

# Breve relato de experiencia sobre el ensueño

*Tal vez lo más simple sea pasar revista a los hechos cotidianos (terminado el día si les gusta), pero atendiendo especialmente a **cómo se ha ensoñado durante el día**. A cómo ha sido llevado uno por cosas que no tienen nada que ver con la propia razón, sino con contenidos irracionales de fantaseo, etc. Se medita también, en esa suerte de pasar revista, cuando se trata de indagar aquel problema que durante el día nos trajo **sufrimiento**.<sup>1</sup>*

Esta es la meditación simple cotidiana, que muchos conocemos. Propone la observación de los ensueños, “*cómo se ha ensoñado durante el día*” e indagar aquello que trajo **sufrimiento**.

## Antecedentes de la experiencia

Creo que hay tres factores que me han llevado a estas experiencias.

1. En el trabajo de profundización que hemos hecho en el grupo de Maestras del Parque Manantiales, en un momento registré la caída del modelo masculino, patriarcal, que actuaba dentro de mí. Fue como si un tremendo edificio de creencias se derrumbaba en mi interior, dejando un **gran vacío**.
2. Hace unos meses que vengo haciendo un pequeño experimento: tratar de conectar con una “carga pura”, sin imágenes, antes de empezar mi práctica de Ascesis. Es decir, “no buscar nada representable”, un propósito potente sin imagen. Dejar que una gran carga emotiva vacía de todo contenido me lleve a

---

<sup>1</sup> (Silo, Conferencias sobre meditación trascendental)

lo Profundo. Estando en eso me di cuenta que, para que esta carga fuese realmente vacía de contenido, tenía que vaciar mi cabeza de “contenidos” durante todo el día antes de la práctica, es decir tratar de mantenerme sin ruidos, en silencio (tarea bien complicada).

El “para qué” de este experimento es que observé que los “significados inspiradores”, las experiencias inspiradoras que se daban en los días subsiguientes de la práctica tenían que ver con el Propósito que cargué antes de entrar. Para ser más precisa: para la carga del propósito uso imágenes, contenidos inspiradores, que me ayudan a conectar. Y, en los días posteriores, mis experiencias inhabituales tienen que ver con esas imágenes. Quise ver qué pasaba si cargaba una energía pura, una emoción pura, sin imágenes. Este experimento sigue activo.

3. La suma de este vacío que dejó la caída del edificio de creencias, junto a los vacíos que he tratado de generar en la pre-práctica de Ascesis, sumados a la profundización de algunos temas en la monografía de los Versos de Oro, me llevaron a un terrible y escalofriante “descubrimiento”: no “veo” a los otros, no vemos al otro, llegando a la conclusión que el cambio de conciencia al que deberíamos llegar como especie, es justamente eso: “ver” al otro.

## Todo es ilusión

Despierto una mañana con “Todo es ilusión”. Todo aquello que percibo, pasa por la “maquinaria” de la conciencia. Una máquina que, en sí, es perfecta, pero que hace que no puedo fiarme de nada de lo que “veo”, porque todo lo que percibo está traducido y modificado mecánicamente, permanentemente y a la velocidad de la luz. Desestabilizada por esta comprensión, me pregunté: ¿Qué es real?, ¿qué puedo afirmar con certeza que es real en mi vida?

## El ensueño

Un día descubrí que mis ensueños guiados, esos donde uno se arma una película de “lo que le haría feliz”, siempre terminan mal. Por tomar un ejemplo: si ensueño que me va a tocar la lotería, la historia empieza bien, con todas las cosas que podría hacer. Pero al poco andar empiezan las complicaciones: que tengo que ir disfrazada a cobrarlo, que el departamento que me compraría de 5 habitaciones va a ser complicado de limpiar, etc. Y en esos problemas me enredo y termino sufriendo. ¡Casi mejor que no me toque la lotería!

Entonces me surgió la duda: ¿no se suponía que el ensueño servía para aliviar tensiones? Un poco como la válvula de una olla a presión, que libera tensiones.

*A esos sueños despiertos le llamamos "ensueños". En general, los ensueños sirven para compensar carencias o resolver dificultades imaginariamente. **Con ellos, se produce una momentánea disminución de tensiones molestas.***<sup>2</sup>

Entonces, ¿por qué mis ensueños terminan en enredos, en situaciones complicadas y finalmente uno termina sufriendo?

Otro ejemplo. Voy por la calle y se me cae algo. Alguien lo recoge y me lo entrega. Observé que, en una situación simple como ésta, pasan muchas cosas en mi cabeza una vez resuelto el tema. La persona se va, todo bien, pero yo quedo con un registro de “deuda”, como si le “debiese algo”. Este registro **desencadena** inmediatamente (mecánicamente) una serie de imágenes: que lo van a atropellar, yo lo salvo y con eso saldo mi “deuda”. Pero las imágenes no se detienen ahí, la cosa sigue: lo salvo, pero luego pasa algo y todo se complica, que si me atropellan a mí de vuelta, que si se vuelve a caer la persona... Entonces lo que supuestamente tenía que resolver mi tensión de “deuda” se convierte en un tremendo lío. De nuevo el sufrimiento.

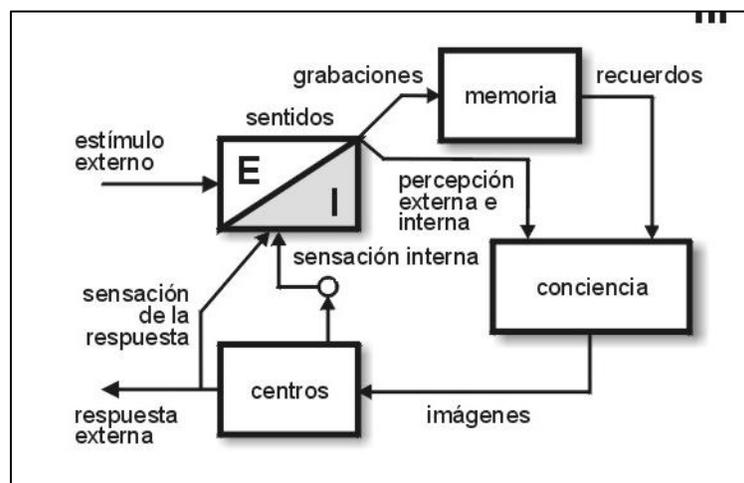
---

<sup>2</sup> Autoliberación

Situaciones como estas se presentan todo el tiempo a diario, cuando uno anda en esa vigilia ordinaria, que es como andar dormido. El caer en cuenta de estos “**finales infelices**” me llevó a observar con más detalle los ensueños.

Desde niña, y qué decir en la adolescencia, yo compensaba largamente con ensueños. Recuerdo perfectamente los ensueños de esa época, que siempre se repetían: 3 o 4 “películas” que me armaba, siempre las mismas. Eso ya me pareció extraño, ¡qué falta de creatividad! No me armaba miles de películas, solo 3 o 4 guiones que se repetían. El caso es que esos ensueños también incluían una gran dosis de líos, enredos, problemas y, al fin de cuentas, sufrimiento.

## Descubriendo el actuar de la memoria



Descubrí el actuar de la memoria, cómo actúa permanentemente, sin que uno se dé cuenta. Algo tan obvio para los que hicieron la Disciplina mental...

Ejemplo: Decidimos comer pan tostado. Me preparo ávidamente un café con leche y me abalanzo sobre el pan tostado, comiendo hasta no poder más, quedando después hinchada y con dolor de estómago, pero sobre todo con una sensación de insatisfacción y frustración.

El olor del pan tostado, la situación, despertaron un recuerdo biográfico. A veces con mis padres tostábamos pan, al que poníamos mantequilla estando aún caliente, que fundía. Y eso lo tomaba con café con leche. Mi memoria busca revivir ese momento, pero el sabor del pan, de la mantequilla, del café, la forma de prepararlo, nada es igual, lo que genera insatisfacción y frustración.

A veces hay búsquedas o expectativas tan sutiles y difusas que uno no las detecta y no puede ni siquiera definir las. Son expectativas que actúan mecánicamente, como “en segundo plano”. Se detectan a posteriori, por el sabor a insatisfacción o frustración que dejan cuando no se cumplen. Y es inevitable que no se cumplan. Es imposible que se cumplan.

A raíz de esta situación, empecé a prestar atención a cómo la memoria envía permanentemente datos. En el caso de recuerdos agradables, genera frustración e insatisfacción, porque se busca algo que ya no está, que no existe, que no sabemos siquiera si existió. En el caso de recuerdos desagradables, despierta climas, temores, etc. Volviendo siempre a lo mismo: el sufrimiento.

Este sufrimiento a veces es imperceptible, es decir que dormidos como estamos, no vemos esas pequeñas huellas dolorosas que se van dando durante todo el día.

## Ver al otro

Todo aquello que odio que me hagan, lo hago yo a los otros. Todo aquello que no me gusta de los otros, lo tengo yo. Banal comprensión, pero recibí su impacto cuando, en una situación donde tenía que preguntar a una persona por qué no había cumplido con un compromiso, mientras le hablaba “vi” sus ojos. Fue una experiencia desgarradora, porque “viví” lo que ella estaba sintiendo. Puedo haber interpretado lo que ella sintió, en términos de contenido, pero mis palabras le produjeron un impacto interno que registré. Que mis actos o palabras provoquen algo en otros, es una banalidad que manejamos a diario.

Pero es diferente registrar ese impacto como si uno estuviese en el lugar del otro. En general, el otro no existe, es un para mí.

No veo a los otros, solo me veo a mí misma. Por ejemplo, si mi hija tiene un problema, sufro porque he fracasado como madre o como siloísta, algo habré hecho mal, o ella está mal porque no hace lo que le digo, etc. ¿Qué dirán los otros de mí si se enteran? Sufro por mí, no por ella. Solo me veo a mí misma, ni siquiera veo al ser más querido.

## Conclusiones

Estamos dormidos.

## El Mensaje

Estas observaciones me han dado que pensar.

1. Aquí se trata de un funcionamiento mecánico de la conciencia. El acto/objeto, la acción de la memoria, los ensueños, todo es parte de la mecanicidad de la conciencia.
2. Observando cómo todo lleva al sufrimiento, la insatisfacción, la frustración, el temor, uno casi podría decir que la conciencia tiene esa tendencia. Es “como si” la conciencia tuviese tendencia a ir hacia el sufrimiento.
3. Nuestra Doctrina es la del despertar, su objetivo es la superación del sufrimiento mental. Podría ser: la superación de la mecánica de la conciencia que lleva irremediabilmente al sufrimiento.
4. Si bien el acto-objeto no se puede detener, uno puede intencionar una dirección que actúa “en segundo plano” (el Propósito) y puede grabar nuevas respuestas frente a los estímulos, frenando así la cadena del ensueño.

De ahí llegué a El Mensaje.

El Mensaje propone unas herramientas muy simples, que permiten romper con esta mecánica. Por ejemplo: el agradecimiento. Tomemos esa persona que me ayudó en la calle. Puedo “detenerme” un instante y agradecer. Llevar ese agradecimiento a mi corazón. Al hacer esto, estoy **cortando la cadena del ensueño**. Estoy “invirtiendo” la tendencia que me lleva al sufrimiento, la estoy reemplazando por algo que no solo detiene el ensueño, sino que además produce registros internos de alegría, inspiración y felicidad.

El agradecimiento es una herramienta muy simple, pero muy poderosa. Si en cualquier situación (buena, mala o anodina) agradezco, estoy “reemplazando” la respuesta mecánica de mi conciencia por otra respuesta, intencional. Podríamos decir que estoy **“reemplazando mi paisaje de formación”**.

Otro ejemplo, la ceremonia de bienestar. Con ella, voy creando una huella importantísima en mi conciencia: **le doy existencia al otro**. Que los otros no existan, que solo exista yo no es un problema personal, es un problema cultural, son paisajes de formación, son momentos históricos. Con la ceremonia de bienestar, rompo con ese funcionamiento, porque incluyo al otro, conecto con su sufrimiento y le envío lo mejor de mí, le “doy”, anónimamente, sin esperar nada a cambio. Y recibo, porque esta ceremonia, al igual que el agradecimiento, lleva a registrar la fuerza, la paz, la alegría.

Las herramientas que entrega El Mensaje son una maravilla. Ese cambio de conciencia que es tema de Escuela es también tema de El Mensaje. Todo lo que nos dejó el maestro va en esa dirección.

Susana Rubio

Parque Los Manantiales, noviembre 2022