

RESUMEN  
Relato de experiencia  
EL CUERPO EN MI ASCESIS ENERGÉTICA

## **PORQUÉ ESTE TRABAJO**

Este trabajo surgió por las experiencias que me dejó la disciplina energética y luego la ascesis, que tienen al cuerpo como su elemento de estudio, en el manejo y generación de la energía psicofísica para luego dirigirla a través de los plexos hacia la cúspide.

Debo reconocer que antes de hacer la disciplina energética, el cuerpo era algo que estaba fusionado conmigo mismo, era yo mismo. Reconocía mi mundo interno, pero no lo separaba del cuerpo, veía desde mi cuerpo el mundo interno.

Todo lo que me había pasado, sentido y complicado tenían al cuerpo como su centro y lo que me pasaba internamente, sea contradictorio o unitivo, afectaba al cuerpo.

Luego, el trabajo con la disciplina energética me obligó a observar, a “meterme” con el cuerpo como jamás lo había hecho. Tuve que actuar, conectar y sentirlo directamente.

Empecé a intuir que el cuerpo va mucho más allá de sus funciones orgánicas conocidas, lleva en su interior algo más profundo y valioso: la energía, la fuerza y eso que llamamos lo sagrado. Pero, por alguna razón, yo me identificaba solo con el cuerpo y no con lo que lleva en su interior.

Empecé de alguna manera a des-identificarme con el cuerpo para poder observarlo y trabajar sobre él.

Recordé que el maestro mencionaba el cuerpo permanentemente, de muchas formas, pero ahora lo experimentaba de una manera nueva.

Y está muy bien reflejado, según mi interpretación, en estas frases de La mirada Interna:

*Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu.<sup>1</sup>*

*Hay una forma de dirigir y concentrar la Fuerza que circula por el cuerpo.<sup>2</sup>*

*Hay puntos de control en el cuerpo.<sup>3</sup>*

*Esta energía en movimiento podía “independizarse” del cuerpo manteniendo su unidad.<sup>4</sup>*

---

<sup>1</sup> Silo. La Mirada interna - I. LA MEDITACIÓN

<sup>2</sup> Silo. La Mirada interna - VIII. CONTROL DE LA FUERZA

<sup>3</sup> Silo. La Mirada interna - VIII. CONTROL DE LA FUERZA

<sup>4</sup> Silo. La Mirada interna - IX. MANIFESTACIONES DE LA ENERGÍA

*Esta energía unida era una suerte de “doble cuerpo” que correspondía a la representación cenestésica del propio cuerpo en el interior del espacio de representación.<sup>5</sup>*

*La Fuerza circula por el cuerpo involuntariamente pero puede ser orientada por un esfuerzo consciente.<sup>6</sup>*

*En el cuerpo existen puntos de control de sus diversas actividades.<sup>7</sup>*

*Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y él domina.<sup>8</sup>*

Y en estas frases de la ceremonia de Oficio:

*Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente...*

*(...) La sensación de la esfera se expande desde tu corazón hacia afuera del cuerpo, mientras amplías tu respiración...*

*(...) Deja que se produzca el pasaje de la Fuerza libremente. Esa Fuerza que da energía a tu cuerpo y mente...*

*Deja que la Fuerza se manifieste en ti...<sup>9</sup>*

Por lo tanto muchas cosas operan dentro de mi cuerpo, por no decir todo. Como vehículo tiene un periodo de existencia, un tiempo acotado y sé que en algún momento lo abandonaré.

## **PROCESO. OBSERVACIONES**

El cuerpo está lleno de señales, de sensaciones, de traducciones, de necesidades, de deseos, de temores, de placeres, de gustos, de enfermedades –producto del abuso o el desuso de ciertas funciones–, propenso al deseo permanente y, por lo tanto, a la posesión.

Existen señales de lo sagrado en mi mundo interno que surgen cada cierto tiempo. Entiendo que es la intención, la intención evolutiva, que siempre da señales, pero no siempre son escuchadas. Es lo que me llevó al Siloísmo.

Caí en cuenta de la importancia de una vigilia atenta, que me predispone para entrar en contacto con lo sagrado y para dar una mejor respuesta a las dificultades cotidianas.

---

<sup>5</sup> Silo. La Mirada interna - IX. MANIFESTACIONES DE LA ENERGÍA

<sup>6</sup> Silo. La Mirada interna - XII. LOS DESCUBRIMIENTOS

<sup>7</sup> Silo. La Mirada interna - XII. LOS DESCUBRIMIENTOS

<sup>8</sup> Silo. La Mirada interna - XIV. LA GUÍA DEL CAMINO INTERNO

<sup>9</sup> El Mensaje de Silo. CEREMONIAS. OFICIO

Además, un cuerpo saludable, permite estar menos proclive a las enfermedades y los temores.

Ahora comprendo que, durante mucho tiempo, tenía el registro de tener a mi cuerpo trabajando en un estado de alteración interna, desarmonizado, con tensiones excesivas en algunas partes del cuerpo, con irritaciones estomacales o respiración corta, mentalmente con sensaciones de temor en general.

Al no entender estas tensiones y temores en mi mundo cotidiano, se despertaban una serie de acciones para no verlas, algunas en busca de registros placenteros u otras que más bien me llevaban a meterme hacia adentro. Fugas compensatorias a las irritaciones internas, les llamaríamos ahora.

### **ENTONCES, ¿QUÉ ES EL CUERPO?**

Una máquina perfecta, de última generación, equipada con los más sofisticados bioengranajes, lleno de funciones especializadas, con órganos que cumplen funciones precisas, con un sistema neuronal que conduce las más diversas respuestas, con un centro de control que mantiene, de la mejor manera posible, el propósito para el cual fue construida.

Es una nave, un vehículo que cuida el fuego primordial, lo mantiene y lo transporta.

Ese fuego que es un pedazo de luz, un pedazo de la luz primordial que originó el universo y que lleva por tanto el código esencial de la evolución, de la creación, para volver a conectarse con ella.

El cuerpo lleva en su interior una fuerza, una energía, que es de la misma naturaleza que la que mueve el universo. Es, por tanto, de naturaleza divina, y su propósito es expresarse a través del cuerpo, en este plano de existencia.

### **PERO ENTONCES, ¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?**

*La luz es la esencia de todo lo existente. Cuando la luz se "densifica" da lugar a manifestaciones energéticas y materiales. En un punto de convergencia de luz se produjo la explosión que dio lugar al nacimiento y expansión del Universo.  
(...) La luz es eterna, es el origen y fin del Universo. <sup>10</sup>*

Si la luz está en todo lo creado, entonces está también en nosotros, dentro de mi propio cuerpo. Tal vez sea esa mi real existencia, verlo así cobra un gran significado.

Como decía el maestro: el ser humano viene equipado con todo lo necesario para volver a la luz.

---

<sup>10</sup> Cuadernos de Escuela. Editorial Camilo Henríquez Ltda.1973

El cuerpo, dentro de sus múltiples y especializadas funciones, tiene centros nerviosos que coordinan el paso de la energía, de la fuerza o de la luz. Tiene, por tanto, una vía espiritual que cuando el cuerpo está centrado, unitivo en su proceso de liberación (es decir en su propósito), permite que la luz primordial se haga cargo de su total existencia.

## **EXPERIENCIAS**

Desde el momento en que empecé la nivelación y luego en la disciplina energética, con el trabajo de los plexos unido a la práctica sugerida de mantener la conciencia de sí, en la búsqueda de los registros de mis plexos y en la generación, desplazamiento y transformación de la energía psicofísica, comencé a “bucear” en mi cuerpo.

Esto me proporcionó un conocimiento extraordinario de cualidades y funciones de mi cuerpo que desconocía.

Simultáneamente con la práctica de la conciencia de sí, podía observar ciertos actos mentales que se repetían. Observaba traducciones según qué tipo de estímulos recibiera, observaba como el cuerpo se apega a los recuerdos.

Para el cuerpo, el futuro era sólo una posible repetición del pasado, pero con grabaciones del presente.

Había recibido la anticultura de un sistema anti humanista

El cuerpo no tenía culpa de su incorrecta formación, no soy responsable de su paisaje de formación, ni de su núcleo de ensueño, ni de sus temores. *“Son tus temas, no los míos, sin embargo te asumo porque ambos nos necesitamos, nuestra misión va mucho más allá y tenemos camino que andar, pero ahora, yo me haré cargo.”*

Noté que esta distancia o esta desidentificación con el cuerpo me la proporcionaba la conciencia de sí. Mientras más intenso fuera este registro, más libre me sentía de las influencias del cuerpo y viceversa. A medida que perdía el estado de conciencia de sí, más cerca experimentaba su influencia.

Esta distancia entre mí y el cuerpo me dejaba un registro de sosiego interno, sentía que se armonizaban los plexos, sentía paz mental y experimentaba una sensación de estar muy dentro de mí mismo. Sentía que entraba aire fresco y una brisa renovadora, experimentando gran unidad interna.

Pero el truco está en no perder la atención de mí mismo.

Es un curioso estado de “irme y volver” cada cierto tiempo. Son dos momentos muy singulares: “fuera de mí” o “dentro de mí”. En el primero todo me sucede y en el otro direcciono entre opciones con sentido para mí.

Entonces el tema es el recuerdo de mí mismo o la conciencia de sí.

Lo otro que me sucedió con el truco de “ver el cuerpo separado de mí”, es que tuve que preguntarme: si no soy el cuerpo entonces... ¿quién soy?

## ¿QUIÉN SOY?

Soy en verdad eso sagrado, parte del rayo de la creación, eso que tiene que ver con la divinidad, *un dios encadenado*<sup>11</sup>, como decía el maestro.

Pero, aunque algunas experiencias me han dado certezas sobre mi origen divino, éstas no son lo suficientemente transformadoras. El cuerpo maneja todavía una gran parte de mi existencia y dependo de él según mi energía y mi atención.

Es una paradoja: por un lado me siento distinto y por otro, expuesto a los vaivenes del cuerpo.

De todas maneras, mi memoria graba esta nueva mirada que transforma y amplía mi mirada de mí mismo.

El apoyo con la experiencia de *“La guía del camino interno”*<sup>12</sup> me confirmó la acción del cuerpo en mis desplazamientos mentales.

*“La guía del camino interno”* me daba luces de esto que experimentaba. Y su recomendación de asumir un tono de apertura emotiva próxima a la que inspiran los poemas, marcaba una condición emotiva, válida para todos mis trabajos personales, como sentir gusto por intencionar estas experiencias.

Sentía que se cargaba emotivamente mi propósito. En esta experiencia se advierten dos vías –o dos movimientos mentales–, por las cuales circula el camino interno: una oscurecida y otra luminosa.

En la oscurecida el cuerpo gana la batalla y él domina. Me pareció más que nunca muy apropiada la palabra “batalla”. Recordaba momentos de confusión o de contradicción, haciendo el intento de calmarme y el ruido me ganaba.

En algunos casos me inmovilizaba y en otros, mis intentos tenían recompensa y lograba pasar a un estado más calmo. Podía intencionar una dirección más luminosa a mis actos, pero igualmente sentía el cansancio por acción del cuerpo que tira a dominar.

Finalmente, la “Guía del camino interno” recomienda tomar esa fuerza y volver al mundo de la vida densa con la frente y las manos luminosas, situación igualmente difícil de mantener para mí en la vida cotidiana.

También en la experiencia del “Oficio”<sup>13</sup> el maestro Silo, según interpreté, sugiere en relación al cuerpo, apartar sus aprehensiones, sus recuerdos, para que deje libremente circular la energía.

*Deja que se produzca el pasaje de la Fuerza libremente. Esa Fuerza que da energía a tu cuerpo y mente...*

*Deja que la Fuerza se manifieste en ti...*

*Trata de ver su luz adentro de tus ojos y no impidas que ella obre por sí sola...<sup>14</sup>*

---

<sup>11</sup> Charla de Peter Noordendorp con Mario el 9-1-97

<sup>12</sup> Silo. La Mirada interna

<sup>13</sup> El Mensaje de Silo. CEREMONIAS. OFICIO

Ese “*deja*” resuena para mí como separar el cuerpo de sus manifestaciones, de las traducciones de los ensueños y permite que la fuerza se manifieste.

También me ha servido ese “*deja*” en mis prácticas de conciencia de sí.

Sentí que todas estas experiencias me ayudaban en mi preparación previa al trabajo de ascesis, a sentir la carga de mi propósito. Me ayudaban a disponerme para la ascesis, en la mejor condición posible para “soltar el yo” y poder sentir silencio y luminosidad.

## EN CONCLUSIÓN

Después de estas experiencias, sentí la importancia de asumir mi cuerpo, en función de que soy algo más que materia orgánica.

El trabajo con los plexos me produjo otro nivel de contacto con el cuerpo, descubrí elementos nuevos, como la energía que circula por mi cuerpo desde el plexo productor hacia la cúspide para desconectar el yo y entrar a lo sagrado en el mejor de los casos.

Luego, al estar en conciencia de sí referido al PP<sup>15</sup>, a la cúspide y al mundo como se sugiere en la Disciplina energética, sentía en algunas ocasiones esa energía circulando por mi cuerpo, como electrificando un circuito desconocido, que llenaba mi cuerpo de sensaciones luminosas, de fuerza y de alegría, modificando positivamente mi actitud frente a la vida cotidiana y la relación con las personas.

Una extraña sensación de placer, de gusto, me invadía. Sentía que el cuerpo se centraba en mi intención y que lo sagrado era el mí mismo que se expresaba. En uno de esos momentos me surgió esta representación conocida, que yo sentí que representaba esta experiencia.

**Energía cuerpo e intención en una trilogía que se direcciona por lo sagrado.**



*Te agradezco, querido cuerpo, hasta aquí los bellos momentos, los grandes placeres, el contacto con la gente, con tus proezas de juventud en el deporte. Como dice el Maestro, has sido, a pesar de todo (y ahora lo comprendo), un gran amigo, un perro fiel, que de alguna manera has esperado por mí, para mi despertar, para caminar juntos hasta que llegue el momento de despedirnos y pueda continuar con mi viaje hacia la luz primordial.*

Luis Álvarez  
Parque Manantiales, octubre 2020

---

<sup>14</sup> El Mensaje de Silo. CEREMONIAS. OFICIO

<sup>15</sup> Plexo Productor

