

***El temor como resistencia
en el avance por el camino interno***

Relato de experiencia



*"Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso.
Atiende a las dos vías que se abren ante ti".*

Silo

Iván Novotny
*Centro de Estudios
Parques de Estudio y Reflexión Carcarañá
Septiembre 2023*

Índice

Interés y encuadre.....	3
Introducción: cómo se presentó el fenómeno del temor.....	3
Respuesta al temor desde lo espiritual.....	5
Respuesta al temor desde lo psicológico.....	9
El temor como ilusión.....	12
Un contexto social que contribuye al temor.....	13
Respuesta al temor desde lo conductual.....	14
Registros de espacios luminosos donde no hay temor.....	16
Síntesis y conclusiones.....	17

Interés y encuadre

El interés del presente escrito es describir un proceso de experiencias, comprensiones y reflexiones acerca del temor como una expresión de sufrimiento mental, que se manifestó como resistencia en distintas oportunidades a lo largo de mi intento de avance en dirección luminosa y ascendente en el camino interno.

Se trata de un resumen de esas experiencias, comprensiones y reflexiones en relación al tema del temor como resistencia interna y del intento de dar respuestas desde diversos abordajes y puntos de vista (psicológico, espiritual, conductual). En este escrito recupero notas personales tomadas en distintos momentos y contextos, que se dieron a lo largo de este proceso de alrededor de veinte años desde el trabajo interno¹, experiencias con El Mensaje de Silo², durante la Disciplina Mental y posteriormente con la Ascesis.

Además, se incluyen distintas referencias que tomé del maestro Silo a través de sus arengas y libros publicados. Enfoque que es el encuadre doctrinario para el presente relato, especialmente desde sus aportes en Psicología y su mensaje de alumbramiento espiritual.

Introducción: cómo se presentó el fenómeno del temor

El temor se presentó en determinadas oportunidades de mi intento de ascenso en el camino interno como una resistencia, un límite, un impedimento. Esas manifestaciones fueron de distintas formas, tonos y ciclos: hubo algunos períodos de crisis interna de varios meses donde se mostró recurrente y con mayor intensidad; otras fueron más puntuales y definidas, operando en copresencia y potenciada por alguna circunstancia particular. Pero siempre se trató del mismo fenómeno, traducido de diversos modos aunque la raíz de sufrimiento mental fuera siempre la misma. Describiré aquí algunas de esas formas de manifestación del fenómeno del temor.

En algunos momentos identifiqué al temor como tensión visceral profunda que me quería "agarrar" y atraerme hacia la oscuridad. Los ciclos de mayor crisis, pude registrarme como estando inmerso en una "nube" de temor donde todo se tiñe, se oscurece, se nubla, y no veo con claridad una salida de ese estado de debilidad y confusión generalizado.

Eso temores desestabilizadores surgían como imágenes desproporcionadas sin causa aparente, observados como temor a la muerte repentina, a la enfermedad, a la tragedia futura, a la incertidumbre, a la soledad y desprotección, al accidente, a que suceda algo

¹ Conjunto de trabajos personales realizados en el Movimiento Humanista - www.humanistmovement.net

² El Mensaje de Silo consta de: el Libro, es conocido desde hace tiempo como La mirada interna; la Experiencia, está planteada a través de ocho ceremonias (Oficio, Imposición, Bienestar, Matrimonio, Protección, Asistencia, Muerte y Reconocimiento); y el Camino, un conjunto de reflexiones y sugerencias. Disponible en su versión original en www.silo.net

malo o a enfrentar alguna situación que me presentaba resistencia o dificultad. Sólo por mencionar algunos contenidos de conciencia que se manifestaban en cada momento y que iban configurando un estado de oscurecimiento interno.

A veces hubo una imagen clara visual referida a ese temor, y otras no, se presentó como clima más general difuso. Temores viscerales, que generaban señales desde el intracuerpo, cuyos impulsos se traducían en el espacio de representación mediante un tipo particular de contenidos, de imágenes. La energía se aloja en un espacio de oscuridad interna y uno siente que es imposible escapar de ese estado. Los viví como momentos de poca lucidez, de estar "pasando por una tormenta".

Luego con el tiempo fui reflexionando y comprendiendo que esos temores, esos miedos fuertes, fueron contenidos mentales manifestados con más intensidad en determinadas circunstancias vitales. Fui notando cómo se dieron esos ciclos, reconociendo algunas circunstancias personales que potenciaron a esos temores imaginarios: cambios de etapa vital que correspondían a un cambio de núcleo de ensueño y por tanto éste se manifestaba con mayor carga; momentos de inestabilidad general en ámbitos importantes de la vida; períodos de ensimismamiento, poca acción hacia el mundo, y por tanto desproporción en la descarga energética; fuertes cambios y nuevos desafíos vitales que presentaban mayores resistencias, entre otras que pude reconocer.

En otros momentos observé que si bien no eran recurrentes los temores, los despertaba alguna circunstancia puntual: un peligro repentino, un accidente, un momento vivido como soledad o desprotección; o tener que enfrentar un desafío nuevo de mayor resistencia; o una situación particular que hacía despertar algún temor generado por una grabación biográfica negativa; entre otras circunstancias que pude encontrar en las cuales surgían esos contenidos que me sacaban del centro y me impedían vivir con libertad.

Ese temor opera como un encadenamiento que me quita libertad de acción, restándome posibilidades de evolución futura si no me propongo superarlo. En momentos me llevó a aferrarme y conservar situaciones, relaciones, imágenes, estados, climas, queriendo mantenerme en lugares aparentemente seguros pero en realidad impidiendo el ascenso y el avance.

Por supuesto que también ese temor imaginario tuvo su correlato en el trabajo interno e impidió acometer prácticas y experiencias con más soltura y potencia. Dado que algún registro fuera de lo habitual, algún espacio desconocido en el ascenso o un trabajo con la fuerza interna con mayor carga, allí el temor al descontrol, a lo desconocido, al ascenso, operó como resistencia para impedir el avance hacia estados más elevados, luminosos.

A su vez, es claro cómo se manifestó de distintos modos el temor en los distintos niveles de conciencia³. En el semisueño -sobretudo en el semisueño alterado- las imágenes y ensueños se amplifican, me creo más los temores, tengo menos capacidad de verlos como una construcción de la conciencia. Por no haber dormido bien, o por estar más desordenado energéticamente, los días en que el semisueño se hizo más denso esos temores funcionaron con imágenes más sugestivas. Las compulsiones se expresan más fácilmente

³ Silo. "El psiquismo". "Niveles de conciencia". En *Apuntes de Psicología*. En www.silo.net

con los temores aportando tensiones y violencia interna. En cambio, en vigilia con ensueño o en un nivel de vigilia más atenta ya no me condicionan tanto esos ruidos y puedo operar con la mente más límpida, lúcida y despejada de ruidos y temores imaginarios.

En el sueño el temor se mostró en general asociado al tipo de imágenes que eran recurrentes en ese período, también poniendo de manifiesto el núcleo de ensueño a través de alegorías. Entonces algunos sueños fueron integradores, otros sirvieron para detectar con alguna alegoría el temor que se estaba expresando. Pude observar ciertos casos de concomitancias en el nivel de sueño de estos temores que fui describiendo, para comprender mejor mediante la interpretación de ese sueño, el tipo de temor que operaba. En momentos de mayor inestabilidad interna y oscurecimiento, los sueños relacionados al temor fueron más recurrentes.

Por otra parte, se me presentó en algunas oportunidades el temor, como temor al descontrol, a la locura, a "no sentirme yo", en formas de estados alterados de conciencia⁴ donde se disparaban catárticamente imágenes de temor acompañadas de una tensión general y pérdida de reversibilidad. Fueron lapsos cortos de tiempo, más bien afectados por alguna sustancia externa o alguna situación más shockeante que generó desestabilización. Transitar esos estados me sirvió para detectar más claramente la tensión visceral que generaba esos impulsos, para luego poder trabajarla habiéndola filiado con más precisión.

Habiendo pasado revista de los distintas formas en que se me presentó el temor a lo largo de este proceso -y que pude observar y rescatar, ya que seguramente hubo otras más difusas, o que no recuerdo o no tomé notas- vale destacar que siempre más temprano o más tarde encontré posibilidades para ir superando esa resistencia. Describiré más adelante algunas respuestas que pude dar desde la esfera de lo espiritual, lo psicológico y lo conductual, que se conjugaron en distintos momentos de este proceso complementándose y ayudándome a continuar el avance.

Respuesta al temor desde lo espiritual

En momentos de inestabilidad general más fuerte como los que describí, algunas simples prácticas como el pedido constante al Guía Interno para que me ayude en esa situación, la respiración baja o activar la motricidad me ayudaron y me fueron sacando poco a poco de la "tormenta", además del acompañamiento de los seres queridos y amigxs.

Con el proceso, gracias a ir tomando como eje el camino de fe interna y superación del sufrimiento que nos propone Silo, pude ir encontrando respuestas y reorientándome.

El maestro Silo habla ya en la arenga *La curación del sufrimiento* de 1969 que el temor es el gran enemigo del ser humano: "Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. Sufres porque no tienes, o porque sientes temor en general... He ahí los grandes enemigos del hombre: el temor a la enfermedad, el

⁴ Silo. "El sistema de representación en los estados alterados de conciencia". *Psicología III. Apuntes de Psicología*. En www.silo.net

temor a la pobreza, el temor a la muerte, el temor a la soledad. Todos estos son sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente. Fíjate que esa violencia siempre deriva del deseo. Cuanto más violento es un hombre, más groseros son sus deseos”⁵.

Entiendo entonces que Silo puso al tema del temor desde el inicio del lanzamiento de su mensaje al mundo como fundamental, como "el gran enemigo" del ser humano. Enemigo en el avance interno, en la superación del sufrimiento y la violencia, en la evolución ascendente y luminosa.

Fui reflexionando entonces acerca de la raíz de ese temor. Se dice en la arenga que el temor delata la violencia que hay en mi mente y que esa violencia deriva del deseo. Entonces ¿de cuál deseo deriva cada temor en mi caso, manifestándose como violencia interna?

Por ejemplo, en un momento en que se presentaba recurrentemente el temor a la enfermedad, una respuesta que me surgió es que ese temor –que está muy ligado al temor a la muerte– deriva del deseo de posesión del cuerpo y del deseo de permanecer, del deseo de conservación. Por supuesto que ante una enfermedad o dolencia hay preocupación, incertidumbre. Pero aquí hablo de que, si ante esa enfermedad se manifiesta un temor intenso, puedo reflexionar a qué le tengo temor, y ahí en la raíz encuentro un deseo que me genera violencia interna.

O en el caso del temor a la soledad, también encuentro en su raíz el deseo de posesión de los afectos, de conservación de formas de relación, lo cual genera violencia, celos, malos tratos, etcétera. O en el deseo de poseer cosas, de alcanzar más bienes materiales, cuanto más desproporcionado, más violencia interna, y más temor a perder lo que tengo, por ejemplo. Y así con cada temor que se me presenta, puedo meditar sobre qué deseo está en su raíz y cómo cuanto más desproporcionado, más "grosero" es ese deseo más violencia interna sufro.

Más adelante en La Reja en 2005, el maestro Silo nos dice: "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 fortalecen en la sociedad, en los grupos humanos y en los individuos⁶". Esos miedos entonces son resistencias que nos impiden encontrar una dirección querida y con sentido para nuestra vida. Son temores que no solo operan individualmente, sino que afectan nuestros grupos humanos y a una sociedad fundada en el temor, que retroalimenta permanentemente mi sufrimiento mental. No soy solo yo que sufro, sino que el medio, el sistema actual funciona gracias a inculcar el temor.

Silo dice además "sin fe interna hay temor"⁷, y describe todas las consecuencias negativas de ese temor: sufrimiento, violencia, destrucción. Entonces, la fe interna me puede ayudar a

⁵ Silo. *La Curación del Sufrimiento*. Punta de Vacas, 4 de mayo de 1969. En www.silo.net

⁶ Silo. *Inauguración de la Sala de Sudamérica*. La Reja, Buenos Aires, Argentina, 7 de mayo de 2005. En www.silo.net

⁷ Silo. *Acto público en las Playas de Chowpatty*. Bombay, India, 1 de noviembre de 1981. Obras Completas, Habla Silo. En www.silo.net,

salir del temor y del sufrimiento. Fui comprendiendo que esa fe no la logro de un día para el otro, ni espontáneamente, sino que la fe interna es un espacio que voy construyendo intencionalmente y voy logrando que gane lugar y volumen en mi interioridad.

Mi interioridad es como un terreno en disputa, por el oscurecimiento o por la luz, por el temor o por la fe.

Por el camino interno puedo andar oscurecido o luminoso, y tengo que atender a esas dos vías que se abren ante mí, como ya se dijera en *La Mirada Interna*⁸. Y yo tengo la intención de ampliar esa fe, aspiro a avanzar por la vía luminosa de mi camino interno, hacerlo con fe, para que esa fe interna vaya sobreponiéndose progresivamente al temor.

Pero, ¿fe en qué? Silo nos transmitió en distintos momentos que esa fe es interna, profunda y sentida. No es una fe de mampostería puesta en un objeto externo. Es fe en uno mismo, en la vida siempre abierta al futuro, fe en la humanidad y sus posibilidades de transformación, fe en nuestro destino, fe en la justicia de nuestra acción. Fe en lo mejor de cada uno y en lo mejor de quienes nos rodean.

Pido internamente por eso, para poder mantenerme en ese camino, no desviarme, que la energía no se me vaya para el temor, sino para la fe.

Además, en este intento, fui ganando fe en la protección del Guía Interno. Fe en este camino del despertar de la conciencia y del sentido, del alumbramiento espiritual. Esa fe es un sentimiento positivo que puedo ir cargando diariamente, pidiendo al Guía mediante la bocanada para que esa fe crezca en mí y así ir sobreponiéndome, ganándole espacio al temor en mi mundo interno. Es un proceso, un camino, en el que si mantengo el intento constante voy ampliando la fe y reduciendo el temor. Es confiar en los Guías y en el destino que tienen preparado para nosotros.

Además, ante un temor puntual dado por una determinada situación a enfrentar, puedo pedirle al Guía desde la sincera necesidad interna que me aclare la respuesta, el camino, que me acompañe y me permita visualizar qué tengo que hacer.

La fe interna me va ayudando a contrarrestar el gran temor, que es el temor a la muerte, como final, como oscurecimiento total y definitivo. Temor que me condiciona durante la vida y me genera sufrimiento. Pero si esa fe interna va creciendo diariamente en mí, si la alimento con pedidos, con acciones válidas, con atención, otro estado interno va brotando en mi interior, de mayor calma mental.

Comprendo que también la acumulación de acciones válidas me ayuda a ir logrando un estado interno de más calma y unidad. La contradicción me lleva a la oscuridad y a ampliar los temores. La unidad interna me ayuda en el andar luminoso.

Entonces en los momentos que pude ir alimentando esa fe con las ceremonias semanales de El Mensaje, de oficio, de bienestar, esa fuerza interna va circulando en mí, la voy

⁸ Silo. *La Mirada Interna. El Mensaje de Silo*. Capítulo XIV "La guía del camino interno". Disponible en www.silo.net

dirigiendo luminosamente, la voy proyectando hacia las personas queridas, hacia los seres humanos a quienes les tengo afecto y están pasando por un momento de necesidad. Voy dirigiendo esa fuerza hacia el pedido por aquello que necesitamos realmente, hacia el futuro, hacia mis proyectos con sentido... y la fe interna se va ampliando y fortaleciendo. Esa fe va tomando cuerpo y el temor ya no me encadena tanto, voy ganando en márgenes de libertad interna en mi vida.

Pude ir percibiendo entonces que no es confrontando con ese temor que puedo superarlo, ni maltratándome, ni regodeándome en mis climas. Sino persuasivamente ir ampliando ese espacio de fe interna. Cuando estoy tomado, perdido y confundido en esa tormenta de temor no puedo comprender nada. La introspección es mi peor enemiga allí. Puedo pedir calma y protección al Guía, pedir ayuda a los afectos y poco a poco ir saliendo. Una vez que logro salir es importante intencionar en ampliar esa fe interna. Fe que me lleve a la acción válida y me saque del "para sí" en que esos temores se amplían, me mortifican y me los creo.

A cada imagen de temor, sobreponerle una positiva de fe. Si me irrumpe el temor a que me pase algo malo a mi o a mis seres queridos. Pongo fe en que nada malo nos va a pasar, sólo cosas buenas, porque somos buena gente, tenemos una Misión, estamos en una buena dirección, estamos protegidos. Sobreponerle a una imagen negativa, la contraria en positivo, quizás al principio tiene menor encaje, pero vale ir fortaleciendo el encaje y la fe en esa nueva imagen.

El agradecimiento interno también me ayuda mucho en este camino. Agradezco a mi Guía y amplio ese espacio de mayor liviandad, mi interioridad va tomando mayor luminosidad que le va ganando lugar al temor, lo va compensando. Agradezco cuando me siento bien, cuando algo salió como esperaba, cuando pude superar una resistencia y el temor no me condicionó, cuando me siento en unidad. Ahí me retomo y agradezco, y amplío aún más ese espacio luminoso en mí.

Ir trabajando la reconciliación profunda, con mi vida, con lo que me ha sucedido, conmigo mismo, con mis debilidades, limitaciones y errores, con quienes creo que me han perjudicado, me ayudó en este recorrido a estar más en acuerdo internamente y a suavizarme y tratarme bien. Ver los temores imaginarios como limitaciones propias, como resistencias pero "tratándome como a un amigo" me ayuda a ir encarando el tema con más calma y más unidad.

Es así que desde un estado de mayor inspiración y luminosidad puedo distinguir "signos de lo Sagrado" que me ayuden a perder carga en temor a la muerte, intuir que hay una conexión en otro plano y que no todo se termina, que las acciones válidas se continúan infinitamente, que puedo mantener una conexión con los afectos, que hay una continuidad trascendente.

Respuesta al temor desde lo psicológico

Progresivamente, desde un estado interno de mayor claridad y lucidez, habiendo salido de la tormenta más fuerte de temor, pude descubrir en algunas oportunidades la raíz psicológica de algunos de esos temores, meditando al respecto para comprender sus causas más profundas, y así contribuir a superar esa resistencia interna.

Observé que en algunos casos esos miedos podían estar asociados en su origen a situaciones biográficas, para las cuales las Experiencias Guiadas⁹ como herramientas de meditación dinámica fueron una gran ayuda, para comprender, integrar, reconciliar, en definitiva transferir contenidos y así liberar energía en el ascenso hacia espacios de mayor luminosidad y liviandad.

En ciertos casos, dada una situación biográfica grabada con carga negativa en memoria, y ante una situación similar que percibo, la conciencia estructura mediante datos aportados por memoria, completando con esos impulsos y se configura toda una representación con carga negativa y tensión. Se da ahí un encadenamiento. La vida de uno también es encadenamiento de situaciones pasadas, con situaciones actuales.

Aunque entiendo que no todos los temores están asociados a un recuerdo biográfico. Quizás sí algunos más recurrentes, particulares o definidos, en los cuales se puede rastrear su origen en la biografía y desde ahí trabajarlos transfiriendo imágenes. Aclaro este punto porque tampoco me parece una vía positiva el "enrosque" intelectual de buscar en todo temor una fuente biográfica, sino que las causas pueden ser distintas en cada caso.

En cuanto a ese intento de transferir imágenes, la experiencia guiada El Animal, por ejemplo, me fue de gran utilidad para reconocer un momento biográfico en la niñez, de peligro, de circunstancias personales de conflicto, en que se puede haber generado un temor que aún hoy condiciona en situaciones similares. O la experiencia guiada El Niño para rememorar un momento de la infancia de una injusticia en una situación que se grabó negativamente, aportando a esos temores imaginarios. La experiencia guiada El Minero y El Deshollinador me fueron ayudando a descomprimir fuertes tensiones internas y "alivianarme" para así poder comprender mejor. Tensiones viscerales que trajeron aparejados problemas de salud incluso, por lo cual fue de suma importancia distenderlas progresivamente.

Las experiencias guiadas El Ascenso, Las Nubes y La Acción Salvadora me ayudaron a ver una dirección futura y a vencer resistencias en el avance. Entre otras, ya que en su conjunto las veintidós experiencias guiadas nos ayudan en distintos momentos y situaciones para comprender temores, integrar, transferir contenidos.

⁹ Silo, Experiencias Guiadas, Obras Completas. En www.silo.net

Los trabajos de autoconocimiento del libro *Autoliberación*¹⁰ me contribuyeron también a conocer mi temores, mi violencia interna, cómo operan, cómo condicionan mi comportamiento y mi estado interno desde un nivel psicológico. Entonces, si "me conozco", comprendo mi comportamiento particular, cómo funciona mi "yo" y puedo operar sobre ello, intencionando en modificarlo en dirección de superar el sufrimiento. No supero definitivamente el temor, pero sé lo que está pasando cuando se presenta, puedo anticiparme a situaciones que me van a desestabilizar por temor. Quizás no se supera totalmente pero se suaviza y no "me toma". Puedo actuar con atención y puedo operar, no me lo creo demasiado, lo conozco, lo observo, no me condiciona tanto ni me paraliza.

Algunos de esos trabajos de mejoramiento conductual y autoconocimiento del libro *Autoliberación* fueron: la biografía, el paisaje de formación, roles, imagen de sí y prestigios, conversión de imágenes tensas biográficas y cotidianas, el funcionamiento de los centros de respuesta y las prácticas psicofísicas.

Hacer la autobiografía fue de gran utilidad para comprender el proceso de situaciones vitales, reconocer repeticiones y momentos que se grabaron negativamente. Entonces al verlo con más claridad, ya es un primer paso para ir conociéndolas y luego poder trabajarlas con otras herramientas de transferencia e integración de contenidos. Pude reconocer momentos de la niñez en que se generaron ciertos climas que luego se manifestaron como temores en situaciones similares, así como situaciones irresueltas y momentos de "islas" donde no recordaba nada. Reconstruyendo aquellos momentos a partir de preguntarle a familiares, fotografías o ir a esos lugares nuevamente, fui rememorando y movilizandando esas cargas para integrar y reconciliar imágenes asociadas a personas y conflictos que habían sido grabados negativamente, generando tensiones internas arraigadas por años.

Funcionan como prácticas que se trabajan integralmente: si con la biografía reconocí momentos en que se originó el temor, luego con el análisis de la situación actual en distintos ámbitos pude ver ese temor operando en el presente y con las experiencias guiadas abordarlos para ir transfiriendo positivamente esas cargas. Es un proceso que fui trabajando por capas, y posiblemente siempre quedan más niveles por profundizar.

Asimismo, en determinados momentos en que estuve sobrecargado con imágenes y tensiones viscerales fuertes, los trabajos de sondeo catártico y catarsis profunda me ayudaron a liberar esas tensiones. Luego, si lo noté necesario, realicé prácticas de transferencia y autotransferencia para integrar y transferir esos contenidos. Se trata de trabajos que intenté encarar con cuidado, buscando el momento oportuno, con ayuda de amigxs que acompañen. Porque realizados mal, con apuro, o forzados pueden ser contraproducentes o desestabilizadores por demás.

Entonces el intercambio y el estudio me fueron de gran ayuda para saber cómo abordar oportunamente estos trabajos de *Autoliberación*. Por ejemplo, durante el año de aprendizaje para la Disciplina trabajé con la técnica de Transferencia de Imágenes, con el interés de: "Intentar transferir el clima de temor a los desconocido, desprotección, soledad, asociado a un hecho biográfico".

¹⁰ Ammann, Luis A. *Autoliberación*. Editorial Altamira, Argentina, 2004.

Referido a ese trabajo de transferencia anoté como síntesis: "Fue un proceso muy interesante, que me ayudó a suavizar contenidos que 'presionaban' y me dificultaban un mejor desenvolvimiento interno y en el mundo, que sabía que operaban pero no tenía claro de dónde venían. Por lo que me ayudó en la comprensión de mi biografía y mi comportamiento. Siento que pude suavizar y avanzar en la comprensión del clima de temor a lo desconocido, soledad, desprotección, y desbloquear algunas tensiones arraigadas, que puede ser que siguen operando pero más suavemente y sin 'tomarme'. También fue muy interesante integrar, comprender algunas situaciones biográficas y avanzar en la reconciliación".

Más adelante, en una autotransferencia donde trabaje ese clima de temor a lo desconocido, de desprotección, anoté que registré "una profunda reconciliación y liberación, acompañadas con la sensación de distensión interna en el estómago".

Luego de haber realizado algunos de esos trabajos de autoconocimiento y operativa, escribí: "En distintas situaciones actuales noté menos temores irracionales, más manejo de mí mismo, imágenes negativas más suavizadas, menos ruidos y mayor claridad para ver las cosas tanto afuera como observarme a mí mismo. El clima de 'tragedia futura' también se suavizó bastante, me siento con más energía libre. Algo más calmo y neutro en distintas situaciones. Siguen apareciendo resistencias a veces, pero intuyo que son menos fuertes que antes".

Para llegar a la conclusión en el examen de obras de que: "...esa carencia, ese temor que se manifiesta más fuerte ante situaciones desconocidas o 'inseguras', es el núcleo que condiciona mi comportamiento determinado por ensueños compensatorios, tendencias personales, conductas y respuestas en los distintos ámbitos, roles, imagen de sí y prestigios que se generan a partir de esa carencia básica".

Más adelante en otra etapa del proceso, pude trabajar nuevamente con la técnica de autotransferencia, al menos un primer acercamiento, mediante la cual pude profundizar aún más en la raíz de ese temor. Sentí estar llegando a la tensión más profunda que movió esos temores desestabilizadores. Fueron más específicamente dos autotransferencias que realicé en momentos bastante distantes entre sí, donde el relato se va elaborando con elementos de la biografía en el plano bajo llegando a alegorías de ese "monstruito" alojado muy profundo en las tensiones internas, intentando descargar y pasar por el plano medio, para luego ir hacia el plano alto con la intención de transferir esas imágenes hacia otras más positivas y elevadas, llegando al registro de mayor suavidad y liviandad interna.

Entonces desde lo psicológico abordé el temor como fenómeno en distintas etapas del proceso, por rodeo, cuándo "me caía la ficha" de alguna técnica o herramienta de la doctrina a aplicar en ese momento, cuando alguna comprensión me ayudaba a avanzar y a retomar las prácticas. Por supuesto que el trabajo fue por ciclos, no constante. En momentos en que alguna comprensión me permitía avanzar lo hacía, en otros largos períodos no trabajaba el tema.

Reviendo ahora todo el proceso de trabajo noto cómo fue acumulativo todo lo realizado, estuvo conectado cada momento por una misma necesidad de reordenar y superar los temores psicológicos que me impedían el avance interno.

El temor como ilusión

Desde lo psicológico intentando comprender cómo funciona el psiquismo a partir del encuadre que nos ofrece Silo en Apuntes de Psicología¹¹, fui observando entonces cómo operaba el temor en mí en lo cotidiano a partir de una de las tres vías del sufrimiento:¹² la vía de la imaginación. Hay situaciones que me disparan esa vía catárticamente (una noticia negativa repentina, algo que sucede a algún ser querido, alguna situación social de peligro).

Aprender a ir observando cómo opera esa vía del sufrimiento y cómo puedo ponerla a favor de sentirme mejor, de no "machacarme" con un temor imaginario que me tensa por demás, me ayuda a suavizarlo. Me propongo operar intencionalmente, cuando puedo, sobre esa vía de la imaginación, para modificar esas imágenes, construirlas como quiero y ponerlas al servicio de una vida más centrada y unitiva.

Fui viendo a mis preocupaciones, a veces fuertes y constantes que se convertían en impedimento, como una ilusión, que "me la creo", me ayudó a quitarle gravedad a las cosas. Intenté profundizar en comprender cómo funcionan las preocupaciones y cómo superarlas. Caigo en cuenta que los temores o preocupaciones están operando constantemente por más que cambie de paisaje externo, me sirve esto para verlos como una ilusión de la conciencia.

Un ejemplo de temor ilusorio que me fue condicionando: El temor a perder, o a desesperar alcanzar algo, me llevó por momentos a vivir con esa tensión que me saca del centro de gravedad interno. La sensación de apuro, de falta de tiempo es un desgaste de energía. Vivir apurado no se sabe por qué, vivir persiguiendo algo imaginario que supuestamente me va a dar la felicidad, así como el entorno de un mundo acelerado que me impone imágenes compensatorias permanentemente, me saca del centro.

Comprendo que ese "acelere" interno, también tiene como raíz al temor y por tanto al deseo. Me propongo, y voy registrando por momentos, con acumulación de nuevas experiencias internas de mayor luminosidad, vivir con más profundidad, más calma interna.

Es en ese estado que me gusta vivir, intentar siempre salirme de esa tensión de no poder estar tranquilo, con temor a perder el tiempo o a irme hacia lo oscuridad interna. Saco la conclusión de que los ensueños, ruidos, de "ansiedad", "apuro", "impaciencia", "aburrimiento", están compensando el clima de trasfondo de "sentimiento trágico del futuro". Con esta caída en cuenta se suavizan y van ordenando los ruidos.

Contar con un aforismo personal¹³ fue útil para positivizar el presente y el futuro, para salir del canal de "está todo mal", para intencionar salir del tren de imágenes que suscita un clima de temor. El aforismo que compense puede ser un muy buen complemento en

¹¹ Silo. *Apuntes de Psicología*. En www.silo.net

¹² Silo. "Las tres vías de la experiencia humana: sensación, imagen, recuerdo", *Psicología II. Apuntes de Psicología*. En www.silo.net

¹³ Manual de Temas Formativos y Prácticas para Mensajeros. Seminario sobre la dirección y los aforismos. En www.elmensajedesilo.net

situaciones cotidianas.

Un mecanismo que me ayudó enormemente fue el de la atención¹⁴. Ya en los inicios de este proceso, en las crisis de adolescencia, descubrir con un simple trabajo el registro de atención, en un retiro sobre Psicofísica, me ayudó a salirme del ensimismamiento por unos instantes, a poder salir de un semisueño alterado, donde los ruidos y temores operaban constantemente, y descubrir la liviandad interna de poner en marcha la atención. Luego, es un mecanismo que intento aplicar en la vida diaria -a veces con más o menos dificultad- que se va fortaleciendo en mi, pero es una aspiración el estar en atención para estar en un nivel de conciencia en vigilia más lúcida, sin temores.

En definitiva, esas tres vías de la experiencia humana (sensación, imagen, recuerdo) existen y operan permanentemente. Está en mi propia intencionalidad, en fortalecer mecanismos del psiquismo como el de la atención, lograr ponerlas en función de la felicidad, la liviandad, la luminosidad o dejarlas llevar por la tendencia mecánica hacia la oscuridad y el temor.

Un contexto social que contribuye al temor

En otro orden de cosas, pude ir observando además cómo el contexto social en el que vivimos me influía psicológicamente, me potenciaba esos temores sobretodo cuando me encontraba fuera de centro, inestable internamente.

Hoy son generalizados en las poblaciones los "ataques de pánico", "ataques de ansiedad", tal como se los denomina comúnmente en la actualidad, dados en un medio inhumano, un sistema social y económico en el que vivimos, fundado en el temor, en infundir miedos en las poblaciones.

Imbuido en el medio que realimenta mis temores, voy intentando salir de ellos y todas parecen fuerzas que se oponen. Y uno ve cada vez más en ese medio gente tomada por ese pánico, esa ansiedad. Sin saber cómo salir, recurriendo muchas veces a terapias y medicamentos psiquiátricos como puerta de emergencia.

Entonces, la observación de que ese medio social también me condiciona, me fue útil para comprender que no todo era "mi responsabilidad". Comprendí que el contexto social y cultural en que nací, y en el que luego me desarrollé, me afecta y me condiciona. Más aún se da esa influencia negativa cuando estoy descentrado, sin una dirección clara en mi vida.

Los temores generados en el paisaje de formación influyen toda la vida si no los comprendo e intento transformarme en profundidad. Si puedo conectar con esa fe interna, con la dirección de mi vida hacia el sentido y las acciones válidas, si estoy centrado y salgo del "para sí" y pongo la mirada hacia otros, hacia el futuro querido, los temores que infunde permanentemente el sistema no me afectan tanto. Entonces en ese caos puedo construir algo bueno, conectarme con lo mejor de quienes me rodean, ayudar a ir hacia una dirección luminosa y con sentido.

¹⁴ Silo. "Atención, presencia y copresencia". En *Apuntes de Psicología*. Disponible en www.silo.net

Para concluir entonces, tanto comprender la raíz de esos temores, como entender su funcionamiento psicológico, así como su anclaje en la estructura conciencia-mundo, me ayudó a abordar el fenómeno del temor para intentar, y seguir intencionando cada día, superarlo progresivamente también desde el nivel psicológico.

Respuesta al temor desde lo conductual

Desde un estado interno de mayor calma además pude ir intencionando en ciertos cambios conductuales, con Los Principios¹⁵ como referencia, para ir venciendo resistencias posibles, enfrentando situaciones externas que necesité dar respuesta pero quizás no lo lograba porque me generaban resistencia. Cuando no son más fuertes que mis posibilidades, si las enfrento y les doy respuestas, me fortalezco. Si las evado, las postergo, me debilito, el temor se amplía.

Si ante las dificultades y resistencias menores siempre retrocedo, el temor crece y me condiciona. Si avanzo sin atención cuando la fuerza que se opone es mayor, voy hacia el accidente y hacia producir lo contrario y a empeorar las cosas. El Principio “No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución” me sirvió de guía, para esperar y tener paciencia cuando la resistencia me supera (entendiendo que esa resistencia puede ser imaginaria o una resistencia que me presenta el medio en el que me muevo); pero tan o más importante aún para mí, avanzar y dar respuestas sin dudar cuando las fuerzas están a favor, así voy fortaleciendo mi centro interno.

Entonces situaciones asociadas a un temor imaginario, las voy enfrentando desde lo conductual y se van disolviendo esas imágenes negativas y perdiendo carga. Por lo cual desde una nueva fe interna puedo también intencionar en un cambio de conducta que repercute en mis ámbitos, en la construcción querida de mi vida con unidad, me lleva a ir fortaleciéndome progresivamente.

Cada uno de Los Principios de acción válida me son útiles para dar mejores respuestas, intentando no estar atrapado por el temor. Por ejemplo, el principio "Si persigues un fin te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas", me ayudó cuando pude aplicarlo a ir paso a paso, a salirme del temor a no alcanzar ya mismo lo que quiero, a estar en lo que estoy más atento. Así con cada situación de dificultad en mi vida, puedo analizarla a la luz de Los Principios para que mi conducta sea más unitiva y menos temerosa.

Ir conociéndome, haciendo auto-observación y saber cómo respondo ante situaciones de temor, de miedo repentino o peligro me ayuda para intentar proponerme responder de otro modo la próxima vez y así ir avanzando y transformándome progresivamente. Si ante un peligro siempre huyo despavoridamente, ya lo se, entonces en la siguiente situación similar, si puedo, quizás estoy más atento y doy una respuesta más centradamente.

¹⁵ Silo. *La Mirada Interna*. En *El Mensaje de Silo*. “Capítulo XIII. Los Principios”. En www.silo.net

Cuando estoy tomado por el temor toda mi conducta se transforma. Noté claramente eso de que sin fe hay temor, el temor produce sufrimiento, el sufrimiento produce violencia y la violencia destrucción, que fuera dicho por Silo en India. Ya que cuando soy presa del temor respondo con violencia, trato mal a los demás y a mí mismo, me descentro, no actúo de modo coherente.

Para intentar dar respuestas más coherentes en lo cotidiano, las prácticas psicofísicas del Autoliberación también me son muy útiles ante tensiones y temores que pueden presentarse. Si cuando estoy tomado por un estado de temor difuso y general, en vez de sobrecargar el centro intelectual, con ensimismamiento, respondo desde la motricidad, equilibrio los centros de respuesta, luego me es más fácil calmarme y ver todo con más claridad. O respondo desde otra descarga de energía que sea más placentera, menos dolorosa, y voy equilibrando los centros, manejando la fuerza y no sobrecargando el intelectual, entonces ese temor por imaginación va perdiendo carga.

Me resuena eso de que "la estabilidad del centro emotivo es el tema fundamental del trabajo"¹⁶. Cuando me toma el temor se desestabiliza el centro emotivo, me desequilibra. O viceversa, si se desestabiliza el centro emotivo, puede surgir el temor. Si logro a partir de las herramientas y prácticas mencionadas re-equilibrar los centros y lograr calma en el emotivo, el temor no me toma y puedo tener comportamientos más coherentes en mi vida.

Los miedos son claramente un bloqueo energético principalmente en el centro emotivo. Ese bloqueo me impide actuar con mayor soltura, en las relaciones, en sentir emociones más elevadas, en moverme con menos autocensura en el mundo. Si logro desbloquear esa energía, puedo tener una conducta más coherente con mayor equilibrio entre los centros.

También la respiración baja como herramienta psicofísica me ayuda a lograr mayor calma, me centra, me ayuda a pensar con algo más de claridad cuando algún temor me toma en lo cotidiano. Desde el centro vegetativo voy equilibrando las cargas y puedo dar una mejor respuesta y suavizar la violencia interna. Poco a poco entonces, de ese modo vaya logrando hacer equilibradamente, proporcionadamente, en mi estilo de vida.

El relax externo, interno y mental como se describe en Autoliberación también es de gran utilidad ante el temor en lo cotidiano. El temor es una tensión profunda, si la distiendo poco a poco, el temor se va "disolviendo" en tanto tensión. Si lo observo como tensión interna, que llega como impulsos, puedo "desidentificarme" y encararlo desde dónde se origina el temor: en una tensión visceral, que voy relajando, con respiración baja, me voy distendiendo y centrando poco a poco. Voy relajando los músculos corporales y las tensiones mentales. Entonces es probable así que el temor no me desborde, no tome el control, sino que intento yo atender y operar.

La conversión de imágenes tensas cotidianas fue otra herramienta que pude ir aplicando del Autoliberación: ante una situación que se me presenta repetidamente y me paraliza por temor, puedo ir quitándole carga negativa y poco a poco ir enfrentándola desde otro

¹⁶ Escrito de Silo no publicado oficialmente. Recopilación de Andrés Koryzma en *Silo y La Fuerza*. Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, versión abril 2017.

emplazamiento más atento. Imagino esa situación que me genera miedo, me veo ahí, observo qué músculos se tensan y que climas y tensiones internas me genera. Sigo en la representación de la situación pero ahora distiendo en profundidad y agrego nuevas imágenes con carga positiva, cómicas, elevadas. Puedo de ese modo emplazarme desde un lugar más liviano al tener que enfrentar nuevamente esa situación que me desestabiliza. Pruebo una, dos, tres veces y seguramente esa carga se va transfiriendo en la práctica, progresivamente.

Siento de ese modo que voy avanzando en mi respuesta hacia el mundo, si estoy más centrado, si me emplazo desde un estado interno de mayor calma, si pido al Guía protección y acompañamiento cuando lo necesito, las resistencias que parecían inmensas son cada vez menores, los temores imaginarios me condicionan menos y puedo ponerme en situaciones de otra escala, de otro nivel. Hacerlo con encaje y afecto, direccionado por un propósito de unidad en la construcción de mi vida.

Un indicador claro de ese avance es que ante una situación similar que se me presenta muchos años después (por ejemplo, atender a temas del cuerpo, enfermedades, médicos; un viaje en avión; una exposición en público, etcétera) si la puedo enfrentar más livianamente, más centrado, es porque el proceso de superar los temores como resistencia fue en una buena dirección. Si al principio esas situaciones y dificultades fueron sinónimo de temor, pánico, preocupación, desde un estado interno más luminoso, puedo ahora enfrentarlas más coherentemente sin violencia interna.

Fui notando entonces lo importante de que ese trabajo interno, así como esa intención por el alumbramiento espiritual, en la superación del temor, se vea reflejada en la construcción de mi vida, en el cambio de conductas, en el trato hacia otros y en mis proyectos de humanización y de acciones válidas.

Registros de espacios luminosos donde no hay temor

Comparto registros internos que fui describiendo en notas escritas durante el proceso de intento de ascenso en el camino interno. Siento que se trata de espacios donde no hay temor, sino que hay libertad y luminosidad interna:

"Voy entrando como a una "región" distinta de la mente, donde no hay encadenamiento, no hay temor, no hay tiempo, es un espacio amplio y profundo, me da un registro muy agradable, de suave libertad y alegría".

"Entro a un espacio cada vez más hermoso, donde no soy yo sino que soy parte del universo infinito... la inmortalidad... voy profundizando en ese lugar, siento una paz profunda... no hay determinismo, no hay tiempo, no hay temor... hay libertad".

"Estoy en un espacio universal que no es mío... hay una luz intensa, la luz de la vida, que me conmueve y me conecta con los dioses, 'no temas a la presión de la luz que te ahuyenta con sus fantasmas, absórbela porque en ella ciertamente está la vida"... una luz intensa me

baña... 'la luz pura clarea en la cumbre de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil colores bajan en melodías irreconocibles'... 'en el camino del ascenso hay colores puros y sonidos no conocidos'... es un espacio de luz intensa, infinito, tomo contacto con la fuente de la vida, el origen de la vida... me voy suspendiendo, entro en otro espacio...".

Síntesis y conclusiones

Quise transmitir mediante el presente escrito mi experiencia de que es posible ir superando progresivamente el temor, suavizándolo, conociendo cómo opera para que no nos condicione de modo determinante y nos impida el ascenso en el camino interno, si es que ese es nuestro propósito vital.

Tanto desde la esfera espiritual, como desde la psicológica y la conductual fui relatando experiencias, comprensiones y reflexiones que me contribuyeron a conocer cómo opera ese temor en mi conciencia. Para, luego de describir el fenómeno, ir descubriendo por acierto y error, por estudio e intercambio, por vencimiento de resistencias, cómo poder dar respuestas superadoras para avanzar en el camino interno.

Esos tres niveles -el espiritual, el psicológico y el conductual- entiendo que funcionan en estructura. Por tanto, es indispensable abordar el fenómeno del temor desde los tres enfoques. Si el motor espiritual me da la fuerza y la fe para seguir adelante, desde un abordaje psicológico puedo ir a comprender la raíz del temor, para luego direccionar todo eso hacia cambios conductuales en la construcción de mi vida.

Si estoy en un camino de ascesis, en un camino de alumbramiento espiritual, de superación del sufrimiento, con un propósito hacia el despertar de la conciencia y del sentido de la vida, el temor se me puede presentar en ciertos momentos como resistencia, como obstáculo, como límite a ese avance. Tan fuerte puede ser la resistencia que puedo abandonar allí todo intento de transformarme. O, por el contrario, puedo proponerme superarlo con resolución, darle respuesta y pasar a otra cosa.

Ante esa resistencia, comparto la certeza de que Silo con su Mensaje y las guías que nos facilitó a lo largo de la historia con su doctrina superadora del sufrimiento, si profundizamos en su estudio y práctica por experiencia, si tenemos fe en ese camino, podemos ir generando un nuevo centro interno para nuestra vida. Desde ese emplazamiento me puedo proponer que el temor no sea el constante condicionante y se despejen así sentimientos negativos y ruidos mentales. Entonces con intención y resolución puedo continuar el ascenso.

Ese temor, por mi experiencia hasta el momento, no desaparece por completo, puede continuar en determinadas circunstancias operando en copresencia o en situaciones de peligro, de desestabilización que pueden reactivarlo. Pero puede ser reducido, suavizado, conocido para que ya no sea una gran resistencia.

A veces pueden volverse muy desestabilizadores esos temores. También es probable que suceda que en momentos de ascenso esa desestabilización interna sea parte necesaria del proceso, para "mover la estantería" y continuar avanzando. Meterse y ver con una lupa los contenidos internos me puede inestabilizar. Pero si lo voy haciendo con actitud de observador, si conozco ese temor y poco a poco voy yendo a su raíz para superarlo, puedo liberar energía bloqueada, para ahora sí ir ascendiendo luminosamente. Entonces puedo intentar siempre volver al centro de fe interna y de agradecimiento.

Finalmente, describí registros de experiencias de estados no-habituales de conciencia inspirada¹⁷, donde se rozan espacios de luminosidad y libertad, de inspiración, de comprensión, donde no hay temor. Es la certeza de que esos espacios mentales existen y podemos llegar a existir allí.

Para concluir, si logro consolidar paulatinamente un estado interno de cada vez más calma, donde pueda manejar mejor la fuerza, donde logre estar más emplazado desde mi centro de gravedad interno, en atención, consolidando un nivel de conciencia lúcida y atenta, y de ese modo no ser tan dependiente del medio, ahí entonces puedo construir un estilo de vida donde los temores no operen arrastrando todo hacia la oscuridad del camino interno. Si puedo vivir ahí, puedo lograr tener más paciencia, calma, concentración y atención, en definitiva más lucidez en unidad interna.

Registré por lapsos vivir en ese estado, y aspiro a vivir más así. Estoy convencido que de ese modo puedo avanzar en la construcción de un estilo de vida cuyo centro sea la ascesis, el sentido, lo sagrado. Asimismo, aspiro a que al superar esos temores, ya no sean una resistencia para explorar con más potencia los espacios profundos y sagrados de la mente humana. Porque como ya nos dijera Silo: "lo Sagrado está en nosotros y nada malo puede ocurrir en esta búsqueda profunda de lo Innombrable"¹⁸.

¹⁷ Silo. "Estructuras, estados y casos no habituales. La conciencia inspirada", en *Psicología IV. Apuntes de Psicología*. En www.silo.net

¹⁸ Palabras de Silo con motivo de la primera celebración anual del Mensaje de Silo, Punta de Vacas. 4 de Mayo de 2004. En www.silo.net