

# **El Deleite en la experiencia del Silencio.**

*A Silo, el Maestro. Por su inspiradora vida, por su Enseñanza clara y profunda, por su Obra. Y por haber llegado al corazón de miles y miles de seres humanos, entre los cuales me encuentro.*

Jano Arrechea  
janoarrechea@gmail.com  
Centro de Estudios  
Parques de Estudio y Reflexión- La Reja  
Octubre de 2011

*“La conciencia no puede percibir la mente y es ilusorio que la busque. En cambio, puede silenciarse para que se traduzca en ella el sentido de la mente”.<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Normas de organización y funcionamiento de la Comunidad. Pág. 92. Edición interna. 1982.

## **A. Índice.**

- 1- Interés y encuadre del aporte.
- 2- Definiciones.
- 3- Variedades de ruidos y silencios.
- 4- Un posible recorrido hacia el Silencio completo.
- 5- Observaciones en la profundización.
- 6- El Deleite en la experiencia del Silencio.
- 7- Más allá del Deleite.
- 8- Los nuevos significados.
- 9- La unidad interna, el Silencio y la Ascesis.
- 10- Observaciones generales.
- 11- Conclusiones.

## **B. Resumen.**

## **C. Síntesis.**

## **D. Bibliografía consultada.**

## **1-Interés y encuadre del aporte.**

Son numerosas y muy variadas las descripciones y referencias al “Silencio interno” realizadas principalmente por filósofos, artistas, pensadores y místicos de todas las épocas y culturas.

Pero reconociendo que sobre este tema existen excelentes aportes, específicamente en este trabajo no haremos una reseña histórica o valorativa de estos testimonios, sino más bien nos atenderemos prioritariamente a relatar nuestro camino de experiencia sobre este singular registro.

**En este sentido, el interés de este aporte es describir algunos aspectos de la experiencia lograda en el trabajo de Ascesis<sup>2</sup>, enfocando en particular el registro<sup>3</sup> de Silencio como indicador y además, las características de un particular estado que se presenta cuando ese registro se ha hecho profundo.**

Ya en el proceso realizado en la Disciplina Mental<sup>4</sup>, nos fuimos aproximando a experiencias cercanas a este registro de Silencio y a su vez, alejadas del espacio y el tiempo cotidianos.

Porque en ese proceso y con el interés de advertir y superar los determinismos generados por la “forma mental”<sup>5</sup>, fuimos avanzando en el “vaciado” o silenciado de variadas actividades y fenómenos psíquicos.

Posteriormente a concluir aquella Disciplina y ya desarrollando el proceso de Ascesis, estas experiencias vinculadas al Silencio se fueron consolidando y en algún sentido, este aporte intenta articularlas y describirlas.

En este intento de articulación, advertimos que hemos diferenciado entre sí algunas de ellas con el interés de aclarar la exposición.

Porque en la dinámica del proceso interno mismo, algunas de estas experiencias podrían ser vividas en un orden totalmente distinto o inclusive podrían manifestarse de modo simultáneo o concomitante.

En este sentido, no está de más destacar que es parte de nuestro interés describir **un posible recorrido** hacia este tipo de experiencias, y que reconocemos y de ningún modo descartamos la posibilidad que se elijan y utilicen otros procedimientos y otras técnicas para acceder a experiencias equivalentes o similares.

---

<sup>2</sup> “...concluido el proceso disciplinario se está en condiciones de organizar una Ascesis despegada de pasos, cuaternas y rutinas”, del material “Las Cuatro Disciplinas” [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org). En la Ascesis se intenta tomar contacto con los espacios profundos de la mente humana.

<sup>3</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 228. Editorial Altamira. 2004.

<sup>4</sup> La Disciplina Mental es una de las cuatro Disciplinas transmitidas por Silo en su enseñanza de Escuela. Estas cuatro vías son conocidas como Disciplina Formal, Material, Mental y Energética. Las Disciplinas llevan al operador en la dirección de los espacios profundos. “Las Cuatro Disciplinas”. [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org).

<sup>5</sup> En este contexto, se refiere a la acción constante de memoria completando todo acto que la conciencia lance. Esta “forma mental”, esta acción conjunta y en estructura de memoria y conciencia, nos encadena a una determinada visión del mundo.

## **2- Definiciones.**

Para comenzar, intentaremos definir los principales conceptos incluidos en el título de este aporte.

En este sentido, ¿a qué llamamos “Deleite”? Llamamos “Deleite” a una “experiencia” que se da en un particular estado “...*que podemos tipificar como Éxtasis o sea, situaciones mentales en que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido*”.<sup>6</sup>

Por otro lado, ¿a qué llamamos “Silencio”? Llamamos “Silencio”, a una singular situación interna que se va generando en la medida que vamos produciendo una progresiva supresión de “ruidos”.<sup>7</sup>

Viéndolo más en estática, nos referimos a un estado que se caracteriza principalmente por la inexistencia de “ruidos”.

Reduciendo aún más la definición, llamamos Silencio a “*esa nada existente entre dos ruidos*”.

Avanzando algo más con las definiciones: ¿a qué llamamos “ruido”? Llamamos “ruido” a todo impulso<sup>8</sup> que interfiere en el proceso que emprendemos en la búsqueda de un Silencio completo.

Así, experimentamos como “ruidos”, a todos aquellos impulsos que se presentan ajenos a la actividad atencional<sup>9</sup> a la que estamos abocados en nuestro recorrido hacia el Silencio.

Curiosamente, hacia el final de este recorrido y cuando, por ir despejando todo tipo de fenómenos psíquicos nos vamos acercando a un Silencio completo, también a esta actividad atencional la experimentamos como “ruido”, y resulta uno de los últimos impulsos actuantes que necesitamos suspender.

Estos “ruidos” que interfieren en nuestro intento, pueden manifestarse de modo presente o copresente<sup>10</sup>, y provenir de la percepción<sup>11</sup>, o de la sensación<sup>12</sup>, o de memoria<sup>13</sup>, o de

---

<sup>6</sup> Silo. Apuntes de Psicología. Pág.326. Ulrica Ediciones. 2006.

<sup>7</sup> Silo. Apuntes de Psicología. Pág.36. Ulrica Ediciones. 2006.

<sup>8</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 222. Editorial Altamira. 2004.

<sup>9</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 207. Editorial Altamira. 2004. Ver Atención.

<sup>10</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág.248 a 250. Plaza y Valdés Editores.2004. Por ejemplo, al manifestarse la expectativa de que “algo estoy por recordar”, esta tonicidad de la conciencia podría ser apercibida en un momento dado. Esta aperccepción ya interfiere como “ruido”, pero aún cuando luego siguiéramos adelante con nuestro recorrido, aquel acto lanzado por la conciencia sigue actuando ahora ya en copresencia, generando otro tipo de “ruido”. Si en un momento ese acto encontrara su objeto buscado, esa impleción daría una nueva señal (nuevo ruido) y desviaría nuevamente la atención hacia ella.

<sup>11</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 227. Editorial Altamira. 2004.

<sup>12</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 229. Editorial Altamira. 2004.

<sup>13</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 224. Editorial Altamira. 2004.

conciencia<sup>14</sup>, tales como las cadenas asociativas<sup>15</sup>, las representaciones<sup>16</sup>, las abstracciones<sup>17</sup>, las sensaciones<sup>18</sup>, los recuerdos<sup>19</sup>, las reminiscencias<sup>20</sup>, etc.

En cuanto al empleo del término “experiencia”, no resulta ser exactamente descriptivo cuando se refiere a lo que denominamos como “Silencio completo” y a la entrada a los Espacios profundos.<sup>21</sup>

Porque toda experiencia implica un registro y sabemos que de los Espacios profundos no podemos contar con experiencia o registro, porque “no hemos estado allí” y sólo nos llegan de ellos “reminiscencias”, o sea posteriores traducciones.

Así, en esta situación donde “no hay registro” de lo sucedido, utilizamos en la descripción el término “experiencia” en una acepción más amplia. Esta descripción incluye también aquello que inferimos o traducimos, inmediatamente después de vivir lo que podríamos definir como “la experiencia de la no-experiencia”.

Destacamos que ya desde el título de este aporte, tendemos a utilizar la línea de traducciones auditivas (silencio, ruidos, etc.), aunque en ocasiones, estas denominaciones abarquen registros o estados que representamos en otros momentos del trabajo con traducciones donde predominan otros sentidos<sup>22</sup> (por ejemplo, vacío, fragancia, luz, quietud, lo inmaterial, deleite, el espacio ilimitado, movimiento, etc.).

### **3- Variedades de ruidos y silencios.**

Considerando una amplia variedad de posibilidades, observamos que tanto los “ruidos” como los “silencios” se pueden manifestar con distinta intensidad, con distinta duración y también, en distintas profundidades de nuestro espacio de representación.<sup>23</sup>

Así, hemos notado que existen “ruidos” que se registran con mayor intensidad como son, por ejemplo, aquellos originados en los distintos tipos de tensiones, que al dar fuertes señales desde la cenestesia a menudo nos interrumpen y nos impiden sostener una atención certera.

En el otro extremo y con una intensidad mucho menos notoria, en otras ocasiones experimentamos como “ruido” a pequeños y breves actos de conciencia, de una levedad y sutileza muy extraordinaria.

---

<sup>14</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 213. Editorial Altamira. 2004.

<sup>15</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 207. Editorial Altamira. 2004. Ver Asociación.

<sup>16</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 229. Editorial Altamira. 2004.

<sup>17</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 205. Editorial Altamira. 2004.

<sup>18</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 229. Editorial Altamira. 2004.

<sup>19</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 228. Editorial Altamira. 2004.

<sup>20</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 228. Editorial Altamira. 2004.

<sup>21</sup> Silo. Apuntes de Psicología. Pág.334. Ulrica Ediciones. 2006.

<sup>22</sup> Se refiere a los restantes sentidos externos: el gusto, la vista, el tacto y el olfato y además, a los llamados sentidos internos: sentidos cenestésicos y kinestésicos.

<sup>23</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 219. Editorial Altamira. 2004.

Por ejemplo, el fenómeno que describimos habitualmente como “expectativa”, en muchas oportunidades reúne esas características de sutileza, aunque hacemos la salvedad de que en otras ocasiones, hemos registrado a otras “expectativas” con gran intensidad y tensión.

Por otro lado, a los “ruidos” los solemos vivenciar con distinta duración o temporalidad. Así, resulta muy diferente, por ejemplo, cuando nos distraemos brevemente por una fugaz ocurrencia que capta a nuestra atención un instante, a lo que sucede cuando una sucesión de imágenes<sup>24</sup> “se instala” obsesivamente en nuestra presencia, evitando que podamos direccionar nuestra atención hacia donde deseamos.

En cuanto al Silencio, anteriormente lo definíamos como a “*esa nada existente entre dos ruidos*”.

Ahora bien, hemos experimentado esa “nada” en distintas profundidades, pero en otras ocasiones la hemos vivido como algo muy fugaz y en otras se ha sostenido por más tiempo. O sea, entre una y otra situación ha variado el tiempo transcurrido, desde el “ruido” a partir del cual comenzó el Silencio y aquel otro “ruido” que le ha dado fin.

Por otro lado existen silencios que podríamos llamar “parciales”, que se caracterizan sólo por la ausencia de algún tipo de actividad.

Es el caso del llamado “silencio mental”, que suele experimentarse luego de haberse producido una profunda distensión, y que en principio alude a la ausencia de “ruidos” o contenidos, que estén fuera del “horizonte”<sup>25</sup> en que se encuentra la dinámica de la conciencia en un momento dado.

Porque a menudo, cuando describimos el “silencio mental” nos referimos sólo a la quietud de la mente en general, y no a la progresiva supresión de la totalidad de los fenómenos psíquicos.

En ese sentido, es posible registrar una gran quietud mental pero al observar con más detalle advertimos, entre otros, a numerosos impulsos cenestésicos que continúan actuando y dando señal.

Resulta distinta la experiencia de lo que describimos como “Silencio completo”, en que aquella “nada” se ha expandido espacial y temporalmente y a partir de esta expansión, observamos que la estructura psíquica habitual sufre distintas modificaciones.

Porque en nuestro acercamiento a este singular “Silencio completo”, notamos no sólo una gran disminución de los impulsos que provienen de la memoria y la conciencia, sino también una fuerte disminución de impulsos cenestésicos y kinestésicos, la ausencia de la impresión del transcurrir y además, al final de este proceso, la disolución del punto de mira, la suspensión del Yo.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 221. Editorial Altamira. 2004.

<sup>25</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág.248. Plaza y Valdés Editores.2004.

<sup>26</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 234. Editorial Altamira. 2004.

#### **4- Un posible recorrido hacia el Silencio completo.**

*“La conciencia puede llegar a “lo profundo” por un especial trabajo de internalización. En esta internalización irrumpen aquello que siempre está escondido, cubierto por el “ruido” de la conciencia. Es en “lo profundo” donde se encuentran las experiencias de los espacios y de los tiempos sagrados. En otras palabras, en “lo profundo” se encuentra la raíz de toda mística y de todo sentimiento religioso”.<sup>27</sup>*

Es en esta dirección de internalización donde vamos intentando suprimir la acción de distintos mecanismos<sup>28</sup>, “vaciándonos” de la actividad que surge desde ellos y al hacerlo, observamos que el Silencio se va profundizando y haciéndose cada vez más completo.

En este recorrido que emprendemos, en muchas ocasiones partimos desde una situación colmada de “ruidos”.

Para comenzar, necesitamos abstraernos del “ruido” que, en ocasiones, generan los impulsos que llegan desde los sentidos externos. Lo realizamos llevando la atención hacia nuestra interioridad y al hacerlo, empezamos a “tomar distancia” de las percepciones provenientes de dichos sentidos.

Avanzando algo más, observamos ahora que la cenestesia<sup>29</sup> nos hace llegar otro buen concierto de “ruidos”, sobre todo con señales de las tensiones internas<sup>30</sup> y mentales<sup>31</sup>, a las cuales, a través de la distensión conviene nivelar y disminuir lo más posible, para evitar que estas “anclas” nos mantengan adheridos a este tiempo y a este espacio.

Una vez despejados estos “ruidos” provenientes de las tensiones, nos resulta un buen momento para hacer presente el Propósito<sup>32</sup>, y quedarnos unos instantes captando su resonancia y expansión en nuestro interior.

Al hacerlo, hemos notado que esta resonancia surgida al hacer presente el Propósito y la expansión de su sentido, refuerza la intensidad emotiva del trabajo que estamos emprendiendo.

Realizado lo anterior, seguimos avanzando intentando disminuir la presencia de otras operaciones psíquicas. Una de ellas es la acción de la memoria que en muchas ocasiones, con representaciones reiteradas genera un movimiento que nos lleva a “irnos de tema” una y otra vez.

---

<sup>27</sup> Silo. Apuntes de Psicología. Pág.305. Ulrica Ediciones. 2006.

<sup>28</sup> Se refiere a los mecanismos estructurales del psiquismo, tales como la conciencia, la memoria, los sentidos, etc.

<sup>29</sup> Sentido interno que proporciona datos referidos a presión, temperatura, tensión, etc. Ver: L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 230. Editorial Altamira. 2004. Ver Sentidos internos.

<sup>30</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 232. Editorial Altamira. 2004.

<sup>31</sup> Ídem Nota 30.

<sup>32</sup> Documento sobre la Ascesis. Parques de Estudio y Reflexión. La Rreja. Pág. 6.



Un modo que utilizamos para detener este movimiento, es sostener la atención en algún “punto de silencio”<sup>33</sup>, intentando que todo nuestro ser esté en ese sostenimiento y de esta manera, notamos que se va silenciando aquella actividad distractiva.

En nuestra experiencia, este sostenimiento se facilita si el “punto de silencio” se encuentra algo más alto<sup>34</sup> (Eje Y) y algo más profundo (Eje Z) que el observador<sup>35</sup>.

Lograr suspender las representaciones distractivas que surgen desde la memoria implica un gran avance, y al poder realizarlo, observamos que el Silencio se ha profundizado notablemente.

Ya experimentando un mayor Silencio, podemos observar ahora la actividad de la conciencia. Su actividad es algo más inasible que la de la memoria, pero resulta detectable por ejemplo, en su tendencia a activarse ante cualquier impulso o señal.

En este tramo del recorrido, necesitamos aquietar la conciencia lo más posible. Un modo de favorecer esa quietud, es volver a sostener nuestra atención en algún “punto de silencio” de nuestro espacio de representación.

Y quedarnos atendiendo allí con todo nuestro ser, hasta captar que desde la conciencia sólo surgen aquellos actos<sup>36</sup> que son necesarios para impulsar serenamente nuestro recorrido.

Al lograr aquietar el movimiento surgido desde la memoria y desde la conciencia, también logramos profundizar y aumentar la distensión que iniciamos en el comienzo del recorrido.

Así, notamos que aquella “nada”, aquel Silencio, se ha expandido aún más y observamos que esta expansión, nos ha ido llevando a una dimensión interna con características de mayor sutileza e inmaterialidad.

Cuando ya hemos consolidado esta “quietud” en la actividad de la memoria y la conciencia, acometemos la reducción al mínimo de otro campo de posible “ruido”, aquel proveniente de los impulsos cenestésicos del cuerpo.

Un modo de hacerlo es intentar alejarnos de esos impulsos, tratando de desplazarnos “más lejos del registro del cuerpo”. Este desplazamiento lo realizamos profundizando el punto de mira “hacia atrás y hacia arriba” en el espacio de representación.

En nuestra experiencia, en este momento del recorrido siempre priorizamos el llevar nuestro punto de mira “hacia atrás”, ya que al lograr esto con claridad y nitidez, podemos luego desplazarlo “hacia arriba” con mayor facilidad.

Volviendo a esta situación en que estamos intentando alejarnos de los impulsos cenestésicos llevando “hacia atrás” el punto de mira, se nos ha planteado una nueva

---

<sup>33</sup> Se refiere a una zona o lugar del espacio de representación, donde no se experimente ningún tipo de actividad.

<sup>34</sup> El Eje “Y” se refiere a la coordenada vertical y el Eje “Z” a la coordenada de volumen del espacio de representación.

<sup>35</sup> Se refiere al punto de mira o Yo.

<sup>36</sup> Silo. Apuntes de Psicología. Pág.191- 192. Ulrica Ediciones. 2006.

dificultad: ¿qué hacemos con la respiración? Porque esta actividad constante también nos liga al registro cenestésico del cuerpo y precisamente de ese registro nos quisiéramos alejar.

Un recurso que utilizamos para sortear esta dificultad es mantener una respiración muy leve, logrando que se mecanice de tal modo que resulte indetectable para la conciencia, asimilándola “abajo del umbral”<sup>37</sup> de percepción interna como sucede habitualmente con los latidos cardíacos.

Con relación a la respiración también hemos advertido otra situación singular. Cuando nuestro punto de mira se encuentra en un nivel de profundidad considerable del eje Z<sup>38</sup>, hemos notado en ocasiones que la respiración se convierte, se transforma, en una suerte de “suave correntada energética” y hemos aprovechado el impulso de esa suave correntada para acercarnos a la zona del “espacio interno”<sup>39</sup> donde queríamos ir.

En este último caso, dejamos de registrar a la respiración como una actividad que nos “impulsaba hacia abajo y hacia afuera” y se transformó en una aliada para lograr profundidad y posteriormente ascender.

Retomando el recorrido que veníamos describiendo, es destacable que en muchas ocasiones, cuando pudimos sostener un Silencio<sup>40</sup> profundo y a su vez logramos profundizar el punto de mira y llevarlo a “una buena distancia” del registro del propio cuerpo, el “espacio interno” se iluminó y surgieron suaves concomitancias de la Fuerza<sup>41</sup>.

*Y a partir de aquí comenzó otra historia, comenzó el Deleite en la experiencia del Silencio.*

## **5- Observaciones en la profundización.**

Resulta una paradoja que para silenciar todos los “ruidos” de conciencia, necesitemos construir un recorrido intencional cuyos pilares son, en esencia, de la misma entidad de aquello que queremos silenciar.

---

<sup>37</sup> Ver Percepción, leyes de la. L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 227. Editorial Altamira. 2004.

<sup>38</sup> Silo. Apuntes de Psicología. Pág.315. Ulrica Ediciones. 2006.

<sup>39</sup> Se utiliza el término como sinónimo de “espacio de representación”.

<sup>40</sup> “No estamos hablando de casos patológicos, de alucinados que escuchan voces; estamos hablando de que a veces uno está en conversación consigo mismo, que uno recuerda conversaciones, etc. Pues toda esa cosa auditiva que trabaja dentro de uno mismo, esa es la que nos interesa vaciar en la conciencia. Nos interesa entonces, atender estos sonidos. Comenzamos por escuchar estos sonidos. Vemos que entre sonido y sonido, entre contenido y contenido a veces se producen silencios y sigue la cantinela y sigue la conversación”. Entre problema y problema surge un silencio. Este silencio es el que nos importa. Cuando nosotros trabajamos atendiendo al silencio provocamos también un vacío mental del mismo modo que lo hacíamos antes al descartar contenidos. Ahora al descartar sonidos mentales, descartamos no sólo sonidos, sino también imágenes visuales. Vamos atendiendo a ese vacío mental, a ese silencio mental, y en ese trabajo es cuando de pronto también sobreviene esto que conocemos como la Fuerza.” Conferencia Sobre Religión Interior. Silo. Mendoza, Argentina. 30 de agosto de 1974.

<sup>41</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág. 32. Plaza y Valdés Editores.2004.

Porque este recorrido intencional también está plagado de impulsos. Por ejemplo, lo iniciamos con nuestro Yo, impulsamos actos de conciencia tales como la dirección de la atención, contamos con la acción copresente de la memoria de dicho recorrido y sus singulares registros, etc.

Pero lo más significativo y diferente es la aspiración final de estos procedimientos intencionales, el “hacia donde estamos yendo”, que actúa desde la copresencia y que, apunta a que, al concluir, desaparezca todo impulso. Esta aspiración final nos va guiando en todos los tramos del recorrido.

También y en la experiencia misma, observamos que no ha sido luchando contra los “ruidos” que logramos que éstos se amortigüen o desaparezcan. Por el contrario, siempre nos resultó más eficaz intentar ampliar los instantes o espacios de silencio y al lograr esa ampliación, fuimos notando que los “ruidos” iban disminuyendo hasta desaparecer.

Complementando lo anterior y teniendo en cuenta el variado recorrido a transitar hacia un Silencio completo, también nos resultó adecuado intentar ser oportunos en los distintos momentos del recorrido y así “...avanzar con resolución, cuando la fuerza de los ruidos se debilitaba”.

No está de más puntualizar que para muchas de estas acciones tendientes a silenciar y a suprimir impulsos, nos fue preciso realizar numerosas pruebas e ir puliendo los procedimientos tras los diversos intentos. Y que fuimos aprendiendo a no descorazonarnos y a sobreponernos con liviandad ante los fracasos reiterados.

También es preciso destacar que estos procedimientos siempre requirieron de nuestra mejor energía y atención. Y que nos ha resultado más adecuado operar allí con suavidad, tratando de encontrar la “nota justa” en los procedimientos y siempre sosteniendo la intención de no forzar en estos espacios sutiles.

Por otro lado y en general, para aquellos que no somos experimentados en este tipo de procedimientos, el intento de “ir hacia atrás” en el espacio de representación presenta cierta dificultad y por esto, requiere mayor ejercicio y una sostenida atención en el intento.

Porque en muchas oportunidades, cuando hemos tratado de profundizar el punto de mira se produjo reiteradamente un “rebote hacia fuera” y entonces, fue necesario que volvamos a insistir con suavidad. Cuando logramos ese corrimiento que buscamos, se produjo una nueva perspectiva y notamos que el espacio de representación se fue ampliando, se fue dilatando en su volumen posterior.

En otras ocasiones y en la experiencia misma, nos ha sucedido de tener la “ilusión” de haber profundizado el punto de mira. Algunas veces, creímos haberlo llevado notoriamente “hacia atrás”, pero al observar con más detalle notamos que nos encontrábamos a muy poca distancia del punto de partida.

Para no caer en este error de apreciación, nos resultó útil al comenzar este intento, tomar como referencia el registro del centro del espacio de representación (en el sentido del

centro de su volumen) y de este modo, al ir desplazando el punto de mira “hacia atrás” contábamos con un indicador más claro y preciso de la profundización.

En otro momento más avanzado del recorrido, también nos fue útil tomar como referencia el registro de “la parte posterior de la cabeza” (la que correspondería físicamente a la zona de la nuca), y desde allí intentar seguir profundizando la perspectiva.

Ahora nos permitimos una breve digresión. Además de la falta de experiencia, quizás otro origen de esta dificultad en desplazar el punto de mira “hacia atrás”, se encuentre en que pareciera haber una tonicidad previa de la estructura en “ir siempre hacia delante”, donde se encuentran localizados al menos 4 de los sentidos externos, y desde allí ingresan permanentemente impulsos y a través de estos sentidos también la conciencia va en busca de información.

Así, buena parte del “mundo” percibido a través de aquellos sentidos se registra como que “está delante”, además habitualmente nos desplazamos o caminamos “hacia adelante” e inclusive, en ocasiones ingenuamente describimos al “futuro” como “aquello que está por delante”.

Por lo anterior, parecería tener algo de “antinatural”<sup>42</sup> el intentar intencionalmente “ir hacia atrás”.

Pero seguramente, no está muy lejos el tiempo en que para interiorizar el punto de mira en la profundidad del espacio de representación, contemos con la misma facilidad que hoy tenemos en el sentido inverso, o sea para “irnos de centro”, al externalizarse nuestro punto de mira en la vigilia habitual.

Porque en este proceso de profundización y con el trabajo sostenido, notamos que acumulamos aprendizaje y alguna pericia y con esta acumulación, se va grabando una nueva huella en esa nueva dirección.

## **6- El Deleite en la experiencia del Silencio.**

***“Cuando nos vamos del mundo y la memoria descansa,  
cuando la conciencia detiene su latido y ya no somos nada,  
el deleite surge, nítido y sorprendente,  
y su bella fragancia invade el interior.”***

Cuando hemos podido realizar el recorrido anterior, primero logrando reducir los impulsos que llegan desde los sentidos externos e internos, luego haciendo presente el Propósito, después logrando silenciar las representaciones de memoria y aquietando el accionar de la conciencia y por último, hemos podido desplazar el punto de mira “hacia atrás y hacia arriba” en el espacio de representación, ha irrumpido ante nosotros una nueva realidad interior.

---

<sup>42</sup> En el sentido de no-mecánico, de inhabitual.

Porque nos encontramos ante una situación muy extraordinaria, al acceder a un ámbito donde todo el movimiento psíquico se ha aquietado y silenciado.

Nos encontramos ante un espacio “sin ideación ni reflexión”<sup>43</sup>, en un ámbito donde no se vislumbran actos ni representaciones.

En esta particular situación interna y al no registrarse ningún movimiento psíquico, notamos que el tiempo se ha detenido, o mejor expresado, notamos la ausencia del registro de ese fenómeno.

Además, nos ha sorprendido que esta quietud profunda que experimentamos se sostenga por sí sola, sin ningún esfuerzo, se sostenga “en sí”.

En este ámbito, también el Yo sufre una feliz transformación. Porque este Yo va quedando muy debilitado y se empieza a desestructurar, porque va perdiendo su “ropaje biográfico”, al dejar de recibir impulsos de memoria y al alejarse de él la copresencia del registro del propio cuerpo.

Esta falta de impulsos cenestésicos y de memoria, hace tambalear la ilusoria y determinista identidad del Yo.

Entonces, con esta transformación el Yo queda reducido a Uno, a un “sí mismo” impersonal y esencial<sup>44</sup>.

Y es en esta singular situación interna y a partir de todas estas transformaciones, cuando habitualmente se producen comprensiones esenciales y se viven “emociones superiores”<sup>45</sup>.

En general, estas comprensiones esenciales están relacionadas con la revelación del Sentido<sup>46</sup>.

*Y esta singular situación nos refiere una vez más a la enseñanza de Silo, cuando expresó: “La real sabiduría está en el fondo de tu conciencia...”<sup>47</sup>, ya no como metáfora, sino como descripción literal y ajustada de aquello que se revela en estos espacios.*

Estas revelaciones suelen tener distintas características, yendo desde atisbos de comprensión e intuiciones, a comprensiones más profundas que generan nuevos significados en temas centrales de la vida, y en otras ocasiones, a contactos con lo trascendental que se revelan con gran intensidad e impacto.

---

<sup>43</sup> Majjhima Nikaya. Los Sermones Medios del Buddha. Pág. 139. Editorial Kairós. 1999.

<sup>44</sup> Es probable que se nazca con este Uno esencial y posteriormente, este Uno se vaya “vistiendo con el ropaje” de la identidad biográfica y se constituya como Yo actuante en los distintos niveles.

<sup>45</sup> En el sentido de “sublimes” o provenientes de un espacio mental más alto.

<sup>46</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág. 30. Plaza y Valdés Editores.2004.

<sup>47</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág. 660. Plaza y Valdés Editores.2004.

En este sentido y como ejemplo de intensidad e impacto, nos viene desde la memoria aquello de “*Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hiere como el rayo*”.<sup>48</sup>

En cuanto a lo que denominamos como “emociones superiores”, suelen ser expresadas y traducidas de muy variados modos y por supuesto, no nos parece legítimo inferir que existan traducciones que sean más ajustadas o precisas que otras.

En nuestro caso, las describimos al salir de ese estado y al rearticularse y recomponerse el Yo, con traducciones del tipo de: “fuimos invadidos por la fragancia del Deleite”, o “vivimos la magia de un Gozo sublime”.

Por otro lado, a estas comprensiones y a estas “emociones” que captamos como no originadas en lo sensorial y que vislumbramos como provenientes de “un plano más alto”, las ponderamos como un indicador, como la señal que nos indica que hemos llegado a este nuevo espacio, a esta “nueva casa”.

Pero aún nos queda trabajo por hacer. Porque hay algo mínimo que aún subsiste y que algo experimenta. Todavía queda algo inmóvil que contempla al Silencio.

Porque desde el punto de vista de silenciar toda actividad de conciencia, ese Uno que contempla, ese diluido y residual punto de mira, es un “ruido”.

Y a pesar de la belleza que se vive en esa situación interna, es necesario dar un paso más en la escalada ascendente. Necesitamos silenciarnos total y absolutamente.

## **7- Más allá del Deleite.**

Ese Uno que algo contempla, felizmente no cuenta con capacidad operativa. Si la tuviera, es seguro que hemos perdido profundidad.

Ese Uno se encuentra en un espacio “inmaterial”, donde se dan intuiciones esenciales y donde se captan significados “sin palabras”.

Ese Uno, queda inmóvil y deslumbrado ante la profundidad del Silencio.

Ese Uno vive en la belleza y en el deleite, pero es necesario que pierda ese alimento y se esfume.

Ese Uno no puede hacer nada y es en ese Vacío donde irrumpe el Propósito para guiar el recorrido, que ya ha dejado de ser un recorrido.

---

<sup>48</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág. 39. Plaza y Valdés Editores.2004.

## **8- Los nuevos significados.**

*“Si se tiene una experiencia trascendente, cotidianamente actúa en copresencia, le da significado a muchas cosas. Se queda en copresencia; se da porque se ha tenido la experiencia. El “yo” funcionaría diferente si tengo esa experiencia en copresencia. Esa experiencia te marca”.*<sup>49</sup>

Es destacable observar que al lograrse la intuición directa o la entrada a lo Profundo, se produce un impacto notable en la propia vida y este impacto comienza a desarticular los significados y las viejas creencias que provienen del paisaje de formación.<sup>50</sup>

Estos significados y estas creencias que, como sustrato, operaban copresentemente de modo continuo y que constituían el trasfondo central del paisaje de formación, comienzan a ser desplazadas por nuevas representaciones y resonancias que surgen a la luz de las evidencias del plano trascendental.<sup>51</sup>

Y es gracias a estas evidencias, que vamos reconstruyendo el puente que nos conecta con aquello que está más allá de lo psíquico (más allá del ruido) y en este proceso de reconstrucción, comenzamos a vislumbrar la “esencia trascendental” que está presente en todo lo existente.

Y a partir de este momento del proceso, empiezan a irrumpir los nuevos significados que se expresan en los más diversos objetos de conciencia.<sup>52</sup>

Estos nuevos significados, que se van configurando como el núcleo de un nuevo paisaje<sup>53</sup>, aparecen a veces tímidamente, como breves atisbos o insinuaciones y en otras ocasiones se expresan de modo terminante, como un “vuelco” definitivo en el modo de apresar o ponderar un objeto.

Así, estos nuevos significados comienzan a influir y se expanden hacia diversos y singulares temas.

En nuestra experiencia los hemos observado actuando, por ejemplo, en el proceso de reordenamiento de las prioridades vitales, en una mayor frecuencia de conexión con los estados de “conciencia inspirada”<sup>54</sup> y en la consolidación de un tono mental y afectivo diferente.

---

<sup>49</sup> Silo. Apuntes reunión con Mensajeros. 20 /04/ 03. Buenos Aires, Argentina.

<sup>50</sup> L. A. Ammann. Autoliberación. Pág. 196. Editorial Altamira. 2004.

<sup>51</sup> “Trascendental” en el sentido de “aquello que trasciende el plano o el espacio psíquico”.

<sup>52</sup> Para más contexto sobre “objetos de conciencia”, ver Silo. Obras Completas. Vol. 2, pág. 33, 34 y 167. Plaza y Valdés Editores.2004.

<sup>53</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág. 64. Plaza y Valdés Editores.2004.

<sup>54</sup> Silo. Apuntes de Psicología. Pág.323. Ulrica Ediciones. 2006.

## **9- La unidad interna, el Silencio y la Ascesis.**

Ahora, alejándonos de estas descripciones y quizás ampliando excesivamente el encuadre de este aporte y además, corriendo el riesgo que estas afirmaciones puedan resultar una obviedad, nos parece interesante recordar y resaltar que la acumulación de registros de unidad interna<sup>55</sup> nos predispone hacia la coherencia con nuestro Propósito y además, nos ayuda a fortalecer nuestro Estilo de Vida.<sup>56</sup>

Porque esos registros unitivos, esas experiencias de gran significado y de acuerdo con uno mismo, actúan en todo momento como trasfondo copresente y desde allí inclinan nuestra vida en la mejor dirección.

Además son registros que nos alivianan, nos equilibran internamente y nos fortalecen. Y esta unión de liviandad, equilibrio y fortaleza nos resulta muy favorable como condición en la escalada del ascenso.

Podríamos sintetizar esta idea así: *“A mayor unidad interna, menor ruido. A menor ruido, mayor facilidad para avanzar en la Ascesis”*.

Por el contrario, los registros de contradicción<sup>57</sup> no hacen más que aumentar los “ruidos” en nuestro interior, entorpeciéndonos, atándonos a este espacio y a este tiempo y debilitándonos frente a las variadas dificultades que necesitamos sortear en el camino de búsqueda y acceso a lo Profundo.

Sintetizando lo anterior, notamos que al lograr evitar la contradicción y al acumular actos de unidad se fortalece la dirección de nuestro Estilo de vida y este fortalecimiento nos impulsa en el sentido de la Ascesis.

## **10- Observaciones generales.**

En algunos momentos del proceso con la Ascesis, nos ha quedado muy claro que lo vivido ha provenido de los espacios profundos. En otros momentos, hemos reconocido que hemos estado muy cerca de esos espacios, pero no hemos atravesado el umbral hacia ellos.

Pero en otras ocasiones y transitando los últimos tramos de este recorrido que describimos anteriormente, nos ha quedado luego cierta duda sobre si hemos logrado silenciarnos completamente y así, finalmente acceder a esos espacios.

Porque en estas últimas situaciones, luego de concluir el recorrido e intentando ponderar y apresar lo ocurrido, no hemos contado con claras evidencias de una efectiva suspensión del Yo.

---

<sup>55</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág. 76. Plaza y Valdés Editores.2004.

<sup>56</sup> Documento sobre la Ascesis. Parques de Estudio y Reflexión. La Reja. Pág. 3.

<sup>57</sup> Silo. Obras Completas. Vol. 1, pág.76. Plaza y Valdés Editores.2004.



En estas situaciones y también dada la “brevedad temporal” de algunas manifestaciones de estos espacios, nos hemos encontrado posteriormente con esta duda recurrente: lo que ahora estoy describiendo: ¿es realmente una descripción de algo que recuerdo como vivido con cierta precisión? o en cambio, ¿estoy describiendo una traducción realizada cuando el Yo volvió a estructurarse?

Porque nos ha resultado muy difícil distinguir entre lo que sería la descripción de un fenómeno, donde se encuentra implícito “un observador y algo observado” y por lo tanto algún “residuo” del Yo estaría presente, y por otro lado, las posteriores traducciones de una situación donde la distinción anterior está ausente y que con posterioridad intentamos recordar y la traducimos y estructuramos de un cierto modo.

Esta dificultad para ponderar con claridad lo ocurrido se ha generado sobre todo, cuando tanto “el observador como lo observado”, se han encontrado muy poco diferenciados y muy diluidos en su entidad.

Y nos hemos inclinado indistintamente por alguna de las dos formulaciones, pero sin la impresión de “certeza” que tuvimos, sea cuando nos silenciamos completamente o cuando ha sido evidente que no lo hicimos.

De todos modos, nos ha resultado todo un aprendizaje “navegar por estas aguas de la incertidumbre” y no desesperar ni obsesionarnos en encontrar formulaciones e interpretaciones exactas, a experiencias difíciles de definir con los parámetros habituales.

Porque estas interpretaciones a veces resultan un tanto rígidas, para describir un mundo que a menudo se expresa con manifestaciones muy sutiles y algo alejadas de la racionalidad habitual, como las “señales”, las intuiciones, los atisbos y las inspiraciones.

En todo caso, destacamos que nos queda pendiente este interesante tema para investigar e intercambiar y así, poder respondernos con mayor acierto sobre estas dudas interpretativas.

## **11- Conclusiones.**

Al estar este trabajo centrado básicamente como un “relato de experiencia”, entendemos que no presentamos en él ninguna hipótesis que requiera ser fundamentada o demostrada.

Se diferencia en ese sentido, de otros aportes que al sostener nuevas relaciones, conclusiones o puntos de vista sobre temas de interés, necesariamente precisan dar mayor solvencia y fundamentar apropiadamente a sus producciones.

De todos modos, una primera conclusión que emerge al concluir este aporte es que, creemos haber sostenido el punto de vista fijado en el interés de este trabajo, o sea “...describir algunos aspectos de la experiencia lograda en el trabajo de Ascesis, enfocando en particular el registro de Silencio como indicador y además, las

*características de un particular estado que se presenta cuando ese registro se ha hecho profundo”.*

También es de destacar que en el desarrollo del trabajo mismo, surgieron nuevas relaciones que ampliaron esta descripción hacia temas como “los nuevos significados” y también hacia otros como “la unidad interna, el Silencio y la Ascesis”.

Releyendo el texto del aporte, observamos que quizás nos hayamos extendido demasiado en algunos detalles u observaciones, la mayoría de ellos originados en la experiencia misma.

Pero deseáramos que estas observaciones no sean interpretadas o vistas como indicaciones y mucho menos como sugerencias, sino sólo como agregados o detalles que podrían ayudar a captar mejor lo que intentamos describir.

En cuanto al trabajo mismo de elaborar el aporte, o sea la actividad de ordenar, chequear, incluir, relacionar, descartar, etc. las experiencias referidas al tema, nos ha resultado una tarea muy inspiradora y además muy oportuna, porque nos ayudó a ubicarnos y a precisar mejor el momento de proceso de la Ascesis en que nos encontramos.

Por último, en este trabajo hemos tendido a utilizar un lenguaje lo más descriptivo posible, aunque en ocasiones y no encontrando un mejor recurso, necesariamente nos hemos referido a algunas experiencias de modo alegórico.

## B. Resumen.

El interés de este aporte es describir algunos aspectos de la experiencia lograda en el trabajo de Ascesis, enfocando en particular el registro de Silencio como indicador y además, las características de un particular estado que se presenta cuando ese registro se ha hecho profundo.

En el encuadre de este aporte: ¿a qué llamamos “Deleite”? Llamamos “Deleite” a una “experiencia” que se da en un particular estado “*...que podemos tipificar como Éxtasis o sea, situaciones mentales en que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido*”.

Por otro lado, ¿a qué llamamos “Silencio”? Llamamos “Silencio”, a una singular situación interna que se va generando en la medida que vamos produciendo una progresiva supresión de “ruidos”.

Viéndolo más en estática, nos referimos a un estado que se caracteriza principalmente por la inexistencia de “ruidos”.

Reduciendo aún más la definición, llamamos Silencio a “*esa nada existente entre dos ruidos*”.

¿A qué llamamos “ruido”? Llamamos “ruido” a todo impulso que interfiere en el proceso que emprendemos en la búsqueda de un Silencio completo.

Estos “ruidos” que interfieren en nuestro intento, pueden manifestarse de modo presente o copresente, y provenir de la percepción, o de la sensación, o de memoria, o de conciencia, tales como las cadenas asociativas, las representaciones, las abstracciones, las sensaciones, los recuerdos, las reminiscencias, etc.

Tanto los “ruidos” como los “silencios” se pueden manifestar con distinta intensidad, con distinta duración y también, en distintas profundidades de nuestro espacio de representación

Es posible emprender un recorrido hacia la búsqueda de un Silencio completo. Primero logrando reducir los impulsos que llegan desde los sentidos externos e internos, luego haciendo presente el Propósito, después logrando silenciar las representaciones de memoria y aquietando el accionar de la conciencia y por último, desplazando el punto de mira “hacia atrás y hacia arriba” en el espacio de representación.

Al completar este recorrido, ha irrumpido ante nosotros una nueva realidad interior.

Porque la falta de impulsos cenestésicos y de memoria, hace tambalear la ilusoria y determinista identidad del Yo.

Y es en esta singular situación de profundización y Silencio, cuando habitualmente se producen comprensiones esenciales y se viven “emociones superiores”.

En general, estas comprensiones esenciales están relacionadas con la revelación del Sentido.

A las “emociones superiores”, en nuestro caso las describimos al salir de ese estado y al rearticularse y recomponerse el Yo, con traducciones del tipo de: “fuimos invadidos por la fragancia del Deleite”, o “vivimos la magia de un Gozo sublime”.

Pero a pesar de la belleza que se vive en esa situación interna, es necesario dar un paso más en la escalada ascendente. Necesitamos silenciarnos total y absolutamente.

Ese Uno, que aún algo contempla, queda inmóvil y deslumbrado ante la profundidad del Silencio.

Ese Uno vive en la belleza y en el deleite, pero es necesario que pierda ese alimento y se esfume.

Es en ese Vacío donde irrumpe el Propósito para guiar el recorrido, que ya ha dejado de ser un recorrido.

Por otro lado, es destacable observar que, al lograrse la intuición directa o la entrada a lo Profundo, se produce un impacto notable en la propia vida y este impacto comienza a desarticular los significados y las viejas creencias que provienen del paisaje de formación.

Los nuevos significados, que se van configurando como el núcleo de un nuevo paisaje, aparecen a veces tímidamente, como breves atisbos o insinuaciones y en otras ocasiones se expresan de modo terminante, como un “vuelco” definitivo en el modo de apresar o ponderar un objeto.

El intento de evitar la contradicción y acumular actos de unidad fortalece la dirección de nuestro Estilo de vida y este fortalecimiento nos impulsa en el sentido de la Ascesis.

Al estar este trabajo centrado básicamente como un “relato de experiencia”, entendemos que no planteamos en él ninguna hipótesis que requiera ser fundamentada o demostrada.

### **C. Síntesis.**

Es posible emprender un recorrido hacia la búsqueda de un Silencio completo. Primero logrando reducir los impulsos que llegan desde los sentidos externos e internos, luego haciendo presente el Propósito, después logrando silenciar las representaciones de memoria y aquietando el accionar de la conciencia y por último, desplazando el punto de mira “hacia atrás y hacia arriba” en el espacio de representación.

Y es en esta singular situación de profundización y Silencio, cuando habitualmente se producen comprensiones esenciales y se viven “emociones superiores”.

En general, estas comprensiones esenciales están relacionadas con la revelación del Sentido.

A las “emociones superiores”, en nuestro caso las describimos al salir de ese estado y al rearticularse y recomponerse el Yo, con traducciones del tipo de: “fuimos invadidos por la fragancia del Deleite”, o “vivimos la magia de un Gozo sublime”.

Es destacable observar que, al lograrse la intuición directa o la entrada lo Profundo, se produce un impacto notable en la propia vida y este impacto comienza a desarticular los significados y las viejas creencias que provienen del paisaje de formación.

El intento de evitar la contradicción y acumular actos de unidad fortalece la dirección de nuestro Estilo de vida y este fortalecimiento nos impulsa en el sentido de la Ascesis.

#### **D. Bibliografía consultada.**

- 1- Apuntes de Psicología. Silo. Ulrica Ediciones. 2006.
- 2- Obras Completas. Silo. Volúmenes 1 y 2. Plaza y Valdés Editores. 2004.
- 3- Diccionario del Nuevo Humanismo. Silo. Magenta Ediciones. 1996.
- 4- Autoliberación. Luis A. Ammann. Editorial Altamira. 2004.
- 5- Majjhima Nikaya. Los Sermones Medios del Buddha. Editorial Kairós. 1999.
- 6- Documento sobre la Ascesis. Parques de Estudio y Reflexión. La Reja. 2011.