

# Una meditación en la montaña

Relato de experiencia

Jano Arrechea  
[janoarrechea@gmail.com](mailto:janoarrechea@gmail.com)  
Centro de Estudios  
Parques de Estudio y Reflexión La Reja  
Abril de 2014

## **A- Índice**

1- Consideraciones.

2- Preparación del trabajo.

3- La meditación en sí.

4- Experiencia con las dificultades.

5- Comentarios finales.

6- Resumen.

7- Síntesis.

## 1- Consideraciones.

Hacia mediados de la década del '80 del siglo pasado, tuve la fortuna de realizar una ceremonia de ingreso a lo que en aquel momento se denominaba "nivel de Aceptado".<sup>1</sup> Si bien el ingreso se hizo individualmente, fuimos varios los que lo realizamos ese día en la ciudad de Buenos Aires (Argentina).

La fortuna fue mayor porque el que guió la ceremonia fue nuestro Maestro Silo, y sólo nos acompañaba como testigo el orientador del Consejo en el que participaba.<sup>2</sup>

La ceremonia fue muy despojada, de pie y frente a frente. Sólo cuando terminaba la primer parte, se invertían los lugares desde donde leíamos nuestros textos. Todo fue para mí emocionalmente suave y agradable. El texto, que incluyo en este relato, siempre me pareció de una gran sabiduría e inspiración.

Desde ese momento y con mayor o menor intermitencia, tuve en co-presencia el acto de realizar el trabajo de meditación que allí se proponía.

Luego de bastante tiempo, realizado el trabajo con la Disciplina y desarrollando ahora el proceso de la Ascesis, estuve releendo aquel texto en varias ocasiones. En uno de esos momentos, caí en cuenta de que esta meditación en sí tenía una relación directa con el Propósito que aspiro guíe mi vida.

Además de explorar esa relación con el Propósito, me interesaba la vivencia de realizar un ayuno de cuatro días y ver cómo podía influir ese desarreglo vegetativo en mi interioridad y en el desarrollo de la meditación en sí.

Complementando lo anterior, entiendo que no me acerqué a este trabajo buscando una *"experiencia extraordinaria y esplendorosa que me despierte de un letargo sostenido"*. En otras palabras, no sentía la necesidad de lograr alguna experiencia descollante basada en algún artificio, ni estaba en mi ánimo exhibir alguna originalidad reflatando una práctica antigua.

En cambio, me interesó centralmente la posibilidad de investigar si era factible sostener la meditación, en condiciones cenestésicas que imaginaba adversas.

Finalmente, se fueron constelando una serie de situaciones favorables que hicieron que "la oportunidad se presente" y entonces, estuve en condiciones de realizar efectivamente el trabajo incluido en aquella ceremonia.

## 2- Preparación del trabajo.

En principio, necesitaba decidir en qué lugar iba a realizar la meditación. Una de las primeras sugerencias del texto indicaba *"Irás a la montaña"*, así es que luego de

---

<sup>1</sup> Ceremonia incluida en el libro "Normas de organización y funcionamiento de la Comunidad" 1982- Edición interna. En esos años había niveles de participación y éstos eran: miembro Adherente, miembro Activo, miembro de Escuela, miembro de Orden, miembro Aceptado y Magisterio

<sup>2</sup> Alejo Croce.

considerar algunos Parques más ligados al llano que a la montaña, decidí hacerlo en el Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.<sup>3</sup>

Habiendo definido la fecha y el destino del viaje me dediqué a releer la meditación en varias ocasiones, tratando de captar el sentido y el ritmo del trabajo. También intercambié con unos pocos amigos sobre algunos párrafos que en principio no me resultaban totalmente claros.

Además, le encargué a uno de estos amigos que me grabara en audio las partes correspondientes a los textos del Magisterio, así podría respetar las características de “trabajo guiado” del texto original.

Luego, para ir ambientándome y filiar algunos registros hice un día completo de ayuno, sólo tomando líquidos. Realizar este breve ayuno me resultó una valiosa experiencia ya que pude advertir, sobre todo en las últimas ocho horas, una cierta aceleración en la velocidad de las cadenas asociativas y además, unas relaciones muy singulares que se daban entre ellas.

Pasado el día, concluí que en este tipo de estados no convendría tomar ninguna decisión relevante, como tampoco convendría tomarlas desde el nivel de semi-sueño o en otros estados alterados de la vigilia.

Por último, fui ajustando una serie de detalles menores (en qué lugar del Parque iba a hacer el trabajo, características del cerco físico y mental, día y horario de comienzo y cierre, etc.).

Pasado el mediodía del 19 de febrero, llegué al Parque. Al caer la noche, compartí con los amigos la cena y a partir de ese momento comencé con la meditación.

### **3- La meditación en sí.**

Inicio el trabajo con un pedido al Guía, para que me ayude a meditar con la mayor profundidad posible y también para que fortalezca mi intención de hacer la meditación desde la actitud de “búsqueda de verdad interior”.

Luego, me dispongo a escuchar y también a responder el texto que sigue a continuación, obviamente emplazado como “Peticionante”.

**Magisterio:** *Háblame de tus estudios y trabajos.*

**Peticionante:** *Estudié las diferencias entre dolor y sufrimiento. Profundicé en las tres vías del sufrimiento. Estudié la conciencia y su ilusión.*

*Trabajé rompiendo la contradicción, en el intento de dar a la vida coherencia y unidad. Todo aquello con mayor o menor éxito, lo transmití a quienes buenamente quisieron avanzar por el camino.*

**Magisterio:** *Tal vez sea cierto lo que dices. Al parecer, te has ocupado no sólo de ti sino de otros. Así es que haré mi parte y tú la recibirás como te plazca.*

*Escucha bien.*

---

<sup>3</sup> Realicé el viaje y compartí la estadía con 3 Maestros y amigos muy queridos.

*Los estudios y trabajos que mencionas, al parecer se han dirigido a lograr una vida sin contradicciones. Sin embargo, el motivo profundo no está en las razones de tu conciencia, tampoco está en sus recuerdos, o en sus aspiraciones. Ni siquiera está en sus temores.*

*Tú sigues lo que el género humano sigue, lo que toda la naturaleza sigue. Un sentido lejano precede a tu vida y por cierto, la sucede.*

*¿Y quién sabe esto? La piedra que cae no sabe esto y sin embargo, cae. La conciencia que opera no sabe esto y sin embargo, opera.*

*La conciencia no puede percibir a la mente y es ilusorio que la busque. En cambio, puede silenciarse para que se traduzca en ella el sentido de la mente.*

*Cuando trabajas para buscar una vida sin contradicciones, sirves a la vida y al sentido. Así es que haces, sin duda, lo mejor.*

*La mente, dadora de sentido, es inextinguible, no así tu conciencia cuyo funcionamiento se explica por el cuerpo, aún cuando determinados atributos tengan más alcance que él.*

*Los antiguos maestros mencionaron un “alma” y un “espíritu”. Llámale conciencia al alma y hablarás más o menos de un duplicado del cuerpo. Aún después de la muerte ese duplicado operará un tiempo más. En vida, ese duplicado podrá externalizarse. Pero su función será la de estar al servicio del cuerpo.*

*Ahora bien, cuando el ser humano logra unidad interna sirve a la vida y permite que se exprese el sentido. En el momento de la muerte, la corriente de la mente seguirá su curso siempre creciente.*

*No interrumpas pues a la mente con la acción incoherente.*

**Peticionante:** *Creo haber comprendido tu enseñanza.*

**Magisterio:** *Entonces, irás a la montaña. Durante cuatro días y sus noches, meditarás la frase: “No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte”. Si resuelves correctamente el acertijo, podrás convertir la respuesta en tu centro.*

*Al ocurrir tal cosa, nada podrá apartarte del camino.*

*Escucha bien.*

*Durante tres días y sus noches, estudiarás el acertijo en todos sus aspectos. Luego escogerás cuidadosamente tres preguntas. En el cuarto día, tomarás una pregunta por vez y la arrojarás en la profundidad de tu conciencia, inmediatamente harás silencio esperando la respuesta. Si la respuesta no llega, repetirás el procedimiento hasta que se haga presente.*

*Habrás de estar alerta para no confundir las respuestas que dará la conciencia de acuerdo a sus propios contenidos, con las que dará traduciendo a la mente.*

*Estudia el problema en todos sus aspectos; formula una pregunta por vez y cuando obtengas respuesta pasa a la siguiente.*

*Seguramente encontrarás dos dificultades: la primera, ¿cómo hacer silencio luego de lanzar una pregunta?; la segunda, ¿cómo diferenciar una ilusión de una respuesta verdadera?*

*Y ahora, una última recomendación: no comas y bebe escasamente, pero deja que el sueño te reponga.*

**Peticionante:** *He comprendido tus explicaciones.*

**Magisterio:** *Regresarás y no hablaremos de la solución del acertijo, sino de las ilusiones que surgieron porque ellas reflejarán tus ansiedades, temores e impedimentos a tu desarrollo.*

*Ahora verte y que tu guía te acompañe.*<sup>4</sup>

Contando con este maravilloso encuadre, me dirijo hacia la Sala del Parque para hacer un nuevo pedido al Guía. Le pido que me acompañe durante la meditación, sobre todo que me ayude en los momentos en que pudiera desviarme y zozobrar.

Ya de vuelta en la “celda”<sup>5</sup>, comienzo con el intento de descifrar el acertijo. Cuento con “tres días y tres noches” para meditar sobre él y extraer tres preguntas esenciales.

Tratando de sintonizar con al sentido del texto, me propongo estudiar el acertijo ligándolo a mi vida, a mis registros, a mi representación de la muerte y a mi posibilidad de trascendencia.

En esa línea de llevar la meditación a mi experiencia y en el intento de abstraerme de cierta inclinación mecánica hacia las relaciones teóricas, reformulo temporariamente el objeto de meditación y me digo:

**“No hay sentido en *mi* vida si todo termina con *mi* muerte”**

Por último, decido organizar la meditación en tres etapas de un día cada una. En el primer día estudiar la composición del acertijo, en el segundo la relación y en el tercer día el proceso.

**Interés:** estudiar el acertijo en todos sus aspectos. Extraer tres preguntas esenciales.

### **PRIMER DÍA. Composición del acertijo.**

Resumen de notas.

Veo que existen dos elementos, Vida y Muerte, unidos por un tercer elemento, el Sentido. Observo la importancia del término “todo” y me pregunto qué incluye ese “todo”. Como mínimo incluye a mi cuerpo, a mi conciencia, a mi Yo.

Cuento con la certeza que mi cuerpo terminará con mi muerte. Es indudable eso para mí.

Me pregunto sobre la posibilidad de trascendencia de la conciencia y el Yo. En el caso de la conciencia, veo que en este plano está muy vinculada al cuerpo. Pero al cesar los impulsos corporales, podría tomar otra forma o “volver a su origen”. Reflexiono.

Capto que la conciencia humana es el estadio más evolucionado de las formas que ha tomado la vida. Y que contiene en sí, el carácter evolutivo de la vida. En mi caso, soy miembro de esta especie que está en desarrollo y evolución constante.

En el caso del Yo, si bien no cuento con la misma certeza de su fin como en el caso del cuerpo, capto que no tendría ninguna lógica su paso a un plano “eterno”.

---

<sup>4</sup> Entiendo que las referencias a “la mente”, o a “lo mental” que se describen en el texto de esta Ceremonia son traducciones equivalentes a lo que luego, en otro contexto se denominó lo “Profundo” o “los espacios sagrados”.

<sup>5</sup> Llamo “celda” a la habitación del Centro de Estudios en la que estuve instalado.

Me pregunto, ¿qué sentido tendría que pasara a otro plano mi Yo?...un “ser” formado por recuerdos, por una sensibilidad propia de una memoria y una época.

Sería algo muy desubicado que ese “ente”, mi Yo, siguiera su curso en otro plano. Sería un “ente” fuera de lugar, fuera de “su tierra”.

Capto con mucho encaje que es equilibrado que mi Yo termine con la muerte. ¿Qué sentido tendría que trascienda? Me parece muy adecuado que terminen sus búsquedas de compensación, su fantasmal identidad, su ilusoria sensibilidad.

Me pregunto ¿qué sería lo que podría trascender a mi muerte? y ¿Por qué aquello que continuaría le podría dar sentido a mi vida?

Recuerdo lo de *“no interrumpas pues a la mente con la acción incoherente”* y me pregunto sobre la relación entre la unidad interna y la contradicción, con la trascendencia.

Recuerdo lo de *“cuando el ser humano logra unidad interna sirve a la vida y permite que se exprese el sentido. En el momento de la muerte, la corriente de la mente seguirá su curso siempre creciente”*.

Observo que existe una relación entre la unidad interna y la trascendencia. Necesito profundizar sobre el tema desde el punto de vista de mi propia experiencia.

Sé por experiencia que la unidad interna, o el registro de la acción válida tienen un carácter de “iluminación” de la interioridad. Y que esa “iluminación” se da en un espacio más profundo de mi interioridad y que ese espacio es una puerta de entrada a “lo trascendente”.

Capto que la unidad interna ayuda a la consolidación del “doble energético” y que ese “doble” se encuentra en el espacio trascendente. Me resulta muy importante profundizar en esta relación.

Comprendo que “mi vida no tendrá sentido si no se siguiera revelando el verdadero sentido”, si viviera en los vaivenes del placer-displacer y en la rueda de la carencia-compensación.

Tendrá sentido si desde este plano, fuera pudiendo conectar con aquello que va a seguir. Viviendo acá con las traducciones de lo que pasará allá.

Caigo en cuenta que necesito sumar evidencias indudables de aquello que continúa después de mi muerte.

**Situación psico-física:** pasado poco más de un día de ayuno he podido sostener el plan de trabajo sin grandes presiones. Pero noto una gran variabilidad en el “tono energético”, con vaivenes notables. En los momentos de bajo tono, noto mayor velocidad en las cadenas asociativas que en una vigilia habitual y también, una marcada dificultad para realizar relaciones abstractivas.

## **SEGUNDO DÍA. Relación del acertijo.**

Resumen de notas.

Observo las relaciones del “sin sentido, si todo termina con mi muerte” y del “sentido si no todo termina con mi muerte”, con distintos ámbitos.

Veo que avanzando en la dirección del “verdadero sentido” se derivan:

- 1- Un reordenamiento en mi escala de prioridades.
- 2- Una dirección de mi energía coherente con esas prioridades.
- 3- Una nueva relación con las personas y el mundo en general.

Vislumbro que si refuerzo la vía del sentido verdadero habrá concomitancias evolutivas en todos los ámbitos.

Capto que el “sin sentido” es el alma del Sistema, que se expresa en su externalidad, en su violencia y en su individualismo.

**Situación psico-física:** ya pasados algo más de dos días de ayuno, tengo bastantes dificultades para dormir. Ya acostado estuve en un semi-sueño profundo y bastante tenso, con argumentos asociativos con variados climas de tensión. Me despierto, luego de 3 o 4 horas de sueño liviano y alterado, con una sensación de “embotamiento” que me acompaña todo el día. A la tarde registro un bajón de vitalidad muy nítido. Me recuesto en varias oportunidades. Sólo puedo seguir con el trabajo meditativo realizando previamente alguna práctica (pedidos al Guía, relax, respiraciones completas, etc.).

### **TERCER DÍA. Proceso del acertijo-Elección de preguntas.**

Resumen de notas.

#### **Proceso del acertijo.**

Reflexionando sobre mi proceso respecto del Sentido, caigo en cuenta que coincidente mente con esta meditación, estoy transitando el primer año de la 4ª rota (ciclos de 12 años), tomando como inicio la fecha de mi ingreso al Movimiento.

Decido hacer un breve rastreo en la memoria de las rotas anteriores.

**1ª rota:** 1977-1989. Ingreso al Movimiento. Esclarecimiento básico sobre el tema. Alguna experiencia “trascendental”. Declaración de México (Silo). Salgo de la “ceguera interna” respecto al tema. Trabajo con el “árbol”<sup>6</sup> (pancarta). Partidas de gente cercana y querida.

**2ª rota:** 1989- 2001. Variados fracasos con sentidos provisorios. Accidente cercano. Silo anuncia “el fracaso de nuestros ideales”. Hacia el final del ciclo, se retoman y retomo temas y prácticas de trabajo interno más profundo.

**3ª rota:** 2001-2013. Por necesidad interna, decido adentrarme en una “renovación profunda” de mi vida. Estudio, reflexiono y comienzo con prácticas diarias. Trabajos de nivelación, Disciplina y Ascesis. Expresiones poéticas. Experiencias de contacto con “los espacios profundos”. Accidente cercano.

---

<sup>6</sup> “Máquina” o herramienta metódica que se puede utilizar para ordenar las relaciones en un objeto dado.

**4ª rota:** 2013- 2025. Experimento la necesidad de profundizar y reafirmar mi experiencia de Sentido verdadero. Cuento con una acumulación de proceso que podría contribuir a afianzar esa dirección.

### **Elección de preguntas.**

Luego de revisar y sintetizar todo lo reflexionado en estos tres días y de evaluar mi experiencia respecto del Sentido verdadero, elijo tres preguntas que apuntan a aclarar algunos misterios aún vigentes en mí.

Advierto que es necesario que las respuestas a estas preguntas provengan “desde los espacios profundos”.

Me propongo lanzar los interrogantes como “si se los preguntara a Dios” (aclaro que esto es una metáfora), con “unción”.

**Situación psico-física:** Luego de tres días completos de ayuno, duermo unas 7 horas con una sola interrupción. Me duermo más por agotamiento general que por sueño. Me levanto muy desvitalizado, con muy poca disponibilidad energética. Me siento “encapsulado” y como en un “vaho”. En esta situación, la vigilia se parece al sueño y el sueño a la vigilia. Hago un trabajo con la Fuerza que me centra. Tengo altibajos energéticos muy pronunciados durante toda la tarde y la noche. Comienzo a registrar ensueños muy fuertes y reiterados con algunos alimentos particulares.

### **CUARTO DÍA. Preguntas, ilusiones y trabajo final con imágenes.**

Resumen de notas.

Teniendo en cuenta la co-presencia de una situación psico-física inestable y la posibilidad de contar con poca energía para realizar estos últimos procedimientos, ubico las preguntas de acuerdo a su orden de importancia. La primera será la que considero como más importante y así siguiendo.

Luego de esforzarme bastante logro hacer un significativo silencio interno, que resulta acompañado por suaves concomitancias de la Fuerza.

Increíblemente, luego puedo concentrar mi energía en el procedimiento con las preguntas. Es como si se hubiera ido de golpe mi “dispersión mental”.

### **Trabajo con las preguntas.**

Me ubico en un espacio interno de silencio<sup>7</sup> y lanzo la primera pregunta. Observo argumentos racionales provenientes de la memoria. Profundizo el silencio y lanzo nuevamente la pregunta. Repito este procedimiento varias veces. Con todo mi ser, logro estabilizarme en el silencio. Me llega una representación auditiva que me produce una gran impresión. Conmovid, con esta traducción doy por contestada la primera pregunta.

Quedo energéticamente agotado. Hago una interrupción, y sigue resonando en mí la respuesta.

---

<sup>7</sup> Llamo “espacio de Silencio”, a un lugar en el espacio de representación donde cesa notoriamente el fluir de lo psíquico. En mi caso, lo ubico “atrás y arriba”, tomando como referencia el Eje Z y el Eje Y.

Pasado un tiempo, hago un esfuerzo para volver a ubicarme en el espacio de silencio interno. Me cuesta mucho llegar allí. Lo intento varias veces. Finalmente, puedo sostenerme en ese espacio. Lanzo la segunda pregunta y surgen varias respuestas racionales. Son desvíos conocidos. Intento sostenerme en el silencio con el poco “combustible” que me queda. Luego de varios intentos, desde “arriba” llega una traducción como imagen visual. Me conmociono intensamente. Doy por contestada la segunda pregunta.

Hago una interrupción sintiendo que la meditación está encaminada. Me sorprende estar tan agotado y poder trabajar tan concentradamente.

Retomo con los procedimientos e intento con mucho esfuerzo ubicarme en el espacio de silencio. Logro un acercamiento al espacio pero sin estabilidad. Me siento lisa y llanamente, muy agotado. Lanzo la tercera pregunta y aparecen respuestas del “plano medio”. Son ilusiones. Vuelvo a lanzar la pregunta varias veces. No tengo más energía para seguir. Decido dar por terminado el trabajo, contento y extenuado.

Tomo unas pocas notas y llego con esfuerzo a la cama, que está a dos metros del lugar donde estaba trabajando. Me desplomo en ella, durmiendo unas tres horas.

### **Elección de ilusiones y respuesta al acertijo.**

De las ilusiones que aparecieron en el trabajo con las preguntas, elijo cuatro y las sintetizo. Luego armo con ellas un pequeño argumento, hilándolas “*como si fueran las cuentas de un collar*”. Las ubico “*de menores a mayores y luego descendiendo nuevamente*”.

Me queda una apretada síntesis de mi sensibilidad mecánica, cuyo núcleo proviene de los lejanos tiempos en que se constituyó mi paisaje de formación.

Luego, sintetizo de las dos respuestas logradas lo que considero mi respuesta al acertijo. Resulta una frase muy corta, con gran resonancia interna.

Considero que ya estoy listo para encarar el último tramo de la meditación. Cuento con mis ilusiones y con una respuesta al acertijo.

### **Trabajo final con imágenes.**

Me dispongo a escuchar y a responder en el diálogo de esta última parte de la meditación.

**Magisterio:** *¿Qué traes de la montaña?*

**Peticionante:** *Traigo las ilusiones que mencionaste.*

**Magisterio:** *Tómalas y como si fueran las cuentas de un collar únelas con un hilo de discurso de tal modo que se cierren en círculo. No lo hagas de otro modo: de menores a mayores y luego descendiendo nuevamente.*

**Peticionante:** (explica)

**Magisterio:** Imagina ahora que ese collar está cerrado en torno a tu cuello. Luego el collar comienza a girar despaciosamente y al tiempo, con mayor rapidez hasta convertirse en un torbellino que se amplía y tiene a tu cabeza por centro y a tu cuello por profundidad.

**Peticionante:** Veo que todo se oscurece hacia el centro y que el torbellino atrae hacia él todo tipo de acciones, provocando accidentes y naufragios.

**Magisterio:** Ese es el sistema principal de tu conciencia. Todo gira a su alrededor, aún aquello que te parece más lejano. Cuando te levantas y ves salir el sol, ese astro distante queda afectado en tu conciencia por el torbellino. Cuando te acuestas, en tus sueños gira todo en torno al mismo centro. Y aquello que eliges o rechazas, tiene la misma marca.

Coloca ahora en el centro la respuesta al acertijo y dime qué ves.

**Peticionante:** Veo que el centro se aclara y el torbellino se detiene poco a poco. También me parece recordar nuevamente el collar del que me hablaste alrededor de mi cuello tenuemente, hasta disolverse en sus cuentas.

**Magisterio:** Si eso que dices coincide con lo que ves, has acertado. Tienes un centro y el sentido se abre paso entre tus fantasmas. No obstante, déjame aconsejarte: de aquí en más, trabaja el sistema principal de tu conciencia a la luz del sentido de la existencia.

**Peticionante:** Así lo haré y creo desde ya que mi unidad interna seguirá progresando porque el sentido la ilumina.

**Magisterio:** ¡Sea! Ahora a nuestras cosas.

Tú estarás en mi lugar cuando diez veces, hagas aquello que te trajo a este punto.

**Peticionante:** Me esforzaré para cumplir el compromiso.

**Magisterio:** En este momento quedas aceptado. ¡Paz, Fuerza y Alegría!

Voy siguiendo paso a paso las indicaciones. Trabajo con buena calidad de imágenes visuales y cenestésicas. Puedo representarme el “torbellino” y captar el poder de atracción e influencia que ha tenido y aún tiene en mi vida.

Cuando “coloco en el centro la respuesta al acertijo”, se produce “una explosión de Luz”. El torbellino no se detiene poco a poco como indica el texto, sino que desaparece en una fracción de segundo.

Desaparece en un instante y quedo extasiado por esa Luz benéfica que cubre toda mi interioridad.

Quedo en esa situación un tiempo indeterminado y al abrir los ojos, sé que la meditación de “cuatro días y sus noches” ha terminado.

**Situación psico-física:** Al caer la tarde completo los cuatro días de ayuno. Este último día resulta particularmente complicado. Me siento muy desvitalizado y con fuerte inestabilidad interior. Previo al trabajo había decidido sólo tomar, además de agua, tres infusiones calientes por día. Esta cantidad es para mí beber muy escasamente. En este último día, las dos veces que intento tomar algo caliente, el cuerpo me indica que ya no era momento para ese tipo de líquidos y con sabiduría los devuelve al mundo externo. Pero paradójicamente, en ese difícil estado puedo realizar unos procedimientos internos de cierta complejidad.

### **Curiosidad post-meditación.**

Luego de concluir con la meditación, cometí un pequeño error con el tipo de comida al retomar mi alimentación. Asumido el error, fui comiendo lentamente los alimentos adecuados y todo funcionó muy bien. Me acosté esa noche en una situación psico-física bastante normalizada.

En plena madrugada, me desperté con una benéfica e intensa conmoción interna. Advertí que estaba en ese momento, en ese espacio de silencio desde donde lancé mis preguntas. La conmoción provenía del registro de “deleite”<sup>8</sup> que experimentaba estando en ese espacio “donde todo se detiene”.

Al despertar al otro día, concluí que lo vivido durante el sueño fue una inercia del trabajo de meditación.

Y que el ayuno sostenido ayudó a romper la dinámica habitual de los niveles de conciencia, lo que influyó para que se produzca en el nivel de sueño esta sorprendente y gratísima experiencia.

## **4- Experiencia con las dificultades.**

Describo brevemente mi experiencia con las dificultades que, como se anticipan, aparecen en el desarrollo de esta parte de la meditación:

*“En el cuarto día, tomarás una pregunta por vez y la arrojarás en la profundidad de tu conciencia, inmediatamente harás silencio esperando la respuesta. Si la respuesta no llega, repetirás el procedimiento hasta que se haga presente.*

*Habrás de estar alerta para no confundir las respuestas que dará la conciencia de acuerdo a sus propios contenidos, con las que dará traduciendo a la mente.*

*Estudia el problema en todos sus aspectos; formula una pregunta por vez y cuando obtengas respuesta pasa a la siguiente.*

*Seguramente encontrarás dos dificultades: la primera, ¿cómo hacer silencio luego de lanzar una pregunta?; la segunda, ¿cómo diferenciar una ilusión de una respuesta verdadera?*

### **En cuanto a “la primera, ¿cómo hacer silencio luego de lanzar una pregunta?:**

Empecé con un relax interno y mental. Luego, fui enfocando mi atención en el silencio y desatendiendo a los “ruidos”<sup>9</sup> que fueron apareciendo. Después fui profundizando el punto de mira hacia atrás y posteriormente hacia arriba, en varios intentos.

---

<sup>8</sup> La expresión “deleite” es una personal traducción de una experiencia de Éxtasis. Ver: Apuntes de Psicología. Silo. Ediciones Ulrica 2006.Pág.326.

<sup>9</sup> Llamo “ruido” en este contexto, a todo impulso ajeno al objeto al cual estoy atendiendo.

En uno de esos intentos llegué hacia lo que denominé “espacio de silencio”, donde cesó notoriamente el fluir de lo psíquico. Fue una situación estable de silencio. Luego de consolidar ese silencio, lancé las preguntas. Por supuesto que al lanzar una pregunta se rompió el silencio, pero pude recomponerlo y quedarme “a la espera” sin mucha dificultad.

Tuve la impresión de que en ese espacio de Silencio uno se encuentra muy cerca de lo trascendente, cerca de “los espacios profundos”. Y que es un lugar y una situación propicia para “captar las señales” que de allí puedan provenir.

**En cuanto a “la segunda, ¿cómo diferenciar una ilusión de una respuesta verdadera?”**

La principal diferencia fue la experiencia o el registro que me dejó uno u otro fenómeno. Cuando llegó una ilusión<sup>10</sup> registré que fue algo psíquico, estructuraciones de conciencia-memoria comunes y sin significado trascendente.

Por el contrario, cuando llegó una “respuesta verdadera” la impresión es que llegó algo extraordinario e inolvidable a lo psíquico. Fueron respuestas que “me atravesaron internamente” y me provocaron una cierta conmoción.

Desde este punto de vista, los registros de uno u otro caso me resultaron inconfundibles.

Y en relación a la meditación en sí, las respuestas verdaderas claramente me generaron “luz en el entendimiento”.<sup>11</sup>

Y por supuesto, fueron acordes a las preguntas, es decir respondieron con creces a lo preguntado, aunque “llegaron” en formas inesperadas y de algún modo sorprendentes.

## **5- Comentarios finales.**

Revisando y ordenando lo experimentado en estos cuatro días intensos, considero que ha sido un proceso de meditación enriquecedor y significativo, realizado en un formato nuevo y con una duración no habitual en mí.

En ese sentido y ya en el desarrollo de la meditación, me hizo falta un notable esfuerzo para sostener el plan, por el “tironeo” creciente que fue generando la situación psicofísica originada con el ayuno.

Luego de haber terminado el trabajo, me ha quedado muy claro que dicho ayuno fue contribuyendo a modificar los impulsos y sus traducciones, desestabilizando la estructura psíquica y alterando la dinámica de los niveles de conciencia. Toda esta inestabilidad ayudó, a mi modo de ver, a que se dieran en el último día unas experiencias muy nítidas y significativas.

---

<sup>10</sup> En el texto de la ceremonia descrita como “respuesta que dará la conciencia de acuerdo a sus propios contenidos”.

<sup>11</sup> Fragmento de “La experiencia. Muerte”. El Mensaje de Silo. Ulrica Ediciones. 2010. Pág. 127.

También es destacable que el proceso de la meditación está excelentemente pautado y sólo queda seguir buenamente las indicaciones que se dan para el desarrollo de las distintas etapas.

Pasando a otro tema, entiendo que la decisión de hacerlo en nuestro Parque histórico fue muy acertada. Porque es un Parque con un excepcional cerco físico y las instalaciones me resultaron favorables para sostener un trabajo individual, aunque compartiera el ámbito del Centro de Estudios con otras personas.

Por otro lado, observo que fue oportuno el momento de proceso en que encaré esta meditación. Porque antes de realizar la Disciplina y de trabajar con la Ascesis, me hubiera encontrado con grandes dificultades para captar y resolver, por ejemplo lo de “*Seguramente encontrarás dos dificultades: la primera, ¿cómo hacer silencio luego de lanzar una pregunta?; la segunda, ¿cómo diferenciar una ilusión de una respuesta verdadera?*”

En cuanto a las experiencias generadas con las respuestas a las preguntas y al trabajo final con imágenes, las ubico como equivalentes o similares a lo experimentado con el Paso 10 (*Ver lo que no es movimiento-forma*) de la Disciplina Mental.

A mi modo de ver resultan equivalentes porque tanto en aquél momento de proceso de la Disciplina como en estos pasajes de la meditación, experimenté un similar contacto con los espacios más profundos.

En ambas situaciones, viví ese contacto luego de lograr un sostenido silencio de la dinámica psíquica.

Resumiendo lo hecho, ponderé a lo realizado como “*un intento singular de meditación trascendental*”.<sup>12</sup>

Sintetizando, encuadro este trabajo dentro del contexto de la Ascesis, como una experiencia breve y útil para filiar la importancia de la situación de la “base física”, en relación a posibles contactos con lo “Profundo”.

Ha sido una experiencia muy válida en ese sentido y como tal, la incorporo como parte de mi proceso de Ascesis.

En ese sentido y aunque quizás esté de más aclararlo, entiendo que el procedimiento del ayuno resultó útil como parte de esta meditación. Pero, por lo experimentado, no me parece que sea acertado trasladarlo mecánicamente a otras situaciones o prácticas.

Siguiendo esta línea de conclusiones, no consideraría adecuado incluir algún tipo de ayuno en el desarrollo de mis prácticas habituales en el proceso de Ascesis.

Por último, al finalizar todo el trabajo y tras la revelación que surgió con la solución del acertijo y en resonancia con uno de los intereses que me impulsaron a realizar esta meditación, sentí la necesidad de reformularme el Propósito.

Estoy en ese proceso, y en principio observo que esta nueva profundización del Propósito tiende a contar con características más proyectivas.

---

<sup>12</sup> Trascendental en el sentido de “trascendente o más allá de lo psíquico”.

## 6-Resumen.

Hacia mediados de la década del '80 del siglo pasado, tuve la fortuna de realizar una ceremonia de ingreso a lo que en aquel momento se denominaba "nivel de Aceptado".

Desde ese momento, con mayor o menor intermitencia, tuve en co-presencia el acto de realizar el trabajo de meditación que allí se proponía.

Luego de bastante tiempo, realizado el trabajo con la Disciplina y desarrollando ahora el proceso de la Ascesis, caí en cuenta que esta meditación en sí tenía una relación directa con el Propósito que aspiro gué mi vida.

Además de explorar esa relación con el Propósito, me interesaba la experiencia de realizar un ayuno de cuatro días y ver cómo podía influir ese desarreglo vegetativo en mi interioridad y en el desarrollo de la meditación en sí.

Complementando lo anterior, entiendo que no me acerqué a este trabajo buscando una *"experiencia extraordinaria y esplendorosa que me despierte de un letargo sostenido"*.

En otras palabras, no sentía la necesidad de lograr alguna experiencia descollante basada en algún artificio, ni estaba en mi ánimo exhibir alguna originalidad reflatando una práctica antigua.

En principio, necesitaba decidir en que lugar iba a realizar la meditación. Una de las primeras sugerencias del texto indicaba *"Trás a la montaña"*, así que luego de considerar algunos Parques más ligados al llano que a la montaña, decidí hacerlo en el Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.

Inicio el trabajo con un pedido al Guía, para que me ayude a meditar con la mayor profundidad posible y también para que fortalezca mi intención de hacer la meditación desde la actitud de "búsqueda de verdad interior".

Contando con el maravilloso encuadre de la primera parte del texto, me dirijo hacia la Sala del Parque para hacer un nuevo pedido al Guía. Le pido que me acompañe durante la meditación, sobre todo que me ayude en los momentos en que pudiera desviarme y zozobrar.

Ya de vuelta en la "celda", comienzo con el intento de descifrar el acertijo. Cuento con *"tres días y tres noches"* para meditar sobre él y extraer tres preguntas esenciales.

En relación al sentido del texto, me propongo estudiar el acertijo ligándolo a mi vida, a mis registros, a mi representación de la muerte y a mi posibilidad de trascendencia.

Decido organizar la meditación en tres etapas de un día cada una. En el primer día estudiar la composición del acertijo, en el segundo la relación y en el tercer día el proceso.

Comprendo que "mi vida no tendrá sentido si no se siguiera revelando el verdadero sentido", si viviera en los vaivenes del placer-displacer y en la rueda de la carencia-compensación.

Tendrá sentido si desde este plano, fuera pudiendo conectar con aquello que va a seguir. Viviendo acá con las traducciones de lo que pasará allá.

Caigo en cuenta que necesito sumar evidencias indudables de aquello que continúa después de mi muerte.

Observo las relaciones del "sin sentido, si todo termina con mi muerte" y del "sentido si no todo termina con mi muerte", con otros ámbitos.

Reflexionando sobre el proceso respecto del Sentido, caigo en cuenta que, coincidente mente con esta meditación, estoy transitando el primer año de la 4° rota (ciclos de 12 años), tomando como inicio la fecha de mi ingreso al Movimiento.

Luego de revisar y sintetizar todo lo reflexionado en estos tres días y de evaluar mi experiencia respecto del Sentido verdadero, elijo tres preguntas que apuntan a aclarar algunos misterios aún vigentes en mí.

Advierto que es necesario que las respuestas a esas preguntas provengan desde “los espacios profundos”.

Me ubico en un espacio interno de silencio y lanzo la primera pregunta. Observo argumentos racionales provenientes de la memoria. Profundizo el silencio y lanzo nuevamente la pregunta. Repito este procedimiento varias veces. Con todo mi ser, logro estabilizarme en el silencio. Me llega una representación auditiva que me produce una gran impresión. Conmovero, con esta traducción doy por contestada la primera pregunta.

Pasado un tiempo, hago un esfuerzo para volver a ubicarme en el espacio de silencio interno. Me cuesta mucho llegar allí. Lo intento varias veces. Finalmente, puedo sostenerme en ese espacio. Lanzo la segunda pregunta y surgen varias respuestas racionales. Son desvíos conocidos. Intento sostenerme en el silencio con el poco “combustible” que me queda. Luego de varios intentos, desde “arriba” llega una traducción como imagen visual. Me conmociono intensamente. Doy por contestada la segunda pregunta.

Retomo el trabajo e intento con mucho esfuerzo ubicarme en el espacio de silencio. Logro un acercamiento al espacio pero sin estabilidad. Me siento lisa y llanamente, muy agotado. Lanzo la tercera pregunta y aparecen respuestas del “plano medio”. Son ilusiones. No tengo más energía para seguir. Decido dar por terminado el trabajo, contento y extenuado.

De las ilusiones que aparecieron en el trabajo con las preguntas, elijo cuatro y las sintetizo. Luego armo con ellas un pequeño argumento, hilándolas “*como si fueran las cuentas de un collar*”. Las ubico “*de menores a mayores y luego descendiendo nuevamente*”.

Luego, sintetizo de las dos respuestas logradas lo que considero mi respuesta al acertijo. Resulta una frase muy corta, con gran resonancia interna.

Considero que ya estoy listo para encarar el último tramo de la meditación. Cuento con mis ilusiones y con una respuesta al acertijo.

Trabajo con buena calidad de imágenes visuales y cenestésicas. Puedo representarme el torbellino y capto el poder de atracción e influencia que ha tenido y aún tiene en mi vida.

Cuando “*coloco en el centro la respuesta al acertijo*”, se produce “una explosión de Luz”. El torbellino no se detiene poco a poco como marca el texto, sino que desaparece en una fracción de segundo.

Desaparece en un instante y quedo extasiado por esa Luz benéfica que cubre toda mi interioridad.

Quedo en esa situación un tiempo indeterminado y al abrir los ojos, sé que la meditación de “*cuatro días y sus noches*” ha terminado.

En cuanto a mi experiencia con las dificultades, que se anticipan aparecerán al lanzar las preguntas, en cuanto a “*la primera, ¿cómo hacer silencio luego de lanzar una pregunta?*”

Empecé con un relax interno y mental. Luego, fui enfocando mi atención en el silencio y desatendiendo a los “ruidos” que fueron apareciendo. Después fui profundizando el punto de mira hacia atrás y posteriormente hacia arriba, en varios intentos.

En uno de esos intentos llegué hacia lo que denomino “espacio de silencio”, donde cesó notoriamente el fluir de lo psíquico. Fue una situación estable de silencio. Luego de consolidar ese silencio, lancé las preguntas. Por supuesto que al lanzar una pregunta se rompió el silencio, pero pude recomponerlo y quedarme “a la espera” sin mucha dificultad.

Tuve la impresión que en ese espacio de silencio uno se encuentra muy cerca de lo trascendente, cerca de los espacios profundos. Y que es un lugar y una situación propicia para “captar las señales” que de allí puedan provenir.

En cuanto a “*la segunda, ¿cómo diferenciar una ilusión de una respuesta verdadera?*”

La principal diferencia fue la experiencia o el registro que me dejó uno u otro fenómeno. Cuando llegó una ilusión registré que fue algo psíquico, estructuraciones de conciencia-memoria comunes y sin significado trascendente.

Por el contrario, cuando llegó una “respuesta verdadera” la impresión es que llegó algo extraordinario e inolvidable a lo psíquico. Fueron respuestas que “me atravesaron internamente” y me provocaron una cierta conmoción.

Desde este punto de vista, los registros de uno u otro caso me resultaron inconfundibles. Y en relación a la meditación en sí, las respuestas verdaderas claramente me generaron “*luz en el entendimiento*”.

Y por supuesto, fueron acordes a las preguntas, es decir respondieron con creces a lo preguntado, aunque “llegaron” en formas inesperadas y de algún modo sorprendentes.

Revisando y ordenando lo experimentado en estos cuatro días intensos, considero que ha sido un trabajo de meditación enriquecedor y significativo, realizado en un formato nuevo y con una duración no habitual en mí.

Luego de haber terminado el trabajo, me ha quedado muy claro que el ayuno fue contribuyendo a modificar los impulsos y sus traducciones, desestabilizando la estructura psíquica y alterando la dinámica de los niveles de conciencia. Toda esta inestabilidad ayudó, a mi modo de ver, a que se dieran en el último día unas experiencias muy nítidas y significativas.

En cuanto a las experiencias generadas con las respuestas a las preguntas y el trabajo final con imágenes, las ubico como equivalentes o similares a lo experimentado con el Paso 10 (*Ver lo que no es movimiento-forma*) de la Disciplina Mental.

Resumiendo lo hecho, ponderaré a lo realizado como “*un intento singular de meditación trascendental*”.

Sintetizando, encuadro este trabajo dentro del contexto de la Ascesis, como una experiencia breve y útil para filiar la importancia de la situación de la “base física”, en relación a posibles contactos con lo “Profundo”.

Ha sido una experiencia muy válida en ese sentido y como tal, la incorporo como parte de mi proceso de Ascesis.

En ese sentido y aunque quizás esté de más aclararlo, entiendo que el procedimiento del ayuno resultó útil como parte de esta meditación. Pero, por lo experimentado, no me parece que sea acertado trasladarlo mecánicamente a otras situaciones o prácticas.

Siguiendo esta línea de conclusiones, no consideraría adecuado incluir algún tipo de ayuno en el desarrollo de mis prácticas habituales en el proceso de Ascesis.

Por último, al finalizar todo el trabajo y tras la revelación que surgió con la solución del acertijo y en resonancia con uno de los intereses que me impulsaron a realizar esta meditación, sentí la necesidad de reformularme el Propósito.

Estoy en ese proceso, y en principio observo que esta nueva profundización del Propósito tiende a contar con características más proyectivas.

## 7- Síntesis.

Siguiendo el texto de una ceremonia de ingreso a lo que en aquel momento, se denominaba el “nivel de Aceptado”, realicé una meditación de cuatro días sobre la frase “*No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte*”. Se recomienda para este trabajo “*No comas y bebe escasamente, pero deja que el sueño te reponga*”.

Pude seguir la recomendación, meditar y profundizar sobre el acertijo. Pude elegir tres preguntas y lanzarlas a la profundidad de mi conciencia y esperar en silencio las respuestas. Llegaron desde “los espacios profundos” dos respuestas. Tomé nota de las ilusiones que surgieron ante cada pregunta. Con las respuestas sintetiqué una respuesta al acertijo. Hice un procedimiento final con las ilusiones y con la respuesta. En este trabajo final, tuve unas experiencias muy significativas.

Ponderé a lo realizado como “ *un intento singular de meditación trascendental*”.

.