

Experiencias en el nivel de sueño y los sueños durante el periodo disciplinario y comienzos del trabajo de Ascesis.

Índice:

- Condiciones en las que se empezó a trabajar el tema del nivel de sueño y desarrollo del trabajo.
- Rescate de sueños, temas de los sueños y categorización de los sueños.
- Interpretación de los sueños: traducciones de impulsos, copresencias, memoria, el transcurrir...
- Inducción de vigilia en el nivel de sueño.
- Disciplina y nivel de sueño.
- Experiencias significativas en el trabajo con el nivel del sueño.
- Inquietudes sobre el nivel de sueño. Líneas de trabajo a seguir.
- Resumen, síntesis y conclusión.
- Bibliografía.

Mayo del 2012.
Centro de Estudios del
Parques de Estudio y Reflexión "Tortuguitas",
Buenos Aires, Argentina.
www.parquetortuguitas.org
Lisandro Gracia R.
lisandrogracia@gmail.com

Este trabajo surge con el interés de aprender sobre el nivel de sueño desde la experiencia directa con el acto de soñar.

Es publicado con el interés de acercarlos a maestros y amigos, casi a modo de intercambio, algunas experiencias personales sobre estos temas.

Es un aporte con el que se aspira a continuar llevando luz al “mundo de los sueños”.

Para comprender mejor lo que sucede en dicho nivel de conciencia, a los sueños personales y al acto de soñar, se los fue entendiendo en relación a lo escrito por Silo en el libro “*Apuntes de Psicología I, II, III y IV*”, por Luis Ammann en el libro “*Autoliberación*” en los capítulos Transferencia y Autotransferencia y por Pía Figueroa en la Monografía “*Estudio Sueños*”.

Guiado por estos trabajos es que se empiezan a dilucidar las experiencias rescatadas a lo largo del periodo de la Disciplina y comienzos del trabajo en la Ascesis.

Hasta aquí, el trabajo cuenta con el estudio de casi 1000 fragmentos de sueño, personales, que surgieron durante la práctica diaria de rescatar sueños en el periodo de Marzo 2010 a Marzo 2012.

El mismo es parte de un futuro trabajo que seguirá difundiendo experiencias en el nivel de sueño, en relación al sentido de la vida, y la visión del siloismo sobre el mundo onírico.

Condiciones en las que se empezó a trabajar en el nivel de sueño y desarrollo del trabajo.

Durante mi vida siempre vi al mundo onírico como algo inexplicable, inaccesible y fantástico. A meses de haber comenzado a trabajar en el nivel de sueño, empezó a cambiar súbitamente mi mirada sobre este nivel e incluso a transformarse mis sueños. Este trabajo me ayudó a comprender mejor la experiencia del sentido de la vida entre esta dinámica de niveles en los que trabaja la conciencia.

En los primeros dos meses de la nivelación (trabajo previo al de la disciplina, Marzo a Junio del 2009) trabajé el rescate de sueños, motivado por el intercambio que se había producido al respecto con otros amigos que se encontraban en estos trabajos. Durante este periodo sentí al trabajo agotador y no pude continuarlo.

A fines del año 2009, leí la monografía “Investigación Sueños” de Pía Figueroa. En ese momento lo que más captó mi atención y me entusiasmó, para trabajar sobre el mundo onírico, fue la posibilidad de inducir temas en el nivel de sueño y el poder producir los sueños. También me interesó el poder rescatar del mundo onírico premoniciones.

En ese momento tomé la decisión de acompañar el trabajo de la Disciplina con el de rescatar sueños e inducir vigilia en ellos.

Desde el primer día de iniciado el trabajo disciplinario, en Marzo del 2010, comencé a tomar nota de los fragmentos de sueños rescatados. A poco tiempo de esto comencé el trabajo de inducción de vigilia en el sueño.

A medida que avancé en el trabajo de rescatar e inducir temas en el sueño, se fueron realimentando las inquietudes sobre este nivel: ¿por qué se producen esas imágenes en los sueños?, ¿a qué se debían?, ¿cómo interpretarlas?, ¿cómo introducir un tema en los sueños? Y fueron surgiendo nuevas preguntas sobre lo visto en el mundo onírico: ¿cómo es el contacto con el guía interno en este nivel?, ¿qué sucede en el sueño sin imágenes? y ¿cómo es el registro del tiempo y el espacio en el sueño?

La experiencia más significativa hasta el momento, fue la de trabajar la inducción de vigilia en el mundo onírico.

También cobró relevancia el hecho de ir perdiendo la creencia en que uno duerme, que nos vamos a dormir, que la intención humana duerme.

Lo vivido en el nivel de sueño ayudó a comprender mejor algunas de las experiencias en el trabajo disciplinario. La combinación de estos trabajos aportó registros que fueron conformando una nueva visión y experiencia respecto del sentido de la vida y la realidad. Una visión integradora entre la realidad de cada nivel en el que trabaja la conciencia y el registro del sentido de la vida.

Actualmente, y en conjunto con otros trabajos, aspiro a difundir la visión del siloismo sobre el nivel de sueño en relación con el sentido de la vida.

Rescate de sueños, temas de los sueños, categorización de los sueños.

Rescate de sueños.

Empecé este proceso rescatando fragmentos en los que surgían diversos temas y argumentos, incluidos los referidos a la Disciplina. Para trabajar el rescate de sueños seguí una técnica similar a la descrita en el trabajo de Pía Figueroa, dormía un poco incómodo. Pero al rescatar un fragmento de sueño lo repetía mentalmente, lo grababa en mi memoria y al día siguiente lo anotaba. Esto fue así por la dificultad que presentó en su momento el anotar lo rescatado y porque si bien, a veces, olvidaba lo soñado al memorizarlo, estas ocasiones eran mínimas por eso adopté esta técnica. (Práctica fuera del trabajo de inducción de vigilia en el sueño). Actualmente practico anotar lo soñado en el mismo momento del rescate del sueño.

Para este tipo de trabajo siempre fue importante el querer rescatar los sueños, tomar nota antes de dormir de lo sucedido en “mi día” (bitácora), dormir algo incómodo (ya que muy cómodo no me permitió nunca rescatar algo y el dormir muy incómodo, ya sea por ruido interno o externo, tampoco), tener a mano el cuaderno para anotar y hacerlo al rescatar el fragmento de sueño o al despertar pero siempre sin haber hecho otra cosa antes, ya que los primeros movimientos y la acción de las copresencias de vigilia tienden a alejar y transfigurar las imágenes de lo rescatado.

Desde el principio del trabajo fue necesario encontrar una forma de anotar lo soñado, ya que al anotar lo rescatado solía “contaminarlo” con contenidos de vigilia (interpretaciones compulsivas u otros), maleando la finalidad del sueño en cuestión. Entonces fui adoptando la forma narrativa de las **experiencias guiadas**¹ y anotando entre paréntesis observaciones que hacía ya en vigilia que me servían de apoyo para, varios días después, seguir entendiendo con qué situación estaba soñando y poder relacionarla con sueños de momentos anteriores, posteriores y hechos de vigilia.

Al querer aprender de lo rescatado, comencé a evaluar semanal y mensualmente lo que ocurría con estos sueños y con el acto de soñar. Conformé una tabla en que evaluaba los siguientes temas: objetivo, sueños rescatados (temas y argumentos), estudio sobre los sueños, relación entre sueño y disciplina (Ascesis actualmente), síntesis y resolución.

Mediante la práctica diaria fui notando que los distintos sueños que llegaba a registrar en una misma noche (siempre sin haber despertado por completo), en realidad solían ser diferentes momentos de un mismo sueño (imágenes “sin relación” unidos por un mismo argumento, clima).

A varios meses de comenzar con el trabajo en los sueños empecé a generar, al momento de ir a dormir (ya acostado), una imagen que alegoriza, para mí, la separación de la vigilia del sueño. Esto empezó a ser una predisposición para soñar. Una práctica que resultó ser muy oportuna para el trabajo de rescatar sueños, ya que producía una gran distensión y aproximación al mundo onírico, permitiéndome entrar al sueño con un poco de energía vigílica para notar qué soñaba.

Empecé este trabajo con muchas resistencias para rescatar los sueños y actualmente atravieso un periodo en el que todas las noches veo lo que sueño, aunque en ocasiones no llego a anotarlo. Con el tiempo se fue ampliando una “mirada” que me permite ver a diario mis sueños.

¹ **Experiencias Guiadas:** libro escrito por Silo. Es, aparentemente, un conjunto de relatos breves con final feliz, pero estas experiencias también pueden ser apreciadas como prácticas psicológicas apoyadas en una forma literaria original, donde el que escucha el relato siempre puede ponerse en el lugar del protagonista y trabajar internamente con sus propios contenidos biográficos.

Este trabajo fue presentado públicamente por primera vez en *El Ateneo*, Madrid, España, el 3 de noviembre de 1989. En esa oportunidad Silo describió el formato del libro y su contenido donde expone nuevamente su visión sobre el psiquismo humano, su funcionamiento y su gran aporte sobre la *Psicología de la imagen* (Trabajo literario que se encuentra en su libro *Contribuciones al pensamiento*).

Silo, Obras completas. Volumen I. 2004. Plaza y Valdés. Impreso en la Argentina.

Temas de los sueños.

Pasados varios meses fui notando (durante el periodo de la Disciplina) que mensualmente rescataba fragmentos con 7 temas puntuales (7 situaciones) relacionados con mi biografía. Temas que estaban bien relacionados con sus climas en el sueño y también relacionados con los climas de vigilia. Al ver esto fui diferenciando y ubicando cada fragmento y sueño en una categoría, a las que les sumé otras referidas a temas que no puedo ubicar en ninguna de las otras categorías o en una nueva (básicamente por no profundizar en su estudio, interpretación), los temas referidos a lo cotidiano, los temas de la Disciplina, (la Ascesis actualmente) y de inducción del guía y el propósito en el sueño (como un tema). Durante el periodo de la Disciplina rescataba 11 temas puntuales que solían aparecer a lo largo de cada mes. En ocasiones estos temas surgían relacionados entre sí y noté que esto sucede por el clima de trasfondo que va guiando al sueño y que permite que afloren imágenes relacionados a este clima de forma indirecta.

Sabiendo que no todas las noches rescaté sueños o fragmentos y que cuando lo hacía no rescataba, quizás, ni un 1% de lo soñado durante la noche, fui notando por medio de una estadística, en base a este poco material onírico (durante el periodo de la Disciplina y primer periodo de trabajo sobre el nivel de sueño), que el 54% de lo que soñé tenía que ver con el pasado y un 26% con lo cotidiano. Lo restante no lo pude precisar porque pertenece a los temas que aún no encuentro cómo categorizarlos.

En el caso de lo pasado noté que un 52% de lo rescatado tenía que ver con el pasado inmediato (de 5 a 10 años) y un 48% con el periodo del paisaje de formación.

Actualmente, tras un año de haber terminado el trabajo disciplinario, y de encontrarme mentalmente en otra situación y cotidianamente en otras situaciones, observo que muchos de los temas que aparecían en los sueños, durante el periodo de la Disciplina, ya no aparecen. Y en otros casos, en los que las imágenes de los sueños generaban tensiones de culpa, soledad, injusticia, inseguridad, contradicciones, etc., actualmente esos sueños están surgiendo sin esas tensiones y en carácter de imágenes positivas.

Viendo el segundo periodo de experiencias en este nivel (Marzo 2011 a Marzo 2012), bajo una estadística, noto que el 51% de lo rescatado refería a lo cotidiano, el 34% al pasado y el 14% a los temas que no puedo ubicar en una categoría. Esto empieza a mostrar que tan relacionado está lo que hacemos en vigilia con lo que soñamos y como el estar más atento condiciona lo que se sueña.

El trabajo de la Disciplina y de trabajar sobre los sueños fue "purificando" la calidad de lo soñado en cuanto a la presencia de climas e imágenes perturbadores. Ya sea por las consecuencias de las experiencias en la Disciplina y pos Disciplina, y porque el sólo hecho de ir anotando lo soñado y tenerlo copresente fue acomodando mejor en mi interior los temas que se trataban en este nivel de conciencia.

Al mejorar la atención en vigilia mejoró la actividad onírica.

Viendo en proceso el mundo onírico y relacionándolo con lo vivido en vigilia se advierte qué tan directamente relacionado está lo que hacemos en vigilia con lo que soñamos y lo que soñamos con lo que hacemos en vigilia.

Noto que los argumentos de los sueños con sus temas son móviles en el tiempo como lo son nuestras actividades diarias a lo largo de los años que vivimos.

Todo esto me permitió observar:

1. En qué está mi conciencia cotidianamente.

Ya que en el sueño suelen aparecer las tensiones del día; las cosas que me tensan y que aún no sucedieron; tensiones biográficas; y la energía mental en la que direcciono mi conciencia, como el caso del trabajo disciplinario.

2. La acción del núcleo de ensueño² en los sueños.

Cómo el clima del núcleo de ensueño suele ser la base de las imágenes oníricas, el desde dónde surge el argumento y el hacia dónde se va en los sueños.

Fui viendo por qué ciertos temas solían aparecer relacionados entre sí, cuando en vigilia no los había vivido relacionados. Vi en mis sueños cómo se entrelaza la información que hay en la memoria sobre la biografía, como si existiese una biografía por climas y no secuencial como la recuerdo en vigilia.

3. La presencia del guía interno en este nivel.

Por medio de sensaciones cenestésicas o auditivas que orientaban los sueños; de imágenes de guías más cercanos representados en imágenes visuales; hasta llegar a la imagen de Silo como guía mayor (apreciación personal).

4. La acción de la Disciplina y Ascesis en el nivel de sueño.

Por medio de este trabajo fue posible comprender mejor algunas experiencias que tuve durante la Disciplina, y que tengo en el trabajo de Ascesis.

² **Núcleo de ensueño:** "...El núcleo de ensueño es un clima mental básico, que hace surgir ensueños primarios compensatorios (como imágenes que descargan las mayores tensiones internas y, al mismo tiempo, esas imágenes orientan conductas).

El núcleo de ensueño, puede determinar las actividades básicas de una persona durante largo tiempo, a través de las imágenes (ensueños primarios) que surgen para compensarlo. Inversamente, cuando por cambio de etapa vital (infancia, juventud, etc.), o por accidente, o por modificación abrupta de situación, se altera el núcleo de ensueño, también lo hacen los ensueños primarios compensatorios y con ello cambia la dirección de las actividades del ser humano..."

Autoliberación, Luis A. Ammann. 2004. Editorial Altamira. Impreso en Argentina. Prácticas de autoconocimiento, Lección 6, Ensueño y núcleo de ensueño, Pág. 79.

Interpretación de los sueños: traducciones de impulsos, copresencias, memoria, el transcurrir...

Pasados 7 meses de trabajar en el nivel de sueño, al ver que rescataba temas puntuales, comencé a estudiar cómo interpretarlos. Trabajé básicamente con los capítulos Tránsito y Auto-tránsito del libro *Autoliberación* de Luis Amman. Estos sirvieron de apoyo para intentar interpretar los argumentos y temas de las secuencias oníricas que rescataba. En este proceso no llegué a realizar grandes traducciones e interpretaciones de sueños o de procesos de sueños usando estas técnicas.

Sí alcancé a observar las siguientes cosas que me fueron facilitando el interpretar los sueños y comprender la dinámica del nivel, la plasticidad, la estructuración de los sentidos, la acción de la memoria en este nivel y otras cosas.

- En el nivel de sueño una situación puede ser representada de diferentes maneras y esto tiene que ver con las copresencias con las que trabaja la conciencia en ese momento y con la necesidad de la conciencia de mantener el nivel de sueño o no. Las situaciones mantienen el clima pero los temas (las imágenes) se conforman en base a las copresencias.

- Luego de ciertas experiencias en el trabajo disciplinario observé que la mejor forma de interpretar un sueño es tener en cuenta que el clima y el tema son conformados por impulsos en la conciencia y que ésta le da significados a esos impulsos, entonces, el interés está en develar de dónde proviene el impulso (sentidos externos, internos, centros de respuesta, memoria) y la forma o sistema de significación que la propia conciencia maneja (atender además: al paisaje de formación, biografía, biotipo, situación actual, situación vital, estado previo al dormir, en dónde se duerme, cómo se duerme, qué se va a hacer al día siguiente o en los próximos días, etc.).

Observar en el sueño a qué distancia de “uno” (o del registro de “yo” en el sueño) están las imágenes (visuales, auditivas, táctiles, etc.) puede facilitar la interpretación de los impulsos que llegan a la conciencia y que ésta representa en el sueño.

En varias ocasiones noté que en el horizonte de lo que veía en el sueño surgían como fulgores (rayos, luces “raras”), éstas siempre tenían que ver con la apertura de mis párpados en el momento del sueño con imágenes mientras dormía de día. Observé que el sentido visual suele estar representado en el horizonte de lo que se ve en el escenario del sueño. Hay otros casos de luminiscencias en los escenarios oníricos que no se deben a lo descrito antes. En este caso puntual hablo de pequeñas luces o fogonazos que siempre tendieron a ubicarse, en la secuencia del sueño, en el fondo (u horizonte) del escenario donde transcurría el relato onírico. En otros casos, por ejemplo cuando los impulsos del sentido táctil eran muy fuertes, solía suceder que éste se representaba en el sueño como el escenario en el que transcurría la secuencia onírica.

Siempre advertí que cuando soñaba que estaba en desiertos, selvas tropicales, días de verano, o sitios muy fríos, solía suceder que se trataba de traducciones del sentido táctil que mostraban cambios en la percepción de la temperatura ambiente.

Durante el sueño sigue existiendo una distancia entre el registro del “yo” (en el sueño) y los datos que entregan los sentidos y/o los centros de respuesta (vegetativo, motriz, emotivo, intelectual, superior) que si se percibe ayuda a deducir la fuente emisora del impulso que genera la imagen que se está “viendo” en el sueño.

- Las imágenes de los sueños surgen de la memoria.

Incluso, cuando durante el sueño llega a la conciencia un estímulo externo al cuerpo, la conciencia le da “forma” a éste desde la memoria, en base a lo que sucede en el sueño (clima guía) y al “interés” de la conciencia respecto del nivel en ese momento (mantenerlo o no).

En varios sueños observé que aparecían imágenes que habían surgido en otros sueños. Noté que existe una “base de datos” de lo registrado en el sueño que sirve al trabajo en este nivel, imágenes conformadas en sueños para trabajar en los sueños.

En ocasiones, durante la vigilia, he registrado que ciertos olores o imágenes pueden hacer reflotar fragmentos de sueño que no se encontraban en la copresencia del momento: olores e imágenes que por medio de los sentidos y la acción de la memoria llegan a otros lugares de la mente y traen a la vigilia fragmentos de sueños. En el libro *Apuntes de Psicología*³, Silo explica que los niveles de conciencia siguen funcionando aun cuando no estemos en ellos. Esto último son experiencias de esa dinámica entre los niveles y por eso llegan a nosotros en vigilia imágenes de sueños que no se hallaban presentes o que uno no había percibido.

- También sucede que la conciencia estructura la actividad de los sentidos de otra manera en el nivel de sueño, siendo esto también de interés al momento de querer traducir las imágenes rescatadas.

En una ocasión rescaté un fragmento de sueño en el que me encontraba junto con otra persona tratando de curar a un enfermo. Durante el sueño se ve que *la persona padece de una enfermedad que crece desde un punto en su interior*. Al seguir el sueño y dentro de éste, *advierto que la enfermedad la produce el enfermo*. Ese punto que crecía en el enfermo se representaba, en el sueño, como una sensación cenestésica y no como algo visual, como si uno pudiese registrar la cenestesia del otro. Al continuar el sueño y notar que el enfermo produce la enfermedad, *intento averiguar de qué enfermedad se trata* (dentro del sueño). Y así desde el sueño *descubro que la enfermedad es una tensión en uno de ir al baño* y que eso que aparecía como fuera de uno era producido desde uno, la sensación cenestésica.

Aquí se ve la traducción de un impulso del centro vegetativo y se ve cómo se proyecta sobre una imagen representada como afuera del propio límite táctil, el propio registro cenestésico, sobre el enfermo.

Para ver esto, fue importante el nivel de lucidez por el que se pasó al momento de rescatar el fragmento ya que esto permitió ver la diferente estructuración de los sentidos en ese momento del sueño, y la intención de la conciencia de mantener el nivel.

Hay una franja de trabajo en la que se puede ver cómo se están estructurando los impulsos en el sueño.

- Vi que la dinámica en el sueño suele ser: entro al sueño desde los divagues sobre lo hecho en el día o lo que quiero o deseo hacer, llevando estas imágenes al semisueño hasta un punto donde se genera el inicio de una especie de narración guiada por un clima afectivo (registro cenestésico), hay un desarrollo, un nudo y una resolución parcial o total del nudo saliendo de ahí a un nuevo sueño, al sueño sin imágenes o despertando. Pero en ocasiones, al llegar a una resistencia muy fuerte en el sueño suele suceder que uno se desvía del nudo principal generándose, así, una suerte de sub-nudo que al resolverse nos lleva nuevamente al nudo principal para avanzar sobre él. También puede suceder que esto aleje a quien sueña cada vez más del nudo principal tomando el sueño otro rumbo. En ocasiones, la resistencia es tan grande que a uno lo despierta.

Así llegué a diferenciar entre fragmento de sueño y sueño rescatado. La diferencia entre uno y otro es que si se rescata un inicio, nudo y desenlace, a eso se lo puede llamar “sueño” y si se rescatan escenas en las que no se capta un antes y después, a eso se lo puede llamar “fragmento de sueño”. Esta diferenciación fue hecha así, también, por lo que sugiere el capítulo de **Transferencia (del libro Autoliberación de Luis Amman), Lección 4, Interpretación alegórica** (Pág.139, Editorial Altamira, Argentina 2004): “...Dado un resumen alegórico, se podrá interpretar el mismo si se cuenta con otros resúmenes anteriores y/o posteriores. Esto es necesario para comprender si se trata de fenómenos catárticos, transferenciales u ocasionales. Debe entenderse que no es posible una interpretación alegórica sin contar con un proceso de varias escenas...”

- Otra forma rápida de interpretar los sueños es la clasificación. Al clasificarlos uno puede ver rápidamente con qué material interno estuvo trabajando la conciencia durante el nivel de sueño. Esto es dependiente del trabajo que cada uno quiere hacer y requiere de contar con varios sueños

o fragmentos de sueños para poder ir formando mejor las categorías. Las categorías se pueden armar por climas-temas, o lo que uno quiera observar, por ejemplo: la traducción de impulsos, comprensiones, inspiración, contacto con el guía interno, etc. Todo esto es armado en base al interés personal de quien quiera estudiar sus sueños.

También así, siempre va a ser quien soñó el que tenga la última palabra sobre el significado de las imágenes que vio en su sueño, ya que éstas se dan en su interior con sus contenidos relacionados entre sí desde su memoria con sus tendencias y tonos afectivos.

- En el sueño cotidiano las imágenes suelen surgir de la inercia del trabajo durante la vigilia y lo copresente durante la vigilia momentos previos al dormir. Se forman desde los climas del día. Se imponen situaciones mentales por medio de climas, la memoria le va dando a la conciencia imágenes que encajen con esos climas con los que se está armando el sueño con la intención de integrar y acomodar la energía psíquica que hay en ellas, ocurre igual en las “pesadillas”. Así los primeros climas que se observan en la noche (o cuando se duerme) empiezan a complementarse con imágenes que se representan, en otra escala de transcurrir, en otro espacio mental que también se complementan con información de los sentidos externos que en ese momento se van estructurando de otro modo y éste tiende a estar ligado con la necesidad de la conciencia en ese momento del sueño sobre mantener o no el nivel, estas representaciones surgen a cierta “distancia” del registro del “yo”.

Un primer clima es tratado en una sucesión de imágenes relacionadas con él, que presentan un escenario que sirva a la transferencia, catarsis o acomodamiento de la energía psíquica. La acción de forma de ese espacio mental y las características de las imágenes representadas en él permitirán a la energía psíquica ir de un “punto” a “otro”, dentro del espacio de representación produciéndose la catarsis, transferencia de climas o acomodo de la energía. Las imágenes surgen de la memoria, así que tendrán que ver con el paisaje de formación y lo cotidiano. La conciencia puede avanzar o no sobre el nudo del sueño y al hacerlo irá generando nuevas imágenes que servirán al trabajo en este nivel. De un sueño se puede pasar a otro si se avanzó sobre el nudo del sueño anterior. También podemos encontrar imágenes que nos guíen como contactos con el guía interno. Y de un sueño se pasa al sueño sin imágenes y de éste se vuelve al sueño con imágenes hasta despertar.

Desde acá se pueden dar otros tipos de fenómenos relacionados con lo Profundo y sagrado de la mente humana, los cuales provienen de impulsos que surgen desde lo profundo del espacio de representación, si es que uno a hecho cosas en esa dirección durante la vigilia.

Con constancia en el trabajo se va facilitando la posibilidad de “ver” cómo se están traduciendo (o deformando) y estructurando los impulsos que están en la conciencia en el momento del sueño.

³ **Silo Apuntes de PSICOLOGÍA:** Referencia a lo citado en Psicología II, *Niveles de trabajo de la conciencia. Ensueños y núcleo de ensueño*, (Pág. 120): “...Hablamos de los niveles de trabajo y nos referimos a ellos como la movilidad interna que tiene la estructura de la conciencia para poder responder a los estímulos. Estos niveles tienen su propia dinámica y no se los puede considerar como simples compuertas que se cierran o abren. En realidad, mientras se está trabajando en un nivel, en los otros niveles sigue existiendo movilidad con energía más reducida. Es decir que si nos encontramos, por ejemplo, en el nivel vigílico, el nivel de sueño continúa trabajando aunque con actividad reducida. De esta suerte, existen fuertes presiones de los otros niveles frente al nivel que se expresa en ese momento. De este modo, son numerosos los fenómenos propios de la vigilia que están afectados por fenómenos de otros niveles y son numerosos los fenómenos propios del sueño que están afectados por la actividad de los otros niveles...”
Silo, Apuntes de Psicología I, II, III, IV, Ulrica Ediciones, 2006. Rosario, Argentina.

Inducción de vigilia en el sueño.

Al mes de comenzar a rescatar sueños comencé con el trabajo de inducir vigilia en este nivel. Intenté inducir temas diferentes cada día. Como esto no dio resultado, comencé a trabajar un tema por varias noches hasta dar con él. Trabajé sobre algo personal que quería resolver. Lo hice durante tres noches seguidas sin resultado, a la cuarta noche surgió algo, a la quinta y sexta también. El impacto de esta experiencia reforzó el querer aprender sobre los sueños y abrió un nuevo panorama sobre el sentido de la vida, ya que ahora le podía dar sentido a mi vida también cuando me iba a dormir. Esto último fue extraordinario. Así fue que organicé una lista de temas a inducir para reconciliar y al practicarlo no pude hacerlo, la ansiedad y las expectativas le sumaron dificultad al trabajo.

Entrando en la segunda cuaterna de la Disciplina fue muy difícil trabajar en el nivel de sueño, así que suspendí el trabajo de inducción y lo retomé mucho más adelante durante la tercera cuaterna y mucho después del ingreso a Escuela.

Al salir de la segunda cuaterna me dediqué un tiempo a rescatar sueños y fragmentos. Luego del ingreso a Escuela comencé a trabajar la inducción del propósito en el sueño, hecho que alcancé a rescatar sólo en cuatro ocasiones a lo largo de 6 meses.

A cuatro meses del ingreso a Escuela empecé a trabajar la pregunta *¿qué tengo que hacer para terminar la disciplina?*

Trabajé por ocho noches el tema sin resultado. La novena noche surgió una respuesta y la décima y onceava noche también surgieron respuestas pero en estos dos casos ya no se practicaba la pregunta antes de dormir, surgieron como por inercia del trabajo anterior. Los fragmentos trataban de una dificultad con el respirar al momento de hacer la rutina, hecho que guardaba relación con el trabajo diario, con el paisaje de formación y con la estructura que intentaba desarmar, el "yo".

La práctica de inducción de vigilia en el sueño resultó ser transformadora, ya que permitió tener una experiencia que concluyó en el registro de que se le puede dar sentido a la vida también cuando uno se va a dormir. Esto cambió profundamente la concepción que tenía sobre el nivel de sueño, la vigilia y el sentido de la vida.

También fue claro que no es un trabajo sencillo, requiere de una fuerte conexión con las cargas emotivas con las que se quiere trabajar, de un plus energético, de permanencia y de acomodar bien los niveles de conciencia luego de cada trabajo (dormir bien).

Para realizar este trabajo de inducción de vigilia me basé en la monografía de "Estudio Sueños" de Pía Figueroa.

Disciplina y nivel de sueño.

Desde el comienzo de la Disciplina (6 de Marzo 2010) rescaté fragmentos de sueños relacionados con la misma. Al principio se trató de escenas en las que aparecían personajes hablando de la Disciplina y desde esa experiencia comencé a rescatar sueños en los que se traducían los registros de los pasos de la Disciplina, llegando a la situación de registrar en los sueños hechos más difíciles de precisar e igualmente relacionados con la Disciplina.

También practiqué el inducir el tema del propósito en el sueño y la pregunta ¿qué tengo que hacer para terminar la Disciplina?

Fragmentos de sueños relacionados con la Disciplina:

Nota: Al trabajo disciplinario se lo diferencié en tres periodos que fueron acompañados por el trabajo en el nivel de sueño: Marzo-Julio 2010; Agosto-Noviembre 2010 y Diciembre 2010-Febrero 2011. Se agrega en este trabajo una experiencia ocurrida durante el primer mes de trabajo en la Ascesis, Marzo 2011.

Primer periodo Marzo a Julio 2010.

Primera cuaterna, el espacio interno.

15 de Marzo 2010.

“Un ser luminoso, con tono de ser un antiguo maestro, nos cuenta a un grupo de discípulos de la disciplina morfológica, todos los cambios que vamos a generar a futuro en la ciencia”.

Paso 1: Entrada.

23 de Marzo del 2010.

“Estoy en el centro de una esfera, me muevo sobre la superficie del agua incluido en la esfera. Nunca me corro del centro de la esfera, me muevo con ella y siempre estoy en el centro”.

Paso 2: Concentración.

22 de Marzo 2010.

“Estoy a la salida de la facultad, hay muchos estudiantes por los pasillos, una chica vende apuntes de morfología y explica que el indicador en el paso 2 es leve y se hace fuerte a medida que se repite”.

31 de Marzo del 2010.

“Soy como un huevo. Me achico y expando”.

14 de Abril del 2010.

“Un indígena africano canta, me doy cuenta que en la canción dice que el acto y el objeto se identifican y que esa es la clave del paso 2”.

Paso 3: Ampliación.

26 de Marzo 2010.

“Soy esférico, no registro la forma de mí cuerpo, veo que todo es dorado, tampoco registro diferencias entre el límite de la esfera y el del espacio de representación. No hay espacio que no sea el de la esfera”.

Paso 4: Transito.

5 de Abril 2010.

“Estoy en un lugar donde hay maestros de las distintas disciplinas haciendo la rutina. Yo intento hacer la mía, consiste en introducir (algo que no recordé que era) en el centro de un disco dorado que está en el piso”.

29 de Abril 2010.

“Entro a la habitación de un hotel, tiene una forma muy simétrica y las uniones de paredes con paredes, paredes con piso y techo tienen tonos dorados brillosos”.

Segunda cuaterna, el vacío interno.

Paso 5: Difusión.

1 de Mayo 2010.

“Estoy en un lugar en el que veo que los espacios son muy amplios”.

Paso 6: Verticalidad.

7 de Mayo 2010.

“Estoy arriba de lo que parece un cartel publicitario de calle. Estoy muy alto y siento vértigo. Subo y bajo varias veces. Estoy arriba miro para abajo y siento miedo de caer al vacío”.

Paso 7: Horizontalidad.

No se registró un sueño asociado a este paso.

Paso 8: Anulación.

1 de Junio 2010.

“Un maestro habla de las Disciplinas, habla de la 2ª cuaterna, relaciono lo que dice con mi disciplina y experiencias, comprendo que puedo pasar el paso 8”.

Tercera cuaterna, comunicación de espacios.

Paso 9: Surgimiento.

23 de Junio 2010.

“Estoy en un lugar donde hay mucha gente de morfología, me siento en una mesa a intercambiar. Todos tienen muy buen tono”.

Paso 10: La forma de la representación personal.

27 de Junio 2010.

“Estoy con un amigo en el Parque La Reja, nos dicen que desde ahí podemos viajar a Punta de Vacas por medio de la pared de la sala. Estoy ansioso y no lo puedo creer. Pasamos por ahí y llegamos a Punta de Vacas. Están haciendo una ceremonia de ingreso a Escuela (que es un baile raro). Me acerco a alguien que explica que podemos viajar a través de nuestros edificios por que son neutros e iguales”.

Paso 11: La forma pura.

6 de Julio 2010. (Luego de una gran experiencia significativa en la rutina).

“Estoy subiendo una montaña, cuando llego a la cima entro a un lugar y bajo unos pocos escalones, encuentro a un monje que me muestra un trozo de “cuarzo” transparente con la forma de la mandala. Siento una gran alegría”.

11 de Julio 2010.

“Alguien habla de actos y objetos y de lo que es y no es como en un mismo espacio”.

12 de Julio 2010.

“Entro a un cuarto buscando lo Profundo y lo encuentro, hay algo que parecen ser mesas en el piso y en el techo, todo gira como si fuese lo mismo, el abajo y el arriba. El piso y el techo parecen estar en el interior de la punta de un dorje. Comprendo que tengo que reconciliarme con mi vida para permanecer más tiempo ahí”.

12 de Julio 2010.

“Vuelo sobre la calle, abajo hay autos, no temo caer porque ya sé que lo que es no es”.

Paso 12: Proyección de la forma pura.

17 de Julio 2010. (Ingreso a Escuela).

“*Veó mi cuerpo acostado en la cama, siento todo el cuarto. Lo lleno y lo vacío es lo mismo. Veo un centro luminoso al que parecería que algo se le dirige*”.

Esta fue una experiencia que registré como si estuviese fuera del nivel de sueño, semisueño y vigilia, no fue parte del argumento o tema de un sueño y es una traducción de lo sucedido entonces.

22 de Julio 2010.

“Siento estar en lo profundo, ser energía dentro de energía”.

25 de Julio 2010.

“*Siento estar con amigos* (no tengo una imagen visual de eso). Me dejan en la cima de una montaña y comienzo a descender”.

El sueño se interrumpe porque sospecho que no puedo venir de un lugar más alto e interpreto a la experiencia como si hubiese salido del sueño sin imágenes.

Segundo periodo Agosto a Noviembre 2010.

5 de Agosto 2010.

“*Me veo desde arriba, durmiendo en la cama, siento que me alejo de mi cuerpo y me doy cuenta que me voy a lo Profundo* (sensación de no estar en el nivel de sueño y al advertir lo que pasa surge la sensación de volver al cuerpo). Desde la sensación de estar fuera del cuerpo vuelvo y sueño lo siguiente: “sé que me iba a lo profundo e intento hacer el paso 11 en ese momento, suena mi celular (en el sueño) es mi pareja y dice que tengo que apurarme a subir, que me está esperando. Corro por un plano inclinado ascendente, paso por unas casas precarias, llego a un vestuario, entro y busco una escalera para subir, cuando la encuentro veo que tiene una escoba atravesada, el hombre del vestuario la limpió. Miro para arriba y veo un techo muy alto (como de estación terminal de trenes). Veo al hombre del vestuario y le pido de pasar, se enoja pero me deja subir, subo y estoy en la estación de trenes, salgo de ahí”. (Y despierto).

Se entiende a lo descrito como una traducción de impulsos de la energía psíquica pasando por diferentes niveles de trabajo.

21 de Agosto 2010.

“Estoy en un aula con otros discípulos de la disciplina morfológica, una Maestra nos va a pasar un video sobre el paso 10 de la Disciplina Formal. Lo vemos y directamente nos lleva a lo Profundo (a una sensación de lo profundo). El video muestra a una energía que viaja por un lugar oscuro hasta que llega un momento donde el registro de uno se funde con la “nada”. Después de este video vemos otro que explica lo mismo pero con flechas”.

15 de Septiembre 2010.

“*Siento que veo y soy la habitación. Todo es energía, todo es como igual* (registro de no estar en el nivel de sueño). Esto continúa con un sueño en el que Silo nos manda a todos un mail sobre la Ascesis”. Todo esto tenía muy buen tono.

Propósito.

26 de Septiembre 2010.

“Habló con alguien de mi propósito”.

2 de Octubre 2010.

“Subo corriendo una pendiente, escapo junto con otros. Al llegar a la parte más alta del plano veo que para el otro lado desciende hacia un lugar oscuro, sé que ahí está la muerte, lo Profundo y de ahí no hay retorno a este mundo. Yo y otros tenemos que marcar a la gente que puede pasar a lo Profundo. Viene mucha gente corriendo hacia nosotros, yo estoy nervioso por marcarlos, marco a los que puedo y a los que conozco. Se me acerca una Maestra y me dice que en Diciembre podríamos revisar el calendario a futuro. Mientras me dice eso, yo sé que cuando pasemos a lo Profundo ya no vamos a volver a ser los mismos y quizás no tenga sentido la reunión que propone. Ella sugiere hacer algo por TV. Yo estoy nervioso porque sé que vamos a ir a lo Profundo. La maestra se va y aparecen unos seres muy luminosos, sonrientes y con un tono afectivo muy alto. Son los últimos, ellos venían como empujando a los anteriores, nadie nos perseguía, corríamos de ellos. Siento una emoción muy alta, el momento es muy espiritual”.

4 de Octubre 2010.

“Entro a la pista de un aeropuerto con muchos de los nuestros, vamos a hacer una actividad. Camino por el lugar y me cruzo a 2 Maestras hablando, una le dice a la otra que trasmutó en el hangar. Sigo caminando y todos esperan ver una esfera de luz muy, muy fuerte en lo alto”.

Propósito.

27 de Octubre 2010.

“Hablo con un par sobre algo y se lo relaciono con el propósito, en ese momento siento la carga del propósito y le digo que esa carga es la que nos permite entrar a lo Profundo como por arrastre”.

30 de Octubre 2010.

“Estoy en una especie de iglesia cristiana, unos monjes me persiguen y me atrapan. Me zafo y empiezo a “desembrujarlos”, les grito que tienen que entrar a lo Profundo sin el cuerpo”.

5 de Noviembre 2010.

“Me acuesto en un sillón para hacer la rutina. Hago sólo el paso 11, siento que voy muy bien. Abro los ojos y veo a Silo, me dice que tengo que mejorar la postura para hacer el paso 11”.

25 de Noviembre 2010.

“Registro volver de lo profundo, siento una gran distensión”.

Tercer periodo de Diciembre 2010 a Febrero 2011.

16 de Diciembre 2010.

Trabajo por 8 noches preguntarle al sueño qué hacer para terminar la Disciplina. Surge lo siguiente.

“Voy caminando por la calle, que es inclinada hacia arriba. Entro a un lugar en el que alguien explica la Disciplina Morfológica en especial el paso 12. Lo hace metiendo sus manos en un frasco de vidrio muy grande con cuello y líquido adentro. Saca de ahí unas bolitas verdes cuando abre las manos las bolitas estiran sus alas y vuelan. Explica que así es el paso 12”.

(Se interpreta al fragmento como que hay dificultades con la respiración al hacer el paso 11-12. Esto llevo a notar dificultades con el respirar desde el paisaje de formación y a ver la somatización de tensiones biográficas sobre esta área del cuerpo. La interpretación no es solo sobre el fragmento de sueño, abarca toda una estructura psicofísica casi imperceptible sólo en la lectura del sueño).

17 de Diciembre 2010.

Siguiendo con el trabajo de la pregunta anterior.

“Estoy en una reunión donde se habla de la frustración en la rutina, me alejo de ahí preguntándome como voy a hacer para terminar la disciplina. Mientras lo hago toso y largo flemas”.

18 de Diciembre 2010.

“Voy caminando por la calle y me pongo a hacer el paso 11, registro un punto en la frente y pecho que profundizo. Siento despegarme del cuerpo, veo signos, todo es signos. Vuelvo al cuerpo y comprendo que así es la experiencia”.

23 de Diciembre 2010.

“Veo un objeto y noto algo referido al punto de mira y a los signos, como si uno nunca se moviera de dónde está y pudiese ver desde cualquier lado”.

6 de Enero 2011.

“Estoy acostado en mi cama, voy a hacer el paso 11 y noto que respiro mal, corrijo la respiración y empiezo a sentir que me alejo del registro de mí y del cuerpo. (En el sueño) recuerdo lo que se sugiere en la experiencia de fuerza sobre dejar que actúe por si sola. Me suelto a la experiencia y empiezo a sentir que si sigo por ahí muero. Después de varios intentos corto el trabajo (en el sueño) y registro un fuerte aumento en el tono emotivo”.

9 de Febrero 2011.

“Hablo con alguien sobre los signos y significados”.

9 de Febrero 2011.

“Estoy acostado en el piso de un campo, muy tranquilo, veo el cielo estrellado y me pregunto cómo será viajar por la Argentina llevando el Mensaje de Silo ahora que no siento temor y soy libre”.

Se registraba una profunda libertad.

- En el momento de comenzar a hacer el examen de obra empecé a reflexionar sobre cómo considerar a los fragmentos de sueño rescatados que mostraban imágenes de la Disciplina.

Algunos temas trataban sobre seres que hablaban de la disciplina.

Otros fragmentos eran bien claros, porque las imágenes venían acompañadas de los registros de los pasos de la Disciplina.

Y otros eran un poco más difíciles de interpretar, porque las “representaciones” (o experiencias) trataban de lo Profundo, no como tema o clima, sino como registro.

Vi que en el los primeros caso había que tener en cuenta lo que uno estaba haciendo diariamente en la rutina para saber bien por qué surgían esas imágenes en el sueño.

En el tercer caso observé que a veces durante la rutina “no captaba” experiencias de entrada a lo Profundo, entonces ¿por qué surgirían imágenes de esto en el sueño? ¿O experiencias de esto? Buscando explicar dicha situación pude ver cómo el registro del transcurrir en el sueño es diferente al de vigilia. Si bien las imágenes fluyen rápidamente en el nivel de sueño, es como si todo fuese representado más “lento” que en vigilia, esto permite ver algo en el sueño que sucedió en vigilia pero en otra “escala” del transcurrir (que quizás no se captó en ese momento). Eso puede ser observable porque es representado en otra escala de tiempo. Así pueden llegar a notarse cosas que en vigilia no se llegan a apresar por la condición del registro del transcurrir. Lo

que en vigilia sucede de forma “imperceptible” y se graba en memoria en cierta escala de transcurrir, en el sueño se lo representa en otra escala de transcurrir y se lo puede “ver” o no como en vigilia. El registro del transcurrir condiciona directamente a la comprensión de lo que se esta percibiendo y por ende a lo que se considera realidad, dado que toda percepción se da en un espacio y tiempo.

En ocasiones experimenté algo que traduje como “no estar” en el nivel de sueño, pero tampoco en semisueño o en vigilia. En estos casos el registro fue claro. Fueron experiencias casi indescriptibles que se dieron en el transcurso de varias noches, periodo en el que trabajaba en el paso 11 de la Disciplina. Un suave registro cenestésico fue común en todas las experiencias.

- El resonar del trabajo disciplinario en el nivel de sueño fue dejando, en él, registros de las prácticas que realizaba en vigilia e hizo aflorar tensiones biográficas que no se encontraban presentes al momento de comenzar el trabajo disciplinario. Todo este movimiento de energía psíquica se evidenció en los temas y argumentos de los sueños. El hecho de rescatar experiencias de la disciplina en los sueños muestra que ahí no sólo se tratan las contradicciones, sino que se trabaja con todo lo que nos sucede, lo contradictorio y lo unitivo. De las experiencias de entrada a lo Profundo desde este nivel rescato una traducción diferente del registro cenestésico, como mucho más suave, impalpable, de lo normal.

- Terminado el trabajo sobre el periodo disciplinario y comenzando a trabajar en la Ascesis, empecé a buscar sobre qué tema producir una monografía o estudio. Una de las posibles líneas de trabajo era el estudio sobre el Shintoísmo para ver si esta religión guardaba relación con la Disciplina Morfológica. Después de varios días de averiguar sobre el Shintoísmo y la Disciplina Morfológica y de no encontrar información precisa al respecto, rescaté el siguiente fragmento de Sueño:

10 de Marzo 2011.

“Encuentro a Silo en un lugar abierto y verde, camina con cuidado haciendo equilibrio para no caer. Lo voy a ayudar, lo agarro de un brazo y me dice que lo lleve al Parque. Salimos de este espacio abierto.

Silo me pregunta: “¿Qué te parecen los Parques?”

Le digo que son hermosos.

Me pregunta: “¿Cómo están llevando esto de que ya no estoy con ustedes allá?”

Le digo que bien...

Cruzamos una calle y entramos a uno de nuestros Parques (que no era alguno en particular) le pregunto (algo y no recuerdo su respuesta) le pregunto si el Shinto tiene relación con la Disciplina Morfológica y él responde: “No”. Haciendo un gesto tajante con sus brazos.

De esta experiencia surge nuevamente el proyecto de estudiar si el Shinto guarda o no relación con la Disciplina Morfológica. Para así poder relacionar la acción del guía en el nivel de sueño con la información que manejo en vigilia.

Experiencias que fueron significativas en el trabajo con el nivel del sueño.

- La primera experiencia significativa que tuve durante este trabajo fue la inducción de vigilia en el sueño. Por medio de esta práctica pude ver cómo la intención opera más allá del nivel de vigilia y pude reconocer la capacidad que tenemos de darle sentido a nuestras vidas incluso cuando vamos a dormir.

- La segunda experiencia surge de relacionar lo ocurrido durante un sueño con el trabajo de la atención.

Sueño: *se presenta el problema que me quieren arrestar, es una situación muy tensa y dentro del sueño hago un intento muy grande por demostrar mi inocencia, este intento me lleva a despertarme. Al despertar noto que cuando quise probar mi inocencia en el sueño comencé a generar un aumento de la atención sobre este "punto" del sueño y esto me llevó a "despertarme", a pasar de un nivel de conciencia a otro.*

Así puede observar la importancia del trabajo con la atención para pasar de un nivel de conciencia a otro y viceversa.

- Otra experiencia fue la de rescatar en dos ocasiones una especie de voz en off que, encontrándose fuera de los temas y argumentos de los sueños, me aconsejaba qué hacer para avanzar en el sueño. Eran expresiones del guía interno. Fue llamativo que durante ese periodo no trabajaba con el guía interno y a partir de ésta experiencia comencé a practicar la conexión con él en el sueño.

Con el tiempo seguí trabajando el contacto con el guía y noté la presencia de diferentes guías según se presentaran situaciones en el sueño.

En una ocasión registré el siguiente fragmento:

10 de Marzo 2011.

"Voy a usar el teléfono y escucho a mi pareja hablando con otro hombre. Siento celos y corto. Voy a un gimnasio y espero que el instructor termine de explicarle a alguien su rutina. Cuando el profesor me va a dar mi trabajo llega Rodrigo (ex sector apoyo del consejo en el que participaba) y me dice que estoy haciendo mal las cosas al actuar así, que tengo que volver. Yo le grito y le discuto (hago una catarsis), (pasa algo que no recordé del sueño y...) Vuelvo con Rodrigo a donde está mi pareja, nos llevan en un auto el profesor del gimnasio y su mujer. Llegamos a una casa donde está mi pareja con otros amigos, estoy ahí un momento, me siento incomodo y me voy de ahí."

En la imagen de Rodrigo noté la presencia del guía y se observa cómo él me quiere llevar de nuevo a la situación inicial que me tensó y de la que hui, casi como si fuese el guía externo en una transferencia⁴. Después, vuelvo a fugarme de la tensión que me genera la situación en la casa con mi pareja y amigos y me voy de ahí a "otro sueño".

⁴ **Transferencia:** a) Técnica que asociada a la catarsis y la autotransferencia configura el sistema de operativa.

b) Técnica que opera en el campo de la representación interna descargando tensiones de unos contenidos y llevando sus cargas hacia otros. Se opera desde el nivel de semisueño activo orientado por un guía.

Cuestiones previas de la Transferencia: a) mutua confianza entre sujeto y guía; b) pericia técnica; c) eliminación de datos sensoriales; d) que no exista en el sujeto la idea de que su situación será perjudicial; e) solo intervienen en el trabajo sujeto y guía; f) cambio de guía en caso de ambivalencia afectiva o dependencia síquica; g) posición física adecuada, ubicándose el guía en el límite de la copresencias visual del sujeto...

Autoliberación, Vocabulario Pág. 232 Transferencia.

Autoliberación, Luis A. Ammann. Editorial Altamira 2004. Impreso en Argentina.

_Otras experiencias extraordinarias que también retroalimentaron el interés por lo que sucede en el sueño, fueron aquellas en las que por momentos podía “percibirme” como fuera de mi cuerpo y esto no formaba parte del tema o argumento de algún sueño. Eran registros claros y la interpretación que le di a estas experiencias fue que en esos momentos no estuve en el cuerpo o en el nivel de sueño, semisueño o vigilia. Estas experiencias surgieron a partir que, cotidianamente empecé a trabajar en el paso 11 de la Disciplina y cuando ya me había acostado a dormir. Son experiencias que se describen en el punto de *Disciplina y nivel de sueño* y que en síntesis siempre tuvieron en común un registro cenestésico muy leve como impalpable. La experiencia era de estar en otro “espacio”.

Ejemplo:

5 de Agosto 2010.

“Me veo desde arriba, durmiendo en la cama, siento que me alejo de mi cuerpo y me doy cuenta que me voy a lo Profundo (sensación de no estar en el nivel de sueño y al advertir lo que pasa surge la sensación de volver al cuerpo y las sensaciones se densifican). Desde la sensación de estar fuera del cuerpo vuelvo y sueño lo siguiente: sé que me iba a lo profundo e intento hacer el paso 11 en ese momento, suena mi celular (en el sueño) es mi pareja y dice que tengo que apurarme para subir, que me está esperando. Corro por un plano inclinado, paso por medio de casas precarias, llego a un vestuario, entro y busco una escalera para subir, cuando la encuentro veo que tiene una escoba atravesada, el tipo del vestuario la limpió. Veo para arriba y veo un techo muy alto (como de estación terminal de trenes). Veo al tipo del vestuario y le pido de pasar, se enoja pero me deja subir, subo y estoy en la estación de trenes, salgo de ahí”. Despierto.

_Otro tipo de experiencias significativas fueron las de percibir el pasaje del sueño sin imágenes al sueño con imágenes.

Ejemplos de esto:

25 de Julio 2010.

“Siento estar con amigos” (no tengo una imagen visual de eso). Entonces siento que me dejan en la cima de una montaña y comienzo a descender”.

El sueño se interrumpe porque sospecho que no puedo venir de un lugar más alto e interpreto a la experiencia como si hubiese salido del sueño sin imágenes y entrado al sueño con imágenes.

_En cuanto al trabajo con el guía, una experiencia importante que se dio fue cuando investigaba sobre el Shinto y una posible relación entre éste con la Disciplina Morfológica. En el sueño, el guía, afirmaba que ésta religión no guardaba relación con la Disciplina Morfológica.

Otra experiencia interesante con el guía en el sueño fue la siguiente:

25 de Junio 2011.

“Camino por la vereda y antes de cruzar por la esquina, escucho a una señora que está atrás mía decir: “Lo que le pasaba a Silo en el colegio era que tenía como 1000 computadoras en la cabeza y pensaba dentro de un tiempo infinito”. (En ese momento en el sueño hago el intento de entender eso que explica la señora y experimento por poco tiempo el cómo sería pensar sin la condición del pasado, presente y futuro, ubico por un instante el registro del pensar en una escala de tiempo infinita y comprendo que de ser esto así las conclusiones a las que se llega en esa situación son mucho más posibilitarías para el desarrollo de la vida).

Inquietudes sobre el nivel de sueño.

Después de dos años de trabajo sobre el nivel de sueño, aún quedan interrogantes sobre los siguientes aspectos y experiencias:

- Terminar de aprender a traducir sueños, conformación de los temas y argumentos, integración de contenidos biográficos; observación de la dinámica del nivel, estructuración de sentidos, datos de memoria, registro del transcurrir y experiencias extraordinarias.
- ¿Qué sucede en el sueño sin imágenes? ¿Se puede acceder a lo Profundo desde él?
- ¿Cuál es el grado de importancia de lo soñado respecto del sentido de la vida?
- ¿Cómo trabajar con sueños premonitorios?

Líneas de trabajo a futuro.

- _ Profundizar en la interpretación de los sueños.
- _ Practicar la inducción de temas. También por medio de fragancias preparadas por uno.
- _ Mejorar el contacto con el guía en el sueño.
- _ Monografía sobre la posible relación entre el Shintoísmo y la Disciplina Morfológica desde la experiencia en un sueño donde se lo consulta al guía y éste responde diciendo que no guardan relación.
- _ ¿Cuándo comenzó a ser más real lo vivido durante la vigilia que en el sueño?
- _ Profundizar sobre realidad, niveles de conciencia y dirección mental.

Resumen.

Comencé estudiando el nivel de sueño desde una situación de gran incertidumbre, ignorancia y motivado por el trabajo previo que existe en nuestra doctrina.

Básicamente me apoyé en trabajos del siloismo para comprender diferentes aspectos de los sueños.

Fui armando una forma de trabajo que me permitió rescatar sueños, conservarlos lo más precisos posibles, relacionarlos con mi biografía y con otros sueños, comprender en que esta mi conciencia cuando duermo, e ir aprendiendo de los sueños y del acto de soñar.

Por medio de la practica diaria fui observando fenómenos que no esperaba ver como ser el del guía, la influencia de la atención para pasar de un nivel de trabajo a otro, la diferencia del registro de representación respecto a la vigilia, la caída de la creencia de que dormimos, y el registro de poder darle sentido a la vida cuando "vamos a dormir".

Poder relacionar el trabajo disciplinario con lo observado en los sueños ayudó a ver la relación directa que hay entre lo que se hace en vigilia con lo que se sueña y los efecto del trabajo disciplinarios en otro nivel de conciencia. Permitted, además, comprender mejor algunas experiencias del trabajo en los pasos de la disciplina, aportó otro punto de vista.

Pude ir conformando una idea general de cómo es que soñamos, como es que entro al sueño, como deambulo por él, con que cosas me puedo cruzar, como es el tiempo y el espacio en este lugar, qué beneficios tiene soñar y qué beneficios tiene saber qué es lo que estoy soñando, ya que esto ayuda a que el material onírico termine por incorporarse mejor en nuestro mundo interno y así resolver viejos o nuevos conflictos.

Síntesis.

Podemos darle sentido a nuestras vidas inclusive cuando nos vamos a dormir. La intención humana no duerme. La ilusión de que dormimos, en el mundo actual, es muy fuerte.

Trabajar sobre los sueños le permite a uno tener una visión más amplia e integrada de su existencia y dirección mental.

Lo que hacemos durante el día condiciona lo que soñamos y lo que soñamos, aunque no los recordemos, condiciona lo que hacemos en vigilia.

Conclusión.

El sentido de la vida no depende solamente de lo que se haga durante la vigilia, se lo puede trabajar desde todos los niveles en los que trabaja la conciencia.

El solo hecho de rastrear los sueños e intentar descubrir como es que uno sueña pone en jaque a lo que llamamos realidad o a lo que vemos que sucede en vigilia. Notar que cuando estoy dormido lo que veo se aparece como ajeno a mí, al igual que sucede cuando estoy despierto, que lo que se percibe parece ser ajeno a uno, es un hecho que merece serias reflexiones.

Los sueños no son absurdas ilusiones, muestran un mundo tan real como el de la vigilia o tan ilusorio como el de ésta.

Bibliografía y apuntes de apoyo.

- Monografía: Estudio sueños. Pía Figueroa. Centro de Estudios del Parque Punta de Vacas. Argentina 2008. www.parquepuntadevacas.org
- Autoliberación. Luis Amman. Editorial Altamira. Argentina 2004.
- Apuntes de Psicología I, II, III y IV. Silo. Editorial Ulrica Ediciones. Argentina 2006.
- Obras Completas volumen I. Silo. Editorial Plaza y Valdés. México 2002.
 - Humanizar la Tierra. Silo. (Pág. 21).
 - Experiencias guiadas. Silo. (Pág. 137)
 - Contribuciones al pensamiento, *Psicología de la imagen*. Silo. (Pág. 219).
 - Habla Silo, Presentación de libros, Experiencias guiadas. (Pág. 759).
- 2º Transmisión (video) “La Experiencia”. Silo. Centro de Estudios del Parque de Estudios y Reflexión Punta de Vacas. Argentina 2008. www.parquepuntadevacas.org
- 5º Transmisión “Los Temas”. Silo. Centro de Estudios del Parque de Estudios y Reflexión Punta de Vacas. Argentina 2008. www.parquepuntadevacas.org

Parques de Estudio y Reflexión “Tortuguitas”.

Centro de Estudios y Reflexión del Parque Tortuguitas. Buenos Aires, Argentina. Mayo 2012.

Lisandro G. R.