



**La Curación
del Sufrimiento
y
La Mirada
Interna**

Grilo

Silo

La Curación del Sufrimiento y

La Mirada Interna

La Curación del Sufrimiento

La Mirada Interna ©Silo

ISBN 978-9968-557-76-4

CONTENIDO

Nota a la presente edición

El Mensaje, comentarios de Silo

La Curación del Sufrimiento

La Mirada Interna

- I. La meditación
 - II. Disposición para comprender
 - III. El sin-sentido
 - IV. La dependencia
 - V. Sospecha del sentido
 - VI. Sueño y despertar
 - VII. Presencia de la Fuerza
 - VIII. Control de la Fuerza
 - IX. Manifestaciones de la energía
 - X. Evidencia del sentido
 - XI. El centro luminoso
 - XII. Los descubrimientos
 - XIII. Los Principios
 - XIV. La guía del camino interno
 - XV. La experiencia de paz y el pasaje de la Fuerza
 - XVI. Proyección de la Fuerza
 - XVII. Pérdida y represión de la Fuerza
 - XVIII. Acción y reacción de la Fuerza
 - XIX. Los estados internos
 - XX. La realidad interior
- Notas

Nota a la presente edición

La impresión en un solo volumen de la arenga “La Curación del Sufrimiento” y el libro *La Mirada Interna*, ambas obras del pensador latinoamericano Mario Luis Rodríguez Cobos, Silo, (6 de enero de 1938-16 de setiembre de 2010), se ha inspirado en las explicaciones dadas por el propio Silo, al señalar como antecedentes de su libro *El Mensaje de Silo*, a aquellas obras mencionadas: la arenga “La Curación del Sufrimiento” y el libro *La Mirada Interna*.

La Curación del Sufrimiento ha sido extraída del libro *Habla Silo y La Mirada Interna*, del libro *Humanizar la Tierra*, ambas publicadas en la Colección Nuevo Humanismo.

Centro de Estudios

Parques de Estudio y Reflexión Las Nubes

Costa Rica, 2014.

Mario Luis Rodríguez Cobos, conocido también con el seudónimo Silo, nació el 6 de enero de 1938 en Mendoza (Argentina).

Escritor y pensador, es autor de varios libros. Fundador de la corriente de pensamiento El Humanismo Universalista o Nuevo Humanismo. Propone la metodología de la No Violencia, como única alternativa para salir de la crisis mundial humana. También plantea el desarrollo personal y social simultáneamente.

En el Mensaje de Silo, él invita a la libre interpretación de sus ideas y a la libre organización.

Entre sus principales propuestas plantea la superación del dolor físico y el sufrimiento mental.

Silo falleció el 16 de septiembre de 2010 en su casa de Chacras de Coria, su pueblo natal mendocino.

El Mensaje

Comentarios de Silo

Centro de Trabajo

Parques de Estudio y Reflexión, Punta de Vacas,
abril de 2008

(Tercera transmisión; silo.net)

Hoy vamos a dirigirnos especialmente a los mensajeros que están reunidos en distintos parques del mundo. Nuestros comentarios se habrán de referir a las características más generales del Mensaje.

Antecedentes de El Mensaje

Comenzaremos por considerar los antecedentes de El Mensaje que se encuentran en dos materiales producidos en 1969. El primero es un escrito conocido como *La Mirada Interna* que se comenzó a escribir en este lugar, de Punta de Vacas, en 1969 y que se editó por primera vez en 1972. El segundo antecedente es un discurso, una alocución, conocida como *La Arenga de la Curación del Sufrimiento* y que fue dada el 4 de mayo de 1969 en este mismo lugar.

Estos materiales se continuaron difundiendo en distintos formatos y a ellos se agregaron desarrollos que se editaron como títulos y libros separados y que finalmente terminaron por configurar los volúmenes de las *Obras completas* del autor. Creo acertado decir que toda la obra producida no pasa de ser un conjunto de adaptaciones y desarrollos temáticos de los dos antecedentes citados. Así es que si bien, la obra puede ser desdoblada en distintos géneros literarios, psicológicos, sociales y otros, el núcleo de las diferentes elaboraciones se reduce a los dos antecedentes mencionados. Por esto los distintos escritos y las distintas intervenciones públicas no son sino extensiones, desarrollos y explicaciones de las producciones básicas que hemos mencionado anteriormente.

Hace poco tiempo apareció el Mensaje, plasmado por primera vez en un volumen publicado en julio de 2002, bajo el título de *El Mensaje de Silo*. Tres partes dividen internamente a estos escritos: El Libro, La Experiencia y El Camino.

“El Libro” no es sino *La Mirada Interna*. “La Experiencia” es la parte práctica de *El Mensaje*

plasmada a través de ocho ceremonias. Finalmente, “El Camino” es un conjunto de reflexiones y sugerencias.

Aquí podrían terminar las consideraciones en torno al Mensaje y sus antecedentes. Sin embargo, quisiera extenderme brevemente sobre algunos tópicos que desprendiéndose de *La Arenga de La Curación del Sufrimiento*, ha servido de referencia y han permitido el desarrollo de temas individuales y socialmente importantes, como los referidos a la distinción entre el dolor y el sufrimiento.

El antecedente La Arenga La Curación del Sufrimiento

En la arenga el conocimiento más importante para la vida está referido a la comprensión del sufrimiento y la superación del mismo sufrimiento. Lo importante es distinguir entre el dolor físico y el sufrimiento mental.

Se sufre por tres vías: la de la percepción, la del recuerdo y la de la imaginación. El sufrimiento delata el estado de violencia, violencia que está conectada al temor. Temor a perder lo que se tiene, a lo que se ha perdido y a lo que se desespera alcanzar. Se sufre porque no se tiene, o porque se tiene temor en general, temor a la enfermedad, a la pobreza, a la soledad y a la muerte. La violencia tiene por raíz el deseo. El deseo aparece en distintos grados y formas que van desde la ambición más desmedida hasta las aspiraciones más simples y legítimas.

Atendiendo a este punto por la meditación interna, el ser humano puede reorientar su vida.

El deseo motiva la violencia que no queda en el interior de las personas, sino que contamina el medio de relación.

También se observa aquí a las distintas formas de violencia y no solamente a la primaria, que es la violencia física. Desde luego están, además, la forma de violencia económica, racial, religiosa, sexual, psicológica, moral y otras más o menos embozadas o disimuladas..., y otras más o menos embozadas o disimuladas.

[*Fragmento de La Arenga de la Curación del Sufrimiento: «La violencia en el hombre [...] No hay*

falsas salidas para acabar con la violencia en el mundo.»]

En esta arenga se destaca la necesidad de contar con una conducta simple que oriente la vida. Y también se dice que la ciencia y la justicia son necesarias para vencer el dolor. Pero la superación de los deseos primitivos es necesaria para vencer el sufrimiento mental.

Son muchos los elementos que pasan de esta arenga a distintos libros tales como *Humanizar la Tierra*, *Cartas a mis amigos*, *Diccionario del Humanismo* y *Habla Silo*, y también a exposiciones como “La Acción Válida”, “El sentido de la vida”, “Humanismo y nuevo mundo”, “La crisis de la civilización y el humanismo”, “¿Qué entendemos hoy por humanismo universalista?”, etc.

El antecedente el libro *La Mirada Interna*

El otro antecedente, *La Mirada Interna*, trata sobre el sentido de la vida. El tópico principal sobre el que discurre es el estado psicológico de contradicción. Allí se aclara que el registro que se tiene de la contradicción es el sufrimiento y que la superación del sufrimiento mental es posible en la medida en que se oriente la propia vida hacia acciones no contradictorias en general y en particular hacia acciones no contradictorias en relación con otras personas.

Este libro contiene el germen de la espiritualidad social y personal y de una psicología y antropología muy amplias, que van desde los libros *Psicología de la imagen* y *Apuntes de psicología* hasta *Mitos raíces*

universales. También aparece en intervenciones públicas como “Acerca de lo humano”, “La religiosidad en el mundo actual” y “El tema de Dios”. Allí se producen nuevos desarrollos y aplicaciones de *La Mirada Interna*.

Es claro que los antecedentes que estamos mencionando en relación a *El Mensaje de Silo* se mezclan e imbrican mutuamente sobre todo en la segunda y tercera parte porque en lo que hace a la primera es *La Mirada Interna* la que se transcribe directamente.

En obras literarias como *Las experiencias guiadas* o en cuentos, aparecen estas transcripciones, estas traducciones: hay relatos y ficciones, o bien, en “El ensueño y la acción” o “El Bosque de Bormazo”, se deja ver el fuerte contenido de una psicología que ya se manifestaba en los antecedentes que venimos mencionando desde el comienzo. Para terminar con estos breves comentarios quisiera notar que El Mensaje es expresión de una espiritualidad personal pero también social, que va confirmando su verdad de experiencia a medida que pasa el tiempo y se manifiesta en distintas culturas, nacionalidades, estratos sociales y generacionales. Una verdad de este tipo no necesita de dogmas ni de formas organizativas fijas para su funcionamiento y desarrollo. Por ello los mensajeros, es decir, aquellos que sienten y llevan a otros el Mensaje, destacan siempre la necesidad de no aceptar coacciones sobre la libertad de ideas y creencias y de tratar a todo ser humano del mismo modo en que uno desea ser tratado. Este autovalor en las relaciones interpersonales y sociales, hace al mismo tiempo que los mensajeros trabajen contra toda forma de discriminación, desigualdades e injusticias.

Silo

La Curación del Sufrimiento

Punta de Vacas, Mendoza,
Argentina,
4 de mayo de 1969

Notas:

1. *La dictadura militar de Argentina había prohibido la realización de todo acto público en las ciudades. Por consiguiente, se eligió un paraje desolado, conocido como Punta de Vacas, en los límites de Chile y Argentina. Desde muy temprano las autoridades controlaron las rutas de acceso. Se distinguían nidos de ametralladoras, vehículos militares y hombres armados. Para acceder era necesario exhibir documentación y datos personales, lo que creó algunos conflictos con la Prensa internacional. En un magnífico escenario de montes nevados Silo comenzó su alocución ante un auditorio de doscientas personas. El día era frío y soleado. Alrededor de las 12 a.m. todo había concluido.*
2. *Esta es la primera intervención pública de Silo. En un envoltorio más o menos poético se explica que el conocimiento más importante para la vida (“la real sabiduría”), no coincide con el conocimiento de libros, de leyes universales, etc., sino que es una cuestión de experiencia personal, íntima. El conocimiento más importante para la vida está referido a la comprensión del sufrimiento y su superación.*

A continuación se expone una tesis muy simple, en varias partes: 1. Se comienza por distinguir entre el dolor físico y sus derivados, sosteniendo que pueden retroceder gracias al avance de la ciencia y de la justicia, a diferencia del sufrimiento mental que no puede ser eliminado por ellas; 2. Se sufre

por tres vías: la de la percepción, la del recuerdo y la de la imaginación; 3. El sufrimiento delata un estado de violencia; 4. La violencia tiene por raíz el deseo; 5. El deseo tiene distintos grados y formas. Atendiendo a esto (“por la meditación interna”), se puede progresar.

Así pues: 6. El deseo (“cuanto más groseros son los deseos”) motiva la violencia que no queda en el interior de las personas sino que contamina al medio de relación; 7. Se observan distintas formas de violencia y no solamente la primaria que es la violencia física; 8. Es necesario contar con una conducta simple que oriente la vida (“cumple con mandatos simples”): aprender a llevar la paz, la alegría y sobre todo la esperanza.

Conclusión: la ciencia y la justicia son necesarias para vencer el dolor en el género humano. La superación de los deseos primitivos es imprescindible para vencer el sufrimiento mental.

Arenga

Si has venido a escuchar a un hombre de quien se supone se transmite la sabiduría, has equivocado el camino porque la real sabiduría no se transmite por medio de libros ni de arengas; la real sabiduría está en el fondo de tu conciencia como el amor verdadero está en el fondo de tu corazón.

Si has venido empujado por los calumniadores y los hipócritas a escuchar a este hombre a fin de que lo que escuchas te sirva luego como argumento en contra de él, has equivocado el camino porque este hombre no está aquí para pedirte nada, ni para usarte, porque no te necesita.

Escuchas a un hombre desconocedor de las leyes que rigen el Universo, desconocedor de las leyes de la Historia, ignorante de las relaciones que rigen a los pueblos. Este hombre se dirige a tu conciencia a mucha distancia de las ciudades y de sus enfermas ambiciones. Allí en las ciudades, donde cada día es un afán truncado por la muerte, donde al amor sucede el odio, donde al perdón sucede la venganza; allí en las ciudades de los hombres ricos y pobres; allí en los inmensos campos de los hombres, se ha posado un manto de sufrimiento y de tristeza.

Sufres cuando el dolor muerde tu cuerpo. Sufres cuando el hambre se apodera de tu cuerpo. Pero no solo sufres por el dolor inmediato de tu cuerpo, por el hambre de tu cuerpo. Sufres, también, por las consecuencias de las enfermedades de tu cuerpo.

Debes distinguir dos tipos de sufrimiento. Hay un sufrimiento que se produce en tí merced a la enfermedad

(y ese sufrimiento puede retroceder gracias al avance de la ciencia, así como el hambre puede retroceder pero gracias al imperio de la justicia). Hay otro tipo de sufrimiento que no depende de la enfermedad de tu cuerpo sino que deriva de ella: si estás impedido, si no puedes ver o si no oyes, sufres; pero aunque este sufrimiento derive del cuerpo o de las enfermedades de tu cuerpo, tal sufrimiento es de tu mente.

Hay un tipo de sufrimiento que no puede retroceder frente al avance de la ciencia ni frente al avance de la justicia. Ese tipo de sufrimiento, que es estrictamente de tu mente, retrocede frente a la fe, frente a la alegría de vivir, frente al amor. Debes saber que este sufrimiento está siempre basado en la violencia que hay en tu propia conciencia. Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. Sufres porque no tienes, o porque sientes temor en general... He ahí los grandes enemigos del hombre: el temor a la enfermedad, el temor a la pobreza, el temor a la muerte, el temor a la soledad. Todos estos son sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente. Fíjate que esa violencia siempre deriva del deseo. Cuanto más violento es un hombre, más groseros son sus deseos.

Quisiera proponerte una historia que sucedió hace mucho tiempo.

Existió un viajero que tuvo que hacer una larga travesía. Entonces, ató su animal a un carro y emprendió una larga marcha hacia un largo destino y con un límite fijo de tiempo. Al animal lo llamo "Necesidad", al carro "Deseo", a una rueda la llamó "Placer" y a la otra

“Dolor”. Así pues, el viajero llevaba su carro a derecha e izquierda, pero siempre hacia su destino. Cuanto más velozmente andaba el carro, más rápidamente se movían 14 las ruedas del Placer y el Dolor, conectadas como estaban por el mismo eje y transportando como estaban al carro del Deseo. Como el viaje era muy largo, nuestro viajero se aburría. Decidió entonces decorarlo, ornamentarlo con muchas bellezas, y así lo fue haciendo. Pero cuanto más embelleció el carro del Deseo más pesado se hizo para la Necesidad. De tal manera que en las curvas y en las cuestas empinadas, el pobre animal desfallecía no pudiendo arrastrar el carro del Deseo. En los caminos arenosos las ruedas del Placer y el Sufrimiento se incrustaban en el piso. Así, desesperó un día el viajero porque era muy largo el camino y estaba muy lejos su destino. Decidió meditar sobre el problema esa noche y, al hacerlo, escuchó el relincho de su viejo amigo. Comprendiendo el mensaje, a la mañana siguiente desbarató la ornamentación del carro, lo alivió de sus pesos y muy temprano llevó al trote a su animal avanzando hacia su destino. No obstante, había perdido un tiempo que ya era irrecuperable. A la noche siguiente volvió a meditar y comprendió, por un nuevo aviso de su amigo, que tenía ahora que acometer una tarea doblemente difícil, porque significaba su desprendimiento. Muy de madrugada sacrificó el carro del Deseo. Es cierto que al hacerlo perdió la rueda del Placer, pero con ella perdió también la rueda del Sufrimiento. Montó sobre el animal de la Necesidad, sobre sus lomos, y comenzó al galope por las verdes praderas hasta llegar a su destino.

Fíjate cómo el deseo puede arrinconarte. Hay deseos de distinta calidad. Hay deseos más groseros y hay deseos

más elevados. ¡Eleva el deseo, supera el deseo, purifica el deseo!, que habrás seguramente de sacrificar con eso la rueda del placer, pero también la rueda del sufrimiento. La violencia en el hombre, movida por los deseos, no queda solamente como enfermedad en su conciencia, sino que actúa en el mundo de los otros hombres ejercitándose con el resto de la gente. No creas que hablo de violencia refiriéndome solamente al hecho armado de la guerra, en donde unos hombres destrozan a otros hombres. Esa es una forma de violencia física. Hay una violencia económica: la violencia económica es aquella que te hace explotar a otro; la violencia económica se da cuando robas a otro, cuando ya no eres hermano del otro, sino que eres ave de rapiña para tu hermano. Hay, además, una violencia racial: ¿crees que no ejercitas la violencia cuando persigues a otro que es de una raza diferente a la tuya, crees que no ejerces violencia cuando lo difamas, por ser de una raza diferente a la tuya? Hay una violencia religiosa: ¿crees que no ejercitas la violencia cuando nos das trabajo, o cierras las puertas, o despidas a alguien, por no ser de tu misma religión? ¿Crees que no es violencia cercar a aquel que no comulga con tus principios por medio de la difamación; cercarlo en su familia, cercarlo entre su gente querida, ¿porque no comulga con tu religión? Hay otras formas de violencia que son las impuestas por la moral filisteá. Tú quieres imponer tu forma de vida a otro, tú debes imponer tu vocación a otro... ¿pero ¿quién te ha dicho que eres un ejemplo que debe seguirse? ¿Quién te ha dicho que puedes imponer una forma de vida porque a ti te place? ¿Dónde está el molde y dónde está el tipo para que tú lo impongas?... He aquí otra

forma de violencia. Únicamente puedes acabar con la violencia en ti y en los demás y en el mundo que te rodea, por la fe interna y la meditación interna. No hay falsas puertas para acabar con la violencia. ¡Este mundo está por estallar y no hay forma de acabar con la violencia! ¡No busques falsas puertas!. No hay política que pueda solucionar este afán de violencia enloquecido. No hay partido ni movimiento en el planeta que pueda acabar con la violencia. No hay falsas salidas para la violencia en el mundo... Me dicen que la gente joven en distintas latitudes está buscando falsas puertas para salir de la violencia y el sufrimiento interno. Busca la droga como solución. No busques falsas puertas para acabar con la violencia.

Hermano mío: cumple con mandatos simples, como son simples estas piedras y esta nieve y este sol que nos bendice. Lleva la paz en ti y llévala a los demás. Hermano mío: allá en la historia está el ser humano mostrando el rostro del sufrimiento, mira ese rostro del sufrimiento... pero recuerda que es necesario seguir adelante y que es necesario aprender a reír y que es necesario aprender a amar.

A ti, hermano mío, arrojo esta esperanza, esta esperanza de alegría, esta esperanza de amor para que eleves tu corazón y eleves tu espíritu, y para que no olvides elevar tu cuerpo.

La Mirada Interna

I. LA MEDITACIÓN

1. Aquí se cuenta cómo al sin-sentido de la vida se lo convierte en sentido y plenitud.
2. Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu.
3. Aquí se reniega de los sacrificios, del sentimiento de culpa y de las amenazas de ultratumba.
4. Aquí no se opone lo terreno a lo eterno.
5. Aquí se habla de la revelación interior a la que llega todo aquel que cuidadosamente medita en humilde búsqueda.

II. DISPOSICIÓN PARA COMPRENDER

1. Sé cómo te sientes porque a tu estado puedo experimentarlo, pero tú no sabes cómo se experimenta lo que digo. Por consiguiente, si te hablo con desinterés de aquello que hace feliz y libre al ser humano, vale la pena que intentes comprender.
2. No pienses que vas a comprender discutiendo conmigo. Si crees que contrariando esto tu entendimiento se aclara puedes hacerlo pero no es ése el camino que corresponde en este caso.
3. Si me preguntas cuál es la actitud que conviene, te diré que es la de meditar en profundidad y sin apuro lo que te explico aquí.
4. Si replicas que tienes cosas más urgentes en qué ocuparte, responderé que siendo tu deseo dormir o morir, no haré nada para oponerme.
5. No argumentes tampoco que te desagrada mi modo de presentar las cosas porque eso no dices de la cáscara cuando te agrada el fruto.
6. Expongo del modo que me parece conveniente no del que fuera deseable para quienes aspiran a cosas alejadas de la verdad interior.

III. EL SIN-SENTIDO

En muchos días descubrí esta gran paradoja: aquellos que llevaron el fracaso en su corazón pudieron alumbrar el último triunfo, aquellos que se sintieron triunfadores quedaron en el camino como vegetales de vida difusa y apagada. En muchos días llegué yo a la luz desde las oscuridades más oscuras guiado no por enseñanza sino por meditación.

Así me dije el primer día:

1. No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte.
2. Toda justificación de las acciones, sean éstas despreciables o excelentes, es siempre un nuevo sueño que deja el vacío por delante.
3. Dios es algo no seguro.
4. La fe es algo tan variable como la razón y el sueño.
5. “Lo que uno debe hacer” puede discutirse totalmente y nada viene definitivamente en apoyo de las explicaciones.

6. “La responsabilidad” del que se compromete con algo no es mayor que la responsabilidad de aquel que no se compromete.
7. Me muevo según mis intereses y esto no me convierte en cobarde pero tampoco en héroe.
8. “Mis intereses” no justifican ni desacreditan nada.
9. “Mis razones” no son mejores ni peores que las razones de otros.
10. La crueldad me horroriza pero no por ello y en sí misma es peor o mejor que la bondad.
11. Lo dicho hoy, por mí o por otros, no vale mañana.
12. Morir no es mejor que vivir o no haber nacido, pero tampoco es peor.
13. Descubrí no por enseñanza, sino por experiencia y meditación, que no hay sentido en la vida si todo termina con la muerte.

IV. LA DEPENDENCIA

El día segundo:

1. Todo lo que hago, siento y pienso, no depende de mí.
2. Soy variable y dependo de la acción del medio. Cuando quiero cambiar al medio o a mi “yo”, es el medio el que me cambia. Entonces busco la ciudad o la naturaleza, la redención social o una nueva lucha que justifique mi existencia... En cada uno de esos casos el medio me lleva a decidir por una u otra actitud. De tal manera mis intereses y el medio aquí me dejan.
3. Digo entonces que no importa qué o quién decide. Digo en esas ocasiones que tengo que vivir, ya que estoy en situación de vivir. Digo todo esto pero no hay nada que lo justifique. Puedo decidirme, vacilar o permanecer. De todas maneras una cosa es mejor que otra, provisoriamente, pero no hay “mejor” ni “peor” en definitiva.
4. Si alguien me dice que aquél que no come muere le responderé que así es, en efecto, y que está obligado a comer agujoneado por sus necesidades pero no agregaré a esto que su lucha por comer justifica su existencia. Tampoco diré que ello sea malo. Diré, con sencillez, que se trata de un hecho individual o colectivamente necesario para la subsistencia pero

sin sentido en el momento en que se pierde la última batalla.

5. Diré, además, que me solidarizo con la lucha del pobre y del explotado y del perseguido. Diré que me siento “realizado” con tal identificación pero comprenderé que nada justifico.

V. SOSPECHA DEL SENTIDO

El día tercero:

1. A veces me he adelantado a hechos que luego sucedieron.
2. A veces he captado un pensamiento lejano.
3. A veces he descrito lugares que nunca visité.
4. A veces he contado con exactitud lo sucedido en mi ausencia.
5. A veces una alegría inmensa me ha sobrecogido.
6. A veces una comprensión total me ha invadido.
7. A veces una comunión perfecta con todo me ha extasiado.
8. A veces he roto mis ensueños y he visto la realidad de un modo nuevo.
9. A veces he reconocido como visto nuevamente algo que veía por primera vez.

...Y todo ello me ha dado que pensar. Buena cuenta me doy que, sin esas experiencias, no podría haber salido del sin-sentido.

VI. SUEÑO Y DESPERTAR

El día cuarto:

1. No puedo tomar por real lo que veo en mis sueños, tampoco lo que veo en semisueño, tampoco lo que veo despierto, pero ensoñando.
2. Puedo tomar por real lo que veo despierto y sin ensueño. Ello no habla de lo que registran mis sentidos sino de las actividades de mi mente cuando se refieren a los “datos” pensados. Porque los datos ingenuos y dudosos los entregan los sentidos externos y también los internos y también la memoria. Lo válido es que mi mente lo sabe cuándo está despierta y lo cree cuando está dormida. Rara vez percibo lo real de un modo nuevo y entonces comprendo que lo visto normalmente se parece al sueño o se parece al semisueño.

Hay una forma real de estar despierto: es la que me ha llevado a meditar profundamente sobre lo dicho hasta aquí y es, además, la que me abrió la puerta para descubrir el sentido de todo lo existente.

VII. PRESENCIA DE LA FUERZA

El día quinto:

1. Cuando estaba realmente despierto iba escalando de comprensión en comprensión.
2. Cuando estaba realmente despierto y me faltaba vigor para continuar en el ascenso podía extraer la Fuerza de mí mismo. Ella estaba en todo mi cuerpo. Toda la energía estaba hasta en las más pequeñas células de mi cuerpo. Esta energía circulaba y era más veloz e intensa que la sangre.
3. Descubrí que la energía se concentraba en los puntos de mi cuerpo cuando éstos actuaban y se ausentaba cuando en ellos no había acción.
4. Durante las enfermedades la energía faltaba o se acumulaba exactamente en los puntos afectados. Pero si lograba restablecer su pasaje normal muchas enfermedades empezaban a retroceder.

Algunos pueblos conocieron esto y actuaron restableciendo la energía mediante diversos procedimientos hoy extraños a nosotros.

Algunos pueblos conocieron esto y actuaron comunicando esa energía a otros. Entonces se produjeron “iluminaciones” de comprensión y hasta “milagros” físicos.

VIII. CONTROL DE LA FUERZA

El día sexto:

1. Hay una forma de dirigir y concentrar la Fuerza que circula por el cuerpo.
2. Hay puntos de control en el cuerpo. De ellos depende lo que conocemos como movimiento, emoción e idea. Cuando la energía actúa en esos puntos se producen las manifestaciones motrices, emotivas e intelectuales.
3. Según la energía actúe más interna o superficialmente en el cuerpo surge el sueño profundo, el semisueño, o el estado de despierto... Seguramente las aureolas que rodean el cuerpo o la cabeza de los santos (o de los grandes despiertos), en las pinturas de las religiones, aluden a ese fenómeno de la energía que, en ocasiones, se manifiesta más externamente.
4. Hay un punto de control del estar-Despierto verdadero y hay una forma de llevar la Fuerza hasta él.
5. Cuando se lleva la energía a ese lugar todos los otros puntos de control se mueven alteradamente.

Al entender esto y lanzar la Fuerza a ese punto superior, todo mi cuerpo sintió el impacto de una energía enorme y ella golpeó fuertemente en mi conciencia y ascendí de comprensión en comprensión. Pero también observé que podía bajar hacia las profundidades de la mente si perdía el control de la energía. Recordé entonces las leyendas sobre los “cielos” y los “infiernos” y vi la línea divisoria entre ambos estados mentales.

IX. MANIFESTACIONES DE LA ENERGÍA

El día séptimo:

1. Esta energía en movimiento podía “independizarse” del cuerpo manteniendo su unidad.
2. Esta energía unida era una suerte de “doble cuerpo” que correspondía a la representación cenestésica del propio cuerpo en el interior del espacio de representación. De la existencia de este espacio, así como de las representaciones que correspondían a las sensaciones internas del cuerpo, las ciencias que trataban sobre los fenómenos mentales no daban noticia suficiente.
3. La energía desdoblada (es decir: imaginada como “afuera” del cuerpo o “separada” de su base material), se disolvía como imagen o se representaba correctamente dependiendo de la unidad interna que tuviera quien operaba así.
4. Pude comprobar que la “exteriorización” de esa energía que representaba al propio cuerpo como “afuera” del cuerpo, se producía ya desde los niveles más bajos de la mente. En esos casos sucedía que el atentado contra la unidad más primaria de la vida

provocaba esa respuesta como salvaguardia de lo amenazado. Por ello, en el trance

de algunos médiums cuyo nivel de conciencia era bajo y cuya unidad interna estaba en peligro, estas respuestas eran involuntarias y no reconocidas como producidas por ellos mismos sino atribuidas a otras entidades.

Los “fantasmas” o “espíritus” de algunos pueblos o de algunos adivinos no eran sino los propios “dobles” (las propias representaciones), de aquellas personas que se sentían tomadas por ellos. Como su estado mental estaba oscurecido (en trance), por haber perdido control de la Fuerza, se sentían manejadas por seres extraños que a veces producían fenómenos notables. Sin duda que muchos “endemoniados” sufrieron tales efectos. Lo decisivo era, entonces, el control de la Fuerza.

Esto variaba por completo tanto mi concepción de la vida corriente como de la vida posterior a la muerte. Mediante estos pensamientos y experiencias fui perdiendo fe en la muerte y desde entonces no creo en ella, como no creo en el sin-sentido de la vida.

X. EVIDENCIA DEL SENTIDO

El día octavo:

1. La real importancia de la vida despierta se me hizo patente.
2. La real importancia de destruir las contradicciones internas me convenció.
3. La real importancia de manejar la Fuerza, a fin de lograr unidad y continuidad, me llenó de un alegre sentido.

XI. EL CENTRO LUMINOSO

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.

XII. LOS DESCUBRIMIENTOS

El día décimo:

Pocos, pero importantes fueron mis descubrimientos, que resumo de este modo:

1. La Fuerza circula por el cuerpo involuntariamente, pero puede ser orientada por un esfuerzo consciente. El logro de un cambio dirigido, en el nivel de conciencia, brinda al ser humano un importante atisbo de liberación de las condiciones “naturales” que parecen imponerse a la conciencia.
2. En el cuerpo existen puntos de control de sus diversas actividades.
3. Hay diferencias entre el estado de despierto verdadero y otros niveles de conciencia.
4. Puede conducirse la Fuerza al punto del real despertar (entendiendo por “Fuerza” a la energía mental que acompaña a determinadas imágenes y por “punto” a la ubicación de una imagen en un “lugar” del espacio de representación).

Estas conclusiones me hicieron reconocer en las oraciones de los pueblos antiguos, el germen de una gran verdad que se oscureció en los ritos y prácticas externas no alcanzando ellos a desarrollar el trabajo interno que, realizado con perfección, pone al hombre en contacto con su fuente luminosa. Finalmente, advertí que mis “descubrimientos” eran tales sino que se debían a la revelación interior a la que accede todo aquel que, sin contradicciones, busca la luz en su propio corazón.

XIII. LOS PRINCIPIOS

Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hiere como el rayo.

Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido. No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger. Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad. Entonces, “lo que se debe hacer” no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución.

He aquí los llamados “Principios” que pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior.

1. Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.
2. Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.
3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.
4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto no aisladamente.
5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones. Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.

6. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.
7. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz no cuando quieras resolverlos.
8. Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.
9. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas.
10. No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.
11. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.

Serás como una fuerza de la Naturaleza cuando a su paso no encuentra resistencia. Aprende a distinguir aquello que es dificultad, problema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquéllos te mueven o te incitan, ésta te inmoviliza en círculo cerrado.

Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio.

XIV. LA GUÍA DEL CAMINO INTERNO

Si has comprendido lo explicado hasta aquí bien puedes experimentar, mediante un simple trabajo, la manifestación de la Fuerza. Ahora bien, no es igual que observes una posición mental más o menos correcta (como si se tratara de una disposición al quehacer técnico), a que asumas un tono y una apertura emotiva próxima a la que inspiran los poemas. Es por ello que el lenguaje usado para transmitir estas verdades tiende a facilitar esa postura que pone con mayor facilidad en presencia de la percepción interna y no de una idea acerca de la “percepción interna”.

Ahora sigue con atención lo que voy a explicarte ya que trata acerca del paisaje interior que puedes encontrar al trabajar con la Fuerza y de las direcciones que puedes imprimir a tus movimientos mentales. “Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso. Atiende a las dos vías que se abren ante ti.

Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y él domina. Entonces brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos. Por allí se desciende más y más. Allí están el Odio, la Venganza, la Extrañeza, la Posesión, los Celos, el Deseo de Permanecer. Si descendes más aún, te invadirá la Frustración, el Resentimiento y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad.

Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tus recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso. Esta escalada es difícil por acción de tu cuerpo que tiende a dominar.

En los pasos del ascenso se encuentran regiones extrañas de colores puros y de sonidos no conocidos.

No huyas de la purificación que actúa como el fuego y que horroriza con sus fantasmas.

Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento.

Rechaza el deseo de huir hacia regiones bajas y oscuras.

Rechaza el apego a los recuerdos.

Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje, con resolución en el ascenso.

La luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil-colores bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas.

No temas la presión de la luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente. Absórbela como si fuera un líquido o un viento porque en ella, ciertamente, está la vida.

Cuando en la gran cadena montañosa encuentres la ciudad escondida debes conocer la entrada. Pero esto lo sabrás en el momento en que tu vida sea transformada. Sus enormes murallas están escritas en figuras, están escritas en colores, están ‘sentidas’. En esta ciudad se guarda lo hecho y lo por hacer... Pero a tu ojo interno es opaco lo transparente. Sí, ¡los muros te son impenetrables!

Toma la Fuerza de la ciudad escondida. Vuelve al mundo de la vida densa con tu frente y tus manos luminosas.”

XV. LA EXPERIENCIA DE PAZ Y EL PASAJE DE LA FUERZA

1. Relaja plenamente tu cuerpo y aquietta la mente. Entonces imagina una esfera transparente y luminosa que, bajando hacia ti, termina por alojarse en tu corazón. Reconocerás al momento que la esfera deja de aparecerse como imagen para transformarse en sensación dentro del pecho.
2. Observa cómo la sensación de la esfera se expande lentamente desde tu corazón hacia fuera del cuerpo al tiempo que tu respiración se hace más amplia y profunda. Al llegar la sensación a los límites del cuerpo puedes detener allí toda operación y registrar la experiencia de paz interior. En ella puedes permanecer el tiempo que te parezca adecuado.

Entonces haz retroceder esa expansión anterior (llegando, como al comienzo, al corazón) para desprenderte de tu esfera y concluir el ejercicio calmo y reconfortado. A este trabajo se le llama “experiencia de paz”.

3. Pero, en cambio, si quisieras experimentar el pasaje de la Fuerza, en lugar de retroceder en la expansión deberías aumentarla dejando que tus emociones y todo tu ser la sigan. No trates de poner tu atención en la respiración. Deja que ella actúe por sí sola mientras sigues la expansión fuera de tu cuerpo.

4. Debo repetirte esto: tu atención, en tales momentos, debe estar en la sensación de la esfera que se expande. Si no puedes lograr esto conviene que te detengas y lo intentes en otra oportunidad. De todas maneras, si no produces el pasaje podrás experimentar una interesante sensación de paz.
5. Si, en cambio has ido más lejos, comenzarás a experimentar el pasaje. Desde tus manos y otras zonas del cuerpo te llegará un tono de sensación diferente al habitual. Luego percibirás ondulaciones progresivas y al poco tiempo brotarán con vigor imágenes y emociones. Deja entonces que se produzca el pasaje...
6. Al recibir la Fuerza percibirás la luz o extraños sonidos dependientes de tu particular modo de representación habitual. En todo caso importante será la experimentación de la ampliación de la conciencia uno de cuyos indicadores deberá ser una mayor lucidez y disposición para comprender lo que ocurre.
7. Cuando lo desees puedes terminar con ese singular estado (si es que antes no fue diluyéndose por el simple transcurrir), imaginando o sintiendo que la esfera se contrae y luego sale de ti del modo en que había llegado al comenzar con todo aquello.

8. Interesa comprender que numerosos estados alterados de conciencia han sido y son logrados, casi siempre, poniendo en marcha mecanismos similares a los descriptos. Desde luego que revestidos de extraños rituales o a veces reforzados por prácticas de agotamiento, desenfreno motriz, repetición y posturas que, en todos los casos, alteran la respiración y distorsionan la sensación general del intracuerpo. Debes reconocer en ese campo a la hipnosis, la mediumnidad y también la acción de droga que, actuando por otra vía, produce similares alteraciones. Y, por cierto, todos los casos mencionados tienen por signo el no control y el desconocimiento de lo que ocurre. Desconfía de tales manifestaciones y considéralas como simples “trances” por los que han pasado los ignorantes, los experimentadores y aún los “santos”, según cuentan las leyendas.

9. Si has trabajado observando lo recomendado puede suceder, no obstante, que no hayas logrado el pasaje. Ello no puede convertirse en foco de preocupación sino en indicador de falta de “soltura” interior, lo que podría reflejar mucha tensión, problemas en la dinámica de imagen y, en suma, fragmentación en el comportamiento emotivo... Cosa que, por otra parte, estará presente en tu vida cotidiana.

XVI. PROYECCIÓN DE LA FUERZA

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 sacerdotes 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.

XVII. PÉRDIDA Y REPRESIÓN DE LA FUERZA

1. Las mayores descargas de energía se producen por actos descontrolados. Estos son: la imaginación sin freno, la curiosidad sin control, la charla desmedida, la sexualidad excesiva y la percepción exagerada (el mirar, oír, gustar, etc., de manera desbordada y sin objetivo). Pero debes reconocer también que muchos proceden de ese modo porque descargan sus tensiones que de otro modo serían dolorosas. Considerando estoy viendo la función con que cumplen tales descargas convendrás conmigo en que no es razonable reprimirlas sino más bien ordenarlas.
2. En cuanto a la sexualidad debes interpretar correctamente esto: tal función no debe ser reprimida porque en este caso crea efectos mortificantes y contradicción interna. La sexualidad se orienta y concluye en su acto pero no es conveniente que siga afectando la imaginación o buscando nuevo objeto de posesión de modo obsesivo.
3. El control del sexo por una determinada “moral” social o religiosa sirvió a designios que nada tenían que ver con la evolución sino más bien con lo contrario.
4. La Fuerza (la energía de la representación de la sensación del intracuerpo), se desdobló hacia lo crepuscular en las sociedades reprimidas y allí se

multiplicaron los casos de “endemoniados”, “brujos”, sacrílegos y criminales de toda laya, que gozaron con el sufrimiento y la destrucción de la vida y la belleza. En algunas tribus y civilizaciones los criminales estuvieron repartidos entre los que ajusticiaron y los ajusticiados. En otros casos se persiguió a todo lo que era ciencia y progreso porque se oponía a lo irracional, a lo crepuscular y a lo reprimido.

La Mirada Interna

5. En ciertos pueblos primitivos existe aún la represión del sexo así como en otros considerados de “civilización avanzada”. Es evidente que, en unos y otros, el signo destructivo es grande aunque en los dos casos el origen de tal situación sea distinto.
6. Si me pides más explicaciones te diré que el sexo es en realidad santo y es el centro desde el cual se impulsa la vida y toda creatividad. Así como desde allí también se impulsa toda destrucción cuando su funcionamiento no está resuelto.
7. Jamás creas las mentiras de los envenenadores de la vida cuando se refieren al sexo como algo despreciable. Por el contrario, en él hay belleza y no en vano está relacionado con los mejores sentimientos del amor.
8. Sé cuidadoso entonces y considéralo como una gran maravilla que debe tratarse con delicadeza sin convertirlo en fuente de contradicción o en desintegrador de la energía vital.

XVIII. ACCIÓN Y REACCIÓN DE LA FUERZA

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

1. “Agradecer”, significa concentrar los estados de ánimo positivos asociados a una imagen, a una representación. Ese estado positivo así ligado permite que en situaciones desfavorables, por evocar una cosa, surja aquella que la acompañó en momentos anteriores. Como, además, esta “carga” mental puede estar elevada por repeticiones anteriores ella es capaz de desalojar emociones negativas que determinadas circunstancias pudieran imponer.
2. Por todo ello, desde tu interior volverá ampliado en beneficio aquello que pidieras siempre que hubieras acumulado en ti numerosos estados positivos. Y ya no necesito repetir que este mecanismo sirvió (confusamente) para “cargar afuera” objetos o personas, o bien entidades internas que se externalizaron, creyéndose que atenderían ruegos y pedidos.

XIX. LOS ESTADOS INTERNOS

Debes adquirir ahora suficiente percepción de los estados internos en los que te puedes encontrar a lo largo de tu vida y, particularmente, a lo largo de tu trabajo evolutivo. No tengo otra manera de hacer la descripción, que con imágenes (en este caso, alegorías). Éstas, según me parece, tienen por virtud concentrar “visualmente” estados de ánimo complejos. Por otra parte la singularidad de encadenar tales estados, como si fueran distintos momentos de un mismo proceso, introduce una variante en las descripciones siempre fragmentadas a que nos han acostumbrado aquellos que se ocupan de estas cosas.

1. El primer estado, en el que prevalece el sin-sentido (aquel que mencionamos al comienzo), será llamado “vitalidad difusa”. Todo se orienta por las necesidades físicas pero estas son confundidas, a menudo, con deseos e imágenes contradictorias. Allí hay oscuridad en los motivos y los quehaceres. Se permanece en ese estado vegetando, perdido entre formas variables. Desde ese punto se puede evolucionar sólo por dos vías: la vía de la muerte o la de mutación.
2. La vía de la muerte te pone en presencia de un paisaje caótico y oscuro. Los antiguos conocieron este pasaje y casi siempre lo ubicaron “bajo tierra”, o en las profundidades abisales. También algunos visitaron ese reino para luego “resucitar” en niveles luminosos. Capta bien esto de que “abajo” de la muerte existe la vitalidad difusa. Tal vez la mente

humana relacione la desintegración mortal con posteriores fenómenos de transformación y, también, tal vez asocie el movimiento difuso con lo previo al nacimiento. Si tu dirección es de ascenso la “muerte” significa un rompimiento con tu etapa anterior. Por la vía de la muerte se asciende hacia otro estado.

3. Llegando a él se encuentra el refugio de la regresión. Desde allí se abren dos caminos: el del arrepentimiento y aquel otro que sirvió para el ascenso, es decir: el camino de la muerte. Si tomas el primero es porque tu decisión tiende a romper con tu vida pasada. Si regresas por el camino de la muerte recaes en los abismos con esa sensación de círculo cerrado.
4. Ahora bien, te dije que había otro sendero para escapar de la vitalidad abismal, ese era el de la mutación. Si eliges esa vía es porque quieres emerger de tu penoso estado pero sin estar dispuesto a abandonar algunos de sus aparentes beneficios. Es pues un falso camino conocido como de la “mano torcida”. Muchos monstruos han salido de las profundidades de ese tortuoso pasadizo. Ellos han querido tomar los cielos por asalto sin abandonar los infiernos y, por tanto, han proyectado en el mundo medio infinita contradicción.
5. Supongo que, ascendiendo desde el reino de la muerte y por tu consciente arrepentimiento, has arribado ya a la morada de la tendencia. Dos

delgadas cornisas sostienen tu morada: la conservación y la frustración. La conservación es falsa e inestable. Caminando por ella te ilusionas con la idea de permanencia pero en realidad descienes velozmente. Si tomas el camino de la frustración tu subida es penosa, aunque única-no falsa.

6. De fracaso en fracaso puedes llegar al próximo descanso que se llama “morada del desvío”. Cuidado con las dos vías que tienes ahora por delante: o tomas el camino de la resolución, que te lleva a la generación, o tomas el del resentimiento que te hace descender nuevamente hacia la regresión. Allí estás plantado frente al dilema: o te decides por el laberinto de la vida consciente (y lo haces con resolución), o regresas resentido a tu vida anterior. Son numerosos los que no habiendo logrado superarse cortan allí sus posibilidades.
7. Pero tú que has ascendido con resolución te encuentras ahora en la posada conocida como “generación”. Allí tienes tres puertas: una se llama “Caída”, otra “Intento” y la tercera “Degradación”. La Caída te lleva directamente a las profundidades y solo un accidente externo podría empujarte hacia ella. Es difícil que elijas esa puerta. Mientras que aquella de la Degradación te lleva indirectamente a los abismos, desandando caminos, en una suerte de espiral turbulento en el que reconsideras de continuo todo lo perdido y todo lo sacrificado. Este examen de conciencia que lleva a la Degradación

es, por cierto, un falso examen en el que subestimas y desproporcionas algunas cosas que comparas. Tú cotejas el esfuerzo del ascenso con aquellos “beneficios” que has abandonado. Pero, si miras las cosas más de cerca, verás que no has abandonado nada por este motivo sino por otros. La Degradación comienza pues falseando los motivos que, al parecer, fueron ajenos al ascenso. Yo pregunto ahora: ¿Qué traiciona a la mente? ¿Acaso Los falsos motivos de un entusiasmo inicial? ¿Acaso la dificultad de la empresa? ¿Acaso el falso recuerdo de sacrificios que no existieron, o que fueron impulsados por otros motivos? Yo te digo y te pregunto ahora: tu casa se incendió hace tiempo. Por ello decidiste el ascenso, ¿o ahora piensas que por ascender aquella se incendió? ¿Acaso has mirado un poco lo que sucedió a otras casas de los alrededores?... No cabe duda que debes elegir la puerta media.

8. Sube por la escalinata del Intento y llegarás a una cúpula inestable. Desde allí, desplázate por un pasillo estrecho y sinuoso que conocerás como la “volubilidad”, hasta llegar a un espacio amplio y vacío (como una plataforma), que lleva por nombre: “espacio-abierto-de-la-energía”.
9. En ese espacio puedes espantarte por el paisaje desierto e inmenso y por el aterrador silencio de esa noche transfigurada por enormes estrellas inmóviles. Allí, exactamente sobre tu cabeza, verás clavada en el firmamento la insinuante forma de la

Luna Negra... una extraña luna eclipsada que se opone exactamente al Sol. Allí debes esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo puede ocurrir si te mantienes calmo.

10. Podría suceder en tal situación que quisieras arreglar una salida inmediata de allí. Si tal ocurre, podrías a tientas encaminarte a cualquier lugar con tal de no esperar el día prudentemente. Debes recordar que todo movimiento allí (en la oscuridad), es falso y genéricamente es llamado “improvisación”. Si, olvidándote de lo que ahora menciono, comenzaras a improvisar movimientos ten la certeza que serías arrastrado por un torbellino entre senderos y moradas hasta el fondo más oscuro de la disolución.
11. ¡Qué difícil resulta comprender que los estados internos están encadenados unos a otros! Si vieras qué lógica inflexible tiene la conciencia, advertirías que en la situación descrita quien improvisa a ciegas fatalmente comienza a degradar y a degradarse; surgen después en él los sentimientos de frustración y va cayendo luego en el resentimiento y en la muerte, sobreviniendo el olvido de todo lo que algún día alcanzó a percibir.
12. Si en la explanada logras alcanzar el día surgirá ante tus ojos el radiante Sol que ha de alumbrarte por vez primera la realidad. Entonces verás que en todo lo existente vive un Plan.

13. Es difícil que caigas desde allí salvo que voluntariamente quieras descender hacia regiones más oscuras para llevar la luz a las tinieblas.

No es valioso desarrollar más estos temas porque sin experiencia engañan, trasladando al campo de lo imaginario lo realizable. Que sirva lo dicho hasta aquí. Si lo explicado no te fuera útil qué podrías objetar, ya que nada tiene fundamento y razón para el escepticismo, próximo a la imagen de un espejo, al sonido de un eco, a la sombra de una sombra.

XX. LA REALIDAD INTERIOR

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, monstruos, 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 en otras 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.

Inversamente, 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 Mirada Interna está dividida en veinte capítulos y cada uno de ellos en fragmentos. Se puede agrupar a los grandes motivos del libro de este modo:

- A. Los dos primeros capítulos son introductorios y presentan la intención del que explica, la actitud del que atiende y la forma de llevar adelante esta relación.
- B. Desde el capítulo III, hasta el XIII, se desarrollan los tópicos más generales, explicándolos en diez “días” de reflexión.
- C. El capítulo XIII marca un cambio. De la exposición general, se pasa a considerar conductas y actitudes frente a la vida.
- D. Los capítulos siguientes consideran el trabajo interno. El orden de los temas es el siguiente:
 - I. LA MEDITACIÓN - Objeto del Libro: conversión del sin-sentido en sentido.
 - II. DISPOSICIÓN PARA COMPRENDER - Posición mental que se pide para entender los temas.
 - III. EL SIN-SENTIDO - El sentido de la vida y la muerte.
 - IV. LA DEPENDENCIA - La acción del medio sobre el ser humano.

- V. **SOSPECHA DEL SENTIDO** - Algunos fenómenos mentales no habituales.
- VI. **SUEÑO Y DESPERTAR** - Diferencias entre niveles de conciencia y percepción de la realidad (sueño, semisueño, vigilia con ensueño y vigilia plena). Sentidos externos, internos y memoria.
- VII. **PRESENCIA DE LA FUERZA** - Ascenso de la comprensión en vigilia. Energía o fuerza, que se radica y traslada en el cuerpo.
- VIII. **CONTROL DE LA FUERZA** - Profundidad y superficialidad de la energía, relacionada con los niveles de conciencia.
- IX. **MANIFESTACIONES DE LA ENERGÍA**
Control y descontrol de la energía.
- X. **EVIDENCIA DEL SENTIDO** - Contradicción interna, unidad y continuidad.
- XI. **EL CENTRO LUMINOSO** - La energía, ligada a la alegorización interna del “centro luminoso”.
Los fenómenos de integración interna “ascienden hacia la luz”. La disolución interna se registra como “alejamiento de la luz”.
- XII. **LOS DESCUBRIMIENTOS** - Circulación de la energía. Niveles. Naturaleza de la fuerza

representada como “luz”. Los ejemplos de los pueblos respecto a estos temas.

- XIII. LOS PRINCIPIOS - Los Principios como referencia de unidad interna.
- XIV. LA GUÍA DEL CAMINO INTERNO - Representación de los fenómenos que acompañan a las direcciones de “bajada” y “subida”.
- XV. LA EXPERIENCIA DE PAZ Y EL PASAJE DE LA FUERZA - Procedimientos.
- XVI. PROYECCIÓN DE LA FUERZA - Sentido de la “proyección”.
- XVII. PÉRDIDA Y REPRESIÓN DE LA FUERZA - Descargas energéticas. El sexo como centro productor de energía.
- XVIII. ACCIÓN Y REACCIÓN DE LA FUERZA - La asociación de las representaciones a cargas emotivas. La evocación de la imagen ligada a estados emotivos, suscita (devuelve) nuevamente los estados emotivos asociados. El “agradecimiento”, como técnica de asociación de imágenes a estados emotivos utilizable en la vida cotidiana.

- XIX. LOS ESTADOS INTERNOS - Situaciones mentales en que puede encontrarse quien está interesado en el trabajo interno.
- XX. LA REALIDAD INTERIOR - Los procesos mentales ligados a representaciones alegóricas del mundo externo.

Otras obras del autor:

www.silo.net

NOTAS

La Curación del Sufrimiento

En esta arenga se destaca la necesidad de contar con una conducta simple que oriente la vida; y también se dice que la ciencia y la justicia son necesarias para vencer el dolor, pero la superación de los deseos primitivos es necesaria para vencer el sufrimiento mental.

La Mirada Interna

Trata sobre el sentido de la vida. El tópico principal sobre el que discurre es el estado psicológico de contradicción. Allí se aclara que el registro que se tiene de la contradicción es el sufrimiento y que la superación del sufrimiento mental es posible en la medida en que se oriente la propia vida hacia acciones no contradictorias en general y, en particular, hacia acciones no contradictorias en relación con otras personas.

Silo

Otras obras del autor:

<http://www.silo.net>