



Rehaciendo la Disciplina Mental

“En la ascesis te apoyas en las experiencias significativas excepcionales de tu disciplina. No la dejes paralizada donde está sino que evoluciona, perfecciónala..”¹

“Una vez que se termina la Disciplina, viene el trabajo de Ascesis. Esa Ascesis se puede realizar si se ha tenido el registro de algunos fenómenos extraordinarios en algunos pasos de la Disciplina. Trabajando en cualquier Disciplina, a la altura de la tercera cuaterna, pasos 10, 11 y 12, se tiene esos registros tan interesantes que se utilizarán luego en la Ascesis. Y esto queda en las manos de cada uno.”²

Juan Aviñó
Parques de Estudio y Reflexión los Manantiales
Febrero 2022

¹ Actas de Escuela (10 y 11 de abril del 2009)

² Actas de Escuela (8 de enero del 2008)

Interés.

El interés de este relato de experiencia es profundizar en los registros de la Disciplina Mental (DM), especialmente de la 3ra cuaterna.

Contexto.

Habiendo terminado hace diez años la disciplina, experimentamos una suerte de estancamiento en el ejercicio de Ascesis. No en el sentido de que hiciéramos siempre lo mismo, pero sí en que registrábamos ciertos topes o dificultades que se repetían y que nos impedían profundizar en la experiencia. De acuerdo a lo que indica el material de Ascesis, esta dificultad tenía que ver con el procedimiento para eludir el “yo”³. Además, como habíamos comprobado en una producción anterior, los registros de la tercera cuaterna son parte del procedimiento de entrada.^{4 5}

³ *“La Ascesis está siempre relacionada con una mística, tienen esa aptitud de irse mejorando. Se va armando en proceso y se va perfeccionando. Para entrar en contacto, se hace con un procedimiento. Todos esos procedimientos son para eludir el yo. No se puede lograr con el yo”...* Entrega de Ascesis Parques LR, PdV, La reja y LM (Feb. 2011).

⁴ Ver producción “La Entrada a lo Profundo en las Disciplinas” , Grupo de Estudios Parque los Manantiales, (Nov/2020)

<https://www.parquemanantiales.org/portfolio-item/la-entrada-a-lo-profundo-en-las-disciplinas/>

⁵ *“Esto se presenta como una situación paradójica, porque para silenciar el yo es necesario vigilar su actividad de modo voluntario lo que requiere una importante acción de reversibilidad que robustece, nuevamente, aquello que se quiere anular. Así es que la suspensión se logra únicamente por caminos indirectos, desplazando progresivamente al yo de su ubicación central de objeto de meditación. Este yo, suma de sensación y de memoria comienza de pronto a silenciarse, a desestructurarse. Tal cosa es posible porque la memoria puede dejar de entregar datos, y los sentidos (por lo menos externos) pueden también dejar de entregar datos. La conciencia entonces, está en condiciones de encontrarse sin la presencia de ese yo, en una suerte de vacío. En tal situación, es experimentable una actividad mental muy diferente a la habitual. Silo. Apuntes de psicología. Rosario: Ulrica, (2006, página 304):*

Desarrollo.

Para no interferir con las experiencias de quienes decidan hacer este proceso, hemos optado por omitir los registros y las referencias a los pasos de la Disciplina. Intentaremos centrarnos entonces solo en la metodología y en algunas preguntas y reflexiones que fueron apareciendo durante este trabajo.

Empezamos conectándonos con un grupo de seis maestros de la DM. Nos dimos una forma de trabajo con toda libertad, sin límite de tiempo y tampoco con un formato predefinido. Dedicamos las primeras reuniones a estudiar detenidamente la introducción del material “Las 4 Disciplinas” y el texto introductorio de la DM. El emplazamiento de estar frente a algo nuevo (ya que no era la idea repetir lo ya hecho, si no llegar a nuevos registros) y que no sabíamos si la volveríamos a hacer en el futuro, nos llevó a investigar hasta los más mínimos detalles y a cotejar incluso las comprensiones más obvias. Esto marcó una condición muy clara e intensa para este trabajo.

La mecánica que nos dimos fue muy simple: intercambiar sobre la lectura de uno de los textos o sobre las experiencias o dudas en el paso que nos habíamos propuesto trabajar; ver si queríamos darle otra semana más y luego leer y comentar el paso siguiente. Durante la semana, cada uno hacía las prácticas con la duración y frecuencia que le acomodaban. Nos dábamos también un tiempo para sintetizar cada cuaterna.

Empezamos revisando que ***El modus operandi de esta disciplina es la meditación*** y que había tres tipos de meditación: la meditación natural, en que el pensamiento actúa como reflejo frente a los estímulos; la meditación simple en que la mente va más allá, profundizando y buscando la raíz de incógnitas (meditación indispensable para despejar el terreno meditativo y puente a la DM); y la tercera es la DM que bucea en la propia conciencia, descubriendo la forma mental para trascender hacia estructuras universales.

El texto continúa explicando que la DM enfatiza en los actos y no en los objetos de conciencia y que es de la naturaleza del pensar y de la meditación moverse alternadamente entre la duda y la certeza, hasta dar con el punto experimental verdadero.

*“Sustraerse de las determinaciones y de los condicionamientos de la propia conciencia, trascendiendo hacia estructuras universales”.*⁶ Trabajar con este propósito fue importante para la permanencia y para darle dirección al trabajo. No fue raro encontrarnos con ocurrencias que tenían que ver con otros temas, con la búsqueda de resultados o con propósitos relacionados con el “yo”, que quedaban en evidencia al iluminarlos con el propósito de la disciplina. La acción consistía entonces en anotarlas, para seguir en lo que proponía el paso, sin apuro, pero en tema.

Investigar que a la DM le interesan todos los niveles de conciencia que iluminan a ciertos actos, fue otro aspecto de mucho interés. Se cayó la creencia de que sólo

⁶ *“Está en la esencia de la Disciplina Mental la búsqueda de aquella libertad que permita al operador sustraerse de las determinaciones y de los condicionamientos de la propia conciencia, trascendiendo hacia estructuras universales”.*

interesaban los niveles más altos de la vigilia o de la conciencia de sí, también el semisueño y el sueño llevaban a registros y a comprensiones.

La primera sorpresa apareció en los primeros pasos. Luego de 10 años de trabajo con la Ascesis, retomar las rutinas no fue tan sencillo como se podía suponer. La primera cuaterna es la que nos tomó más tiempo. Poco a poco fuimos aprendiendo a centrarnos en cada paso.

En la medida en que avanzábamos en ellos, nos apoyamos en las charlas de Silo sobre Meditación Trascendental⁷. Además, en forma individual nos propusimos leer los libros recomendados.⁸

Ya entrando a la 3ra cuaterna, el interés por profundizar iba mucho más allá de las rutinas de cada paso y las preguntas inundaban lo cotidiano y a veces los sueños.

⁷ Silo (1972), *Conferencias sobre Meditación Trascendental en Buenos Aires y en Santiago, 1972*

⁸ a. *Los Sermones Medios del Buddha.*
b. *Introducción a la Fenomenología de Husserl*
c. *Surangama Sutra Fragmentos_Lin Yutang*
d. *Sabiduría Hindu Recopilaciones_Lin Yutang*

Algunas reflexiones y preguntas.

La conducta.

- El punto de observación se fue ubicando más atrás. Esta mirada se manifestó en una desidentificación, es decir, en no quedar pegados o atrapados con los objetos externos o mentales. Este cambio en el lugar de observación permitía observar cosas que antes no se veían, como si se tratara de un dron que además de mirar desde más arriba, lo hacía también en el tiempo.
- Lo mismo al comprender que la "realidad" estaba armada por representaciones que son construidas por la memoria y que esta es histórica. Observo desde mi paisaje de formación, desde un nivel de conciencia (con más o menos ensueños), desde un estado de conciencia (en peligro, inspirado, etc...), desde un clima positivo o negativo, etc.. Esto determina el tipo de representaciones y lo que llamo "realidad". Saber que uno construye la realidad, produce variaciones en la conducta: mayor distancia, menos rollos y más disponibilidad. También se hacen menos afirmaciones y surgen más preguntas.

Reflexiones y relaciones.

- Al observar los ensueños con sus tensiones e imágenes se intuye que algunos temas de autoliberación pueden haber surgido del Aprender a Ver del primer paso de la DM.
- Es notable cómo se trabaja con las resistencias en la DM. Al mismo tiempo que se indica que en su esencia está la búsqueda de la libertad, una buena parte de la Disciplina está dedicada a ver los condicionamientos y los determinismos que impone la conciencia y que dificultan esa libertad. Esto por supuesto no es ajeno a prácticas de superación del sufrimiento que vimos en Autoliberación (como las autotransferencias, donde uno se orienta por las resistencias)⁹. También se observa en la permanencia recomendada en los oficios, además del camino de subida de la Ascesis. Es de interés atender a situaciones en las que uno ha eludido las resistencias, como cuando nuestros antepasados bajaban la temperatura requerida para fundir vidrio, produciendo luego un vidrio de mala calidad.¹⁰

⁹ Amman (1980), Autoliberación, "**Autotransferencia**. Técnica que termina con el registro de cambio de sentido. No requiere de un guía externo ya que se requiere de un proceso ordenado, comprendido y aprendido previamente, en el que se va avanzando en la medida en que se obtienen indicadores o registros de que un paso efectivamente se ha cumplido. Su mayor inconveniente radica en que, faltando guía externo, se tiende a eludir las resistencias que aparecen en el proceso, cuando de lo que se trata es de vencerlas y superarlas". (Vocabulario).

¹⁰ Silo (2003), Charla de "La Piedra". "Pero para el vidrio más primitivo pones el bórax para bajar el punto de fusión y producir el vidrio, pero un vidrio de calidad pobre, boratado. Que no va a salir transparente. Pero es vidrio al fin y al cabo. Pero uno lo hace y queda encandilado con lo que ha hecho".

- ¿Y las representaciones que vienen de la memoria, sólo lo hacen en función del pasado y del modo de trabajo de la conciencia en un momento dado? Esto no parece cuadrar porque también la memoria es intencionalidad, es decir, dirección a futuro. Se intuye esa dirección hacia la integración y hacia la libertad y se experimenta la importancia de aclarar y de cargar ese Propósito. Además es posible que este Propósito vaya transformando la memoria grabada como paisaje de formación.
- ¿Y qué pasa con las acciones?: se amplía la mirada respecto de la acción para ir rompiendo con la cadena de dependencias de la memoria, grabando registros nuevos. *“Ese mundo que tomo por la realidad misma, es mi propia biografía en acción y esa acción de transformación que efectúo en el mundo es mi propia transformación. Y cuando hablo de mi mundo interno, hablo también de la interpretación que de él hago y de la transformación que en él efectúo”*.¹¹
- Desde una mirada social, el encadenamiento continúa a través de las generaciones, donde la cultura en la que se nace es una síntesis de las anteriores (desde los mitos raíces más antiguos que aún permanecen como creencias). Tal vez pueda ser interesante revisar el paisaje de formación desde una perspectiva más histórica. Por ejemplo, qué creencias que provienen de los mitos más antiguos, están en el paisaje personal y social hoy.
- Ingenuamente pienso que existe mi conciencia separada del mundo. Todo lo que veo, recuerdo, imagino o hago, corresponde a un acto de conciencia. La conciencia forma una estructura indivisible con el mundo.. Voy a recordar como si se tratara de algo que está afuera y que ya sucedió. Pero es mi conciencia la que está en todo momento trabajando. Todo lo que veo y el modo de verlo tienen que ver con mi conciencia. Entonces surge la pregunta sobre qué acto o ámbito mayor hay detrás de los actos de conciencia. La respuesta tendrá que llegar a mi conciencia. ¿Por qué me hago esta pregunta? ¿De dónde viene? Intuyo que uno es parte de algo, que la conciencia está contenida en un ámbito mayor ... tal vez la Mente?
- Si la conciencia busca reconocer lo que percibe, ¿que sucederá en una época como la actual en la que se dan cambios veloces y un proceso de desestructuración acelerada?. Al no contar con la materia prima para entregar su representación de cómo son las cosas, la conciencia no logra llevarnos a buen puerto, no logra descansar. Nos sentimos intranquilos, ansiosos, angustiados.. En la Conferencia de presentación del libro *Mitos Raíces Universales*¹² Silo se refiere a la expresión “increíble”, es decir, de no ser creíbles los fenómenos que se observan, en relación a “estos momentos de vertiginosa transformación de nuestro mundo”.¹³

¹¹Silo (1989), *Contribuciones al Pensamiento. Capítulo III. Configuración del espacio de representación. 4. Copresencia, horizonte y paisaje en el sistema de representación.*

¹² Buenos Aires (1991)

¹³ “En estos momentos de vertiginosa transformación de nuestro mundo hemos asistido, correspondientemente, al desplazamiento de algunas creencias que sobre el individuo y la sociedad se tenían por verdades netas hace menos de un lustro. Digo “creencias” en lugar de teorías o doctrinas, porque me interesa destacar el núcleo de los antepredicativos, de los prejuicios que operan antes de la formulación de esquemas más o menos científicos. Así como a

- No es lo mismo una piedra o un árbol que cede frente a mi acción. Yo también soy sujeto de la acción de otros y experimento violencia o buen trato. En función de este recuerdo, puedo imaginar lo que siente el otro con mis actos incluso cuando me los represento a futuro. En otras personas intuyo el mismo funcionamiento que el propio, donde además de ser individual, es también una conciencia-mundo colectiva. Observo esa estructura en ti y eso me afecta a mí, acercándome. Tú también estructuras el mundo, tenemos la misma determinación. Todos los homo sapiens operamos del mismo modo (y seguramente otras ramas de homínidas también lo hicieron). Esto me une, me enlaza contigo. No en el sentido romántico, sino al reconocer que somos iguales en lo único que tenemos permanente. Las diferencias que tenemos se empequeñecen frente a que tenemos en común esa forma que no cambia.
- La falta de libertad es mucho mayor que la que uno creía antes de empezar la disciplina. Tal vez es por esto que cuando se trasciende a la conciencia, entrando a otro mundo y a otros espacios, la libertad se experimenta con gran fuerza. Aquí las reflexiones se dirigen al modo de profundizar en esta experiencia. Queda claro que esto sucederá en la medida en que el Propósito vaya creciendo y ubicándose en las copresencias en los diferentes niveles.

las novedades tecnológicas se las acompaña con expresiones tales como "fabuloso!" o "increíble!", que equivalen a un aplauso oral, también nos estamos acostumbrando a escuchar el difundido "increíble!" asociado a los cambios políticos, a las caídas de ideologías completas, a las conductas de líderes y formadores de opinión, a los comportamientos de las sociedades. Pero este segundo "increíble!" no coincide exactamente con el estado de ánimo que se manifiesta ante el prodigio técnico sino que refleja sorpresa y desazón ante fenómenos que no se creía posibles. Así, simplemente, gran parte de nuestros contemporáneos creían que las cosas eran de otro modo y que el futuro llevaba otra dirección". (Silo, Charla Mitos Raíces Universales - Centro Cultural San Martín. Buenos Aires, 18/04/91).

Síntesis.

A partir de dificultades con nuestra Ascesis, de la lectura de las Actas de Escuela y del trabajo “La Entrada a lo Profundo en las Disciplinas” nos surgió la necesidad de profundizar en la Disciplina Mental, especialmente en los registros de la 3ra. cuaterna.

A pesar de que el cambio desde la Ascesis a la Disciplina fue complicado en los primeros pasos, luego lo experimentamos con mayor fluidez, con un gusto creciente, con una mayor profundidad e intensidad. Esto se manifestó en que los acertijos que plantean los pasos frecuentemente inundaban las situaciones más cotidianas y a los niveles de conciencia de sueño y semisueño.

Se manifestaron cambios en la conducta con la desidentificación, tema importante en el estilo de vida y continúa fortaleciéndose un centro de gravedad donde se aspira a la libertad, más allá de todo condicionamiento.

Finalmente destacar que hemos quedado con preguntas y temas que pueden dar origen a nuevas producciones y que hemos retomado la Ascesis con mayor fuerza.

Sólo nos queda agradecer la inspiración recibida, a los maestros que nos acompañaron y a quienes escuchan hoy estas reflexiones.

Juan Aviñó
Parques de Estudio y Reflexión los Manantiales
Febrero 2022