario del Nuevo Humanismo, Obras Completas II*, de Silo, edición de 2002 de Ediciones Humanistas, Madrid
- ✦ *Psicología IV, Apuntes de Psicología*, de Silo, edición de 2010 del Parque de Estudio y Reflexión de Toledo

Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas: www.parquepuntadevacas.org

- ✦ *Las Cuatro Disciplinas*
- ✦ *Referencias a los estados de conciencia inspirada en Platón*, de Pía Figueroa
- ✦ *Investigación sobre la conciencia moral*, de Dario Ergas
- ✦ *Antecedentes de la Disciplina Morfológica*, de Mariana Uzielli (Anexo)
- ✦ *La inspiración en el surrealismo*, de Federico Palumbo
- ✦ *Disciplina Energética y Ascesis en el Occidente Asia menor, Creta e Islas Egeas*, de Karen Rohn
- ✦ *Estudio sobre Fidias*, de Pía Figueroa
- ✦ *Discurso de Inauguración del Parque La Reja el 7 de mayo de 2005 (www.silo.net)*