

RELATO DE EXPERIENCIA:

## ESTUDIO de REGISTROS sobre los ESTADOS INTERNOS

Capítulo 19 de "La Mirada interna", de  
Silo

Parque de Estudio y Reflexión Manantiales

Diciembre 2013

lhomme.ana@gmail.com

Desde dónde surgió este relato de experiencia?

El interés por trabajar los estados internos de “La Mirada Interna” surge a raíz de las dificultades cotidianas que encontré para llevar adelante mi Ascesis.

Una de ellas era el ronroneo continuo que me acompañaba y me dificultaba subir la energía a espacios más silenciosos. Al ponerle atención a ese trasfondo permanente de ruido, se me evidenció mi propio resentimiento: repasaba las personas que me habían fallado, o las que me perjudicaron, y las otras que no me reconocieron....era como un ruido permanente, que siempre está ahí, a tal punto que uno ya no lo escucha.

La otra resistencia fue comprender que llegado a un punto, mi conciencia se fugaba, y que dejaba de estar conectada con mis registros ni tampoco podía sostener mi atención. Por tanto en ese punto de inflexión, toda la relación con el medio estaba intermediada por la memoria, o sea por mi paisaje de formación. Poniendo la lupa sobre ese momento de desconexión, se evidenció un clima sin imágenes, un filtro con el que miraba al mundo y a mi misma, de desgane, de fatalismo, de sinsentido.

Estas dos dificultades, que parecían tener un vínculo invisible entre sí, estaban descritas en los estados internos, que empecé a estudiar, buscando esclarecerme. Empecé a ponerle más atención a las vías de ascenso y de descenso, e iba corroborándolas con las descripciones de “La Mirada Interna”, hasta lograr reconocer varias de las vías de desplazamiento, y las moradas como punto de inflexión en el que la energía iba en ascenso o en descenso. Es este el tema que trataré aquí. Evidentemente se trata de una interpretación personal que hago de este capítulo.

#### La Vitalidad difusa

En los últimos años estuve observando que el estado general de mi conciencia era el estado de semi-sueño, salpicado de momentos más o menos largos de vigilia. Me fui dando cuenta de lo difícil que es ese estado de semi-sueño y vigilia, por cuanto voy respondiendo a los estímulos inmediatos de mi vida cotidiana, pero no dispongo de un proyecto de vida que me de sentido y alegría. Llegué a la conclusión que la falta de dirección en mi vida, la falta de sentido es algo muy sufriente, y muchas veces tengo que pedir por salir de la confusión en la que me siento atrapada. Conecté ese estado interno a la *Regresión*<sup>1</sup>, y en los momentos más oscuros a la *Vitalidad difusa*, ya que todo ahí está definido por la inmediatez de las necesidades cotidianas.

Observé también, como correlato de esa falta de proyecto, que la vida cotidiana, y sus problemas inmediatos cobran dimensiones enormes, ya que no los puedo poner en una perspectiva interna respecto a un proyecto mayor. Eso hace que los pequeños problemas cotidianos a los que me veo enfrentada me irritan sobremanera, porque tengo la impresión que me ahogo en ellos. Mi energía se atrapa aun más, y mis problemas toman dimensiones capaces de obnubilar mi energía síquica, energía que en ese momento me gustaría tener ocupada en problemáticas mas significativas.<sup>1</sup>

También observaba que mientras más avanzaba en edad, más sentía la presión de resolver mi proyecto de vida, que se expresaba como necesidad de darle un sentido a mi

---

<sup>1</sup> Nombre de una de las moradas de “los estados internos”. Las moradas y caminos mencionados en “Los estados internos” estarán indicados en cursiva.

vida, porque yo seguía en la misma mentación que ya duraba años. Llegué a pensar que el hecho de tener un proyecto de vida con sentido eran cosas para aquellos que tenían vocación para algo, y que estaba vedado para mí.

Un día observé que mi angustia sobre el esclarecimiento del proyecto de vida, siempre aparecía cuando tenía que dar respuestas pequeñas y tediosas. Se parecía más a un acto de fuga. Finalmente yo no resolvía mi pregunta relacionada al proyecto de vida, y respondía con angustia a los requerimientos cotidianos, buscando hacer ese “trámite” rápidamente... Si algo en ese momento me podía sacar de esa mentación pequeña y chata, estaba dispuesta a pagarlo a cualquier precio. Y entendí que el camino de la *Mutación* podía ser esa vía, aquella que me permitía escapar, traicionándome si era necesario, con tal de salir de ahí.

Esa observación sobre mi actitud de fuga fue importante, porque había dado con *la mirada interna*, capaz de “ver” y dejar de estar “identificada” con lo que me pasaba. Es ahí que pude salir de ese estado difuso, del cual continuamente quería fugarme (por la falta de sentido que experimento ahí).

La tendencia de la conciencia, la frustración y el resentimiento

No logro dar con un registro claro de salida de la vitalidad difusa en mis recorridos por los estados internos. Pero puedo reconocer un hito biográfico, cerca de los 15 o 16 años, en que claramente pasé de una situación, en que no podía direccionar absolutamente nada en mi vida, en que estaba a merced de lo que otros decidían por mí, a descubrir que yo sí podía tener pequeños proyectos y movilizarme para lograrlos.

Volviendo al árbol de los estados internos, lo primero que se me aparece después de la vitalidad difusa, es un tímido entusiasmo por algunos de mis “proyectos”, o ensueños. Empiezo a movilizarme detrás de esas imágenes, no entiendo bien qué me moviliza, o lo que las motoriza, pero observo que son importantes para mí. Estoy en la *Tendencia*, la estructura de la conciencia que se completa en el mundo, que se completa con imágenes que están fuera de uno, y que uno quiere lograr, poseer, o alcanzar<sup>2</sup>. Esas imágenes que uno quiere lograr los llamamos ensueños.

En muchas ocasiones no alcanzo concretar esos ensueños que tengo, por más que quiera, que lo necesite, que lo desee. Termino culpando a otros de mi fracaso o me culpo a mí misma por no ser capaz, por no tener las aptitudes, o no tener la permanencia, por no tener la paciencia o la comprensión para lograrlos. Estoy en la *Frustración*, y estoy identificada con ella.

A veces sucede que esos ensueños los alcanzo. Pero cuando lo logro, y creo que ahora los puedo conservar, me doy cuenta que ya no me satisfacen como antes, que no me atraen como cuando los buscaba, que en el fondo no me interesan como yo creía. O quizás estoy buscando otra cosa y pensé que ellos eran LA respuesta. Me “desilusionaron”, no logré aquello que yo esperaba obtener con ellos. En realidad estoy nuevamente en la *Vitalidad difusa*, porque estoy confundida en mi propio laberinto. Creí saber lo que quería y ya no sé. Nuevamente prima el sin-sentido.

---

<sup>2</sup> “Estoy metido en una forma mental de actos que buscan completarse, acertada o equivocadamente. Indefectiblemente los actos están ligados a objetos. No puedo separar en esta estructura los actos de los objetos porque tienen una relación indivisible”. La Disciplina Mental. Material sobre las 4 Disciplinas, Silo.

Sea como sea, desde la tendencia de mi conciencia de completar mis búsquedas y necesidades con imágenes que están fuera de mí misma, o bien he logrado lo que quería y lo quiero conservar, o bien no lo he logrado y voy de la frustración al resentimiento, pensando que esta situación tiene culpables. Al tomar este camino me resiento conmigo y con el mundo, y así llego a la *Regresión*; siempre vuelvo a lo mismo, regreso a lo que es tan conocido por mí: mis climas y mis líos.

Es muy probable que esos climas también estaban presentes en la Vitalidad difusa, pero en ese estado no soy capaz de registrarlos, por el nivel de fuga que me caracteriza ahí. En cambio en la *Regresión*, ahí donde regreso una y otra vez, los puedo reconocer. Porque siempre vuelvo a mis climas, a mis líos.

Como voy conociendo ese estado, voy dimensionando mis imágenes, mis deseos y ensueños. Encuentro que mi ensueño fue demasiado ambicioso, y que mi conducta febril para lograrlo fue violenta, que violenté a otros en forma innecesaria, que me traicioné por lograrlo. Sin embargo en esas re-consideraciones sobre mis deseos y ensueños, vuelvo a elaborar un nuevo ensueño. No tengo energía para profundizar en mi búsqueda porque ya el ensueño me lleva hacia el mundo, a completar mi búsqueda ahí.

Pero un día aparece nuevamente esa *mirada interna*. ¿Por qué aparece? ¿Acaso advierte que siempre sucede lo mismo? ¿Aparece por un accidente externo? Aparece porque el ensueño ya no tenía tanto fuerza para arrastrarme irremediamente a su consecución? El hecho es que aparece *esa mirada más interna* y observo - ahora desidentificada - lo ofuscado que estoy porque no han reconocido, una vez más, mis múltiples esfuerzos. Observo cómo me invade la injusticia, y como hago mis descargas para mostrarme que soy víctima de la injusticia. Me resiento con aquellos que no supieron reconocermé. Me resiento conmigo, ya que no estuve a la altura de la situación. Es una suerte de ronroneo continuo, discreto, pero que no acaba nunca. Observo todo eso, lo observo durante días, semanas, años.

Pero también termino observando otra cosa más escondida, más oculta, a la que logro llegar en un raptó de sinceridad: que detrás de esa situación hay un gran temor. Es la raíz del ensueño, es la que motoriza el ensueño. Es un temor a quedarme sólo; un temor a que mi vida no tuviera sentido para nadie ni nada. Mis ensueños que veo en la Tendencia, están ligados a ese temor. Si logro eso que tanto busco, haré desaparecer mi temor, así se me configura. He podido profundizar y comprender lo que busco completar en el mundo con mis ensueños.

Estoy siempre en lo mismo: en ese esfuerzo tremendo por mostrarme a mi misma y al mundo, que valgo. Ahí está mi *Tendencia*, tener que probar que yo valgo, que mi vida vale, que lo que he construido es firme. Pero basta con un pequeño accidente, una falla, algo inesperado, para que el temor y su compensación me dejen al descubierto. Entiendo que haga lo que haga, estoy tratando de tapar un gran temor con un dedo. Será entonces que el problema esté mal planteado? Será que busco resolver algo que no se puede compensar en la forma en que lo hice hasta ahora?

No se me escapa tampoco que ese ensueño va acompañado de violencia interna y de violencia en el mundo. Por ejemplo cuando estoy haciendo algo que hace "valer mi vida", cuando estoy en mi proyecto y algo se interpone o me desvía de mi proyecto, me viene una gran violencia. Una violencia desmesurada. Me voy enojando con el mundo, conmigo, con la vida. Es más que enojo, es una terrible violencia, porque siento que me están quitando la posibilidad de hacer valer mi vida. Me están quitando el sentido de vida.

¿Por qué me cuesta tanto salir de ahí, aunque caiga en cuenta que siempre vuelvo a lo mismo? Porque los ensueños que lanzo para compensar mis temores, me dan una dirección, me hacen sentido, son dadores de sentido; y me dan identidad. Soy yo la que construye eso. Es tan fuerte el darle valor a mi vida con el ensueño, que prefiero tener que volver siempre a mis climas y resentimientos, antes que soltar esos ensueños.

Me recuerdo del viajero de “La curación del Sufrimiento”: el carro del Deseo, cuyas ruedas están conectadas por el mismo eje. Una de las ruedas se llama placer, y la otra dolor. El caballo se llama Necesidad. El deseo es el ensueño, aquello que creo que es capaz de darme sentido a mi vida. Siento placer cuando me acerco al ensueño, sufro cuando me alejo de él. Pero en mi vida el centro sigue siendo el ensueño, el deseo. El deseo va acompañado de violencia por lograrlo...El viajero recibe la señal del caballo de la Necesidad que no podrá llegar a su destino con un carro del Deseo tan pesado, tan ornamentado. La primera noche el viajero alivia el carro del Deseo, para que el caballo de la Necesidad no tenga que hacer tanto esfuerzo. Qué significa eso en mi vida cotidiana? Cómo hacer que mi ensueño no sea tan pesado? Voy entendiendo que el deseo o ensueño es liviano, en la medida en que lo dimensiono por lo que es: un ensueño. Pero cuando éste se transforma en el sentido mismo de mi vida, en lo central de mi vida, empieza a tener mucha carga. La Necesidad es la real necesidad de un sentido de vida, y esa real necesidad no está en el ensueño, está justamente en una actitud contraria, más desapegada del ensueño.

#### La mirada interna

Hay momentos en que me acompaña *la mirada interna* con más permanencia. Vivo todo este proceso de la *Tendencia* del ensueño, la *Frustración* de ese ensueño, pero en vez de estar identificada con lo que me va pasando, hay algo en mi que va observando. Esa mirada interna es capaz de ver lo que sucede, sin carga, sin rabia, sin echarle la culpa a alguien. Es como si no estuviera en el plano de lo que se desarrolla dentro de uno. Cuando ella aparece y observa lo que sucede, deja un pequeño sabor a libertad, como si me dijera: “las cosas no son necesariamente como uno cree que son”.

La consecuencia que tiene *la mirada interna* es fundamental. Es el hecho que uno puede desviarse (el Desvío), salir del círculo de la *Tendencia*, que lleva a la *frustración*, al *resentimiento* y de vuelta a la *Regresión*. Con *la mirada interna* se puede entender que la vía tomada permite dos direcciones, y uno optar por la ascendente. No es fácil sostener la *mirada interna*, pero tiene una característica maravillosa: es un acuerdo interior. No es un tironeo interior. Y esa sensación de acuerdo consigo mismo, ese pequeño sabor a libertad y a crecimiento, se puede ampliar y grabar, si se lo reconoce y se lo agradece.

Si estoy en ese camino, me desvío de lo que repite una y otra vez mi conciencia. En cambio, si estoy identificada con mi frustración y con mi resentimiento, mis temores, mi violencia y mis climas vuelven implacablemente, como los monos porfiados, que uno cree dejar en el suelo, y al segundo siguiente se vuelven a levantar. Estoy en el *Desvío*. En el *Desvío* puedo tomar una dirección u otra.

#### La resolución

Consciente de lo que vengo haciendo una y otra vez, puedo tomar la *Resolución*: salir de ese círculo vicioso, de la contradicción, de la mecanicidad de mi conciencia. Necesito neutralizar esa voz resentida y a veces vengativa, que está ahí como un ruido permanente. Me resuelvo a no ponerle tanta carga a mi ensueño. Entiendo que la

mecanicidad de mi conciencia me lleva al ensueño, pero que finalmente es sólo un ensueño, no es mi sentido de vida. Sigue actuando, pero ya sé a dónde me lleva. Le sigo la onda, pero no me lo creo tanto. No es el ensueño lo que me da sentido a la vida.

Ejercicio la bocanada: pido con fuerza para alejarme de todo aquello que me trae contradicción y confusión; pido por que mi vida tenga unidad. El ensueño me lleva a la confusión y a la contradicción; en la medida en que tiene menos fuerza, me puedo orientar mejor hacia la unidad, puedo ir haciendo las cosas en el mundo y conmigo misma sin ejercer violencia, sin pasar a llevar a otros, sin traicionarme.

De pronto me encuentro con mayor energía. La energía que estaba completamente absorbida por el ensueño, ahora está más disponible. No acostumbro a tener ese excedente de energía... Pero ese plus de energía me permite estar más atento en la forma en que voy haciendo mis actividades, en el trato que doy a otros, en la forma en que me trato a mí misma. Voy ganando en lucidez.

Es en este punto del aumento de la lucidez que entiendo la importancia de generar una mirada interna más permanente. Poder evocarla cuando me entrampo de nuevo, reforzarla, agradecerla cuando dispongo de ella. Hago todo eso y se que no es garantía de que logre ese estado en forma permanente. Pero siento que es el intento de la *generación* de una nueva condición, la de una mirada interna más permanente.

Contar con más energía que lo habitual, es un arma a doble filo. Porque resulta que rápidamente se vuelve a creer en los ensueños más burdos, con un "ahora si me la podré!" y se llega por la *Degradación* a la *Tendencia*. Y una vez ahí, sucede como en el avión que vuela sobre un horizonte luminoso, que luego se mete entre las nubes y aterriza con un cielo cubierto y gris, que uno toma como el techo de la realidad. El horizonte luminoso queda en el olvido, porque la realidad verdadera es ésta: ese techo de nubes. ¿Acaso soy capaz de olvidarme de todo lo que intenté en el ascenso? Si, soy capaz de olvidarlo. Y para retomar el camino, tendré que fracasar una y otra vez con mis ensueños para tomar nuevamente el camino del *desvío*.

Sucede a veces que tengo mucha energía y en vez de canalizarla en la Resolución (que reconoce el fracaso de mi ensueño), me abro a distintas imágenes y posibilidades ya que me siento con energía disponible y me voy en la *Dispersión*. No logro sostener esa cantidad de imágenes y empiezo a improvisar. Luego de grado lo hecho porque no me resultó.

El intento

Aquí mi capacidad de discernimiento es más fina, porque mi mirada interna es más aguda. Cuando capto que me estoy auto-afirmando, es que la vía que tomé es de descenso, porque empiezo a estar en los terrenos conocidos del reconocimiento y la auto-afirmación, y de grado el esfuerzo sostenido de la mirada interna.

Intento seguir el camino del ascenso, aunque aquí sólo sé que nada sé. Lo difícil del Intento es que no veo los resultados. Estoy regando una planta que está bajo tierra, y no sé si está germinando, si las raíces se están desarrollando, o si nunca crecerá. No sé si aquello sobre lo que me aplico verá el día. Lo hago por una necesidad de coherencia, y no por los resultados que esto traerá. No estoy controlando ese proceso. En ese sentido el *Intento* va desestabilizando.

En ese intento todo deviene inestable, porque no estoy en el funcionamiento conocido de los ensueños que compensan. No sé hacia dónde voy, porque he tomado una dirección y no busco un resultado concreto. Me va gustando la disponibilidad energética que tengo, pero una y otra vez me pillo en los pequeños temas “pendientes”, por los que se escurre mi energía. Intuyo que tengo que alivianar el carro del deseo, para dejar de escuchar el chirrido de sus ruedas, y poder escuchar melodías más sutiles. Me apoyo en aquello que he buscado y necesito verdaderamente.

Voy acumulando disponibilidad energética al no confundirme aquí con imágenes del ensueño. Pero si no atiendo, improviso. Improviso por ejemplo porque comprendí algo que, si lo aplico, puede resolver mi problema de sentido. Y no me doy cuenta que al tomar esa vía de la *Improvisación*, estoy en un camino de caída. En otros lenguajes la Improvisación es quizás la tentación. Aquí aparecen los poderes que me pueden tentar, y como ahora tengo mas energía acumulada, si estos poderes se apoderan de mí, seré tomado por ellos. No quiero que me atrape el ensueño, quizás esa inconstancia es lo que se llame la *Volubilidad*.

Hay otra vía que aparece, es cuando aborto el proyecto porque me parece inalcanzable. Creo que nunca me va a resultar y que estoy por mal camino. Que no es para mí. Que lo hagan otros que tienen más posibilidades que yo. Estoy en una vía de bajada: la *Fatalidad*.

Estoy en la Inestabilidad y las dificultades arremeten, y respondo con flexibilidad. No me sirven las respuestas conocidas que doy habitualmente, las que conozco, las que puedo predecir. Mi conducta es impredecible. soy voluble frente a las resistencias que se me van presentando. Tengo que ir desarrollando mas esa actitud voluble, flexible, lúdica, juguetona. No me puedo tomar tan en serio. A mayor Inestabilidad, más se refuerza un centro interno. A veces acceder al centro interno se convierte en un deseo, y ya no estoy en esa vía.

### *Espacio abierto de la Energía*

Aquí tengo que estar quieto. Toda improvisación me arrastra por un torbellino hacia los estados mas bajos. Allí hay que esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo te puede ocurrir si te mantienes calmo. Aquí se puede agradecer por el camino recorrido.

A veces no improviso, pero sí me confundo. Mi conciencia fue tomada por una fuerza, por una contradicción, por un espíritu.

He logrado mantenerme en mi centro y no dejarme llevar por el ensueño del paisaje, y llego a experimentar cada vez más disponibilidad de energía. Mi conciencia siempre está en movimiento, la quietud no existe para la estructura conciencia-mundo, por lo que la actividad mental, si no improvisa, está en purificar el silencio, sacar lo que va quedando del ruido del deseo, para poder entregarse a eso que siempre he buscado. El estado de silencio al que aspiro, es cada vez más sutil. También mi cenestesia es más fina, y puedo detectar cualquier tensión que aparece. La observación sobre mi mismo es mucho más precisa, y uno detecta contenidos sutiles que te descentran, que en otros momentos se dejarían pasar. Estoy en la *Purificación* y no en una expectativa de ir a espacios más altos o profundos, ya que eso es ruido en esta situación mental.

¿El plan?



A veces pareciera que irrumpe otro plano, nunca se bien si sucedió algo o no, y es complicado para mí afirmarlo porque no lo sé. Sólo puedo reconocer una inspiración o una ocurrencia; o que estoy más atenta a mi unidad interna, porque “entiendo” su importancia; o que mi vida de alguna manera está bien, aunque no haya cambiado nada externamente.

También me ha pasado que a veces se refuerza mi Propósito. No tanto en su formulación, sino en su volumen. El Propósito es más sentido, y por lo tanto está más co-presente en la vida cotidiana en los días siguientes. En ese momento estoy en un estado interno en que experimento sentido y plenitud. Estoy en las antípodas del estado de vitalidad difusa, en que la confusión y la desorientación es completa y en que no tengo ningún manejo de mi energía.

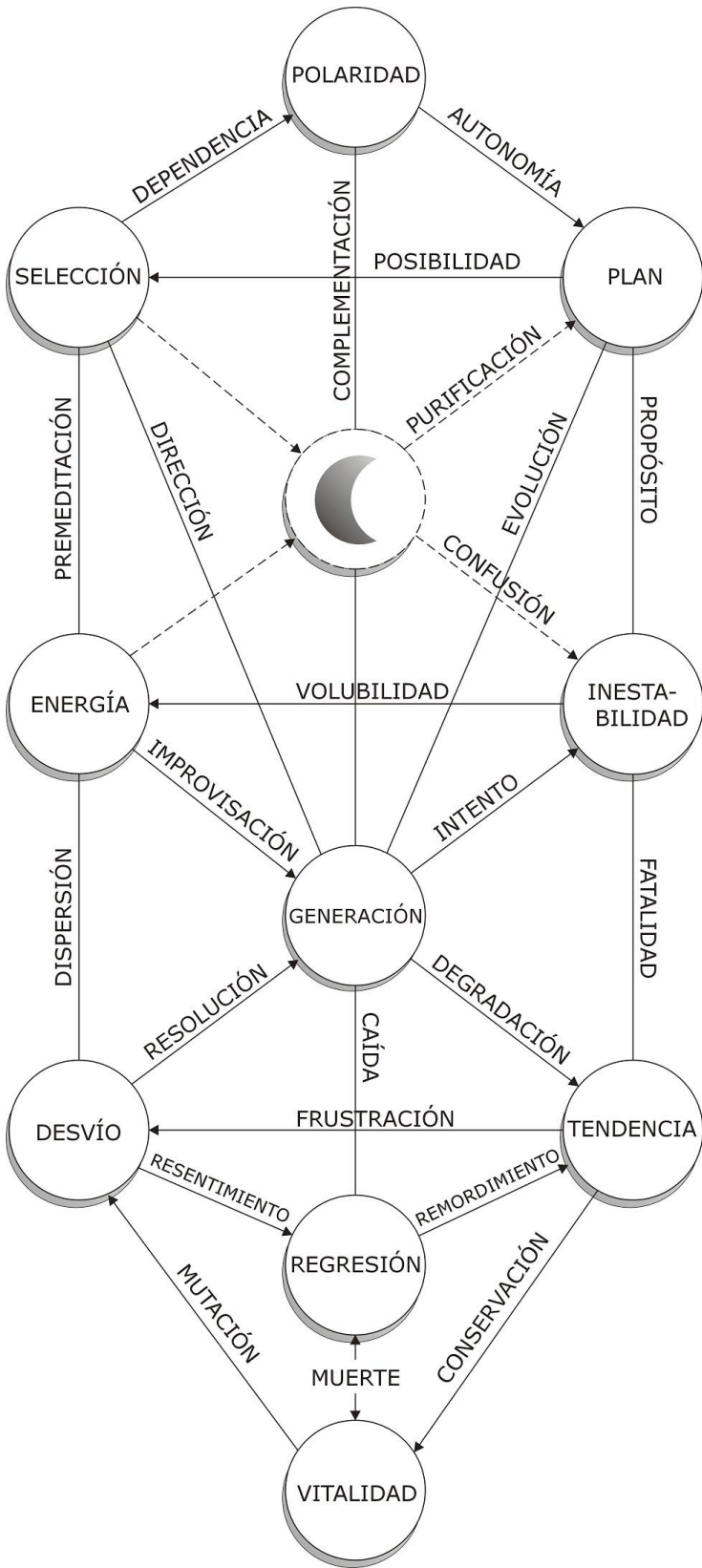
Mi acción es más sentida, es más concentrada, y siento que “amo la realidad que construyo”. No es que haga cosas muy distintas, parece más bien que lo hago en otra forma, quizás más sentido, como si hubiera un vínculo invisible con mi Propósito. Me siento colaborando con la vida, me siento en sintonía con esa fuerza vital que es la vida. Entonces me acuerdo de la *Mirada Interna* que me ayudó a tomar los caminos ascendentes, y agradezco en mi interior.

*Mi síntesis:*

¿Puede la vida humana, y mi vida como particularidad, vivir en ese triángulo inferior del árbol, transitando entre la vitalidad difusa, la regresión, la tendencia y el desvío? Sí, puede. Es suficiente tener los sueños, las aspiraciones, los deseos para sentirse vivo y creer que la consecución de éstos es ser feliz.

¿Por qué cambiaría entonces? Por qué por momentos quiero cambiar, ampliar mis umbrales de conciencia, tener experiencias más significativas, acercándome al sentido de la existencia? Quiero cambiar cuando experimento al estado de sin-sentido como sufriente. Quiero cambiar cuando experimento que siempre me doy vueltas en los mismos deseos y ensueños. Quiero cambiar cuando experimento a la muerte como un muro que pone término a todo proyecto querido. Quiero cambiar cuando siento que todo termina en mí y que no logro un nivel de apertura interior para aportar a la vida. Quiero cambiar cuando lo que queda de mi camino se ve chato, polvoriento, sin dirección. Este es un primer paso.

El segundo paso es despertar *la mirada interna*, sin ella sólo puedo pendular entre distintos estados, creyendo cada vez que ésta es la realidad, y sin poder aprender de esas experiencias. Al despertar la mirada interna, me abro a un mundo de búsquedas internas, de reconocimiento de estas búsquedas en otros seres humanos. No sólo otras personas de mi época, también otros que buscan en otros lugares, o que buscaron en otros tiempos. Con esa búsqueda me conecto con una corriente de sentido, que viene de muy atrás, y que va muy lejos hacia adelante. Esa corriente me reconforta y me sostiene, reconozco algo de mí que es parte de ella y que no me pertenece.



---