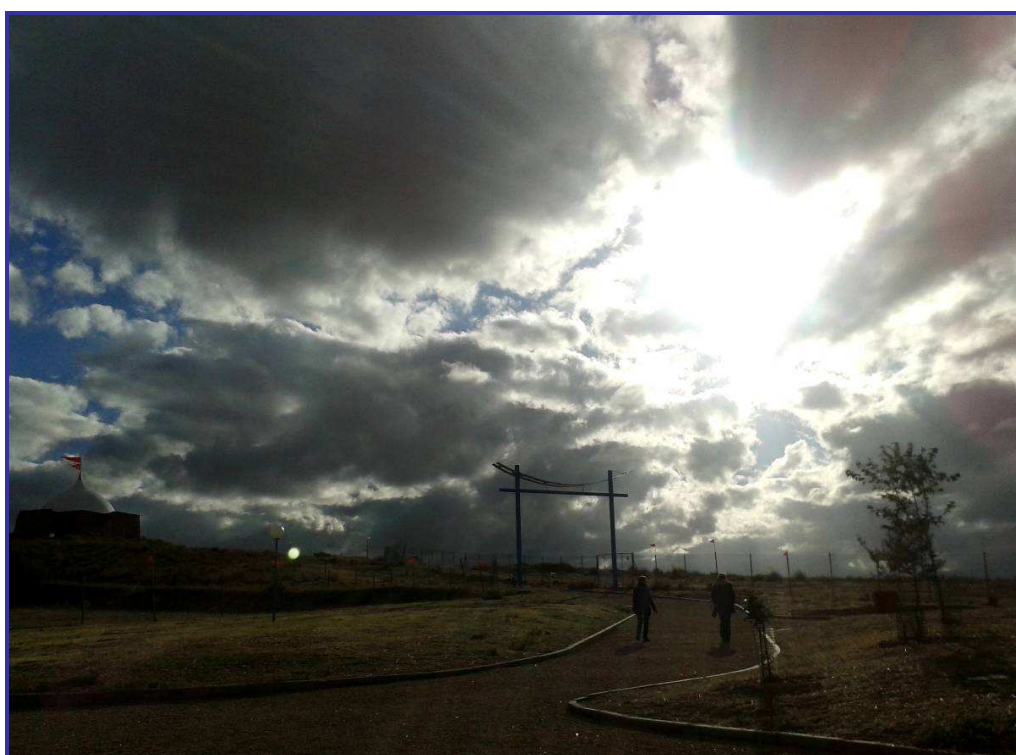


La superación del sufrimiento a través de la experiencia espiritual

O

« La evidencia del sentido »



Isabelle Montané

isamontane@gmail.com

Parcs d'Étude et de Réflexion La Belle Idée

Noviembre 2015

Tradition Mars 2016

Ramiro Cedeño

ramirocedenoc@gmail.com

Index

X. La evidencia del sentido

Interés	4
Contexto	4

1. La real importancia de la vida despierta Se me hizo patente.

1- La experiencia del sufrimiento	5
a) Los mundos externo e interno generan sufrimiento	5
b) El sufrimiento mental se registra en el cuerpo	5
c) La globalidad de la conciencia en estado de sufrimiento	6

2. La real importancia de destruir las contradicciones internas me convenció.

2- La necesidad de dejar el sufrimiento	8
a) Surgimiento del deseo de venganza	8
b) El punto de vista de Silo sobre la venganza	9
c) Observación del mecanismo de la venganza	10
d) La violencia interior	10
e) La ilusión de la paz interior	12

3. La real importancia de manejar la Fuerza, a fin de lograr unidad y continuidad, me llenó de un alegre sentido.¹

3- La superación del sufrimiento.....	13
a) Comprender que el flujo de la Vida se detuvo	13
b) Conciencia de sí y del otro	13
c) Entrar más en profundidad	16
d) Nuevas reflexiones sobre la Paz interior.....	17

Resumen	19
---------------	----

Síntesis	21
----------------	----

Anexo 1	22
---------------	----

Bibliografía.....	23
-------------------	----

¹ El Mensaje de Silo - Capítulo X. *Evidencia del Sentido* - Ulrica Ediciones, Rosario, 2007. p 39.

Interés

El interés de este estudio* es aprender a superar los mecanismos de la conciencia sufriente. El objetivo es liberar energía aprisionada por esos mecanismos, poniéndola de esta forma en mayor disponibilidad hacia los trabajos de Ascesis.

El enfoque de la superación del sufrimiento no es un estudio desde un punto de vista psicológico (trabajo personal), sino más bien desde un punto de vista espiritual.

X. Evidencia del sentido

«Es la inversión de esa corriente de la vida, la que se experimenta como sufrimiento.»²

«Es para poder bucear con todo mi cuerpo y alma en la corriente creciente de la vida, que quiero dejar el sufrimiento»³

Contexto

Durante la manifestación de las diferentes formas de violencia, he querido observar la transformación de los mecanismos de conciencia, ya que éstos impiden el surgimiento de la Bondad⁴, y me dispersan tomando mucha energía.

Son los grandes momentos de sufrimiento los que me han permitido estudiar más fácilmente esos fenómenos. Sin embargo, he notado, que los pequeños sufrimientos cotidianos (que nos parecen tan banales y que hasta los consideramos como normales, no como sufrimiento) funcionan exactamente de la misma forma, de tal manera que podemos fácilmente negarlos, olvidarlos o ignorarlos. Por otro lado, este trabajo me permitió descubrir mi propia violencia interior, que hasta este momento, me parecía nada evidente.

Finalmente, tomé conciencia que esta intención de superar el sufrimiento tiene relación con el inicio de la práctica del Capítulo X del Mensaje de Silo, Evidencia del Sentido:

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.

² Silo - *Humanizar la Tierra – Capítulo Contradicción y unidad* - Editorial Antares 1996. p.80.

³ El anexo N°1 testimonio de una experiencia personal que da sentido a este estudio sobre la superación del sufrimiento.

⁴ Relato de experiencia « *Experiencia espiritual de la Bondad* » - Isabelle Montané - Disponible en el sitio de La Belle Idée.

*La real importancia de la vida despierta
se me hizo patente.*

1 – Experiencia del sufrimiento

En primer lugar, observé el sufrimiento que se produce debido a eventos exteriores imprevisibles. La observación se me hizo más fácil, al mirar ciertos sufrimientos que me parecieron como que siempre estuvieron allí.

La desestabilización producida por eventos no esperados me permitía establecer fácilmente la diferencia entre mi estado «normal» y mi estado de sufrimiento. Entonces quería estudiar todo aquello que se producía en mí durante esos desequilibrios. Mientras más fuerte era el sufrimiento y el desequilibrio, era cada vez más fácil observar el fenómeno.

a) Los mundos "externo" e "interno" generan sufrimiento

En todo instante el sufrimiento puede venir del exterior (malas noticias, insultos, rechazo, olvido, falta de consideración o reconocimiento...), o del «interior» (creencia desvalorizante, fracaso, miedo de haber herido a alguien, miedo a lo desconocido, al futuro, al vacío, falta de confianza en sí, falta de fe, miedo a sufrir, a envejecer, a morir...).

La lista es muy larga, esto refuerza mi voluntad de no estar más expuesta a supuestos sufrimientos de forma permanente.

Para poder terminar con las justificaciones y las «buenas» razones para sufrir, no me interesé de ninguna manera en el por qué de esos sufrimientos; ya que la única salida posible es la de actuar directamente sobre mis propias respuestas al sufrimiento.

Durante la observación de la experiencia del sufrimiento, éste era un impedimento a dicha observación, ya que no facilitaba la concentración y la lucidez. Pese a todo, me preguntaba cada vez: Que es aquello que sufre en mí? ¿«Dónde» «esta» aquello que sufre? Por qué «eso» sufre? Que tengo que hacer para no sufrir más?

b) El sufrimiento mental se registra en el cuerpo.

«El sufrimiento es mental y el dolor físico.»⁵

El sufrimiento es calificado como «mental», pero es gracias al cuerpo que puedo registrarlo. Sin él y los sentidos internos, no tendría ninguna percepción de mi propio sufrimiento.

Según el caso o la intensidad del sufrimiento, sufro a nivel del pecho, de los pulmones, (nudo en la garganta, sensación de atrancamiento, falta de aire, corazón agitado, opresión física) a nivel del vientre, (tensiones profundas que provocan registros difusos de miedo o angustia), a nivel de los hombros, (tensiones musculares), de las piernas (temblor), de la boca (mandíbulas remordidas, lengua pegada al paladar, sabor amargo, cuerdas vocales tensas, voz deformada), sensación de vértigo...etc.

Sé que sufro porque algo en el funcionamiento de mi cuerpo se desarregla.

Ahora entiendo mejor por qué luego de una gran emoción sufriente, ciertas personas pueden desplomarse hasta el desmayo.⁶

El origen del sufrimiento es mental, pero sus síntomas son claramente físicos.

⁵ Según términos utilizados por Silo.

⁶ «No podríamos explicar la somatización sin antes entender la función de modificación corporal que posee la imagen interna?» Silo - *Contribuciones al Pensamiento - Psicología de la Imagen* - Capítulo III. Variaciones del espacio de representación según en los niveles de conciencia. Nota nº13 - Obras completas - Plaza y Valdés 2002. p. 302.

En el sufrimiento, hay una doble pérdida de energía, (física y mental).

Estudí el sufrimiento generado por los estímulos internos y por los estímulos provenientes de mi mundo interno (creencias erróneas, expectativas desproporcionadas, sistemas de valores caducos, ante predicativos «no consientes», miedos biográficos, etc.)

He constatado que todos los sufrimientos, cualesquiera que sean sus orígenes, funcionan con el mismo esquema ya que de todas formas existe un solo sufrimiento. Existen algunas fuentes de sufrimiento, algunas formas de sufrir, más solo hay un fenómeno: o sufro o no sufro, no hay término medio. Mi conciencia no sufre «a medias».

c) La conciencia en situación de sufrimiento

Durante la observación de grandes sufrimientos, me dejó estupefacta la gran velocidad en que todo se desequilibraba en mí en el mismo momento en el que empezaba a registrar sufrimiento.

Toda mi estructura mental, emotiva y física caía en menos de un segundo a un estado de conciencia alterada: súbitamente todas mis sensaciones físicas eran perturbadas, dolorosas (fuerte calor estomacal, nudo en la garganta, lágrimas) simultáneamente mi visión se modificaba, más allá del problema. Todo aquello que miraba a mi alrededor me parecía sufriente, enervante y sin interés.

¿Que me pasaba? ¿Cuál era la «naturaleza» de ese cataclismo que me embargaba?

¿Ya que todo es una cuestión de imágenes, qué es lo que había pasado con las mías?

Para poder observar el proceso había que distinguir claramente entre «lo que proviene del mundo externo o del mundo interno» (por ejemplo: una mala noticia) y la experiencia del sufrimiento propiamente dicha, pero eso es muy difícil ya que están íntimamente ligados. Sin embargo, existe una diferencia entre el estímulo y mi propia imagen (entre percepción y representación).

«No es fácil distinguir entre; el estímulo que proviene de un órgano sensorial que llega a un aparato que registra, y la imagen que provoca el estímulo. Es complejo distinguir el impulso de un sentido y la imagen que corresponde a ese impulso. La imagen y el impulso del órgano sensorial son dos cosas muy distintas, al igual que; desde un punto de vista psicológico, la velocidad de un impulso interno y la velocidad de la imagen. Sería como decir, que la imagen y el impulso son la misma cosa, pero en realidad no lo son.»⁷

Es la interpretación del estímulo lo que me produce sufrimiento.

Sin embargo, antes de intentar una nueva interpretación del sufrimiento, quería continuar la observación de los mecanismos de conciencia y observar el proceso sin fuga sin pararlo.

Observé tres fenómenos distintos, mismo si estos se producen casi simultáneamente:

- la percepción del estímulo reconocido como sufriente,
- el surgimiento del sufrimiento y el florecimiento de sensaciones físicas dolorosas,
- la toma total de mi conciencia que cambia de funcionamiento.

Mismo si el estímulo sufriente es debido a un tema particular y que éste está vinculado a un ámbito particular, mi mirada estaba totalmente teñida. No podía moverme de un ámbito a otro (física o mentalmente), y abstraerme de mi sufrimiento mismo en presencia de contenidos ajenos al problema. Por supuesto, podía esconder mi sufrimiento aun más, pero el deseo de salir del sufrimiento no era suficiente para hacerlo.

Ese era el hecho: no podía ni parar el sufrimiento ni aislar el ámbito involucrado.

¿Por qué se daba así? ¿Por qué el sufrimiento no se queda ahí, encerrado en el tema que lo ha provocado?

⁷ Silo - *Notas de psicología - Psicología II* Capítulo 5 El sistema de detección, registro y operación, sentidos, imaginación, memoria, conciencia. - 5.2 Imaginación - Imprenta AMALEVI - Rosario - Argentina p. 140.

*«Hemos de rescatar la idea de que todas las sensaciones, percepciones e imágenes, son formas de conciencia y, por tanto, sería más correcto hablar de “conciencia de la sensación, conciencia de la percepción y conciencia de la imagen”. Y aquí no estamos ubicándonos en la posición aperceptiva (en la que se tiene conciencia de un fenómeno psíquico). Estamos diciendo que es la conciencia misma la que modifica su modo de estar o, mejor, que la conciencia no es sino un modo de estar p.ej., “emocionada”, “expectante”, etc. Cuando estoy imaginando un objeto, no está la conciencia ubicada ajenamente, descomprometida y neutra frente a tal operación; la conciencia es en este caso un compromiso que se refiere a ese algo que se imagina. Aún en el caso de la apercepción antes mencionada, debe hablarse de una conciencia en actitud aperceptiva. Por lo anterior, queda claro que no hay conciencia sino de algo y que ese algo se refiere a un tipo de mundo (ingenuo, natural o fenomenológico; “externo”, o “interno”). Así es que muy poco favor se hace a la comprensión con estudiar un estado de miedo al peligro, por ejemplo, dando por supuesto que se está investigando un tipo de emoción que no interesa a otras funciones de la conciencia, en una suerte de esquizofrenia descriptiva. Las cosas son de muy diferente manera, porque en el miedo al peligro, toda la conciencia está en situación de peligro y aún cuando pueda reconocer otras funciones como la percepción, el raciocinio y el recuerdo, todas ellas aparecen en esa situación como traspasadas en su accionar por la situación de peligro, en función del peligro. De manera que esa conciencia es un modo global de estar en el mundo y un comportamiento global frente al mundo».*⁸

Estaba experimentando la «globalidad de la conciencia». «La conciencia es una forma de estar en el mundo» Intellectualmente esto lo sabía, lo vivía sin poder escapar ni negar. No podía disociar estas dos «partes de conciencia» de lo demás.

Caía en cuenta de que cada registro, cualquiera que fuese, me afectaba de una forma global. No puedo tomar como un hecho que se puede sufrir parcialmente de algo. O sufro o no sufro.

*«A toda percepción corresponde una imagen, dándose este hecho en estructura. En cuanto a la afectividad y al tono corporal, advertimos que no pueden ser ajenos a esa globalidad de la conciencia.»*⁹

Entonces cuando sufro, no me es útil creer que puedo escapar a la forma de conciencia que lo genera. Mi sufrimiento puede tener 30 años o 15 minutos que da lo mismo, ahí están, hospedados en mi cuerpo, tiñendo de sufrimiento (consciente de eso o no), y por ende mi dirección mental.

Esos sufrimientos no resueltas, ponen a mi conciencia en modo de «sufrimiento permanente» y de hecho retienen energía, que de otra manera, serviría para avanzar en mi trabajo de Ascesis.

Por lo tanto, el sufrimiento es un obstáculo mayor para mi proceso espiritual:

- porque me frena (me pongo a sufrir o a tratar de huir del sufrimiento),
- porque me toma mucha energía, y no me queda suficiente para lo esencial,
- porque a veces creo que el sufrimiento primero tiene que parar, para poder reaccionar,
- porque no quiero asumirlo, ni admitir que soy responsable,
- porque a veces hasta no me doy cuenta de que estoy perdida, fugándome del sufrimiento.

⁸ Silo - *Contribuciones al pensamiento - Psicología de la Imagen* - La idea de « la conciencia como una forma de estar en el mundo » como precaución preventiva frente a las interpretaciones de la sicología ingenua. - *Obras completas* - Plaza y Valdés 2002. p 271.

⁹ Silo - *Contribuciones al pensamiento - Sicología de la imagen - Imagen de la percepción y percepción de la imagen* – *Obras completas* - Plaza y Valdés 2002. p. 281.

*La real importancia de destruir las contradicciones internas
me convenció.*

2 - La necesidad de dejar el sufrimiento

A los tres primeros fenómenos:

- La percepción de un estímulo reconocido como sufriente,
- El surgimiento del sufrimiento registrado en el cuerpo,
- El enceguecimiento total de la conciencia en este sufrimiento,

sigue un cuarto fenómeno, que surge casi inmediatamente que los precedentes

- la imperiosa necesidad de dejar de sufrir.

Quería también estudiar este cuarto fenómeno que finalmente parece más imperativo que los demás, ya que la necesidad de dejar de sufrir es casi un instinto de sobrevivencia. Todos queremos dejar de sufrir o huir el sufrimiento. Caigo en cuenta que ese deseo de parar el sufrimiento es muy mecánico, muy «natural» y que en eso es muy diferente del deseo de «superar el sufrimiento». Huir es natural, es el instinto de sobrevivir. Querer ir más allá del sufrimiento es un acto intencional, que requiere una nueva actitud que tengo que aprender a desarrollar.

Sin embargo, continúo a observar ese deseo visceral de parar el sufrimiento y de preguntarme:

¿Cómo se manifiesta en mí? ¿Que tipo de imágenes genera mi conciencia?

¿Qué es lo que creo que tengo que hacer, para que el sufrimiento se detenga o se atenúe?

a) Aparición del sentimiento de venganza

Sorpresivamente, cada vez que el sufrimiento surgía, instintivamente buscaba un responsable. Alguien tenía que ser responsable de lo que me estaba pasando. Cada vez que el registro de sufrimiento era fuerte, de la misma forma el mecanismo de búsqueda de responsable era instantáneo e inevitable. Ser yo misma la responsable de mi propio sufrimiento, no era posible. En la vorágine del encadenamiento de estos fenómenos, esta opción no era en absoluto considerada.

Lo más sorprendente de esta observación era que no tenía ni que pensar, la imagen del «culpable» se imponía por añadidura! Alguien, o alguna situación eran siempre los responsables de mi sufrimiento. Es de forma instantánea, fatal e indudable que esto aparecía en mi conciencia.

Es más, sin tener necesidad de reflexionar una vez más el siguiente paso, el culpable tenía que ser castigado, era su turno de sufrir, tenía que haber venganza!

Observaba en mí, estupefacta la velocidad vertiginosa en que todo esto se desenrollaba y además sin haber puesto la mínima intención, miraba como aparecía el culpable en mi espacio de representación y junto a él un deseo de venganza.

Todavía no entendía el origen, pero tampoco podía negar el fenómeno, podía solamente mirarlo e interrogarme:

¿Cómo estos fenómenos (búsqueda de culpable y deseo de venganza) se producían pese a mí?

¿Cómo es este deseo de venganza? ¿De dónde viene?

Después de haber desplegado mentalmente un escenario de venganza, constataba que el hecho de haber responsabilizado al otro y de haberme vengado, (imaginariamente o no), mi sufrimiento no había disminuido de un ápice. Con o sin venganza el sufrimiento seguía quemándome con la misma intensidad o aún más.

Habiendo cumplido la venganza (en acto o pensamiento) ello no lograba reparar aquello que yo había considerado como herida o perjuicio.

Entonces constataba dos cosas:

- El deseo de venganza esta tan arraigado en mí que es prácticamente un reflejo.
 - El ejercicio de cualquier tipo de venganza sobre un supuesto culpable, ni disminuye mi propio sufrimiento ni repara los perjuicios estimados.
- ¿De dónde viene ese deseo imperioso de venganza? Qué o quién lo puso en mí? ¹⁰

b) El punto de vista de Silo sobre la venganza

«Silo: «Si nos metemos ahí, nos metemos en temas muy profundos y muy complicados. De formas mentales de las culturas)»

(...)

«Si el tema de la venganza, que empieza en el Código de Hammurabi y termina en el Judaísmo, el Cristianismo y el Islamismo. Es parte de un área cultural el tema de la venganza. Así que quien sabe si no tenemos que escudriñar adentro de nuestra propia estructura mental esa cosa de la venganza que esta fuertemente incorporada en nosotros. En la cabeza de los que se sientan occidentales, va. Está fuertemente incorporado el tema de la venganza!

«Y entonces habría que desmontar, entre otras cosas, ese mecanismo de la venganza. Esa creencia profunda de que se puede resolver algo haciéndole padecer al otro aquello que uno cree que es la base del padecimiento, la base del sufrimiento. Parece que la solución, por el lado de la venganza, es hacer sufrir al otro aquello que el otro hizo sufrir a uno mismo o a otras personas.

«Entonces se está enfatizando eso de hacer sufrir al otro. Ese es el tema de la venganza. Y en Occidente eso esta muy acentuado y es muy fuerte

«Tendremos que estudiar la estructura de la venganza. Nos creará problemas culturales, porque está en la base de esta cultura, la venganza !

(...)

«Así que superar el tema de la venganza es superar al sistema mismo. Luchar por superar la venganza es lo mismo que luchar contra el sistema y su estructura total (...) Y por supuesto si hablamos de verdad y de reconciliación, uno de los elementos más importantes de la verdad es el de poner en claro el mecanismo de la venganza desde donde ella se expresa, es decir, desde nuestra propia conciencia.

(...)

«El tema de la venganza debería ser revisado en profundidad. No tanto lo que hizo el otro, porque lo que hizo el otro... Lo que voy a hacer yo, o lo que siento yo que voy a hacer, o lo que propongo hacer, para acabar con la venganza. Y para acabar, en definitiva, con la violencia» ¹¹

Después de todo entiendo que: sufrimiento, venganza y violencia son parte de un mismo tema, de una misma estructura cuyos mecanismos debo profundizar.

Después de haber estudiado la Disciplina Mental y luego empezado el estudio de la Ascesis, estos continúan orientándome hacia *«la búsqueda de aquella libertad que permita al operador sustraerse*

¹⁰ El trabajo de Luz Jahnen aporta un punto de vista histórico y profundo sobre el apareamiento de la venganza, y que explica como ese mecanismo se convierte en nuestro trasfondo cultural : «Venganza, violencia y reconciliación» - Disponible en el sitio de La Belle Idée.

¹¹ Silo - Intercambio informal, sobre la «violencia, venganza y reconciliación» Grotte (Italia) - 6 de mayo 2008.

de las determinaciones y de los condicionamientos de la propia conciencia, trascendiendo hacia estructuras universales.»¹²

No puedo pretender avanzar en el camino interior sino comprendo el origen de la violencia que vivo y que genero. Si no tengo claro que todos esos fenómenos pueden ser uno solo, quedo prisionera de la ilusión.

c) Observación del deseo de venganza

He observado claramente que el deseo de venganza esta presente igualmente en la experiencia de grandes y pequeños sufrimientos, es simplemente proporcional.

La necesidad de venganza puede traducirse a través de diferentes actos, que pueden ir desde una violenta reacción, a actos muy anodinos (por ejemplo una observación supuestamente con humor).¹³ De todas formas, las reacciones de gran violencia serán tomadas como tal, de violencia, en cambio, las pequeñas venganzas son prácticamente desapercibidas.

Efectivamente, en nuestro cotidiano existen 1000 eventos que producen 1000 decepciones, frustraciones, heridas. A todos esos pequeños actos de nuestra cotidianidad no los percibimos claramente. Ellos hacen parte de la falta de pulcritud en las relaciones humanas, por lo tanto, esas micro heridas van a generar micro venganzas, mismo si son ínfimas son igual venganza, es decir violencia, aunque ellas son raramente reconocidas como tal. Debido a lo frecuente de esos micro procesos cotidianos, ellos producen una gran dispersión energética.

Cuando hay sufrimiento, siempre estará presente la estructura mental de la venganza.

Todo eso está en nuestro trasfondo cultural, está dado en la conciencia. Aunque si como humanista no estoy de acuerdo con ese trasfondo cultural de venganza, que sea dicho de paso, no lo escogí, tengo que reconocer que el está y actúa en mí. Es por eso que quiero hacer lo necesario para observar como se desarrolla y se manifiesta en mi conciencia. Quiero observar la integralidad del proceso sin dejar nada de lado, mismo si eso que observo no me gusta.

Toda esta observación me cuesta ya que no quiero verme como un ser vengativo. Quisiera considerar mis venganzas como legítimas y poder llamarlas «justicia».

Culturalmente, no me habían enseñado la legitimidad de la venganza?

¿Acaso no tiene ella virtudes reparadoras?

Aquel que es sujeto a un acto de venganza, sufre, (y puede al mismo tiempo sentir un deseo de venganza) sin que esto disminuya en nada mi propio sufrimiento.

Al contrario, en lugar de recibir el alivio esperado, me encuentro con un problema doble, estoy con mi sufrimiento y además me siento mal por mi comportamiento y sin saber como salir de ahí. Solo añadí a mi conciencia ya alterada un suplemento de dispersión de energía.

La venganza no tiene salida: ni para reparar el prejuicio, ni para aliviar mi sufrimiento.

Cuando estamos en la búsqueda de energía suplementaria para nuestro camino espiritual, la venganza es contra productiva.

d) La violencia interior

Gracias a todas esas observaciones logré deslizar mi mirada y mi intención en ese micro espacio ubicado entre un estímulo sufriente y mi reacción violenta.

¹² Material de la Escuela de Silo - *L Cuatro Disciplinas - Antecedentes - Introducción a la Disciplina Mental*. p. 20.

¹³ En esa narración hago referencia únicamente a la venganza producida a otros luego de grandes o pequeños sufrimientos. Hay todo un lado de sufrimiento que puede ser también dirigido contra sí mismo. Es el caso de los sistemas de autocritica negativa y de autodegradación, que producen sentimientos, de vergüenza, de culpabilidad y de auto humillación, etc.

He continuado interrogándome sobre esos sufrimientos que inducen en mí reacciones violentas.

¿Cuál es el fenómeno que induce a que sufra de esto y no de lo otro?

No me planteo la pregunta en términos psicológicos, de los cuales seguramente encontraría razones ligadas a mi biografía.

Me planteo en términos de mecanismo de conciencia. ¿Cuál es «objeto» de conciencia que es molestado para que yo sufra tanto? Debe haber forzosamente una fuente interna, «algo» que genera todo ese encadenamiento de mecanismos. «un objeto de conciencia» particular que entra en choque con el estímulo.

Recuerdo algunas palabras de Silo sobre el sufrimiento:

«1. La contradicción invierte la vida. Es la inversión de esa corriente creciente de la vida, la que se experimenta como sufrimiento. Por ello, el sufrimiento es la señal que advierte sobre la necesidad de cambio, en la dirección de las fuerzas que se oponen.»¹⁴

¿Puede ser que un estímulo sea percibido como sufriente porque simplemente es contrariado por un contenido personal que se pone en contradicción con lo que me está «sucediendo», el cual quisiera parar la vida tal como ella se me presenta?

¿Podría ser que mis deseos de venganza sean en realidad generados por contradicciones personales que no quiero reconocer?

En fin de cuentas, después de todos esos desvíos me encuentro nuevamente con la pregunta inicial:

«¿Qué es lo que sufre en mí?»

Si soy honesta, conmigo misma, para no sufrir debería ser bien tratada de acuerdo con mis criterios: ser entendida, respetada, reconocida, tranquilizada, etc...Y quisiera también que las personas y las cosas sean como yo quiero: educadas, cariñosas, fieles, coherentes, solidarias, estables...y mismo inmortales. Y si no son así, sufro.

Ahí esta la contradicción, quiero cosas «para mí» y además las quiero «como me gusta».

No es el mundo o los demás los que me hacen sufrir, son mis deseos y mis creencias cuando son contrariadas o no satisfechas.

Los objetos de conciencia que originan mi sufrimiento, son mis deseos y mis creencias, ya que ellos están presentes en mí antes del estímulo. Es en ellos que se alberga la contradicción que invierte la corriente de la vida.

La vida, creada por una serie de sucesos, de múltiples acciones y reacciones se presenta ante mí en toda su complejidad, a menudo, no quiero o no puedo seguir esa complejidad ya que ella frustra mis deseos y choca con mis creencias.

La vida es siempre la buena respuesta que proviene de actos anteriores, pero si ella entra en choque con mis objetos de conciencia, que son mis deseos y mis creencias, entonces, el sufrimiento nace en mí, y al mismo tiempo se desencadena una serie de respuestas inadaptadas que son la búsqueda del culpable, el deseo de venganza y el correlato de violencia.

«Fíjate que esa violencia siempre deriva del deseo.

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

«(...) 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.»¹⁵

¹⁴ Silo - *Humanizar la tierra* - Capítulo IX. Contradicción y unidad - Editorial Antares 1996 - p.80.

¹⁵ Silo - *Silo a cielo abierto* - *Arenga de La curación del sufrimiento* - Argentina - 4 de mayo 1969 - Ediciones León Alado 2014 p. 24 y 28 o Edición silo.net. p. 8.

Mirando mis deseos me doy cuenta que, globalmente, ellos son primarios, grotescos, posesivos y por esa razón ellos son violentos hacia otros, y es en el seno mismo de mis propios deseos que se anida secretamente, a veces, mi violencia interior y mi sufrimiento.

«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 sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente.»¹⁶

Hasta ahora no entendía bien que quería decir «la violencia que HAY en tu mente». Yo creía que la conciencia «generaba» violencia como respuesta a algo. No vi que la violencia estaba en mí, en mis deseos y en mis creencias, que consideraba como legítimas y válidas. Pero ahora entiendo que mientras mis deseos sean satisfechos (o no contrariados), no veo la violencia.

Pero si el mínimo estímulo viene a rozar mis deseos escondidos, en fracción de segundos todos los mecanismos se desencadenan en mí y la lanza de mi venganza estará lista! Debo admitir que el único sufrimiento que registro es aquel generado por la insatisfacción de mis deseos.

e) Una suerte de ilusión a propósito de la Paz Interior

Mientras nada viene a frustrar mis deseos, me registro como un ser no violento.

Mientras nada me «remueve» dolorosamente, creo que estoy en paz; ¿Sería posible que a esos periodos donde mis deseos no son removidos, se los llame paz interior?

Me doy cuenta que actualmente, aquello que registro como paz interior, no es más que violencia latente. Creo que estoy en paz porque la violencia escondida de mis deseos esta inactiva. Es a esa calma entre dos tempestades a lo que llamo “paz interior”.

Reconozco que cuando mis deseos están tranquilos y silenciosos son siempre violentos por su naturaleza misma. Su simple presencia hacen de mi un ser violento ya que la mayoría son deseos de posesión (reconocimiento, atención, respeto, amor, amistad...)

Quisiera huir de este descubrimiento, quisiera decir que es legítimo tener deseos de ser amada, o bien tratada, o al menos ser reconocida.

Sin embargo, si este pretendido reconocimiento no me es otorgado, todos los mecanismos de la conciencia sufriente se dispararan, y con ellos los deseos de venganza, y mi ilusión de paz interior volará en pedazos y no me será de ninguna ayuda.

No hay Paz en mi mundo interno.

Mi interior se encuentra, o agitado por el sufrimiento, o en calma (como la tregua que surge entre dos ventarrones), pero en realidad, no hay Paz.

Si la Paz estuviese verdaderamente en mí, podría recurrir a ella, o al menos podría sentirla en caso de extrema urgencia, en caso de gran sufrimiento, pero no es el caso.

No encuentro Paz cuando sufro.

¿Entonces, donde está la Paz Interior?

¿Donde esta esa Paz que busco con mi trabajo de Ascesis y que a veces con ciertas practicas entro en contacto, donde se alberga? ¿Porque no puedo acceder a ella cuando sufro?

¹⁶ Silo - *Silo a cielo abierto - Arenga La curación del sufrimiento* - Argentina- 4 de mayo 1969 - Ediciones León Alado 2014. p. 23 o Edición silo.net. p. 5.

La real importancia de manejar la Fuerza, a fin de lograr unidad y continuidad, me llenó de un alegre sentido.

3- La superación del sufrimiento

¿La vida no sería más simple para mí y los demás si yo decidiera que el sufrimiento no es más que una advertencia y no un impedimento que quiere invertir el curso creciente de la vida? ¿Y si aceptaría que es simplemente el indicador de algo que está fracasando en mí?

El sufrimiento se convertiría entonces en un aliado que me ayudaría a hacer la lista de cosas que todavía debo trabajar. El sufrimiento (o evitarlo) no sería más el motor o el motivo de mi acción o inacción.

Sin duda que el “yo” continuará produciendo deseos y miedos, pero ahora puedo parar de poner carga afectiva a mi sufrimiento, puedo parar la dramatización que llega cada vez que algo o alguien me hacen sufrir.¹⁷

Podría ser más intencional y decidir que el sufrimiento me está indicando que tengo que estar más atenta para no tomar caminos en los cuales voy a perder energía preciosa.

Es probable que resolver todas mis contradicciones y desarraigar todos mis deseos posesivos y dependientes me tome toda una vida. Y mismo si estoy involucrada activamente en un proceso de desarrollo personal, me hago la pregunta: ¿No habrá otro medio de superación del sufrimiento?

¿Acaso la vía espiritual o el manejo de la energía interior no son otras vías para hacer cesar el sufrimiento y desarmar el engranaje de la violencia?

Silo que nos orientó sobremanera hacia el desarrollo personal, dice también:

«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 intern.»¹⁸

Durante mi experiencia espiritual de la Bondad vivida anteriormente, mis deseos y creencias no eran los que dirigían mis actos, sin embargo, no había todavía resuelto todas mis viejas contradicciones, tampoco era una persona mejor que otras. Me pregunto: ¿Qué pasó con mi sufrimiento? ¿Dónde estaba? ¿Dónde estaba “yo mismo” durante esa experiencia?

¿Podría acaso volver intencionadamente a esa forma de vivir?

¿Y vuelvo un vez más a la pregunta inicial: ¿Qué hacer para dejar de sufrir?

a) Entender que el flujo de la Vida se detuvo

En medio de dos ráfagas de sufrimiento, encuentro algo de tranquilidad, y empiezo a creer que estoy en paz. Pese a todo, corre en mi la vida de una manera más o menos fluida. No sufro, (o en todo caso no me doy cuenta) y mi relación con los demás es “normal”. Me doy cuenta que internamente he avanzado, ciertas cosas que anteriormente me hacían sufrir ya no lo hacen hoy en día. Sin embargo todo ese equilibrio aparente se esfuma cuando el más mínimo estímulo que llega se interpone a alguno de mis deseos.

¹⁷ Por mi lado, esa mirada con distancia sobre mi propio sufrimiento fué posible cuando reconcilie en mí gran cantidad de sufrimiento, de contradicciones y creencias que obstruían mi corazón y mi mente. Sin embargo, es posible que otras personas, más sabias o con más fé, sean capaces de llegar a superar el sufrimiento más rápidamente que yo por la vía espiritual y no tener que pasar por un trabajo tradicional de desarrollo personal.

¹⁸ Silo - *Silo a cielo abierto - La Curación del Sufrimiento* - Argentina - 4 de mayo 1969 - Ediciones León Alado 2014. p. 31.

Notas personales:

«Cuando todos esos mecanismos de sufrimiento operan dentro de mí, me separan de los demás, y todavía más cuando veo la consecuencia de esos mecanismos en el mundo, es la desunión total, y para finalizar, todo eso puede llegar a desunirme interiormente y en tales estados de sufrimiento y venganza, no logro ni amarme a mí misma.

Caí en cuenta que este corte del flujo de la corriente de la Vida, es en sí una nueva fuente de sufrimiento que se añade al sufrimiento anterior, ya que cuando el amor y la Vida cesan de circular en mí, sufro, ya que esta ausencia del flujo normal de la Vida es sufriente.

Entonces sufro de dos formas: por las cosas que creo que me han hecho y cuando experimento el «vacío» del flujo de la Vida.

En esos momentos no estoy ligada ni a la Vida, ni a los otros ni a mí misma.»

b) Conciencia de sí y del otro

Con la práctica de la conciencia de sí; no me desvinculo, ni de mi mismo ni de los demás, al mismo tiempo evito que los mecanismos del sufrimiento se disparen contra mi voluntad.

Observo que una situación me produce sufrimiento, pero por otro lado, la carga afectiva no invade totalmente mi conciencia, la cual deja de ser sufriente y por lo tanto gano en lucidez evitando así el engranaje hacia la venganza.

Por lo tanto, mismo si el sufrimiento esta latente, éste no altera mi comportamiento, la sensación de perjuicio permanece copresente.

¿Qué de nuevo o de diferente podría hacer, para verdaderamente dejar de sufrir?

Tomo como ejemplo un pasaje extraído de *Contribuciones al pensamiento* de Silo, en que me parece que una respuesta podría ser el cambio entre la noción de «sufrimiento» por la noción de “peligro”:

«Si, en este caso por un proceso de autorreflexión, decidiera permanecer enfrentando a lo peligroso [en este caso lo que es sufriente], debería hacerlo “luchando conmigo mismo”, rechazando lo peligroso [sufriente] de mi interior, poniendo distancia mental entre lo compulsivo de la huida [el deseo de posesión], y el peligro [el otro], por medio de una nueva perspectiva. Tendría, en suma, que modificar el emplazamiento de las imágenes en la profundidad del espacio de representación y, por tanto, la percepción que de ellas tengo.»¹⁹

Es gracias al trabajo en conciencia de sí que se produce aquella distancia en mi interior, lo cual permite el surgimiento de una perspectiva nueva, que a su vez «*modifica el emplazamiento y la profundidad de las imágenes en el espacio de representación*». Este nuevo emplazamiento es propicio para hacerme nuevas preguntas.

¿Qué es lo que realmente pasa con la persona que me ha dicho o hecho tal o cual cosa? ¿La he perjudicado en algún momento? ¿Qué es lo que ella necesita actualmente?

¿Qué es lo que puedo hacer para que ella se relaje o que la situación mejore?

Generalmente las personas que nos «tratan mal» se encuentran ellas mismas en un estado no muy confortable pasa lo mismo con las situaciones que nos alteran, son, generalmente, situaciones difíciles.

¹⁹ Silo - *Contribuciones al pensamiento - Psicología de la imagen* – Capitulo II. *Imagen de la percepción y percepción de la imagen* - Obras completas - Plaza y Valdes 2002. p. 284.

En este “espacio” en el que el yo no maneja completamente la situación, aparece una nueva opción : la compasión. Sí reconozco el sufrimiento del otro, o simplemente el emplazamiento desde donde me habla, puedo compadecerme de su sufrimiento o su punto de vista.

De esta forma, en tal o cual circunstancia, puedo tratarle como yo quisiera ser tratada. Entonces, la situación se convierte en oportunidad para un acto válido que resuena con este principio : *«Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas.»*

Ya que en efecto, “me libero”. Me libero de ciertos mecanismos generados por el sufrimiento, para así poder conectarme con la persona o la situación. De esta forma aprendo a resistir a mí violencia interna (ligada a mis deseos y creencias) y así tratar al otro con coherencia.

En lugar de cumplir con el acto de venganza que obedecería al deseo de venganza, quisiera mirar el nacimiento de ese deseo y al mismo tiempo realizar actos que serían impulsados por la compasión y que producen registros de liberación.

Todo esto acarrea consecuencias sobre mi propio sufrimiento, siento que este se suaviza gracias al acto unitivo. Siento que esto restablece el caudal de la Vida y esta fluye nuevamente hacia el mundo (y no lo contrario como casi lo hubiese deseado) El sufrimiento y la frustración de mis deseos disminuyeron gracias a la acción del acto coherente, y mismo si siguen presentes ya no guían ni mis actos ni mis emociones.

Tengo el registro que mi conciencia es todavía prisionera del sufrimiento ya que la representación mental desde la cual tengo el registro de la situación, es vivida desde un punto de vista que contiene una cierta dosis de sufrimiento. He entrado lo suficiente dentro de mí misma como para que mis deseos dependientes dicten mi conducta he impidan dirigir mi mirada hacia el otro. Pero esto no es suficiente para no sufrir más. La representación que tengo de la situación, del acto o de la persona, no está suficientemente transformada para que, pese a todo, yo no registre una cierta forma de injusticia.

«La imagen como un modo activo de estar la conciencia en el mundo, como un modo de estar que no puede ser independiente de la espacialidad y como un modo en el que las numerosas funciones con que cumple, dependen de la posición que asume en esa espacialidad.»²⁰

Entiendo que aunque estando en un espacio interno más profundo: la compasión, el sufrimiento me sigue invadiendo, en este espacio todo puede pasar. Aunque el espacio al que me ha conducido la compasión es diferente de aquel que responsabilizaba al otro de la situación, estoy siempre en un espacio interior donde las imágenes y registros que surgen están vinculados al sufrimiento (el mío o el del otro).

¿Qué más que puedo hacer? ¿Cómo puedo salir realmente de la trampa del sufrimiento?

«Fíjate cómo el deseo puede arrinconarte. Hay deseos de distinta calidad y 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.»²¹

Considero mis deseos, particularmente aquellos de ser amada, reconocida, respetada, etc. Y me pregunto: ¿Tengo acaso necesidad de ser amada para amarme a mí misma? ¿Tengo acaso necesidad de que mis buenas acciones sean reconocidas para saber si soy una buena persona? Entiendo que incluso puedo soltar todos esos deseos. Puedo alimentar todos esos deseos desde otro emplazamiento interno, desde una mirada mejor de mí misma.

²⁰ Silo - *Contribuciones al pensamiento - Psicología de la imagen* - Introducción - *imagen* - Obras completas - Plaza y Valdés 2002. p 264.

²¹ Silo - *Silo a cielo abierto - La Curación del Sufrimiento* - Argentina- 4 de mayo 1969 - Ediciones León Alado 2014 p. 27.

Durante el camino de una nueva soltada, me doy cuenta hasta qué punto están vinculadas las ruedas del placer y del sufrimiento. Cuando suelto los deseos pierdo satisfacción ya que, en última instancia, es la gratificación de los deseos lo que procura placer. Si los deseos disminuyen, por consecuencia, también el placer y la satisfacción ligadas a esos deseos disminuyen, de hecho mi sufrimiento disminuirá y ganaré en libertad.

¿Qué hacer para pasar de la teoría a la experiencia? ¿Cómo puedo ganar en libertad?

c) Profundizar cada vez más

Hasta aquí, todo ese proceso puede resolverse psicológicamente gracias a la ayuda del trabajo personal. Pero ahora siento que va a ser necesario encontrar otra cosa para ir más lejos.

«También comprendo que cuando el ser humano necesite realmente superar el sufrimiento mental, habrá de apelar a comprensiones que rasguen el velo de Maya, que rasguen la ilusión. Pero el recto camino debe transitarse en lo inmediato: en la compasión, en ayudar a superar el dolor.»²²

Habiendo tomado «el camino correcto» que empieza en la compasión y ayuda al otro en su sufrimiento, me doy cuenta que eso no es suficiente. ¿Cómo poder «rasgar el velo de Maya»? ¿Cómo «desgarrar la ilusión»? Mientras siga registrando cualquier forma de sufrimiento, estoy en la ilusión. Tengo que ampliar aún más la perspectiva y mirar todo desde más profundidad. Pero para ir más atrás el esfuerzo intelectual y la voluntad no son suficientes.

Algo que venga del orden de la inspiración se vuelve necesario.

Tengo que recurrir a la carga afectiva vinculada con el Propósito. Tengo que dejarme invadir por una nueva frecuencia, vinculada a la poesía, al Sentido.

Llamo a mi Guía Interior ya que no quiero más que una situación invada mi mirada, no quiero más que ella sea mi sujeto o mi centro de interés. Solo quiero que se exprese el Propósito. Quiero parar completamente mi sufrimiento, quiero que mi vida este únicamente al servicio de la Vida. Quiero dejarme sumergir en la Bondad...

«En la bondad se amplía el otro y en él te reconoces y eso te reconcilia.»²³

Propulsada al mismo tiempo por un esfuerzo consiente intencional y por la necesidad fuerte de parar el sufrimiento, entré más profundamente en mi interior y me «encontré» nuevamente en aquel estado de conciencia inspirado por la Bondad.

Entonces siento un movimiento de balancín que opera suavemente, las características del estado de conciencia inspirada por la Bondad²⁴ me invaden y me tranquilizan, la noción de tiempo no es importante, al igual, no contemplo necesidad alguna ni para el presente inmediato ni para más tarde. Tanta importancia toman las necesidades de las personas de mi entorno, que la alternativa esencial es la de ponerme al servicio de ellas o de la situación. Registro estar en el lugar correcto, y hacer lo que tengo que hacer sin urgencia ni miedo. Desde este emplazamiento, « el sufrimiento no es el tema », todo está bien como es, yo incluida. Las cosas, no son ni buenas ni malas, son simplemente la consecuencia de encadenamientos afortunados o desafortunados, pero sobre todo son o representan una puerta abierta a futuros posibles.

En aquellos momentos en que logro recorrer ese proceso, ese camino interno, permito el resurgimiento de la experiencia espiritual.

²² Silo - Habla *Silo* - Intercambio con la Sanga Budista en Sarvodaya 1981 - Obras completas - Plaza y Valdés 2002. p. 845.

²³ Charla de Silo con Mensajeros en *Bomarzo* (Italia) 2005 - Silo.net

²⁴ Isabelle Montané - Relato de la experiencia « Experiencia espiritual sobre la Bondad » - Disponible en el sitio de La Belle Idée.

Finalmente, dejo de sufrir completamente por algunos instantes.

En este emplazamiento estoy en Paz conmigo, con los demás y con el mundo.

En este sentido entiendo que el manejo de la Fuerza es indispensable. Tengo que tener el manejo suficiente para acudir a ella en cualquier situación de necesidad o cuando sufro.

d) Nuevas reflexiones a propósito de la Paz Interior

Desde este emplazamiento mucho más profundo, al fin encuentro ese registro de Paz Interior que busco desde hace mucho tiempo.

Esta experiencia de Paz no tiene ni punto de comparación con aquella vieja sensación de paz que registraba en medio de dos ventarrones de sufrimiento.

La forma mental de la conciencia encadenada a una seguidilla de actos que buscan sus objetos, no la permite estar en Paz. Por su misma naturaleza de funcionamiento, la conciencia siempre está lanzada hacia una nueva búsqueda, necesidad o aspiración. Esta tensión permanente entre acto y objeto estará actuando hasta el último día de nuestra existencia, sin nunca dejarnos tranquilos. Entonces no puedo esperar que un día mi “yo” este realmente en Paz.

Al menos, podría alargar los momentos de calma y reducir el tiempo de sufrimiento acelerando cada vez más la reversibilidad, aquello, hará de mí un ser más pacífico.

La verdadera Paz Interior no se encuentra en el lugar donde “de costumbre vive el yo”.

Sin embargo, puedo experimentar con más frecuencia una Paz Interior profunda y verdadera. No es «un estado en el que puedo permanecer constantemente», más bien se trata de un emplazamiento interno desde el cual puedo profundizar más frecuentemente. De esta forma puedo gravar un nuevo equilibrio y nuevas sensaciones de «mi misma».

Entiendo que esta Paz Interior esta presente en mi todo el tiempo, pese a estar a veces ya sea tranquila o agitada por la violencia de mis deseos. La Paz, mora en otro lugar diferente al de mis deseos, si aprendo a «ir», a desplazarme dentro de mí misma hasta ese lugar, entonces podré acceder en todo momento.

Mientras más seguido me emplace en este punto, más podré gravarlo como «Centro de Gravedad» y más fácil será el acceso.

Con el paso del tiempo, aprendo a diferenciar claramente entre los momentos de «tregua» en los cuales mi «yo» no es agitado por los deseos; y ese Centro desde el cual, pase lo que pase, ya no me desestabilizo.

Puede pasar que sienta los dos emplazamientos al mismo tiempo: una suerte de mirar a mi yo agitarse sabiendo que lo que está sucediendo es una ilusión y una inútil pérdida de energía.

Algo así como si ese Centro de gravedad se despertaría en mí en aquellos momentos turbulentos, incitándome a emplazarme en él para quedarme libre y serena.

«Ese centro de gravedad y esa libertad interna no acarrear sufrimiento, ni a uno mismo ni a los demás.»²⁵

Gracias a la experiencia, voy sintiendo que esta Paz Interior no es estática, es viviente y protagonista. Ella me llama y se acuerda de mí cuando me extravió. Ella está en proceso. «Mi» Paz interior se desarrolla, se profundiza.

²⁵ Silo, *La libertad interna como indicador de Centro de Gravedad*, Madrid 1993. Silo.net

Tengo también la experiencia de perderla, más precisamente de perder el camino interior que me conduce a ella. Mientras ese Centro no posea una cierta madurez, una cierta carga, siempre existirá el riesgo de perderlo.

Lo que me ayudo a cambiar hacia una nueva etapa de mi vida fue que me di verdaderamente cuenta, que si llego a manejar ese mecanismo, entonces puedo acceder en cualquier momento a la Paz, a la Bondad y a la Libertad, mismo en las peores situaciones de sufrimiento, y esto sin tener que pasar años en el tema del desarrollo personal. Una vez allí, en ese Centro de gravedad, en el que ya no operan y me dirigen todos los antiguos mecanismos de conciencia, me quedo en un estado de libertad interior.

En ese emplazamiento, mi conciencia funciona con otras reglas de juego.

Si logro manejar eso, puedo dejar de sufrir cuando quiera.

Todos aquellos sufrimientos reconciliados, todos esos sufrimientos que me ahorro y evito a otros a través de actos consientes representan un «plus energético» que puedo ponerlo al servicio de mi trabajo de Ascesis.

Todos esos momentos de Paz que produzco intencionalmente en mí gracias a ese proceso, fortifican mi doble y favorecen el nacimiento del Espíritu.

La real importancia de manejar la Fuerza, a fin de lograr unidad y continuidad, me llenó de un alegre sentido.

Resumen

Este documento comparte una búsqueda sobre la superación del sufrimiento por intermedio de la experiencia espiritual. Mi búsqueda fué la de recoger energía prisionera del sufrimiento para ponerla al servicio de mi trabajo de Ascesis.

Todo lo que le sucede al ser humano puede estructurarse como sufrimiento. Los mecanismos de conciencia engendrados por un fuerte sufrimiento son similares a aquellos de los pequeños sufrimientos.

El sufrimiento cuyo origen es mental se lo registra en el cuerpo. Como la conciencia es una manera global de estar en el mundo, cuando el sufrimiento se instala, es toda la conciencia la que sufre. No se sufre parcialmente. Que sean sufrimientos que tienen 15 o 30 años da lo mismo, ellos guardan una energía inestimable que puede estar disponible para fines más esenciales.

El fenómeno del sufrimiento se dispara en diferentes etapas (aunque éstas pasen desapercibidas la mayor parte del tiempo, el proceso es tan rápido que aparecen como simultáneas):

- la percepción de un estímulo considerado como sufrimiento y proveniente del mundo (exterior o interior),
- el surgimiento del sufrimiento que se lo registra en el cuerpo,
- la toma total de la conciencia por este sufrimiento,
- la imperiosa necesidad de parar con el sufrimiento se dirige hacia la búsqueda de un culpable y hacia el deseo de una forma de venganza reparadora del prejuicio soportado.

Detrás de esos aparentes mecanismos se albergan nuestros propios deseos y creencias. Generalmente esos deseos y creencias (casi siempre poco perceptibles) son generalmente posesivos y groseros. Es la frustración de esos deseos y creencias la que dispara el sufrimiento y no los actos de los demás. Es la frustración registrada como sufrimiento la que dispara la violencia interior en aquella tentativa de encontrar un culpable.

Por su naturaleza posesiva, esos deseos y creencias son violentos. Pero esta violencia no es visible (ni para nosotros mismos ni para los demás), hasta el momento en que estas frustraciones nos conducen a comportamientos violentos, en los cuales la venganza siempre estará presente (de una manera explícita o larvada).

Cuando los deseos y creencias no son frustrados, podemos decir, o hacernos creer, que estamos en paz o que somos seres pacíficos.

Al no querer admitir que nuestros deseos son posesivos y nuestras creencias erróneas, rechazamos ser los responsables de nuestro sufrimiento. De esta forma no nos hacemos cargo de nuestra violencia interior.

Pero si miramos bien, una oportunidad de elección se presenta ante nosotros: o continuamos responsabilizando al otro de nuestro propio sufrimiento y continuamos generando nuevas y « legítimas » venganzas, o, miramos cuál es el deseo que nos produce sufrimiento y que nos conduce a actuar con violencia.

Al escoger el sufrimiento como un aliado que nos indica la necesidad de estar en conciencia de SI, podemos evitar añadir sufrimiento al sufrimiento y de esta forma no culpar a los otros, o al mundo de ser los responsables de nuestro sufrimiento.

Al trabajar activamente este nivel atencional, aprendemos a tomar distancia en uno, y al mismo tiempo estar consientes de la situación de sufrimiento. El estado de conciencia de si genera una cierta distancia para observar mejor las situaciones, permite encontrar nuevos puntos de vista, como el de la compasión o ponerse en el lugar del otro.

La compasión brinda la posibilidad de aplicar el principio «*Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas*».

Eso nos libera particularmente de los mecanismos de venganza que a menudo se disparan pese a uno, dejándonos prisioneros de un nuevo acto contradictorio producido.

Sin embargo, pese a la compasión, el sufrimiento ligado al prejuicio recibido permanece presente de una forma pasiva. Hasta este punto todo puede ser resuelto y transformado gracias a un trabajo de desarrollo personal.

La posibilidad de otra vía de superación del sufrimiento, más rápida y profunda, por la vía espiritual, debería existir. Pero mientras siga presente el registro de sufrimiento, permaneceremos prisioneros de la ilusión. No hemos «*rasgado el velo de Maya*».

Para poder salir de esta situación, es necesario entrar profundamente dentro de sí para encontrar un emplazamiento y un registro que permita «*realmente*» superar el sufrimiento.

Para poder entrar en profundidad, el esfuerzo intelectual no es suficiente.

Es la necesidad vital de dejar de sufrir, ligada al surgimiento de una carga emotiva del Propósito, que va a permitir el paso a un emplazamiento interior totalmente diferente. Algo que tiene que ver con la inspiración será necesario. El “yo” en situación de sufrimiento ya no será el centro de atención, un vacío se produce desde el cual pueden surgir el Propósito y la Bondad, borrando de esta forma toda huella de sufrimiento, de prejuicio y de culpables.

Este proceso, más el debido manejo de la Fuerza en la vida cotidiana, es indispensable para el aprendizaje de la verdadera superación del sufrimiento en situación de.

La debida repetición de este aprendizaje permitirá la creación de un Centro de gravedad, en el cual se acumula una nueva Paz Interior. Esta Paz es creciente y activa, ella nos hace acuerdo de calmar la agitación producida por nuestros deseos, y de ganar en unidad cada vez que tengamos que lidiar con los deseos del “yo”. En cada repetición ganamos en libertad interior.

El manejo de todo esto permitirá parar de sufrir cuando uno lo desee.

Todos los sufrimientos reconciliados, evitados a uno mismo y a los demás a través de actos consientes, constituyen un «plus energético» al servicio del trabajo de Ascesis.

Todos esos momentos de Paz, de Bondad y de Libertad que producimos en nosotros intencionalmente, fortifican nuestros dobles y favorecen el nacimiento del Espíritu.

Por todo esto «*La real importancia de manejar la Fuerza, a fin de lograr unidad y continuidad, me llenó de un alegre sentido*».

Síntesis

El sufrimiento es una ilusión.

El sufrimiento es lo que registro cuando mis deseos personales son frustrados o que mis creencias son contrariadas al confrontarse a otra realidad que no es la que deseo.

Cuando sufro por la acción del otro, quiere decir que este acto contraría lo que yo creo o quiero obtener, pero en realidad cada uno hace solamente lo que le parece bien.

Eso que llamo sufrimiento no es otra cosa que la manifestación de mi violencia interior.

Si sufro, eso quiere decir que soy violenta. Lo que siento cuando sufro es la manifestación de mi violencia interior y de ninguna manera el acto del otro.

El placer es también una ilusión.

El placer es la satisfacción de mis deseos o la alimentación (confirmación) de mis creencias.

Lo que llamo placer es aquello que nutre mis deseos y refuerza mis creencias.

Tanto el sufrimiento como el placer me alejan de mi Centro de gravedad y nutre la ilusión.

El placer es más confortable, pero más solapado también, ya que éste no me incita a despertar. Ya que éste, indirectamente nutre y refuerza mis deseos (generalmente posesivos), el placer permite la «conservación» de mis creencias. Mantienen mi violencia interior lista a expresarse nuevamente con la próxima frustración.

Solamente el fracaso permitirá caer en cuenta de la inadaptación de mis deseos y creencias, ya que todo fracaso es el fracaso de mis propios deseos y creencias.

Tengo que aceptar el hecho de que nadie nunca me hiere, «nadie no me ha hecho nada», soy yo misma quien se hiere cuando no cuestiono lo que está errático u obsoleto en mi.

Es por esto que: «*El camino de la frustración es el único no falso*»²⁶ para despertarse y empezar a construir su Centro de gravedad.

Solamente el fracaso y la frustración que éste genera son capaces de despertarme, ya que el fracaso es siempre el fracaso de mis ilusiones y tengo necesidad de perder mis ilusiones para despertar.

Mientras mis deseos, mis miedos y mis creencias controlaran mi mente y mis actos, yo viviré en la ilusión de este mundo. Solamente la experiencia espiritual puede «*rasgar el velo de Maya*» y liberarme de los deseos y creencias que me producen tanto sufrimiento.

Es por eso que me parece, como lo dice Beatriz Aguirre:

«*El sufrimiento es la falta de experiencia espiritual.*»²⁷

La repetición y la profundización de las experiencias espirituales permiten tener la experiencia de que en todo existe un Plan y que este mundo es una ilusión, en el que la más grande de las ilusiones es la mortalidad, la cual es la raíz de todos nuestros miedos, deseos y creencias, que a su vez son lo que generan nuestro sufrimiento. Es por esto que el sufrimiento se mantiene gracias a la falta de experiencia espiritual.

²⁶ « 5. Supongo que, ascendiendo desde el reino de la muerte y por tu consciente arrepentimiento, has arribado ya a la morada de la tendencia. La conservación es falsa e inestable. Caminando por ella te ilusionas con la idea de permanencia pero en realidad descendes 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.... » *El Mensaje de Silo* - Ulrica Ediciones 2007 - Capítulo XIX. Los estados internos p. 79.

²⁷ « El sufrimiento es la falta de experiencia espiritual, del contacto con el sí mismo, el ser verdadero, aquello profundo que siempre está y no lo reconocemos. » *El Mensaje de Silo y la Conciencia inspirada* - Comentarios de experiencia con El Mensaje de Silo. P. 16. Disponible en el sitio del Parque La Belle Idée.

Aspiro consolidar en mí un espacio en el que esas ilusiones y de hecho todo el sufrimiento (y con ellos los placeres) puedan pararse instantáneamente.

Entiendo ahora que el manejo de la Fuerza en la vida cotidiana es un punto de apoyo importante para construir el Centro de gravedad para ganar y mantener Libertad interna.

En él residen la Paz, la Fuerza y la Alegría, al igual que la Bondad y la Sabiduría.

Es en ese Centro de gravedad y gracias a los actos consientes que hago para construirlo y mantenerme en él que puede nacer el Espíritu.

Es por eso que:

El sentido apareció al fin de una manera evidente!

Y que:

La real importancia de la vida despierta se me hizo patente.

La real importancia de destruir las contradicciones internas me convenció.

La real importancia de manejar la fuerza, a fin de lograr unidad
y continuidad, me llenó de un alegre sentido.

Anexo 1

La Corriente creciente de la Vida

Notas de una experiencia personal :

«Siento el movimiento-forma en mí y alrededor mío. Lo siento viviente, en movimiento, su forma cambia frecuentemente en una seguidilla de actos y procesos. Todo en la Tierra influye y crea el movimiento-forma: el gas, los minerales, vegetales, animales, humanos... todo está incluido y viviente todo influye, nada puede pararlo o modificarlo, ni en la Tierra ni en los mundos infinitos...y nada podrá parar su crecimiento...

Entiendo que el movimiento-forma ES; es la «correntada creciente de la vida». La Vida crece en un movimiento perpetuo en el que todo y todos estamos incluidos...

No sin sufrir ni herirse o herir a otros...nada ni nadie podrá impedir el pasaje de la Corriente creciente de la Vida...

Es por esta razón que existen los Principios...estos SON LEYES: leyes de Vida, de Luz, de Evolución...aplicándoles perfectamente, nos convertimos en una fuerza de la Naturaleza, nos convertimos en Vida, entramos en la correntada irreprímible y creciente de la Vida...y nada podrá ya detenernos!

...

La corriente creciente de la vida es siempre justa. Ella es la mejor respuesta posible a la vida actual. Es la consecuencia fatal de los precedentes encadenamientos. No hay la moral del bien y del mal en ese incesante flujo de movimientos y formas que se encadenan. Lo siguiente es siempre la única consecuencia posible de lo precedente. Todo es mejor en las presentes circunstancias. En esto nunca hay nada personal.

Entonces, cuando sufro por algo que me pasa y que rechazo, o que simplemente deseo que sea de otra manera, estoy rechazando la corriente creciente de la vida. Lo que pasa es que estoy en ese momento tratando de doblegarla de una forma que me convenga mejor. Lo que estoy tratando de hacer en ese momento es exigir a la vida que sea diferente de lo que ella ES. Pero eso no es posible. Lo que Es, es lo mejor de la Vida. Nada más.

...

Además;

¿Quién soy yo para creer que puedo parar la Corriente creciente de la Vida?

¿Quién soy yo para permitirme creer que podría invertirla?

...

Rechazar lo que me pasa sería como querer parar la circulación de una autopista poniéndome delante de los autos agitando las manos, por supuesto que no pararía nada, a lo mejor podría herirme o morir...

Tal vez lograría provocar un accidente...en el cual otras personas resultarían heridas o muertas...un accidente cuyas consecuencias serían dolorosas (y desconocidas para mí) para la vida de los seres queridos involucrados...

En todo caso el socorro de emergencia hubiese llegado rápidamente, todo hubiese sido despejado rápidamente y de todas formas no hubiese parado el flujo de la autopista con el pretexto que hubiese querido que todo fuese de otra manera!

...

Mis sufrimientos no son otra cosa que las tentativas de detener la Corriente creciente de la Vida, en lugar de acompañarla...cada uno de mis sufrimientos indican que ahí traté de detener la vida y no que la vida me hizo algo para hacerme sufrir.

Cada sufrimiento me indica que traté de detener la Vida...« *tratando de agitar mis manos* »...

...

¡En el fondo, no quiero detener la Vida! ...

Quiero aprender a zambullirme con cuerpo y alma... quiero entenderla y amarla tal como ES sin importarme lo que Ella me proponga...

¡Quiero ser la Vida... quiero ser la Vida en plena conciencia!

Quiero sumergirme en ella tal como se bucea en un río que corre destellando infinitos reflejos de luz, que serpentea y atraviesa mil paisajes antes de arrojarse al Mar. Quiero parar de sufrir y no ser aquella que trata de impedir o desviar su curso hacia el Mar.

...

Quiero vivir los Principios, quiero ser los Principios...

Pido para ser incluida en la Corriente de la Vida, en cada día, en cada hora, en total conciencia, en plena Vida, en plena Alegría.»

Tomo nota de esta experiencia.

Y al mismo tiempo entiendo que la superación del sufrimiento es lo único de lo cual debo ocuparme...es lo único por hacer para que mi vida y mi Ascesis crezcan.

Súbitamente el sentido de la vida se me hace más que evidente...nada es más urgente, ni útil, ni más importante...que «*aprender a superar el dolor y el sufrimiento en uno mismo, en los demás y en la sociedad humana. Y aprender a resistir la violencia que hay en mí y fuera de mí.*»²⁸

²⁸ *El Mensaje de Silo* - El Camino - Ulrica Ediciones, Rosario, 2007. p.143 et 144.

Bibliografía

Libros :

El Mensaje de Silo - Ulrica Editiones, Rosario, 2007

Humanizar la tierra - Silo - Editorial Antares, 1996

Silo a cielo abierto - Silo - Ediciones León Alado 2014

Notas de sicología - Silo - Imprenta AMALEVI, Rosario

Obras completas - Silo - Plaza y Valdés 2002

Notas de intercambios informales con Silo:

Charla sobre la « Violencia, venganza y reconciliación » à Grotte (Italie) le 6 de mayo 2008

Charla con mensajeros en Bomarzo (Italia) 2005

Autras producciones: (Disponibles sur le site www.parclabelleidée.fr)

Material de l'Escuela de Silo -Las Cuatro Disciplinas - Antecedentes.

Venganza, violencia y reconciliación, Relato de experiencia, Luz Jahnen.

El Mensaje de Silo y la Conciencia inspirada - Comentarios de experiencia con El Mensaje de Silo, Beatriz Aguirre.