

La experiencia trascendental

Metodología para una Ascesis con apoyo
de Cámara de Supresión Sensorial

Varios autores



La Experiencia Trascendental

Metodología para una Ascesis con apoyo de Cámara de Supresión Sensorial

© Virtual Ediciones

Registro de Propiedad Intelectual: 2020-A-2544

Autorizada su reproducción parcial citando la fuente.

I.S.B.N. 978-956-7483-72-3

Diseño y Producción gráfica: Virtual ediciones

Diseño portada: Francisco Ruiz-Tagle C.

Ilustraciones CSS: Flavio Onetto

Tipografía portada e interior: Myriad Pro y Times New Roman

Primera edición, impreso en Abril de 2020

Santiago de Chile.

LA EXPERIENCIA TRASCENDENTAL

**Metodología para una Ascesis
con apoyo de Cámara de Supresión Sensorial**

Varios autores



VIRTUAL
EDICIONES

Los que hemos realizado esta recopilación y
ordenamiento agradecemos a los más de 100 amigos y
amigas con los que durante estos últimos seis años hemos
compartido estos trabajos, sin los cuales no habría sido
posible probar y perfeccionar esta metodología, rescatar
los registros comunes, ni confirmar las certezas a las
cuales hemos arribado.

Marzo de 2020

INTRODUCCIÓN

Han sido innumerables los intentos humanos por avanzar en su proceso, superar el dolor y el sufrimiento, ayudar a otros, ampliar el horizonte temporal y elevar los niveles de conciencia. Cada cultura cuenta con sus propias formas de búsqueda de lo que podríamos llamar Lo Trascendente; vías místicas que dejan de lado al “Yo”¹ para adentrarse en las profundidades insondables de la mente.

Sería muy largo describir acá esas prácticas que, desde muy antiguo, van transmitiéndose de una generación en otra como preciados procedimientos que liberan de la sensación de finitud, conectando con dimensiones atemporales y experiencias conmovedoras, cargadas de Sentido².

Desde la reclusión en cavernas oscuras, alejadas de los asentamientos habitados; ayunos prolongados; rituales chamánicos; ingestión de sustancias alucinógenas de lo más variadas; danzas repetitivas y formas de respiración inducidas para poder concentrarse en el corazón; meditaciones de todo tipo realizadas con permanencia; movilizaciones energéticas e imposiciones de manos; procedimientos alquímicos; invocaciones devocionales y distintas formas de oración; mantras y yantras utilizados para suspender el flujo de actos mentales; representaciones de formas geométricas cada vez más abstractas; y un largo etcétera que nos va conduciendo hasta la época actual en la que la civilización planetaria y la tecnología ponen a disposición nuevos métodos capaces de favorecer estados internos excepcionales.

1 Ver Glosario

2 Ver Glosario

Toda esa diversidad ha sido suficientemente estudiada y sistematizada, dando origen a procedimientos depurados y a varias vías de acceso a Lo Profundo³ organizadas por Silo⁴, en el seno de la Escuela⁵ que pusiera en marcha desde la última mitad del Siglo XX a la primera década del actual. Son muchas las personas que se han beneficiado con sus trabajos y que, al día de hoy, siguen llevando a la práctica sus estudios.

3 Ver Glosario

4 Mario Luis Rodríguez Cobos, Silo, nació en Mendoza, Argentina, el 6 de enero de 1938. El 4 de mayo de 1969, en Punta de Vacas (a los pies del Monte Aconcagua, Argentina), Silo habló ante unas doscientas personas reunidas en aquel paraje de la cordillera de Los Andes, siendo ésta su primera exposición pública de las ideas que, con el tiempo, inspirarían la formación del Movimiento Humanista. En esta arenga, conocida como «La curación del sufrimiento», expuso temas como la superación del dolor, el sufrimiento y la violencia, el sentido de la vida.

A partir de estas propuestas se organiza el Movimiento Humanista, el cual da vida al Partido Humanista; La Comunidad para el Desarrollo Humano (asociación cultural que fomenta la educación para la no violencia); la Convergencia de las Culturas (asociación a favor del diálogo entre las culturas y la no discriminación); Mundo sin Guerras (asociación anti-nuclear y anti-armamentista) y el Centro Mundial de Estudios Humanistas. Estos organismos han desarrollado, a lo largo de los años, una intensa acción en cada uno de sus ámbitos.

Es autor de numerosas obras, las que han sido traducidas y publicadas en las más diversas lenguas y dialectos. Su pensamiento comenzó a circular hace casi cinco décadas en distintas partes del mundo. Traducciones y copias manuscritas y mecanografiadas de *La Mirada Interna* fueron apareciendo entre los jóvenes de San Francisco, los estudiantes de Roma, los obreros de Glasgow y los artistas e intelectuales de Varsovia y Budapest. Su obra (que algunos califican como una nueva corriente de pensamiento), ha sido asociada a las numerosas organizaciones encuadradas dentro de lo que genéricamente se conoce como un movimiento no violento, pacifista, humanista y ecologista.

En 1993 Silo fue distinguido en Moscú con un Doctorado Honoris Causa por la Academia de Ciencias de Rusia.

A mediados de 2002 dio a conocer lo que él llamó “El Mensaje de Silo” orientado hacia la difusión de una nueva espiritualidad y a la búsqueda de lo sagrado en el interior de uno mismo, cuyo libro fundacional consta de tres partes: *La Mirada Interna*, un conjunto de Ceremonias y recomendaciones sintetizadas en *El Camino*.

Impulsa también, en varios países ubicados en diferentes continentes, la construcción de Parques de Estudio y Reflexión, como puertas de entrada al mundo mental de Lo Profundo y lugares de encuentro e irradiación de una nueva espiritualidad que rechaza toda forma de violencia y discriminación, apelando a esa dimensión sagrada de la mente humana para encontrar libertad y sentido.

Una de sus últimas intervenciones públicas la realizó en Berlín, en la Cumbre de los Premios Nobel de la Paz, en noviembre de 2009, en la que exhortó al desarme nuclear mundial como principal urgencia del momento actual.

Él se refería a sí mismo como un escritor y practicante de lo que llamaba una «religiosidad interna». Sus libros, cuentos y numerosos artículos y estudios relacionados con política, sociedad, psicología, espiritualidad y otros temas se han traducido y publicado en los idiomas más hablados.

Falleció en su hogar el 16 de septiembre de 2010, a los 72 años.

Información completa se puede encontrar en www.silo.net

5 A lo largo del texto, cuando hacemos mención de La Escuela nos referimos a la formada por Silo.

Entre ellos, nos contamos quienes hemos dado forma a los textos que aquí publicamos, recogiendo nuestras experiencias. Somos mujeres y hombres de distintos países y ciudades, nos comunicamos pese a que nuestras lenguas son diferentes, pero nos une un propósito común que nos impulsa hacia los más altos estados internos, a los mundos radiantes y luminosos, volviendo transmutados de una experiencia que, siendo única y extraordinaria, es también equivalente en todos quienes hacen silencio humildemente y logran darle espacio.

En este último tiempo, rescatando las investigaciones que realizara John Lilly a fines de los años sesenta y las que acometiera Silo en la década siguiente, algunos hemos desarrollado pruebas y experiencias directas sometiéndonos a prácticas de privación sensorial en tanques de flotación, conocidos como Cámaras de Supresión Sensorial (CSS)⁶ y también como Cámaras de Silencio (CS). Para ello hemos recurrido a lugares alejados donde montar nuestras propias instalaciones, diseñadas y construidas por nosotros, para llevar adelante ciclos de retiros programados en base a una metodología propia.

Al fundamento teórico de este tipo de prácticas está dedicada la primera parte de este libro. Luego siguen algunas explicaciones sobre la Cámara de Supresión Sensorial, para después desarrollar en detalle la metodología original que hemos usado, creada por Federico Palumbo. También lo que hemos experimentado está recogido de modo sintético y atendiendo a lo común, en un siguiente capítulo. Finalmente, quienes tengan interés en organizarse en grupo para llevar adelante investigaciones similares, contarán con descripciones minuciosas de cómo construir este tipo de instalaciones si quisieran montar una cámara de flotación de forma fácil y accesible, hecha por

6 Ver Glosario

ellos mismos y además desmontable. Planos, dimensiones, materiales, cantidades, equipamiento tecnológico de control y mucho más viene no solamente descrito sino también ilustrado para facilitar la fabricación de estos ambientes que, con pocas complicaciones, hacen disponible una interesante tecnología al servicio del desarrollo de la conciencia.

Para terminar, en un apartado de Anexos incluimos algunos escritos que aportan antecedentes en el trabajo con CSS; un glosario de términos y una breve referencia de cada uno de los autores de este escrito. Cerramos todo con una bibliografía para quienes tengan interés en ampliar la comprensión de estos temas.

Para nosotros este material constituye una síntesis de varios años de trabajo, al tiempo que abre una nueva etapa en la que buscamos compartir estas herramientas con otros que, al igual que nosotros, están en la búsqueda de La Experiencia Trascendental.

SOBRE LA ASCESIS

■ DIFERENCIAS ENTRE PSICOLOGÍA Y MÍSTICA

La psicología y la ciencia, por sus características, pretenden objetivar la experiencia, sacarla de lo subjetivo y ordenarla en un sistema teórico (método científico) en línea con el pensamiento de la época.

Nosotros en cambio, en nuestro trabajos, optamos por un método místico, que nos indica el camino a la experiencia y se preocupa más bien de construir procedimientos que de explicarlos. Psicología y mística no son dos formas que necesariamente se oponen, pero tienen diferencias.

Definiendo un poco más el método místico, este es algo que da prioridad a la experiencia y no intenta armar un sistema teórico, sino que está en directa relación con el logro de experiencias. El método místico toma su lenguaje, de acuerdo a la situación, tanto de la filosofía, psicología y ciencia para describir sus procedimientos. La psicología, hija de esta época, tiene que mantener el lenguaje que le corresponde, por lo que no puede desarrollar teorías respecto a experiencias subjetivas sobre las cuales no hay una base común de registros⁷ y un esquema teórico coherente con la ciencia actual. De esto resulta que lo vivido en un camino místico, que a menudo se describe en forma de prosa poética y/o experiencia personal,

7 Ver Glosario

no se puede presentar tan fácilmente en términos psicológicos hasta que no haya un encuadre teórico admisible para los paradigmas científicos. Entonces hay una limitación en el lenguaje psicológico cuando queremos hablar de lo que pasa en estos estados de alteración del Yo y de trance. A la inversa en mucha literatura poética y mística, por ejemplo en “La Mirada Interna” de Silo, hay notables desarrollos sobre lo trascendental que se dan fuera del enmarque de la psicología actual y son expresados en términos poéticos.

En la literatura mística de todos los tiempos encontramos muchas traducciones de experiencias consideradas trascendentales: experiencias de fusión; unidad de todo lo existente; pérdida de la subjetividad o anulación en lo objetivo; tonos afectivos que lo invaden todo: alegría, paz, vitalidad; sensación de presencias (dioses, guías, muertos, otras entidades); contacto con lo sagrado; superación del dualismo y aceptación de la paradoja; inefabilidad (que no se puede explicar con palabras); estados de conocimiento, de intuición y verdad (experiencia noética pura); pérdida del sentido de la causalidad; el no tiempo u otra temporalidad; anulación del espacio; fuertes sensaciones energéticas; percepción de un principio generador y fusión con éste; en referencia a la luz: fogonazos, luminosidad, fuego o calor intensos; salirse del cuerpo; mirarse desde afuera; experiencias por lo general catalogadas como de proximidad a la muerte; etc.

En nuestro caso, en los trabajos en CSS nos encontramos con algunas experiencias comunes que destacamos como significativas: Vacío, Doble, Centro luminoso y Conciencia separada⁸. Ellas son una suerte de recorrido interior que se puede fijar y tienen una particular importancia en la construcción de ese algo trascendente que es central en nuestra

⁸ Para una definición de estos términos ver el Glosario

Ascesis⁹. Se trata, por lo general, de experiencias unitivas, integradoras y de gran beneficio para la vida, que podríamos catalogar como místicas.

Aprovechamos del sistema de imágenes (la representaciones que el sujeto va comentando durante las sesiones en CSS) porque son formas de traducir, que también luego permiten un análisis desde un punto de vista interpretativo, pero en realidad nuestro trabajo está más dirigido hacia la descripción y acumulación de las experiencias.

Lo que interesa es describir registros, nos interesa dejar las huellas para volver a esos registros, entonces si en un momento dado se produce un tipo de experiencia, como por ejemplo la de una entidad que me está hablando, se tratará de escuchar lo que dice, lo que pasa con esta interacción, si lleva a algún lugar se la sigue..., pero lo que más nos interesa es poder volver a esta experiencia que va más allá de las imágenes del caso. Se tratará de describir los pasos que llevaron a esta experiencia, en qué estaba cuando apareció, cuál es su registro, dónde se la advierte.

Tratamos de ir a las sensaciones puras, no hace falta ningún esquema teórico complicado para hacer esto, es mucho más simple y más directo, se trata de describir con cualquier lenguaje, no necesitamos encasillar la experiencia en ningún sistema teórico, porque terminamos por disminuirlas, reducirlas.

La energía de la sensación, sin representación, no se descarga y así aumenta su intensidad. Las sensaciones y las representaciones sin descargas van incrementándose, produciéndose nuevas cualidades energéticas. Las sensaciones y las representaciones se van purificando de las traducciones y queda “energía pura” que al acumularse se experimenta como luz.

⁹ Ver Glosario

Puede también haber otros tipos de intereses con los que encarar los trabajos en CSS tratando de armar una psicología fundamentada en las experiencias que se producen u otras investigaciones, pero nuestro enfoque ha sido básicamente místico, apuntando a las experiencias trascendentes.

Nuestro proceder no va sumando imágenes sino más bien las va sustrayendo, nos quedamos con lo más sustancial, entonces si me aparece una imagen alegórica compleja, con muchas situaciones, detalles, texturas, nosotros vamos a la reducción de esto y tratamos ahí mismo de no entrar en ello. Tenemos cuidado con esto de las imágenes porque ahí se mete la memoria y nos deriva a su contenido.

Tratamos de reducir, de sustraer, quedarnos con lo esencial. Cada vez hay menos imágenes, y entre las pocas que van quedando vamos a preferir algunas que son más cenestésicas. Puede haber otro tipo de representaciones porque te ayudan, pero tratamos de describir registros. Menos imágenes y más energía.

Estamos diciendo que en el trabajo se van tocando espacios profundos que se traducen en imágenes y en esta elaboración hay traducciones mejores en el sentido de que operativamente nos sirven, son siempre traducciones, pero distinguimos y preferimos un sistema con menos imágenes, más esencial, muy cercano al registro de la luz pura. Es recomendable no forzar, en el sentido de no inhibir las imágenes, si aparecen con mucha fuerza dejar que corran y así vayan produciendo su descarga, como en una suerte de catarsis, sin por esto salirnos del propósito que es ir a lo más profundo y esencial, en dirección del vacío.

Si pretendemos llevar a otro campo las experiencias místicas y darle una existencia independiente, vale la pena recordar lo dicho por Silo en *La realidad interior*, último capítulo de *La Mirada Interna* en su libro *Humanizar la tierra*:

1. *Repara en mis consideraciones. En ellas no habrás de intuir sino alegóricos fenómenos y paisajes del mundo externo. Pero también en ellas hay descripciones reales del mundo mental.*
2. *Tampoco debes creer que los "lugares" por donde pasas en tu andar, tengan algún tipo de existencia independiente. Semejante confusión hizo a menudo oscurecer profundas enseñanzas y así hasta hoy algunos creen que cielos, infiernos, ángeles, demonios, castillos encantados, ciudades remotas y demás, tienen realidad visible para los "iluminados". El mismo prejuicio, pero con interpretación inversa, ha hecho presa de escépticos sin sabiduría que tomaron esas cosas por simples ilusiones o alucinaciones padecidas por mentes afiebradas.*
3. *Debo repetir, entonces, que en todo esto debes comprender que se trata de verdaderos estados mentales, aunque simbolizados con objetos propios del mundo externo.*
4. *Toma en cuenta lo dicho y aprende a descubrir la verdad tras las alegorías que en ocasiones desvían a la mente, pero que a veces traducen realidades imposibles de captar sin representación.*

Cuando se habló de las ciudades de los dioses adonde quisieron arribar numerosos héroes de distintos pueblos; cuando se habló de paraísos en que dioses y hombres convivían en original naturaleza transfigurada; cuando se habló de caídas y diluvios, se dijo gran verdad interior. Luego los redentores trajeron sus mensajes y llegaron a nosotros en doble naturaleza, para restablecer aquella nostálgica unidad perdida. También entonces se dijo gran verdad interior. Sin embargo, cuando se dijo todo aquello colocándolo fuera de la mente, se erró o se mintió.

Pero el mundo externo confundido con la interna mirada obliga a ésta a recorrer nuevos caminos. Así, hoy vuela hacia las estrellas el héroe de esta edad. Vuela a través de regiones antes ignoradas. Vuela hacia afuera de su mundo y, sin saberlo, va impulsado hasta el interno y luminoso centro.

■ LA ASCESIS EN LOS TRABAJOS DE ESCUELA

Nuestras experimentaciones en Cámara de Supresión Sensorial se han dado en el marco de algunos desarrollos específicos que Silo propuso en los Parques de Estudio y Reflexión, conocidos como “trabajos de Escuela”.

Estos se inician con las técnicas desarrolladas en el libro de Autoliberación: Distensión, Psicofísica, Autoconocimiento y Operativa y se complementan con el estudio de los textos del libro Apuntes de Psicología (Silo, 2006). Esos ciclos llamados de “nivelación”, permiten homogeneizar lenguaje, experiencias y comprensiones, para encarar luego alguna de las Disciplinas¹⁰ desarrolladas por Silo. Son cuatro las vías que él propuso: Material, Energética, Mental y Morfológica¹¹, articulando cada una de ellas en un proceso de 12 pasos en las que se busca experimentar un estado interno que llamó “Lo Profundo”¹².

Luego de las Disciplinas se abre el campo de trabajo conocido como Ascesis, donde ya se trata de avanzar y profundizar en lo experimentado en la Disciplina, al mismo tiempo que se

10 Desde antiguo existieron procedimientos capaces de llevar a las personas hacia estados de conciencia excepcionales en los que se yuxtaponía la mayor amplitud e inspiración mental con el entorpecimiento de las facultades habituales. Aquellos estados alterados presentaron similitudes con el sueño, la embriaguez, algunas intoxicaciones y la demencia. Frecuentemente, la producción de tales anomalías fue asociada con “entidades” personales o animales, o bien con “fuerzas” naturales que se manifestaban, precisamente, en esos paisajes mentales especiales. A medida que se comenzó a comprender la importancia de aquellos fenómenos se fueron depurando explicaciones y técnicas con la intención de dar dirección a procesos que, en principio, estaban fuera de control. Ya en épocas históricas, en las distintas culturas (y con frecuencia a la sombra de las religiones), se desarrollaron escuelas místicas que fueron ensayando sus vías de acceso hacia Lo Profundo. Todavía hoy en la cultura material, en los mitos, leyendas y producciones literarias, se pueden apreciar fragmentos de concepciones y prácticas grupales e individuales muy avanzadas para las épocas en que esas gentes vivieron. (Silo, Las Cuatro Disciplinas, 2004)

11 Cuando hablamos de la Disciplina Material trabajamos los objetos externos y la materia del propio cuerpo, tratando de desestabilizarlos. Cuando hablamos de la Disciplina Energética nos referimos a la energía psicofísica: su generación, desplazamiento y transformación. Cuando hablamos de la Disciplina Mental nos referimos al trabajo con los distintos actos mentales que se refieren a objetos mentales. Cuando hablamos de la Disciplina Morfológica nos referimos al proceso de las formas, trabajando en su formación y transformación en el interior del operador. (Silo, Las disciplinas, 2004)

12 Ver Glosario

perfecciona un Estilo de Vida coherente con las experiencias trascendentales que van apareciendo.

Es en el contexto de estas prácticas que nos propusimos buscar nuevas técnicas que, apoyándose en el uso de CSS y una metodología de trabajo en equipo programada para un año completo, pudiesen favorecer el avance en esta dirección.

■ PRECISIONES

Silo, comentarios en diversas charlas (2001 a 2005)

...La Ascesis es un camino de toda la vida, que va tendiendo a la superación del Yo para entrar a los espacios profundos de lo sagrado.

...La Ascesis es el foco del 'Estilo de Vida', coloca la propia vida alrededor de ella. Al Estilo se lo tiene en cuenta como organizador de la vida poniendo el centro en Lo Profundo y en las actividades relacionadas con ello.

...La Ascesis siempre comienza por "la Entrada" y va saltando a pasos más progresivos, para entrar en esos espacios tan significativos. Al armarla se pone adelante lo que uno quiere lograr al final, "el Propósito": el acercamiento a esos espacios o a vivir en esos espacios tan significativos para uno. Tener claro a donde ir y soltar, sin 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. El Propósito es una intención profunda.

...Todas las Ascesis trabajan para pasar a otra realidad, para pasar la puerta, y si conecto con Dios estaré en otro tiempo y en otro espacio. En el espacio y tiempo sagrados. La Ascesis, hace su trabajo trascendiendo al Yo, tratando y traspasando las categorías espacio-temporales.

Silo, carta a Pepe Feres (2001)

...nuestra Ascesis es un camino preciso de progreso en el que los peldaños de esa escalera son registros e indicadores indudables que marcan el estado del proceso en que se encuentra quien pretende seguir subiendo. Por supuesto que no se mortifica a nadie con esto ya que nuestra vida se desarrolla en términos horizontales: en nuestro mundo de relación, en nuestras necesidades y aspiraciones, en nuestro destino. Por otra parte, bien sabemos que en el desplazamiento por nuestro espacio interno no existe solamente una dimensión horizontal, sino diversas dimensiones: lo alto, lo bajo, lo ancho, lo volumétrico, lo temporal como modificador de espacios, etc. La Ascesis, implica un dominio progresivo de esas escalas, de esos peldaños y es una tarea especializada poco útil a la vida cotidiana.

□ La experiencia

La Ascesis busca entonces la experiencia de Lo Profundo, la evidencia de la trascendencia dada por la propia experiencia. Con la Ascesis se busca una evidencia indudable, que es algo más que una intuición o una creencia. La Ascesis se desarrolla construyendo los peldaños que conducen hacia esa experiencia.

□ La construcción

La Ascesis se construye en base a “conjuntos de registros” que organizándose constituyen escalones sobre los cuales apoyarse para nuevos pasos.

Los registros son acompañados por imágenes (representaciones mentales que son traducciones a lo visual, al sonido y a todos los sentidos externos e internos (V.) que se pueden poner en relación, de esta manera se llega a núcleos de registros que en su esencia son la misma cosa. Por ejemplo, del Doble hay muchos registros posibles y traducciones (desdoblamiento

de la cenestesia, desdoblamiento de la mirada, sensación de presencia de alguien más, aparición de otras entidades, desdoblamiento de parte del cuerpo, etc), pero en definitiva estas diferencias las podríamos sintetizar en el concepto del Doble. Esta abstracción o conceptualización basada en registros permite fijar experiencias y es esencial para el intercambio y la transmisión de lo vivido.

La construcción de peldaños es en base a registros, descubrimientos. No hay enseñanza que pueda reemplazar a los registros. Se trata de acumular registros significativos y potentes, que impactan y tienen la suficiente carga para dejar restos en memoria. Los registros fugaces u ocasionales pueden servir pero la Ascesis tiene la pretensión de producir mucho más. Las nuevas experiencias tienen que solidificarse, tomar forma, los registros tienen que transformarse en escalones sobre los cuales construir los pasos a seguir. Los escalones son “certezas”, verdades sólidas.

Si no se avanza con claridad en registros, no se avanza. Si no hay experiencias, de poco sirve hablar de las consecuencias que de ellas deriva (de sus traducciones, del lenguaje que tenemos que usar, de cómo estos registros pudieran reorientar el estilo de vida, etc.).

Estos núcleos de registros tienen el carácter de ser esenciales, son las experiencias fundamentales que pueden reorientar la conducta, que llenan de significados y dan sentido a la vida.

□ Límites

La Ascesis en su carácter de búsqueda trascendental, en cuanto a contacto y exploración de lo Profundo tiene sus límites. Un límite es la entrada, el umbral desde el cual el Yo queda de lado. Al cruzarse este umbral hay dos cuestiones sustanciales en los procedimientos: el Propósito y el rescate de la experiencia (los restos).

En la exploración de Lo Profundo hay caos, todo empieza con el caos que se va ordenando paso a paso. Hay estados y caminos que se van reconociendo y construyendo. Hay “bardos”¹³ que también son problemáticos, hay que guiarse por los registros, por intuición. Lo Profundo no es todo uniforme, ni es una gran sopa dentro de la cual uno se pierde.

Lo Profundo “vive”. En las “realidades” y “objetos” que se presentan hay también fenómenos que se registran como conscientes, estos son registros de lo trascendental.

□ La Experiencia Trascendental

La experiencia de la trascendencia tiene el carácter de modificar el estado del Sentido, de acuerdo a los diferentes estados expresados por Silo en su charla “El sentido de la vida” en México en 1980¹⁴:

...Así como destacamos tres vías del sufrimiento observamos también cinco estados con referencia al problema de la muerte y la trascendencia. En estos cinco estados se puede ubicar cualquier persona.

Hay un estado en que una persona tiene evidencia indudable dada por propia experiencia, no por educación o ambiente. Para ella es evidente que la vida es un tránsito y que la muerte es un escaso accidente.

Otros tienen la creencia de que el ser humano va a no sé que trascendencia, y esta creencia la tienen dada por educación, dada por ambiente, no por algo sentido, experimentado, no por algo evidente para ellos, sino por algo que les enseñaron y que ellos aceptan sin experiencia alguna.

Hay un tercer tipo de ubicación frente al sentido de la vida y es el de aquellas personas deseosas de tener una fe o tener una experiencia. Ustedes se deben haber encontrado con

13 Ver Glosario

14 Silo, Obras Completas, Habla Silo.

muchas personas que dicen: “Si yo pudiera creer en ciertas cosas, mi vida sería diferente”. Hay muchos ejemplos a mano. Gentes a las cuales les han sobrevenido muchos accidentes, muchas desgracias, y que se han sobrepuesto a esos accidentes, a esas desgracias, porque o tienen fe o tienen un registro de que todo esto, por transitorio o provisorio, no es el agotamiento mismo de la vida sino en todo caso una prueba, una resistencia que de algún modo hace crecer en el conocimiento. Incluso pueden haber encontrado gentes que acepten el sufrimiento como un recurso de aprendizaje. No es que busquen el sufrimiento (no como otros, que parece que tuvieran una especial afición por el sufrimiento). Estamos hablando de aquellos que simplemente, cuando se da tal cosa, sacan la mejor partida de ello. Gentes que no andan buscando el sufrimiento, todo lo contrario, sino que dada la situación lo asimilan y lo integran y lo superan.

Bien. Hay gentes, entonces, que se ubican en ese estado: no tienen fe, no tienen ninguna creencia, pero desearían tener algo que les diera aliento y le diera dirección a su vida. Sí, esas personas existen.

Hay también aquellos que sospechan intelectualmente la posibilidad de que exista un futuro tras la muerte, que exista una trascendencia. Simplemente lo consideran posible y no tienen ninguna experiencia de trascendencia ni tampoco tienen ningún tipo de fe, ni tampoco aspiran a tener experiencia ni a tener fe. Seguramente conocen a esas personas.

Y hay, por último, aquellos que niegan toda posibilidad de trascendencia. También ustedes reconocerán aquí personas, y probablemente entre ustedes haya muchos, que piensan así...

Una cosa es tener una experiencia trascendental casualmente, otra es producir esta experiencia intencionalmente, a voluntad.

□ Otros elementos en la Ascesis

Hay aspectos que al fijarlos pueden ayudar en la Ascesis: el trabajo sobre la Entrada; las técnicas de desestabilización del Yo; el trabajo con el Propósito en relación con el Estilo de Vida, así como guía que opera copresentemente durante la suspensión del Yo.

También hay varios recaudos que se puedan tomar en relación a las traducciones de las experiencias, a los restos, etc., tema bastante extenso que excede esta reducción esencial y que están desarrollados más adelante. Estos elementos se los puede trabajar, pero el punto central es la producción de la experiencia.

□ Distintas formas de Ascesis

La experimentación en la Ascesis admite distintas técnicas y formas, podríamos decir que no hay muchos límites para ello salvo el de no perjudicarse y el de no perjudicar a otros, y obviamente el de no perder el rumbo y el sentido de la búsqueda.

Como algunos ejemplos de técnicas, podríamos mencionar las que buscan la desestabilización por medio del agotamiento físico, como en algunas danzas; el apoyarse en repeticiones a través de oraciones y mantras; como también algunas formas de meditación, como es el caso de los yantras.

Hay muchas formas de buscar un desplazamiento del Yo, o su desestructuración o silenciamiento. Entre ellos está el uso de sustancias y drogas, procedimientos que consideramos como muy rudimentarios y con pocas posibilidades de desarrollo dentro del campo de la Ascesis. Además de tener varias complicaciones y contra-indicaciones, se queda a expensas de sus efectos y con pocas posibilidades de direccionar la experiencia.

El caso de la supresión sensorial, que se apoya en la CSS, apunta a la desestabilización del Yo, ayudando a eliminar la

información de los sentidos externos y poniendo por tanto una excelente condición para avanzar en los pasos siguientes.

■ REMINISCENCIA / RESTOLOGÍA

□ Definiciones y descripciones

En primer lugar, definiendo mínimamente el tema, hablamos de “restos” en relación a la Ascesis, refiriéndonos a todo lo que nos queda, a los residuos de la situación de suspensión o anulación del Yo en el trance.

Estos restos quedan en primer lugar en el cuerpo, ya que cuando el Yo no está operando, de todos modos los sentidos (V.) están en funcionamiento y captando. Tal vez estos impulsos no van a la memoria como pasa en la normal operatividad de la conciencia y más bien quedan como impregnando a los mismos sentidos. Cuando el Yo vuelve a operar, todos estos impulsos se acomodan y ahí la memoria busca estructurarlos. Ahora, esto que queda en la memoria es muy difícil de rescatar directamente como en el caso de la evocación y serán más bien reminiscencias que aparecerán y podrán o no detectarse. El cuerpo, como si fuera una antena, en sus fibras, captura algo insólito que luego entra en el circuito habitual a través de los sentidos internos y opera.

En esta alegoría del cuerpo como una antena, ella tiene un alcance limitado en su recepción, tiene un umbral limitado, así como lo tienen los sentidos. Capta lo que puede, y al parecer lo que capta son sólo ondas armónicas, como el caso de un cristal que vibra al recibir una cierta frecuencia. En la física se describen como fenómenos armónicos, hay mundos divididos en planos en el cual el cuerpo está en uno y a través de estos procedimientos de la Ascesis, entra en contacto con otros planos por vía indirecta.

Esto nos lleva al tema de las traducciones, ya que los impulsos que finalmente llegan, al entrar en el circuito del cuerpo y del psiquismo son traducidos al sistema que los contiene, como el caso de la memoria que al estructurar los datos los encajilla inevitablemente, los transforma y los acomoda. Luego cuando estos datos de memoria aparecen, se hacen presentes, son una vez más estructurados y re-acomodados. Así por ejemplo, el centro emotivo en su gama de emociones tiene su rango y todo lo que se experimente tiene que acomodarse en este rango. Las emociones que aparecen en relación a ciertas verdades internas, son concomitancias que se dan en el rango del funcionamiento de la emotividad.

Las traducciones se pueden ver como representaciones en imágenes visuales, auditivas, olfativas, etc. que surgen en relación a estos “restos”. Aparecen cielos, estrellas, paisajes, etc. Todas imágenes que se construyen a partir de la memoria.

Siempre hay “restos” que inevitablemente son traducidos.

□ **Cuestiones operativas**

Viendo cuestiones operativas, de cómo aprovechar el mecanismo de los “restos”, en primer lugar hay que fijarse en la intensidad y en la repetición de las impresiones. Es necesario que estos “residuos” sean algo sustancial, este es un tema central en la Ascesis y es en definitiva anterior al problema de los “restos” y de sus traducciones.

Hay traducciones mejores que otras, si bien más que ellas en términos compositivos y alegóricos, nos interesan los significados. Es un tema operativo para el practicante. Hay traducciones que hacen avanzar y otras que dispersan, algunas se aproximan a cierta objetividad interna, otras son más lejanas. Cada persona puede describir la experiencia interna

de muchas maneras, pero no da lo mismo cómo lo haga, hay formas mejores que otras para uno mismo. No es igual hablar de Sol, de Centro Superior o de Centro Luminoso. Las mejores traducciones son las que son más puras, quizás más abstractas. La calidad de las traducciones habría que medirlas en relación a la capacidad que tienen de evocar estados de ánimo más complejos, en los que la imagen puede operar como un enganche, catapultando a situaciones irrepresentables de las que luego nos queda solo una parcialidad.

¿En qué medida puede uno decidir cómo se traducen estos “restos”? Esto se resuelve a partir del campo de copresencia, desde las atmósferas, de los paisajes culturales que nos rodean y, finalmente, sobre todo del procedimiento que se utilice, porque *“por donde entramos es por donde salimos”* (Silo, 2006) y es ahí donde están los primeros elementos que posteriormente operan en las traducciones. Un ejemplo de la influencia que tiene el procedimiento en esto de las traducciones se puede ver en los lenguajes y formalidades de las distintas místicas, ya que toman las formas correspondientes a cada contexto epocal, cultural y circunstancial. La Disciplina Energética tiene su lenguaje, la meditación de la Disciplina Mental otro, etc. Podemos hablar de Lo Profundo, de la Mente, de lo Trascendental, de Yo Profundo, de Dios, de Divinidades, del Ser Eterno o de Nirvana, son todas traducciones distintas. El procedimiento es muy importante, cualquiera sea, en cuanto determina de algún modo el ámbito que influye en las traducciones.

En cuanto a la forma de construir una memoria de estos “restos”, por un lado tenemos la necesidad de crear una memoria externa —el caso más simple son las anotaciones personales—, pero hay que considerar la dificultad de que, como en el caso de los sueños, muchas cosas se pierden con sólo mover el cuerpo.

Automatizar la escritura es una vía no tan fácil pero estaría en la dirección de crear un sistema de “memoria” un poco más complejo. Algo parecido se puede hacer con un grabador de audio/video, si se puede automatizar la vocalización. De todos modos, también sin grabador, la vocalización puede facilitar, porque el estímulo vuelve a través del oído y quizás algo se fija. Las prácticas en que se tiene un sujeto al cual hablarle tienen esta ventaja y el mismo hablar se hace mecánico.

Igual interés tienen los trabajos plásticos de algunos artistas que a través de varios procedimientos van creando rastros tangibles de estas situaciones. Este es el caso de pinturas o esculturas automatizadas que se realizan en estados alterados, como sucede con los artistas surrealistas. Es muy interesante el explorar todas estas posibilidades de ampliar la memoria respecto de los “restos”.

Aparte de los procedimientos para acumular más memoria, también están los otros para recuperar la memoria, para “forzar la reminiscencia”. En este campo el trabajo con los sueños y ciertos oficios y artes puede tener mucho sentido, como por ejemplo los trabajos de moldeado de arcilla buscando plasmar ciertas sensaciones reconditas. Otra vía posible a fin de recuperar tal memoria, puede ser el uso de procedimientos azarosos, como la lectura de la borra (posos) de café o la ceromancia, que de distintas maneras estimulan al sujeto a completar la “visión” proporcionando elementos materiales organizados sin la participación del sujeto (del Yo).

Más que las composiciones alegóricas nos interesan los significados que se puedan rescatar, es decir, las verdades interiores. Si a partir de los “restos” podemos llegar a ellas, a suerte de “certezas”, estamos armando los peldaños fundamentales de la Ascesis. ¿Y cuáles son estas certezas? Son las

que están plasmadas y escondidas en muchas místicas, son verdades “objetivas” que se develan y que uno va reconociendo. Mucho de esto se lo encuentra en el escrito de Silo, *La Mirada Interna*¹⁵. Uno no inventa nada.

■ TRADUCCIÓN DE IMPULSOS

La traducción de impulsos es un mecanismo del psiquismo¹⁶.

En el caso de la CSS, si bien los impulsos que provienen de los sentidos externos son muy limitados o nulos, estamos de todos modos recibiendo muchos datos de los sentidos internos, además amplificados dada la singular condición del psiquismo. Los sentidos internos son básicamente dos¹⁷: a) Cenestésico, que proporciona datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc. y toda otra sensación proveniente del intracuerpo. Registra, además, la actividad de los centros¹⁸, por ejemplo: emociones, operaciones intelectuales, etc.; el nivel de trabajo de la estructura por sus indicadores de sueño, cansancio, etc.; las operaciones de la memoria y del aparato de registro; b) Kinestésico, que proporciona datos referidos al movimiento y la postura corporal, y al equilibrio y desequilibrio físico.

Se operan transformaciones y traducciones de los impulsos, aún antes de llegar a conciencia, según: a) las condiciones sensoriales previas; b) como memoria haya respondido al impulso estructurándolo con datos objetales y/o registros internos previos, relacionados con el estímulo en sus capas inmediata, media o antigua.

¹⁵ Silo, *Obras Completas*, Humanizar la tierra.

¹⁶ Ver Glosario.

¹⁷ Ver Glosario

¹⁸ Ver Glosario

Y luego de haber llegado a conciencia: a) como en el caso de impulsos auditivos o cenestésicos que son traducidos a imágenes visuales; b) al estructurarse la percepción en conciencia con todos los datos perceptuales, de memoria, los registros internos y el propio registro de la actividad de la conciencia, al que se suma también su actividad imaginaria; c) por el trabajo que de los impulsos hacen las vías abstractivas o asociativas según el nivel actuante, transformándolos en imágenes características.

Las imágenes que surgen en el trabajo en CSS son traducciones principalmente de los espacios internos: de la cenestesia, la kinestesia y de memoria.

■ RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO

Enumeramos ciertos elementos a considerar en la posibilidad de avanzar en el contacto con Lo Profundo y alcanzar los objetivos de la Ascesis:

- Intensidad: buscar la intensidad de las experiencias ya que hay registros que se fijan si tienen suficiente potencia y/o muchas repeticiones. La CSS ayuda a tener más intensidad. También hay que considerar los tiempos que se requieren, así por ejemplo, en CSS toma de 30 a 40 minutos entrar en la franja de trabajo (sobre todo en las primeras prácticas).
- Cualidad: la cualidad de la experiencia depende de la relación entre registros y traducciones. Lo mejor es cuando se puede abstraer el registro de las imágenes y trabajar directamente con él, es decir que si bien se pueden presentar distintas imágenes y registros, se puede reconocer la misma experiencia. Por ejemplo en el caso del trabajo con la Fuerza, quien tiene experiencia del Pasaje de la

Fuerza sabe que se da con distintos registros, a veces una luminosidad generalizada, en otras ocasiones más concentrada en ciertos puntos, como electrificación, produciendo fuertes tonos emotivos, pero de todos modos siempre hablamos de Pasaje de la Fuerza.

- Simplificación: pasar de procedimientos complicados a evocación de registros, vale decir, la orientación está dada por registros cenestésicos. Esto es posible si se tienen grabaciones suficientemente intensas o mucha energía disponible en el momento de trabajar.
- Ciclos: mínimamente hay dos etapas, una de acumulación de registros y otra de sedimentación o síntesis; son ciclos que tienen un tiempo importante, a veces de meses o más. Hay que conocerlos y aprovecharlos.
- Trabajar con otros: si podemos prescindir de procedimientos “personalizados” podemos llegar a una comunión sustancial del trabajo, tanto en el Propósito como en las consecuencias.

Si bien los registros son intransferibles, en la medida que estos se reconocen en otros, toman carácter “intersubjetivo”, mis registros se completan merced al otro. El reconocimiento de las experiencias sustanciales en los demás nos saca de un monadismo (solipsismo) y tiene mucha importancia en el momento de asentar registros y sacar conclusiones. Los descubrimientos fundamentales no son de uno, no dependen de la biografía, no hay personalismos, se trata de desarrollo interno. El trabajo conjunto en la Ascesis es un gran acelerador.

Decimos que es posible la aceleración de la Ascesis para dar con su punto central: la experiencia trascendental, capaz de convertir el sentido de la vida.

Por último, señalar que si bien todo desarrollo de una Ascesis tiene su parte metódica que hay que aprender y asumir, este no es sólo un trabajo técnico, sino que es de gran importancia el tono afectivo con que se realiza. En el caso de esta particular metodología, que se estructura como un proceso conjunto con otros, agregamos la necesidad de generar, desde el inicio del ciclo de los retiros previos, una atmósfera cálida e inspiradora entre los participantes, en la que cada uno atiende a los otros, apoyándose mutuamente y logrando una sintonía que habilita las mejores experiencias individuales y de conjunto.

LA CÁMARA DE SUPRESIÓN SENSORIAL

■ CONSIDERACIONES GENERALES

Es a partir de fines de la década del 60 cuando los experimentadores californianos, en EE.UU., comienzan a incursionar en diferentes formas de suprimir la estimulación sensorial, recurriendo a tanques de flotación para privar a la conciencia de su actividad de estructuración de los impulsos provenientes de los sentidos externos.

La privación sensorial consiste en la restricción total o parcial de estímulos de uno o más de los sentidos. Instrumentos simples como vendajes en los ojos o capuchas y orejeras de protección acústica pueden bloquear la visión y la audición respectivamente, mientras instrumentos más complejos pueden también bloquear el sentido del olfato, tacto, gusto, la termo-recepción (percepción de la temperatura) y el registro de la “gravedad”.

La privación sensorial ha sido usada en varios experimentos psicológicos usando un tanque de aislamiento sensorial, también conocido como cámara de silencio o piscina de flotación. Es un tanque lleno de agua con una banda que permite sostener el cuerpo en flotación. Actualmente se ha masificado bastante ya que ofrece distintos beneficios tanto físicos como mentales. Se pierde la noción del peso del cuerpo. La temperatura del agua se mantiene entre 36.2 y 36.7°C, de esta forma no se

siente ni frío ni calor. La persona que entra en el tanque tiene la sensación que su cuerpo se funde con el agua.

En nuestro caso, utilizamos las ventajas de relajación y concentración que una cámara tiene para favorecer y acelerar el trabajo de Ascesis. Más que buscar otros resultados, nos ofrece la posibilidad de reducir casi totalmente la actividad sensorial externa, para concentrar la mente en la dirección que nos interesa, desencadenando mecanismos de acceso a Lo Profundo.

Lo que nosotros buscamos en estos trabajos con CSS es avanzar en lo sustancial de la Ascesis y de la experiencia interna.

El trabajo en CSS no es racional, es desde un nivel de trance donde no hay mucho raciocinio. No se trata sólo de semisueño, se trata de romper un umbral y entrar por abajo de la racionalidad. La dirección es el vacío, se trata de no hacer nada. En principio hay que esperar, en muchos casos se necesitan hasta 40 minutos para “entrar”, así que es necesario no desesperarse y aprovechar los primeros tiempos para relajarse. En estos momentos iniciales también se puede explorar el mantener la atención sobre la respiración y otros recursos que aceleran lo que la cámara tiende a producir por sí sola. A lo largo de las sesiones se va produciendo una acumulación de impulsos que de repente permiten captar y estructurar registros. Por esta razón, el esquema de trabajo apunta a una saturación, cosa que además permite desestructurar la forma mental y la actitud de base (que viene también del paisaje de formación)¹⁹ con la cual uno se enfrenta a estos trabajos.

Antes de ingresar a la CSS se recomienda tomarse un tiempo (de alrededor de una hora) para meditar sobre el Propósito del trabajo a realizar, de manera que al comienzo de cada sesión se formula el interés específico que tendrá la sesión. Conviene que la enunciación sea “sentida”, con encaje, conectándose

¹⁹ Ver Glosario

con lo que se va hacer, como una pequeña anticipación de lo que viene, evocando registros. No es algo que se deba extender mucho, es la formulación de lo que uno se propone hacer, pero vale la pena que se haga con sentimiento.

■ MARCAR REGISTROS COMO HUELLAS

Vemos lo que pasa con un deportista cuando se entrena: al atleta cuando se entrena no le interesa mucho la teoría sobre los músculos ni el sistema nervioso, en cambio tiene que tomar una pelota y tirarla dentro de un cesto (en el baloncesto), va repitiendo y repitiendo y va tratando de grabar algo internamente, procede por aciertos y errores. Cuando acierta, repite y repite, para grabar una memoria. Esa memoria tiene una parte bien física, el cuerpo en movimiento tiene que grabar un tipo de memoria kinestésica, los movimientos, y también el estado emocional y la concentración mental. El deportista trata de grabarlo de esta forma, puede haber un poco de teoría, pero el entrenamiento pasa por repeticiones y marcar huellas, porque permiten volver a la misma experiencia. Se trata de construir una suerte de reflejo condicionado, un tipo de acción mecánica pre-construida.

Entonces, si aparece la imagen de una estrella la huella que tratamos de marcar es el registro, el impulso y no tenemos que entender de dónde viene: si viene del espacio interno, si es una glándula o es algo más fisiológico. Nos interesa el registro, captar la señal y que esta señal deje una marca, entonces nos preocupamos de la reiteración e intensidad. Cuando estamos preocupados de producir registros, no nos preocupamos de entender.

En principio en la CSS pasan cosas que no se entienden, pasan cosas que no se captan, que la conciencia no logra memorizar. Por esto es importante la repetición, de manera de ir afinando una técnica para la realización de estas experiencias.

■ LOS REGISTROS

Definiendo lo que llamamos registros en general, no sólo en CSS, podemos decir de forma esquemática: se trata de sensaciones, las que se organizan en percepciones y que, al integrarse en la memoria, se estructuran.

Hay registros que se mueven en la franja de lo subliminal, que su carga no llega a mover suficientemente los sentidos para que estos los organicen. En este caso será necesaria la reiteración del estímulo para que la sensación sea estructurada por el sentido, aún antes de que llegue a la conciencia.

Es importante también una predisposición energética, un plus energético que puede elevar el tono del sentido para que sea más apto a captar el estímulo. Cuando estamos relajados, reposados y concentrados en la tarea, los sentidos trabajan mejor.

Por último, es posible un adiestramiento fino de los sentidos, ganando experiencia en trabajar con estas franjas. Tener conocimiento de prácticas de relajación, de meditación, de yoga, familiarizarse con las sensaciones intra-corpóreas por medio de varias prácticas, va en esta dirección.

Una vez que la percepción empieza su trabajo sobre los impulsos que reiteradamente se presentan, se empieza a estructurar la memoria del registro, memoria que empieza en el sentido que capta la señal. Esta estructuración es un acomodamiento de la percepción (sensación + tono del sentido) hacia la memoria, donde la percepción queda guardada, formalizándose en imágenes que codifican el registro. El rastreo de tales imágenes codificadoras de experiencias no habituales no siempre es simple, a veces quedan ocultas a la mirada vigílica para no perturbar la normal operatividad del psiquismo. Estos restos suelen rescatarse gracias a la imaginiería del sueño o del semisueño, así como hay actividades más propicias para que se manifiesten (actividad artísticas y algunos oficios). En este

trabajo nos interesa el rescate de tales restos para profundizar la experiencia y no para interpretarla psicológicamente.

Todo el trabajo en CSS tiene como “modus operandi” el “dejarse ir”, si podemos reconocer algunos “restos”, serán las sensaciones que los acompañan las que queremos amplificar y no tanto un trabajo interpretativo sobre la imaginaria.

■ LA MEMORIZACIÓN DE LOS IMPULSOS

¿En qué situaciones la memoria optimiza su funcionamiento? Es por la reiteración del estímulo, por la intensidad del estímulo y por el estado energético general en que se encuentra todo el psiquismo y la memoria en particular, que tiene que grabar el estímulo. Son tres condiciones básicas que tomamos prestadas de la psicología.

Lo que queremos de estas señales que nos llegan de Lo Profundo, es la reiteración de las señales, elevar su intensidad y que cuando lleguemos al punto de encontrarnos con ellas tengamos el máximo de energía posible para poderlas captar. Todo esto es un conjunto al que hemos llamado “restología”. No nos conviene que cuando captemos estas señales nos dejemos llevar por muchas cadenas asociativas, con divagaciones libres, porque pronto la memoria normalizará esta señal haciéndola desaparecer o restándole intensidad. El tema con las divagaciones es que finalmente la memoria en sus cadenas asociativas busca ir “normalizando” todos los contenidos. Rescatamos estímulos que vienen de lugares lejanos y tendemos a normalizarlos, tratando de meterlos en cadenas asociativas, en trenes de imágenes. Al hacer eso se les está quitando la parte más interesante, ya que el impulso original queda mezclado entre muchas cosas que aparecen, tanto que al final no sabemos si entre todas estas imágenes hubo algo de

interés. Hasta lo olvidamos. Es muy llamativo que cantidad de experiencias interesantes que suceden en CSS, se olviden a los pocos minutos (por ello la necesidad que estas queden registradas por Control y contar con audios, filmaciones y notas post experiencia).

Nuestro proceder es por reiteraciones, buscando mayor intensidad de los impulsos, de los registros: si aparece una voz, está bien que se diga algo..., pero vamos a los registros, a lo que se siente con esto, a identificar los impulsos, sus significados, lo que genera, lo que pasa con la cenestesia, dónde resuena, etc..

Estamos hablando de formas de proceder en el trabajo en CSS. Entonces no vamos hacer un trabajo de interpretación psicológica, más bien estamos en una ruta mística. Por tanto necesitamos del trance, donde el sistema de representación está alterado. La psicología, incluso la psicología más avanzada, enfrenta el tema del trance en términos teóricos, y no nos dice mucho respecto de la experiencia y cómo lograrla, porque en el trance nos encontramos con cosas bastante caóticas, desordenadas, irracionales y alucinatorias, que para la psicología son errores de funcionamiento.

La forma de proceder para nosotros será más descriptiva, sobre todo tratando de armar procedimientos. Todo trabajo místico interesante empieza si hay trance, si no hay trance en realidad estamos todavía en lo psicológico. Para nosotros es muy importante romper el umbral y entrar. Lograr entrar en el trance y poder profundizar en una dirección interesante, que no es tarea fácil.

■ LAS REPRESENTACIONES EN EL TRABAJO DE CSS

Profundicemos sobre las imágenes que van apareciendo en Cámara, donde todo el sistema de representación está sujeto

a las alteraciones de este nivel de trabajo, con alucinaciones, saltos caóticos, descontrol, hasta perder el punto de mira y donde se producen deformaciones en el espacio de representación y se rompen los mecanismos habituales con los que trabaja el psiquismo.

Para entender lo que pasa en la desestructuración del Yo y sus cercanías vale la pena repasar los capítulos de “Apuntes de psicología” (Silo, 2006) referidos a: errores de los aparatos (sentidos, memoria, conciencia); el sistema de representación en los estados alterados de conciencia; los errores de interregulación del psiquismo; y la conciencia perturbada. Nuestra experiencia muestra que no nos conviene meternos con muchas imágenes, porque hay un problema con las traducciones y alegorizaciones de los registros.

Sabemos que en la CSS las imágenes surgen como traducción de algún impulso que viene del intracuerpo, de algún espacio interno. Lo que queremos es describir estos registros, tratar de describir el registro sin codificarlo demasiado a través del sistema de imágenes. Está claro que en las descripciones vamos usando alegorías, vamos usando metáforas, surgen imágenes que en sí mismas son traducciones y deformaciones. Por esto tratamos de no darle importancia a las imágenes, quedamos en libertad, como dice en *La Mirada Interna* en el capítulo de *La Guía del Camino Interno* (Silo, 1989): *Rechaza el apego a los recuerdos, queda en libertad interior, con indiferencia hacia el ensueño del paisaje, con resolución en el ascenso...*

Hacemos un cierto tipo de vacío a las imágenes, a las representaciones que aparecen en cadenas, tratando de describir sensaciones, registros. Está claro que tampoco queremos inhibir las imágenes si aparecen, pero tratamos de no seguir las cadenas asociativas, porque en esto se mete mucho la memoria.

Por ejemplo: puede aparecer una luz que se me aparece como una estrella, entonces tomo una astronave y me voy por una cadena asociativa en la que soy el protagonista de una película, Luke Sky Walker, estoy en una película y así me voy corriendo, entrando muchos contenidos de mi biografía y de mi memoria que se mezclan con las sensaciones de los impulsos originarios, entonces todo se complica. Nos quedaremos con un trabajo difícil de descifrar, donde todo está confundido. De modo que cuando aparece la estrella, no intento tomar una astronave para ir allá... pero me quedo con la sensación que me daba la estrella, me quedo más cerca del impulso original.

No conviene darle importancia a las cadenas asociativas, sino atender a lo mínimo como para describir. Quedarse con las sensaciones, describiendo el impulso que estoy captando, quedarse con eso. En el ejemplo anterior, es entonces una luz, tiene un cierto tipo de color, la voy describiendo, porque ese es un impulso que me interesa relevar, amplificar, intensificar, grabarlo bien. Me meto entonces con esta luz, con la sensación que me da, atendiendo a si es una cosa buena, si es una cosa interesante, si me produce un cierto tipo de emoción, si siento resonancias en el pecho y/o en la cabeza, y así siguiendo.

Esta forma de trabajo es la recomendada, que utiliza ciertamente imágenes y metáforas, pero sin caer en la trampa de construir especies de mitos, leyendas y cuentos, no porque esto sea malo, sino porque son traducciones que nos alejan del registro. Buscamos una dirección más mística. No es nuestro trabajo en CSS construir leyendas, mitos o paisajes. Estas imágenes son parte de la cosa, son traducciones necesarias, pero para nosotros es más importante lo que se refiere a la experiencia más pura, a los registros, queremos construir escalones para volver a ellos, dejar señales, que son registros grabados.

Muchas imágenes no sirven para luego poder volver al registro, lo que más sirve para volver allí es la intensidad que toma el registro y las descripciones para darle lugar en la memoria. Esto tiene que ver con el tipo de construcción que estamos haciendo. Nuestro “paradigma” es sin imágenes, es como que el paraíso al que nos referimos está vacío, entonces no hay ninguna imagen, no hay nada, es más bien un estado. Tratamos que las traducciones que aparezcan sean las mínimas y los registros fuertes, para volver allí. De no ser así, nos quedamos sin nada. Quedarnos solo con traducciones no nos sirve. No inhibir pero tampoco meterse demasiado con las imágenes, vamos a los registros puros, sensaciones puras, entonces más que otra cosa es como un estado, lo que buscamos es un estado que tratamos de describir, y en estas descripciones habrá algunas imágenes, pero va más por el lado de la descripción de un estado, preferimos lo descriptivo, no lo interpretativo. El tema de traducciones, alegorías y todo eso, sirve en la medida que uno se pueda quedar con el registro puro.

■ LA DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE ASCESIS COMO CONJUNTO Y LA ESCUELA

Interesan procedimientos ínter-subjetivos, en el sentido que no podemos confiar en la capacidad del individuo, ni considerar que nuestros trabajos tengan como finalidad lo individual. La CSS de por sí produce un tipo de experiencia que es la misma para todos. Es una experiencia que comienza con la privación sensorial, donde todos los seres humanos que utilizan este procedimiento tienen registros similares.

Tenemos el mismo cuerpo, el mismo espacio interno, los mismos órganos, el mismo psiquismo, todos podemos llegar a lo mismo y nos interesa este tipo de emplazamiento. Procedimientos “objetivos” comprobados en conjunto, que se

puedan compartir y reproducir. Nos interesan estas experiencias que no se apoyan en la capacidad subjetiva de un sujeto que supuestamente tiene capacidades extraordinarias, que tuvo una buena infancia o es un talento.

No hacemos pie en la personalidad, lo que nos interesa es un tipo de procedimiento que sea para todos, que se pueda comunicar, experimentar en conjuntos. Además todos nuestros trabajos son para proyectarlos y ponerlos a disposición de otros. El cambio interno tiene que ir de la mano con el cambio social y cultural. No nos interesa acrecentar al Yo, el prestigio o el culto de la personalidad. Acá hay una concepción sin personalismos, un propósito propio de una Ascesis. Tampoco se trata de que uno se sienta mejor que los otros. Interesan los conjuntos, se trabaja en conjuntos. Las experiencias y procedimientos que no se puedan socializar no nos interesan.

La Escuela es un ámbito mental y material para que estos trabajos se desarrollen, de conjuntos en conjuntos, de generación en generación.

El desarrollo de la Escuela surge desde la necesidad intrínseca de la misma Experiencia Trascendental de transmitirse de unos a otros. Esta experiencia es justamente lo que aparece con relativa sencillez en la CSS, pero su fijación y su desarrollo es bastante mas complejo y depende del ámbito en que cae esta experiencia extraordinaria

¿Cuál es el sentido entonces de estos trabajos con apoyo de CSS? Es aprender y desarrollar una forma colectiva de llegar a la Experiencia Trascendental, para a su vez transmitirla, de modo que sea fundamento de futuros trabajos e inspiración en la dirección de Humanizar la Tierra.

Esta experiencia no sólo tiene que inspirar y dar lugar a otras producciones, artísticas, literarias, desarrollos sociales, científicos, etc., sino debe poder replicarse en otros. Interesa

que otros puedan abrir sus ojos a estas realidades interiores, tocarlas con sus propias manos.

Así que el sentido es que estas experiencias no sólo queden en La Escuela, sino que se reflejen en producciones bibliográficas, en investigaciones de campo, testimonios, etc., y se traduzcan también en respuestas y actividades para transformar el mundo. Pero sobre todo es que otros puedan acceder a “la fuente”, a Lo Profundo, y puedan a su manera inspirarse, traducir, producir, actuar. Esto es lo que llamamos La Escuela, donde encontramos los trabajos más sofisticados y complejos para conectar con Lo Profundo.

La Escuela es un complejo de herramientas materiales e inmateriales que sirven para que el ser humano se conecte con “la fuente”. Es el ámbito colectivo que puede desarrollarse en términos horizontales, sin personalismos, sin autoridades.

La Ascesis es un trabajo organizado, es un esfuerzo coordinado colectivamente. Muchos Maestros, como Buda, Platón, Pitágoras, Silo y otros (Schuré, 1889) no han desarrollado esto para el sólo beneficio de individuos, sino que para encauzar el desarrollo humano en sentido evolutivo.

Para nosotros, el ámbito en que se desarrolla una Ascesis es La Escuela. El sólo esfuerzo personal no parece suficiente para armar una Ascesis, esta depende mucho de los ámbitos en que se participe y de los muchos aportes que son parte de la historia humana. El cambio interno se da al mismo tiempo que la transformación del mundo, son dos aspectos que se alimentan recíprocamente.

Esta visión en estructura ve entonces a la Ascesis y las prácticas apoyadas en CSS, como un proceso colectivo donde esa transformación personal y social no dependen simplemente del esfuerzo individual, sino que están condicionadas por el

ámbito mayor, vale decir, dependen de la retroalimentación que se produce con la acción en el mundo.

En la historia se ha manifestado La Escuela cuando se ha develado la Experiencia Trascendental y se han podido configurar formas colectivas adecuadas para su trasmisión, merced a desarrollos de prácticas en conjuntos humanos. A su vez es posible afirmar que La Escuela surge en momentos de dificultad del proceso humano, en momentos en que este enfrenta riesgos importantes de involución, por lo que siempre tiene un carácter revolucionario, ya que formula y propone nuevos paradigmas que recuperen una dirección acorde con la evolución de la vida.

En síntesis se puede decir que la metodología propuesta en este escrito sobre una Ascesis con apoyo de Cámara de Supresión Sensorial, aporta a la búsqueda de la Experiencia Trascendental, a una nueva actitud frente a la vida y a la comprensión de la función de la Escuela en la historia humana.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

■ NUESTROS REQUISITOS

Todos aquellos que hasta aquí han participado en retiros en base a esta metodología han realizado previamente el proceso de “nivelación” y alguna de las “Disciplinas” –tal como se explica brevemente al inicio de este texto– estando ya en su proceso de Ascesis.

Mas allá de esto, para nuestros trabajos no pusimos condiciones de edad, género, nacionalidad, idioma, etnia, etc., sino por lo contrario, hemos facilitado al máximo la participación, considerando eso sí que estas prácticas las realizamos únicamente para profundizar nuestras Ascesis, de modo que quienes no tienen ese interés específico, difícilmente tendrían cabida en los equipos conformados.

Pero aparte de tener esta dirección mental y registrar esa necesidad, no hemos establecido ningún otro requisito. Cada cual se ha hecho cargo de llegar en las mejores condiciones de salud y los mejores estados internos, para aprovechar las posibilidades que ofrecen estas prácticas.

■ ESTUDIOS Y TRABAJOS PREVIOS

Como preparación, condición y contexto, realizamos una serie de retiros previos al retiro con CSS, tomándonos para ello un período de varios meses de anticipación.

Acá van las descripciones de los temas que abordamos en tres retiros que nos sirvieron para prepararnos, con uno o dos meses de intervalo entre ellos y de dos o tres días de duración cada uno.

□ Retiro previo 1

Objetivo del Retiro

Hacer una revisión bibliográfica, antes del trabajo en CSS. Se trata de aumentar la información y copresencia en torno al tema, a la vez de ir ganando en sintonía entre los integrantes del grupo. Se sugiere que quienes tengan interés en trabajar sean ya Maestros de Escuela, que hayan por lo tanto terminado alguna Disciplina y estén abocados a su trabajo de Ascesis.

Modo de trabajo

Entre todos se decide el plan de trabajo. Las lecturas son conjuntas e interesa ir intercambiando de modo de esclarecerse en grupo. Si hay interés y tiempo se podrían hacer algunas prácticas. Se sugiere un retiro de tres días de trabajo.

Sugerencia en la revisión Bibliográfica

Revisar, leer libros y documentos oficiales como: *Seminario sobre La Mirada Interna* (Silo, 1980); *Monografías referidas al trabajo en CSS* (Palumbo, 2014 y 2016); *Funcionamiento y tema constructivo de la CSS* (en base a este mismo libro); *El informe Tokarev, Capítulo Mayo 25* (Puleda, 1981); *Las disciplinas en los trabajos de Escuela* (Silo, 2004).

Otros materiales: *El centro del ciclón, Capítulo 3*, de John Lilly; *Relatos de experiencias en cámara de silencio "Isolation Tank - The deep self"*, John Lilly y "Sensory Isolation in Flotation Tanks-Altered States of Consciousness and Effects on Well-being", Kjellgren; "El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis", Mircea Eliade; "El secreto de la flor de

oro”, Thomas Cleary; “*Sobre cosas que se ven en el cielo*”, C. G. Jung; “*El Libro Tibetano de los Muertos*”; “*Poimandres*” *Hermes Trimegisto*.

Prácticas posibles (en el mismo retiro o posteriormente)

Revisión de trabajos anteriores: *Experiencia de paz y pasaje de la Fuerza*; *Experiencias Guiadas: El festival, El viaje, La muerte*.²⁰

Experiencia previa en CSS

Se sugiere, si es posible, hacer una o dos sesiones de trabajo en cámaras comerciales para sacarse expectativas; consignar posibles dificultades que puedan aparecer al someterse a esta situación y a este tipo de espacio; confirmar si es de interés el trabajo.

□ Retiro previo 2

Objetivo del Retiro

Acercar el trabajo en CSS e intercambiar sobre la ubicación personal en los distintos estados frente al Sentido de la Vida.

Modo de trabajo

Entre todos se decide el plan de trabajo. Las lecturas son conjuntas e interesa ir intercambiando de modo de esclarecerse como equipo. Si hay interés y tiempo se podrían hacer algunas prácticas. Se sugiere un retiro de dos días.

Explicación e intercambio sobre el Trabajo en Cámara

Interesa poder llegar al punto “cero” descrito por John Lilly. Puede ser una especie de trance, un registro cenestésico, te dejas ir, después vas fácil al punto. Importante ir hablando siempre, como en las prácticas de Operativa de *Autoliberación*. Vas verbalizando y después se automatiza. Todo lo que ver-

²⁰ Silo, Obras Completas, Humanizar la tierra y Experiencias Guiadas

balices va quedando, si te quedas en silencio no hay como grabar ni dejar registro y después no te acuerdas. No hay que desperdiciar nada. El grupo ayuda a rescatar cosas. Hay que entrar en cierto nivel. La CSS te da un empujón, se pueden hacer cosas antes, por ejemplo, se puede sostener la respiración con un ritmo, concentrarse en eso, o quedarse completamente quieto hasta perder la sensación de los límites del cuerpo. Ahí entras, te dejas ir, como si cayeras. No nos interesa la cosa alegórica ni multiplicativa. Si ves imágenes, son traducciones de impulsos; si las relatas, te metes en ella, es decir, las re-alimentas. No seguimos las imágenes, simplemente no les prestamos atención. No importa que el relato no sea tan claro, pero gracias a él puedes volver y rescatar los registros.

Hay que entrar siempre con un Propósito, como por ejemplo, quiero hacer silencio, quiero ir al vacío, quiero practicar mi Ascesis, etc. Después se va transformando el Propósito, se hace más operativo. En la “entrada” empiezan a darse registros bastantes comunes. Se registra un vacío importante, casi como si estuviera “lleno”, también fenómenos energéticos, fenómenos del Doble, chispazos de luz, que se sale uno del cuerpo, etc... Todo puede ir procesando después.

Se comenta e intercambia sobre la estructura y funcionamiento de la CSS, como también sobre cómo se trabaja en ella. Igualmente se precisan los distintos roles que se van rotando entre los participantes: Control, Meditación, Sujeto, Síntesis, Video, los que se explican al final de este capítulo.

Es bueno llevar libros, materiales y notas, relacionados con el tema, ya que puede ser de ayuda consultarlos.

Estados frente al Sentido de la Vida

Lectura conjunta con intercambio de la charla de Silo “El sentido de la vida” (Silo, 1980)²¹.

²¹ Silo, Obras Completas, Habla Silo.

Trabajo individual: dónde me ubico frente a los diferentes Estados frente al Sentido de la Vida.

Trabajo Conjunto: intercambio.

Prácticas posibles

Experiencia de paz y Pasaje de la Fuerza; Experiencias Guiadas: El festival, El viaje, La muerte; Prácticas de Ascesis.

□ Retiro previo 3

Objetivo del Retiro

Aclarar el interés personal en el trabajo de CSS y revisión de posibles elementos que pudieran perturbar el trabajo en ella.

Modo de trabajo

Entre todos se decide el plan de trabajo. Trabajo individual e intercambio conjunto. Hacer algunas prácticas individuales y/o conjuntas. Se sugiere un retiro de dos días.

Temas a trabajar individualmente y de intercambio conjunto

Hacer una rápida nivelación para ver si hay elementos que podrían perturbar el trabajo en CSS; revisar el interés personal en el trabajo en Cámara; hacer una revisión del trabajo de Ascesis; prácticas de Ascesis.

Lectura e intercambio

“Aportes sobre Trabajos de Escuela: Ascesis y Cámara de Silencio” (Palumbo, 2014)

■ RETIRO CON CÁMARA DE SUPRESIÓN SENSORIAL

Nuestra tarea aquí es experimentar lo más profundamente posible. Se puede tener una intuición de las experiencias místicas, contar con recuerdos fugaces, o bien con experiencias claras, tener múltiples recuerdos, hasta incluso procedimientos

claros para recurrir a tal experiencia. En este trabajo con la CSS queremos tener experiencias vivas, mucha intensidad y claridad de registros.

En los retiros es muy importante hacer un “cerco mental”, físico y mental, dejando fuera todo lo que no sucede en el lugar mismo y cualquier tema que no tenga que ver con la situación (ruidos, preocupaciones y otras tareas). Se desaconseja el consumo de alcohol y drogas.

La mejor actitud para emprender este trabajo es la de “humilde búsqueda”, lejos de los triunfos: poco o nada tenemos de experiencias trascendentales, así que intentaremos dejar el camino de dónde venimos para aventurarnos por uno desconocido.

El ciclo de retiros completo con CSS tiene una duración total de quince (15) días y considera: un primer retiro de tres (3) días, al cual le siguen dos (2) días de descanso; un segundo retiro de cinco (5) días, seguido nuevamente de otros dos (2) días de descanso; y, por último, un tercer retiro de tres (3) días.

El óptimo de participantes recomendable es de cinco personas, atendiendo a la propuesta de rotación de los roles, como veremos más adelante, y también para posibilitar que en cada día de trabajo en Cámara, en cada una de las etapas, todos los participantes tengan la posibilidad de experimentar individualmente 2 o 3 veces. En nuestra experiencia fue de gran utilidad que una de las cinco personas hubiese participado anteriormente del ciclo completo en algún grupo anterior, ya que esto facilitó enormemente la resolución de dudas técnicas y operativas. Esta persona participó siempre como uno más del grupo.

Se trabaja con un Propósito que hay que fijar y meditar antes de cada sesión. Se busca encontrar un “punto cero”, la ruptura del nivel o entrada al trance, y de ahí se abren ciclos de experiencias, líneas de posibilidades. Se trabaja con los

límites buscados para superarlos (ir sin límites, los objetivos son los mismos límites). El tema es soltar, si aparecen imágenes, se trata de dejarlas de lado. Se busca un punto de ruptura al entrar en trance.

En el primero de los retiros se aprende a resolver los problemas técnicos y prácticos: la flotación con el uso de la banda; las temperaturas; la respiración en el ambiente húmedo; familiarizarse con el habla durante el trabajo, tratando de que esto se automatice; y también memorizar los pasos al comenzar y al terminar.

Para la primera sesión se recomienda empezar con una temperatura más baja como 35.5 grados Celsius y si se quiere se puede empezar con la puerta de la cámara abierta para que uno se familiarice con el ambiente húmedo adentro de ella. Se sugiere que sea corta y que el Control pueda interrumpirla a los 20 minutos. Ya en las sesiones posteriores se trabaja con la puerta de la cámara cerrada, durante los tiempos aconsejados y en el rango de temperaturas sugeridas: entre 36.2 y 36.7 grados Celsius (según lo experimente el sujeto).

En los retiros sucesivos, por acumulación de registros e intercambio, se van reconociendo registros comunes y experiencias fundamentales.

En el segundo retiro es importante que cada partícipe realice un buen número de sesiones (2 o 3 por día), para acumular una gran cantidad de experiencias y lograr una suerte de “saturación” que debiera permitirle romper umbrales. Estas experiencias no tienen necesariamente un orden o secuencia determinada. La cuarta noche se puede tener un par de horas de intercambio sobre lo que resulta común, tratando de hacer síntesis, ordenando, como armando un mapa y un recorrido que todos van reconociendo, por provisorio que sea.

En el tercero de los retiros, a su inicio, se propone definir un Propósito común que sirva a todos los partícipes durante las sesiones de los tres días. Es en este último cuando se va dando un cierto ordenamiento de las experiencias vividas y una profundización de las mismas. A diferencia de lo sugerido para los dos anteriores, en este tercero se busca posibilitar un mayor intercambio entre todos y al final del mismo confeccionar un cuadro que incorpore para cada sesión realizada durante los tres retiros, su Propósito y el nombre que le dimos al final de la misma.

Podemos decir que hay un momento para “dejarse ir” y otro para que estas experiencias se ordenen. Es importante resaltar que son actitudes distintas, casi como si se inhibieran recíprocamente. Nuestra preocupación por entender el esquema de trabajo se da antes de empezar el primer retiro y luego se trata de “dejarse ir”. Volveremos a temas de ordenamiento de la experiencia en el último retiro y con la síntesis de todo el proceso que se realiza posteriormente.

Como se puede apreciar, se busca que el trabajo sea cada vez menos individual y la formulación del Propósito cada vez más conjunta.

□ Procedimiento en CSS

Sin duda puede haber muchas formas de entender y trabajar la Ascesis con apoyo de la CSS, pero esta fórmula con el ciclo de tres retiros es la que hemos ido afinando gracias a nuestra experiencia. Lo ideal es que los tres retiros se hagan durante la cantidad de días señalado y con los descansos explicados anteriormente.

En la primera parte del trabajo, durante el primer y segundo retiro, le damos relevancia a la experiencia y la acumulación

de registros, pero luego al llegar a una cierta saturación, casi al final del segundo retiro, es fundamental el intercambio: ver, establecer y comparar experiencias comunes con los otros. Esta parte de tamizar las experiencias para remarcar lo común, como dándole importancia sobre todo a lo que le pasa al conjunto, es fundamental. Esto es lo que vamos haciendo en el tercer retiro y antes de esto se trata de acumular la experiencia con el máximo de sesiones.

Además es importante ir reconociendo lo que J. Lilly llama “punto cero”, para nosotros es un nivel desde donde empieza el trance. Si no hay trance, estamos en lo psicológico y no es lo que nos interesa. Esto de ir reconociendo el trance y saber cómo producirlo, es lo más importante.

A partir de los registros de pérdida del cuerpo es fácil entrar en el trance.

Es posible apoyarse en algunos otros recursos. Uno de estos es la respiración, algo similar a la Oración del Corazón (Lumen, 1996), con calma y mucho encaje emotivo. Otro es quedarse totalmente quieto. O bien encandilarse con pedidos, oraciones y mantras. Hay muchos recursos y cada uno tiene sus procedimientos.

Luego de aprender lo básico surge otra cuestión, ya que al ir realizando experiencias, estas se marcan en la memoria y entonces uno puede “entrar” por evocación. En la repetición de sesiones esta se va acumulando y se empiezan a darse niveles de plus energético que permiten llegar hasta los límites más remotos de la experiencia humana. Ahí aparecen, en el rescate, codificado y traducido, experiencias trascendentales y universales que básicamente tienen que ver con el Centro Luminoso, al que también se le refiere como Tao, la Ciudad Escondida, Dios, el Ser o de muchas otras maneras personalizadas. El punto es saber cómo llegar a esta experiencia totalizadora a voluntad.

Memoria y desestabilización psicofísica

Para armar la propia Ascesis hay que resolver por dónde y cómo se entra, pero necesariamente hay que pasar por el trance. El trance es la puerta, aunque sea con distintas formas esto hay que manejarlo. A la base del trance está correr el Yo.

Por lo general en la entrada al estado de trance nos encontramos con dos elementos que concurren en los procedimientos: la memoria y la desestabilización psicofísica.

Ya al comienzo operan los recuerdos que tenemos respecto a este tipo de experiencias.

El Propósito trabaja a través de la memoria, cuando vamos operando, es la huella mnémica que nos está guiando de alguna forma, pero cuando se pasa la línea de la “entrada” al trance, la memoria queda sólo como un factor pasivo, que opera indirectamente por copresencia²², ya que la evocación directa del recuerdo es muy limitada o nula. El Propósito desde ese momento opera como “piloto automático” y de ahí la importancia de haberlo grabado bien, con encaje e intensidad.

Por otra parte está la desestabilización psicofísica, que en la cámara se produce por privación sensorial, la que se puede acompañar con muchos tipos de recursos: respiración, concentración, automatismos, etc.

En primer lugar y como primera experiencia, suponemos que la “entrada” al trance, la ruptura de nivel, siempre se produce por desestabilización psicofísica, ya que no hay memoria que pueda operar, en el sentido que alguien nuevo en estas prácticas no tiene todavía memoria de cómo poder operar. En la desestabilización concurren varios recursos posibles y podemos destacar un ritmo calmo de la respiración²³ y la inmovilidad del cuerpo.

²² Ver Glosario

²³ Para esto de la respiración se puede ver el capítulo 4 de “El secreto de la flor de oro” de Clary y “La Filocalia de la Oración de Jesús”.

Sin alimentar las divagaciones, uno puede meterse en un vacío, automatizando la respiración, de manera que no ocupe la atención y así poder “entrar”. Obviamente se soltarán imágenes y surgirán registros, los que vamos describiendo, pero seguimos en el vacío. Nuestra línea es el vacío, la nada y lo único que hacemos es describir. No estamos construyendo imágenes, estamos hablando sobre lo que pasa, tratando que la memoria no interfiera, entonces esto de usar recursos es muy importante, es un conjunto de “trucos” que sirven de apoyo y que cada uno se va preparando.

Está el recurso de la inmovilidad, quedándose totalmente quieto, el de un bamboleo mínimo casi mental, de la respiración controlada y suave, de las repeticiones como las oraciones. Así también está la posibilidad de buscar una cierta desestabilización kinestésica que se puede producir con ciertos tipos de imágenes como rotaciones, de movimientos insólitos que descolocan y ayudan mucho. Lo interesante, siempre considerando que estamos en los primeros intentos, es poder producir una entrada al trance sin apelar de ninguna manera a la memoria, sin evocación.

Más adelante, cuando se tienen registrados ciertos pasos que están grabados, a nivel de cenestesia, como sensaciones –sin muchas teorías– estos operan casi de forma instintiva. Si uno tiene estas “memorias” registradas, al estar en la Cámara operan. Son operaciones marcadas que actúan por sí solas, en este caso la entrada se produce por una evocación con una buena base cenestésica-kinestésica. Decimos evocación porque es un mecanismo de memoria que estaría operando, aunque a nivel de sentidos internos. Cuando se logra la ruptura del nivel y la entrada al trance, ya paran de operar incluso estos mecanismos de memoria y a menudo se presentan entradas y salidas

de este umbral. Es esto último lo que permite ir hablando y grabando experiencias.

Obviamente en muchos procedimientos hay una mezcla entre estos dos elementos, memoria y desestabilización psicofísica, incluso hay que considerar que la evocación de un registro significativo también puede llevar a una desestabilización, propia del estado “profundo” que se va tocando. Esta disquisición sobre estos dos elementos sirve para entender la forma de proceder en la CSS, especialmente luego de haberse familiarizado con los aspectos técnicos.

Así como en los métodos de Stanislavsky para actores, podemos ver dos formas de actuar en la producción del trance: alteración psicofísica y evocación.

La alteración psicofísica se puede desarrollar con una batería de procedimientos, de los cuales mencionamos algunos: 1. silencio interno; 2. respiración sostenida (un ritmo sostenido hacia el corazón); 3. conectar con un sentimiento de apertura poética “estoy casi por...”; 4. inmovilidad del cuerpo; 5. desestabilización kinestésica (movimientos y rotaciones mentales); 6. automatismo-encantamiento (repeticiones verbales, movimientos mecánicos, etc.); 7. alejamiento o caída (mental, como moviendo la mirada hacia los límites y más allá); 8. punto de caída en el sueño.

Sería bueno que a lo largo del proceso en CSS se trate de sistematizar recursos para “entrar” por medio de la desestabilización psicofísica.

Entendiendo este esquema, también es interesante re-formatear la manera de “entrar” forzando un procedimiento sin recurrir a la memoria y de ahí reconstruir un modo que se va grabando con las nuevas operaciones de desestabilización. Así es que se puede entrar sin apoyarse en la memoria, porque

justamente para hacerlo uno, en principio, no tiene huella y es muy interesante el procedimiento de entrada por desestabilización porque siempre permite efectuarlo “desde cero”, recreando la entrada, la ruptura de nivel y la caída en el trance. El trance tiene capas que se van profundizando y se puede producir por desestabilización psicofísica, sin necesidad de recurrir a la memoria, o sea que siempre que se esté tratando de experimentar con la desestabilización se trata de no dejarse guiar por la huella ya establecida. Es así que se logra “entrar” por nuevos caminos y a veces los pasos conocidos se pierden y hay que reconstruirlos. Finalmente, una vez que se ha experimentado con la desestabilización, vale la pena armarse un procedimiento que funcionará por evocación. El tema de la memoria en el procedimiento, con su poder evocativo, es muy interesante y vale la pena construirlo bien, hay que fijar registros para que exista un procedimiento evocativo, se puede organizar y reconstruir intencionalmente. La evocación funciona de forma muy sutil, se trata de reminiscencias que afloran y registros grabados que uno va buscando para “colocarse” y producir la entrada al trance.

□ Sesiones de trabajo

Las sesiones duran entre 40 minutos a una hora, aunque se extienden en todo caso hasta que el sujeto lo decida. En nuestra experiencia se requiere un mínimo de unos 40 minutos para lograr el relax adecuado y avanzar en la experiencia.

Al comienzo de la sesión el sujeto enuncia su Propósito y el trabajo a realizar. Durante el desarrollo verbaliza lo que va experimentando y, antes de salir, graba una síntesis en la que trata de precisar los registros/comprendiones que se quiere llevar afuera. Finalmente da un nombre a la sesión.

Trucos útiles: quedarse inmóvil, esperar, dejarse ir, entregarse al vacío. Al controlar un poco la respiración se acelera la desestabilización del Yo. Lograr que desaparezcan los registros del cuerpo es el primer paso.

□ Documentación de las sesiones

Durante las sesiones una persona en control se ocupa de la grabación de audio al tiempo que va transcribiendo en un documento el relato del sujeto. Es fundamental que el sujeto hable durante la sesión describiendo sus registros, para que estos queden grabados, ya que la mayoría de los registros son muy difíciles de recuperar una vez fuera de la cámara.

Al comienzo de la sesión grabar: número de retiro; número de sesión; fecha; hora; nombre del sujeto y de control; trabajo a realizar. Al final: nombre de la sesión; hora de término y duración de la sesión.

Al salir de la cámara, el sujeto se reúne con control y graba un vídeo, donde resume, en unos pocos minutos, la experiencia. El vídeo se inicia con: número de retiro; número de sesión; fecha y hora.

Luego se recomienda que el sujeto realice un apunte resumen con el relato y registros de la experiencia vivida.

□ Sugerencias para el segundo retiro

Para los últimos dos días del segundo retiro hay 2 pruebas que los que quieran pueden realizar:

1. Bajar la temperatura en tres grados, con esta secuencia:

La sesión tiene que hacerse al anochecer. La temperatura de la habitación hay que bajarla a 28 o 27°C antes de empezar la sesión y mantenerla en estos valores (manteniendo la temperatura del agua al interior de la cámara en los valores habituales

recomendados). Se puede dejar la puerta de la habitación abierta, sacar las estufas y se puede también ajustar la banda para que una superficie mayor del cuerpo esté expuesta al aire al interior de la cámara.

Se realiza una sesión habitual y luego de por lo menos 40 minutos, cuando el sujeto esté bien adentro de la experiencia, a pedido del sujeto, control baja el termostato del aire y, en silencio y oscuridad, abre la puerta de la CSS para que se enfríe rápidamente. En estas condiciones se logra bajar 3 o 4°C la temperatura, en 2 a 3 minutos.

Cuando el sujeto lo pida se vuelve a cerrar la puerta y se vuelve a subir la temperatura del aire, para así seguir la sesión normalmente.

2. Sesiones largas (apuntar a las 3 o 4 horas)

El interés es acumular experiencia en sesiones más largas. Si se trabaja así, hay que poner especial cuidado a la salida, que sea despacio, la presión arterial puede bajar. Puede haber una cierta confusión e inercia del estado alterado. Puede pasar que el sujeto interrumpa para ir al baño, de acuerdo a la circunstancia podría seguir con la sesión o interrumpirla.

También en los últimos días se puede trabajar repitiendo dos veces el trabajo propuesto en una sesión, o sea luego de la síntesis y una “pausa”, siempre quedándose en la CSS, se puede emprender nuevamente el trabajo, reformulando el propósito de la sesión.

□ Los 5 roles

En nuestro ciclo de tres retiros con Cámara, trabajamos idealmente en grupos de cinco personas, en paridad, y vamos rotando los roles que asumimos, cambiando cada día el modo de organizarlos de manera que no terminemos siempre en du-

pla con las mismas personas, sino variando para poder tener oportunidad de trabajar todos con todos.

Nos distribuimos cinco roles y vamos pasando todos por cada uno. Ellos son:

Meditación: consiste en prepararse desde al menos una hora antes de entrar a una sesión de CSS meditando en el interés y Propósito personal para realizar estos trabajos y, en particular, en el Propósito que se tiene para esa sesión específica.

Sujeto: es quien entra en Cámara y realiza una sesión, viendo de realizar el trabajo que se ha propuesto en la meditación previa y que va describiendo oralmente lo que va experimentando. Posterior a la sesión graba su vídeo síntesis con apoyo de quien fue su control.

Síntesis: Una vez que el Sujeto ha completado su sesión de cámara y ha grabado su vídeo (con apoyo de quien fuera su control), escribe un resumen y síntesis de todo lo que recuerda haber experimentado, consignando el nombre de la sesión y describiendo por escrito sus registros.

Control: es la persona que prepara adecuadamente la Cámara para la sesión que realizará el Sujeto: verifica que todo esté bien en la cámara misma (nivel de agua, temperatura, etc.); enciende la grabadora y la deja dispuesta para grabar la sesión; toma notas en el computador iniciando la grabación con el sujeto que consigna todos los datos requeridos de la sesión (número de retiro; número de sesión; fecha; hora; nombre del sujeto y el control; Propósito) y anotando a continuación todo lo que el sujeto dice, incluida su síntesis final y asegurándose de que haya salido de la sesión sin dificultades.

Vídeo: La misma persona que ha hecho de Control toma el rol de operar la cámara de vídeo para dejar registro audiovisual del relato del Sujeto (utilizando para ello un celular o una cámara de vídeo).

Mientras una persona está en Meditación, un segundo participante está siendo Sujeto y un tercero es su Control. Cuando el Sujeto concluye su sesión, quien estaba en Meditación pasa a ser Sujeto y trabaja con una cuarta persona que es su Control, mientras el primer Control opera la cámara de Video para grabar al que era su sujeto, quien termina haciendo su Resumen/síntesis escrita de la experiencia. Mientras ello sucede, el quinto miembro del grupo está ya en Meditación, preparándose para comenzar una sesión, cuyo Control será el primer Sujeto.

Así, cada participante está prácticamente siempre en algún rol, salvo en los momentos posteriores a realizar la síntesis de su sesión o apoyar con la cámara de Video, quedan momentos libres que sirven para comer algo, ordenar el ámbito, leer, descansar, etc.

Propuesta de ordenamiento del trabajo en cámara para un día:

Día 1	Meditación	Sujeto	Síntesis	Control	Video
Turno 0	Participe 1				
Turno 1	Participe 2	Participe 1		Participe 4	
Turno 2	Participe 3	Participe 2	Participe 1	Participe 5	Participe 4
Turno 3	Participe 4	Participe 3	Participe 2	Participe 1	Participe 5
Turno 4	Participe 5	Participe 4	Participe 3	Participe 2	Participe 1
Turno 5	Participe 1	Participe 5	Participe 4	Participe 3	Participe 2
Turno 6	Participe 2	Participe 1	Participe 5	Participe 4	Participe 3
Turno 7	Participe 3	Participe 2	Participe 1	Participe 5	Participe 4
Turno 8	Participe 4	Participe 3	Participe 2	Participe 1	Participe 5
Turno 9	Participe 5	Participe 4	Participe 3	Participe 2	Participe 1
Turno 10		Participe 5	Participe 4	Participe 3	Participe 2

□ Operaciones técnicas a realizar por control y el sujeto

Llenado cámara

1. Inspección de la CSS: puntos débiles, humedad, seguridad, etc.
2. Limpiar cámara (con alcohol o lavandina)
3. Arreglar banda si es necesario
4. Encender estufas (que estén levantadas del piso)
5. Agregar al agua 100 ml. lavandina (lejía) neutra
6. Llenar con agua a 36.7°C al máximo caudal posible
7. Disponer alfombras en el piso

Sujeto entra en cámara

1. Ducha con tapones, usar siempre hawaianas
2. Apagar filtro de agua (en caso que esté instalado)
3. Entrar despacio y darse un tiempo para acostumbrarse. Cerrar la tapa de la cámara
4. Llama a Control para apagar la luz de la pieza, el caloventor y disponer las mantas sobre la cámara
5. Cuando Control da una señal pide empezar a grabar los datos (n° sesión, nombre, nombre control, fecha, lugar, propósito)

Control

1. Preparar agua y aire a la misma temperatura entre 36.2 y 36.7°C, secar piso.
2. Prepara ordenador (file con n° sesión, nombre, control, fecha, lugar)
3. Anotaciones en bitácora de control (fecha, sujeto, control, anotaciones)
4. Cuando sujeto lo pide, apagar luz de la pieza, apagar caloventor y disponer mantas.

5. Da una señal al sujeto con la luz interior de Cámara cuando está listo
6. Empieza a grabar y transcribe toda la sesión
7. Cuando el sujeto termina, dispone la habitación para la salida

Sujeto al final de la sesión

1. Hace su síntesis
2. Da un nombre a la sesión
3. Pide a Control encender la luz de la habitación y retirar las mantas
4. Sale despacio
5. Graba vídeo con Control (n.º sesión, nombre, control, fecha, lugar, propósito y relato)
6. Hace un resumen/síntesis escrito de la sesión
7. Se ducha y realiza un buen secado de sus oídos

Apagado control a la noche

1. Apagar todos los aparatos: luz, cámara, micrófono, filtro
2. Sacar pilas de los termómetros

Vaciado cámara a la noche

1. Vaciar agua de la cámara y secar bien el piso, abajo de la lona y abajo de la CSS
2. Sacar alfombras y trapos
3. Abrir ventanas de la pieza de la cámara
4. Apagar estufas
5. Cerrar gas
6. Limpiar filtro y poner a secar

□ Seguridad

- En la Cámara misma no debe haber nada eléctrico en el agua mientras alguien esté adentro, sobretodo, nada de 110 o 220 volts.

- Asegurarse que tampoco haya nada eléctrico a nivel de piso, por la posible existencia de humedad. Igualmente utilizar alfombras para evitar caídas.
- Tener todas las precauciones del caso con el manejo del gas para calentamiento del agua. Consultar con un especialista si es necesario realizar la instalación.
- Nunca encerrarse en la habitación para que control pueda acceder en caso de necesidad.

□ **Higiene y salud**

- Las recomendaciones mínimas en este sentido son el recambio del agua diario, con agregado de cloro inodoro y previa limpieza completa del hule interior de la Cámara; la puesta en funcionamiento del filtro entre un sujeto y otro; ducha con jabón hipoalergénico del sujeto antes y después de sus sesiones; uso de sandalias de plástico limpias para la circulación en el recinto; aseo diario completo del recinto; cotonitos (bastoncillos) y secador de pelo para secarse por dentro los oídos; dejar secar los tapones de silicona amasables entre una sesión y otra, con ventilación suficiente; lavar bien dichos tapones antes de volverlos a usar; ponerse gotas óticas como prevención si se presenta cualquier molestia en el oído.
- La salida de la Cámara debe ser tranquila y sin apuros, ojalá cubrir el piso con alfombras antideslizantes para evitar accidentes.
- Vaciar la pileta de la Cámara todas las noches, sacar todos los paños, alfombras, toallas u otros que necesiten secarse bien, ventilar el lugar.

□ A llevar para los días de trabajo con CSS

- Cloro (solución de agua y Hipoclorito de sodio al 2%)
- Tapones para los oídos de gel silicona amasable
- Gotas para Otitis sin corticoide y ácido bórico al 3% para oído.
- Bastoncillos de algodón para los oídos (cotonitos)
- Secador de pelo
- Jabón de glicerina neutro
- PC portátil
- Disco duro extraíble
- Mezcladora de sonido pequeña (una para todo el grupo)
- Una estufa eléctrica que no haga ruido (una para todo el grupo)
- Estufa eléctrica con ventilador (una para todo el grupo)
- Bata toalla
- Un par de toallas de baño
- Chancletas o hawaianas

■ RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO POST RETIROS

Con este ciclo de tres retiros y sus pausas respectivas se puede acceder a una experiencia fundamental y totalizadora que sin duda deja una profunda huella en la conciencia. Sin embargo, tal como ocurre con cualquier otra práctica de Ascesis, nada cambiará en uno si no pasa de ser un hecho aislado. Es más, con bastante seguridad lo vivido en supresión sensorial se terminará por olvidar ya que la memoria misma no tiene circuitos habilitados para integrarlo.

Para ayudar a su integración y grabación es recomendable darse un período de tiempo suficiente para procesar lo realizado con CSS: completar y releer las transcripciones de cada

sesión; volver a escuchar los audios rescatando los registros; mirar nuevamente los vídeos; revisar el nombre que se dio a cada sesión e ir componiendo, en base a cada una de las síntesis, un relato escrito del proceso completo que pueda luego ser compartido con los demás miembros del equipo.

Para esta elaboración posterior en nuestro caso nos dimos algunos meses de tiempo, donde cada grupo siguió desarrollando el trabajo conjuntamente, con síntesis, intercambios y revisión del material elaborado. Recomendamos tener por lo menos dos retiros, uno luego de un mínimo de 4 meses, donde se pueda volver a los videos grabados conjuntamente y terminar el trabajo, evaluando el proceso desde una distancia que permita que las experiencias hayan decantado.

Así, podríamos decir que se sigue en una suerte de elaboración posterior hasta tanto efectivamente se logra digerir completamente lo vivido valorando su importancia, con la consecuente modificación posible de creencias, comprensiones, certezas, relación con el mundo e incluso de la conducta personal.

Idealmente el grupo sigue trabajando reformulándose la Ascesis en base a las nuevas experiencias, tratando de organizar un trabajo colectivo atendiendo a los registros comunes.

Diríamos entonces que entre la etapa preparatoria —compuesta de tres retiros previos—, el ciclo de trabajo con CSS —organizado también en base a tres retiros con sus correspondientes pausas—, la elaboración posterior y el retiro de cierre, el proceso completo toma como mínimo un año completo, extendiéndose muchas veces algunos meses más.

Como por supuesto resulta más conveniente realizar las incursiones en Cámara durante la estación de verano, evitando así cambios bruscos de temperaturas, es útil planificar muy

bien los tiempos antes de comenzar, tomando en cuenta que se trata de una actividad que hay que encarar con seriedad y es de largo aliento. Ello permitirá que los miembros de un equipo ensamblen con la confianza de que nadie va a fallar y se podrán aplicar en cada etapa con los ritmos adecuados.

Para la transmisión del trabajo a nuevos grupos es oportuno que quien se encargue, haya vuelto a experimentar con la Cámara varios meses después (o un año después) y que conozca bien todos los temas técnicos.

Para quienes ya han hecho el trabajo y quieren seguir investigando y experimentando con Cámara, hasta ahora nos hemos organizado en retiros entre los interesados, sin un esquema prefijado pero sí con un Propósito claro de trabajo.

LA EXPERIENCIA

■ REGISTROS COMUNES

Pese a que cada cual es diferente, en el mundo interno se dan similitudes que superan aún las condiciones más disímiles. Así lo hemos constatado entre los más de cien partícipes de los diferentes grupos y acá compartimos una síntesis que refleja lo que hemos podido experimentar, lo que todos hemos vivido. No constituye una teoría, sino que nuestro testimonio de lo que reconocemos como experimentado, aunque con distintos grados de precisión e intensidad, por todos nosotros.

Las dificultades se van superando al familiarizarse con la Cámara y dejar de prestarle atención a la posición corporal o a la novedad de la situación de supresión sensorial. Se agradece la posibilidad de avanzar y se van encontrando diversos “peldaños” comunes o registros a los que hemos ido conceptualizando como si se tratara de un Recorrido.

El Propósito: Ya hemos mencionado suficientemente al Propósito, que requiere ser internalizado, registrado con intensidad y como una necesidad. El Propósito es la clave y finalmente será el mismo para todos: entrar a los “espacios profundos”, que se registran “sin tiempo ni espacio”. Entre uno por dónde entre, vamos a dónde mismo.

Luego se van presentando las siguientes fases:

El Relax: ya la sensación de flotar a la misma temperatura de la piel y no contar con estimulación sensorial, resulta muy relajante. Igualmente, profundizar en un relax recorriendo externamente todo el cuerpo, atendiendo luego a las sensaciones internas para distenderlas y concluyendo con un relax mental, es condición previa del trabajo. Si no se logra avanzar más allá, la distensión profunda y calma experimentada, tienen la connotación de una Experiencia de Paz muy completa.

El Vacío: Va desde la quietud cercana al trance, a una experiencia de “nirvana” en una insondable vacuidad absoluta. La “nada” gana terreno, se va ampliando, profundizando, se intensifica más y más. Los propios actos mentales se instalan en esa suerte de infinita oscuridad, abandonándose en ella, reposando allí, se vacían las representaciones, no hay cotejo ni memoria. Invade una especie de sopor, olvido, disolución o no existencia. La “nada”, que no es la nada... es lo único presente.

El Doble: En ese infinito vacío, poco a poco se comienza a manifestar la Fuerza. Energía luminosa que circula ganando intensidad. La presencia de la Fuerza toma potencia y deviene en fenómenos energéticos-lumínicos extremadamente intensos que se experimentan como totalizadores. Pueden concentrarse o difundirse, tomando al cuerpo como sillar o desdoblándose parcial y hasta totalmente. Hay quienes han experimentado proyecciones importantes. En todo caso, se vigoriza la mente y el cuerpo. En caso de concluir la experiencia aquí, se siente un profundo bienestar. Pero si se sostiene la potencia energética y se la concentra en la cúspide, se pasa a otro espacio lleno de significados.

El Centro Luminoso: se puede ser “succionado” hacia él o registrar que “se ha pasado” hacia un Centro donde está todo. Allí se da una profunda experiencia de reconocimiento. Se

lo experimenta como la más alta manifestación de la Luz Original, del Ser Eterno.

Conciencia Separada: se advierte, indirectamente, que ese Centro tiene sus propios ciclos de introyección y proyección, que atraen y expulsan. Se la reconoce como la Ciudad Escondida, que existe por su propia naturaleza. Se devela como el Centro hacia el cual se orientan todas las búsquedas místicas, lo más Sagrado, la ciudad de los significados, de lo eterno. Como aquello que da amparo.

Concluida la sesión, habitualmente se presentan registros de agradecimiento, bondad, amor y compasión, así como un creciente sentimiento religioso que tiende a cobrar vida en lo cotidiano y a expresar esa nueva certeza de lo Trascendente.

■ EL RECORRIDO

Veamos de precisar y complementar estas fases o peldaños que ya enunciamos y dimos una primera definición en los párrafos anteriores.

Si hemos logrado la entrada por medio de la desestabilización, esto permite ir filiendo registros que son una suerte de pasos posibles de evocar que van marcando un Recorrido, especie de huellas grabadas, experiencias internas que ya están en memoria y pueden ser conceptualizadas de forma esencial, desprovistas de lo personal, más bien de modo intersubjetivo, que sirvan para trabajos futuros en Cámara y no sólo en esa situación. Es una forma de nuclear ciertas experiencias para conceptualizarlas y definir “peldaños o escalones”, no es para armar ninguna teoría.

Este Recorrido consta de 4 partes: el Vacío, la Energía del Doble, el Centro Luminoso y la Conciencia Separada, entendiendo esta última como una dirección existente en todo.

El Vacío, es como un silencio absoluto, como el “punto cero” que describe J. Lilly, vale la pena pasar por esto, quedarse allí y grabarlo bien porque es este Vacío el que permite luego llegar a la energía con mayor potencia. En parte el Vacío se produce también a partir de la desaparición de las sensaciones del cuerpo. Es fundamental porque ahí empieza la “fusión”, la pérdida de referencia entre lo interno y externo. También pueden empezar las alucinaciones, que son indicadores de que se están perdiendo referencias. Ya en este nivel, la racionalidad se perdió.

Después viene un fenómeno energético que a veces es más localizado o más difundido, pero en general, se encuentra en el cuerpo. Es una energetización, electrificación, surgen fenómenos luminosos, destellos, luces y van aumentando, como suertes de oleadas, con su ritmo y van creciendo, en densidades mayores, y uno se mantiene en eso, sólo en esto, y lo va siguiendo.

Entonces puedes encontrar la fuente de donde viene esta energía, que a veces es tan potente que produce resistencias.

Pero si estamos ya fundidos y no hay ni interno ni externo, aparece el Centro, y este centro no es sólo luz o energía, es mucho más. Es la fuente de vida, la fuente de todo, de allí viene todo y ahí se producen experiencias de reconocimiento, experiencias noéticas puras. Profundizando, la experiencia se traduce como comprensiones, ascenso de comprensión en comprensión, pero fundamentalmente se experimenta como el origen y fin de todo, es un estado de reconocimiento puro.

Se entra en otro estadio que es pura intencionalidad, significados, es el Universo mismo que vive.

Es un registro de algo consciente y separado de nosotros, otro fenómeno, un “ente”, algo que existe y es universal, particular y universal al mismo tiempo, es como un punto donde todo

existe, todo, no hay más que esto, y este punto a su vez es tan concentrado y tan universal al mismo tiempo, es muy ambiguo e inasible. Se manifiesta como el Sentido de todo o el Plan.

Bien, este Recorrido permite grabar los pasos para acceder a esta experiencia. Se pueden tener distintas intuiciones, traducciones, formas de interpretar, pero en definitiva es como el Tao, todo está ahí, es una experiencia totalizadora.

Descubrir el Recorrido fue muy importante, quizás de lo más importante de nuestra experimentación, por su carácter intersubjetivo. Surgió tratando de agrupar y nuclear las varias experiencias que estaban dándose en las distintas sesiones de trabajo, y con el tiempo se fue confirmando, precisando e incorporando hasta que advertimos que en el camino hacia el real despertar se va procesando de esta manera.

Hay una estrecha relación entre el Recorrido y lo descrito por Silo en *La Mirada Interna*, escrito que es de interés tener a mano durante los retiros con CSS.

■ LA CONSOLIDACIÓN DEL DOBLE

A partir de la filiación del Recorrido se puede investigar el desarrollo del Doble. Ya es un gran avance poder conceptualizar la experiencia energética y comenzar a estructurarla como se señala en *La Mirada Interna*, es decir, como Doble. Pero se puede avanzar más, viendo lo que pasa con el Doble cuando se produce el impacto con esta energía consciente, y se va entrando en otro tipo de cosas que tienen relación con lo que dice en *La Mirada Interna* respecto de que “*a partir del contacto con el Centro Luminoso es posible la consolidación del Doble*”.

Aprendiendo a “llegar” al Centro Luminoso, empieza lo que podríamos llamar el desarrollo del Espíritu, o consolidación del Doble.

Luego volvemos al mundo, volvemos porque este espíritu que se está construyendo no es algo sólo para el más allá, es también algo para el más acá, pero sobre todo es algo para hoy. Esta es la pretensión de la mística. Las religiones tienden más a prometer paraísos y consuelo a partir de una esperanza de salvación futura, en cambio, la mística busca la Experiencia Trascendental en esta vida y adecua por tanto el estilo de vida personal a las consecuencias de esa experiencia.

Tenemos una Ascesis que se configura para algo ahora, no es únicamente un prepararse, no es sólo para cuando uno se muera, no sólo.

El crecimiento del Espíritu es algo que se construye con registros claros, no se trata de un aforismo, son registros precisos que aparecen en un orden preciso de experiencias. Es la consecuencia del contacto con el Centro Luminoso, esta Luz que alimenta al Doble, que se desarrolla y va adquiriendo otro espesor, otra densidad que se registra como un áurea periférica y/o externa, pero sobre todo va tomando una suerte de conciencia. Se va despertando y desarrollando.

El Doble en su naturaleza depende del cuerpo. Tiene su espesor y densidad energética que en el proceso de contacto con el Centro Luminoso va cambiando. El Guía Interno es una manifestación del mismo fenómeno, es el Doble alegorizado y como imagen lleva en sí algo que va tomando conciencia y autonomía. Parece que existiera una memoria propia del Doble. En los fenómenos de desdoblamiento hay un A y un B, cuerpo y Doble. El Doble, cuando es encontrado por la mirada, cuando se hace consciente, cambia su naturaleza. Estos son todos temas que se van encontrando en base a hipótesis y respuestas en las experiencias conjuntas que llevamos adelante en nuestras experimentaciones.

En el desarrollo del Doble se da una circulación distinta de la energía, se hace más externa y periférica respecto del cuerpo, se registra como un aura que rodea al cuerpo, cuyo centro se manifiesta en el corazón donde se registra en conexión directa con el Centro Luminoso, produciendo además una resonancia con la cúspide.

Hay mucho que se puede investigar, pero estos desarrollos no son posibles sin un claro y consciente contacto que vaya desarrollando la experiencia del Centro Luminoso y cotejando con los demás al trabajar en grupo.

■ CASOS PARTICULARES

□ Alucinaciones

Fuera de cámara y no únicamente dentro de la sesión, también se pueden padecer diferentes manifestaciones de alucinaciones, seguramente compensatorias de la supresión sensorial producidas por el aparato de percepción (ver *Error de los sentidos, representación, alucinación* en *Apuntes de psicología* de Silo). De hecho, un sujeto da testimonio de tres diferentes tipos de ellas que se manifestaron posteriormente. La primera de tipo auditivo, la segunda olfativa y la última de estructura táctil y auditiva, en todos los casos con irrupción de supuestos “estímulos” que puede corroborarse que no existieron.

Tomamos nota de las alucinaciones y las vamos detectando, sin convertirlas en el centro de nuestra atención.

□ Preguntas

Al des-estructurarse la conciencia y en el esfuerzo por asimilar las nuevas experiencias vividas, las creencias habituales muchas veces no logran sostener el quehacer de la propia conducta y surgen preguntas existenciales que, aparentemen-

te, estaban resueltas: ¿Quién soy realmente? ¿Qué hacer con todo esto? Surge la necesidad de hacerse cargo y dar nuevos significados a la propia existencia, compartir con otros pero sobretodo plasmar la fuerza de la intención evolutiva trascendente con la que se ha entrado en contacto. A veces surgen suertes de imperativos místicos o la disposición a colaborar en la transformación de los paradigmas epocales. Se advierte la necesidad de alinear en una misma dirección al destino personal y la transformación social, comprendiendo que el plano de lo mundano no está separado –sino por el contrario– es parte de una misma estructura que aquel espiritual. Así mismo se registra a menudo la necesidad de que los propios proyectos cambien de escala y superen los límites de la muerte física. Ese “más allá” se presenta una y otra vez, como preguntas, reminiscencias, efímeros recuerdos o en sueños.

□ Algunas dificultades

- Hay dificultades que se han dado por falta de preparación. Tal es el caso de quienes se organizaron en conjunto para estudiar los materiales, en reuniones a las que asistieron algunos miembros con regularidad pero otros no y costó esfuerzo configurar grupos definitivos, sin que se hubiese logrado una mínima cohesión entre los participantes. A lo largo de los retiros no se pudo producir la atmósfera necesaria a la compenetración, cercanía, soltura y el interés especial que mantiene el grupo en una misma sintonía y en tema.
- También ha sucedido que al no haber ingresado a una CSS previamente, unas pocas personas han registrado problemas al trabajar flotando de espaldas y con la cámara cerrada y si bien han de alguna manera sorteado la dificultad, conviene insistir en esta recomendación.

- Las visitas de personas ajenas al trabajo a cualquiera de los retiros, aunque se trate de conocidos, gente querida y se queden por corto tiempo, rompen la dinámica del equipo.
- Oídos: Quien por despiste realice la sesión sin tapones en los oídos, corre el riesgo de que entre el agua y en breve registre molestias. Es necesario ponerse de inmediato gotas para paliar una posible inflamación y, si no mejora, ir al Centro de Salud más cercano para diagnóstico de un especialista. Hay quienes han padecido de fuertes inflamaciones en ambos oídos, que pueden derivar en infecciones, por lo que resulta indispensable suspender las inmersiones. También se dio un caso en que se desubicaron los otolitos, produciéndose fuertes mareos. Hubo que seguir el tratamiento médico y guardar reposo postural durante 15 días. Los oídos resultan ser el punto más débil y que necesita una atención particular, recomendándose siempre reiterar las indicaciones para el uso de los tapones, el secado posterior y las gotas preventivas.

■ **COMPRESIONES**

□ **La auto-censura**

Para avanzar, es necesario prescindir de la propia auto-censura que impide asumir realidades internas evidentes, con las que además se va encontrando todo el que busca y medita con humildad.

El bloqueo de posibilidades de experiencias fundamentales que se da con el mecanismo de la auto-censura o incluso de la hipnosis negativa, va descartando las anomalías sin atenderlas o compensándolas con contra-anomalías del mismo tipo y no hace otra cosa que mantener al psiquismo en la misma zona

que le resulta confortable y conocida, de ilusorios paisajes que no ponen en cuestión aquello que se da por cierto.

Luego de experiencias confirmativas, de la reiteración de los mismos registros más que evidentes, no queda más que descartar esa resistencia impuesta por la racionalidad, que opera simplemente como un gran impedimento al despliegue de las nuevas realidades internas.

□ Los niveles de conciencia

En el Recorrido se transita desde una vigilia inicial, pasando por el trance del Vacío, al semi-sueño pasivo en el que se percibe la energía del Doble; la Fuerza eleva el nivel de conciencia y si se concentra en la cúspide se instala un estado de plena conciencia de sí, para ir desde allí al Centro Luminoso y experimentar un nivel muy lúcido en el que priman las comprensiones, reconocimientos y revelaciones. Luego de ello y al ir terminando la experiencia, se desciende a un nivel cercano al sueño, caracterizado por el agotamiento físico y el silencio de imágenes.

□ Los Sueños

A las sesiones de trabajo les acompañan sueños que buscan integrar la situación de privación sensorial que resulta desestabilizante para la conciencia, así como los registros que van apareciendo repetidamente. La anotación de las secuencias oníricas, el relato a los demás participantes a la mañana, la atención a los contenidos y sus climas, va sirviendo de testigos de este proceso extraordinario en el que se abren nuevos espacios con mucha significación y belleza plástica.

□ Asumir el tema del Doble

Aunque Silo en La Mirada Interna lo señale con tanta claridad, no resulta fácil asumir, por ejemplo, que uno tiene un Doble,

que los demás también, que todo lo vivo está organizado en base a un campo energético y que esa energía tiene conexión con el Centro Luminoso. Si solamente uno pudiera incorporar plenamente esta experiencia, cambiaría sin duda el modo en que trata a los demás, por la conciencia plena que tendría de la interacción energética que se da, así como de la conexión que tiene todo lo existente con el Centro Luminoso.

Esta experiencia energética de interacción entre todos, sería suficiente para producir el registro de repulsión ante cualquier forma de violencia. Bastaría con incorporar la experiencia que nos entrega el registro luminoso del Doble para que fuéramos incapaces de ejercer ninguna forma de violencia o de discriminación sobre otro ser vivo.

□ La Trascendencia

Con las experiencias realizadas en CSS resulta evidente la orientación hacia el Centro Luminoso posterior a la muerte y ello es capaz de dar un nuevo Sentido a la existencia, no solamente a la propia vida, sino a la de todos y cada uno. Nos pone frente a la evidencia de que la vida no termina con la muerte. Eso nos coloca en situación de ayudar a otros, a muchos otros y de colaborar para que la humanidad siga avanzando en sentido evolutivo y dirección trascendente.

Gracias a estas experiencias comprendemos que vamos formando memoria trascendente, tal como acotó Silo en algún momento: *¡Quien muere antes de morir, no morirá jamás!*

El Vacío es lo primero que encontramos en nuestro proceso posterior a esta forma de existencia, es “la otra orilla”, la inmaterialidad propia de la desestructuración del cuerpo y del Yo. La muerte no existe, llegamos a un estado inmaterial y trascendente cuando las funciones del cuerpo y del Yo han cesado. Allí no hay ni dolor ni sufrimiento, hay sólo existencia energética y la posibilidad de evolución espiritual.

□ El Centro Luminoso

Indirectamente se puede advertir que el Centro Luminoso tiene una doble dirección, simultáneamente introyectiva y proyectiva. Es una suerte de paradoja: el Centro Luminoso expulsa desde su interior centrifugamente y sólo se puede permanecer allí por acción del Propósito que opera desde la copresencia. Su fuerza creadora es enorme, genera pertenencia y amparo en la Bondad y el Amor, que dan origen a todo lo existente. En la Ciudad Escondida se encuentran las intenciones creativas desde donde se despliegan las múltiples formas de lo viviente. Comprender eso y sentirse parte de lo luminoso, nos hace ponernos en disponibilidad, intentar estar en resonancia y al servicio de la Luz.

Algunos de los atributos del Centro Luminoso que se pueden aprehender son:

1. Lo atemporal: constatamos que en la suspensión de los actos de conciencia deja de establecerse la relación acto-objeto y por ende deja de registrarse la temporalidad así como la espacialidad. Es esa suspensión de la relación acto-objeto la que también explica la carencia de lenguaje.
2. La Luz: traducción visual de la enorme energía movilizada en el más alto nivel del espacio de representación.
3. Los ciclos de la creación en una suerte de Plan, de ritmo que hace la vida, de pulsaciones introyectivas y proyectivas: una muy sutil y leve cenestesia que indica esos pulsos y ritmos de la vida.
4. La energía: presente y fuertemente movilizada.
5. Todo lo existente. Es una experiencia abarcante y totalizadora. Es contundente en su inmensidad. Lo Inmortal y trascendente a todo lo viviente.

LAS INSTALACIONES

■ CONDICIONES DEL LUGAR DONDE SE INSTALA LA CÁMARA

Es recomendable que la cámara esté en un lugar alejado de las ciudades, silencioso donde se pueda pernoctar y comer sin salir del mismo ámbito. Para el llenado de la cámara es necesario:

- Tener acceso a unos 1000 litros de agua diarios.
- Para calentarla a 36.8 grados Celsius se necesita un calentador a gas.
- Un desagüe a nivel de suelo para vaciar todas las noches el agua de la cámara.
- Una habitación de mínimo 3x3 mts. para la instalación de la Cámara y contigua a un espacio donde tendríamos el Control con una mesa, medidores de temperatura, grabadoras, ordenador, etc.

■ DESCRIPCIÓN DE LA CÁMARA DE SUPRESIÓN SENSORIAL

Consiste en una cámara de flotación cerrada, en la que el sujeto flota en el agua boca arriba, apoyado en una banda de sujeción colocada un poco más abajo de su cintura. Casi todo el cuerpo queda sumergido, dejando sobre la superficie la cara y algo del tronco.

El agua debe estar a temperatura corporal (aproximadamente a 36,7°) al igual que el aire al interior. Al tener la misma temperatura tanto el aire como el agua, se logra la eliminación del registro cenestésico y kinestésico del límite corporal. En sus paredes y techos interiores tiene aislante térmico y acústico. El aislamiento acústico se refuerza con tapones en los oídos que el sujeto se coloca antes de introducirse en la cámara y que al flotar, éstos quedan bajo el agua. El interior del estanque está completamente a oscuras, para producir el aislamiento visual. Al flotar en el agua inmóvil sin tener ningún contacto del propio cuerpo con sus paredes y suelo, disminuye bastante la información también de la propia kinestesia. De este modo se logra la suficiente supresión sensorial para realizar lo que cada uno se haya propuesto.

La estructura va sobre una base de apoyo que debe tener la suficiente altura y pendiente, al igual que un orificio para permitir su desagüe. Ésta, a su vez, tiene su propia base (también con un orificio para el desagüe coincidente con el de la base de apoyo), paredes verticales, tanto a sus costados como en su frente y su lado posterior, una tapa superior fija y otra abatible que permite el acceso y salida de la cámara. Interiormente tiene un receptáculo de flotación, normalmente de lona con su propio desagüe, fijado a las paredes verticales interiores. Las paredes interiores verticales por sobre el receptáculo de flotación y el techo, van cubiertas con aislante. La cubierta superior fija debe tener un orificio por el cual pasan los cables eléctricos que permiten la conexión con la sala de Control. Las conexiones eléctricas son para: los sensores de temperatura del agua y aire; un micrófono que permite la grabación del relato del sujeto y su comunicación con control; la luz que sirve para iluminar eventualmente el interior y también para que Control pueda comunicarse con el sujeto utilizando preguntas simples,

a través de claves previamente acordadas (ejemplo: dos destellos significa “no” y un destello significa “sí”) y por último, la resistencia que calienta el aire al interior de la cámara que se regula desde el control. La cámara está pensada, tanto en sus materiales como en su construcción, para que se pueda montar y desmontar con facilidad y rapidez, pudiendo ser reutilizada las veces que se quiera, siendo posible reemplazar los materiales que se puedan desgastar con el uso.

■ CONSTRUCCIÓN

□ Listado de materiales necesarios para disponer previamente

- Tablero de madera aglomerada de 16 mm. de espesor, (en el caso de que este espesor no estuviera disponible, se deben adaptar las medidas a continuación descritas, al espesor que se decida usar) cortada en las siguientes dimensiones:
- 1 unidad de 2.100 mm. x 1.100 mm. para la base de apoyo de la cámara
- 1 unidad de 2.068 mm. x 1.068 mm. para la base de la cámara
- 2 unidades de 2.100 mm. x 1.024 mm. para las paredes laterales verticales
- 1 unidad de 1.068 mm. x 1.024 mm. para el frontal posterior
- 1 unidad de 1.068 mm. x 660 mm. para frontal anterior
- 1 unidad de 1.510 mm. x 1.100 mm. para la tapa
- 1 unidad de 1.100 mm. x 700 mm. para la tapa superior abatible que permite el acceso y salida de la cámara.

Listones de madera de 120 x 40 mm. para Base de Apoyo

- 3 unidades de 2.100 mm. para alzar el conjunto y dejar espacio para el desagüe
- 2 unidades de 490 mm. refuerzos perpendiculares

Listones de madera de 40 x 40 mm. para Cámara

- 1 unidad de 1.100 mm. de apoyo para pendiente, permitiendo su desagüe.
- 2 unidades de 2.068 mm. horizontales base cámara laterales
- 2 unidades de 988 mm. horizontales base cámara frontales (anterior y posterior)
- 1 unidad de 988 mm. horizontal superior posterior
- 1 unidad de 1.068 mm. horizontal superior anterior
- 2 unidades de 1.414 mm. laterales superiores interior
- 2 unidades de 2.180 mm. laterales exteriores
- 2 unidades de 1.180mm. laterales exteriores frontales (anterior y posterior)
- 2 unidades de 968 mm. verticales frontales posteriores
- 2 unidades de 604 mm. verticales frontales anteriores

Tornillería

- 200 unidades de tornillos de 50 mm. rosca madera
- 50 unidades 70 mm. rosca madera
- 100 unidades 30 mm. rosca madera
- 10 unidades 16 mm. rosca para madera
- 3 Bisagras 100 x 100 mm.
- 10 alcayatas abiertas 60 mm. largo para sujetar la banda

Elementos que van al interior de la cámara

- Lona impermeable 3.356 mm. x 2.356 mm. para receptáculo de flotación.
- Aislante acústico de 40 mm. de espesor, de 1.454 mm. x 988 mm., para el techo e interior de la cámara.
- Banda de flotación y sujeción, preferentemente de nylon, con ajustadores de largo y mosquetones en ambos extremos.

- Micrófono; sensores de temperatura para el agua y el aire; luz UV 1000L/h; Filtro de agua; cable resistencia para el aire con protección para el agua, de 5 metros y 80W, que va instalado en el techo al interior de la cámara (varios de estos elementos son de uso para acuario).

Tubos flexibles

- Tubo 60 mm. diámetro
- 1 codo 60 mm.
- 1 grifo 60 mm.
- 1 empalme del tubo a la lona. Si es necesario, enviar a soldar por un profesional.

Varios

- Cinta americana
- Maneta para abrir tapa
- Lija 80 para pulir aristas
- Peldaño para entrar y salir de la cámara
- 4 alfombrillas antideslizante
- Filtro de agua con luz UV
- 2 termómetros de acuario con cable de 4 metros
- 2 mantas para cubrir la cámara
- Herramientas:
- Destornillador eléctrico
- Caladora
- Grapadora
- Broca de 20 mm. para perforar tapa y pasar cables

□ Instalación

Una vez obtenidos los materiales y las herramientas nos disponemos a montar.

Base de apoyo

- Atornillar la base con los alzadores con tornillos de 50 mm. de largo con una distancia de 70 mm. entre ellos. **IMPORTANTE:** Los tornillos siempre van del tablero a los listones para que tengan buena fijación. Si se atornillan de listón a tablero se corre el riesgo que quede frágil y podría abrirse la cámara derramando los mil litros de agua al ser llenado.
- Fijar alzador para dar inclinación con tornillo 70 mm. de largo

Cámara

- Atornillar los listones en el perímetro del tablero que hará de fondo de la cámara
- Fijar el fondo a la base con tornillos de 30 mm. de largo
- Con la caladora hacer el agujero para el desagüe en la posición y diámetro del esquema
- En los dos tableros laterales, cortar en el ángulo descrito en el esquema, que servirá de soporte de la tapa superior abatible.
- Atornillar con tornillos de 50 mm. con una distancia de 70 mm. entre ellos los 4 laterales a los listones fijados previamente en la plataforma inferior
- Atornillar con tornillos de 50 mm. con una distancia de 70 mm. los 4 listones verticales y superiores horizontales
- Atornillar la tapa superior fija a los listones horizontales superiores con tornillos de 50 mm. con una distancia de 70 mm..

- Atornillar las bisagras a la puerta y a la tapa superior con tornillos de 16 mm.
- Proteger con cinta americana todas las aristas interiores que puedan perforar la lona del receptáculo de flotación.
- Doblar la lona de acuerdo al esquema.
- Fijar la lona con grapas a los laterales interiores y proteger con cinta americana los puntos débiles haciendo coincidir el desagüe con la perforación hecha en la base.
- Fijar el aislante acústico en el interior de los tableros verticales no cubiertos por la lona del receptáculo de flotación, en el interior de la tapa superior fija y en el interior de la tapa abatible.
- Perforar con broca de 20 mm. tapa superior y pasar los cables eléctricos de sensores, micrófono, luz y resistencia térmica
- Instalar micrófono que se debe situar encima de la cabeza del sujeto a 10 cm por encima del nivel del agua conectado a la grabadora que está en control. Colocar los sensores de temperatura que van en el agua y en el aire. Instalar la luz conectada al interruptor de control. Y por último instalar la resistencia eléctrica por el perímetro de la tapa superior.

Sala Control

La Sala de Control debe estar separada y contigua al recinto en que se ubique la CSS y debe estar equipada con lo siguiente: 1 silla, 1 mesa, regleta eléctrica, 1 ordenador, 1 grabadora (Zoom H1N o similar), altavoces, relojes indicadores de temperatura de aire y agua. (usamos termómetros

para peceras con una sonda de mínimo de 3 metros de largo). Termostato de control de la resistencia para calentamiento del aire (se mantiene a la misma temperatura que el agua). En el puerto de salida de la grabadora se instala unos altavoces y unos auriculares.

□ Diagramas constructivos

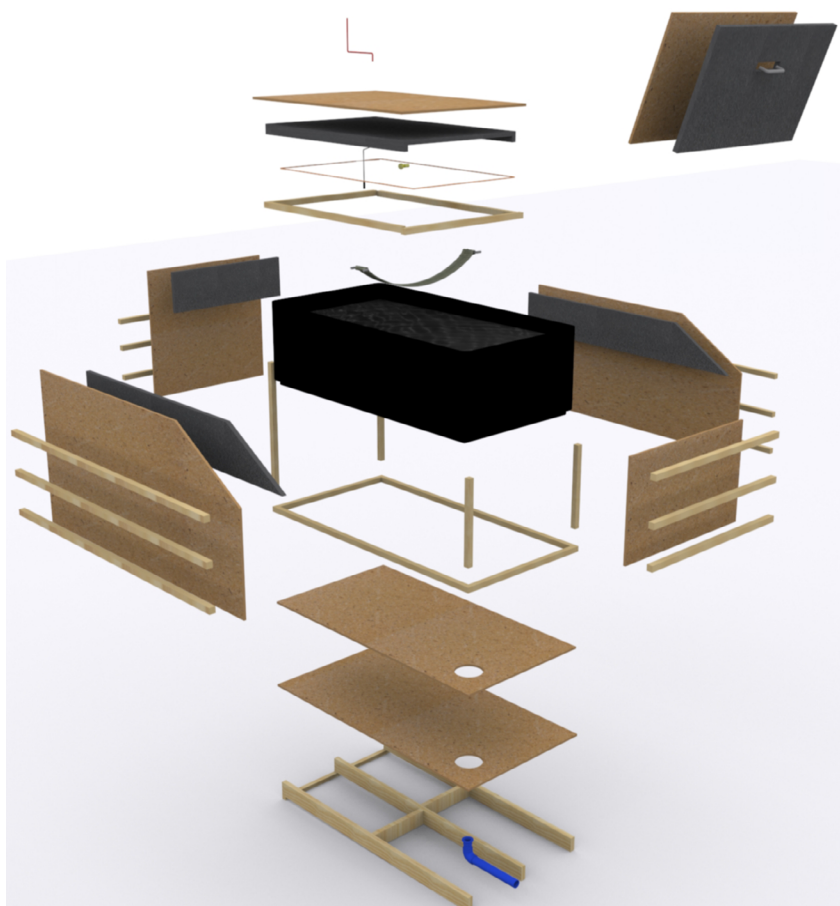


Figura 1- Vista general de todos los elementos compositivos de la CSS.

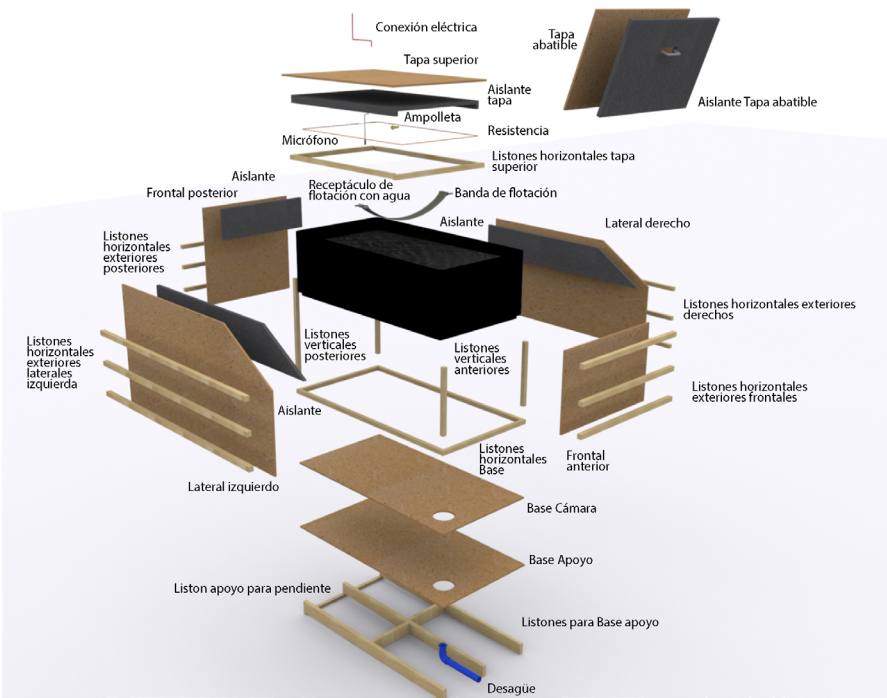


Figura 2. Vista general de todos los elementos compositivos de la CSS con texto descriptivo

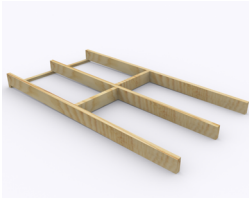


Figura 3. Listones soporte Base de Apoyo

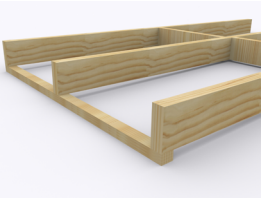


Figura 4. Listón de apoyo para la pendiente



Figura 5. Tablero Base de Apoyo



Figura 6. Detalle unión de Tablero Base de Apoyo con listones de soporte

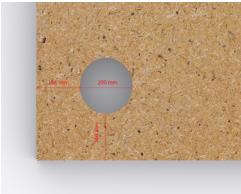


Figura 7. Detalle Circulo para el desagüe



Figura 8. Tablero base de cámara con listones

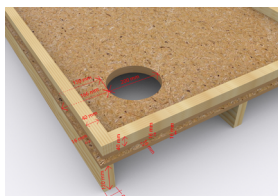


Figura 9. Detalle Tablero base de cámara con listones con medidas



Figura 10. Tableros laterales verticales



Figura 11. Listones verticales y superiores para afianzar tableros



Figura 12. Detalle uniones tableros y listones horizontales y verticales



Figura 13. Tableros superior, anterior y tapa abatible

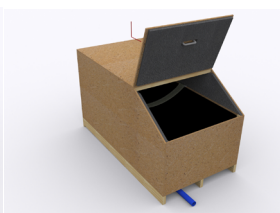


Figura 14. Cámara con receptáculo de flotación, aislación y banda de flotación



Figura 15. Listones horizontales externos Vista Interior Cámara

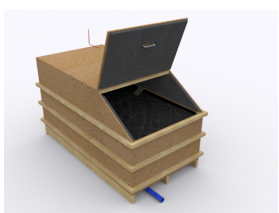


Figura 16. Aspecto final de la Cámara

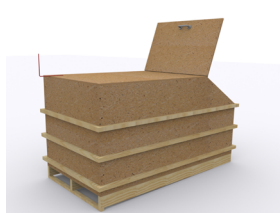


Figura 17. Vista Posterior Camara terminada

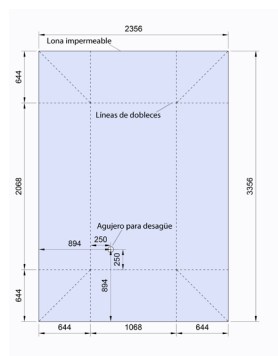


Figura 18. Medidas Lona impermeable para receptáculo de flotación

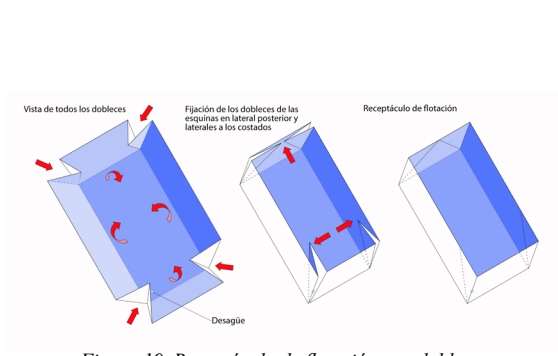


Figura 19. Receptáculo de flotación con dobleces

□ Descripciones de los diagramas

Figura 1. Vista general de todos los elementos compositivos de la Cámara de Supresión Sensorial.

Se muestran desplegados todos los elementos que constituyen la cámara y en su posición relativa dentro de ella. De abajo hacia arriba aparecen: el listón para la pendiente, los listones que soportan la base de apoyo y el desagüe, el tablero base de apoyo que va atornillado a los listones, la base de la cámara y los listones horizontales atornillados sobre ella, los laterales izquierdo y derecho, los cuatro listones verticales, los frontales anterior y posterior, el receptáculo de flotación de lona impermeable, el aislante, la banda de flotación, los listones horizontales superiores, la tapa a la cual se adosan por el interior, el aislante, la resistencia las conexiones eléctrica para el micrófono, sensores y tapa abatible que permite el acceso a la cámara con su respectiva aislación y los tres listones exteriores que van por el frente, los costados y por atrás, afirmando todos los tableros verticales de la cámara.

Figura 2. Vista general de todos los elementos compositivos de la CSS con Texto descriptivo.

En esta figura aparece cada elemento identificado con su denominación respectiva.

Figura 3. Listones soporte Base de Apoyo.

Estructura soportante en base a tres listones de 120 mm. de alto x 40 mm. de ancho y 2100 mm. de largo y dos listones transversales de 120 mm. de alto x 40 mm. de ancho y 490 mm.. En su extremo superior se ve como dicha estructura se apoya en un listón que servirá para dar la pendiente que permita el desagüe de la cámara.

Figura 4. Listón de apoyo para la pendiente.

En este detalle se ve como los listones de soporte de la Base de Apoyo se colocan sobre el listón de 40 mm. de ancho x 40

mm. de alto y 1100 mm. de largo que sirve para dar la pendiente y posterior desagüe.

Figura 5. Tablero Base de apoyo.

El tablero va colocado sobre los listones de soporte y afianzado a estos por tornillos rosca madera colocados a 70 mm. de distancia entre sí. En su extremo inferior se observa un círculo de 200 mm. de diámetro perforado para permitir el paso de la cañería de desagüe de la cámara.

Figura 6. Detalle unión de Tablero Base de Apoyo con listones de soporte.

En este detalle se aprecia cómo va el tablero de apoyo sobre los listones. Este tablero va afianzado a éstos con tornillos rosca madera a 70 mm. de distancia entre sí.

Figura 7. Detalle círculo para el desagüe

Detalle del círculo cerca de una esquina del tablero base de apoyo, el diámetro de éste es de 200 mm. y su perímetro está a 166 mm. de ambos bordes, tal como se aprecia en la figura.

Figura 8. Tablero Base de Cámara con listones.

Sobre el tablero de base de apoyo va colocado el tablero base de la cámara y sobre éste en sus bordes los listones horizontales (40 mm. x 40 mm.) de 2068 de largo para los laterales y 988 mm. de largo para los frontales. Este tablero también va afianzado a los listones con tornillos rosca madera a 70 mm. de distancia entre sí. Ojo que los tornillos deben ir siempre desde el tablero al listón, por lo que en este caso se atornilla aparte con los listones abajo del tablero y luego al colocar se debe dar vuelta para que queden los listones por arriba del tablero. Este tablero se debe afianzar sobre el tablero de apoyo con unos cuantos tornillos sobre el listón de soporte que va al medio.

Figura 9. Detalle Tablero base de cámara con listones

Detalle de la unión de los listones horizontales con el tablero base de la cámara, con el tablero de apoyo y de éste con los

listones de soporte. El tablero de base de la cámara tiene 16 mm. menos por todos sus bordes con respecto al tablero base de apoyo, con el objeto de permitir la colocación de los tableros verticales. También se ve el círculo del desagüe de 200 mm. de diámetro, que para que sea coincidente con el círculo de la Base de apoyo, su perímetro tiene que ir a 150 mm. de los bordes del tablero de base de la cámara.

Figura 10. Tableros laterales verticales.

Colocación de los tableros laterales izquierdo, derecho y posterior. Afianzado a los listones horizontales de base por tornillos rosca madera colocados a 70 mm. entre sí.

Figura 11. Listones verticales y superiores para afianzar tableros
Colocación de los listones verticales frontales posteriores y anteriores y de los horizontales superior que servirán de sustento a la tapa.

Figura 12. Detalle uniones tableros y listones horizontales y verticales

Detalle de la unión de los tableros laterales con los listones horizontales y verticales. Estos van afianzados con tornillos rosca madera separados 70 mm. entre sí. Se muestra también la posición del desagüe.

Figura 13. Tableros superior, anterior y tapa abatible

La tapa se afianza sobre los listones superiores con tornillos rosca madera cada 70 mm. de distancia entre sí, al igual que el tablero frontal anterior a los listones verticales anteriores. La tapa abatible va con bisagras colocadas sobre el horizontal superior anterior.

Figura 14. Cámara con receptáculo de flotación, aislación y banda de flotación.

Al interior de la cámara se coloca el receptáculo de flotación de lona impermeable que va afianzada a los tableros verticales con grapas. Se perfora la tapa para permitir el paso de las conexiones eléctricas. Se cubre con aislante todo el interior de la

cámara, incluida la tapa abatible en la cual se colocan manillas por su lado externo e interno. Se instala la banda de flotación.

Figura 15. Listones horizontales externos Vista Interior Cámara
Vista de los listones horizontales externos, laterales y frontales. Se ve el interior de la cámara con el aislante, el receptáculo de flotación con agua, la banda de flotación, la bombilla LED, el micrófono al medio de la cámara, la resistencia para calentar el interior de la cámara, y los sensores de temperatura de agua y aire.

Figura 16. Aspecto final de la Cámara
Se muestra la cámara terminada. Acá habría que agregarle un piso con peldaños o algo similar para acceder y salir de ésta.

Ilustración 17. Vista posterior
Vista posterior de la cámara terminada.

Figura 18. Medidas Lona impermeable para el receptáculo de flotación.

Dimensiones de la lona impermeable que sirve para conformar el receptáculo de flotación que contiene el agua. Éste es de una sola pieza que se dobla en el fondo, lados y esquinas sin costuras o añadidos, evitando la filtración del agua. Las dimensiones están en milímetros, la lona es de 2.356 mm. de ancho por 3.356 mm. de largo y se detallan las medidas de los dobleces.

Figura 19. Receptáculo de flotación con dobleces.

En esta figura se muestra como se hace el receptáculo de flotación. En el primer dibujo a la izquierda aparece como se hacen los dobleces del fondo, de los lados y de las esquinas. En el dibujo central se grafica como se fijan los dobleces de dos de las esquinas en el lateral posterior y las dos restantes en los laterales de los costados. Finalmente en el dibujo de la derecha aparece el receptáculo terminado. Éste se fija a los tableros, en su parte superior con grapas y los dobleces se pegan a la lona con cinta americana, evitando de este modo, las filtraciones de agua.

□ Algunas fotografías



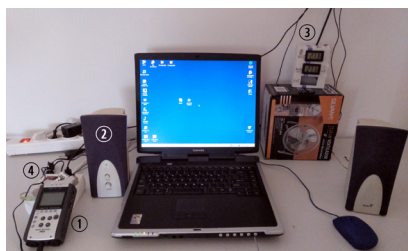
A. España 2019



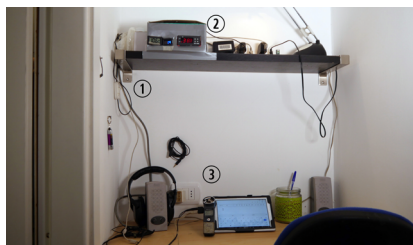
C. Argentina 2017



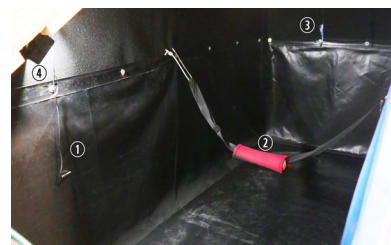
D. Italia 2020



B. España 2018



E. Italia 2020



F. Italia 2017.jpg

□ Descripciones de las fotografías

A. España 2019, cámara instalada
Atrás de la pared se ubica el Control.

B. España 2018, Control

(1) Grabador audio; (2) Altavoces; (3) Display de temperatura agua, aire y pieza de la CSS; (4) Comando luz ubicada adentro la CSS. La CSS se ubica atrás de la pared

C. Argentina 2017, Control

(1) Comando de Luz ubicada en el interior de la CSS; (2) Termostato para el Control del cable calentador que regula la temperatura del aire adentro la CSS; (3) Altavoces; (4) Cableado que corre desde la CSS al Control: 3 sondas de temperatura, 1 sonda para el termostato del cable calentador aire, 1 cable 220v con la salida del termostato, 1 cable para la luz a 12v adentro la CSS, 1 cable audio desde el micrófono ubicado en la CSS, el sonido no es bidireccional, solo viene desde CSS a Control, para eventuales comunicaciones establecimos que es solo el Sujeto en CSS que hace las preguntas y Control contesta con la luz: dos encendidos rápido es NO, uno es Si.

D. Italia 2020, cámara instalada

La CSS se ubica en una pequeña habitación contigua al Control.

E. Italia 2020, Control.

(1) Comando Luz ubicada en el interior de la CSS; (2) Display de temperatura agua, aire y pieza de la CSS; (3) Grabador audio. La CSS se ubica en la habitación contigua a la izquierda.

F. Italia 2017, interior CSS

(1) Sensores de temperatura (el cable de 3 metros llega hasta Control); (2) Banda de flotación; (3) Micrófono ubicado en a 10 cm por encima del nivel del agua en correspondencia de la cabeza del sujeto, conectado a la grabadora que está en control; (4) Luz 5v que se comanda desde Control.

COMENTARIO FINAL

En esta publicación buscamos sistematizar y transmitir la experiencia interna más extraordinaria que hemos llegado a tener y compartir entre quienes, resueltos a experimentar en el camino de nuestras búsquedas, hemos hecho pie en las posibilidades que ofrece una Cámara de Supresión Sensorial para facilitar el acceso a ese espacio que Silo llama “Lo Profundo”.

Para ello, ofrecemos los antecedentes de estas prácticas, así como los encuadres teóricos que las fundamentan, al tiempo que describimos la metodología de trabajo grupal con que las encaramos.

Posteriormente presentamos algunas dificultades que detectamos, como también los trucos en los que nos apoyamos para sortear los impedimentos y lograr el estado interno adecuado para la suspensión y posterior supresión del Yo, que nos habilitara la entrada a regiones para nosotros hasta entonces inexploradas.

Damos igualmente testimonio del camino recorrido y de los peldaños comunes de registros, rescatados gracias a las reminiscencias que acercó la reiteración.

Incluimos aquí las instrucciones y gráficas que permiten construir de manera relativamente simple y con un bajo costo, una Cámara de Supresión Sensorial, de fácil operación, que junto a la metodología propuesta, puede ayudar a ampliar las posibilidades a aquellos que, al igual que nosotros, aspiran a acceder a *La Experiencia Trascendental*.

Estas son épocas en que los desafíos que impone el momento histórico requieren de respuestas inspiradas y bien valen la pena entonces estos intentos de acelerar y profundizar esos procesos que abrevan en los mejores estados de la Mente.

Al hacerlo, en nuestro caso, no solamente avanzamos al encuentro de nuestras mejores experiencias, sino que verificamos también aquello que Silo nos adelanta en su escrito de La Mirada Interna: *“a la revelación interior llega todo aquel que cuidadosamente medita en humilde búsqueda”*.

ANEXOS

ANTECEDENTES COMPLEMENTARIOS

Publicamos acá algunos extractos de textos seleccionados de nuestra bibliografía.

■ JOHN LILLY

John Cunningham Lilly fue médico, neurofisiólogo y psicoanalista norteamericano, nacido en Saint Paul en 1915 y muerto en el 2001 en Los Ángeles. Según Wikipedia “*Gran parte de su investigación pionera se orientó hacia el estudio de los estados alterados de conciencia, usando como instrumentos principales el depósito de agua para privación sensorial –inventado por él– la comunicación con delfines y las drogas psicodélicas, a menudo combinadas. Trató de comprender el modo en que los delfines se comunican entre sí y con el ser humano, y fue un personaje representativo de la contracultura californiana de los científicos, místicos y pensadores que surgieron a fines de los años sesenta y comienzos de los setenta. Ram Dass y Timothy Leary frecuentaban a menudo su casa.*

De sus estudios se desprenden un par de películas: Estados de alucinación (1980), interpretado por el joven William Hurt, y El día del delfín (1973), con la dirección de Mike Nichols.”

□ **El Centro del Ciclón (John C. Lilly, 1972)**

Transcribimos en este capítulo algunos extractos del libro *The center of the cyclone*, 1972, que nos resultan antecedentes directos de nuestras experimentaciones con la CSS, especialmente en su capítulo III, *Regreso a los dos guías: depósito de agua más LSD*. En la contraportada de la edición italiana del libro (reimpreso en 1997 por Edizione Crisalide), se se-

ñala: “El ‘centro del ciclón’ es aquel punto central en el que, lograda la completa quietud interior, se toma conciencia de la propia eternidad. Apenas fuera de este centro, se desenvuelve la tempestad del propio Yo, empeñado en competir con los otros Yo en una interminable danza circular.”

John C. Lilly escribió diversos libros y en varios trata lo que nosotros llamamos Cámara de Supresión Sensorial, como es el caso de *The Deep Self, profound relaxation and the tank isolation technique*, (Warner books—Simon and Schuster, 1977) y *Tanks for the memories* (Gateways/IDHHB, Inc. Publishers, 1995), escrito con E.J. Gold.

En *El Centro del Ciclón*, se describen las etapas de ideación, diseño y perfeccionamiento del medio técnico, así como las motivaciones de fondo de la investigación y los avances en la comprensión de lo que hacía. Nos dice que su intento fue llevado adelante con LSD, de modo experimental. Pese a ello, su enfoque fue muy metódico, valiente, de investigador puro, en lo que constituyó una investigación mística más que psicológica, o si se prefiere, “transcendental” (en el sentido de superación de los límites de la conciencia, tal como la conocemos o creemos conocerla, para intentar llegar donde la conciencia pudiera captar aquello que va más allá de sí misma).

Entre los primeros párrafos seleccionados podemos descubrir la actitud que mueve a Lilly hacia la formulación de un medio idóneo a este tipo de búsqueda.

Llegar a la trascendencia gracias al propio esfuerzo

...Con este conocimiento, con estas concepciones, con estas imaginaciones, uno puede elevarse por sí solo a más altura de la que tiene actualmente, si uno puede creer que, con su esfuerzo, es capaz de establecer comunicación con una ayuda más grande que él mismo, esto es de por sí una gran lección. En otras palabras, uno tiene ayuda para trascender

sus propias creencias limitadoras actuales. Esta creencia es de ayuda en la trascendencia.

En lo que a mí atañe, yo no había confiado en un maestro humano, en un gurú, ni en ningún guía humano...

Me volví escéptico siendo aún muy joven. Encontré dentro de mí mismo una verdad más sincera que la que había hallado en los representantes de la Iglesia. Este escepticismo me apartó de los conceptos místicos de la Iglesia en favor de la investigación médica y científica, en la búsqueda de un nuevo conocimiento.

Estoy seguro de que, si tropezase con una persona auténtica que pudiese demostrar definitivamente que posee los poderes que pretende, seguiría siendo escéptico hasta quedar definitivamente demostrado que yo puedo aprender lo que él sabe y alcanzar los mismos lugares, los mismos espacios. Mientras tanto, sigo mi propio camino en mis propios espacios interiores, escéptico ante cualquier ayuda que no sea la variedad arriba expresada. He visto demasiadas pretensiones de 'shamanismo' y de gran espectáculo, en mí mismo y en otros, para creer en la iluminación inmediata por contacto con un maestro o gurú.

...Yo prefiero la comprensión a la devoción. Prefiero los compañeros investigadores a los discípulos carismáticos. Prefiero permanecer en mi propio centro, tocando con los pies en el suelo y ayudando a otros a hacer lo mismo, más que formar un grupo que me venere. En el pasado, tuve períodos en los que desee ejercitar mi carisma personal para influir en otros. Esto me parece ahora un método poco práctico, poco eficaz, de transmitir conocimiento y comprensión.

...Repetiré la cita: Lo que se cree que es verdad, es verdad o se hace verdad dentro de límites a descubrir por la expe-

riencia y la experimentación. Estos límites son creencias que hay que trascender.

En los próximos extractos vamos a los orígenes de su trabajo, cuando era necesario usar un respirador, todavía no se definía bien la posición a usar en el depósito de agua y se estaba focalizado en atenuar al máximo los efectos de la gravedad, de la luminosidad, del sonido y todavía no estaba claro el tema de las temperaturas.

La experimentación con el depósito en inmersión total

... Cuando estaba en el Instituto Nacional de Salud Mental de Bethesda, Maryland, en 1954, trabajando sobre neurofisiología del cerebro, concebí una nueva serie de experimentos.

Dicho en pocas palabras, unos neurofisiólogos anteriores, entre ellos el profesor Federic Bremer, de Bruselas, y el doctor Horace Magoun, de la UCLA, habían formulado la hipótesis de que el cerebro permanecía en estado de vigilia gracias a los estímulos externos que pasaban por los órganos terminales del cuerpo... El experimento evidente era aislar al ser humano de todo estímulo externo, en la medida de lo físicamente posible, y ver qué estados resultaban de ello.

Decidí que la mejor manera de hacerlo era flotar en agua, empleando una máscara para respirar, y permanecer en una flotación neutral dentro del agua, de modo que se atenuasen los efectos de la gravedad.

Al propio tiempo, había que impedir que llegase cualquier sonido a la persona suspendida en el agua; había que atenuar lo más posible todo cambio de temperatura, impedir la entrada de luz y eliminar cualquier prenda de ropa estimulante.

Dio la casualidad de que había ya un depósito instalado en el Instituto, en un pequeño edificio y dentro de una habitación a prueba de ruidos. El único cambio que tenía que hacer era instalar una válvula de control de la temperatura del agua

en el depósito y mantener ésta a 34°C. Hice muchas pruebas para determinar esta temperatura particular, aquella en la que no se siente calor ni frío cuando se descansa. Era la temperatura en la que el agua parecía desaparecer cuando yo no me movía. La sensación resultante era la de estar flotando en un espacio en el que casi no existiese la gravedad. (...) Probé quince o veinte clases diferentes de máscaras sumergibles, proporcionadas por la Marina, y no encontré ninguna que fuese lo bastante cómoda.

Por consiguiente, tuve que inventar mi propia máscara, a base de goma de látex, que cubría toda la cabeza y se cerraba herméticamente alrededor del cuello. Tenía dos tubos para respirar, conectados con unas válvulas especiales en el lado del depósito, que aseguraban un continuo suministro de aire y recibían el expulsado de mis pulmones, impidiendo la acumulación de anhídrido carbónico y la falta de oxígeno en el sistema.

Rápidamente descubrí que mi cuerpo tenía diferentes densidades, que las piernas y la cabeza tendían a hundirse. Por consiguiente, tuve que inventar unos soportes, a base de una goma sumamente fina empleada en cirugía para mantener mis pies en la posición debida en el depósito. El equilibrio de la cabeza lo conseguí mediante la presencia de cierta cantidad de aire en la máscara. Después de mucho trabajo técnico de esta clase, pude alcanzar al fin un estado de flotación neutral exactamente por debajo de la superficie del agua del depósito. (...) Descubrí que, a falta de todo estímulo, uno lo compensa rápidamente mediante una percepción sumamente elevada y una creciente experiencia sensorial en ausencia de medios conocidos de estímulo externo. En las primeras horas, comprobé que no tenía el menor deseo de dormir. La primitiva teoría era, pues, equivocada. No se necesitaban estímulos externos para permanecer despierto. Después de unas decenas de horas de experiencias, observé fenómenos que habían sido previamente descritos en diversas

obras. Pasé por estados parecidos al sueño, al trance, al arrobamiento místico. En todos estos estados, yo permanecía absolutamente intacto, centrado, en el sitio. En ningún momento perdí conciencia de los hechos del experimento. Algo en mí sabía siempre que estaba suspendido en el agua de un depósito, en la oscuridad y en el silencio.

Ahora describe la fase sucesiva en la que estabiliza una posición ideal y ajusta, con mayor control, las temperaturas.

Flotación sobre el agua

...En 1958, salí del Instituto Nacional de la Salud y me trasladé a las Islas Virgenes, pero hasta 1964 no fui capaz de construir otro depósito (...) Rápidamente descubrí que el empleo de la máscara no era necesario... Como podía disponer de agua de mar, empleé ésta y constaté que podía flotar en la superficie, con la boca, la nariz y los ojos fuera del agua. Vi que podía flotar con las manos cruzadas debajo de la nuca y los codos extendidos debajo del agua. Dejé que mis piernas colgasen de las rodillas y de las caderas debajo del agua.

Este procedimiento de aumentar la densidad del agua permitía un sistema de respiración mucho más simple y una sensación de mayor seguridad. Este segundo depósito tenía dos metros y medios de profundidad por otro tanto de lado. Era, pues, más espacioso que el del INS. Una vez montado el depósito y en condiciones de funcionar con el adecuado sistema de control de la temperatura, aire suficiente y una completa oscuridad en la estancia, me preocupé de conseguir el LSD.

Aparece un punto importante de su investigación, donde encuentra un “apoyo” muy interesante. Es el “punto cero”, que nos ha sido muy útil para fijar algunos registros mediante el reconocimiento de un “recorrido”.

El punto del cero absoluto

...En el primer experimento con LSD en el depósito de agua, el primer espacio al que me trasladé era completamente negro, completamente silencioso; era un espacio vacío en el que no había ningún cuerpo. La negrura se extendía hasta el infinito en todas direcciones. También el silencio se extendía hasta el infinito en todas direcciones, y yo permanecía centrado en un punto único de conciencia y de sentimiento. No había absolutamente nada en el universo, salvo mi centro, salvo yo mismo, y la oscuridad y aquel profundo silencio.

En un estilo taquigráfico, lo llamé “el punto cero absoluto”. Este se convirtió en un punto de referencia al que podía volver si las cosas se ponían demasiado caóticas o demasiado estimulantes en otros espacios. Era mi núcleo central, mi esencia en un universo sin estrellas, ni galaxias, ni entes, ni personas, ni otras inteligencias. Era mi lugar seguro.

Es muy difícil saber la duración, en tiempo de la Tierra, de mi permanencia en aquel lugar en ese primer viaje. (...) Según había de aprender más tarde, la ilusión de oscuridad y de silencio significaba que todavía me hallaba sujeto a los acostumbrados espacios de cognición del cuerpo. Todavía me aferraba a la idea de oscuridad, a la idea de silencio, a la idea de un punto central de identidad y de conciencia. Más tarde, esto resultó ser innecesario, excepto durante estados extremos en los que necesitaba un descanso. En esas ocasiones, volvía al “punto cero”.

Este “punto cero” es un lugar útil. (...) Es un espacio que todavía representa la oscuridad y el silencio del depósito de agua, pero con el cuerpo no existente. El Yo de uno todavía existe.

Otros datos experienciales de sus descripciones los extrajimos de 3 temas principales, ya que los podemos reconocer en nuestros procedimientos actuales.

Experiencias de fuertes emociones, energía y luz

...De pronto, me ví precipitado en esos espacios. Me mantuve como punto central de conciencia, de sentimiento, de registro. Me moví en universos que contenían seres mucho más grandes que yo mismo, de modo que yo era una mota en su rayo de sol, una hormiguita en su universo, un solo pensamiento en una mente enorme, o un pequeño programa en un ordenador cósmico. La primera vez que entré en estos espacios fui barrido, empujado, arrastrado, retorcido y, en general, lanzado de una lado a otro por procesos que no podía comprender; procesos de inmensa energía, de fantástica luz, de terrible poder. Mi propio ser estaba amenazado al ser yo empujado en estos vastos espacios por estos vastos entes. Ondas equivalentes a la luz, al sonido y al movimiento, ondas de emoción intensa, eran llevadas a dimensiones que estaban más allá de mi comprensión. La primera vez que ocurrió esto, sentí una gran angustia y volví de un salto a mi cuerpo.

Comprensiones

...Salí del depósito de agua, a la luz del sol, saboreando el hecho de que era un ser humano en un planeta. Por primera vez desde mi infancia, la vida me pareció preciosa; el sol, el mar, el aire, todo era precioso. Mis sentimientos de energía y de alegría extraordinaria persistieron.

...volvía a mi cuerpo lleno de respeto por las posibles variedades de formas de vida que pueden existir en este universo. Estaba pasmado por las variedades de creación, por las variedades de inteligencia que existen en nuestro universo”.

... Volví comprendiendo la enorme cantidad de espacio vacío que había dentro de mí y las inmensas energías encerradas en la materia de mi propio cuerpo.

Cerca / lejos del cuerpo

...Más tarde habría de advertir que había un ritmo definido en estas salidas y en los regresos al cuerpo, y en el descubrimiento de algo nuevo acerca del cuerpo (...) Estas idas y

venidas entre lo muy remoto y lo muy próximo tenían un ritmo que, al parecer, había descubierto yo de un modo natural (...) Poco a poco aprendí que el objetivo no era ninguna de ambas cosas, sino permanecer simultáneamente lo más cerca y lo más lejos posible.

Con los años, pasé gradualmente del “o esto/o lo otro” al “ambos”, en relación con estos espacios. Estoy lejos y cerca, simultáneamente.

Lilly va adentrándose, reconfortado por los resultados y por la obtención de algunos indicadores bastante estables. Al mismo tiempo, llega a experiencias en situación límite, que trata de recuperar y desarrollar.

Ser superior y guías

...Inicié una serie de ocho experimentos relativos a unos espacios sobrehumanos y superiores al Yo.

Uno de mis principales objetivos era volver al lugar donde había estado con los dos guías, durante aquel coma en el hospital que me había tenido a las puertas de la muerte... Todas las veces anteriores en las que había encontrado a los dos guías, me hallaba en un estado de miedo, de miedo a perder la vida. De algún modo, el conocimiento que me habían dado los guías en esta última excursión a su región me había hecho perder el miedo a la muerte. La seguridad que me habían dado de que podría volver a su región cuando lo necesitase, y de que todavía no había llegado la hora de abandonar mi cuerpo de modo permanente, me dieron fuerza y valor para intentar este experimento... Durante la primera hora desarrollé el primer programa para relajar el cuerpo, dejando que éste se encargase de sus funciones vitales... en la segunda fui al punto cero de oscuridad infinita y de silencio infinito. Al terminar la tercera hora... estuve dispuesto a enfrentar el viaje al espacio de los dos guías.

...Me convertí en un punto de conciencia luminoso y brillante, que irradiaba luz, calor y conocimiento. Entré en un espacio de brillantez asombrosa, un espacio lleno de luz dorada, de calor y de conocimiento... La energía que me rodeaba era de una intensidad incalculablemente alta, pero descubrí que esta vez podía resistirla. Podía sentir, ver y saber en aquella inmensidad de espacio vacío y lleno de luz. Espacio, pero con firmeza, los dos guías empezaron a acercarse a mí desde una gran distancia. Al principio, apenas pude distinguirlos sobre el fondo de intensísima luz. Esta vez, se acercaron muy despacio. Pero, a medida que se acercaban, su presencia se hacía más y más poderosa, y advertí que penetraban cada vez más en mí. Su pensamiento, su sentimiento y su conocimiento se introducían en mí.

...Durante estos experimentos, noté una especie de guía invisible que me decía lo que tenía que hacer. Empecé a sentir la presencia de los guías, sin necesidad de ir a sus espacios. En cada nuevo universo en el que penetraba, sentía su presencia que me protegía...

Un punto importante es lo que “queda”, lo rescatable de esas experiencias y que sigue operando de algún modo en la conciencia. Algo que nos ocupa y a lo que damos gran importancia en nuestros trabajos.

Interpretaciones, negaciones y realidad

...Mis interpretaciones de las experiencias relatadas variaban según mi actual situación en el planeta. Había momentos en que negaba estas experiencias, les negaba toda validez, salvo como fruto de mi imaginación. Otras veces, tenía la impresión de que eran una realidad segura, y estaba seguro de su validez. Los dos guías me habían advertido que pasaría por estas fases de escepticismo, de duda. Pero siempre ha persistido el sentimiento de realidad que tuve durante las

experiencias. Sabía que esto era verdad. En otros momentos, no he estado tan seguro. Por lo visto, estoy en la posición de esperar a ver...

■ LA CSS EN EL SILOÍSMO

El interés por la Cámara de Silencio (terminología que se usó habitualmente en este ámbito) empezó ya con los primeros grupos informales del siloísmo al final de los años 60 en base a instalaciones muy rudimentarias. Luego, en 1974, en el contexto de estudios sobre lo paranormal se pudo construir y experimentar con una CSS en Argentina. De ello resultaron varios desarrollos de psicología, en particular, sobre el Espacio de Representación²⁴ y la Traducción de Impulsos²⁵. Avanzando en estas investigaciones, estas se continuaron en la isla de Corfú en Grecia durante el año 1975. No se retomaron estudios sobre este tema hasta que el año 2010 en el contexto de Escuela –con relación a la práctica de las Disciplinas y de la Ascesis–, un grupo de Maestros comenzaron nuevos estudios y experimentaciones con CSS, llegando a la metodología que aquí presentamos y que involucró a muchos grupos de gente de Argentina, Chile, Italia, Hungría, España, Brasil, Colombia, Ecuador, Perú, Francia, Uruguay y Japón.

Algunos extractos de diversos libros que se refieren al tema:

□ **El informe Tókarev (Salvatore Puleda, 1981)**

Mayo 25

Yuri llegó muy temprano al laboratorio de psicología aplicada, respondiendo a una sorpresiva invitación de Kárpov. Este lo estaba esperando con otro psicólogo. Mientras descendían hacia un tercer subsuelo, Kárpov preguntó:

²⁴ Ver Glosario

²⁵ Ver Glosario

—¿Tiene alguna experiencia en los llamados «estados alterados de conciencia»?

—No —respondió Yuri.

—Lo suponía —consideró Kárpov, cambiando con su ayudante una mirada cómplice, para agregar luego encogiéndose de hombros—: Estos científicos de hoy, están formados sin base experimental. ¿Cómo se puede trabajar en religiones comparadas, sin comprender la experiencia psicológica religiosa?... Humanistas, solo humanistas —concluyó, meneando su despeinada cabeza leonina.

Mientras salían del montacargas, el profesor Tókarev consideraba lo acertado de las observaciones, respecto a su formación profesional. Entraron a una pequeña sala que bien podría haber sido el recibidor de un consultorio médico. Kárpov y Yuri tomaron asiento frente a frente, en sendos sofás. Una pequeña mesa los separaba. Sobre ella, algunas flores y ceniceros. La luz era ligeramente azulada. Un cierto olor a ozono se respiraba en el ambiente. Mientras tanto el otro hombre había desaparecido por una puerta lateral.

—Usted seguirá opinando, como hace cien años se decía, que «la religión es el opio de los pueblos», ¿no es así?

Yuri no respondió, tratando de comprender hacia dónde se dirigía Kárpov. Verdaderamente —pensó—, la religión era eso, menos que eso y tal vez algo más.

Antes no se conocían las anfetaminas, —intervino nuevamente el psicólogo— ni el LSD 25. En la época de Marx el opio era la droga de moda. El opio crea condiciones irreales y placidas. Desarma. desinteresa, aquieta. ¿Cree acaso que la revolución de Irán corresponde a esos estados de conciencia?

Mientras tableteaba insistentemente con sus dedos en la pequeña mesa, Kárpov se extendía en extrañas consideraciones, escrutando a Tókarev tras sus gruesas gafas. —No tenemos mucho tiempo para inducir en usted los diferentes estados de conciencia que han producido y producen las prácticas

religiosas. Sin embargo, trataremos de acercarlo a esos fenómenos gracias a una experiencia sintética... Comprenderá que no lo haremos girar danzando como un derviche, un macedonio brasileño, un vuduista haitiano, o un tribal africano. Tampoco beberá soma, ni ingerirá hongos alucinógenos; no procederá con respiraciones forzadas yogas, con ejercicios físicos y ayunos extenuantes, ni se torturará con aflicciones medievales. Iremos al grano directamente.

Yuri comprendió que Kárpov y sus colegas habían logrado reproducir en laboratorio fenómenos sobre los que tantas veces se había preguntado. Al mismo tiempo se sorprendió al considerar la capacidad de adaptación de los científicos a las nuevas situaciones. Si, como sospechaba, el trabajo del equipo que luego formó el comité, había comenzado hacía solo cinco meses, era muy poco tiempo para que los psicólogos hubieran desarrollado una tecnología que esclareciera sobre cuestiones que venían pesando desde hacía milenios en el campo de la cultura. De pronto preguntó:

—¿A que se refirió cuando dijo que se trataría de una «experiencia sintética»?

—A que casi todos los estados alterados de conciencia responden a procesos de anoxia neuronal y desarreglo enzimático cerebral. Cualquier práctica ritual que investigue, lo llevará al mismo resultado. No importa que se induzca el fenómeno por vía química, respiratoria, mecánica, ascética... Siempre llegará al mismo resultado: desarreglo enzimático, anoxia neuronal!

Kárpov explicaba con tal entusiasmo, que terminó poniéndose en pie para desarrollar su pensamiento libremente. Y, mientras caminaba por toda la habitación como un oso enjaulado, su voz se hizo tronante: «Si usted muere, Tókarev, si clínicamente muere y lo recuperan antes de diez o quince minutos, hay un cincuenta por ciento de probabilidades que recuerde haberse encontrado fuera de su cuerpo. También es probable que pueda relatarnos algo acerca de una luz que

dialogó con usted. Algo así como la luz de los UFOS, o de la zarza ardiente de Moisés, o de aquella otra que derribó a Saulo de su cabalgadura».

Yuri comenzaba a relacionar numerosos mitos y leyendas que seguramente encajaban, al perfilarse una clave como la que se le estaba revelando por primera vez en su vida. Pero quiso comprender más.

—En muchos libros «sagrados» —observó—, se refieren esos fenómenos sin que hayan mediado condiciones como las que usted está explicando.

El psicólogo se paró en seco y luego arrecio con rabia contenida: —¡Haga el favor de no interrumpirme! Miles de sabios en el mundo, darían su cabeza por escucharme y usted se permite interrumpirme..., vamos por partes. En el libro tibetano de los muertos, que conocerá mejor que yo, se cita un procedimiento para liberar el alma en el momento de la muerte. Se trata de la posición del «león acostado». El sacerdote oprime una arteria del cuello del moribundo y, entonces, este cree que empieza a desplazarse por distintas regiones de luz... ¡Anoxia, Tókarev! Hasta en Estados Unidos saben de estas cuestiones. ¿Y que hacen entre tanto, nuestros distinguidos profesores? Pues, relacionan supercherías en base al estado económico de las sociedades que les dan origen. Eso, mi estimado amigo, es trabajar con herramientas del Paleolítico inferior.

Yuri pensó nuevamente que estaba frente a un aventurero y escandaloso de la pandilla del comité. Pero debió reconocer que pese al desviacionismo que rezumaba hasta por los poros, Kárpov y seguramente el conjunto que ahora apoyaba el Ministerio, era brillante.

—Los americanos, hace años que trabajan con drogas —continuó el psicólogo— y hasta han usado la mezcla de Meduna para provocar estados alterados. Imagínese, un sinvergüenza

de Wall Street aspira un gas en el que se ha variado la proporción de oxígeno y dióxido de carbono y, de pronto, ¡se siente transportado místicamente! —Hizo un silencio dramático y luego agregó lentamente—: Sabemos todo eso, pero también hemos encontrado otras formas que no requieren de anoxia. Por ejemplo: Buda, Jesús y Mahoma, se retiraron a lugares silenciosos para meditar... ¿Qué estuvieron haciendo ellos exactamente? Yo se lo diré. Estuvieron suprimiendo datos sensoriales, algo similar a lo que ocurrió a los cosmonautas al eliminárseles la gravedad.

—No entiendo la relación, profesor Kárpov—osó Yuri interrumpir de nuevo. Kárpov volvió a su asiento ceremoniosamente. Luego, casi en secreto, dijo: —¿Sabía que varios astronautas americanos se dedicaron luego de su experiencia a la vida religiosa? ¿Sabía que Gagarin pretendió haber observado UFOS? ¿Sabía que el profesor Nietzsche detectó numerosos fenómenos extrasensoriales en situación de ingravidez?

Kárpov miraba intensamente a Yuri buscando en él los rasgos de la sorpresa pero este, fingiendo neutralidad, afirmó: —Sigo sin entender la relación.

—¿Cómo que no encuentra la relación? ¿Pero no advierte que al eliminar señales en el cuerpo humano, sea por ingravidez o falta de estímulos, el sistema nervioso no puede trabajar normalmente? Si faltan señales, la conciencia se altera. De manera que no se trata ahora de anoxia, ni desarreglo enzimático. Se trata de falta de impulsos electroquímicos, con un resultado similar. Al no haber impulsos, solo la memoria entrega información y el sujeto recuerda vivamente escenas de la vida pasada, o bien, sus fantasmas se amplifican. Piénselo: ¡impulsos electroquímicos!

Kárpov había encendido un cigarrillo. Después, ofreció otro a Yuri. Este aceptó y aprovechando el intervalo, espetó: —La experiencia de los estados alterados de conciencia permite seguramente comprender el fenómeno religioso desde el

punto de vista psicológico, pero no explica cómo surge la religión; cómo, de pronto, se despierta la apetencia mística. Mi observación tiene que ver, concretamente, con las preocupaciones del comité.

—Pues yo le digo, Tókarev, que cuando los problemas cotidianos que golpean el sistema nervioso de un individuo o un pueblo, son demasiados intensos, se produce un bloqueo de información, se produce una inhibición que opera como supresión sensorial. Un ser humano puede estar acompañado por cientos de personas y, sin embargo, se siente solo y sin comunicación. ¿Comprende, camarada?

—No, no comprendo, camarada —respondió Yuri sarcásticamente.

—Pues bien, adviértalo de una vez. O se enferma, o se suicida o enloquece, o huye de la realidad de muchas maneras... una de ellas, es mediante la religión. Y esa religiosidad, puede tomar rumbos contemplativos o agresivos, según las condiciones generales que rodean al fenómeno.

Yuri había dado con un sistema de explicación coherente. Todo parecía ensamblarse de modo fascinante. Era, por supuesto, orientador en la precisa línea de la investigación propuesta por el comité. Pero quiso asegurarse, aun a costa de indignar al colérico Kárpov.

—¡Eso habrá que probarlo!

Kárpov enrojeció. Luego aspiró una gran bocanada de su «Karelia» y entonces, levantándose, fue hasta un tablero emplazado en la pared. Oprimió un botón y dijo: —De eso se trata. Queremos que usted tenga experiencia práctica de los estados alterados de conciencia, para que no termine desarmado en su investigación de campo. Porque, según me dicen, irá a los lugares en los que parece que comienza el hervidero de nuevos fenómenos místicos.

Se había corrido una compuerta. El recinto estaba atestado de controles. Allí maniobraba el otro psicólogo. Yuri se levantó y siguió a Kárpov, al tiempo que este explicó:

—Ahora va a entrar en la cámara de supresión sensorial, conocida como «cámara de silencio». Estará aislado del mundo, salvo de nosotros, que permaneceremos en los controles... ¡Entregue todas sus cosas!

Yuri se desnudo completamente, dejando las ropas sobre una silla. Kárpov le dio una pastilla verde pidiéndole que la disolviera lentamente en la boca. Entonces, giró un volante y empujando una puerta metálica, invito a Yuri a pasar. Este así lo hizo y la puerta se cerró silenciosamente a sus espaldas. Se encontró en un cuarto totalmente forrado, al parecer, con caucho. Una suerte de alfombrado gris claro cubría todo el piso. La luz, ligeramente azulada, permitía ver una tarima sobre la que descansaba la enorme piscina. De ella salía un denso vapor que se extendía lentamente.

—¡Tókarev! —gritó Kárpov por el altavoz.

—Escucho —respondió Yuri.

—Suba por la escalerilla y entre al agua. No tema quemarse, esta a menos de treinta y siete grados. En pocos minutos no la sentirá porque se ajustara exactamente a la temperatura de su piel.

Yuri entro en la piscina y comenzó a sentarse en un ángulo de la misma.

—Lo estamos filmando en circuito cerrado. Observe la banda que cruza transversalmente la piscina. Ella deberá sostener su cuerpo en flotación, para lo cual tendrá que colocarla en su zona lumbar y luego extenderse a flotar... No piense que se va a hundir. El liquido tiene una fuerte concentración salina, pero la banda evitará que derive hacia los bordes de la piscina dándole sensaciones táctiles.

Mientras se acomodaba, Yuri preguntó por la sensación de la banda, la luz de la habitación y otros estímulos.

—Las luces de los ozonizadores sirven para romper las moléculas grasas, responsables en gran parte de los olores. La pastilla que le di es clorofilica y cumple con la función de desodorizar su boca. La iluminación será suprimida cuando usted termine de instalarse en perfecta flotación... No escuchará ningún sonido, a menos que deseemos comunicarle alguna novedad. En cuanto a la banda, dejará de percibirla a los pocos minutos cumpliéndose la ley del estímulo constante decreciente. Otro tanto valdrá para el agua. No obstante, quedará sin cubrir su cara, la parte más alta del pecho y las rodillas. Pero las sensaciones entre las partes inmersas y las mencionadas, se homogeneizarán por el vapor que terminará dando un 100 % de humedad ambiente y a igual temperatura del agua. ¿Comprende?

—Está bien —repuso Yuri—. ¿Qué hago ahora?

—No agite el agua. Desde aquí manejaremos dos barras: una llegará muy cerca de su cabeza, sin tocarla; la otra, quedará a pocos centímetros de su pecho y a lo largo del cuerpo. Desde ellas, tomaremos sin contacto directo sus señales electroencefalográficas, cardiográficas y mielográficas... Si algo no marcha, le haremos llegar un sonido aunque sus oídos estén bajo el agua.

Yuri estaba flotando, manteniendo los oídos fuera del agua. En un momento alcanzó a ver que se deslizaban las barras y tuvo tiempo para escuchar las últimas observaciones.

—El vapor ya impide seguir su imagen en nuestras pantallas. Recuerde: si quiere arruinar el trabajo, basta con que silbe, toque las paredes de la piscina, o pellizque alguna parte de su cuerpo. Hay mil maneras de evitar la supresión sensorial. Pero ¿no será usted tan torpe, verdad?

Fue lo último que escuchó. Hundió la cabeza. El agua tapó sus oídos y comenzó a flotar cómodamente. Brazos y piernas se mantenían separados, pero el pequeño oleaje de la inmersión los movía aún, acompasadamente. No alcanzó a

escuchar el diálogo de los psicólogos que seguía saliendo por el altavoz.

—Prueba Tókarev; mayo 25, 1979; 8.50 a.m.; temperatura de piscina 36,5°; temperatura ambiente 36,5°; humedad ambiente promedio 92°; presión 755 mm.; tipo de flotación: convencional; línea isoeleétrica del encefalograma; alterada por agitación respiratoria; movimientos oculares rápidos, por pérdida de referencia; cardio: normal; electromiograma: tensiones musculares en zonas cervical y abdominal.

—Corte ozonizador —dijo otra voz.

—Cortado.

—Corte calefacción de piscina y ambiente.

—Cortadas.

—Corte circulación de agua.

—Cortada.

—Conecte automáticos de temperatura.

—Conectados.

—Corte luz de ambiente.

—Cortada.

—Suprima altavoz...

Y se hizo la oscuridad, el silencio, la quietud. Yuri comenzó a ver una rueda que giraba. Irina y el estaban atados a ella dando vueltas, mientras esta avanzaba por el campo. Cerca estaba María que gritaba: «¡Boris, Boris!» Entonces, un silbido como de tren, lo volvió a la real situación. Había comenzado a dormirse y, seguramente, Kárpov lo detectó en las ondas del electroencefalograma tras lo cual le envió la señal que lo sacó del sueño. Estaba despierto en la oscuridad y el más absoluto silencio. Del recuerdo del silbato, paso a ver una figura iluminada cada vez con mayor claridad. La Plisetskaia danzaba maravillosamente en el Bolshoi. Representaba a la Ana Karenina de Tolstoi y el silbato del tren anunciaba su muerte. Súbitamente, la bailarina se convirtió

en una enorme mariposa que flotaba sobre él, se diría que a un metro de distancia. Era multicolor a increíblemente luminosa. Yuri se sobresaltó y movió el agua, pero la mariposa siguió allí, agitando sus alas. Comprendió que seguía el ritmo de su respiración. Contuvo el aire y el enorme insecto quedó paralizado, flotando sobre él. Penso que las mariposas del arte psicodélico no eran sino exteriorizaciones de registros pulmonares, sobre todo en estados alucinatorios producidos por drogas. Algo parecido debería pasar con las sabandijas del «delirium tremens» en los alcohólicos. Seguramente las serpientes serían partes del tracto digestivo; las arañas, tal vez traducciones renales o del hígado del enfermo... La mariposa desapareció súbitamente y todo quedó aquietado. Su actividad cerebral se había tornado fuertemente vigílica. Pensó que Kárpov registraría un incremento de ondas beta sacando la conclusión de que estaba inhibiendo los fenómenos sobre los que aquel quería ilustrarlo. Decidió relajarse profundamente, y soltar sin control sus cadenas asociativas... Los brazos se habían alargado tal vez metros y allí, en los extremos que terminaban en dedos muy finos, las manos giraban como las hélices de un barco. Comprobó que nada se agitaba, pero las manos seguían dando vueltas cada vez más rápidamente, mientras el resto del cuerpo se agrandaba. Eso era: su cuerpo no tenía límites porque estaba a temperatura del agua y de la habitación. Decidió expandirse hacia el cuarto en el que trabajaban los psicólogos. En ese momento, sintió un crujido de tablas rotas. Luego, un fuerte viento bramó sobre su rostro y vio un túnel por el que se deslizaba a gran velocidad. Allí, en el fondo, lo esperaba una luz cada vez más grande, cada vez más brillante. Súbitamente, vio a su cuerpo flotando en el agua. Tenía la real sensación de estar suspendido en el aire. Deseó entonces, fuertemente, volar hasta su casa y ver que sucedía allá... Pero se encontró nuevamente en el interior de la piscina. Kárpov estaría registrando su actividad beta. Kárpov lo estaba controlando.

Kárpov lo espiaba porque estaba en el complot. Todos contra él. Rió fuertemente. Comprendió que querían convertirlo en autómatas. Le estaban lavando el cerebro. Estaba claro: la pastilla verde, las miradas cómplices de los psicólogos. Querían matarlo a él, a Irina, a Vladimir y a la pequeña Sofía... porque él sabía lo que estaba pasando. Por eso, por eso, por eso... le estiraban los brazos y las piernas y su sexo estaba erecto y ellos y ellos y ellos y ellos...

—¡Nooo! —gritó Yuri.

Al momento, se encendieron las luces y sonó el silbato. Inmediatamente entró Kárpov, gritando a su vez:

—¡Irresponsable, lo arruinó todo!

Tomo a Yuri de un brazo y trato de sacarlo del agua, pero este se soltó y fue a sentarse en cuclillas en el rincón opuesto de la piscina. Gemía suavemente, mientras lo agitaban algunos temblores. El vapor escapaba velozmente por la entrada abierta.

—Yuri —dijo Kárpov dulcemente al comprender la situación—, seguro que paso por una crisis paranoide. Seguro que ahora hace el ritual del esquizofrénico. No se preocupe. Son sus propios temores, sus propios contenidos cerebrales que han sido amplificados por la supresión sensorial. Recuerde a los místicos en sus aislamientos: el demonio los tentaba o se producían feroces luchas con monstruos y otros seres extraordinarios. Cada cual tiene su propia flora y fauna psíquica. Vamos, conéctese con el mundo.

Pronto entró el otro psicólogo con una copa llena de un líquido transparente.

—Beba esto —dijo, acercando el recipiente a Yuri.

Yuri alzó la cabeza. Sus ojos estaban muy abiertos y se alcanzaban a ver las pupilas enormemente dilatadas. —¿Qué es? —preguntó temblorosamente.

—No es veneno, ni droga —explicó risueñamente Kárpov, agregando—: Por lo menos para mí...

—¿Qué es? —repitió Yuri en tono amenazante.

—¡Vodka, mi amigo! Pero si no lo toma, lo haré yo. —Dicho lo cual, Kárpov escancio la copa. Luego, la devolvió a su ayudante. La chanza terminó con ceremonia.

—Me inclino ante usted —dijo Kárpov al ayudante.

—Da, tovarich, da —replicó el ayudante, inclinándose a su vez. Y la copa voló hacia atrás, haciéndose pedazos en la otra habitación.

Yuri comenzaba a recuperarse.

Dos horas después, el profesor Tókarev, había terminado de redactar sus experiencias en el pequeño recibidor de entrada. Kárpov, recibió complacido el manuscrito y preguntó:

—¿Sabe cuánto tiempo permaneció en supresión sensorial?

—Cuatro horas, aproximadamente.

—Solo diez minutos, profesor —concluyó el psicólogo.

A punto de despedirse, Yuri preguntó sobre la posibilidad de una real «salida» del propio cuerpo en aquel momento en que se sintió flotando en el aire.

—Se trata de alucinaciones muy estudiadas por nosotros —respondió el psicólogo.

—¿Y si en esta alucinación hubiera llegado a mi casa y allí hubiera visto al pequeño Vladimir, cortarse un dedo con el cuchillo del pan?

—Seguiría la misma cadena alucinatoria. Convénzase, Tókarev, no hay un «algo» que se desprende del cuerpo. Solo alucinaciones.

Yuri tuvo en ese momento, una indefinible sensación y casi sin pensar preguntó: —¿Hay un teléfono a mano?

—Desde luego —asintió Kárpov.

Pasaron a otro cuarto. Yuri deslizó sus dedos por el teclado del teléfono. El sonido de llamada se sintió amplificado en la habitación. De pronto contestaron en el otro extremo de la línea oyéndose la voz del pequeño Vladimir.

—¿Quién es? —dijo Vladimir.

—Tu papá... ¿No me conoces, Vladi? —preguntó suavemente Yuri.

—Papá, papá... ¿Cuándo vas a venir?

Los dos hombres escuchaban risueñamente la delgada voz. Pero en ese momento sucedió algo que los dejó paralizados.

—Papá —dijo el niño—, tienes que venir... Me he cortado un dedo con el cuchillo del pan.

□ **Contribuciones al pensamiento (Silo, 1991)**

Psicología de la imagen. Variaciones del espacio de representación en los estados alterados de conciencia

Algunas experiencias en cámara de supresión sensorial, muestran que los “límites” del cuerpo (flotando éste en una solución salina saturada y a temperatura de piel, a más de silencio y oscuridad) desaparecen y el sujeto tiene el registro de que sus dimensiones varían. Frecuentemente, advienen alucinaciones por ejemplo, de mariposas gigantes que aletean ante los ojos abiertos que el sujeto, posteriormente, reconoce como “originadas” en su trabajo pulmonar o en dificultades pulmonares. Se podrá preguntar, de cara al ejemplo: ¿por qué el sujeto tradujo y proyectó como “mariposas” a sus registros pulmonares; por qué otros sujetos en la misma situación no padecen alucinaciones y por qué unos terceros proyectan “balones de gas” en ascenso? El tema de las alegorías correspondientes a impulsos del intracuerpo no puede estar desligado de la memoria personal, que es también sistema de representación. En el caso de las antiguas “cámaras de supresión” (esto es, cuevas solitarias a las que acudían los místicos de otras épocas), también se obtenían resultados satisfactorios, en cuanto a traducciones y proyecciones hipnagógicas, sobre todo si se observaba un régimen de ayuno, oración, sobrevigilia y otras prácticas que ampli-

ficaban el registro del intracuerpo. Sobre este particular, son numerosos los escritos que pueblan la literatura religiosa mundial, en los que se da cuenta de procedimientos y en los que se describen los fenómenos obtenidos. Y es claro que, aparte de las visiones particulares de cada experimentador, estaban aquellas que correspondían a representaciones de la cultura religiosa en la que aquél estaba inscripto.

□ **Apuntes de psicología (Silo, 2006)**

Psicología III. La conciencia y el Yo

Comentemos algunas pruebas realizadas en cámara de silencio. Alguien se ha colocado allí y ha puesto su cuerpo en inmersión, digamos a unos 36 grados centígrados (es decir, se ha colocado en un baño donde la temperatura del medio es igual a la temperatura de la piel). El recinto está climatizado para lograr que los puntos del cuerpo que emergen estén humedecidos y a la misma temperatura del líquido. Se ha suprimido todo sonido ambiental; todo rastro olfatorio; luminoso, etcétera. El sujeto comienza a flotar en la obscuridad y al poco tiempo empieza a experimentar algunos fenómenos extraordinarios: una mano parece alargarse notablemente y su cuerpo ha perdido límites. Pero algo curioso se produce cuando disminuimos ligeramente la temperatura ambiente del recinto. Cuando disminuimos en un par de grados la temperatura del medio externo respecto de la temperatura del líquido, el sujeto siente que se “sale” por la cabeza y por el pecho. En determinados momentos, el sujeto comienza a experimentar que su Yo no está en su cuerpo, sino fuera de él. Y este enrarecimiento extraordinario de la ubicación espacial de su Yo es debido, precisamente, a la modificación de los impulsos de la piel en unos puntos precisos (de la cara y del pecho), siendo que el resto de ellos está totalmente indiferenciado. Pero si se vuelve a uniformar

la temperatura del líquido con la del recinto, comienzan a ocurrir otros fenómenos. Al faltar datos sensoriales externos, memoria empieza a arrojar trenes de datos compensando esa ausencia, y se pueden empezar a recoger datos muy antiguos de memoria. Lo más notable es que esos datos de memoria a veces no aparecen como normalmente sucede cuando uno recuerda imágenes de su vida, sino que aparecen “fuera” de la cabeza. Como si esos recuerdos “se vieran allá, afuera de uno mismo”, como alucinaciones proyectadas en una pantalla externa. Es claro, no se tiene mucha noción de dónde termina el cuerpo; entonces tampoco se tiene mucha referencia de dónde están emplazadas las imágenes. Las funciones del Yo se sienten fuertemente alteradas. Se produce una suerte de alteración de las funciones del Yo, por el simple expediente de la supresión sensorial externa.

Psicología III. Reversibilidad y fenómenos alterados de conciencia

...El ejemplo de la cámara de silencio es muy interesante, en él comprendemos que no se trata de una caída del nivel de conciencia, sino de la supresión de impulsos que deberían llegar a conciencia, y allí la misma noción del Yo se altera, se pierde. También se pierden franjas de reversibilidad, de sentido crítico y ocurren alucinaciones compensatorias.

La cámara de silencio nos muestra el caso de la supresión de los estímulos externos y pocas veces ocurren allí fenómenos de interés si no se han eliminado todas las referencias sensoriales. Ocurre a veces, la falta o insuficiencia de impulsos provenientes de sentidos internos. A estos fenómenos los llamamos genéricamente, “anestias”. Por algún bloqueo, las señales que deberían llegar no lo hacen. El sujeto se enrarece, su Yo se distorsiona, se bloquean algunos aspectos de su reversibilidad. Así es que el Yo puede verse alterado por exceso de estímulos o por carencia de ellos.

□ **Silo, el Maestro de nuestro tiempo** (Pía Figueroa, 2013)

La cámara de silencio

Flotaba a oscuras en el agua que tenía la misma temperatura de mi piel; había una negrura total y los sonidos estaban aplacados completamente de modo que no tenía estímulos sensoriales; esa tibieza del líquido que me sostenía se hacía indistinguible de mi propios límites táctiles y ya no sabía bien dónde terminaba mi cuerpo y comenzaba lo demás; masticando y escupiendo hojas de té previamente, había conseguido eliminar todo residuo gustativo de mi boca; fueron aminorados hasta los más tenues ruidos así como todas las sensaciones odoríferas; el gusto y el olfato no podían dar señal, éste último gracias a la desodorización completa del ambiente con clorofila.

En el flotar sin peso, venían a mi memoria las imágenes recientes de los preparativos para transformar uno de los cuartos de baño de la vivienda griega en cámara de silencio. La instalación del regulador del calefón para sostener la temperatura del agua a 36,5 grados; los intercomunicadores con la sala de controles ubicada afuera; dos correas transversales de goma colocadas para sostener al sujeto flotando en la bañera, apoyado en la zona lumbar y la nuca; los terminales del electroencefalógrafo para controlar las ondas cerebrales, los del electrocardiograma y electromiograma, contactos de instrumentos capaces de medir la resistencia galvánica de la piel; la ubicación de paneles aislantes del sonido en cada pared; la manera de clausurar la única ventana de la habitación; una huincha que se puso para sellar la rendija de la puerta de modo que no entrara ni un fino haz de luz; el equipamiento con una estufa eléctrica que llevaba todo el ambiente a temperatura de la piel, idéntica a la del agua... Estuvimos trabajado varios días para armar nuestra cámara de supresión sensorial. Era parte de los experimentos que

realizamos durante los meses transcurridos en Corfú. En el salón de la casa arrendada se había organizado la sala de controles: sobre la mesa, los equipos con sus distintos indicadores para dejar registro de todo el proceso; el intercomunicador que permitía no solamente escuchar cualquier estímulo proveniente de la sala de baño sino también emitir las únicas señales detectables desde dentro; papeles para notas; grandes hojas de dibujo y lápices de colores para usar en las pruebas de una eventual transmisión telepática de imágenes visuales; otros materiales como plastilina, greda, cera para testeos tridimensionales; algunos libros de consulta; un reloj; varios termos de café.

Con ingenio se habían ido sorteando las dificultades. No aspirábamos a un rigor científico, sino a comprender nosotros mismos qué ocurre cuando la conciencia no cuenta con los ingresos de datos sensoriales para realizar su trabajo. Nuestra actitud investigadora era sobretodo experiencial. El único problema que complicaba las pruebas era el tamaño de la bañera, dimensión insalvable que exigía que los conejillos de indias fuesen personas menudas, cuyos cuerpos flotaran sin tocar los bordes de la tina. Cecilia Benítez y yo fuimos las únicas que cumplimos tal condición y pasamos automáticamente a la categoría de sujetos. Ella hizo dos experimentos, a mí me tocaron tres. Cada una de las veces observamos el mismo patrón de desarrollo: flotando a oscuras, comenzamos a recordar. Como no era posible que ningún estímulo llegara desde afuera, la conciencia apelaba a la memoria. La desestabilización que registramos al no contar con estímulos sensoriales, nos llevó a sostenernos de los recuerdos. Un suceder de imágenes, detalles de mucho tiempo atrás.

Un perro me sigue, corre detrás de mí. Huelo su cercanía mientras apenas me afirmo en mis piernas inestables. Su hocico babea cerca de mi hombro. Escucho su jadeo. Me empuja contra el árbol, es un eucalipto cuyo tronco rugoso me

raspa la cara, el olor de su corteza es penetrante, me sangra la mejilla y grito. El perro tiene sus patas sobre mi cabeza... Eran recuerdos de infancia, de mis primeros años. La memoria alimentaba insaciablemente a la conciencia, privada como estaba de otras fuentes de estímulos. La memoria iba hacia atrás en el tiempo y recuperaba sensaciones con una nitidez fenomenal. Había ocurrido así en la primera y la segunda prueba realizada. La cámara de silencio me dejaba siempre ante recuerdos que emergían con precisión desde la infancia remota. Después la conciencia escapaba, volaba, en búsqueda de otros estímulos a como diera lugar, cual radar pesquizando imágenes, detectando sonidos, intuyendo palabras, necesitaba nutrirse de impresiones... es ahí donde introducimos nuestros experimentos paranormales, por si efectivamente se lograra detectar algo de lo que nuestros amigos estaban intentando transmitir.

Daniel prendió su cigarrillo con un encendedor color turquesa. Fue como si lo viera hacerlo y lo dije en voz alta. El intercomunicador transmitió esas palabras hacia la sala de controles donde todos observaron al susodicho que aspiraba con gusto su pucho recién encendido, jugueteando con el encendedor color turquesa entre las manos... Hay un barco con las velas desplegadas que navega sobre un oleaje bastante intenso... ¿dónde? ¿quién está transmitiendo eso? En la sala de controles se miraban de un lado a otro. Salvatore lo dibujaba sobre papel cuadriculado, el barco a velas, pintando un mar azul oscuro con sus olas encrespadas.

Estando en la tercera prueba, habiendo ya pasado la fase en que se presentaban rápidamente las secuencias de imágenes de memoria antigua, sabía que comenzaba la etapa siguiente.

Ví un tenue vapor rojo y lo pude describir. Un halo llena la habitación; una luz suave, anaranjada, rojiza, gaseosa. Posteriormente fuimos capaces de rastrear ese estímulo que había quedado copresentemente actuando, con esa inercia

sutil con que quedan las cosas percibidas con el rabillo del ojo: era la luminosidad emitida por la estufa eléctrica en los momentos previos al experimento, para calefaccionar todo el ambiente. Así mismo también pudimos detectar en los aparentes aciertos logrados con lo del encendedor y el barco a velas dibujado sobre el arremolinado mar; el mecanismo que se correspondía a lo que podría llamarse “convergencias asociativas”, es decir, a esas maneras de asociar en forma similar que se dan tan frecuentemente entre amigos, parejas o familiares entre quienes existe afecto y sintonía. Copresencias y convergencias, que suelen ser tan poco estudiadas, aportan sin embargo una riqueza de material enorme que, por cierto, obligan a descartar las hipótesis más vistosas de lo paranormal.

El fenómeno, de hecho, no se dejaba apresar. En la base de muchos aparentes aciertos eran observables las traducciones de impulsos que desde el intracuerpo daban señal, traduciéndose en imágenes visuales casi alucinatorias. Esas sensaciones difusas que rara vez son estudiadas, provenientes desde lo cenéstesico, también nos obligaron a la rigurosidad que implicó el descarte de toda supuesta experiencia fuera de los límites del trabajo del propio psiquismo.

Siento esa luminosidad rojiza, suave, cálida, vaporosa. Acá está también, llega, lo de acá se va fundiendo en ella. Pierde consistencia, se derrite, se diluye, se difunde, evaporándose. Todo se funde en esa luz, en ese vapor luminoso. No hay más que eso. Eso, que es Luz, respira por su propia naturaleza. Es lo único existente. No hay nada más y a la vez es todo. Es el Ser. El Ser abarca todo, es lo existente y eterno.

Por el intercomunicador escuché en ese preciso momento una voz diciendo: “¿Qué te parece que vaya haciendo con mi cabeza mientras estoy en esta tercera prueba, me mantengo en estado de vigilia sin ruido, atenta pero pasiva, o

intento percibir lo que me transmiten tal como hemos estado haciendo en los experimentos anteriores?”

Era la voz de Pía, voz que reconocí como mía, aquella que consultaba allá en la sala de los controles. ¿Dónde está Pía entonces? Si está conversando allá, entonces quién está acá? ¿es que hay alguien acá? Alguien experimentó la fusión con esta luminosidad eterna; ¿quién era? ¿Hay acaso alguien que observe ahora? ¿o se fundió del todo y simplemente Es? Grité: “Pía, ¿dónde estás?!!” y en la sala de controles todos miraron a Silo. Había fundido una figura femenina de cera rojiza y no quedaba más que líquido. Luego, transmitió hacia el cuarto de baño, por el intercomunicador, la grabación de audio tomada de la pregunta que le había hecho antes de comenzar el tercer testeo.

“¿Dónde estás Pía?, no sé quién eres...”, insistí.

Mario irrumpió en el cuarto de baño, detuvo la prueba, encendiendo la luz, hablando y sacándome de la bañera mientras me envolvía en una gran toalla celeste, abrazándose con firmeza e insistiendo en que reaccionara, en que ya estábamos fuera del experimento, que escuchara, mirara, sintiera mi cuerpo, me decía que soy yo, Pía, que allí estaba, en este lugar, allí... Trajo café caliente y fuimos recomponiendo lo vivido.

Para los días que siguieron me hizo una sola recomendación: dedicarme únicamente a lo que tuviera más ganas, sin el más mínimo esfuerzo. Tomé sol en la playa de Ipsos y floté, floté largamente esta vez en el mar transparente.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Alegoría: Imagen dinámica producida por el canal asociativo de la conciencia, de características multiplicativas, sumatorias, asociativas, transformadoras. Las alegorías son narraciones expresadas plásticamente, en las que se fija lo diverso o se multiplica por alusión, pero también donde se concreta lo abstracto. Lo alegórico es fuertemente situacional y relata emplazamientos referidos a la mente individual (cuentos, sueños, arte, mística, patología, etc.) o colectiva (cuentos, arte, folclore, mitos, religiones, etc.). En la alegoría el factor emotivo no es dependiente de la representación. El clima forma parte del sistema de ideación y es el que delata el significado para la conciencia, prevaleciendo sobre la imagen cuando ésta no se le corresponde. La alegoría no respeta el tiempo lineal ni la estructuración del espacio propio del estado vigílico.

Alegoría (funciones de la): a) Relata situaciones compensando dificultades de abarcamiento total; b) al apresar situaciones alegóricamente se puede operar sobre aquellas reales de un modo indirecto; c) como sistema de imágenes tiende a trasladar cargas de la conciencia a los centros de respuesta (V.): risa, llanto, acto amoroso, confrontación agresiva, etc., produciendo descargas de tensiones del psiquismo.

Alegórico (leyes asociativas de lo): a) La similitud guía a la mente cuando ésta busca lo parecido a un objeto dado; b) la contigüidad, cuando se orienta hacia lo propio o lo que está, estuvo o estará en contacto con un determinado objeto; c) el contraste, cuando apunta a lo que se opone o está en contradicción con el objeto dado.

Aparatos: Entendemos por tales, a la estructura de los sentidos (V.), la estructura de la memoria y la estructura de la conciencia con sus distintos niveles. Estos aparatos trabajan integradamente y la conexión que hay entre ellos está dada por los impulsos que van sufriendo deformaciones, traducciones y transformaciones, según el ámbito en que participen.

Apercepción: Se llama a. la actividad de conciencia en donde se pone atención a la percepción sensorial. La conciencia actúa sobre los sentidos (V.), para que vayan en una u otra dirección. Así, los sentidos están movidos no sólo por la actividad de los fenómenos que llega hasta ellos sino también por la dirección que imprime la conciencia.

Arrebato: a) Uno de los estados superiores de conciencia (V.), junto a los de “éxtasis” (V.) y “reconocimiento” (V.) b) En el contexto de la Conciencia Inspirada (V.) en la Mística (V.), es un tipo de estado anormal y caso extraordinario de experiencia de lo sagrado. c) Situación mental o modo de estar frente al fenómeno extraordinario, caracterizado por la agitación emotiva y motriz incontrolable, en la que el sujeto se siente transportado, llevado fuera de sí a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios d) Percepción mística de la realidad acompañada de concomitancias emotivas. Opuesto a los estados histero-epilépticos o de síntomas motores, propios de los niveles crepusculares que se manifiestan en algunas religiones, en sesiones espíritas o en ceremonias de cultos primitivos.

Ascesis: camino de experiencia, en nuestro caso posterior a las Disciplinas, que habilita en la dirección de Lo Trascendental. Es un camino preciso de progreso (de ascenso) en el que los peldaños de esa escalera son registros e indicadores indudables que marcan el estado del proceso en que se encuentra quien pretende seguir subiendo. En este proceso la a. es algo que

siempre está presente y que nos liga con el Propósito (permanente u ocasional) que nos hayamos fijado: el Propósito traza la dirección, la a. es el trabajo para alcanzarlo y el Estilo de Vida traduce y plasma dicho trabajo. La a. no es una rutina, no se sabe cada cuanto tiempo se practica, sino que es por inspiración y se realiza por gusto. La a. se va armando en proceso y se va perfeccionando.

Autoliberación: El método de a. desarrollado en el libro del mismo nombre (L.A. Ammann, 1980), es un sistema efectivo que posibilita a cualquier persona que lo siga con seriedad, alcanzar un profundo conocimiento de sí misma, comprendiendo las motivaciones últimas de su conducta y la raíz de sus tensiones y angustias, lo cual facilita una progresiva liberación del sufrimiento.

Banda de flotación: Es una correa que sujeta el cuerpo de manera suave, para ayudar en la flotación al interior de una CSS. El punto de contacto con el cuerpo es en la nalgas o poco más abajo. Se puede recubrir con un material suave como espuma de látex o goma pluma densa. Cada sujeto tiene que tener la posibilidad de regular la tensión de la banda y encontrar su punto de equilibrio. En cuanto al estímulo que deriva de su uso, este es mínimo y al ser constante, su percepción se hace decreciente y desaparece. Esta solución técnica de utilizar la banda de flotación en lugar de saturar el agua con sal Epsom (como sugiere J. Lilly) ha sido una gran ayuda para la instalación y las operaciones, permitiendo trabajar perfectamente.

Bardo: palabra de origen tibetano que significa literalmente “estado intermedio”, también traducido como “estado de transición”. En Sánscrito el concepto se llama “antarabhāva”

Cámara de Supresión Sensorial (CSS): Es una instalación en la que se producen, regulan y monitorean condiciones am-

bientales controladas de supresión de estímulos de sentidos externos (y no de sentidos internos) (V.) para su experimentación por parte de un sujeto a los fines de una determinada investigación. Por la ausencia de todo sonido y por el “silencio” de toda información sensorial externa se la conoce también como Cámara de Silencio (CS). Algunos autores e investigadores, como John Lilly por ejemplo, se refieren a ella como “tanque de flotación”.

Cenestesia: En los sentidos internos (V.), el cenestésico proporciona la información del intracuerpo. Hay quimioceptores, termoreceptores, baroreceptores y otros; también la detección del dolor juega un papel importante. El trabajo de las distintas funciones internas es detectado cenestésicamente, como así también los distintos niveles de trabajo de la conciencia.

Centros de respuesta: síntesis conceptual que se refiere a un mecanismo del psiquismo que da respuesta al mundo de la sensación. La respuesta es la manifestación hacia el medio externo y/o interno de la actividad del centro. Podemos diferenciar centros de respuesta por su actividad o función con que cumplen: vegetativo, sexual, motriz, emotivo e intelectual.

Centro luminoso: En el *Capítulo XI, El centro luminoso*, de *La Mirada Interna* en su libro *Humanizar la Tierra*, Silo dice:

El día noveno:

- 1. En la Fuerza estaba la ‘luz’ que provenía de un ‘centro’.*
- 2. En la disolución de la energía había un alejamiento del centro y en su unificación y evolución, un correspondiente funcionamiento del centro luminoso.*

No me extrañó encontrar en antiguos pueblos la devoción por el dios-Sol y vi que si algunos adoraron al astro porque daba vida a su tierra y a la naturaleza, otros advirtieron en ese cuerpo majestuoso el símbolo de una realidad mayor.

Hubo quienes fueron más lejos aún y recibieron de ese centro incontables dones que a veces “descendieron” como lenguas de fuego sobre los inspirados, a veces como esferas luminosas, a veces como zarzas ardientes que se presentaron ante el temeroso creyente.

Conciencia: Es el “aparato” registrador y coordinador del psiquismo humano. Aparato que coordina y estructura las sensaciones, las imágenes (V.) y los recuerdos del psiquismo. Entendemos a la c. como el sistema de coordinación y registro (V.) que efectúa el psiquismo humano. A veces hablamos de c., a veces de “coordinador” y a veces de “registrador”. Aun tratándose de la misma entidad, está cumpliendo con funciones distintas, pero no se trata de entidades diferentes. La c. es una estructura evolutiva intencional que tiene distintos niveles de trabajo (V. niveles de conciencia). La c. frente al mundo tiende a compensarlo estructuradamente mediante un complejo sistema de respuestas.

Conciencia (niveles de): La conciencia puede encontrarse sumida en pleno sueño, en semisueño, o en vigilia, pero también en momentos intermedios o de transición. Hay gradaciones entre los n.d.c. y no diferencias tajantes. Hablar de niveles, es hablar de diferentes operaciones y del registro de esas operaciones. Es gracias a ese registro que puede distinguirse entre distintos n.d.c. y no se puede tener registro de ellos como si fueran ámbitos vacíos.

Conciencia de sí: A veces también llamada “vigilia verdadera” o “estado de despierto”. Nivel de conciencia que se logra cuando a la simple percepción se la capta simultáneamente con la sensación de “uno mismo”. La c.d.s. no es idéntica a la apercepción (conciencia de la percepción) o la introspección, que es un procedimiento de estudio de las vivencias internas. No corresponde tampoco a la reflexión fenomenológica. Lo

típico de la c.d.s. es la sensación de relación entre lo que se percibe y quien lo percibe, en este caso, el Yo de ese momento.

Conciencia inspirada: a) Comportamiento no habitual, pero no patológico. Implica una manera de estar en el mundo, una posición diferente de experimentar y hacer. b) Estructura global de conciencia, capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad. Por otra parte, es apta para organizar conjuntos de experiencias y para priorizar expresiones que se suelen transmitir a través de la Filosofía, la Ciencia, el Arte y la Mística. c) La c.i. es más que un estado de conciencia, es una estructura global que pasa por diferentes estados y que se puede manifestar en distintos niveles. Perturba el funcionamiento de la conciencia habitual y rompe la mecánica de los niveles.

Conciencia separada: hace referencia a la experimentación de un Centro hacia el cual se orientan todas las búsquedas místicas. Se la reconoce como la Ciudad Escondida y el registro es que existe por su propia naturaleza.

Copresencia: La atención es una aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Así, cuando un estímulo supera el umbral despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central de presencia al cual se dirige la atención. Sucede lo mismo cuando la conciencia es la que se dirige a un determinado estímulo o dato por propio interés. Cuando la atención trabaja, hay objetos que aparecen como centrales y objetos que quedan en la periferia, de modo co-presente. Esta presencia y co-presencia atencional, se da tanto con los objetos externos como internos. Al atender a un objeto se hace presente un aspecto evidente y lo no evidente queda de manera co-presente.

Cúspide: En la Disciplina Energética se hace referencia a la c. como un registro que se va creando por acumulación

energética en el interior y centro de la cabeza, donde se concentra la luminosidad.

Disciplinas: Las d. son parte de los trabajos de Escuela, y llevan al operador en la dirección de los espacios profundos. Nuestras d. son cuatro y trabajan con la manipulación de objetos materiales externos (V. d.material), con la energía psicofísica (V. d.energética), con los objetos mentales (V. d.mental) y con las formas mentales (V. d.morfológica). Queda claro que esas d. no agotan otras posibles vías. Las d. trabajan con rutinas que se repiten en cada momento de proceso (paso), hasta que el operador obtiene el registro indicado. Todo el proceso está convencionalmente organizado en doce pasos separados en tres cuaternas. Así como cada paso tiene una designación que aproxima a la idea del registro buscado, cada cuaterna señala un significativo cambio de etapa. Concluido el proceso disciplinario se está en condiciones de organizar una Ascesis (V.) despegada de pasos, cuaternas y rutinas.

Disciplina energética: La d.e. trabaja con la energía psicofísica. La d.e. busca sus raíces en el Asia Menor desde donde el orfismo y el dionisismo se propagaron hacia Creta y Grecia sufriendo importantes modificaciones hasta que fueron abolidos por el Cristianismo triunfante. También en algunas líneas shivaítas y del tantrismo, se pueden rescatar fragmentos de una experiencia extraordinariamente rica.

Disciplina morfológica: También llamada “disciplina formal”. La d.m. trabaja con las formas mentales. La d.m. reconoce antecedentes significativos en algunas corrientes de pensamiento pre-ático que florecieron bajo las influencias orientales de Egipto, Asia Menor y Mesopotamia, tal el caso de la Escuela Pitagórica.

Disciplina material: La d.m. trabaja con la manipulación de objetos materiales externos. La d.m. se basa en los trabajos de taoístas y budistas chinos, así como de babilonios, alejandrinos, bizantinos, árabes y occidentales. A ese conjunto de trabajos en su continua transformación y deformación se lo conoció con el nombre de “Alquimia”. Hacia fines del S. XVIII, la Alquimia había declinado irremediablemente, pasando muchos de sus descubrimientos, procedimientos e instrumental, a manos de la Química naciente.

Disciplina mental: La d.m. trabaja con los distintos actos mentales que se refieren a objetos mentales. La d.m. encuentra en el budismo su mayor fuente de conocimiento. Para favorecer las distinciones entre actos y objetos mentales apela al lenguaje riguroso de alguna corriente filosófica contemporánea.

Doble: Suerte de “doble cuerpo” que corresponde a la representación cenestésica del propio cuerpo en el interior del espacio de representación.

Energía del doble: Energía cohesora de tipo psico-físico que constituye el Doble (V.) correspondiente a la energía vital de cada ser viviente. En los seres humanos, en situaciones particulares, esta energía en movimiento puede hacerse “independiente” del cuerpo mientras mantiene su unidad. La energía desdoblada (es decir: imaginada como “afuera” del cuerpo o “separada” de su base material), se disuelve como imagen o se representa correctamente dependiendo de la unidad interna que tiene quien opera así. Es en base a la energía del doble que se puede formar el “espíritu”(V.).

Energía psicofísica: Sinónimo de energía nerviosa, que circula por el cuerpo.

Espacio de representación: Especie de “pantalla mental” en la que se proyectan las imágenes, formada a partir de los

estímulos sensoriales, de memoria y de la actividad misma de la conciencia como imaginación. En sí mismo y además de servir de pantalla de proyección, está formada por el conjunto de representaciones internas del propio sentido cenestésico, por lo que corresponde exactamente a las señales del cuerpo y se lo registra como la sumatoria de ellas, como una especie de “segundo cuerpo” de representación interna. El espacio de representación tiene gradaciones y además volumen y profundidad, siendo ésto precisamente lo que permite ubicar, según el emplazamiento de la imagen, si los fenómenos han partido del mundo interno o externo produciéndose, a veces, la ilusión de que la representación es externa al espacio de representación (siempre interno). A medida que se desciende de nivel de conciencia, aumenta en dimensión, profundidad y volumen, coincidentemente con el aumento del registro del intracuerpo y, a medida que se asciende a vigilia, tiende a aplanarse tomando distintas características según los niveles actuantes.

Espacio de representación (función del): Esta representación interna del espacio mental que corresponde a las traducciones visuales de las sensaciones del cuerpo, es la que permite la conexión entre las producciones de la conciencia y el cuerpo mismo. Esta intermediación es necesaria para que el cuerpo funcione en alguna dirección, ya que cuando algún sistema de impulsos llega a él (desde sentidos (V.), memoria o imaginación), es convertido en imagen en él y colocada en alguna franja y profundidad al igual que cuando esa imagen se traduce en algún punto y profundidad para efectuar actividad sobre los centros (V.), variando el centro actuante según el lugar y profundidad del emplazamiento.

Espacio-tiempo: El horizonte en el que se experimenta la estructura acto-objeto de la conciencia humana. El registro de cualquier fenómeno se experimenta en la tridimensiona-

lidad del “espacio de representación” (V.) y como fluir de la conciencia, donde la aparente “fijeza” del instante presente permite ir hacia “atrás” de los fenómenos que ya no son, o hacia “adelante” de los fenómenos que todavía no son. A diferencia de lo que ocurre en el transcurrir del mundo físico, los hechos de conciencia no respetan la sucesión cronológica sino que regresan, perduran, se actualizan, se modifican y se futurizan, alterando al instante presente. Así, las leyes que se cumplen en la espacio-temporalidad del mundo físico sufren un desvío considerable en los objetos y los actos mentales.

Espíritu: “Centro de energía” formado por un sistema de fuerzas centrípetas dentro del campo de energía del Doble (V.). Este sistema de fuerzas depende de los actos realizados en la vida, que tendrán el signo de la coherencia entre el sentimiento, el pensamiento y la acción consciente; actos impulsados por la sincera necesidad de evolución, la bondad, la superación de las contradicciones internas. El amor y la compasión hacen posible la cohesión interna y aquella entre los distintos seres, y esto permite la posibilidad de transmitir el espíritu de unos a otros.

Espiritualidad: a) Expresión y práctica del sentimiento religioso. b) La e. admite una gran diversidad de formas como expresiones posibles del sentimiento religioso, según la particular traducción que los individuos hagan de éste. Aparte de las clasificaciones que pudieran esbozarse, se consideran de especial importancia el signo y la dirección de tales formas de e. (por ejemplo, constructivas, destructivas, intolerantes, soberbias, compasivas, inclusivas, etc.).

Estilo de vida: Se refiere al tipo de vida que se lleva desde que se termina la Disciplina (V.) y se ha ido formando al ir profundizando sus pasos. Desde esta perspectiva, en la Ascesis no se entra al e.d.v. como una cosa nueva, sino que ahora se lo tiene en cuenta como organizador de la vida, poniendo el

centro en el acceso a Lo Profundo (V.) y en las actividades relacionadas con ello.

Evocación: Acción intencional de la conciencia sobre la memoria, buscando datos ya grabados en una determinada franja de recuerdos estructurados en base a los estados de grabación o climas de grabación. (V. Reversibilidad). En la evocación aparece el dato buscado y además, en estructura, el resto de los datos referidos a él; así, datos de los demás sentidos (V.) que estaban actuando en el momento de la grabación y datos referidos al nivel de trabajo o estado de la estructura en el momento de la grabación (climas, tonos afectivos, emociones).

Éxtasis: a) Estado superior de conciencia, que se expresa ocasionalmente. Los estados de éxtasis suelen estar acompañados por suaves concomitancias motrices y por una cierta agitación general (V. arrebató / V. reconocimiento). b) Caso extraordinario de experiencia de lo sagrado, o sea, situaciones mentales en que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido.

Imagen: Llamamos imagen a la representación estructurada y formalizada por la conciencia de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido (memoria) del medio externo o interno, por vía sensorial. Hay, por ello, imagen visual, táctil, olfativa, auditiva, gustativa, cenestésica y kinestésica. La imagen integra el sistema de transformación de impulsos tal que, llegando un impulso a la conciencia, se convierte en imagen. Esta imagen, a su vez, es el conjunto de impulsos que la conciencia envía hacia los centros (V.) para movilizar respuestas.

Imagen (función de la.): a) Movilizar centros de respuestas (V.) para alejar o acercar a la estructura psicofísica los estímulos, según sean dolorosos o placenteros. b) En el caso de la memoria, en la medida en que ésta entrega datos placenteros

o dolorosos, moviliza también a la imaginación y ella activa a la estructura en una u otra dirección.

Impulso: Decimos de las señales llegadas a conciencia desde aparatos de sentidos (V.) o de memoria (V.), y que son traducidas por ésta a imágenes (V.) al ser trabajadas por las vías abstractivas o asociativas. Estos impulsos sufren numerosas traducciones y transformaciones, aún antes de ser formalizados como imágenes.

Impulsos (traducción de): Los casos de t.d.i. son tres: deformación, ausencia y traducción. Los sentidos (V.) registran y traducen los distintos estímulos (provenientes de los medios interno y externo al cuerpo, según se trate de sentidos internos o externos) a un mismo sistema de impulso homogéneo. El estímulo se va a convertir en forma, es decir, el estímulo se va a convertir en imagen (V.) cuando la conciencia lo estructure desde su nivel de trabajo. Así, un mismo estímulo se traducirá en formas distintas, en imágenes distintas. Específicamente, lo que estaba articulado de un modo en la imagen en el espacio de representación, comienza a tomar otras configuraciones por asociación, como si esa imagen cobrase vida y dinámica propia.

Intencionalidad: Mecanismo fundamental de la conciencia, mediante el cual ésta mantiene su estructuralidad al ligar actos con objetos. Esta ligazón no es permanente y ello es lo que permite la dinámica de la conciencia, al existir actos en busca de objetos. Esta intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda, aun cuando trabaja revirtiendo sobre acontecimientos pasados.

Introyección: acá se refiere a “internalización de la energía”

Kinestesia: El sentido kinestésico suministra datos del movimiento y de la postura corporal, del equilibrio y desequilibrio físico.

La Escuela: a) En el contexto más amplio de la tradición mística, transmite la experiencia trascendental a través de enseñanzas orientadas a la evolución del ser humano. b) En un sentido más cercano y refiriéndonos a la experiencia de los autores de este libro, se trata de un conjunto de Maestros, de diferentes lugares del mundo, miembros de la Escuela formada por Silo.

Lo Profundo (del espacio de representación): a) También llamado “sí mismo” en alguna corriente psicológica contemporánea. b) No es exactamente un contenido de conciencia. Es más bien un estado. c) Es un nivel de internalización de la conciencia en el espacio de representación (V.). En esta internalización irrumpe aquello que siempre está escondido, cubierto por el “ruido” de la conciencia. Es en l.p. donde se encuentran las experiencias de los espacios y de los tiempos sagrados. d) En otras palabras, en l.p. se encuentra la raíz de toda mística (V.) y de todo sentimiento religioso (V.).

Memoria: Función del psiquismo reguladora de tiempos y almacenadora de registros o sensaciones provocadas por estímulos externos o internos, que se codifican según el estado de la estructura. Toda nueva sensación es cotejada con aquellas anteriores. A veces las sensaciones almacenadas son proyectadas a un tiempo no actual, futuro. De ambas operaciones (actualización o recuerdo y proyección o imaginación) se tiene sensación. Opera estructuralmente con los sentidos (V.), el aparato de registro (V.) y el nivel de trabajo del psiquismo.

Memoria (errores de la): a) Falso reconocimiento. Un dato nuevo es relacionado incorrectamente con uno anterior; o un objeto que se reconoce suscita una situación que no se ha vivido pero que parece haberse vivido (par-amnesia). b) En el recuerdo equívoco se suplanta un dato por otro que no aparece

en memoria. c) Amnesia: se registra como imposibilidad de evocar datos o secuencias de datos. Existen diversos tipos de amnesias. d) Cuando recuerdos contiguos se ubican como centrales. e) Hipermnesia: ampliación anormal de la memoria, generalmente con sustitución de datos recientes.

Memoria (frangas de la): Diferenciamos tres frangas: a) antigua, que es un sustrato o base formado por las primeras grabaciones (tonos afectivos o registros internos de las operaciones que acompañaron al dato que llegó por vía sensorial) y sobre la cual se va estructurando todo el sistema de relaciones posteriores; b) mediata, constituida por las grabaciones que se siguen registrando a lo largo de la vida y c) inmediata, referida a datos con los que va a trabajarse cotidianamente ordenándolos y clasificándolos. Por la existencia de estas frangas, la conciencia puede ubicarse en el tiempo y el espacio ya que el espacio mental está vinculado a los tiempos de conciencia, tiempos que son suministrados por fenómenos que provienen de memoria. Si así no fuera, la conciencia perdería su estructuralidad y el Yo registraría su desintegración. Hay también un tipo de memoria situacional en la que el objeto se graba por sus contextos y se lo evoca ubicando previamente a éstos.

Memoria (grabación en la): Esta se efectúa estructuralmente con datos provenientes de los sentidos (V.), con los datos que se tienen de la actividad de la conciencia (V.), los datos del nivel de trabajo de la estructura (V.), más los datos sobre el funcionamiento de los centros (V.). Se graba mejor según: a) la fuerza del estímulo; b) la entrada simultánea del dato por varios sentidos (V.); c) cuando un mismo dato sobre un fenómeno es presentado de diversas maneras; d) por repetición; e) en contexto; f) por neta falta de contexto; g) por ausencia de fondo de ruido ó mayor fluidez de la señal; h) en ausencia

de estímulos, el primero que aparece se graba fuertemente; i) si memoria no está entregando información a conciencia; j) cuando no hay saturación por reiteración o bloqueo; k) la conciencia pone atención al dato (apercepción).

Mente: Usada habitualmente e indistintamente, como sinónimo de conciencia o psiquismo. En referencia a la Experiencia Trascendental, de un modo muy amplio se llama m. a ese “sí mismo”, que no se lo confunde con las operaciones de la conciencia, ni con ella misma. Pretender apresar a la m. como si fuera un fenómeno más de la conciencia, no es posible puesto que aquella no admite representación ni comprensión. En consecuencia, la m. trasciende la conciencia ligada al Yo y a los espacios y tiempos de percepción y representación.

Mística: Cuando hablamos de m. en general estamos considerando fenómenos psíquicos de experiencia de lo sagrado en sus diversas profundidades y expresiones. Es en la m. especialmente donde la búsqueda de fenómenos deseados de Conciencia Inspirada (V.) ha hecho surgir prácticas y sistemas psicológicos que han tenido y tienen disparejo nivel de desarrollo. La m. está animada de un fuerte sentimiento religioso encaminado a la trascendencia aun cuando la idea o la creencia acerca de un dios, dioses o divinidades no aparezcan definidas en ese contexto.

Muerte: Es considerada como un hecho que moviliza fuertes registros instintivos y vinculados por ello a la actividad de los bajos niveles de conciencia, su consideración está relacionada: a) con la dificultad psicológica resultante del problema de la representación y registro de uno mismo como muerto o sin registro y b) del temor al dolor, al proyectarse imaginariamente la actividad de registro más allá de la muerte y referido a la forma en que son tratados los restos mortales. Así en los dos

casos mencionados, al suponerse que los registros no cesan con la muerte, se genera un sistema de imágenes ilusorias que ocasionan dolor y sufrimiento. En algunos casos, la idea de relajación o desposesión definitiva como pérdida total de los registros de tensión y, consecuente desintegración del Yo, generan el deseo de permanencia. Siempre, en estos casos encontramos a la posesión en la base del problema, igual que en los casos de la consideración de la muerte de los otros.

Nivelación: Se llamó así a los trabajos previos al desarrollo de las Disciplinas que se inician con las técnicas explicadas en Autoliberación (Luis A. Ammann, 1980): distensión, psicofísica, auto-conocimiento y operativa y se complementan con el estudio de los textos del libro *Apuntes de psicología* (Silo, 2006). Ello permite homogeneizar lenguaje, experiencias y comprensiones, para avanzar luego en alguna de las Disciplinas (V.).

Operativa: La o. es el conjunto de prácticas de catarsis, transferencia y auto-transferencia que pueden modificar, convertir o reorientar el comportamiento. Su objetivo práctico inmediato es la normalización de la conciencia y particularmente de la vigilia mediante la superación del sufrimiento, al comprender la mecánica ilusoria del mismo, para lo cual es necesario hacer cesar, aunque sea provisoriamente, los registros dolorosos. En el contexto de este escrito la o. sirve para superar dificultades para la práctica de las Disciplinas (V.), para perfeccionar la Ascesis (V.) y el Estilo de Vida (V.).

Paisaje de formación: Llamamos así al conjunto de grabaciones que configuran el substrato biográfico sobre el que van sedimentando hábitos, sensibilidades y rasgos básicos de personalidad. La formación de ese paisaje comienza en el nacimiento. Las grabaciones estructuradas básicas comprometen no sólo

a un sistema de recuerdos sino a tonos afectivos, a una forma característica de pensar, una manera típica de actuar y, en definitiva, a un modo de experimentar el mundo y de comportarse en él. La estructuración que progresivamente vamos haciendo del mundo que nos rodea está fuertemente influida por esa base de recuerdos que comprendió objetos tangibles, pero también intangibles como valores, motivaciones sociales y relaciones interpersonales. Podemos considerar a nuestra infancia como la etapa vital en la que el p.d.f. se articuló plenamente.

Propósito: Desde un cierto punto de vista, el p. es una imagen trazadora que es síntesis de Sentido, significado e intencionalidad, que da dirección al proceso de Ascesis sin ocupar el foco atencional, operando desde copresencia. 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. La preparación del p. condiciona todo el trabajo posterior.

Proyección: En el capítulo XIV, *Proyección de la Fuerza de La Mirada Interna*, en su libro *Humanizar la Tierra*, Silo dice:

1. Si has experimentado el pasaje de la Fuerza podrás comprender cómo, basándose en fenómenos similares pero sin ninguna comprensión, distintos pueblos pusieron en marcha ritos y cultos que luego se multiplicaron sin cesar. Por medio de experiencias del tipo ya comentado, muchas personas sintieron a sus cuerpos “desdoblados”. La experiencia de la Fuerza les dio la sensación de que a esta energía podían proyectarla fuera de sí.

2. La Fuerza fue “proyectada” a otros y también a objetos particularmente “aptos” para recibirla y conservarla. Confío en que no te será difícil entender la función con que cumplieron ciertos sacramentos en distintas religiones e, igualmente, el significado de lugares sagrados y de sacer-

dotes supuestamente “cargados” con la Fuerza. Cuando algunos objetos fueron adorados con fe en los templos y se los rodeó de ceremonia y rito, seguramente “devolvieron” a los creyentes la energía acumulada por oración repetida. Es una limitación al conocimiento del hecho humano, el que casi siempre se haya visto estas cosas por la explicación externa según cultura, espacio, historia y tradición, cuando la experiencia interna básica es un dato esencial para entender todo esto.

3. Este “proyectar”, “cargar” y “restituir” la Fuerza, volverá a ocuparnos más adelante. Pero desde ya te digo que el mismo mecanismo sigue operando aún en sociedades desacralizadas donde los líderes y los hombres de prestigio están nimbados de una especial representación para aquél que los ve y quisiera hasta “tocarlos”, o apoderarse de un fragmento de sus ropas, o de sus utensilios.

4. Porque toda representación de lo “alto” va desde el ojo hacia arriba de la línea normal de la mirada. Y “altas” son las personalidades que “poseen” la bondad, la sabiduría y la fuerza. Y en lo “alto” están las jerarquías y los poderes y las banderas y el Estado. Y nosotros, comunes mortales, debemos “ascender” en la escala social y acercarnos al poder a todo coste. Qué mal estamos, manejados aún por esos mecanismos que coinciden con la representación interna, con nuestra cabeza en lo “alto” y nuestros pies pegados a la tierra. Qué mal estamos, cuando se cree en esas cosas (y se cree porque tienen su “realidad” en la representación interna). Qué mal estamos, cuando nuestra mirada externa no es sino proyección ignorada de la interna.

Psiquismo: Sistema integrado e interregulado dinámicamente de sentidos (V.), memoria (V.), coordinador (V.), niveles (V. niveles de conciencia) y centros (V.).

Psiquismo (interregulación del): Cuando una función o factor se modifica varían también todos los demás ya que todos actúan estructuralmente. Por ejemplo, la apercepción inhibe la evocación y esta inhibe la percepción. Al funcionar sentidos externos se frena la entrada de estímulos internos y a la inversa. Al descender al sueño se bloquean mecanismos de reversibilidad y se sueltan los de asociación, al funcionar los críticos se inhiben los asociativos ascendiendo a vigilia. Incluso entre los mismos sentidos externos, cuando se amplía el umbral visual, disminuyen el tacto, olfato, oído, etc.

Reconocimiento: a) Estado superior de conciencia, que se expresa ocasionalmente caracterizado como fenómenos intelectuales, de comprensión súbita de situaciones complejas y de resolución instantánea de problemas (V. éxtasis / V. arrebató). b) Caso extraordinario de experiencia de lo sagrado, en el sentido que el sujeto cree, en un instante, “comprenderlo todo”; cree no tener diferencias entre lo que él es y lo que es el mundo, como si el Yo hubiera desaparecido.

Registro: Experiencia de la sensación producida por estímulos detectados por sentidos externos o internos, incluyendo recuerdos e imágenes.

Relax: Técnica destinada a aflojar la musculatura externa e interna. Pedagógicamente y para su práctica, se diferencia un relax externo, un relax interno y un relax mental. Su utilidad es la de bajar tensiones, descansar para normalizar en general el estado vigílico y para permitir entrar a trabajos catárticos y transferenciales. Es condición para la práctica de Ascesis. Requiere de ejercicios previos para caer en cuenta de los sistemas innecesarios de tensiones que se desarrollan acompañando la tensión puntual y para producir la disociación de tales sistemas.

Reminiscencia: a) Átomo teórico de memoria. Lo registrable es que en memoria se reciben, procesan y ordenan los datos sensoriales, más el estado general de la estructura que percibe. Por consiguiente, no se recuerdan elementos aislados de contextos mnémicos. b) Recuerdo de algo casi olvidado. La teoría de la reminiscencia asociada principalmente a Platón, es una teoría del conocimiento según la cual conocer es recordar. c) Rescate de significados asociados a registros cenestésicos sutiles experimentados en situación de suspensión o supresión del Yo, que se da en sueños o llega a conciencia de modo inesperado.

Restología: Neologismo acuñado por el grupo de experimentadores de Ascesis en CSS para sintetizar ese “mundo de significados” que puede ser rescatado de la memoria (V.) como también de los sentidos (V.), especialmente de la cenestesia (V.), después de las experiencias en la CSS. Mundo de significados compuesto básicamente por “registros puros”, elementos a veces recuperables a través de intuiciones, imágenes (V.), también en diferentes niveles de vigilia, semisueño o de sueño y que tal vez pueden ser procesados en “abstracciones” sintetizadoras, que trazan suertes de “pasos” con los que recuperar la experiencia.

Resistencias: dificultades, impedimentos.

Sentido: a) Según el caso, el s. es el valor, significado, dirección, o interpretación que se atribuye a algo (acción, vida, experiencia, fenómeno, situaciones, futuro, etc.). b) El s. se registra como unidad interna, mientras que la falta de s. se registra como contradicción. c) El s. o falta de s. de la vida guardan relación directa con la posición con respecto a la posibilidad de continuidad después de la muerte (V.).

Sentidos: Aparatos o funciones del psiquismo que registran estímulos provenientes de los medios interno y externo al cuer-

po, según se trate de sentidos internos o externos. Los sentidos operan simultáneamente, en dinámica y relación estructural entre sí y con los aparatos de memoria y registros. a) Sentidos externos: entregan información del medio externo. Ellos son: vista, oído, olfato, gusto y tacto externo b) Sentidos internos: entregan registros del intracuerpo, permitiendo así obtener indicadores de los estados internos, actividades mentales, niveles y estados de conciencia, trabajo de los centros (V.), etc. Por lo tanto, son de fundamental importancia para nuestros trabajos. En los sentidos internos, el cenestésico proporciona la información del intracuerpo; hay quimioceptores, termocceptores, barocceptores y otros; también la detección del dolor juega un papel importante. El sentido kinestésico suministra datos del movimiento y de la postura corporal, del equilibrio y desequilibrio físico.

Sentimiento religioso: a) Asociado con la religiosidad o la espiritualidad y no necesariamente asociado a la práctica de una religión (con su iglesia, culto, teología, etc.). Puede o no ser expresado con una liturgia, libros sagrados, procedimientos, etc. b) Subjetivamente puede registrarse la existencia del s.r., independientemente de que tal sentimiento esté referido a una divinidad o no.

Supresión sensorial externa: intento de eliminar los estímulos provenientes de los sentidos de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto durante un período de tiempo.

Trance: Estado, y técnica de búsqueda de inspiración mística, que encontramos en las formas más antiguas de la magia y la religión.

Vacío: En la práctica de Ascesis, situación mental que sucede a la profundización de la suspensión del Yo (V.) caracterizada

por la ausencia de toda representación o registro de sensaciones internas. La conciencia está en condiciones de encontrarse sin la presencia del Yo, en una suerte de v. En tal situación, es experimentable una actividad mental muy diferente a la habitual. En definitiva, no puede, ni debe, haber registro de esa situación mental. Nada se puede decir de ese v. y desde él se regresa a la situación mental de suspensión del Yo o a la vigilia habitual, que se produce por los impulsos que delatan la posición y las incomodidades del cuerpo.

Yo: El registro de la propia identidad está dado por los datos de sentidos y de memoria más una peculiar configuración que otorga a la conciencia la ilusión de permanencia, no obstante los continuos cambios que en ella se verifican. En la constitución del Y. intervienen no solamente la memoria, la percepción y la representación, sino la posición de la atención en el espacio de representación. Esa configuración ilusoria de identidad y permanencia es el Y. Se trata de una independización ilusoria de la coordinación en que se imbrican los registros del transcurrir y la posición de los fenómenos mentales. De allí resulta que el Y. es una gran ilusión de la conciencia, un epifenómeno de la actividad de la misma.

Yo (suspensión del): Estado o situación mental que habilita un caso de estado de conciencia alterada y que es previa a la de “vacío” y a la de “supresión del Yo” (V.). La s.d.y. se logra únicamente por caminos indirectos, desplazando progresivamente al Yo de su ubicación central de objeto de meditación. La entrada a los estados profundos ocurre desde la s.d.y. Ya desde esa s.d.y., se producen registros significativos de “conciencia lúcida” y comprensión de las propias limitaciones mentales, lo que constituye un gran avance. El estado de s.d.y.

puede profundizarse hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales.

Yo (supresión del): Silo realiza la siguiente descripción en *Psicología IV*, en su libro *Apuntes de psicología*: “...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...” y aclara más adelante sobre este estado de s.d.y: “...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.”

ANTECEDENTES DE LOS INVESTIGADORES

Michel Darracq. 72 años, parisino, casado, 2 hijas. Ingeniero consultor en sistemas de informática y telecomunicaciones. En el Centre d'Etudes Humanistes de París, impulsa los seminarios sobre el Método Estructural Dinámico. Miembro de Escuela, realiza un trabajo evolutivo en la línea del desarrollo de la Fuerza interna. En ese contexto, profundiza con experiencias en CSS a partir del 2018.

Correo: darracq.michel@gmail.com

Fulvio Faro. 52 años, nacido en Roma, es operador en Salud. Desde 1988 participa en el Movimiento Humanista en Italia, Paraguay, Argentina, Senegal, Gambia. Desde el 2010 forma parte de la Escuela y experimenta con la CSS desde el 2015, junto a otros.

Correo: fulviofaro@gmail.com

José Gabriel Feres. 73 años, casado, dos hijos, siloísta desde sus años de juventud, promotor de grupos del Movimiento Humanista en varios países, fundador y activo militante del Partido Humanista chileno, pone en marcha y mantiene Virtual Ediciones, editorial que publica y difunde producciones de la corriente de pensamiento del Humanismo Universalista. Autor de la monografía “Estudio sobre La Oración del Corazón, un procedimiento de acceso a Lo Profundo” (2010, Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas), trabaja la Ascesis en CSS a partir de 2015 con diferentes grupos de maestros de Escuela.

Correo: pepeferes@gmail.com

Pía Figueroa. 66 años, casada, dos hijos, es siloísta desde los 15 y su vida ha seguido los vaivenes del desarrollo de esta enseñanza por los distintos continentes. Radicada en Chile, asumió

funciones políticas en la década de los noventa. Actualmente da impulso a varios proyectos entre los que destaca la agencia internacional de noticias Pressenza. Sus publicaciones comprenden el libro “El Guía Interno – testimonios” (Edicil 1982 / Multiimage 2006), “Silo, el Maestro de nuestro tiempo” (publicado en Español, Inglés, Italiano, Francés, Portugués y Ruso por diferentes editoriales desde 2013 a 2018) y las monografías “Investigación Sueños” (2007/2008), “Referencias a los estados de conciencia inspirada en Platón” (2010) y “Estudio sobre Fidias, el ejemplo del escultor” (2010), del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. En 1975 realiza 3 prácticas de supresión sensorial monitoreadas por Silo en el contexto de las investigaciones de Corfú, retomando estas experiencias a partir de 2014 con varios diferentes grupos formados entre miembros de Escuela.

Correo: figueroa.tempo@gmail.com

Gonzalo García-Huidobro. 74 años, casado, dos hijos, arquitecto, fue agregado cultural de Chile en Rusia 1990-1994, profesor en la Universidad de Londres, en la Universidad Católica de Chile, en UNNIAC. Autor de los libros “Otras Miradas, Otras Realidades” (2015), y “Relatos del Fuego, los Cambios Humanos Profundos” (2020). Siempre interesado en la arquitectura de la mente, derivó en la experimentación y estudio de la conciencia a partir de la supresión sensorial en Cámara de Silencio, primero en 1975, retomando desde el 2016. Director de OKKO, Centro de Estudios, Fundación. Correo: gonzalogh@dac.cl

Bruno Jerardino. 57 años, siloísta desde los 20. Sus intereses dicen relación con la Filosofía de las Ciencias, la transformación personal y social simultánea y la exploración de la experiencia humana. Contribuye a la formación del Partido Humanista desde 1984 y es electo, en 1986, Secretario General

de la Federación de Estudiantes de la Universidad de Chile (FECh). Ingeniero Informático, tiene un Magíster en Ciencias de la Ingeniería, actualmente académico en la Universidad de Santiago de Chile y co-fundador de la Escuela de Pensamiento y Diseño Sistémico ELAPDIS. Participa en la investigación sobre experiencias en CSS desde 2016.

Correo: bjerardino@gmail.com

Antonio Menendez. 70 años, Madrid, casado con dos hijos. Programador informático, instructor de vuelo, profesor de Qi Gong, taxista. Interesado desde muy joven en las distintas tradiciones espirituales, profundizó en el budismo y taoísmo. Participa en el Movimiento Humanista desde 1970 y es miembro de Escuela. Trabaja con experiencias de supresión sensorial desde el 2016 y apoya la organización de nuevos retiros en España, con el propósito de facilitar el acceso a la experiencia mística al mayor número de personas.

Correo: ant.menendez@gmail.com

Natsuko Ohta. 66 años, nació en Japón, casada. Dos hijos. Dejó su país natal a los 15 y vivió en diversos países hasta fijar su residencia en Madrid. Practicó Yoga, la Ceremonia del Té y practica Qi Gong y Taiji Quan y su práctica de quietud y silencio. Conoció el Siloismo en 1979 y actualmente es miembro de Escuela. Participa en El Mensaje de Silo. Desde 2016 realiza prácticas de trabajo con supresión sensorial ayudando a impulsar esta herramienta para el trabajo de Ascesis en España.

Correo: natsukohta@gmail.com

Flavio Onetto. 64 años, chileno, casado, una hija, arquitecto. Siloísta, Maestro de Escuela, fundador y activista del Partido Humanista. Participó en el equipo, guiado por Silo, que diseñó la Sala original y demás elementos de los Parques de Estudio y Reflexión, siendo parte a su vez del equipo que construyó

el Parque histórico de Punta de Vacas (Argentina). Incursiona en la Ascesis con apoyo de supresión sensorial desde el 2015.

Correo: flavio.onetto@gmail.com.

Federico Palumbo. 45 años, casado, un hijo, nació y vive en Roma, Italia, dedicado a la producción audiovisual. Dirigió el documental “Algo está cambiando” (2011) y los film fiction “Experiencia Cumbre” y “Cuentos para el corazón y la mente” (2020). Puso en marcha y participa del Observatorio de Derechos Humanos en Roma. Sus publicaciones comprenden las monografías “La inspiración en el Surrealismo” (2010, corregida el 2012); “Ascesis y Cámara de Silencio” (2014); “Procedimientos en Cámara de Silencio” (2016) del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. En base a las indicaciones de Silo y los materiales que le suministrara con resúmenes de experimentaciones realizadas en Mendoza desde 1974, comienza a investigar y luego desarrolla los encuadres y la metodología que logran sistematizar un procedimiento para el trabajo de la Ascesis en Cámara de Supresión Sensorial a partir del 2010. Desde entonces, avanza en la práctica mejorando continuamente las instalaciones y procedimientos de trabajo, en conjunto con grupos de Escuela ubicados en diferentes lugares de Europa y Sudamérica.

Correo: fedepalu2@gmail.com

Quim de Riba. 56 años, nació en Barcelona y allí vive. Investigador sobre el tema de la trascendencia, participa de El Mensaje de Silo aportando registros de bienestar a quienes lo necesitan y asistiendo a moribundos. Sus investigaciones le llevaron a experimentar en la Cámara de Supresión Sensorial, encontrando evidencia sobre la trascendencia corroboradas con las experiencias en la Disciplina Energética.

Correo: quimderiba@gmail.com

BIBLIOGRAFÍA

- Ammann, L.A. (2019). *Autoliberación*. Santiago, Chile: Virtual Ediciones
- Cleary, T. (1995). Traducción de *El secreto de la Flor de Oro*. Madrid: Edaf
- Eliade, M. (2009). *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*. Mexico: Fondo de Cultura Económica
- Figueroa, P. (2013). *Silo, el Maestro de nuestro tiempo*. Santiago de Chile: Virtual Ediciones
- García, F. A. (2013). *Terminología de Escuela. Encuadre y Vocabulario*. Recuperado el 10 enero 2020 de www.parquepuntadevacas.net en la Sección “Centro de Estudios-Producciones”
- Hutchison, M. (1984). *The book of Floating - Exploring the Private Sea*. New York: Quill
- Jung, C. G. (1987). *Sobre cosas que se ven en el cielo*. México: Nilo-Mex
- Kjellgren, A., Lyden F. y Norlander, T. (2008). *Sensory isolation in flotation tanks: altered states of consciousness and effects on well-being*. Recuperado el 10 enero 2020 de <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol13/iss4/6/>
- Lilly, J.C. (1977). *The Deep Self - Profound relaxation and the tank isolation technique*. New York: Simon and Schuster
- Lilly, J.C. (1981). *El centro del ciclón*. Barcelona: Martinez Roca
- Lilly, J.C. y Gold E.J. (1995). *Tanks for the memories - Floatation tank talks*. (Edición 2001). Gateways/IDHBB, Inc. Publishers

- Lumen (Ed.). *La Filocalia, de la Oración de Jesús*, Argentina, 1996.
- Padmasambhava. *Bardo Thodol. El libro tibetano de los muertos*. (Edición 1994). España: Obelisco
- Palumbo, F. (2014). *Aporte sobre trabajos de Escuela: Ascesis y cámara de silencio*. Recuperado el 10 enero 2020 de www.parquepuntadevacas.net en la Sección “Centro de Estudios-Producciones”
- Palumbo, F. (2016). *Procedimientos en cámara de silencio*. Recuperado el 10 enero 2020 de www.parquepuntadevacas.net en la Sección “Centro de Estudios-Producciones”
- Puleda, S. (2015). *El informe Tókarev*. Argentina: Hypatia
- Silo. (2002). *Obras Completas – Volumen I*. México D.F.: Plaza y Valdés
- Silo. (2004). *Las Cuatro Disciplinas*. Recuperado el 10 enero 2020 de www.parquepuntadevacas.net en la Sección “Centro de Estudios-Producciones”
- Silo. (2006). *Apuntes de psicología*. Santiago, Chile: Virtual Ediciones
- Silo. (2018). *Seminarios del 80. Salones Hiroshima (Madrid)*. Madrid, España: León Alado Ediciones (Distribución en Los Parques de Estudio y Reflexión)
- Schuré, E. (1970). *Los grandes Iniciados*. México: Olimpo Ed.
- Trismegisto, H. (2016). *Obras Completas. Corpus Hermeticum*. España: Sincronía Ed.