

# Descripción de un proceso de Ascesis



## Relato de Experiencia

Juan Eduardo Pérez Hiriart  
Octubre 2020

Parques de Estudio y Reflexión Los Manantiales  
[juaneduardoperez@gmail.com](mailto:juaneduardoperez@gmail.com)

## ENCUADRE

En la entrevista de Danny Zuckerbrot a Silo en La Chacarita de Mendoza, Argentina, en el año 2007 Silo dice:

*“Se están cayendo muchas cosas, sí. Pero nada de Apocalipsis. Es que el Ser Humano está creciendo, la camisa, el mundo, se le queda chica. Y pide nuevas experiencias, no creencias, experiencias.”*

<https://vimeo.com/459881906>

Entonces las preguntas que surgen son: para producir un cambio profundo y esencial: ¿es necesaria una experiencia?, ¿esas experiencias son intencionales o son accidentales?

Y si se pueden intencionar ¿cuáles son las condiciones para realizar ese tipo de trabajo?

EL QUERER HACERLO... EL COMO VIENE DESPUES. SILO.

Las actitudes son importantes y las actitudes esenciales son lo más importante, son las que interesa especificar. Indican que se va a lo esencial y no a lo secundario de las cosas y en ello la dirección es lo anterior a todo. El querer hacerlo. El cómo, viene después. El caso del Buda es un buen ejemplo. Después de su largo recorrido por toda la India, prácticas, encuentro con fakires, etc. y dejando todo de lado, se sentó debajo del árbol Bodi y tuvo la experiencia de la iluminación. **Quiere decir que después de su proceso estaba en las condiciones exactas para que esa experiencia se produjera.**

[CHARLAS CON AMIGOS EN "DRUMMOND" \(MENDOZA\), DICIEMBRE 4,5 Y 6 DE 1999](#)

## INTERÉS DEL TRABAJO

Este relato de experiencia trata de describir un trabajo en el que cualquier persona que esté en necesidad de salir del sufrimiento y encontrar el sentido a su vida, pueda acometer como un proceso transformador. Se requieren ciertas condiciones internas para que un proceso termine con una experiencia transformadora, de esas condiciones y de cómo se desarrolló es lo que describe este trabajo.

Este proceso es similar a la experiencia de hacer fuego. Los que producen fuego saben a lo que me refiero. Se requiere de un proceso y condiciones externas e internas para producir esa experiencia tan significativa. Está la actitud del operador, los componentes a utilizar, las relaciones que se descubren en el trabajo sostenido y la acumulación de experiencias terminan en la síntesis de la producción del fuego.

Este trabajo apunta a transmitir que se puede intencionar el producir una experiencia, en este caso, en base a una práctica diaria, que tenga reflexiones, pedidos, oraciones y trabajo con la fuerza; si hay una fuerte intención, una fuerte necesidad, un procedimiento, y permanencia se logran avances en las experiencias de sentido.

## SÍNTESIS

Es la descripción de un proceso, donde se conjugaron ciertas condiciones, como una gran necesidad, un registro de vacío y un procedimiento simple, que produjeron una experiencia transformadora. Llegando a la conclusión que es posible intencionar este tipo de experiencias. Lo importante es el proceso, el paso a paso, la intención de crear ciertas condiciones

## DESARROLLO

Desde el estallido social (18 de Octubre 2019) en mi país, Chile, y el inicio de la pandemia, había estado disperso y muy tomado por toda la situación social y por la emergencia sanitaria en el mundo. Había sostenido una cierta permanencia en el trabajo de la Bocanada, pedido y Oración y el trabajo con la Fuerza, pero sentía poca profundidad en los trabajos realizados. Pero a comienzos de junio realizamos en la Comunidad Aconcagua del Mensaje de Silo, el seminario de 7 días sobre el pedido, eso produjo un cambio en la situación y surgió un mayor entusiasmo por trabajar. El seminario ayudó a ordenar la experiencia que traía en el tema y le dió un nuevo impulso.

Los registros que acompañaron fueron los de una mayor profundidad en la práctica y como consecuencia terminaba más calmado y centrado. La presencia de estos tres registros que me llevaban a una vigilia más despejada, reforzaron la permanencia en el trabajo.

Aquí aparece, como descubrimiento, la valoración de la práctica en sí misma. Si cualquier práctica me deja bien, tiene un valor en sí misma, aunque no obtenga los resultados que quisiera obtener, pero si se está construyendo un proceso. Esta caída en cuenta le dio permanencia y valor al trabajo realizado, lo hacía simplemente porque me sentía bien.

## **Condiciones para producir una experiencia transformadora**

### **La Necesidad**

La necesidad de salir del sinsentido, del sufrimiento. La necesidad de lograr una experiencia que resuelva el tema de la finitud. ¿Cómo se llega a esa necesidad? Es un proceso donde uno va a reflexionando sobre lo que realmente necesita, es diferenciar entre deseo y necesidad, y el proceso lleva a convencerte sobre lo que realmente necesitas. También esa reflexión va a aclarar la influencia de tu paisaje de formación que actúa en el hoy a través de la conducta, descubriendo que esa influencia de valores, creencias e ideales de felicidad, corresponden a un mundo que se fue y que te aleja del sentido y la plenitud.

De estas reflexiones se va comprendiendo cómo surge el temor, la frustración y la desesperanza y al quedar en evidencia se van construyendo pedidos y oraciones que van ayudando al proceso.

### **El fracaso o el vacío existencial o sin sentido**

Lo que ayudó a este proceso es la reflexión de quién soy hacia dónde voy  
Lo trabajé en forma diaria antes de la práctica, sentando y con el cuaderno de notas haciendo las dos preguntas y las respuestas.

“No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ‘¿quién soy?’”

“No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ‘¿hacia dónde voy?’”

“No dejes pasar un día sin responderte quién eres”.

“No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas”.

Tomé nota de las respuestas y de todas ellas surgieron nuevas relaciones. Si bien el “quién soy” me llevó a un proceso más abstracto, a una intuición de que algo me empuja que se convierte en intención y luego en imagen que termina expresándose en el mundo, las respuestas al “hacia dónde voy”, no tenían el mismo sabor, siempre terminaban que iba a la finitud, aunque tratara de imaginar una continuidad de mi existencia más allá de mi muerte, siempre tenía un sabor a no verdadero a algo artificioso. Ese registro de finitud de que todo termina con la muerte, que la fe o la imagen de la trascendencia, no eran suficiente para dejarme más tranquilo. me fue dejando un sabor a “sin salida”, hasta que dejé de lado la reflexión de “quién soy y hacia dónde”.

Más adelante me di cuenta que esta reflexión fue ayudando a crear una condición, que favoreció una experiencia.

Aquello que distorsiona lo que se refiere a uno mismo es la ilusión de permanencia. No soy algo permanente, todos los días son diferentes y uno es la circunstancia, la dependencia

del medio externo e interno, uno vive con la sensación de que la muerte no existe, que muchas cosas que hace son una manera de alejar la muerte, me ocupo para despreocuparme de la muerte. Tampoco soy el centro del mundo ni tampoco algo único.

## **Procedimiento**

La práctica que realizo cotidianamente es una profundización de la que desarrollé el año 2017 en el trabajo [La Bocanada como práctica espiritual](#). Como muchos saben, las prácticas van transformándose en el tiempo y llegan a un desgaste que uno termina por cambiarlas. En el caso personal se ha ido transformando, hasta llegar a la que voy a describir.

La forma de trabajo es la siguiente, como ambientación, tomo nota de algún sueño o caída en cuenta tenidos. O en el caso de “quién soy y hacia dónde voy”, voy tomando nota de las respuestas. Hago los 3 relax, externo, interno y mental, y comienzo con la práctica uno y después continuó con la práctica dos, tomó nota de los registros y finalizó.

### **Práctica uno**

Tomo aire por la boca o por la nariz, llevo el aire junto con una oración o pedido, al centro del pecho. Retengo la respiración y presiono el aire hacia el interior del pecho, repitiendo varias veces la oración o pedido, tratando de empujar el aire junto a la oración hacia el interior del pecho. Y expulso el aire apretando el abdomen.

### **Práctica dos**

Tomo aire por la boca o la nariz, llevo el aire junto a la oración al centro del pecho, me despreocupo de retener el aire y de poner la atención en la respiración, me concentro en repetir ininterrumpidamente la oración o pedido. La atención está puesta en la repetición de la oración y de ir sintiendo cada vez el interior del pecho. En algunas ocasiones la repetición de la Oración produce una exaltación emotiva, con características de trance (pérdida de referencia espacial, una suerte de embriaguez). La continuidad de este proceso depende de la energía disponible, si hay mayor caudal de energía se puede continuar sin interrupciones hasta producir o llegar a un silencio y si la energía es poca y la atención es requerida desde sentidos externos o sentidos internos o memoria o de conciencia y se producen interrupciones y hay que retomar el trabajo evitando el forzamiento.

### **Las Oraciones:**

Las oraciones están construidas a partir de dos tipos necesidades, la primera en la superación de contenidos sufrientes y la segunda en la necesidad de descubrir un sentido

más profundo de la vida. Ambas tienen carga afectiva por que surgen de una necesidad, y tienen características autotransferenciales,

Algunos ejemplos

Maestro SILO ayudame a que mi vida tenga unidad

Maestro SILO ayudame alejar la confusión,

Maestro SILO ayúdame a alejar la contradicción,

Maestro SILO ayudame alejar el resentimiento

Maestro SILO ayúdame a alejar el deseo de venganza.

Maestro SILO ayúdame a alejar la violencia.

Maestro SILO ayúdame a descubrir quien soy y hacia voy

Maestro SILO ayúdame a descubrir que es la muerte

Maestro SILO ayúdame a saber lo que es la trascendencia

Maestro SILO ayudame cual es el sentido de todo

Maestro SILO ayudame a entrar a la ciudad escondida

Maestro SILO ayúdame a conectar con la inspiración

### **Los Pedidos:**

Son pedidos de bienestar a mi medio inmediato, es pedir calma, alegría y esperanza a todas las personas que están relacionadas con mi vida, desde las más cercanas a las más lejanas.

### **Una Experiencia**

Todo el proceso anterior, el trabajo diario con la Bocanada, los pedidos y las oraciones, más las reflexiones sobre lo que realmente necesito y las reflexiones de quien soy y hacia dónde voy, fueron creando condiciones, que se sintetizan en la siguiente experiencia.

El día de la experiencia amaneci mal, con una sensación de vacío, con una sensación de sinsentido, una sensación de aburrimiento, y en ese estado me pregunté qué es lo que quería para mi vida, cómo me gustaría sentirme, y lo que surgió era sentirme calmo, alegre y con esperanza, sentirse reconciliado, sentir que todo estaba bien, sentirme sin contradicciones.

A mediodía llegó una invitación, de una comunidad del Mensaje de Silo, a realizar varias ceremonias a través de una plataforma virtual. Me pareció un poco extraño hacer una ceremonia como la Imposición (Trabajo con la Fuerza) en forma virtual, pero esto me ayudó a ir con actitud de no expectativas.

En el momento de la Imposición, cuando uno se pone la mano en el corazón más o menos en el centro del pecho, sentí que algo se abrió o se destapó dentro de mi pecho y sentí que desde un espacio sin forma e infinito llegaba una brisa, suave y profunda, Era una brisa que venía desde el fondo de mi corazón y que atravesaba una pared de rocas que se convertía en un desfiladero y permitía que esa brisa llegara a mí. La brisa traía una sensación de reconciliación conmigo mismo, acompañado de otra sensación que me hacía sentir que la vida es bella.

Terminó la ceremonia, y quedé muy tomado, muy conmocionado, algo se había rozado, esa sensación duró hasta el día siguiente.

En los días siguientes, llegaron algunas compresiones, que fui rescatando. La comprensión de la tercera cuaterna de la disciplina mental.

Desde un espacio infinito, que no tiene forma ni movimiento, llega una señal, en este caso convertida en una imagen cenestésica, una brisa que trae un significado de reconciliación y de belleza, y que en ese espacio sin forma hay una existencia y es el lugar al que uno va cuando muere. Es una brisa que viene del infinito y trae la confirmación de otro plano de existencia y la reconciliación con uno mismo.

## Consideraciones finales

Una reflexión que fue surgiendo, es la siguiente hipótesis, que las experiencias de sentido o de conciencia inspirada, se van produciendo, por que se crean condiciones que actúan copresentes o en forma no consciente, mucho antes de la experiencia misma. Una gran necesidad un clamor, crea condiciones, o un trabajo con permanencia . Pero esta Hipótesis habría que probarla y sobre todo estudiar antes de toda experiencia, estudiar la situación particular de la existencial del que la experimentó.

Este relato, trata de transmitir la posibilidad de avanzar en experiencias, dada ciertas condiciones, que se puede intencionar, como la reflexión diaria de “quién soy y hacia dónde voy”, prácticas con la Oración y el Pedido.

Producto de preguntas y reflexiones se puede intencionar crear una necesidad, una carga efectiva, que con el correr del tiempo se pueden lograr experiencias significativas que dan respuesta a las Oraciones y Pedidos.

Esta es una forma de trabajo similar al trabajo de la Disciplina, donde diariamente se realiza una rutina, de contacto con la interioridad, que en su proceso puede a veces lograr experiencias significativas.

También se puede asociar al proceso del horno de barro, en el taller del fuego, donde se requiere un tiempo prolongado de trabajo para ir aumentando gradualmente la temperatura que llega finalmente a los 800 grados, lo que produce que las piezas que están en el interior

adquieran un color blanco y el horno entra en un silencio. Aquí se produce la transformación del barro a la cerámica.