

Sobre la Alegría

Estudio breve

Jano Arrechea
janoarrechea@gmail.com
Centro de Estudios
Parques de Estudio y Reflexión- La Reja
Enero de 2012

En los chispeantes ojos de todo verdadero sabio he visto “danzar hacia el futuro los pies ligeros de la alegría“.¹



¹ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 77. Plaza y Valdés Editores. 2004.

A-Índice.

- 1- Introducción.
- 2- Interés del estudio.
- 3- Definiciones iniciales.
- 4- La alegría en la Enseñanza de Silo.
- 5- Descripciones.
- 6- Observaciones sobre las alegrías simples.
- 7- Fenómenos cercanos.
- 8- Alegrías más singulares.
- 9- Observaciones sobre las alegrías más singulares.
- 10- Consideraciones.
- 11- Conclusiones.

B-Resumen.

C-Síntesis.

D-Bibliografía consultada.

1- Introducción.

La posibilidad de profundizar en el tema de la experiencia de la alegría, llegó a mí de manera inesperada.

En octubre del año pasado, mientras participaba de un encuentro donde semanalmente íbamos repasando las Actas y Apuntes de Escuela (2003 al 2010), leímos un breve comentario de Silo relacionado con el Agradecimiento y el Pedido².

En el contexto de “agradecer las alegrías” con la intención de ir acumulando favorables reservas para momentos no tan agraciados -el Maestro con su habitual humor y visión procesal- dijo a los presentes en ese encuentro: *“Pongámonos alegres, para después...”*.

Me pareció tan asombrosa la frase, que por varios días no pude evitar tenerla inquietamente en mi copresencia.

Y durante esos días se fueron soltando desde mi memoria, recuerdos de situaciones donde había experimentado diferentes alegrías y también, fui recordando variadas afirmaciones y alusiones realizadas por Silo en relación al tema.

Y así, casi sin quererlo, comencé a introducirme en esta temática y me encontré tratando de ordenar dentro de mí todo lo relacionado con esta maravillosa experiencia humana.

Entre otras consideraciones y con la ayuda de mis recuerdos, comencé a advertir que existen distintos tipos de alegrías.

Por lo pronto, al empezar descarté la posibilidad de analizar o profundizar en lo que podríamos llamar “alegrías ficticias”, expresadas muchas veces en la conocida hipocresía de las alegrías impostadas y que en otras ocasiones, se caricaturiza en las “simpatías falsas” o en un cierto “rol de alegre”.³

Continuando con la reflexión, fui observando que existen alegrías “fugaces” cuya influencia es muy breve y en cambio, existen otras muy duraderas, que se instalan por largo tiempo en la interioridad.

Luego, fui distinguiendo entre un tipo de alegría que podríamos llamar “simple” y otro tipo, más “singular”, que se constituye como una experiencia más profunda, más extendida y continua

Después fui constatando que Silo, en su extraordinaria bibliografía va describiendo distintas variedades de alegrías: algunas *“enormes”*, otras *“inmensas”*, *“simples”*, *“suaves y silenciosas”*, *“súbitas”*, *“crecientes”*, *“extrañas”*, *“cálidas”*, *“grandes”*, etc.

² Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 50. Plaza y Valdés Editores. 2004.

³ “Rol de alegre” en el sentido de “impostación continua de la alegría” o de “querer mostrar a otros una alegría que no se experimenta verdaderamente”. Ver “Roles”: Autoliberación. L.A: Ammann. Pág. 229. Editorial Altamira. 2004.

Y así, observando estas múltiples alegrías caí en cuenta que estaba ante una diversidad de características, aún cuando en toda esa multiplicidad se llegaba a vislumbrar un núcleo común.

A partir de ese momento y ya con una cierta intención de estudiar el tema, me fui preguntando si esta probable profundización se encuadraría dentro de los temas de interés para la Escuela.

Luego de algunas dudas, fui llegando a algunas conclusiones que me fueron inclinando hacia la idea que, estudiar esta particular experiencia se encontraba dentro de aquellos temas de interés.

La primera de estas conclusiones, fue reconocer que existe una singular alegría que se puede vivenciar en algunos de los estados de “conciencia inspirada”.⁴ En otras oportunidades, a esta particular emoción también se la puede experimentar como traducción posterior al acceso a los Espacios Profundos⁵.

La segunda, fue la importancia y la prioridad que Silo le ha dado a esta experiencia en su Doctrina, en su Enseñanza y coherentemente, también en el transcurso de su propia vida.

Y esa importancia ha influido decisivamente para que la alegría, ya sea como aspiración a alcanzar o como estado a acrecentar, se encuentre muy presente en la “cultura” y los códigos de relación de aquellos que nos nutrimos de esta Enseñanza.

2-Interés del estudio.

El interés de este breve estudio es:” *destacar la importancia dada a la experiencia de la alegría en la Enseñanza de Silo y profundizar en sus distintas variedades, priorizando aquellas vivencias que se reconocen como traducciones del acceso a los Espacios Profundos*”.

En este encuadre, haremos un resumen arbitrario sobre distintas afirmaciones y referencias realizadas por Silo respecto a nuestro tema de estudio.

Además, intentaremos “poner la lupa” sobre la dinámica de esta experiencia, con el propósito de observar su composición y también, detallar cómo se origina y cómo se desarrolla hasta que su manifestación se hace plena.

Por último, trataremos de describir algunos fenómenos que se manifiestan cercanos a dicha experiencia y destacaremos algunos pocos factores que reconocemos como importantes, en el sentido que ayudan a que esta experiencia se viva con mayor frecuencia.

⁴ Apuntes de Psicología. Silo. Psicología 4. Pág. 323. Ulrica Ediciones. 2006.

⁵ Apuntes de Psicología. Silo. Psicología 4. Pág. 334. Ulrica Ediciones. 2006.

3- Definiciones iniciales.

¿A qué llamamos alegría? ¿A una sensación⁶? ¿A un tipo de emoción? ¿O nos referimos a una “estructura de conciencia”⁷?

En este estudio trataremos de responder con fundamentos a estas preguntas, aunque sabemos que intentar definir conceptualmente cualquier experiencia presenta algunas dificultades.

Estas dificultades se hicieron evidentes, cuando al comenzar este estudio nos hicimos esta pregunta y luego se la realizamos a unas pocas personas.

Porque siempre nos quedaba la impresión que todos reconocíamos claramente de lo que estábamos hablando, pero al querer definir esta experiencia con términos y expresiones algo más precisas, nos surgían dudas y también algunas apreciaciones encontradas entre sí.

En todo caso, para comenzar y con el interés de llegar a una definición común de los diferentes tipos de alegrías, nos aproximaremos a esta experiencia desde distintos puntos de vista.

Para empezar este acercamiento, recurrimos a una definición de diccionario. Allí se la define, quizás desde una “mirada externa”, como: “*un sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores*”.⁸

Luego, al ahondar en el origen de la palabra, en su etimología, nos encontramos con que proviene del latín “*alacer*” y significa “*vivaz, animada*”.⁹

Ahora, y de acuerdo a nuestras apreciaciones al comenzar este estudio, podríamos describirla inicialmente como:

“Una agradable emoción cuyas características principales son la liviandad, el brillo y la apertura. Es como un sol que ilumina y transforma el paisaje”.

Para seguir avanzando algo más y destacar sus principales atributos, ahora reproducimos otra inspirada descripción:

“La alegría implica energía en expansión, no importa si poderosa o suave, siempre es centrífuga y se orienta en la corriente del dar.

La alegría como la poesía para Platón: es alada, liviana y sagrada.

*La alegría es ruptura y también libertad, por lo tanto es impredecible. Pero tiene condiciones: huye de la tensión, de la violencia y del sufrimiento”.*¹⁰

⁶ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 229. Editorial Altamira. 2004.

⁷ Apuntes de Psicología. Silo. Psicología 3. Pág. 318. Ulrica Ediciones. 2006.

⁸ Diccionario de la Real Academia Española.

⁹ Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana. Pág. 39. Joan Corominas. Edit. Gredos. 1987.

¹⁰ Breves variaciones sobre la alegría. Raúl Noro. 18/11/1999.

4- La alegría en la Enseñanza de Silo.

Existen muchas referencias a esta experiencia realizadas por Silo, en el contexto de su Enseñanza y en la bibliografía que contiene gran parte de ella.

Pero aquí incluiremos solamente aquellas menciones que consideramos más significativas, tanto por su profundidad como por lo que de ellas se deriva.

A- Como actitud básica.

*“Aquí hay **alegría**, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu”.*¹¹

Este es el segundo párrafo del capítulo 1º “La meditación”, de la obra “La mirada interna”.

Destacamos la ubicación en el texto porque nos resulta muy significativa la prioridad que allí se le brinda. Porque, descontando el texto de la Introducción, es la primera página escrita referida a uno de los libros incluidos. Primera página de las más de 1500 incluidas en las Obras Completas. Silo. Volumen I y II ¹².

Entendemos que esta sintética, austera y excepcional afirmación expresa toda una declaración “esencial” de la Enseñanza de Silo. Y claro, entre estos puntos esenciales ubica a la experiencia de la Alegría en un lugar muy destacado.

Porque se trata de la compensación de la valoración del sufrimiento y la negación de la vida que subyace por siglos en toda la cultura occidental, heredera a su vez de culturas mediorientales que se imponen en Europa y en todo Occidente a través del cristianismo. En síntesis, la alegría es la antítesis y la superación del sustrato sufriente de raíz cristiana.

Como si esto fuera poco, es el antídoto por excelencia de los tiempos de crisis y decadencia, caracterizados por el nihilismo, la apatía, la depresión, la desilusión, etc.

Y Silo la destaca afirmándola como una actitud básica y general sobre la vida, para luego proponer la superación de las antinomias y dicotomías históricas entre “cuerpo” y “espíritu” y también entre “humanidad” y “naturaleza”, uniendo a estas manifestaciones en la experiencia de un mismo “amor”.

Unos años más adelante, Silo volvió a priorizar y a afirmar la importancia de esta especial emoción, ya más en dirección interpersonal y social y enfocada en la dinámica inestable de la vida humana.

Lo hizo con esta expresión tan válida para sí mismo, como para aquellos que intentamos seguir su Enseñanza.

*“Donde hay sufrimiento y puedo hacer algo por evitarlo, tomo la iniciativa. Donde no puedo hacer nada, sigo adelante **alegremente**”.*¹³

¹¹ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 87. Plaza y Valdés Editores. 2004.

¹² Obras Completas. Silo. Vol. 1 y 2. Plaza y Valdés Editores. 2004.

¹³ Libro de la Comunidad. Temas formativos. Edición 1981. Argentina.

Este sencillo pero orientador aforismo fue y es una clara referencia para todos los que compartimos el ideal de “Humanizar la Tierra”.

Porque y como todos reconocemos con facilidad, nos encontramos insertos en un contexto social con altos contenidos de violencia y contradicción.

Y ante situaciones específicas que a nuestro alrededor se presentan poco favorables y a veces, muy complicadas humanamente, se necesita un criterio coherente para ponderar esas situaciones y así tomar decisiones lo más equilibradas posibles.

B- En la unidad interna.

Recordamos ahora los simples y nítidos indicadores con que Silo describe a los “actos de unidad”:

*“¿Y cuál es el sabor del acto de unidad? Para reconocerlo te basarás en la profunda paz, que acompañada de una suave **alegría** te pone en acuerdo contigo mismo”.*¹⁴

Es poco lo que se puede agregar ante semejante sencillez y claridad descriptiva. Quizás resaltar que también está presente nuestro tema de estudio en estos pocos registros extraordinarios, que guían y fundamentan a todo ser humano que lo necesite y se interese acerca de la validez ética y el sentido de la acción.

Y que en ocasiones estos “actos unitivos” suelen ser pequeños o de poco volumen, pero en otras oportunidades pueden ser de gran magnitud e incluir en sí, mucha grandeza.

Además, que en estas situaciones en las cuales se experimentan estos “grandes actos unitivos”, los registros que los caracterizan se amplían y se intensifican considerablemente.

Pero también es adecuado destacar que estos “grandes registros”, entre los cuales está incluida la alegría, se tornan felizmente duraderos y se sostienen en el tiempo como claras referencias. Y no quedan sólo como puntuales recuerdos de algo que felizmente se vivió, sino que siguen “palpitando” e influyendo benéficamente en el actuante trasfondo que copresentemente acompaña nuestro cotidiano vivir.

C- En “El Mensaje de Silo”¹⁵.

En la segunda parte de este libro, llamada “**La experiencia. Ceremonias**”, se encuentran variadas referencias respecto al tema que estamos intentando profundizar.

Al cierre de las Ceremonias de Oficio, Imposición y Reconocimiento, se realiza un saludo entre los presentes de “*¡Paz, Fuerza y **Alegría!***”.

Al concluir la Ceremonia de Protección, se saluda a los presentes con un “*¡Paz y **alegría para todos!***”.

¹⁴ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 81. Plaza y Valdés Editores. 2004.

¹⁵ El Mensaje de Silo. Ulrica Ediciones. 2007.

En el último párrafo de la Ceremonia de Muerte, se sugiere “...*Meditemos en la raíz de nuestras creencias y una suave y silenciosa **alegría** llegará hasta nosotros*”.

En una parte de la Ceremonia de Reconocimiento se expresa. “*Hoy comenzaremos la renovación de nuestra vida. Empezaremos buscando la paz mental y la Fuerza que nos dé **alegría** y convicción. Después iremos hasta las personas más cercanas a compartir con ellas todo lo grande y bueno que nos ha ocurrido.*”

Por último, en una parte de la Ceremonia de Bienestar se sugiere: “... *hacer sentir la presencia de aquellos seres muy queridos que aunque no están aquí, en nuestro tiempo y en nuestro espacio, se relacionan con nosotros en la experiencia del amor, la paz, y la cálida **alegría.***”

En la parte final del libro, llamada “**El camino**” también encontramos otras importantes citas.

13- “*No dejes pasar una gran **alegría** sin agradecer en tu interior*”.

*No solamente por la importancia que tiene reconocer una gran alegría, sino por la disposición positiva que se acentúa al “agradecer”, reforzando la importancia de esto que se experimenta.*¹⁶

14- “*No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella **alegría** que quedó “guardada”.*”

*Precisamente, si en un momento se hicieron conscientes las experiencias de alegría, al evocarlas en los momentos difíciles, se apela a la memoria (“cargada” de afectos positivos). Se podría pensar que en esa “comparación” sale perdiendo la situación positiva, pero no es así porque esa “comparación” permite modificar la inercia afectiva de los estados negativos.*¹⁷

5- Descripciones.

Cuando nos encontramos en un estado de vigilia interesante, cercana a lo que en general se denomina como “conciencia de sí”,¹⁸ podemos atender a la experiencia de la alegría desde un punto de observación más profundo, como si asistiéramos a “un espectáculo que se presenta ante nosotros”.

Así, al enfocar adecuadamente nuestra atención sobre este fenómeno, logramos tener “conciencia de una alegría” en el mismo momento que ésta se manifiesta y se desarrolla.

¹⁶ Comentarios a “El Mensaje de Silo”. Silo. Pág.36. Centro de Estudios Punta de Vacas. 03/03/2009.

¹⁷ Comentarios a “El Mensaje de Silo”. Silo. Pág. 36 y 37. Centro de Estudios Punta de Vacas. 03/03/2009.

¹⁸ Conciencia de sí: estado alto y lúcido de la vigilia, donde se registra un aumento de la reversibilidad, de los mecanismos de crítica y autocritica y además del trabajo abstractivo de la conciencia. También se experimenta un mayor manejo de la atención y una ubicación más profunda del punto de mira, lo que permite tener “conciencia” de los fenómenos psíquicos en el mismo momento que éstos se manifiestan.

Y aún sabiendo que *“la sustancia mental es tan dinámica, inestable y móvil”*¹⁹ y por lo tanto, resulta dificultoso lograr observaciones precisas y detalladas del velocísimo movimiento de esta sustancia, intentaremos describir en grandes trazos cómo se inicia y cómo procesa esta peculiar experiencia.

En principio y a partir de algunas observaciones, hemos advertido que hay alegrías que se originan en *estructuraciones de conciencia ligadas a alguna percepción, otras con la llegada de algún recuerdo a conciencia y otras que nacen de particulares impulsos cenestésicos.*

En esta línea de intentar observar el fenómeno con un mayor rigor descriptivo, advertimos el momento preciso de aquellas dinámicas en que una representación moviliza una sensación agradable y expansiva a la “altura cenestésica” del centro del pecho.

Esta sensación se registra con agrado porque va distendiendo y relajando las zonas por las cuales se expande. Esta distensión es la base de registro del atributo de “liviandad”, con el que se describe habitualmente a la experiencia de la alegría.

Además esta sensación expansiva cuenta con un cierto “brillo” y al llegar al “centro intelectual”²⁰ por ejemplo, influye en la conformación de ideas más “vivaces” y de imágenes con más brillo.

En las muchas ocasiones en que la sensación llega hasta el “centro motriz”²¹, influye generando una mayor armonía y gracia en los movimientos. La expansión de este brillo y las modificaciones que produce a su paso, están a la base del atributo de “luminosidad”, con el que se describe también habitualmente a la experiencia de la alegría.

A- Alegrías simples originadas en estructuraciones de conciencia²².

Estas alegrías se originan a partir de alguna percepción (proveniente de sentidos externos o internos) que llega a conciencia y ésta, junto con memoria, genera una estructuración que “aprecia” esos impulsos de una determinada manera.

Luego, esta apreciación que realiza la conciencia ya constituida como imagen, termina movilizandando una sensación agradable, vivaz y expansiva en el centro del pecho, a la que reconocemos y luego denominamos “alegría”.

¹⁹ Silo. Apuntes de Escuela, abril 2009.

²⁰ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 209. Editorial Altamira. 2004.

²¹ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 209. Editorial Altamira. 2004.

²² Llamamos estructuraciones de conciencia, a la acción de la conciencia que da estructura y forma a impulsos provenientes de los sentidos externos e internos y de memoria. Estas estructuraciones se producen tanto en los niveles de vigilia, semi-sueño y sueño. La imaginación, por ejemplo, resulta ser un tipo de estructuración de conciencia.

Incluimos ahora unos breves relatos²³ de situaciones vividas, donde es reconocible la dinámica de esta situación.

Estoy en un encuentro con numerosos amigos. Vamos conversando de temas de lo más variados. En un momento, uno de ellos me dice "... ¿Estás en contacto con Verónica?...le digo con algo de desgano: Sí...hace unos meses estuve conversando varios días con ella. Pero no la encontré muy bien. Mi amigo me dice "ahora está muy contenta,"...y siguió: "Me contó que luego de conversar contigo estuvo reflexionando y tomó una decisión que la llevó a reconectarse con amigos del humanismo, en la ciudad donde está viviendo Y que retomó con nuestras prácticas y actividades". Le digo a mi amigo que me sorprendía mucho lo que me contaba. Y luego fuimos pasando a otros temas de conversación. Pero en mi interior, una alegría que empezó con suavidad se fue ampliando. Me fui hacia fuera del lugar y comencé a atender a lo que sucedía dentro de mí. Advertí varias estructuraciones de conciencia, y cotejos con recuerdos de situaciones vividas con esta amiga. Luego, estas estructuraciones ya como imágenes visuales, movilizaron una sensación cálida que experimenté primero en el centro del pecho, pero que luego se expandió como un "nuevo tono" a toda la interioridad. Y a partir de ahí, la alegría se generalizó. Los pensamientos comenzaron a contar con esa particular gracia y el mundo percibido tomó ese brillo tan especial.

Voy viajando en un medio de transporte público. Vengo de realizar variadas actividades. Estoy cansado, tenso y algo "externalizado". No me gusta como me siento. Realizo unas suaves respiraciones completas e intento "profundizar el punto de mira". Logro atender exclusivamente a este intento. Con muchísima rapidez, el intento funciona. Las tensiones, el cansancio y la externalización se esfuman. Y comienzo a sentir una sensación centrífuga desde el centro de mi pecho. Agradezco por el alejamiento de estas tensiones y por disponer de este extraordinario procedimiento. Advierto que el registro de "alegría" comenzó a manifestarse a partir de la siguiente estructuración de conciencia "...qué oportuno y válido fue lo que hice!". La agradable emoción y la profundidad del punto de mira siguieron en mí durante toda la jornada.

Estoy compartiendo un café con unos pocos amigos. Uno de ellos, en un momento comienza a desplegar su visión sobre un tema que estábamos conversando. La apreciación que realiza me resulta muy inteligente y novedosa. Advierto que en mí se produce la siguiente estructuración de conciencia: "¡Qué brillante es lo que estoy escuchando!". A partir de ese momento, una sensación cálida y vivaz empezó a expandirse desde el centro de mi pecho y reconocí en ella el surgimiento de la alegría.

B- Alegrías simples originadas en recuerdos.

Estas alegrías nacen cuando algún recuerdo con fuerte carga emocional, llega a conciencia²⁴ y la "invade" con su carga, provocando una actualización, un revivir de aquello grabado en la memoria.

²³ No está de más puntualizar que para poder realizar estos relatos, tuvimos que recurrir a la memoria que teníamos de lo vivido en estas situaciones. Así, son situaciones re-presentadas, en el sentido que al evocarlas, se "volvieron a presentar" a la conciencia.

²⁴ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 213. Editorial Altamira. 2004

Por supuesto que en estas situaciones la conciencia también realiza estructuraciones y también actúan otros fenómenos de modo copresente, pero en este caso el impulso predominante, el que da lugar al fenómeno que estudiamos, es el recuerdo.

Predominante en el sentido que el recuerdo es el “detonante”, es la materia prima que pone en marcha el proceso que concluye con el registro de la emoción que estamos estudiando.

Incluimos ahora una sencilla “prueba de laboratorio” donde reconocemos esta dinámica.

Estoy sentado cómodamente. Hago un rápido relax interno y mental²⁵. Evoco la imagen de una persona con la que me une un claro afecto y que siempre me alegra encontrar. Trato de sostener la imagen y observo los detalles de sus características. Rápidamente empiezo a experimentar en el centro del pecho, una sensación expansiva y de un cierto brillo. Esta sensación se expande y “gana” la presencia de mi atención. Advierto que estoy asistiendo a la manifestación de la inconfundible alegría que me genera la imagen del ser querido.

C- Alegrías simples originadas en impulsos cenestésicos²⁶.

Así como algunas tensiones fijas o situacionales localizadas en el intracuerpo²⁷ pueden generar “climas²⁸” negativos (de irritación, de angustia, de encerramiento, etc.), una distensión interna profunda puede hacer brotar, a través de representaciones cenestésicas, a emociones agradables e inspiradoras, como es el caso de la alegría.

Incluimos ahora un breve relato, de una situación vivida en varias oportunidades con similares características.

Estoy acostado y de a poco, me voy despertando. Voy recorriendo suavemente con mi atención a todas las sensaciones. El sueño ha sido muy reparador y estoy profundamente distenso. Los pulmones acompañan limpios mi leve respiración. Tengo pensamientos lentos y agradables. Siento una sensación generalizada de bienestar y armonía. Mi conciencia estructura esta síntesis: “¡¡Qué placer!! Luego, empiezo a advertir una dulce y nítida alegría que se suma a la sensación general de bienestar. Abro los ojos y los vuelvo a cerrar y me quedo gozando un tiempo indefinido. Me dispongo a levantarme.

²⁵ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 228. Editorial Altamira. 2004

²⁶ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 230. Editorial Altamira. 2004. Ver “sentidos internos”.

²⁷ Intracuerpo: También llamado “medio interno” o “mundo interno” en nuestra psicología. Se refiere al cuerpo físico considerado de los límites cenestésico-táctiles hacia adentro del cuerpo. El cuerpo está dotado de detectores nerviosos (introceptores y propioceptores) que captan las variaciones de ese “medio interno”. Estas variaciones originan impulsos del “medio interno” que llegan a conciencia con sus traducciones a través de los sentidos internos.

²⁸ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 211. Editorial Altamira. 2004.

6- Observaciones sobre las alegrías simples.

Para que los procesos que describimos anteriormente, puedan desarrollarse y no sufrir interrupciones, es necesario que la estructura psicofísica esté en condiciones medianamente aceptables.

Porque sabemos que los impulsos que se manifiestan lo hacen en “estructura” y en una cierta situación general, en un cierto ámbito y no de modo aislado.

Por ejemplo, sucede en algunas ocasiones que al llegar a conciencia un recuerdo de alguna situación “muy alegre” vivida, se encuentra con que ésta está influida por impulsos cenestésicos de mucha tensión y entonces, se produce una “colisión de cargas” donde en muchas oportunidades, se terminan “imponiendo” los impulsos generados por las tensiones y entonces, el proceso que inició aquel recuerdo se interrumpe o se desvía irreversiblemente.

Ahora, en condiciones generales de distensión estas estructuraciones de conciencia, estos recuerdos o estos impulsos cenestésicos transforman favorablemente con su carga a toda la estructura y así, generan un particular registro que podríamos definir como de “armonía general” y es este registro, ya estructurado luego como imagen o representación de conciencia, el que termina movilizándolo la respuesta emotiva que reconocemos como “alegría”.

Al observar el movimiento de estos impulsos y reduciendo mucho las definiciones, **podemos destacar que para nuestra sorpresa “muchas alegrías nacen en la cabeza”.**

En rigor, observamos que los impulsos decisivos que terminan generando esta respuesta emotiva, en ocasiones se registran a la altura del espacio de representación²⁹ que físicamente corresponde a esa zona del cuerpo. Y decimos “nacen”, sólo porque necesitamos partir arbitrariamente de un momento dado en esta dinámica continua de fenómenos.

En relación a lo anterior, es notable observar que siempre la alegría aparece al final de estos procesos internos, como un tipo de respuesta del centro emotivo³⁰. Y decimos “final” también porque necesitamos hacer un corte para acotar la descripción, pero sabemos que esa respuesta emotiva vuelve a realimentar todo el circuito.

Cuando esta respuesta emotiva se manifiesta en todo su esplendor, podemos notar cómo se va expandiendo en todo el espacio de representación aumentando su “brillo” y en ocasiones esta expansión logra “unir el corazón a la cabeza”, regalándonos un registro maravilloso de “acuerdo con uno mismo”

En esta situación además podemos advertir cómo esta emoción “tiñe” con un “tono”³¹ generalizado, todas las operaciones que realiza la conciencia. Por ejemplo, es posible

²⁹ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 219. Editorial Altamira. 2004.

³⁰ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 209. Editorial Altamira. 2004.

³¹ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 232. Editorial Altamira. 2004.

observar como influye en una percepción³², o como participa de una estructuración que realiza la conciencia.

Y en algunas oportunidades, también podemos dosificar y concentrar esa benigna carga en alguna percepción o en alguna representación³³, o en cualquier otro objeto de conciencia, dotándolos así de mayor brillo y gracia.

7- Fenómenos cercanos.

Existen algunas otras experiencias que habitualmente, acompañan desde muy cerca a nuestro tema de estudio. Esta cercanía es a veces temporal, en el sentido que estos fenómenos se manifiestan con anterioridad o posterioridad al registro de la emoción que tratamos de describir.

En otras ocasiones esta cercanía se origina por contigüidad de registros, en el sentido de ser experiencias que contienen “dosis de alegría”, pero que se constituyen con otras características predominantes.

Intentaremos describir algunos de estos fenómenos, haciendo la salvedad que “volaremos rápido sobre ellos” y que dejamos abierta para otro momento, la posibilidad de detenernos en ellos y profundizar en sus características.

A- La risa³⁴.

Esta expresión humana, se presenta en algunas oportunidades acompañando a la experiencia de la alegría. A veces, cuando esta expresión es leve sólo se constituye en esa original manifestación y en ese particular gesto facial que conocemos como “sonrisa”.

Para seguir avanzando, rescatamos esta completa definición incluida en el “Diccionario del Nuevo Humanismo”.

“Risa”: *(del lat. ridere: reír). Propiedad fisiológica y conductual exclusivamente humana. Movimiento de la boca y otras partes del rostro que demuestra alegría de una persona o grupo.*

La risa, es el título de un ensayo sobre el significado de lo cómico que H. Bergson publicó en 1899. Este trabajo es particularmente interesante porque aparte de un develamiento estético, hace pie en una función cognoscitiva ajustada a la vida real aunque opuesta a la función conceptual.

La risa representa una reacción contra la mecanicidad de la apariencia instalada en una situación, pero que no está incorporada profundamente sino que es simplemente aceptada. Cuando se hacen resaltar detalles de las desproporciones de estas apariencias, se produce la ruptura del encubrimiento de los defectos. Esta ruptura tiene consecuencias diversas, una de ellas es la risa. En la sátira literaria esto es particularmente evidente.

³² Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 227. Editorial Altamira. 2004.

³³ Autoliberación. L.A. Ammann. Pág. 229. Editorial Altamira. 2004.

³⁴ Obras Completas. Silo. Vol. 2. Pág. 561. Plaza y Valdés Editores. 2004.

La risa es un instrumento agudo en la lucha político-social. La risa permite poner en la picota a los opresores, ridiculizarlos y obtener la victoria moral sobre ellos.

El Nuevo Humanismo en muchas de sus publicaciones y actividades sociales practica la ironía y la sátira para combatir el oscurantismo y la opresión, para defender la dignidad y las libertades humanas.

Ahora y ya en otro contexto, encontramos otra importante cita relacionada con esta especial expresión cuando, en la parte final de la admirable y fundacional Arenga “La curación del sufrimiento³⁵”, Silo afirmó:

“Hermano mío: allá está el ser humano mostrando el rostro del sufrimiento, mira ese rostro del sufrimiento...pero recuerda que es necesario seguir adelante y que es necesario aprender a reír y que es necesario aprender a amar”.

B-El entusiasmo.

En muchas ocasiones, esta peculiar predisposición “anímica” cuenta entre sus características a la emoción que estamos estudiando. Pero así como reconocemos que el entusiasmo contiene en muchas oportunidades, algunas “dosis de alegría”, nos parece advertir que su atributo principal y predominante es “la Fuerza”.

Ahora bien, en una definición de diccionario se define al “entusiasmo” como la: *“exaltación o fogosidad del ánimo, excitado por algo que lo admire o cautive”*.³⁶

El filósofo español Ortega y Gasset, también lo describe con precisa virtud poética: *“Es el entusiasmo, ardiente ráfaga íntima que cruza nuestro paisaje psíquico con todo el dinamismo exaltador de una primavera momentánea.*

Las porciones de la psique, que acaso estaban entumecidas y como solidificadas, vuelven a licuarse y fluir bajo el nuevo calor. Nos parece haber perdido peso, nos sentimos capaces de todo e inertes un momento antes, advertimos con sorpresa en nosotros una súbita posibilidad de heroísmo”.³⁷

Pero algo aún más interesante de esta expresión se encuentra en su origen, en su etimología, que fue citada por Silo en muchas ocasiones.

Proviene del griego, y significa *“arrobamiento, éxtasis”*, o *“que lleva un dios dentro”*, o *“estar inspirado por la divinidad”*.³⁸

No resulta muy difícil apreciar que el “entusiasmo” no es una emoción propia de un estado “racional”.³⁹ Y que al registrar esta emoción con intensidad muchas veces se logra intuir a una fuerza que viene “desde más atrás”, de esas otras áreas de lo humano que le dan significado y sentido trascendente a la propia vida.

³⁵ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Pág. 659. Plaza y Valdés Editores. 2004.

³⁶ Diccionario de la lengua española. 22ª Edición.

³⁷ El Espectador. José Ortega y Gasset. Pág. 395. Ediciones Biblioteca Nueva. Madrid, España. 1950.

³⁸ Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana. Pág. 237. Joan Corominas. Editorial Gredos. 1987.

³⁹ “Racional” en el sentido de “razonable”, de “algo que se podría demostrar lógicamente”.

Así, el entusiasmo puede ser intuido como “*un puente que conecta el mundo de la inspiración con el mundo del porvenir*”.

En este sentido, destacamos esta breve cita de Silo, referida al tema: “...*Y para tener entusiasmo hay que tener una dirección en la vida. Lo que te entusiasma te lanza en una dirección, algo que te supera en esta situación que estás viviendo, te lanza hacia arriba. Creo que sí, creo que sí... te lanza hacia arriba*”.⁴⁰

C- La irreverencia.

Así como en muchas ocasiones la seriedad lamentablemente deriva hacia la gravedad y el dramatismo, en otras situaciones la alegría se extiende con audacia hacia la irreverencia y el desparpajo.

En muchas oportunidades, resulta notable ver cómo la irreverencia “rompe” con las formalidades y las solemnidades que se generan en diferentes situaciones. Así, se constituye como una expresión de valentía y libertad y además, como una muestra de la capacidad siempre transformadora del ser humano.

Ampliando este tema, recordamos ahora estos breves comentarios realizados por Silo:

“...*Yo creo, con el humor y con la risa se desacraliza, se quita lo solemne y eso sí que achata al espíritu, lo solemne, la solemnidad. Uhhh, no es así, es algo liviano, que eleva el corazón. La risa eleva el corazón, el humor eleva el corazón. Eso es así, seguro... eso es así, seguro. Yo creo que vamos bien por ahí*”.⁴¹

En relación a la posición que se toma frente a “los supuestos valores establecidos” y haciendo una breve digresión, nos viene desde la memoria este brillante diálogo imaginario, donde se describe lo que quizás podríamos llamar “La máxima irreverencia”.

“*No podrás justificar tu existencia si pones como su fin el absurdo de la muerte. Hasta ahora fuimos compañeros de lucha. Ni tú ni yo quisimos doblegarnos ante Dios alguno. Así quisiera recordarte siempre. ¿Por qué, entonces, me abandonas cuando voy a desobedecer a la muerte inexorable? ¿Cómo es que hemos dicho: “¡ni aún los dioses están por encima de la vida!”*, y ahora te arrodillas ante la negación de la vida? Tú haz como quieras, pero yo no bajaré la cabeza ante ningún ídolo, aunque se presente “justificado” por la fe en la razón”.⁴²

8- Alegrías más singulares.

Este tipo de alegrías, a las que aquí denominamos como “más singulares”, suelen vivirse en ocasiones con posterioridad a la llegada de una “señal” “*de lo Profundo de la mente humana*”.⁴³

⁴⁰ Silo. Encuentro con Mensajeros. Peñalolén- Chile. 11/6/2005.

⁴¹ Silo. Encuentro con Mensajeros. Peñalolén- Chile. 11/6/2005.

⁴² Obras Completas. Silo. Vol. 1. Pág. 87. Plaza y Valdés Editores. 2004.

⁴³ Silo. Inauguración de la Sala de Sudamérica. 7/5/2005.

Y esta diferente procedencia es su factor distintivo, y ya no alguna estructuración de conciencia o un recuerdo o una especial situación cenestésica, como son los casos que describimos anteriormente respecto a las “alegrías simples”.

En estas situaciones que hemos vivido, donde una “señal” de esas regiones más profundas irrumpe en el “mundo psíquico”, acompañando a la alegría se manifiesta con nitidez otro indicador: una mayor consolidación del “centro de gravedad”.⁴⁴

Incluimos ahora unos relatos de situaciones vividas, donde es posible observar esta dinámica:

Estoy profundizando en un tema con la intención de lograr una mayor comprensión y si fuera el caso, escribir más seriamente sobre él. Tengo la impresión de estar “a mitad de camino” con lo propuesto. Cuento con notas diversas, algunas ideas sin desarrollar y con la impresión de estar “paralizado” con el trabajo. Dejo pasar unos días para ver si vuelve algo de inspiración, pero no sucede nada. Una noche, antes de dormir, le pido al Guía que me ayude a destrabar la situación. El pedido es breve, pero tiene sabor genuino, sincero y de real necesidad. Me despierto más temprano que lo habitual, con “la cabeza llena de ideas”, ideas que antes, nunca había pensado. Empiezo a escribir en un cuaderno, con un claro temor a que las ideas “se me escapen”, mientras espero que se termine de activar la computadora. Termino de anotar muchísimas ocurrencias. Me quedo con la “certeza” de haber sido ayudado desde “otro plano”. Asombrado, agradezco. Durante varios días, una alegría suave pero insistente me acompañó “desde la cabeza hasta los pies”.

Estoy solo en mi casa y necesito resolver una situación que me inquieta intensamente hace varios días. Doy vueltas y no me decido a enfrentar a la persona a la que voy a comunicar una decisión. En un momento, tomo valor y hago el llamado telefónico para hablar con esta persona. Me atiende y para mí sorpresa, le empiezo a comunicar con fluidez lo que he decidido. Corto el llamado y reconfortado me siento en un sillón. Cierro los ojos, y empiezo a experimentar algo extraordinario. Primero, una oleada de alegría me invade. Luego, una corriente energética irrumpe y se mueve con muchísima intensidad. Me siento “tomado” por esa Fuerza. Después, esa intensidad fue disminuyendo y un brillo luminoso se expandió por todo mi interior. Pasado un tiempo difícil de apresar, abro los ojos. Me siento muy lúcido y “liviano”. Este estado, de lucidez y de serena alegría continuó en mí por varios días.

Estoy reflexionando en relación al tema del Propósito. De pronto, se me aparece una ocurrencia y surge una relación que me aclara un tema con mucha claridad. Cierro los ojos suavemente. Experimento un silencio intenso. Casi sin proponérmelo, profundizo y asciendo en mi interioridad. Sin aviso, aparece algo que luego llamaré “El juego de las esferas”. Empiezo a “pensar” en esferas. Pongo pensar entre comillas, porque fue un pensar muy distinto al habitual. Un pensar que sucede, casi sin intención, como si no fuera uno el que pensara. Capto que cada región de la mente, tiene su singular modo de estructuración y en esta región de la mente, “algo” que no es uno, piensa. Y piensa en la infinidad de esferas celestiales, en las esferas de fuego y en las heladas, en las

⁴⁴ Documento sobre la Ascesis. Parques de Estudio y Reflexión. La Reja. 2011. Pág 4 y 5.

gigantescas y en las pequeñas, en las cercanas y las lejanas. Y en la multitud de esferas con las que juegan los humanos, desde niños y hasta el momento de la vida en que los años se acumulan. También piensa en la esfera que puede abrir las puertas del Sentido. Y capta que todas esas esferas tienen una Unidad, que no están aisladas unas de otras. Esa Unidad me maravilla por dentro. Abro los ojos, deslumbrado. Salgo a la calle, y la copresencia de las esferas me sigue. Siento una alegría desbordante y lúdica. Me surge la siguiente estructuración: “Acabo de darme cuenta que existe el Juego de las esferas”.

En relación a estas “alegrías más singulares” que estamos intentando describir, ya en el capítulo V de “La Mirada Interna”⁴⁵, Silo enumera y describe una corta serie de vivencias muy especiales y concluye “Buena cuenta me doy que sin esas experiencias, no podría haber salido del sin-sentido”.

A una de esas experiencias la describe así: “A veces una **alegría** inmensa me ha sobrecogido”

Ya en otro texto y en otro encuadre expositivo, al ir delineando características de lo que allí se denomina como “estados superiores de conciencia”, se pregunta:

*¿A quién no le pasó alguna vez que de pronto experimentó una **alegría** enorme sin motivo, una **alegría** súbita, creciente y extraña?⁴⁶*

En ambas descripciones resulta claro que no se está definiendo o detallando una simple alegría. Y en las dos expresiones, es notable la similitud en cuanto a la grandeza y a la amplitud de la emoción experimentada.

Y en ambos casos a estas vivencias se las describe como “extraordinarias”, encuadrándolas como experiencias tan fuera de lo común que remiten o como mínimo, permiten vislumbrar la existencia de un plano diferente a los habituales.

A nuestro particular parecer, a las experiencias de este tipo de alegrías que tienen características tan asombrosas y singulares, las podemos ponderar como traducciones o significados de “algo” proveniente de los Espacios Profundos.⁴⁷

9- Observaciones sobre las alegrías más singulares.

Se podría objetar que la diferenciación entre las alegrías provenientes del “mundo psíquico” y las que se originan con la llegada de alguna “señal de lo Profundo” sea un tanto artificiosa, porque estas últimas también se terminan expresando en el “mundo psíquico”, ya que obviamente “tomamos nota” de ellas, nos apercebimos de ellas cuando ya se encuentran en ese espacio.

A favor de la no- diferenciación también se podría argumentar con validez, que el “mundo psíquico”, no se encuentra aislado de “lo Profundo” porque ambos espacios⁴⁸

⁴⁵ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 30. Plaza y Valdés Editores. 2004.

⁴⁶ Apuntes de Psicología. Silo. Psicología 4. Pág. 304. Ulrica Ediciones. 2006.

⁴⁷ Apuntes de Psicología. Silo. Psicología 4. Pág. 334. Ulrica Ediciones. 2006.

⁴⁸ En rigor, sería la comunicación entre el espacio del “mundo psíquico” y el no-espacio.

se comunican entre sí y apoyándose en este vínculo, no correspondería distinguir entre manifestaciones originadas entre uno y otro.

Estas ideas u otras similares pueden surgir a la luz de la experiencia de “ver en uno y todo lo mismo”⁴⁹ u otras equivalentes, al captarse que en última esencia, todo impulso es trascendental y está incluido en el Plan⁵⁰.

Apoyándose en esta experiencia y comprensión y dando lugar a otro posible argumento contrario a la diferenciación, se podría afirmar con justificada evidencia, que toda alegría tiene una esencia “sagrada” y que por lo tanto, tildar algunas de ellas como “simples” sería desvalorizarlas un tanto.

Estas observaciones son muy atendibles, pero nos parece que fundamentar en estos momentos una posición frente a estas interesantes ideas, nos alejaría mucho del interés que fijamos para este estudio.

En todo caso y como ya lo hemos expresado, nuestro enfoque ha sido realizar algunas diferenciaciones teniendo en cuenta en principio, **que tipo de impulsos se constituyen como “punto de partida” del proceso**, y advirtiendo además, la ubicación en el espacio de representación de esos diferentes impulsos que originan la emoción que estamos estudiando.

En este sentido, nos resulta evidente que los impulsos que dan lugar a las “alegrías simples” y por otro lado, los que originan a las “alegrías más singulares” son de “naturaleza” diferente y comienzan, como mínimo, en profundidades del espacio de representación muy distantes entre sí.

En segundo lugar, **las hemos diferenciado porque el “sabor” de la experiencia en un caso y en otro, también resulta muy diferente**. En el caso de las alegrías más singulares, este sabor de lo vivido tiene características muy particulares, entre ellas la certeza que “algo extraordinario ha sucedido” y por otro lado, la durabilidad de aquella emoción que se instala en la interioridad por un lapso asombroso de tiempo.

10- Consideraciones.

Ya promediando el desarrollo de los temas de este estudio, fueron surgiendo una serie de preguntas que nos fueron encaminando a sintetizar este trabajo.

Partiendo de aquella frase inicial (*¡Pongámonos alegres...para después!*) que, al escucharla, dio lugar a la iniciativa de profundizar sobre estos temas, uno se podría preguntar ahora: ¿En qué se podría apoyar alguien para “ponerse alegre...para después”?

O expresado de otro modo: ¿Cómo poder acercarse a una situación interna donde predomine un tono verdaderamente alegre? o ¿Cómo transformar una situación donde

⁴⁹ Disciplina Mental. Paso 12º. www.puntadevacas.org. Producciones. Las Cuatro Disciplinas.

⁵⁰ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. La Mirada interna. Los estados internos. Pág. 55. Plaza y Valdés Editores. 2004.

quizás predomine en alguien “la vacua seriedad”⁵¹ o una cierta tendencia a lo negativo o al dramatismo?

Y por último: **¿Qué factores son los más influyentes para que en una vida humana crezca la alegría?**

En principio, no nos parece que existan fórmulas generales o recetas exactas para dar respuestas a estos interrogantes.

Porque sabemos por experiencia que no es posible sentirse alegre sólo por quererlo, pero sí es posible generar condiciones para que este sentimiento irrumpa con mayor frecuencia.

En este sentido y en relación a lo aprendido y a lo que surge desde este estudio, destacamos la importancia que tienen los siguientes factores en el crecimiento de esta especial emoción.

A- El agradecimiento de las alegrías.

Un primer factor que influye favorablemente para que en una vida crezca esta experiencia, es “darle valor”, estimar con afecto dicha experiencia.

Y un modo de avanzar en esa dirección, es Agradecer internamente en todas las ocasiones en que ésta se manifiesta. Así, “por goteo continuo” se le va sumando “carga” emotiva a estas vivencias, reforzándolas y haciendo crecer su potencia y expansión.

Desde este punto de vista, podemos hacer notar que cuando no se agradece una “gran alegría”, de algún modo se la subestima y además se desperdicia la posibilidad que su potencial influya en el transcurso del proceso vital.

Para ampliar la descripción sobre este mecanismo del Agradecimiento, aportamos esta descripción realizada por Silo:

“Te expliqué anteriormente: “Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior”.

*1- “Agradecer”, significa concentrar los estados de ánimo positivos asociados a una imagen, a una representación. Ese estado positivo así ligado permite que en situaciones desfavorables, por evocar una cosa, surja aquella que lo acompañó en momentos anteriores. Como, además esa “carga” mental puede estar elevada por repeticiones anteriores ella es capaz de desalojar emociones negativas que determinadas circunstancias pudieran imponer”.*⁵²

⁵¹ “... así como he visto a **la vacua seriedad** enlutar lo grácil del talento...” Obras Completas. Silo. Vol. 1. Pág. 76. Plaza y Valdés Editores. 2004.

⁵² Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 50. Plaza y Valdés Editores. 2004.

B- El “desequilibrio favorable”⁵³ de la unidad interna.

Si tenemos en cuenta aquello de *“Los actos contradictorios o unitivos hacen a la esencial construcción de tu vida”*⁵⁴, la situación en que se encuentre alguien respecto a ellos resulta determinante.

Porque esta característica humana de que “toda acción realizada deja un registro” y que estos registros se vayan acumulando resulta un hecho inapelable y una situación de la que, maravillosamente, nadie puede escapar.

Complementando la cita anterior, recordamos aquello de *“...lo que define a una vida es su actividad contradictoria o unitiva”*.⁵⁵

Por supuesto y afortunadamente muchos contamos con la posibilidad de intentar reconciliarnos y así, modificar el “signo” de los registros de contradicción que ya hemos vivido.

Pero retornando a lo anterior y expresándolo quizás con excesiva sencillez: *si en el momento en que una persona reflexiona con neutralidad sobre sus acciones, “pesan más en su balanza” las contradicciones, tenderá a experimentar poca Paz, poca Fuerza y poca Alegría. O dicho de otra manera, la vida de esa persona todavía tenderá a estar más ligada a sus registros de contradicción.*

Sintetizándolo aún más, si aún pesan más las contradicciones en él, habrá falta de alegría o su vivencia será muy espaciada.

En cambio, *si ya se ha producido el “desequilibrio favorable” de los actos de unidad en esa persona, tenderá a experimentar con mayor asiduidad registros de Paz, de Fuerza y de Alegría y así, su vida estará más conectada a aquello que “pesa más en su balanza”, o sea, más conectada a su unidad interna.*

Y esta conexión con su unidad interna nutrirá y “alimentará” su vida, inclinándolo hacia nuevos registros de alegría, que no quedarán sólo en él sino que irán “constelando” situaciones con el mismo signo.

Podríamos sintetizar estas últimas ideas así: *“...cuando mayor sea la unidad interna que se acumula, mayor será la alegría que se viva”*.

B- El avance en la dirección del acceso a los Espacios Profundos.

Además de la importancia que tiene el Agradecimiento y también, que se produzca el “desequilibrio favorable” de la unidad interna, observamos a otro factor muy relevante en relación al crecimiento de la alegría, que es el avance que se vaya alcanzando en relación al acceso a los Espacios Profundos.

⁵³ “Una vida comienza cuando comienzan a multiplicarse los actos unitivos, de manera que su excelencia vaya compensando (hasta finalmente **desequilibrar favorablemente**) la relación de fuerzas anterior”. Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 79. Plaza y Valdés Editores. 2004.

⁵⁴ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 78. Plaza y Valdés Editores. 2004.

⁵⁵ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Humanizar la Tierra. Pág. 97. Plaza y Valdés Editores. 2004.

Porque en la medida que se va avanzando hacia esos Espacios, como contrapartida se va produciendo un alejamiento del “abismo”⁵⁶, en el sentido de alejamiento del “oscurecimiento de sentido en la vida humana”.

Y en concomitancia con este distanciamiento surgirán con mayor frecuencia aquellas experiencias que hacen crecer los estados inspiradores, entre ellas los registros de “apertura del futuro” y el de la alegría.

En este sentido y en nuestra particular experiencia, toda “señal”, toda intuición, toda evidencia y todo nuevo significado que nos han mostrado la existencia de los Espacios Profundos, han contribuido a afirmar un trasfondo de alegría “imperturbable” y duradera.

Porque este tipo de experiencia se constituye como un nuevo significado y cuenta, a nuestro entender, con características muy especiales:

Es una alegría incommovible, como hermanada al centro de gravedad. Una alegría dulce, profunda y serena, que viene del Sentido y que da Sentido. Y que sale victoriosa ante los embates de las dificultades y ante los interrogantes de los misterios aún no develados.

11- Conclusiones.

El interés de este estudio ha sido: “destacar la importancia dada a la experiencia de la alegría en la Enseñanza de Silo y además, intentar profundizar en sus distintas variedades, priorizando aquellas vivencias que se reconocen como traducciones del acceso a los Espacios Profundos”, y al concluirlo, observamos que nos hemos sostenido en esa intención anunciada.

Porque hemos relatado cómo nació el interés en profundizar en el tema, también hemos intentado definir a la experiencia de alegría y hemos resumido las menciones realizadas sobre esta experiencia en la Enseñanza de Silo.

Además, tratamos de describir su estructura, cómo se origina y cómo se desarrolla y cual es su influencia una vez que se manifiesta.

También hemos marcado algunas variedades en la forma que se presenta esta vivencia y también hemos reparado en algunos fenómenos cercanos a ella.

Y en nuestro parecer, hemos planteado la importancia decisiva que tienen algunos factores en relación al crecimiento, en frecuencia y calidad, de esta experiencia.

Además, hemos intentado describir y fundamentar por qué, en nuestra consideración, no existe sólo “una alegría” sino que bajo ese concepto o denominación general se observan distintos matices, intensidades y profundidades de dicha experiencia.

⁵⁶ Obras Completas. Silo. Vol. 1. Pág. 784-786. Plaza y Valdés Editores. 2004.

En este sentido, hemos destacado a las que llamamos “alegrías singulares” que como hemos visto, se caracterizan por originarse en una región no- habitual de la interioridad y una vez manifestadas, por su durabilidad.

Así y volviendo sobre aquella pregunta inicial que nos hacíamos “¿a que llamamos alegría?”, a esta altura del estudio podemos definirla ya no poéticamente como lo hicimos al comienzo, ni con intentos de rigor descriptivo como lo realizamos en puntos anteriores.

Ahora la definimos muy sintéticamente como: *una emoción que se manifiesta habitualmente con distintas intensidades y a la que antecede, también en distintas intensidades, una sensación que surge desde el centro del pecho con características de distensión, brillo y expansión.*

Con estos atributos se diferencia y se distingue en su registro de otras emociones también benéficas como el afecto, la ternura, la compasión, etc.

En este sentido podemos concluir que de las variadas emociones que experimenta el ser humano, la alegría tiene una importancia especial porque su manifestación predispone hacia la coherencia y además, contribuye claramente a evitar la violencia.

También su expresión resulta fácilmente reconocible en uno y en otros y su manifestación inevitablemente hace retroceder al sufrimiento.

Por último, es una emoción que acompaña a muchos de los estados internos y de las experiencias internas más inspiradas, favoreciendo así al desarrollo y la evolución humana.

Por otro lado, resulta muy claro en este estudio que en la Enseñanza de Silo, la alegría es una experiencia que en todos sus matices y variedades, se le otorga gran preponderancia y estima.

Por esto y aún cuando quizás suenen un tanto “elementales” estas afirmaciones, destacamos que *“allí donde encontramos expresiones o rastros de verdadera alegría, su Enseñanza está presente. En cambio, allí donde se posan las sombras de la solemnidad vacía, del pesimismo o del dramatismo, esa Enseñanza aún no ha afirmado sus raíces”.*

En síntesis, hemos podido investigar y profundizar en el tema y con ello, nos ha quedado la clara impresión al concluir el estudio, de haber aprendido más sobre esta excepcional emoción.

Y también nos queda la certeza que a este aprendizaje ya lo hemos incorporado dentro del ámbito del “Buen Conocimiento”.⁵⁷

⁵⁷ El Mensaje de Silo. Ceremonia de Reconocimiento. Ulrica Ediciones. 2007.

B- Resumen.

El interés de este breve estudio ha sido: *“destacar la importancia dada a la experiencia de la alegría en la Enseñanza de Silo y profundizar en sus distintas variedades, priorizando aquellas vivencias que se reconocen como traducciones del acceso a los Espacios Profundos”*.

De acuerdo a nuestras apreciaciones al comenzar este estudio, podríamos describirla inicialmente como:

“Una agradable emoción cuyas características principales son la liviandad, el brillo y la apertura. Es como un sol que ilumina y transforma el paisaje”.

Existen muchas referencias a esta experiencia realizadas por Silo, en el contexto de su Enseñanza y en la bibliografía que contiene gran parte de ella.

Destacamos en este estudio estas referencias: como Actitud básica: *“Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu.”*

Y en la Unidad interna: *“¿Y cuál es el sabor del acto de unidad? Para reconocerlo te basarás en la profunda paz, que acompañada de una suave alegría te pone en acuerdo contigo mismo.”*

Y también resaltamos todas las afirmaciones y menciones descritas y desarrolladas en “El Mensaje de Silo”

A partir de algunas observaciones, hemos advertido que hay alegrías que se originan en *estructuraciones de conciencia ligadas a alguna percepción, otras con la llegada de algún recuerdo a conciencia y otras que nacen de particulares impulsos cenestésicos.*

En esta línea de intentar observar el fenómeno con un mayor rigor descriptivo, advertimos el momento preciso de aquellas dinámicas en que una representación moviliza una sensación agradable y expansiva a la “altura cenestésica” del centro del pecho.

Esta sensación se registra con agrado porque va distendiendo y relajando las zonas por las cuales se expande. Esta distensión es la base de registro del atributo de “liviandad”, con el que se describe habitualmente a la experiencia de la alegría.

Además esta sensación expansiva cuenta con un cierto “brillo” y al llegar al “centro intelectual” por ejemplo, influye en la conformación de ideas más “vivaces” y de imágenes con más brillo.

En las muchas ocasiones en que la sensación llega hasta el “centro motriz”, influye generando una mayor armonía y gracia en los movimientos. La expansión de este brillo y las modificaciones que produce a su paso, están a la base del atributo de “luminosidad”, con el que se describe también habitualmente a la experiencia de la alegría.

Al observar el movimiento de estos impulsos y reduciendo mucho las definiciones, podemos destacar que para nuestra sorpresa “muchas alegrías nacen en la cabeza”.

Existen algunos fenómenos cercanos que habitualmente, acompañan desde muy cerca a nuestro tema de estudio. Entre estos fenómenos se encuentran: la Risa, el Entusiasmo y la Irreverencia.

Hay otro tipo de alegría con características muy singulares que se suelen vivir, en ocasiones, con posterioridad a la llegada de una “señal” “*de lo Profundo de la mente humana*”.

Las hemos diferenciado porque el “sabor” de la experiencia en un caso y en otro, resulta muy diferente. En el caso de estas alegrías más singulares, este sabor de lo vivido tiene características muy particulares, entre ellas la certeza que “algo extraordinario ha sucedido” y la durabilidad posterior de aquella emoción que se instala en la interioridad por un lapso asombroso de tiempo.

Ya promediando el estudio nos ha surgido esta pregunta: ¿Qué factores son los más influyentes para que en una vida humana crezca la alegría?

Porque sabemos por experiencia que no es posible sentirse alegre sólo por quererlo, pero sí es posible generar condiciones para que este sentimiento irrumpa con mayor frecuencia.

Desde nuestro parecer, un primer factor que influye para que en una vida crezca la alegría, es valorar esta experiencia y un modo de avanzar en esa dirección, es Agradecer internamente en todas las ocasiones en que éstas se manifiestan.

Otro factor muy relevante en relación al crecimiento de la alegría es acercarse hacia el “desequilibrio favorable” de la unidad interna.

Teniendo en cuenta aquello de que “*Los actos contradictorios o unitivos hacen a la esencial construcción de tu vida*”, observamos que la situación en que se encuentre alguien respecto a ellos resulta determinante.

Por último, otro factor muy importante en relación al crecimiento de la alegría, es el avance que se vaya alcanzando en relación al acceso a los Espacios Profundos.

Porque en la medida que se va avanzando hacia esos Espacios, como contrapartida se va produciendo un alejamiento del “abismo”, en el sentido de alejamiento del “oscurecimiento de sentido en la vida humana”.

En este sentido y en nuestra particular experiencia, toda “señal”, toda intuición, toda evidencia y todo nuevo significado que nos han mostrado la existencia de los Espacios Profundos, han contribuido a afirmar un trasfondo de alegría “imperturbable” y duradera.

Porque este tipo de alegría se constituye como un nuevo significado y cuenta, a nuestro entender, con características muy especiales:

Es una alegría inmovible, como hermanada al centro de gravedad. Una alegría dulce, profunda y serena, que viene del Sentido y que da Sentido. Y que sale victoriosa ante los embates de las dificultades y ante los interrogantes de los misterios aún no develados.

Por otro lado, resulta muy claro en este estudio que en la Enseñanza de Silo, la alegría es una experiencia que en todos sus matices y variedades, se le otorga gran preponderancia y estima.

Por esto y aún cuando quizás suenen un tanto “elementales” estas afirmaciones, destacamos que *“allí donde encontramos expresiones o rastros de verdadera alegría, su Enseñanza está presente. En cambio, allí donde se posan las sombras de la solemnidad vacía, del pesimismo o del dramatismo, esa Enseñanza aún no ha afirmado sus raíces”*.

En síntesis, hemos podido investigar y profundizar en el tema y con ello, nos ha quedado la clara impresión, al concluir el estudio, de haber aprendido más sobre esta especial emoción.

C- Síntesis.

Podemos describir inicialmente a la alegría como: *“Una agradable emoción cuyas características principales son la liviandad, el brillo y la apertura. Es como un sol que ilumina y transforma el paisaje “.*

Existen muchas referencias a esta experiencia, realizadas por Silo en el contexto de su Enseñanza y en la bibliografía que contiene gran parte de ella.

A partir de algunas observaciones, hemos advertido que hay alegrías que se originan en *estructuraciones de conciencia ligadas a alguna percepción, otras con la llegada de algún recuerdo a conciencia y otras que nacen de particulares impulsos cenestésicos.*

También existen algunos fenómenos cercanos que habitualmente, acompañan desde muy cerca a nuestro tema de estudio. Entre estos fenómenos se encuentran: la Risa, el Entusiasmo y la Irreverencia.

Hay otro tipo de alegría con características muy singulares que se suele vivir, en ocasiones, con posterioridad a la llegada de una “señal” *“de lo Profundo de la mente humana”.*

Ahora podemos definir a la alegría, muy sintéticamente, como: *una emoción que se manifiesta habitualmente con distintas intensidades y a la que antecede, también en distintas intensidades, una sensación que surge desde el centro del pecho con características de distensión, brillo y expansión.*

Un primer factor que influye para que en una vida crezca la alegría, es valorar esta experiencia y un modo de avanzar en esa dirección, es Agradecer internamente en todas las ocasiones en que éstas se manifiestan.

Otro factor relevante en relación al crecimiento de esta emoción es acercarse hacia el “desequilibrio favorable” de la unidad interna.

Por último, otro factor muy importante es el avance que se vaya alcanzando en relación al acceso a los Espacios Profundos.

Por otro lado, resulta muy claro en este estudio que en la Enseñanza de Silo, la alegría es una experiencia que en todos sus matices y variedades, se le otorga gran preponderancia y estima.

Por esto y aún cuando quizás suenen un tanto “elementales” estas afirmaciones, destacamos que *“allí donde encontramos expresiones o rastros de verdadera alegría, su Enseñanza está presente. En cambio, allí donde se posan las sombras de la solemnidad vacía, del pesimismo o del dramatismo, esa Enseñanza aún no ha afirmado sus raíces”.*

D- Bibliografía consultada.

- 1- Apuntes de Psicología. Silo. Ulrica Ediciones. 2006. Rosario, Argentina.
- 2- Obras Completas. Silo. Volúmenes 1 y 2. Plaza y Valdés Editores. 2004. Argentina.
- 3- Diccionario del Nuevo Humanismo. Silo. Magenta Ediciones. 1996. Argentina.
- 4- Autoliberación. Luis A. Ammann. Editorial Altamira. 2004. Argentina.
- 5- Documento sobre la Ascesis. Parques de Estudio y Reflexión. La Reja. 2011.
- 6- El Mensaje de Silo. Ulrica Ediciones. 2007. Rosario, Argentina.
- 7- Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana. J. Corominas. Editorial Gredos. 1987. Madrid, España.
- 8- El Espectador. José Ortega y Gasset. Pág. 395. Ediciones Biblioteca Nueva. Madrid, España. 1950.
- 9- Breves variaciones sobre la alegría. Raúl Noro. 18/11/1999.
- 10- Comentarios a “El Mensaje de Silo”. Silo. Centro de Estudios Punta de Vacas. 03/03/2009. Argentina.