

# ASCESIS

Extractos y ordenamiento por tema de charlas de Silo sobre la Ascesis en Apuntes y Actas de Escuela y otras fuentes.

Jorge Pavon

Parque de Estudio y Reflexion  
Red Bluff, CA. USA  
Noviembre 2018

*La intencion de este trabajo es facilitar la introduccion al tema de la Ascesis ordenando por tema charlas dadas por Silo. Estas de ninguna manera son completas transcripciones de lo dicho por Silo en Apuntes de Escuela y Actas de Escuela, sino una parte referida al tema de la Ascesis, que algunos Maestros, citados en este escrito, consideraron importante sintetizar para aquellos que quieren empezar con su Ascesis. Nuestra tarea consistio simplemente en ordenar los temas comenzando por el Estilo de Vida, siguiendo por Entrada y Trance, El Proposito, y La Ascesis.*

*Para aquellos que quisieran leer los documentos completos, estos estan en su totalidad en Apuntes Completos de Escuela y en Actas de Escuela (2006-2010), y en otros documentos pertinentes que han sido citados en este texto. Asi como tambien hay anexos con datos historicos y culturales relacionados con el tema, que por su extension consideramos no incluir en este escrito.*

*Notaran que hay algunas repeticiones en el texto, esto se dejo ya que pertenecian a distintas charlas y consideramos que podrian ser utiles para un mejor aprendizaje.*

*J.P.*

*“Si no puedes imaginar ni percibir otro tiempo y otro espacio, puedes intuir un espacio y un tiempo internos en los que operan las experiencias de otros “paisajes”. En esas intuiciones se superan los determinismos del tiempo y el espacio. Se trata de experiencias no ligadas a la percepción ni a la memoria. Dichas experiencias se reconocen indirectamente y únicamente al “entrar” o “salir” de esos espacios y esos tiempos. Esas intuiciones ocurren por desplazamiento del “yo” y se reconoce su comienzo y su fin por una nueva acomodación del “yo”. Las intuiciones directas de esos “paisajes” (en esos espacios Profundos), son obscuramente recordadas por contextos temporales, nunca por “objetos” de percepción o representación.”*  
(Silo. Comentarios a El Mensaje de Silo, El Camino)

## **ESTILO DE VIDA**

### **Ascesis - Estilo de Vida**

La Ascesis es el foco del Estilo de Vida, coloca la propia vida alrededor de ella. El punto central de la Ascesis es un determinado trabajo sobre sí mismo. Es el equivalente a las prácticas de toda mística, pero en nuestro caso particular todo va tendiendo a la superación del “yo” para entrar a los espacios profundos de lo sagrado.

La Ascesis no es una rutina, es algo que siempre está presente y que nos liga con el Propósito (permanente u ocasional) que nos hayamos fijado.

Hay que ampliar este apunte para distinguir entre Estilo de Vida y Ascesis. El primero se refiere al tipo de vida que se irá llevando de aquí en más, desde que termina la Disciplina hacia delante. Sin embargo, el Estilo se ha ido formando al ir profundizando los pasos de la Disciplina.

No se entra al Estilo como una cosa nueva sino que se ha ido formando y ahora se lo tiene en cuenta como organizador de la vida poniendo el Centro en Lo Profundo y en las actividades relacionadas con ello.

Si el Centro de alguien está en otros intereses, no estamos diciendo que está mal, pero no tiene que ver con nosotros desde el punto de vista de su Estilo de Vida y del trabajo sobre la Ascesis.

Un Estilo de Vida sin Ascesis no tiene que ver con nosotros y no lo consideramos interesante desde el punto de vista de la Escuela.

El estilo de vida es el modo en que se está mentalmente, una postura mental que busca no salirse. En la Ascesis uno busca otra cosa, conectar con otra cosa, poner en marcha esa búsqueda en lo que a uno le gusta.

Estar direccionado en la vida cotidiana, siempre buscando su propio centro. Apenas me des-centro, vuelvo a centrarme, a buscar el equilibrio interno. En eso estamos constantemente, eso hace al Estilo de Vida.

## **Recomendaciones sobre el Estilo de vida:**

### 1. La prioridad es ir (poco a poco) formando el Estilo de Vida.

Eso no saldrá inmediatamente, se irá formando. Así convendrá ir formando la actitud de "tranquilidad interna" en medio de las actividades contradictorias de la vida diaria y de las relaciones contradictorias con los diferentes tipos de personas. No esconderse frente al desorden de la vida diaria, sino entrenarse manteniendo "tranquilidad interna".

### 2. Actitudes mentales

La rutina diaria ha sido reemplazada por el Estilo, también diario.

En cuanto a la Ascesis, se ha configurado la entrada al espacio sagrado y conviene grabar definitivamente la entrada y ya no moverla.

Mantenerse en el "centro" a pesar de las variaciones cotidianas es uno de los esfuerzos del Estilo de Vida. Igualmente, es importante ir educando (poco a poco), la capacidad de atender a situaciones simultáneas y no solamente "paso a paso".

Normalmente, se atiende a un problema cotidiano y luego se pasa a otro, siendo muy difícil resolver diversas situaciones más o menos simultáneamente. Para ello, el emplazamiento es de "silencio mental" frente a esas situaciones que se deben atender al mismo tiempo.

Precisamente, el "silencio mental" debe ir ganando terreno en el propio Estilo de Vida. Es cierto que se va perdiendo apasionamiento y también se dejan de disfrutar algunas pequeñas cosas, pero ésta es una buena dirección para ir saliendo de la "cadena" de dependencias sensoriales y mentales.

3. Tomar un día a la semana (varias horas a solas para poder meditar, reflexionar y ordenar ideas sobre las cosas de tu vida externa e interna). Ocasionalmente retiros personales para profundizar en la Ascesis.

4. Las recomendaciones para la Ascesis y el Estilo son válidas para todas las líneas disciplinarias.

### **Referencias**

*(De "La Ascesis" por Mariana Uzielli, Karen Rohn, Eduardo Gozalo y Marcos Pampillón. Por los Parques de Estudio y Reflexión La Reja, Punta de Vacas y Los Manantiales. Recopilación de desarrollos que el Maestro Silo hiciera sobre el tema de la Ascesis en diferentes reuniones con Maestros de Escuela a partir de 2002.)*

---

## ENTRADA Y TRANCE

### **Ascesis - Procedimientos – Entrada**

La Ascesis siempre comienza por la Entrada y va saltando a los momentos o pasos más progresivos o interesantes, y así va armando uno la Ascesis, para entrar en esos espacios tan significativos y para lograr una transformación del que está trabajando en ello.

Para entrar en contacto se hace con un procedimiento. Todos esos procedimientos son para eludir el “yo”.

No se puede lograr con el “yo”.

Llegas a esos espacios no se sabe por cuánto tiempo y es el cuerpo el que te trae de vuelta al mundo.

Pero también esos momentos de roce cambian la vida de las personas. (C2)

Para armar tu ascesis tendrás que ver por dónde entras. Tienes que pasar por el trance para entrar, esto es ley. (AE, p. 11)

El trance es la puerta, con distintos procedimientos... conviene manejarlo. A la base del trance esta correr el “yo”.

Nos interesan los procedimientos, no es lo mismo un procedimiento que otro. (AE, p. 10-11)

Hay que olvidarse por un momento de las preocupaciones o ambiciones de la vida cotidiana. Nada más alejado de la Ascesis que el tiempo y el espacio cotidianos.

El Propósito se trabaja antes, se basa en los mecanismos de copresencia y se suelta automáticamente siempre que lo hayamos cargado afectivamente.

Se trabaja anteriormente al momento en que se tiene que soltar.

Todo se moviliza en este momento. Tiene una gran magia.

Es otra mecánica que la de la voluntad. Se potencia y se pone en acto.

La clave es la carga afectiva, tanto para la introyección como para la proyección.

El deseo importante de producir un logro es lo que produce ese logro.

Ese deseo es casi una obsesión. Mientras más necesidad hay, más carga afectiva se mueve.

Es necesario ubicarse en los espacios profundos.

Una forma de entrar en estos espacios es la siguiente:

Se comienza relajadamente y con los ojos cerrados. Se miran los párpados desde adentro.

Cuando los ojos se aquietan (lo cual significa que no hay imágenes o ruidos mentales)

la sensación de los párpados comienza a desplazarse hacia adentro, empujando la mirada hacia el interior hasta llegar a un espacio muy profundo.

(Esto podría tener una concomitancia kinestésica: el movimiento de la cabeza hacia atrás.)

Es en ese espacio profundo donde vamos a trabajar los pasos de la disciplina que hemos decidido previamente.

Este movimiento hacia la interioridad se hace llevando el espacio de representación hacia adentro.

En ese espacio profundo uno podría permanecer sin hacer nada, esperando que algo se manifieste en el silencio (Nirvana). De esta manera Buda llegó a la iluminación.

Tienes que tener claro adónde ir y soltar.

Soltarse es: no tener control sobre las actividades que normalmente el “yo” controla.

También podrían aparecer imágenes inspiradoras de todo tipo. A estas imágenes las llamamos conversiones.

Los registros internos son muy importantes en la Ascesis.

Las Ascesis son la entrada a los espacios profundos y la entrada es por el registro cenestésico.

Estamos en la tecnología de entrada, y la repetición actúa para poder pasar esa puerta a otro espacio-tiempo.

Tenemos que encontrar el ritmo del metrónomo, en algunos casos puede ser la respiración.

El tema es que no entre otra cosa de este mundo...

Tiene que tener significado, conmoción interna para entrar. (C2)

La ubicación mental es no dar pelota a la cosa fenoménica (“Mara”),

tú sigues, sino te quedas en la memoria o en la representación, en el nivel intermedio,

pero no logras eludir los mecanismos del “yo”, ese es el gran punto.

Los paisajes son traducciones, la primera regla es no dar pelota

y la segunda regla es no ponerse a reconocer lo que está pasando, no puedes reflexionar de ese modo. ¡Sigue entrando en el No-pasa-nada!

Interesa entrar a ese silencio, a esa nada. No lo vas a hacer por mecanismos sino que será por instantes. (AE, p. 23-24)

Así que ese es el lío, que uno no sabe qué paso, pero sí sabemos que no es una rutina, no es una vez por semana o una vez por mes. (AE, p. 48)

Hay muchos trabajos en el mundo histórico que no son de las Disciplinas, por ej. el del monte Athos, e ilustran muy bien.

En los Cuadernos de Escuela se dio énfasis a eso, son procedimientos y trabajos que no son disciplinas. (AE, p. 92)

#### **Referencias.**

*Al final de algunos párrafos se encuentran referencias a los documentos de los cuales fueron extraídos. Dichas referencias se aplican a ese párrafo y los anteriores.*

*AE: Actas de Escuela. Los números de página siguen la paginación del documento “Actas de Escuela 2006-2010.pdf”, que refunde y formatea, en un único archivo, todas las actas de Escuela de ese período. Refundido realizado por A. Carretero, P.Segado y S. Volkoff.*

*C2: Capítulo 2, “La Ascesis”, en el documento “Apuntes de Escuela”.*

*C6: Capítulo 6, “La oración de corazón”, apartado “Mística Devocional”, en el documento “Apuntes de Escuela”. (From Omar Paladini’s blog)*

---

## **Los espacios profundos**

Otro punto muy importante es el descubrimiento de esa realidad psicológica en la que las situaciones y objetos están referidos verbalmente, conversacionalmente,

mientras que las imágenes visuales, aunque existiendo, están más amortiguadas que las auditivas y suavemente kinestésicas de lo conversacional.

Desde aquí se puede entender cómo el “trance”, la entrada en ciertos ámbitos o espacios profundos no se efectúa por medio de las imágenes “trazadoras” correspondientes a los cinco sentidos externos, sino a imágenes profundas que usando las trazadoras “externas” mueven al intracuerpo hacia los espacios profundos.

Esto puede ilustrar lo que ocurre con la fijación hacia la “interioridad” de un yantra geométrico que va cada vez más a lo “interior de lo interior” de la figura (trazadora visual aparentemente estática pero que va imprimiendo un movimiento cada vez más interno a la visualización).

En la fijación hacia la interioridad de un mantram, la trazadora auditiva no es suficiente; se requiere que la interioridad de la verbalización se mueva (por repetición) hacia espacios cada vez más internos que va siguiendo el propio cuerpo gracias a la kinestesia del aparato de fonación.

En suma, en cualquier trabajo hacia los espacios internos (y más que en cualquier otro caso, en trabajos para entrar en los espacios sagrados),

hay un “trance”, una desestructuración del “yo” cotidiano, que constituye la puerta de entrada a esos espacios tan profundos.

Y, para poner ese “trance”, un mecanismo como el de la verbalización es imprescindible.

Por todo lo anterior, ejercicios simples como los de oraciones y contemplaciones de imágenes, son propedéuticos, introductorios a procesos más complejos que habilitan la “entrada”.

Todo esto debe ser reflexionado porque el camino de toda ascesis pasa por el perfeccionamiento de los mecanismos comentados.

Estamos en un punto sumamente importante: el de la entrada a los espacios internos en una forma comprendida y dirigida (que es imprescindible en toda Ascesis). Desde luego que “entradas” hay en todo trance acompañado de desestructuración del “yo”, pero por cierto en todo trance se suele desconocer qué está pasando y, sobre todo, en qué dirección va.

La **iluminación** se logra si se pasa a otro mundo, a la realidad incondicionada. (C2)

## **Anexo - Mensajes de Silo con comentarios sobre la Entrada**

**Hi Danny,**

Sin duda que los materiales (notas) sobre la Ascesis, consideran distintas variantes de las diferentes Disciplinas. Así, considerando la “Entrada” a las diferentes Disciplinas y también (posteriormente), la “Entrada” a la Ascesis tenemos ejemplos que has destacado como el “altar” que es propio de la Energética y que permite colocarse en un espacio interno a veces decorado como un lugar cerrado que contiene algunos elementos tradicionales como el “yoni-lingam”.

En el caso de la D. Morfológica se suele entrar desde un espacio amplio y vacío en el que se destaca un “Portal” (algo así como la representación de los portales japoneses)

que no dan entrada a un espacio físico diferente sino que producen la sensación de cambio espacial a aquel que pasa debajo de él, entrando así en un espacio mental diferente.

En el caso de la D. Mental se suele “entrar” por la repetición de unas frases de lo que se conoce como “oración gnóstica”

o también por la visión del “dorje” que representa los múltiples senderos de la Meditación.

En la D. Material la “entrada” se realiza penetrando en el “taller” o “laboratorio” o en su representación, para introducirse en esa suerte de “campana” mental que separa el mundo cotidiano del mundo de la rutina (durante el ejercicio de la Disciplina),

o bien, el mundo cotidiano del mundo de la Ascesis.

De acuerdo a lo anterior, en los apuntes y notas aparecen designaciones y operaciones ligeramente diferentes (de acuerdo a la Disciplina considerada)

pero que siempre en la “Entrada” están aludiendo a esa “campana”,

ese “ámbito” que separa el espacio mental cotidiano del espacio mental en el que se pretende operar de modo sostenido y progresivo.

La “Entrada” sobre todo a nivel de Ascesis, tiene ese carácter un tanto alucinatorio que permite “mover” la solidez del “yo” y sus contenidos hacia direcciones que el operador quiere dar a su Propósito como motor de su Ascesis.

De no poder “entrar” es un poco difícil dar a la copresencia del Propósito el mando de un proceso que de otro modo queda en manos del “yo”.

Desde luego que la “entrada” aproxima a esa dirección que debe haber sido trabajada a lo largo de la Disciplina y que llega a funcionar casi como un reflejo evocador del estado mental desde el cual hay que partir en la sesión de Trabajo.

Cuando hablamos de “Centro” nos referimos a lo que hemos designado en otras ocasiones como “centro de gravedad” y que es una posición mental en la vida cotidiana que tiene que ver con el recuerdo de sí mismo y del trabajo en el que uno está inmerso.

La Ataraxia es una buena posición en el Centro de sí mismo,

o dicho de otro modo: es una buena forma de “estar centrado” y de recordarse a sí mismo.

Así es que las notas están redactadas pensando en los aportes de las distintas Disciplinas y con las diferencias de sus propios lenguajes pero uno termina comprendiendo los significados de cada caso, a veces consultando a los Maestros de las otras Disciplinas...

**Hi Danny,**

La frase se refiere a la necesidad de “entrar” adecuadamente, ya que ese es el modo en que se mueva de lugar, se desestabilice el “yo”. O sea que si se quiere que el Propósito se haga cargo de la dirección del proceso interno,

es necesario un momento de “trance”, de suspensión de las actividades cotidianas del “yo”

y tal cosa es posible gracias a la Entrada que permite cambiar la representación del espacio interno como totalidad, como “campana” dentro de la cual los contenidos se internalizan cenestésicamente (al tiempo que se separan del espacio de representación cotidiano)

y toman la dirección que ha sido preparada durante un largo trabajo

y que ahora tiene aptitud para manifestarse (“automáticamente”), desde la copresencia y no desde la presencia de contenidos dirigidos por la atención como sucede en la vigilia.

Esa es la gran magia de todo trance (aún del más primitivo e ignorante trance), que permite al operador quedar a merced de fuerzas, de espíritus, o de dioses

que no son otra cosa que el Propósito más o menos copresente (querido o temido en otros casos) y que por su potencia logra desplazar al “yo” en sus funciones cotidianas

y dejar listo (preparado) al psiquismo para que los “espíritus” o “dioses” se manifiesten y operen sus “milagros”.

Existen muchos ejemplos en la literatura mundial, que hacen alusión a estos fenómenos de “entrada” al trance y que deberían hacernos reflexionar sobre la “entrada”, a un proceso dirigido por un Propósito profundo.

En el libro VI de la Eneida, Virgilio escribe sobre el rapto de la Sibila de Cumas y sobre su “entrada” a las voces de: “ya viene, ya viene” (Apolo),

y entonces comienza a transformarse y a profetizar de acuerdo al pedido de los que consultan su misterio.

Este reconocimiento, por parte de la Sibila, de que “el dios ya viene” e incluso la resistencia que hace a la posesión que el dios hace de ella,

recuerda al “aura” como fenómeno pre epiléptico que permite al paciente saber por anticipado y en plena vigilia que “ya viene, ya viene” el ataque del grand mal.

Es cierto que en la epilepsia, a diferencia del trance, el Propósito no juega un papel decisivo

pero en lo que hace a los fenómenos de conciencia que se desencadenan, la alteración psíquica y fisiológica es de la misma familia,

cosa que en la epilepsia puede corresponder a una sincronización neuronal de ciertas áreas cerebrales, fenómeno capaz de multiplicar el microvoltaje que se descarga con mayor intensidad sobre el sistema muscular sometido a sucesivas contracciones y contorsiones como si recibiera “chispazos” eléctricos.

El trance, desde luego, no es un fenómeno epiléptico; tiene distinta graduación y dirigido por un propósito importante, se constituye simplemente en “entrada” de un proceso más amplio como

ocurre en la Ascesis.

Te mando un gran abrazo,

**Negro.** (de un email de Julio 12 2006)

En la “entrada” sea cual fuere de acuerdo a la Disciplina en que se trabaje o en las místicas en general se pone especial énfasis en las técnicas de éxtasis descuidando la afectividad que, sin duda, impulsa hacia el interior de sí mismo (en cuanto registro cenestésico profundo).

Igualmente, en la Ascesis, si se ubica el registro físico hacia el centro de la cabeza y atrás (para entrar en el silencio interno que lleva hacia capas cada vez más profundas de “espacio sin representación”), el pasaje hacia ese “espacio” es impulsado por una fuerte afectividad que se apoya en la copresencia del Propósito.

Cuando se trata de poner en marcha ese pasaje hacia el espacio interno, hacia lo Profundo, no se puede operar con representaciones o atendiendo a técnicas sino “dejándose en manos del Propósito” en un silencio progresivo.

#### **Referencias.**

*Al final de algunos párrafos se encuentran referencias a los documentos de los cuales fueron extraídos. Dichas referencias se aplican a ese párrafo y los anteriores.*

*AE: Actas de Escuela. Los números de página siguen la paginación del documento “Actas de Escuela 2006-2010.pdf”, que refunde y formatea, en un único archivo, todas las actas de Escuela de ese período. Refundido realizado por A. Carretero, P. Segado y S. Volkoff.*

*C2: Capítulo 2, “La Ascesis”, en el documento “Apuntes de Escuela”.*

*C6: Capítulo 6, “La oración de corazón”, apartado “Mística Devocional”, en el documento “Apuntes de Escuela”.*

---

## **EL PROPOSITO. UN SENTIMIENTO TRASCENDENTE**

*No se refiere a los sentidos a través de los cuales percibimos el mundo que nos rodea, ni tampoco al sentido que toma algo que se mueve, hablamos del propósito por decirlo de ese modo, que tiene todo lo existente, del propósito y posiblemente de un plan dentro del cual vibra y evoluciona todo lo que existe y por tanto nosotros.*

*Porque, claro, vemos que dentro de cada uno es posible ir descubriendo, reconociendo y alimentando un profundo sentimiento de ligazón con lo divino, y que tal sentimiento trascendente nos moviliza hacia la búsqueda de una nueva forma de vida que implica la presencia de lo divino, de un centro de gravedad, una continua alerta y vigilancia sobre nuestra conciencia y el mundo que nos rodea. SILO (Primera exposición de la Religión Interior - Valdivia, Chile 1972)*

### **PROPOSITO**

#### **AMPLIACIONES SOBRE EL PROPOSITO**

Se puede partir de alguna experiencia vista en el trabajo con la Disciplina, que tenga gran resonancia para uno; algo que uno desee profundamente y que sienta que puede dar sentido a su vida y quizás más allá de ésta.

Este propósito requiere tiempo para ser bien conformado y va configurando un estilo de vida. El propósito es personal y no hay necesidad de comentarlo.

Se puede comenzar la práctica de la Ascesis conectándose con el propósito.

El Propósito se trabaja antes, se basa en los mecanismos de copresencia y se suelta automáticamente siempre que lo hayamos cargado afectivamente. Se trabaja anteriormente al momento en que se tiene que soltar.

Todo se moviliza en este momento. Tiene una gran magia. Es otra mecánica que la de la voluntad. Se potencia y se pone en acto.

La clave es la carga afectiva, tanto para la introyección, como para la proyección. El deseo importante de producir un logro es lo que produce este logro. Ese deseo es casi una obsesión. Mientras más necesidad hay, más carga afectiva se mueve.

El deseo fervoroso de desarrollo te empuja pero el propósito tiene que estar muy claro.

El Propósito es la aspiración, la cota interna a lograr. Ejemplo:

“Quiero lograr la comprensión más grande con la potencia más grande, los mayores grados de comprensión en esa materia.”

Si educas la Ascesis, en aquello que quieres lograr en tu vida, eso es lo que tiene carga afectiva. La carga afectiva es como una batería, un gran acumulador.

La carga del Propósito, es la que da sentido y si quieres entrar en los espacios profundos, la carga afectiva estará en eso. Tiene que estar trabajando, pero se va a manifestar después.

La clave no es tanto de la fe, sino si se tiene carga o no, no es que tenga fe y no carga, el tema es la carga afectiva. La duda hace perder carga, es un tema de potencial y no tanto de certeza.

En síntesis:

1. Imagen clara (tanto para la introyección como para la proyección)
2. Carga afectiva (copresencia con carga afectiva muy intensa)
3. Se suelta en un momento determinado.

El propósito está en el espíritu y hace que las cosas funcionen. Un gran propósito va generando ese proceso. Estructuras orientadas en los propósitos y esos propósitos están en el espíritu de la gente. Lo que mueve esa dirección no son planes.

Cuando se concreta algo necesario surge un plan. Por ejemplo hace falta una pared. ¿De que dimensión? No sé...Entonces aparece alguien que dice: de 15 cm. por 3 m. Ese está colaborando, contribuyendo con ese propósito. Otro ejemplo es la idea, la necesidad de un mundo mejor. Eso está instalado en el espíritu de la gente en este momento histórico. Eso va produciendo y vibrando, ya.

Aunque sea difuso y no definido, está en marcha y es un propósito que le va dando dirección. A veces toma el carácter de una gran urgencia. Después los historiadores explican cómo fueron las cosas, pero no antes de que suceda.

Esa forma de trabajo es la que usamos con gran conciencia de esa forma. De cómo trabaja esa forma. Hay propósitos de todo tipo. En la Ascesis se trabaja con propósitos, pero hay que emplazarlo convenientemente, profundamente. Hay que bucear y formarlo y clarificarlo. Si es algo de importancia capital para uno que se realice ese propósito, tiene más fuerza.

¿Como se bucea? Comparando las cosas que se pueden prescindir, de las necesidades. Usted se va dando cuenta de las cosas que son más secundarias, mas sometidas a presión. Todo esto requiere de bastante reflexión.

De esos propósitos profundos hay que ver bien. No hay que engañarse, es de peso. Habría que revisar también los ante predicativos, presupuestos, prejuicios que uno tiene. Ver los propósitos ilusorios, superar temores.

El tema es que hay que configurar el Propósito. Te mueves con lo que tienes a mano, en torno al Propósito. Cuando ese Propósito está (aunque no sea todavía consciente), va actuando.

Cuando está configurado y es consciente, es muy fuerte.

Alguien que no tiene Propósito tiene una vida muy cambiante. El Propósito está trabajando si vives en él. En él vivimos, nos movemos y somos.

Es un Propósito sin el yo. Si tiene el sabor del yo, no tiene la profundidad necesaria. Es suprapersonal, no es el yo el que está en juego. No es fácil pero es un muy lindo tema.

Cuando lo vas configurando va tomando fuerza y vives en él. No se lo "encuentra". Un propósito es chino (incomprensible) para el que se mueve basado en lo personal.

Pregunta: ¿"Hay graduaciones o finalmente está en el "yo" o no está en el "yo"?  
Vamos aprendiendo, vamos graduando, pero finalmente vamos a que no está en el "yo".

El sentimiento religioso es un fenómeno distinto al del Propósito aunque haya experiencia e irrumpa con fuerza.

El Propósito va cobrando una fuerza que se va comiendo todo y que terminas viviendo. A uno se le acerca ese centro, el Propósito va tomando territorio en uno. Uno tendrá necesidad de centrarse, uno puede centrarse.

Cuando más claro sea tu Propósito menos vas a tener que invocarlo, llamarlo. El Propósito es una intención profunda.

**Referencias:** (Capítulo 2, "La Ascesis", en el documento "Apuntes de Escuela".)

## 1. El Propósito

La pregunta es en primer término con la búsqueda, ¿que pretende usted? Puedes meter en el Propósito muchos pequeños Propósitos, intereses. Es un proceso de transformación profundo, es trabajo interno.

Si usted quiere subir, ascender, tiene que develar su Propósito. Sin ese Propósito ni siquiera entra, nada. En cambio si está claro en su potencia, invade los distintos niveles de conciencia, esta copresentemente trabajando.

Es necesario que ese Propósito tenga una tal carga para que eso pase. Si eso está y se ha arraigado, está operando, aunque no estés atento.

Para nosotros ciertos fenómenos atencionales siguen trabajando, siguen moviéndose. Un ejemplo: tienes que llegar a donde tu amigo Antonio, sabes que queda en ciertos lugares y después de una o dos veces de ir, lo desatiendes, está dirigido. Has puesto en marcha una dirección, el piloto automático, es muy extraordinario.

La práctica en una dirección es cargar el Propósito, dirían los budistas. ¡Que vaya en automático! Cuando has elaborado el Propósito funcionará en automático. Por la práctica de la dirección y la carga de esa dirección.

El Propósito, es la clave de este asunto. Tienes que cargar la copresencia y que funcione solo, como una rueda que "ora sola".

El propósito para todos será el mismo, entrar al Nirvana, a los espacios profundos: el "nirvana" sin tiempo ni espacio. Entres por donde entres, vamos al mismo punto de entrada.

### **Otros comentarios:**

Sin Propósito las técnicas son prácticas vacías.

El Propósito es el piloto automático que me guía en lo Profundo, sin Propósito no hay como guiarse y orientarse.

El propósito es perfeccionable y se puede ir mejorando procesalmente.

*Referencias: Comentarios del Negro sobre la Ascesis (extraído del "Estudio sobre la oración del corazón de Pepe Feres)*

---

## 3. La carga afectiva.

Eso que pretende ¿cuando lo hace?, en los ratos libres ¿o es usted un persistente "envenenado" (obsesivo)?

Estamos hablando de la potencia afectiva, la afectividad puesta en marcha.

Antes que pretender fijar la atención hay que ver si la pretensión de uno tiene carga afectiva. Pero no es sólo la técnica la que me llevará, es la afectividad.

Nadie puede meterse en ese trabajo si no tiene algo de potencia afectiva, a las dos horas te aburres. Fuerza, brillo y permanencia en una imagen tiene que ver con la carga afectiva. Vea la intensidad afectiva de ese Propósito.

¿Es que su Propósito tiene reemplazo, o es algo irremplazable, casi obsesivo? ¿Lo experimenta como necesario o es solo un deseo o algo interesante?

Entonces, si yo tengo un Propósito y tengo un conjunto de técnicas, debería examinar, comprender con que fuerza o intensidad afectiva va todo eso.

Esa es la medida. No se trata de cuanto practiques, si no, si lo estás movilizándolo adecuadamente, cómo me emplazo yo.

Cuando hablamos de arraigar el Propósito ¿cómo lo arraigas?: con una carga afectiva. Con una carga sexual no basta. Tiene que ser con una carga afectiva. En los místicos, se ve la necesidad de fusionarse con la Divinidad. Es muy fuerte y obsesiva su carga afectiva. Es medio pariente de cuando te has enamorado fuertemente y sientes la necesidad de verla a ella o a él.

Si estamos hablando de esa vía afectiva, necesitamos una potencia que te da la cosa afectiva, si la tienes. Para producir el chispazo y romper la tapa conectando con otro nivel de conciencia, tendrás que hacer funcionar fuertemente una fuerza afectiva del corazón.

La “potencia” te la da la cosa “afectiva”, para el “chispazo”. Con esa “potencia” se hace la Ascesis para entrar en el otro mundo...

En la oración del corazón encuentras la cosa energética y un trabajo devocional que nos pone en contacto con el fenómeno de la carga afectiva. Este fenómeno interesante de fijar la atención y que produzca efectos, cuando tengas energía suficiente, podrás entrar. Tiene un componente energético.

### **Otros comentarios:**

No es una rutina y conviene buscar los momentos atendiendo a la inspiración y a la necesidad. Es una práctica no rutinaria, pero si por inspiración y no a contrapelo.

La actitud devocional es una condición que sin duda facilita y hace querida esta práctica.

El Propósito tiene que ser una imagen fuerte y con mucha carga afectiva, no es declamativo. El estado de “necesidad” o de “fracaso” es el más adecuado para lograr la carga.

*Referencias: Comentarios del Negro sobre la Ascesis (extraído del “Estudio sobre la oración del corazón de Pepe Feres)*

---

## **El Propósito (2)**

Cuando uno arma la Ascesis pone adelante lo que uno quiere lograr al final.

Transformarme en tal dirección, por allí va mi Propósito.

El Propósito de la Ascesis es el acercamiento a esos espacios o a vivir en esos espacios tan significativos para uno.

“Querer ir a un mundo que no sea el cotidiano, de realidades más altas, un mundo que se quiere alcanzar. Con una intuición de ese mundo”.

Se puede partir de alguna experiencia vista en el trabajo con la Disciplina, que tenga gran resonancia para uno; algo que uno desee profundamente y que sienta que puede dar sentido a su vida y quizás más allá de ésta.

El deseo fervoroso de desarrollo te empuja pero el Propósito tiene que estar muy claro.

La clave no es tanto de la fe, sino si se tiene carga o no.

Si es algo de importancia capital que para uno se realice ese Propósito, tiene más fuerza.

El Propósito está trabajando si vives en él.

En él vivimos, nos movemos y somos.

Es un Propósito sin el “yo”. Si tiene el sabor del “yo”, no tiene la profundidad necesaria.

Es suprapersonal, no es el “yo” el que está en juego.

El Propósito es una intención profunda. (C2)

El Propósito, es la clave de este asunto. (AE, p. 11)

Cuando hablamos de la Ascesis, al terminar la Disciplina, ahí llegamos a la Sala común.

El Propósito para todos será el mismo, entrar al Nirvana, a los espacios profundos.

El Propósito es el mismo: el Nirvana sin tiempo ni espacio.

Entres por donde entres, vamos al mismo punto de entrada. (AE, p. 11)

La práctica en una dirección es cargar el Propósito, dirían los budistas; ¡que vaya en automático!

Cuando has elaborado el Propósito funcionará en automático.

Por la práctica de la dirección y la carga de esa dirección.

Tienes que cargar la copresencia y que funcione solo, como una rueda que “ora sola”.

“La montaña ora sola”... (AE, p. 11)

**Ataraxia:** o impavidez frente al paisaje, neutralidad afectiva no das pelota a las traducciones, a lo ilusorio.

Uno apunta a un Propósito, a una dirección. ¡Nos guía el Propósito! (AE, p. 24)

Y lo que sí sabemos es que no se puede andar moviendo el Propósito que se haya escogido. No andar moviendo Propósitos. (AE, p. 48)

### **De cómo trabaja esa forma**

¿Está claro el Propósito? Tal vez no esté claro. Bueno, déle la mayor claridad posible. Esa es la primera cuestión.

La segunda cuestión: vea la intensidad afectiva de ese Propósito.

¿Es que su Propósito tiene reemplazo o es algo irremplazable, casi obsesivo?

¿Lo experimenta como necesario, o es solo un deseo o algo interesante?

El tema del Propósito, la intensidad afectiva y lo de la necesidad. (AE, p. 84)

Nadie puede meterse en ese trabajo si no tiene algo o potencia afectiva, a las dos horas se aburre.

La pregunta es en primer término por la búsqueda, ¿qué pretende usted?

Segunda cosa: eso que pretende, ¿cuándo lo hace, en los ratos libres o es usted un persistente envenenado?

Estamos hablando de la potencia afectiva, la afectividad puesta en marcha.

Antes que pretender fijar la atención hay que ver si la pretensión de uno tiene carga afectiva. Pero no es solo la técnica la que me llevará, es la afectividad.

Fuerza, brillo y permanencia en una imagen tiene que ver con la carga afectiva.

Entonces, ya que nos metimos en el tema de la Ascesis, si yo tengo un Propósito y tengo un conjunto de técnicas, debería examinar, comprender con qué fuerza o intensidad afectiva va todo eso. Esa es la medida. (AE, p. 83)

**Referencias:** Al final de algunos párrafos se encuentran referencias a los documentos de los cuales fueron extraídos. Dichas referencias se aplican a ese párrafo y los anteriores.

AE: Actas de Escuela. Los números de página siguen la paginación del documento “Actas de Escuela 2006-2010.pdf”, que

refunde y formatea, en un único archivo, todas las actas de Escuela de ese período. Refundido realizado por A. Carretero, P. Segado y S. Volkoff.

C2: Capítulo 2, "La Ascesis", en el documento "Apuntes de Escuela".

C6: Capítulo 6, "La oración de corazón", apartado "Mística Devocional", en el documento "Apuntes de Escuela".

(From Omar Paladini's blog)

---

El propósito está en el espíritu y hace que las cosas funcionen. Un gran propósito va generando ese proceso. Estructuras orientadas en los propósitos y esos propósitos están en el espíritu de la gente. Lo que mueve esa dirección no son planes.

Otro ejemplo es la idea, la necesidad de un mundo mejor. Eso está instalado en el espíritu de la gente en este momento histórico. Eso va produciendo y vibrando, ya. Aunque sea difuso y no definido, está en marcha y es un propósito que le va dando dirección. A veces toma el carácter de una gran urgencia. Después los historiadores explican cómo fueron las cosas, pero no antes de que suceda.

El tema es que hay que configurar el Propósito. Te mueves con lo que tienes a mano, en torno al Propósito. Cuando ese Propósito está (aunque no sea todavía consciente), va actuando. Cuando está configurado y es consciente, resulta muy fuerte.

Se puede partir de alguna experiencia vista en el trabajo con la Disciplina. Una experiencia que tenga gran resonancia para uno; algo que uno desee profundamente y que sienta que puede dar sentido a mi vida y quizás más allá de ésta.

Este propósito requiere tiempo para ser bien conformado y va configurando un estilo de vida. Así, no puede articularse un Propósito y una Ascesis sino está inscrita en un Estilo que le da permanencia.

El propósito es personal y no hay necesidad de comentarlo.

**Referencias:** (Reunión de Escuela en La Cazadora. Buenos Aires – 10/3/03)

---

## **Propósito y nuevo paisaje de formación**

Cuando hablamos de transformaciones profundas hacemos una suerte de sustitución del paisaje de formación, que empuja y viene de atrás, lo sustituimos por algo más consciente. No es consciente el mundo en que uno se formó y actúa. Pero cuando lo sustituimos, reemplazamos ese mundo para movernos con los propósitos que nosotros formamos.

Este largo trabajo de formación de los propósitos, que tienen que ver con valoraciones, tonos afectivos y búsquedas. Es cosa seria este salir del paisaje de formación dado y entrar en otro armado por uno.

Armar un propósito es armar un paisaje de formación diferente. Con un tono afectivo determinado, sin esa potencia afectiva esos propósitos son vistos desde afuera y no desde adentro.

Pueden decidir actividades que están mucho más allá de uno. Son esos paisajes que tienen que ver con el Propósito. También hay grandes modificaciones de paisajes de formación por accidentes sociales.

Cambias y se viene abajo toda una posición frente al mundo, de pronto aparece un paisaje diferente que choca con el momento dado y hay que ver las transformaciones que se producen, es un caso extremo como la irrupción de las religiones. Hoy está el cambio en el tema de los paisajes.

O cambias por acción intencionada o por accidente. Hay un lío entre lo que uno recuerda con lo que se vive. Hay una gran diferencia y son las cargas afectivas, sin carga afectiva nada cambia ya que es profundamente cenestésica y trabaja sobre los sentidos profundos y sus representaciones son profundas. *Referencia:* (Reunión Informal de Escuela. PPDV – 7-2009)

---

## **Propósito y copresencia**

El propósito cargado afectivamente trabaja en copresencia y tratas de meterte en esa renuncia de todo. Los fenómenos que no están presentes siguen operando.

Cuando vemos que se produce lo que nos propusimos es porque el propósito ha estado actuando copresentemente. La dirección del propósito está presente en los vacíos.

En los músicos o científicos que han trabajado fuertemente en una búsqueda, el propósito quedó trabajando en copresencia. Hay muchos fenómenos que se manifiestan en estados de inspiración, en sueños y en todos los niveles.

A veces se hacen rituales para que esa inspiración se exprese. El mecanismo de copresencia es fantástico. Esa es una gran magia que explica los fenómenos de copresencia que siguen a la Ascesis.

Se requiere un trabajo atencional para cargar ese propósito y luego sólo hay que preocuparse por hacer desaparecer el yo. Correr ese foco atencional para que ese propósito mayor “se haga cargo”, para que esa otra copresencia ocupe el lugar del yo.

Hay que poner atención al armado de la carga afectiva del propósito para que, aunque me distraiga, eso funcione. Son automatismos de memoria con carga afectiva. Esos mecanismos son muy útiles e interesantes.

La copresencia que sigue trabajando es la que te guía, te lleva al lugar, sigue trabajando en los afectos. A veces tienen el carácter de obsesiones y de alucinaciones. Si el propósito fuera obsesivo, con carga afectiva, te guiaría permanentemente.

La copresencia toma el primer plano, el control de las cosas. Te puede pasar que una copresencia ocupe los mecanismos de conciencia hasta producir alucinaciones.

Las conversiones se producen porque ha estado trabajando el propósito copresentemente. Es el caso de Saulo, que perseguía a los cristianos... entonces le aparece una luz, el fuego fatuo y se produce su conversión. Pero él estaba en una búsqueda que permitió esa conversión.

En determinadas operaciones se pretende que el propósito se convierta en una obsesión y tome fuerza importante. Las alucinaciones se ponen a la orden del día, a medida que se corre el yo y pueden “salir muchos bracitos”<sup>3</sup>, muchas formas diferentes, con el mismo significado.

El fenómeno de conversión es porque se está en eso, hay una acumulación hasta que el propósito se libera. En la Disciplina se ve el fuerte potencial de la configuración del propósito con carga afectiva.

Y luego poder salir de los mecanismos habituales para entrar en ese otro espacio-tiempo. Sin propósito no puedes hacer nada, es una experimentación piojenta.

En nuestras Disciplinas hay dos mecanismos que hay que trabajar:

1) configurar el propósito y

2) la suspensión del yo. Son los mecanismos más interesantes. Y si se complica la vida cotidiana es porque no has configurado un propósito adecuado.

*Referencias:* (Notas personales, reunión informal, junio 2008) <sup>3</sup> Alusión al dios Shiva del hinduismo, alegorizado como un ser con muchos brazos.

---

## **Propósito y afectividad**

El Propósito trabaja en el campo del sentido trascendente de la vida, corresponde a las aspiraciones más profundas, es algo que va más allá del tiempo y del espacio y se lo reconoce por la conmoción que produce. Se va configurando a lo largo del tiempo.

Como trabaja en copresencia, “es una gran magia”, queda en copresencia y actúa. Genera automatismos muy importantes.

El Propósito tiene que tener suficiente carga afectiva. Se orienta, no por la atención concentrada sino por los automatismos. Cargado y repetido hasta el automatismo. Cualquiera que se entrena en deportes sabe esto.

El fenómeno se independiza de la atención y se suelta. Hay que saber injertarlo bien en uno. Los fenómenos de automatismo de copresencia se van a producir por “domar” la afectividad. Por repetición, el Propósito se injerta adecuadamente. Un trabajo sin propósito es un despropósito.

*Referencias: (Material de las Cuatro Disciplinas)*

---

## **ASCESIS**

La Ascesis es un recurso que se trabaja cuando uno quiere conectar.

No es una rutina.

Esto está enganchado con un estilo de vida, tratando de no salirse de uno mismo. La gente se mueve excéntricamente.

Es un armado que se usa para estar en su centro.

En la Ascesis uno busca otra cosa, conectar con otra cosa, poner en marcha esa búsqueda en lo que a uno le gusta.

### **Comentarios de Silo sobre la Ascesis - Introducción**

Las Disciplinas trabajan con continuos pasos, estamos “centrando” y en ese centrar estamos haciendo descubrimientos.

Avanzas y avanzas hacia los espacios internos, reiterando. (C2)

Una vez que se termina la Disciplina, viene el trabajo de Ascesis.

Esa Ascesis se puede realizar si se ha tenido el registro de algunos fenómenos extraordinarios en algunos pasos de la Disciplina.

Trabajando en cualquier Disciplina, a la altura de la tercera cuaterna, pasos 10, 11 y 12, se tiene esos registros tan interesantes que se utilizarán luego en la Ascesis.

Y esto queda en las manos de cada uno.

En la Ascesis no hay Maestros que puedan apoyar.

Ese señor o señora trabajará la Ascesis y los últimos pasos los perfeccionará,

se elevará y va a depender absolutamente de lo que haga en su Ascesis.

Y después de incorporar la Ascesis, se estará en condiciones de hacer otros trabajos. (AE, p. 112)

Para la Ascesis te apoyas en las experiencias significativas excepcionales de tu disciplina.

No la dejes paralizada donde está sino que evoluciona, perfecciónala.

Tienes campo para seguir explorando, no se detiene en un paraíso estático.

Con la Ascesis puedes hacer un interesante modelo nuevo. (AE, p. 92)

Si no has encontrado experiencias excepcionales, no puedes tomar de apoyo para la ascesis.

Así, lo tomas por base para profundizarlo más, esa es la estructura de la ascesis, a esa cosa excepcional la desarrollas y profundizas.

Pero te sacas la Disciplina de encima.

Cuando llegas a la Ascesis te apoyarás con lo que tenga que ver con lo extraordinario de la experiencia, lo que está fuera de medida.

Encontraste registros, aprendiste mucho, eso forma ya parte de tu bagaje psicológico, pero en la Ascesis buscas la transformación de tu experiencia interna.

Si se estudiara la estructura de cada disciplina, se vería cómo los pasos e indicadores forman una estructura mental, estás formando una estructura mental que se corona con las comprensiones de los fenómenos extraordinarios a lo largo de tu proceso.

Y si no apareció nunca en tu proceso, entonces la Disciplina o no te sirve o la trabajaste mal.

Si se estudian las Disciplinas en su estructura interna será muy interesante. (AE, p. 90)

La Ascesis no se trata de una prolongación de las Disciplinas, aunque tomemos algunos elementos de ellas para perfeccionarla.

Uno se basa en los resultados del ejercicio de la Disciplina. Aquellos pasos más significativos, más cargados.

Es un trabajo profundo que opera como trasfondo.

La Ascesis no es una rutina, es algo que siempre está presente y que nos liga con el Propósito (permanente u ocasional) que nos hayamos fijado. (C2)

Entonces la Ascesis es dinámica y los límites de la Ascesis deben ser superados.

Tiene que ir cambiando a medida que te resulten insuficientes.

Como la piel de la serpiente, despojarse de la tecnología utilizada. (AE, p. 91)

Vimos cambios muy interesantes cuando gente de distintas disciplinas se puso a intercambiar. Eso amplió el punto de vista.

Eso es lo que comentamos, la misma ascesis debe ser superada.

Puedes tomar elementos de otras disciplinas para tu ascesis. (AE, p. 92)

**Referencias:** AE: *Actas de Escuela. Los números de página siguen la paginación del documento "Actas de Escuela 2006-2010.pdf", que refunde y formatea, en un único archivo, todas las actas de Escuela de ese período. Refundido realizado por A. Carretero, P. Segado y S. Volkoff.*

C2: *Capítulo 2, "La Ascesis", en el documento "Apuntes de Escuela".*

C6: *Capítulo 6, "La oración de corazón", apartado "Mística Devocional", en el documento "Apuntes de Escuela".*

---

## 1. La Condición

Si estás atento al cuerpo no puedes "volar"...

Las traducciones del cuerpo molestan, así que tendremos que buscar las mejores condiciones para "colarse" adentro.

Y el otro punto es el de las posiciones. Habrá que ver, si el asunto de lo que te expulsa es el cuerpo y no es inquietud psicológica sino corporal...

Tienes que pasar por el trance para entrar, esto es ley. El trance es la puerta, con distintos procedimientos... conviene manejarlo. A la base del trance esta correr el yo. Nos interesan los procedimientos, no es lo mismo un procedimiento que otro.

### **Otros comentarios:**

Es indiferente la hora y lugar en que se practique, pero sí es importante que uno no sea interrumpido por estímulos externos ni señales del propio cuerpo.

La actitud es de "humildad interna" y de valorización de cada avance, por pequeño que este sea.

Una buena condición en estas prácticas, es cada vez disponerse, "como si fuera la última vez".

Es claro que es el cuerpo el que te trae de vuelta, así que habrá que ver cómo hacer para que el cuerpo no de señal.

**Referencias:** *Comentarios del Negro sobre la Ascesis (extraído del "Estudio sobre la oración del corazón de Pepe Feres)*

---

## Los tiempos en la Ascesis

Hay un tiempo para meterse, pero no mucho tiempo, con verbalizaciones que salen afuera y entran por el oído, apoyándose en posturas como apoyar la mano en el pecho.

Un tema es la rapidez del contacto. Hay una acumulación de chispazos y se van rescatando fragmentos que se anotan. Lo mejor y lo más rápidamente posible.

Así que rapidito pegar y sacar lo más que puedas. Se avanza por pocos instantes y se acumula en memoria ese otro espacio de “otro” nivel de conciencia.

Acumulas una memoria distinta, “acumulación” de chispazos, hoy, mañana, el otro día, vas construyendo la base: cada pedacito ayuda a formar la “ópera”.

Así que conviene la cosa sostenida pero breve. Si tratas de estirarlo, es una pelea que no termina. En la ascesis lo tratamos de hacer concentradamente, rapidito y breve, esa es la cosa.

¡... cada día su copita, estimula y sienta bien...! (local expresion taken from a TV comercial)  
(C2)

**Referencias:** AE: Actas de Escuela. Los números de página siguen la paginación del documento “Actas de Escuela 2006-2010.pdf”, que refunde y formatea, en un único archivo, todas las actas de Escuela de ese período. Refundido realizado por A. Carretero, P. Segado y S. Volkoff.

C2: Capítulo 2, “La Ascesis”, en el documento “Apuntes de Escuela”.

C6: Capítulo 6, “La oración de corazón”, apartado “Mística Devocional”, en el documento “Apuntes de Escuela”

---

## La técnica.

Las verbalizaciones con el refuerzo de la presión interna del aire en el corazón es una píldora muy completa para pegar donde hay que pegar.

Tiene especial importancia forzar la respiración para que vaya al corazón. No es simplemente inhalas y exhalas, sino el forzar el movimiento del aire hacia el corazón, tratando de mantenerlo ahí... La intención es entrar con el aire y mantenerlo.

También, experimentar gran soledad son fenómenos de rarezas en este trabajo. Forzando el aire, que no se salga, termina uno teniendo el registro de soledad, de luna negra.

Entonces está la atención como clave y todo un método para conservar esa atención impasible. Un método muy preciso en su lenguaje, entonces la primera indicación es no respirees completamente.

Si respiras plácidamente no puedes hacer lo que quieres. Y de la expiración nadie se ocupa. Si lo haces rápido empiezas en tetania, empiezas a ver luces.

Pero hablamos que es por la inspiración, que esta es la que nos interesa, que no sea cómoda. Y nadie se muere, ya que si se te pasa la mano a lo más te desmayas.

La respiración es muy importante, sales porque la respiración no se ha educado. Hincho los pulmones y dejo salir despacito, o tantas inspiraciones y tantas expiraciones.

Es un automatismo de aspirar bien, sostener un poquito y dejarlo salir suavemente. Eso para que se convierta en automatismo hay que practicarlo bastante.

La entrada es por el registro cenestésico. Si por ejemplo utilizo la palabra (cargada) “Señor” (copresencia compleja, con significancia): me la llevo hacia adentro, que conecte la cenestesia del “corazón”, hacia adentro de mi espacio de representación.

Se afecta por las emociones: el corazón, la respiración, que corresponden a las emociones; concomitancias, respiración y cardiaco.

Se hace central: “Señor” (eliminar toda distracción, que no entren elementos externos, y en un momento pasas a otro espacio-tiempo interno).

Pillarle el ritmo para estar en eso. Estamos en la tecnología de entrada y la repetición actúa para poder pasar esa puerta a otro espacio-tiempo.

Tenemos que encontrar el ritmo del metrónomo, en algunos casos puede ser la respiración. El tema es que no entre otra cosa de este mundo...

### **Otros comentarios:**

La técnica solo interesa para grabar una mecánica, pero nada se hace con sólo la técnica.

Son fundamentales el Propósito y la carga afectiva.

Hay que “recoger” todo y llevarlo al corazón junto a la respiración. En un momento me ubico “desde dentro” (en mi espacio de representación a la altura del corazón)

*Referencias: Comentarios del Negro sobre la Ascesis (extraído del “Estudio sobre la oración del corazón de Pepe Feres)*

---

## **Los registros**

Pero despojándote de todos los datos de memoria, eludiendo las imágenes, puedes llegar al “otro mundo” también. Mundos de Significados, no de imágenes.

El registro es que no hay nada y sin embargo "Algo está respirando por su propia naturaleza".

No se puede confundir el registro con la interpretación. Eso hay que distinguirlo, es una fineza.

Es un acto que queda suspendido. Los tiempos y espacios están dados en el “yo”, por lo que las imágenes tienden a desaparecer para ir a “otro” lado, quedas en el “vacío” con su propia dinámica. Registros cenestésicos sin traducción (vacío dinámico).

Epogé fenomenológica, quedarse en suspensión es el punto, no tanto la interpretación.

Quedarse suspendido el “yo”, teniendo un registro. *Ataraxia* o impavidez frente al paisaje, neutralidad afectiva, no das pelota a las traducciones, a lo ilusorio. Uno apunta a un Propósito, a una dirección. ¡Nos guía el Propósito!

La ubicación mental es no dar pelota a la cosa fenoménica (mara), tu sigues, sino te quedas en la memoria o en la representación, en el nivel intermedio, pero no logras eludir los mecanismos del "yo"., ese es el gran punto.

Los paisajes son traducciones, la primera regla es no poner allí la atención y la segunda regla es no ponerse a reconocer lo que está pasando, no puedes reflexionar de ese modo. ¡Sigue entrando en el No-pasa-nada! Interesa entrar a ese silencio, a esa nada. No lo vas a hacer por mecanismos sino que será por instantes.

Llega un momento en que sientes como un impacto y entras a la "nada". No sabes si paso o no paso. La sensación de haber rozado algo o haber alcanzado una inspiración especial y las traducciones que han aparecido en algunos casos, no va por ahí, por el lado de las traducciones.

Queda muy poca memoria para rescatar lo ocurrido, así que es muy conveniente inmediatamente de terminada la experiencia anotar las representaciones que sean que surjan.

### **Otros comentarios:**

El yo no tiene forma de estructurar lo que se experimenta. Si nos referimos a ello como "lo innombrable", es porque al intentar nombrarlo salgo del estado

*Referencias: Comentarios del Negro sobre la Ascesis (extraído del "Estudio sobre la oración del corazón de Pepe Feres)*

---

### **Ascesis - El "yo"**

En cualquier trabajo hacia los espacios internos (y más que en cualquier otro caso, en trabajos para entrar en los espacios sagrados), hay un "trance", una desestructuración del "yo" cotidiano, que constituye la puerta de entrada a esos espacios tan profundos.

La experiencia no está presentada por el "yo". Sabemos que para entrar hay que hacerlo sin el "yo".

No hacemos desaparecer el "yo" para eliminar el egoísmo, sino porque coincide con el espacio y tiempo cotidiano.

Los datos actuales más memoria son el centro de gravedad y referencia de relación con el mundo. Esto constituye el "yo".

Lo que piense de la realidad está ligado al "yo".

Da la impresión de que uno debería liberarse, correrlo, y entonces tomar contacto con la realidad de la que no se puede hablar.

Así que de qué realidad puedo hablar.

Cuando desaparece el “yo”, aparece otra cosa.

La Ascesis hace su trabajo trascendiendo al “yo”, tratando y traspasando las categorías espacio-temporales.

Los progresos en la Ascesis tienen sus registros.

La valoración del “yo” tiene cambios (disminuye enormemente en la medida en que surge el “centro”). Sobre todo si se accede a Experiencias Fundamentales. (C2)

**Referencias:** Al final de algunos párrafos se encuentran referencias a los documentos de los cuales fueron extraídos. Dichas referencias se aplican a ese párrafo y los anteriores.

AE: Actas de Escuela. Los números de página siguen la paginación del documento “Actas de Escuela 2006-2010.pdf”, que refunde y formatea, en un único archivo, todas las actas de Escuela de ese período. Refundido realizado por A. Carretero, P. Segado y S. Volkoff.

C2: Capítulo 2, “La Ascesis”, en el documento “Apuntes de Escuela”.

C6: Capítulo 6, “La oración de corazón”, apartado “Mística Devocional”, en el documento “Apuntes de Escuela”.

---

La Ascesis no se trata de una prolongación de las Disciplinas, aunque tomemos algunos elementos de ellas para perfeccionarla. Si bien la rutina es muy saludable en la Disciplina, la Ascesis no tiene el carácter de rutina, no funciona de esa manera.

Es un trabajo profundo que opera como trasfondo. Ascesis es un camino de toda la Vida. Se mete uno ahí y va avanzando.

En las Disciplinas se lleva adelante la rutina y llega un momento en que se la maneja más o menos, ya se sabe de qué se trata y se podría dejar allí.

O se puede seguir adelante con los elementos que a uno le hayan dado resultados más progresivos o interesantes.

Hay cambios importantes entre la Ascesis y la Disciplina.

La Ascesis siempre comienza por la Entrada y va saltando a los momentos o pasos más progresivos o interesantes y así va armando uno la Ascesis, para entrar en esos espacios tan significativos y para lograr una transformación del que está trabajando en ello.

Cuando uno arma la Ascesis pone adelante lo que uno quiere lograr al final. Transformarme en tal dirección, por allí va mi Propósito.

El Propósito de la Ascesis es el acercamiento a esos espacios o a vivir en esos espacios tan significativos para uno.

No es una rutina, no se sabe cada cuánto tiempo, sino que es por inspiración, no por contrapelo sino por gusto.

Es como la oración con la que los místicos apelaban a sus Dioses en otros tiempos. Para eso hay que tenerla construida, a lo mejor es una conjunción de varios pasos.

Uno se basa en los resultados del ejercicio de la Disciplina. Aquellos pasos más significativos, más cargados.

Puede ser que el propósito sea: Entrar en contacto con esos mundos de gran significado. Un objetivo tiene que tener. Una apertura a esos espacios o a esos seres.

En algunas religiones la Ascesis era una oración que era una frase o la contemplación de una forma geométrica con una cierta dinámica interna o una palabra o un sonido, como el “OM”, que está muy cargado para ellos y con eso entran en esos otros espacios para conectarse con Dios, o con la palabra de Dios, etc.

La Ascesis está siempre relacionada con una mística, tiene esa aptitud, de irse mejorando. Se va armando en proceso y se va perfeccionando.

Para entrar en contacto se hace con un procedimiento. Todos esos procedimientos son para eludir el yo.

No se puede lograr con el yo. Llegas a esos espacios no se sabe por cuánto tiempo y es el cuerpo el que te trae de vuelta al mundo. Pero también esos momentos de roce cambian la vida de las personas.

Hay que olvidarse por un momento de sus preocupaciones o ambiciones de la vida cotidiana. Si uno ha llegado en la Disciplina a tener cierto manejo de los pasos, esos pueden ser la base de la Ascesis.

Con la práctica de la Ascesis uno vuelve a estar en su Centro de Gravedad y esos procedimientos son como técnicas. Nada más alejado de la Ascesis que el tiempo y el espacio cotidianos.

En la Ascesis no puedes estar en lugares cotidianos y entrar en otras regiones.

Si no te dejas ir, no funciona. Tienes que tener claro a dónde ir y soltar.

Soltarse es no tener control sobre las actividades que normalmente el yo controla.

*“Querer ir a un mundo que no sea el cotidiano, de realidades más altas, un mundo que se quiere alcanzar. Con una intuición de ese mundo”.*

Debe uno trabajar con una Intuición de ese mundo, al que quiero ir, y vas por donde puedes.

Puede no haber imágenes visuales, sino ser más abstracto y elevado.

La intención de recibir mensajes de ese mundo que intuyo debe ser muy fuerte.

### **En síntesis:**

~Propósito como objetivo (aunque sea perfeccionable).

~Elementos más significativos del proceso de la Disciplina.

~Procedimiento (muy simple) que sirva para catapultarse, una entrada.

*Referencias : (De “ La Ascesis” por Mariana Uzielli, Karen Rohn, Eduardo Gozalo y Marcos Pampillón. Por lo Parques de Estudio y Reflexión La Reja, Punta de Vacas y LosManantiales. Recopilación de desarrollos que el Maestro Silo hiciera sobre el tema de la Ascesis en diferentes reuniones con Maestros de Escuela a partir de 2002.)*

---

### **El acceso a los niveles profundos**

17 mayo, 2006

Sin duda que la sustitución del yo por una fuerza, un espíritu, un dios, o la personalidad de un hechicero o hipnotizador, ha sido algo corriente en la historia. También ha sido algo conocido aunque no tan corriente, el hecho de suspender el yo evitando toda sustitución, como hemos visto en algún tipo de yoga y en algunas prácticas místicas avanzadas.

Ahora bien, si alguien pudiera suspender y luego hacer desaparecer a su yo, perdería todo control estructural de la temporalidad y espacialidad de sus procesos mentales. Se encontraría en una situación anterior a la del aprendizaje de sus primeros pasos infantiles.

No podría comunicar entre sí, ni coordinar sus mecanismos de conciencia; no podría apelar a su memoria; no podría relacionarse con el mundo y no podría avanzar en su aprendizaje.

No estaríamos en presencia simplemente de un yo dissociado en algunos aspectos, como pudiera ocurrir en ciertas afecciones mentales, sino que nos encontraríamos con alguien en un estado parecido al de sueño vegetativo.

Por consiguiente, no son posibles esas futilidades de “suprimir el yo”, o de “suprimir el ego” en la vida cotidiana. Sin embargo, es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo.

La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Ya desde esa suspensión, se producen registros significativos de “conciencia lúcida” y comprensión de las propias limitaciones mentales, lo que constituye un gran avance.

En ese tránsito se debe tener en cuenta algunas condiciones ineludibles:

1. Que el practicante tenga claro el Propósito de lo que desea lograr como objetivo final de su trabajo;
2. Que cuente con suficiente energía psicofísica para mantener su atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo y
3. Que pueda continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales.

Con respecto al Propósito, se debe considerar a éste como la dirección de todo el proceso pero sin que ocupe el foco atencional. Estamos diciendo que el Propósito debe ser “grabado” con suficiente carga afectiva, como para operar copresentemente mientras la atención está ocupada en la suspensión del yo y en los pasos posteriores.

Esta preparación condiciona todo el trabajo posterior. En cuanto a la energía psicofísica necesaria para el mantenimiento de la atención en un interesante nivel de concentración, el principal impulso proviene del interés que forma parte del Propósito.

Al comprobar la falta de potencia y permanencia, se debe revisar la preparación que se ha hecho del Propósito. Se requiere una conciencia despejada de fatiga y una mínima educación de la reducción del foco atencional sobre un solo objeto.

Continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de “vacío”, significa que nada debe aparecer como representación, ni como registro de sensaciones internas. No puede, ni debe, haber registro de esa situación mental.

Y el regreso a la situación mental de suspensión o a la vigilia habitual, se produce por los impulsos que delatan la posición y las incomodidades del cuerpo.

Nada se puede decir de ese “vacío”. El rescate de los significados inspiradores, de los sentidos profundos que están más allá de los mecanismos y las configuraciones de conciencia, se hace desde mi yo cuando éste retoma su trabajo vigílico normal.

Estamos hablando de “traducciones” de impulsos profundos, que llegan a mi intracuerpo durante el sueño profundo, o de impulsos que llegan a mi conciencia en un tipo de percepción diferente a las conocidas en el momento de “regreso” a la vigilia normal.

No podemos hablar de ese mundo porque no tenemos registro durante la eliminación del yo, solamente contamos con las “reminiscencias” de ese mundo, como nos comentara Platón en sus mitos. (Silo, Psicología IV)

---

### ANEXO

**Apoyos:** Cada uno seleccionará los apoyos personales que mejor le permitan ponerse en disposición para los trabajos de Ascesis. Por ejemplo: oración gnóstica, dorge, altar, etc.

## En torno a la Ascesis

Las Ascesis son numerosas, burdas, exquisitas o fuera de tema. En última reducción, ponerse en contacto con los espacios sagrados y comprobar que hay distintas ascesis donde lo divino tiene o no su aparición es de interés. Esta es la preocupación de las distintas Ascesis, aunque piensen que esos espacios sagrados están afuera de uno. Espacio y tiempo distintos: sagrados; no decimos que están afuera o adentro, sino de que existen. Las categorías espacio y tiempo, son cosas que tienen que ver con la experiencia humana.

La gran modificación del tiempo y espacio es de interés, es un espacio sagrado que no tiene que ver con el espacio y el tiempo de la vida cotidiana. Tampoco es el espacio y tiempo de los filósofos. La gente tiene una experiencia cotidiana del espacio y el tiempo. En ese espacio conectamos con la gente, con nuestros recuerdos, nuestro yo, es nuestro mundo.

Cuando hablamos de esos espacios sagrados, tenemos atisbo en nuestras experiencias por medio de las Disciplinas, a través de las Ascesis, en nosotros existe más o menos, revoltijadamente hay noticias de otras Ascesis. Esto se ha movido en distintas culturas: mística de lo religioso, es la de la Ascesis. La que hacen ciertos sujetos para conectar con los espacios sagrados. La mística vista así no está desconectada de la historia humana, la gente he hecho sus investigaciones. La experiencia no está presentada por el "yo". Sabemos que para entrar hay que hacerlo sin el "yo". En esa profundidad vamos volando entre otras cosas con el "yo".

No hacemos desaparecer el "yo" para eliminar el egoísmo, sino porque coincide con el espacio y tiempo cotidiano. El "yo" se constituye con la vida cotidiana, no con lo sagrado. Tenemos que "volar" (sacar) el "yo" en este trabajo de Ascesis.

Hay incompatibilidad, para entrar en otra experiencia diferente (separada). No podemos estar sin "yo", cuando lo necesitamos para la vida cotidiana. No hay que flagelarse por el "yo", es muy útil. Vamos a hacer un trabajo para ver cómo han hecho otros para entrar en lo profundo. Tiene que haber comprensión y control, tenemos que ver cómo otros han hecho y ver cómo piensan ellos. Algunos toqueteos en diferentes Ascesis de otros y por otro lado el perfeccionamiento de nuestro Estilo Personal. (Apuntes de Escuela capítulo 2)