

*"El amor es el principio y el fin, y en el amor servimos
y trabajamos.
La larga jornada termina en la gloria de la renunciación
personal
y en la dedicación al servicio viviente."*

ALICE A. BAILEY

PRESENCIA

**Una práctica para la
redirección del ser**

Sebastián Rojo

Primera edición

Auto-publicación bajo Licencias Creative Common

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



<https://www.facebook.com/elsilenciodondeescucho>
<https://www.elsilenciodondeescucho.com/>

Muchas veces ha llegado a mí la inclinación, hecha sentimiento, de colocar aquí palabras de agradecimiento, atribuciones y merecimientos a muchos seres que, habiendo dado de sí en muchas formas, han contribuido de maneras que a veces ni imaginan a que este libro exista. Sirva este anuncio para todos ellos. La lista de nombres, por extensión, ocuparía varias páginas y seguro me olvidaría de muchos. Nombraré solo los imprescindibles. Eugenia Peirone (tres veces), Vladimir Charkot, Elvio Cobasky, Stefania Macua, Luna Gil, Natalia Uturbey, Andrés Fagiolino, Javier Padula, Rubén Rayano, Georgina Ponce. La vida es tal interrelación de seres y sucesos que se haría imposible completarla. Amor por tanto que ha llegado a través de ellos a mi integridad y que ha hecho, en mayor o menor medida, un “algo” que hay en estas páginas.

Gratitud

Introducción

A través de lo escrito en este libro se ofrece la primera llave para abrir la puerta a la consciencia y salir del automatismo. Un conocimiento e información integral que sirva como impulso para la realización de la actividad del Ser.

Su propósito es funcionar como timón para la comprensión de una *práctica* que tiene como centro de valor el estado – que hace al modo de estar– en el que pueda encontrarse funcionando estructuralmente la psiquis en su relación con la vida. Que nos alienta y conduce a estar limpios, con una mente silenciosa y en paz: una actividad sutil y penetrante que el adulto, conscientemente, puede ejercitar con el fin de hacer en, y de cada vínculo, una relación viva –consigo mismo y con el afuera– libre, justa, sana, verdadera, que contribuya a su desarrollo integral.

Se presenta relativamente organizado el trasfondo operativo de lo que constituye dicha *práctica*. Se lo hace conceptual y descriptivamente, con fundamento en la indagación propia y el involucramiento con la vida de quién escribe. ¡Que no sea una lectura liviana! ¡Que sea activa, diligente, habitada, cuestionadora!

La mente puede funcionar de un modo diferente al que lo hace en lo corriente, bajo otro sistema de pensamiento y, por sobre todo, otra estructura del pensar. Con las palabras que se dan aquí se procura, precisamente, avanzar en ello. Se analizan aspectos y partes de este *modo* que tiene atrapado al ser humano, a la vez que se ofrecen ciertas explicaciones, descripciones y ejercicios que guían al lector a advertir cuál es el punto desde el

cual es posible que la mente mude, mediante la práctica, desde este estructurado modo automático, hacia otro *activo, voluntario y consciente*.

Justa-mente, se corre el foco de las formas y maneras de vivir para ponerlo en esta práctica que tiene, al menos, dos grandes hilos temáticos que se entretajan a lo largo de las páginas: uno de ellos se ocupa de lo relativo a la actividad de observar el propio estado psíquico en medio de la relación con la vida que va desarrollándose –con mucho de lo que en dicha tarea está implicado–, e integradamente el otro, y sin el cual el anterior no estará nunca completo, teje lo necesario acerca de la *práctica de la presencia*: un sostener en actividad la actividad de la consciencia.

Durante todo el trabajo se ha tenido constantemente alumbrada, como regla con la que medir cada cosa que decir, una indagación en torno a cómo explicar –con palabras– la posible realización de lo necesario para una verdadera práctica de presencia, las tan hondas cuestiones en torno a ello, y que no se torne una fórmula que se aplique sin sentido. Se trabaja aquí en la intención de proveer información ordenada que acompañe al lector en este trabajo que, al ser interno, queda escondido de ojos del entorno.

Términos, expresiones y conceptos como *persona, personalidad, identidad, identificación, lo que no es, mecanicidad, automatismo*, en contraposición con *ser, lo que es, saberse, investigarse a sí mismo...* desde la voluntad activa y autoconsciente, de comprensión ensanchada, en contraposición a una vida pulsionada y dominada por la actividad exterior ... responden a un antiguo campo de saber que nos atraviesa como humanidad y que concierne a la vida surgiendo desde la profundidad espiritual (humana), que expresándose en unos y otros términos según distintas escuelas y tradiciones, atienden al esquema conceptual de *conciencia - no conciencia*.

Con todo, se ha estado siempre despierto a esta cuestión referente a de qué manera se hace posible dar, en lo escrito, un “qué hacer” –o al menos una señal en esa dirección– de algo que no tiene forma. A este respecto, cada constatación a la que se arribe comprende significados nuevos y únicos sólo para el practicante.

Damos también, en esta introducción, un mapa acerca de cómo vemos que está conformado el ser humano. Un mapa que siendo eso –un mapa– es solo una referencia, un algo no acabado.

No es un territorio, un algo que caminar, sino solo un pequeño conjunto de indicaciones ofrecidas al lector para que lo asistan en la comprensión de algunas ideas dentro del texto y a incluirlas dentro de sí.

Encontramos, en principio, al ser humano integrado en tres partes por completo interrelacionadas. Cuerpo, Alma (Psiquis consciente e inconsciente – otros cuerpos no físico/químico¹) y espíritu. Dentro del alma, hallamos todos los fenómenos psíquicos. Es decir lo que hace a cerebros e inteligencias motoras, instintivas, emocionales e intelectuales. Además, allí mismo colocamos también la esencia del ser humano. Entendemos por esencia una cierta individualidad psíquica original. A original le atribuimos como límite esta existencia física en la tierra. Es decir. Por esencia entendemos una cierta cantidad de contenido psíquico con la que nace, y que constituye a cada ser humano. Contenido que es “tapado” por la educación y la cultura durante el desarrollo personal, en la construcción de la personalidad en esta existencia. Por espíritu entendemos una partícula de Dios individualizada y en evolución cósmica. En el espíritu colocamos la sabiduría, la bondad, la belleza, el amor y los demás atributos que corresponden a una inteligencia superior. Toda la información primigenia y pura de un extenso Ser de seres unificado y único. Dios.

Consideraciones acerca de la estructura y forma de este libro

A lo largo de estas páginas se verá que cada parte de lo que va planteándose está integrada al resto. De modo que, si bien la lectura del texto es lineal, se propone un entendimiento del conocimiento que se va interconectado en una meta-estructura rizomática no lineal, donde lo que se lee en un momento está en estrecho vínculo con lo que se plantea en muchas otras partes del texto. Por esta y otras razones, el escritor, con el fin de orientar las posibles sinapsis que se efectúen en el lector, se toma el permiso de reiterar ideas, conceptos, explicaciones, que se encontrarán, bajo uno u otro título, en diferentes momentos.

¹No se detalla lo relativo a otros cuerpos pues no hacen al contenido del texto.

Hay una intención, en el uso de las palabras, en procura de que verdaderamente funcionen como señales, que abran espacios nuevos de pensamiento en relación al funcionamiento de la mente en la vida cotidiana. Para ello, ocasionalmente se rompe con la estructura conocida de la escritura; se toman permisos de cambiar verbos, de alterar proposiciones y hacer del lenguaje un juego a favor de revelar y en contra del automatismo que puede atrapar al lector al barrer las palabras con la vista sin desafiarse a *comprender*.

Este libro también es la apertura a una conversación que inicia el lector consigo mismo, en la que se hace preciso observar, revisar, pensar, practicar, investigar y cotejar todo lo que hay descrito y expuesto. Quien escribe, lo hace con la intención de que, quien lee, ponga a prueba cada cosa dicha. Que lo haga hasta constatar los aciertos o errores que puedan encontrarse y sin importar cómo es que se efectúe este poner a prueba: si a través de los ejercicios dados, o por intermedio de otros útiles y herramientas que en un camino se puedan encontrar frente a los pies.

Es necesario e indispensable trabajar con lo que en este libro se dice.

Abandone la verdad externa.

Abandone la “palabra santa” de otro.

Cuestione la palabra dada.

Escriba el propio proceso.

Que este escrito no se torne un riego de ideas y conceptos.

Su sola acumulación no conduce a ningún lugar.

Es escuchado y conocido ya el enunciado que atiende a la inconveniencia e inutilidad, el contra/beneficio que hay, en la adquisición de métodos, formas y rituales externos, de dogmas, sin que los mismos sean puestos bajo la imperiosa vigilancia de cada ser humano en su aplicación.

Lo que se ofrece es una práctica, y por tanto, la importancia está puesta en la posibilidad de llevar a la experiencia lo que se dice y en arribar, así, a comprensiones nuevas, para con ello, quizás, cooperar a la propia evolución y a la de la humanidad.

Si bien a lo largo del escrito se encuentran una serie de ejercicios que puedan acompañar el tránsito por la lectura, ofrecer pausas, respiraciones que nos animen a descubrir, que otorguen comprensiones, o gatillen vislumbres... lo cierto es que se acerca a un trabajo más acabado quien, dentro de lo posible, llevando la *práctica* a la propia vida, *midiendo* su existencia toda en relación con lo que lee y averigua, se deja tomar de manera total por el trabajo al que lo impele el llamamiento que escucha dentro de sí.

Estos ejercicios no deben ser tomados como un conjunto que, ordenado, alcanzara a constituir un método de práctica. Los mismos son escasos para tal fin y no llevan un orden en este sentido. No es el propósito del autor dar un método. En su mayoría están puestos, cada uno en su lugar, con el fin de que puedan acercar, a través de la vivencia de lo que proponen, las constataciones de lo que teóricamente se explica. Esto, más allá de que cada uno pudiera tener otras aplicaciones y lograra mostrar algo más, en varios sentidos, que aquello que directamente se proponen desde el lugar que ocupan en el texto. Además decir que se encontrarán notas acerca de ellos al final del libro dentro del “apéndice”.

También se recomienda hacer el camino que proponen estas páginas, teniendo a mano algo con lo que tomar notas. Hay espacios en blanco luego de cada ejercicio dados para ello. Tómuelos. Están allí para que se proceda a una detención en la lectura y se hagan los ejercicios. Luego de hacerlos puede darse –aún– un poco de tiempo a escuchar dentro lo que ha quedado y escribirlo. De este modo, si en algún momento el libro circula, llegando a otras manos, quien lo reciba podrá leer dos experiencias y no solo una. De esta manera, vamos, juntos, haciendo de este libro algo vivo.

Tenga muy presente que quizás arribe al encuentro de cada ejercicio con el deseo de continuar la lectura en vez de detenerse a realizarlos. Cuando esto ocurra, si bien es claro que con la intención de volver sobre ellos en otro momento usted puede obrar de esta manera, tenga presente que de hacerlo así, en muchos casos quedará condicionado por una serie de alertas, explicaciones y preguntas que se hacen sobre el final de cada

etapa dentro de los mismos. Allí se descubren cosas que deben estar escondidas mientras los atraviesa.

Quien escribe considera importante que todo ejercicio –no solo los ofrecidos en estas páginas– cuenten con un *para qué* claro y determinado. Que cuando se ofrece un ejercicio se está en la responsabilidad de, al menos, conocer en profundidad sus mecanismos y desencadenantes, sus posibilidades de operación y sus potenciales efectos con el fin de saber usarlos con un propósito relativamente definido. Todo practicante, como tal, debe hacer esfuerzos por extraer algo de todo ejercicio. Intente darse cuenta de qué quiere mostrarle, no repita como loro. No haga ejercicios tan solo porque alguien lo dijo... los ejercicios son dados en cada caso con un fin en particular y muchas veces en situaciones y condiciones particulares.

Lo que hay, en fin y en principio, está dado para atesorar la vida creciendo². Se trasmite un *qué hacer*³ *para estar en presencia de espíritu*.

Destinado a todo adulto que esté en la intención de crecer en la consciencia e ir tras la Verdad, con la urgencia de comprender una posible vivencia integrada e integradora del hecho de ser humano.

Diciendo y haciendo

Antes de avanzar al primer capítulo y correspondiendo con lo dicho en esta introducción, proponemos aquí el primer ejercicio.

El mismo está propuesto para ser realizado, cada vez, antes de cada momento de lectura. La idea es que al final del libro se puedan medir las primeras respuestas con las últimas. A ver qué encontramos en ellas. A la vez, se intuye que pueda funcionar como preparativo de un cierto estado para la lectura cada vez.

² Guardar como un tesoro, dentro, la vida creciendo: el tiempo del crecimiento de la naturaleza, internalizado. La capacidad de hacer un espacio interno para que lo otro pueda crecer cuidado. Y eso en presencia de espíritu.

³ Note la diferencia existente entre el “qué hacer” y el “cómo hacer” eso que se hace. Este “qué” se refiere, como bien se ha dicho, a algo que se realiza por detrás/debajo y en paralelo a todo “cómo”.

Las preguntas de cada día:

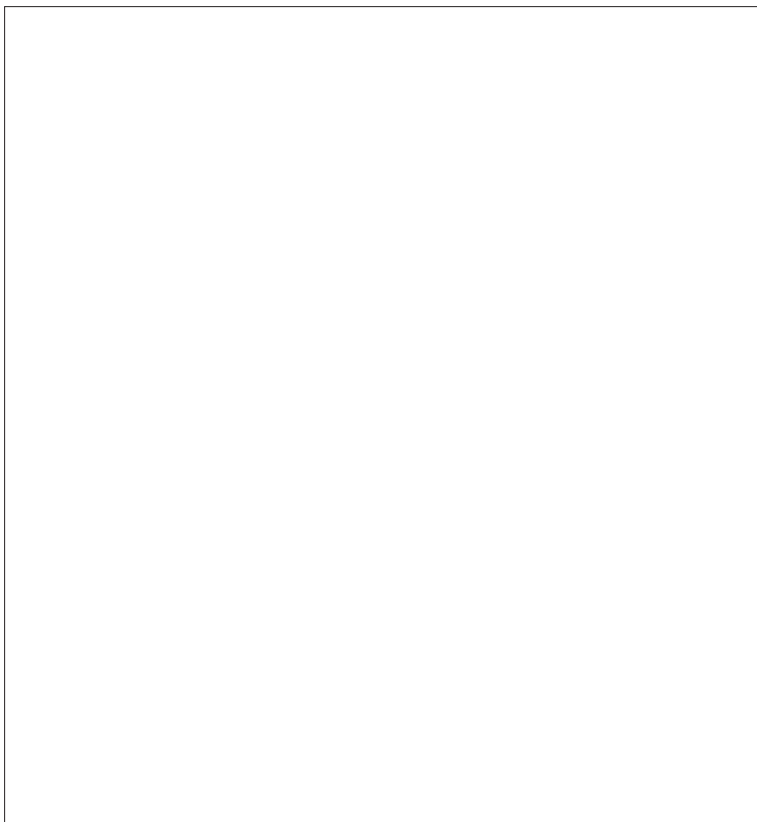
Dese un tiempo, unos minutos, los que sienta necesarios para meditar cada una de estas preguntas. Una a una vaya dando sus respuestas antes de retomar la lectura.

En adelante, sugerimos tenga un pequeño cuaderno exclusivo para estas preguntas. De manera que al final tenga todas las respuestas en un mismo lugar.

¿Qué soy?

¿Qué tengo?

¿Qué hago con lo que tengo?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions listed above.



Capítulo I

La enseñanza es:

El Ser, el Espíritu, no pertenecen.

Pertenencia

En lo cotidiano, la gran mayoría de los seres humanos viven por años –si no toda la vida– en un determinado lugar. Llevan adelante, junto a otros, lo que constituye su existencia: profesiones, roles, trabajo, vínculos personales que a diario se refuerzan, el barrio, la ciudad, la escuela, grupos de amigos, la universidad, las actividades que se desarrollan, aficiones, gustos, hobbies, etc.

Cuando todo esto de fuera pasa a ser lo importante, lo que ocupa el tiempo de atención; cuando el ser humano identifica en sí mismo *lo que él es* como algo derivado de, y por tanto condicionado por estas *cosas*, hay **pertenencia**. Y esto ocurre de continuo en la vida de casi todos. No es necesario que se lo haga, simplemente sucede que la estructura psíquica trabaja mecánicamente identificando al “yo” como algo derivado y dependiente de todo este entorno de pertenencia. Se auto/fabrica una imagen de sí que acaba creyéndose ser.

Cuando hay pertenencia, no hay libertad, pues a algo se pertenece. Hay atadura – a dichas cosas – y eso se revela en un lenguaje igualmente mecánico.

Por ejemplo:

Cuando se asume, y por tanto se expresa: “soy músico”, se identifica y ata el *ser* a una actividad.

Cuando se asume, y por tanto se expresa: “soy esposo de” se deriva el *ser* de un vínculo.

Cuando se asume, y por tanto se expresa: “*estoy enojado*”, se identifica el *ser* –que es *estar*– con un estado psíquico.

Cuando se asume, y por tanto se expresa: “*yo sé*” se deriva el *Ser* de un conocimiento.

En este proceso de filiación con la identidad fabricada, de ligadura con el entorno de pertenencia, se halla la primera limitación con la que tropieza el ser humano para alcanzar a realizar una práctica que lo conduzca a saber *lo que realmente es*. Pues el *ser, lo que se es*, se confunde con todo lo que hace a la esfera de *lo personal, lo existente* en el humano o en relación a él.

Hay una cierta cantidad de roles que la *persona encarna* en medio de sus entornos y situaciones, según las actividades que tenga, y que pueden ser vistos como vestuarios –o trajes– que utiliza, que lleva a diario conforme van avanzando las horas del día, y que luego, a más, se diversifican en diferentes *formas de ser*. Así, en la actividad familiar, por ejemplo, se tiene el rol de padre y por tanto en esos momentos se pone, en lo personal, el traje de padre; luego cuando se va a trabajar, en lo laboral, se tiene el rol y el traje del puesto que ocupa; y así continúa: amigo, conyugue, bailarina, hermano, novia, abogado, albañil, partera, madre, hijo, músico, guardián, maestro, etc...

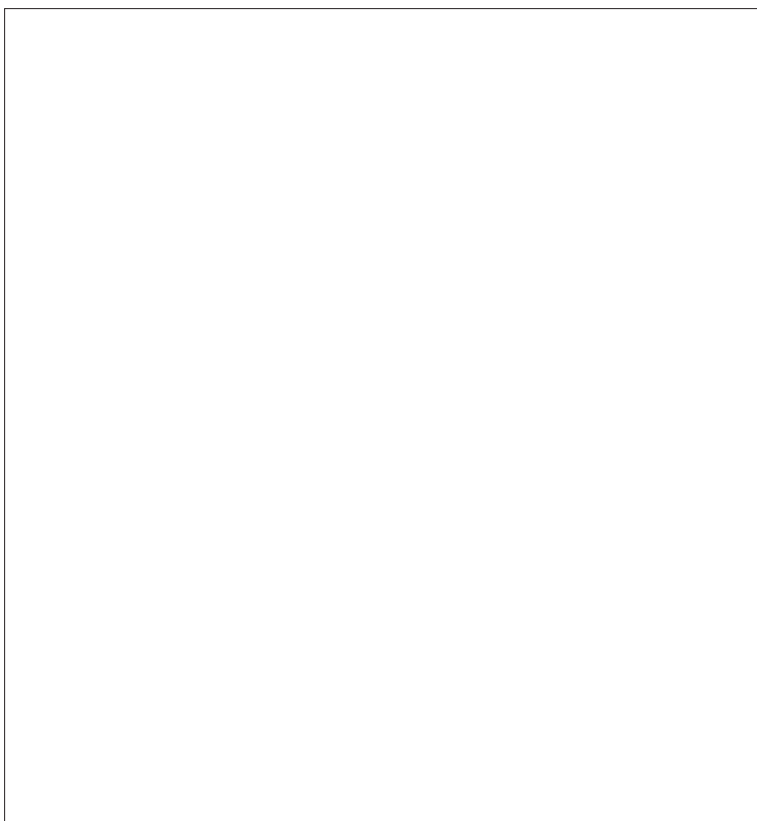
Nadie creería, ni aun se lo obligara a ello, que es su pantalón, o su sombrero, o su camisa. De la misma manera tampoco debería pensarse que se es ninguno de esos tipos de trajes y sus formas.

Es necesario realizar un ejercicio interno en pos de estar lo suficientemente alerta para verlos como lo que son: algo que se usa, que se tiene. Que existe como un algo separado de uno – en interrelación pero separado. Hacer un ejercicio interno necesario para *evitar quedar atado* a la posible deriva en un falso yo.

Puede darse un momento ahora para recapitular un día completo de su vida y escribir a continuación, en el espacio dado unos renglones más abajo⁴: ¿Cuántos y cuáles vestuarios utilizó ayer u hoy?

⁴ A lo largo del libro, como se ha anticipado en la introducción, se ofrecen una serie de recuadros a posterior de los ejercicios propuestos con el fin de que sean ocupados con algún tipo de registro de lo que se haya vivenciado a partir de los mismos. Este registro puede ser de todo tipo, no solo palabras, puede dibujar, escribir, garabatear lo que salga de usted en cada caso.

Ayuda a esta tarea, entre otras cosas, fijarse por ejemplo cuáles fueron los lugares donde se estuvo, las personas con las que se compartió y las actividades que se realizaron. Si facilita la tarea, puede hacerlo en orden cronológico y, en cada caso, anotar junto a cada traje (rol) utilizado, el comportamiento que le obligó a sostener, con sus actitudes y posturas. Cuando piense en postura, no lo haga solo en relación a las intelectuales sino también las corporales, tenga presente que unas y otras están interrelacionadas. Tome nota de cómo es que se pone de pie o toma asiento, los gestos con los que se expresa en cada situación y con cada traje. Tome nota de cada disposición corporal y observe cómo es que cambian de uno a otro rol; la curvatura de su espalda, la dirección de su mirada, lo que hacía con las manos, y todos los datos que considere pertinentes.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to take notes as instructed in the text above.