

# Breves reflexiones y experiencias sobre la Alegría

Paulo Caprara  
[caprarapaulo@yahoo.es](mailto:caprarapaulo@yahoo.es)

PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN TOLEDO

Diciembre 2019

*“...Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al Espíritu.”*

La Mirada Interna. El Mensaje de Silo.

## **INDICE**

A- INTRODUCCIÓN.....	4
B- INICIANDO EL CAMINO.....	4
C- ALGUNAS COMPRESIONES .....	5
D- LA ALEGRÍA Y LA ASCESIS.....	7
E- LA RELACIÓN CON LOS SUEÑOS.....	9
F- LA ALEGRÍA Y LA TRASCENDENCIA.....	11
G- ALGUNAS EXPERIENCIAS CON LA ALEGRÍA.....	13
H- CONCLUSIONES.....	15
I- RESUMEN.....	16
J- SÍNTESIS.....	22
K- BIBLIOGRAFÍA.....	23

## A- INTRODUCCIÓN

Este escrito nace con la intención de ordenar las experiencias tenidas sobre la alegría. Al tratarse de experiencias, reflexiones y alguna inspiración toma la forma de relato y en tal sentido no tiene más bibliografía que algunos de nuestros materiales doctrinarios y las notas del cuaderno de bitácora. No pretendemos un exhaustivo repaso por nuestros materiales acerca de la importancia de tal tema, cosa que además ya existe<sup>1</sup>.

Seguramente, no hallará el lector nada nuevo. No buscamos la originalidad. Sencillamente es la reflexión sobre la experiencia en el proceso personal con la ascesis, más recientemente, y con el humanismo y el mensaje, de modo amplio, con el interés de profundizar la propia mirada. En ese sentido, el escrito nace como un acto en sí mismo. No obstante, si a alguien más le resultara de interés podría motivar el intercambio más amplio, profundo y sincero rebasando los límites de la mera subjetividad.

Al tratarse de la reflexión sobre el propio proceso no se hallarán aquí verdades inmutables e incuestionables. Al contrario, son las torpezas típicas del que está aprendiendo a caminar. Que en ningún momento, la seguridad o certeza con que se afirman algunas experiencias den lugar al predialógico de que buscamos imponer o convencer de algo. Ni mucho menos! Cada cual tendrá sus experiencias y reflexiones y más bien, me parece que es en el intercambio y en el cotejo dónde podemos aprender unos de otros. Quien me conoce sabe que no es impostado lo que digo, y que siempre me muestro abierto y predispuesto a intercambiar y escuchar del modo más amplio y sincero que puedo. Del mismo modo, hago este aporte desde esa intención de profundizar en el intercambio.

Aunque es un relato de experiencia, y por formato no cabe esperar tal cosa, incluimos una pequeña tesis, diríamos, acerca de la alegría como señal y traducción de lo Profundo. No hay mayor fundamentación de tal supuesto que el de las propias certezas y experiencias. Espero que sea recibida con afecto y condescendencia. La misma, con la que miramos a los niños en su afán de querer ser mayores. La misma, con la que el tema de la alegría se merece.

## B- INICIANDO EL CAMINO

La alegría, me parece, es uno de los grandes temas doctrinarios. Ya en la Arenga de la Curación del Sufrimiento<sup>2</sup>, al final se dice: “A ti hermano mío, arrojo esta esperanza, esta esperanza de **alegría**, esta esperanza de amor para que eleves tu corazón y eleves tu espíritu, y para que no olvides elevar tu cuerpo”.

También, El Mensaje de Silo, en su primera página: “Aquí hay **alegría**, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al Espíritu.

En nuestros dos materiales más importantes aparece este tema y me pareció imprescindible observar y comprobar mi experiencia en tal sentido.

Pero, ¿de dónde nace la alegría?

---

1 Andrés Koryzma: “El sentido del humor y la Alegría” (recopilación). Parque Punta de Vacas. Y véase también: Jano Arrechea: “Sobre la Alegría”. Parque La Reja.

2 Silo a cielo abierto / Habla Silo. Material de circulación interna.

Examinemos este tema a la luz de la experiencia.

Para todos es claro que, en un primer momento, la alegría es externa. Es un objeto que la conciencia registra cuando se dan determinadas situaciones externas. Por ejemplo, una agradable reunión con amigos o el encuentro con la persona amada. Pasa lo mismo con la felicidad, con el sufrimiento, etc. Se trata de una mirada ingenua y dormida que desgraciadamente es muy habitual. Los acontecimientos sean cuales sean, se me imponen dejando nulo margen de maniobra y produciendo muchas de las veces, una sensación de tristeza, desencaje o sufrimiento dependiendo del grado de importancia que para mí tenga tal cuestión.

No vamos a describir mucho esta situación ya que es muy fácilmente reconocible.

Me parece advertir que las poblaciones buscan la alegría de forma frenética y desesperada como un objeto externo, produciéndose en el mejor de los casos, situaciones catárticas. A veces los resultados son exitosos y a veces no, pero es rara la vez que se produce una reflexión un poco más profunda sobre este tema.

Si tuviésemos que relacionar lo dicho anteriormente con los Estados Internos<sup>3</sup> ubicaríamos esta situación inicial con la del sin-sentido.

Pero resulta que para los que sostienen esta postura sin más observación se encuentran con dificultades de fundamento y posición ya que toda persona ha tenido en algún momento de su vida alguna alegría independizada de las situaciones externas. Sea de repente ante una puesta de sol (de las miles que uno ve a lo largo de su existencia), o realizando cualquier actividad cotidiana, o incluso, sobrellevando situaciones complicadas que además, no han salido del modo esperado. También podemos con cierta facilidad ubicar alguna de estas situaciones vitales.

*“A veces una alegría inmensa me ha sobrecogido”<sup>4</sup>*

El problema radica en que a pesar de haber tenido alguna de estas experiencias, normalmente por su carácter ligero y pasajero, pasan desapercibidas y/o no sabemos cómo volver a producirlas. Sobre todo, si creemos que responden a situaciones externas.

## C- ALGUNAS COMPRESIONES

Silo, en Obras Completas, Psicología I-IV, describe de forma magistral y en base a un sistema de registros, desde una mirada interna, cómo la conciencia es activa en su construcción de la realidad.

Claro, el asunto es que si estoy muy muy triste, decirme: “la conciencia construye esta realidad” seguramente no me saque de la tristeza instantáneamente. O dicho de otro modo: “es todo ilusorio” para zanjar el tema de forma contundente. La verdad es que sí que es todo ilusorio, pero no lo vivo así. Lo vivo como muy real ese sufrimiento que estoy padeciendo, muy justificado.

---

3 Silo. El Mensaje de Silo, Editorial Edaf. Capítulo XIX

4 Ibidem Capítulo V

Lo que queremos remarcar es que el caer en cuenta de que no vivo las cosas como un sujeto pasivo (víctima), me pone en presencia de cierto margen para por lo menos, hacer un ejercicio de cuestionamiento y reflexión de la situación que estoy viviendo y de cómo me emplazo ante ella. Es una meditación simple, que ayudada por los principios de acción válida me permitió y sigue ayudándome a recuperar la alegría perdida.

Justamente, tener en copresencia esas experiencias en donde comprendo que todo es ilusorio, o que una alegría inmensa me ha sobrecogido, me permiten ganar cierta flexibilidad en la mirada de mi mismo y del mundo. Si sobre eso reflexiono con los principios de acción válida para ganar en coherencia y unidad voy teniendo energía libre para nuevas piruetas. Todo esto es posible porque las valoraciones están puestas en la búsqueda del Sentido y del contacto con lo Profundo.

Es en conciencia de sí, cuando el registro de la alegría deja una señal más clara de independencia con respecto a los fenómenos externos. Gracias a cierto manejo de la reversibilidad puedo observar la relación con el propio cuerpo y con los otros.

*“...¿como puede una persona decidir la dirección de su vida si está muy lejos de tener el control de su situación diaria? ¿Cómo puede decidir libremente por el sentido de su vida estando sometido a las necesidades que se imponen desde su propio cuerpo? ¿Cómo puede decidir libremente encadenado como está a un sistema de urgencias económicas, a un sistema de relaciones de familia, de trabajo y de amistad, que a veces se convierte en un sistema de desempleo y desesperación, de soledad, de desamparo, de fracaso de las esperanzas?...”<sup>5</sup>*

Esa sensación constreñida del mundo, de los otros y de mi mismo me impide conectar con la alegría.

En cambio, en conciencia de sí me permite estar de un modo amplio y distinto a lo habitual. Donde registro mi cuerpo de forma más suelta y ligera y observo los fenómenos internos y externos con mayor profundidad y alcance. Es ahí donde caigo en cuenta que existen matices y grados de profundidad. Y que hay diversos tipos de alegrías<sup>6</sup>. Somos como un instrumento y dependiendo de las cuerdas que toques y de los acordes que utilices produces un tipo de vibración u otra.

Aumentar los momentos de conciencia de sí van indisolublemente unidos, en mi experiencia, con la experimentación de la alegría.

*“Cuando encuentres una gran fuerza, bondad o **alegría** en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones agradece a tu interior”<sup>7</sup>.*

En ese sentido los pedidos y los agradecimientos han resultado muy positivos en el despliegue de esos momentos de mayor lucidez y alegría.

Al iniciar el día agradezco con estas oraciones:

agradezco estar vivo, existir, tener este cuerpo que funciona bien y que me permite moverme en este plano hacia la Unidad y el Espíritu. Agradezco a todos los que me

---

5 Silo a cielo abierto. Inauguración sala sudamericana, Parque la Reja, 07/07/2007. Material de edición interna

6 Jano Arrechea. El loro mandarina. El bar de las doce alegrías. Editorial Hypatia

7 Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf. Capítulo XIII.

precedieron y construyeron trabajosamente este peldaño, con generosidad y valentía. Agradezco a mis padres, tíos y abuelos que me han enseñado todo lo que sé: la **alegría** y la perseverancia; el amor, el cariño, la protección y el cuidado; la mística y la espiritualidad. Agradezco a Silo por la doctrina que hace libre y feliz al ser humano y que la reconozco porque cambió mi vida, poniéndome en contacto con la Luz y el Espíritu, dándome dirección y sentido en la vida. Agradezco este momento de conexión y de acumulación de la conexión.

Al iniciar el día pido:

porque la unidad crezca hasta abarcarlo todo, haciéndose plena y produciendo inspiración. Pido por conectar con ese fuego que purifica, que reunifica y reconcilia elevando de comprensión en comprensión hacia regiones más profundas. Pido por conectar con el agua de la fuente de la renovación, de los actos sagrados y nuevos, y de la **alegría** del sentido. Pido por conectar con ese espacio donde se guarda lo hecho y lo por hacer. Pido por conectar con el desarrollo del espíritu humano en otros y en mí. Pido porque al transmitir el espíritu a otros encuentre la respuesta profunda de “quién soy y hacia dónde voy”. Pido porque al transmitir el espíritu desvele el misterio de cómo lo inmortal genera la ilusión de la mortalidad.

Cada una de estas oraciones tiene para mí mucha resonancia y carga afectiva. Y aunque inicio el día de este modo, son numerosos los momentos que dedico a estos pedidos y agradecimientos. A veces aprovecho situaciones favorables, en otras, es la necesidad la que apremia. Es cierto que durante muchas veces ese pedido y agradecimiento no son más que una predisposición, que una apertura emotiva para salir de la grisura, de las presiones. Sin embargo, en más de una ocasión he tenido verdaderas experiencias significativas<sup>8</sup>. Momentos de gran silencio interno, de inspiraciones, de contacto con seres de otros tiempos y espacios, de conexión con espacios llenos de significado.

Además, sostener esa práctica diaria a lo largo de los años me ha permitido introducir momentos de lucidez que han ido creciendo y fortaleciéndose. Ha sido un trabajo sostenido pero sentido muy alejado de la mecanicidad; aunque insertado totalmente en el quehacer cotidiano. Esto me permite observar un proceso de profundización y superación.

La búsqueda de la alegría se convierte en un propósito menor que me conecta con el Sentido. A veces el roce con el Sentido es el que me conecta a la alegría. Pero a veces, esa conexión con el cuerpo, ese encaje con el tiempo, con las otras personas, con lo que estoy haciendo, me llena de una suave alegría que me conecta al Sentido. Es entonces, cuando comprendo que forman una estructura indisoluble y sagrada. Y que en ese aspecto puedo entender que la alegría es un indicador tanto de la lucidez, como de la profundidad, como de la conexión con el Sentido.

## D- LA ALEGRÍA Y LA ASCESIS

Estas experiencias que se acumulan producen instantes muy propicios para realizar prácticas que me permiten profundizar.

De las prácticas me parece que podemos rescatar para este escrito dos aspectos.

---

8 Paulo Caprara. Breves reflexiones y experiencias en torno a la ceremonia de Bienestar. [www.silomessage.net](http://www.silomessage.net)

El primero de ellos tiene que ver con una “región” que al atravesarla, como si fuera una cortina de burbujas de colores y sonidos diversos, surge lo que denominamos la “sonrisa interna”. Después de numerosos oficios y prácticas de ascesis pude reconocer “ese lugar”<sup>9</sup> que me parece que Silo describe en la Guía del Camino Interno<sup>10</sup> de la siguiente forma: *“La luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil-colores, bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas”*.

Podemos rastrear la traducción de ese impacto interno y esa huella a lo largo del tiempo y en diversas culturas. El desarrollo de este contexto excedería el interés y el propósito de este relato pero citemos sólo algunos ejemplos como los de las esculturas etruscas funerarias del siglo VI a.n.e de influencia griega y orientalizante; en esculturas y pinturas del Buda a partir del siglo III a.n.e que se expandirán por todo Asia; en las representaciones de algunos dioses hinduistas; en los sonrientes de la cultura de las Remojadas expresión de la cultura clásica mesoamericana siglos I-VII, o más recientemente en pinturas como la de la Gioconda de Leonardo da Vinci en Italia del siglo XVI...

Poder ubicar ese espacio dónde nace esa alegría más profunda relacionada con el centro de gravedad genera mucha libertad ya que podemos dirigirnos hacia allí siempre que lo necesitemos, dándonos comprensión y profundidad.

El otro aspecto, es el registro de renovación sin duda relacionado con el primero y casi directamente como una consecuencia. De sentir el acceso a nuevas regiones, más elevadas y profundas. De registrar la superación de límites de esa “nada” en la que voy entrando. De ampliación energética e intentos de proyección y manejo de esa energía que busca independizarse. Todo esto hay que entenderlo como un baluceo, como algo que se está aprendiendo, que no está para nada integrado ni se tiene manejo. Pero esa sensación de burbujeo, de ebullición es muy interesante de cara a estos trabajos porque los sostiene e impulsa de un modo nuevo y desconocido para uno. Es como el cauce por el que discurre un río. Hay momentos de aceleración de la corriente, de estancamiento, hay recodos de reflexión, hay afluentes, etc.

Todo este “descubrimiento” de esos nuevos registros no inhabilitan todo lo vivido anteriormente. No lo cuestionan ni lo censuran. Mas bien, se agradece el camino recorrido, las dificultades aparecidas y todo lo aprendido. Sea mucho o poco, porque no entran las valoraciones numéricas y cuantitativas. Voy aprendiendo, poco a poco, más lento que rápido, a no juzgar, a valorar esos intangibles como un tesoro y sobre todo, a percibir que es lo único real.

Aunque presto mucha atención y cuidado a las prácticas de ascesis siempre pongo el acento en el proceso. A la reflexión calma sobre todo ese intento de profundización, sobre los pasos, sobre lo hecho y lo no realizado, sobre lo pendiente y lo no-integrado, sobre los avances. Es así, que la alegría se va instalando en las actividades cotidianas y va tiñendo la mirada. Cobra un nuevo sentido, el estilo de vida, a la luz de este indicador conectado con el sentido. Es como un predialogal, previo a todo razonamiento, que con su peculiar lógica da forma al sentir con que se encaran las acciones diarias. Es un emplazamiento

---

9 ...”Tampoco debes creer que los “lugares” por donde pasas en tu andar, tengan algún tipo de existencia independiente... en todo esto debes comprender que se trata de verdaderos estados mentales, aunque simbolizados con objetos sin existencia independiente...” Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf. Capítulo XX. La realidad interior.

10 Ibidem capítulo XIV



nuevo, que va apareciendo con sus nuevas actitudes, miradas, acciones y registros. Se insinúa levemente pero ocupa cada día más tiempo.

También se trata de una estructura ya que todo se reordena según ese nuevo modo de estar. Esos nuevos registros producen nuevas formas de pensar y encarar la "realidad" dando lugar a nuevas acciones o a la búsqueda de nuevas soluciones frente a lo viejo, pero también surgen inspiraciones frente a los nuevos retos y al nuevo paisaje que se abre. Y eso, a su vez, es una retroalimentación que inicia el circuito energético en forma espiralada.

El buen humor y la alegría van ganando terreno. Cada vez que se expresan, cada vez que aparecen por breves que sean, merecen un agradecimiento profundo y conmovedor. Como si no existiese nada más importante, nada más real.

Por otra parte, esta búsqueda de la alegría no se opone con la pobreza de corazón. Sino que es un reconocimiento sincero de los momentos de plenitud y también de aquellos en los que esta alegría y sentido no se expresan. Y aún en los momentos que estamos conectados con esos alegres instantes no son vividos como algo espectacular producidos por el yo, sino justamente caemos en cuenta de esa profunda humildad y de ese fracaso interior que nos acompaña incansablemente. Ese fracaso no tiene que ver con el sufrimiento sino con el aprendizaje. No tiene que ver con lo ya terminado sino con todo lo que está por hacer. Y en ese aspecto, el fracaso nunca cesa, porque siempre hay algo nuevo que se puede incorporar. Pero sin duda, ha sido para mí una gran revelación ese contacto con el fracaso desde el registro de la alegría y la renovación.

Esa renovación no es posible sino parte del fracaso y del reconocimiento del proceso que nos ha traído hasta aquí. Este año, marcado por el 50 aniversario, ha servido como marco imprescindible que de forma copresente, motivó continuas reflexiones y búsquedas en torno a la renovación y detrás de los vientos del cambio reconozco a la alegría. En toda esta reflexión, lo importante ha sido la visión del proceso y no tanto lo anecdótico de las prácticas.

## E- LA RELACIÓN CON LOS SUEÑOS

En esta nueva etapa incorporamos en la ascesis el trabajo con los sueños con la idea de poder introducir lucidez en el sueño y hacer crecer la inspiración. Es un intento de trabajar la ascesis de forma integral, incorporando al proceso la gran cantidad de horas que uno dedica a soñar<sup>11</sup>.

Al plantearnos el trabajo con lo onírico la primer dificultad encontrada fue la creencia de que uno "no soñaba" y de que no tenía especial aptitud para esos menesteres. Al releer las notas del cuaderno de bitácora pude comprobar la cantidad de sueños inspiradores que había tenido a lo largo de la etapa anterior. Esto variaba mi visión sobre mis dificultades y facilidades.

El plan de vuelo era el siguiente:

1º paso: poder introducir imágenes y temáticas

2º paso: introducir lucidez

---

11 Ariane Weinberg "Trabajos con el nivel de sueño con las Escuelas del Despertar". WWW.parlabelleidee.com

3º paso: dar dirección a los movimientos dentro del sueño

4º paso: poder acceder a lo profundo durante el sueño

En cuanto al modo de operar: Conecto con el propósito e intento que lo último que pienso antes de entrar en el sueño sea la pregunta: ¿Cómo puede lo inmortal generar la ilusión de la mortalidad?. Esto puede marcar la dirección de las imágenes y los temas.

No siempre se produce lo buscado (ya que las dificultades son variadas), y tampoco inspiración posterior durante el día, sin embargo siempre recuerdo lo que sueño, a diferencia de momentos anteriores. En mi caso eso me resulta muy útil porque me permite saber en qué estoy.

Y si lo relacionamos con lo dicho al principio de este aporte, aquello de que la conciencia construye su realidad, vamos observando en los sueños “temas”, “contenidos” que pasan de un nivel a otro y que ejercen su presión. Tener en cuenta todo esto, permite una reflexión más profunda sobre lo que vamos viviendo y lo que nos ocurre. Es, como decíamos en el apartado anterior, no una suma de anécdotas y experiencias (cosa que en los sueños pueden ser muy vistosas y variadas), sino un proceso de reflexión y de profundización de la mirada.

He podido comprobar que numerosos días estuvieron marcados por los sueños tenidos en la noche anterior. Tanto de forma climática como inspirada.

Quisiera ahora destacar que todo lo descrito hasta aquí es muy obvio para todos nosotros ya que Silo ha descrito todo esto hace décadas y cualquier persona tiene o puede tener experiencia de cómo los sueños determinan nuestro día a día. Para mí, la novedad está en poder no sólo influir en lo que sueño de modo de acercar esas experiencias de inspiración y producirlas de modo querido, consciente y más habitual. Sino también en modificar las vivencias cotidianas en dirección más elevada. En este sentido, poder observar la mirada desde una mayor profundidad de modo permanente y rescatar el “continuum” que se produce día a día más allá de la mecánica de niveles y formas, es una novedad y un matiz, para mí, nada desdeñable.

La aceleración del número de sueños inspiradores es, sin duda, un indicador de cambio ya que si la última vez que tuve un sueño inspirador fue hace 10 años, tal cosa debiera darme que pensar. La presencia cada vez más habitual de sueños inspiradores es una neta señal de que estoy en una franja de trabajo más interesante. E insisto, no por la vistosidad del sueño, como experiencia anecdótica, sino por el impacto que va teniendo en la transformación de mi estilo de vida; como modificación de mi trasfondo psicológico, de integración de contenidos, de variación de conductas pasadas y como aumento de la energía psicofísica para desplegar la conciencia de sí y propiciar el acceso a lo Profundo.

Incluyo dos sueños por su relación con la alegría y la trascendencia, lo que nos introduce en el siguiente apartado.

04/08/2015 fragmento de un sueño<sup>12</sup>:

...Después tengo un intercambio con profesores de universidad y académicos. Les digo que enseñar no es acumular datos y vomitarlos, (mientras explico esto hay muchísima gente a mi alrededor) sino ser capaz de aprender con el alumno que te pase la experiencia por dentro. Ser capaz de conectar con el silencio interior hasta llegar a la vibración y conmovido transmitirla a los demás. En ese momento, el

---

12 Recopilación personal de sueños 2012-2017. Cuaderno de bitácora

registro de proyección es muy potente y se genera una atmósfera increíble. Tras ese momento, veo a través de unas paredes de cristal que la gente se va rápidamente. Antes de salir, en el marco de una puerta-umbral le pido al N. que me muestre que hay detrás de la muerte. Entonces, atravesamos el portal. Siento que me falta la respiración. Todo se vuelve oscuro. A lo lejos, en lo muy profundo, hay regiones, relámpago, ráfagas de luz, un silencio insondable. Accedemos a lo Profundo. Después de un tiempo infinito, atravesamos todo eso y salimos nuevamente a la ciudad, es un día luminoso y alegre y voy con Silo al próximo encuentro humanista.

24/01/2016 Sueño<sup>13</sup>:

Estamos en una reunión con el N. El espacio está a rebosar. Estamos sentados en el suelo. N. sugiere que hagamos una experiencia y que pensemos que es la última, porque nos vamos a morir. Cierro los ojos y me dispongo. Es impactante caer en cuenta que es mi última práctica, mi último momento... Pero entonces N. dice: "pase Sr Ministro, pase" (alusión a la muerte) y todo el mundo ríe a carcajadas. La alegría es compartida y general. La atmósfera cambia totalmente.

## F- LA ALEGRÍA Y LA TRASCENDENCIA

La muerte detiene el futuro. Es por eso, que la conciencia mira hacia otro lado ante el vacío y el sufrimiento que produce ese "contenido" no resuelto. Tal cuestión queda relegada hasta que por algún motivo vuelve a acercarse debido a alguna enfermedad o la partida de alguien cercano. Queda agazapada y sus sombras vuelven sobre nosotros una y otra vez. Pero no por ello se desgasta y se integra. Pasado el susto inicial, todo volverá a la normalidad.

La conciencia está lanzada hacia el futuro, y el absurdo de la muerte la frena constantemente, desconectándonos de la alegría. Los sentidos provisionales nos mantienen entretenidos pero hay una traición íntima, una contradicción que no puede ser comprendida en esencia, que debe ser re-ligada.

Este es el estado de sin-sentido que mencionamos al principio.

En cambio, esa alegría inmensa que en algún momento nos ha sobrecogido nos demuestra que existe algo "trascendente"<sup>14</sup>. Nos da certeza y sospecha del Sentido.

Hasta en tanto, esta búsqueda del Sentido se vuelva algo serio<sup>15</sup>, y la lucidez sea una conquista diaria que nos impulsa, la alegría no exhibirá su plenitud y sus múltiples matices.

Para mí, esto es una certeza inquebrantable a la que sin duda, se puede llegar por tantos caminos hay como buscadores. Pero, si queremos ir más allá de las creencias, es

---

13 ibidem

14 No nos referimos a existencia independiente en sí, sino más allá de las percepciones y mecanismos habituales.

15 No en el sentido de solemne, ni de falta de alegría sino lo suficientemente profundo e importante.

necesario conectar con esa alegría más profunda, y con ese Sentido, y ir más allá de la ilusión de la muerte y tener experiencia que nos de certeza.

No puedo afirmar que tenga todo comprendido y resuelto y menos aún si estamos hablando de la muerte. Pero algunas experiencias, sueños, y acciones desinteresadas me permiten dar testimonio de que no creo en la muerte, por lo menos como antaño. Su presencia ha perdido mucha fuerza, mucha carga y se me ha hecho evidente que existe algo inmortal y sagrado en nosotros. Sin duda, esas experiencias han sido fugaces pero lo suficientemente intensas como para darme certeza de experiencia.

Esos sueños que mencioné y otros tenidos con el maestro, me han ido transformando poco a poco, en una suerte de integración de este asunto. Lo mismo ha ocurrido con las prácticas de ascesis. No ha sido gracias a una sola experiencia sino a un conjunto de ellas. Pero no sólo por la cantidad y/o la repetición sino por el proceso de búsqueda, de reflexión y de profundización que se ha llevado a cabo. Y por supuesto, por el intercambio con otros amigos que siempre sirve para reorientarse.

Por otra parte, la conexión con esos momentos de alegría suave y de Sentido que se producen cotidianamente, me permiten recorrer ese camino de renovación, de liberación, de luz sobre las sombras y de encaje de esas experiencias mayores.

En todas las experiencias “trascendentes” puedo ubicar una inmensa alegría. Una apertura del futuro, sin límites, a veces, que hace del ser humano algo sagrado e invencible. En la expansión del mensaje, en las misiones, en los operativos, en las reuniones, he tenido esa sensación que pasaba por dentro de mí y me unía en comunión con otros.

Al respecto de la trascendencia y la alegría, tenemos en la ceremonia de bienestar unas bellas palabras que nos ilustran:

*...“quisiéramos ahora dar la oportunidad, a quienes así lo deseen, de sentir la presencia de aquellos ser muy queridos, que aunque no están aquí, en nuestro tiempo y en nuestro espacio, se relacionan con nosotros en la experiencia del amor, la paz y la cálida alegría”...*<sup>16</sup>

Hay unos atributos y entre ellos está la alegría con los que nos relacionamos en ese espacio más profundo con esos seres. No está claro, si la alegría es una traducción de ese contacto ya que ellos nos “tocan” con esa alegría; si se da por la profundidad, en cuanto al eje z (como forma, recinto), en la que se produce ese contacto. Desde el punto de vista de la libre interpretación del Mensaje, sin duda, esto está abierto y las experiencias deben ser genuinamente respetadas y toleradas.

En todo caso, es claro el nexo que se establece en ese espacio más interno, de contacto con esos seres, y de relación con otro espacio-tiempo, con la alegría. He tenido la oportunidad de escuchar en más de un intercambio después de las ceremonias experiencias que dan certeza de lo anterior.

Por mi parte, puedo relatar que el encuentro con esos seres siempre se da en un contexto de alegría. A veces muy suave y conmovedora. En otras inmensa y sobrecogedora; o de inspiración que luego desemboca en alegría. La representación de estos seres, cuando es

---

16 Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf. Ceremonia de Bienestar.

nítida y son seres queridos conocidos casi siempre es a través de una amplia sonrisa que inunda nuestro espacio.

Pude comprobar que estos seres se ubican, o mejor dicho que el contacto se produce en diferentes profundidades del espacio de representación lo que genera intensidades, comprensiones e inspiraciones de diferente grado. Aún así, nunca es indiferente tal roce con esos espacios-tiempos y seres. En definitiva, estamos integrando experiencias pasadas en unos casos y en otras, traduciendo señales que llegan de lo Profundo. En todo lo mencionado hasta aquí, sea cual sea su grado de profundidad hay un correlato de apertura de futuro, lo que produce un crecimiento de la irreverencia hacia ese supuesto y absurdo límite tras el que se acaba todo.

Todas estas experiencias y la calma reflexión sobre ellas impactan sobre la falta de futuro impuesto por la muerte abriendo grietas en esas creencias impuestas y posibilitan el desarrollo de la alegría.

Todo lo expuesto anteriormente nos lleva a la siguiente conclusión: No puede haber un avance significativo en la ascesis, ni un cambio profundo y esencial, ni una comprensión de la Doctrina más allá de lo teórico si no hay un verdadero desarrollo de la alegría (en sus infinitos matices, expresiones) y un avance significativo y experiencial con la trascendencia. Ya que, como hemos visto, la superación del sufrimiento produce unidad interna y alegría. Y éstas, abren el futuro más allá de todo límite aparente.

### Los atributos de la alegría

Inicialmente, había previsto desarrollar este punto. Pero he desistido dado el carácter más bien experiencial de este relato en el que no caben, me parece, las definiciones rigurosas propias de un estudio o investigación monográfica. Además, remito una vez más al aporte de Jano Arrechea "Sobre la Alegría" que resulta mucho más preciso y cuidadoso en los términos, definiciones y orden de las experiencias con el tema.

Si alguien todavía necesitase más detalle, todavía podría consultar todo lo dicho por Silo al respecto de la alegría en la recopilación realizada por Andrés Koryzma.

Queda este punto, por tanto, resuelto y remitido a las mencionadas fuentes.

## G- ALGUNAS EXPERIENCIAS CON LA ALEGRÍA

Esta es una recopilación de algunas alegrías que pueden servir de ejemplo de todo lo desarrollado hasta aquí.

Desde muy pequeño, puedo rastrear diversas experiencias con ciertas características comunes. En ellas, en las que estando en la cama, antes de dormir, se produce un encaje cenestésico, de temperatura, confort, de sensación de protección, donde los límites cenestésico-táctiles se difuminan y el espacio parece hacerse infinito. Una alegría inexplicable surge en esos momentos con cierto sabor a recogimiento y a reencuentro frente a la inmensidad.

Muchas alegrías parecidas, no ya en ese contexto, pueden relacionarse con las características descritas. Y se produce siempre "un encaje" cenestésico. En algunas

prácticas de ascesis, pude observar el mismo fenómeno. Cuando al acceder a lo Profundo, pude registrar ese reencuentro y esa misma alegría.

En Parque Toledo, al final de una reunión de Escuela, en una comida compartida, se produjo tal conexión entre los comensales que una onda de alegría nos recorrió en un instante de felicidad plena que se expandió de forma concomitante en todos nosotros.

Estas risas, complicidades y alegrías dejaron una señal de plenitud tal que no pasaron inadvertidas en nosotros, llegando a ser una medida con la que comparar sanamente otras situaciones de alegría. Son eclipses, momentos en los que diversos factores encajan gracias a una atmósfera común y a intenciones copresentes actuando.

Pero en esas experiencias pueden reconocerse registros descritos por Silo como: "Aquí no se opone lo terreno a lo eterno" y "Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu". Son momentos de unidad y de conexión con lo trascendente. La felicidad y la plenitud que se experimentan en esos momentos son tan difíciles de explicar como cuando uno quiere captar esas señales de lo Profundo.

Salgo de casa, muy conectado al espíritu, después de realizar un pedido conmovedor. Bajo las escaleras y cuando me encuentro con el vecino, le saludo con una sonrisa que siento conectada a esa vibración en el centro del pecho. Pude comprobar que en cuanto nuestras miradas se cruzaron surgió una profunda y amplia sonrisa en su rostro.

Fenómenos de ese tipo, muy cotidianos y cada vez más habituales me llevaron a reflexionar sobre cómo se produce el contagio de la alegría. Al principio lo catalogué como proyección. Pero observando más detenidamente, caí en cuenta de que se produce una sintonía que lleva al otro a ese mismo lugar. Barriendo las reservas, los antepredicativos, los climas y produciendo una concomitancia emotiva que se expande.

El intento de mantener esa vibración e irradiar desde allí es sumamente beneficioso. En los casos con personas menos cercanas no puedo ver cómo procesó ese simple hecho en la vida cotidiana del otro. Obviamente, es registrado por mí con unidad. En los días que pude mantener esa vibración, esa suave alegría fue contagiando a otros y en un instante aperceptivo, registrarse como suave facilitador para otros de ese fenómeno retroalimentó con una alegría sobrecogedora y conmovedora.

Estamos describiendo experiencias muy cotidianas, sutiles y vibrátiles, en las que no es el yo el que produce estos fenómenos. Tampoco tienen ese sabor de crecimiento de la imagen de sí. Son momentos silenciosos, de unidad y muy energéticos.

Es el fin de un acto del Partido Humanista. Con cientos de amigos llegados para apoyar desde diferentes puntos. Antes de partir, coreamos al unísono: "Paz, Fuerza y Alegría", "Paz, Fuerza y Alegría"...

En la Entrada a Escuela. En el momento en que termina esa reunión se produce un aplauso conjunto que resuena con una alegría que aún me conmueve.

Estamos sintetizando, tras una ligera cena, un fin de semana de apoyo a los mensajeros de Lisboa. Varios amigos nuevos describen sus avances y todos compartimos una suave conexión con la unidad interna. En ese momento, la

sensación de que el ser humano es invencible me llena de un alegre sentido conectándome con lo trascendente. Este registro dura horas y me acompaña a lo largo de la semana.

En varias ocasiones, al escuchar la descripción de acciones desarrolladas por otros y al mismo tiempo registrar el hilo de esas acciones desinteresadas en las que uno contribuyó me conectaron de una forma diferente con lo que hasta ese momento entendía como la inmortalidad. Fue una vibración muy potente dónde los límites del "yo" son barridos y las acciones y las personas se conectan a otro nivel produciendo una gran conmoción, alegría y apertura de futuro.

## H- CONCLUSIONES

La alegría es una traducción de la señal de lo Profundo. Y en ese sentido platónico, tal y como éste describe la idea del bien, comparte ámbito y características con la belleza, con la bondad, la sabiduría, etc.

Son atributos de un plano trascendente que traducidos me permiten conectar y reconocer las diferentes señales.

La alegría es un indicador del Sentido, de la pérdida de fe en la muerte y por tanto, de apertura de futuro. Se va instalando en lo cotidiano como una conquista frente a la violencia, el sufrimiento y el Sin-sentido y actúa como telón de fondo más allá de las vicisitudes cotidianas tiñéndolo todo de Sentido. Impulsa la ascesis con registros de renovación, propiciando un aumento de las prácticas, de la energía con la que contamos y que posibilitan la profundización en esas regiones de la Mente. Se expresa en los sueños produciendo integraciones y también inspiración, con más periodicidad. Lo que retroalimenta el circuito, contribuyendo al desarrollo del estilo de vida. Es por último, un indicador de plenitud y felicidad que se despliegan contagiando a otros y fortaleciendo el Espíritu.

## I- RESUMEN

Este escrito nace con la intención de ordenar las experiencias tenidas sobre la alegría. Al tratarse de experiencias, reflexiones y alguna inspiración toma la forma de relato y en tal sentido no tiene más bibliografía que algunos de nuestros materiales doctrinarios y las notas del cuaderno de bitácora. No pretendemos un exhaustivo repaso por nuestros materiales acerca de la importancia de tal tema, cosa que además ya existe.

Seguramente, no hallará el lector nada nuevo. No buscamos la originalidad. Sencillamente es la reflexión sobre la experiencia en el proceso personal con la ascesis, con el interés de profundizar la propia mirada.

### Iniciando el camino

La alegría, me parece, es uno de los grandes temas doctrinarios. Ya en la Arenga de la Curación del Sufrimiento, al final se dice: "A ti hermano mío, arrojó esta esperanza, esta esperanza de **alegría**, esta esperanza de amor para que eleves tu corazón y eleves tu espíritu, y para que no olvides elevar tu cuerpo".

También, El Mensaje de Silo, en su primera página: "Aquí hay **alegría**, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al Espíritu.

En nuestros dos materiales más importantes aparece este tema y me pareció imprescindible observar y comprobar mi experiencia en tal sentido.

Pero, ¿de dónde nace la alegría? Examinemos este tema a la luz de la experiencia.

Para todos es claro que, existe una alegría externa. Es un objeto que la conciencia registra cuando se dan determinadas situaciones externas. Se trata de una mirada ingenua y dormida que desgraciadamente es muy habitual. Los acontecimientos se me imponen dejando nulo margen de maniobra y produciendo muchas de las veces, una sensación de tristeza, desencaje o sufrimiento dependiendo del grado de importancia que para mí tenga tal cuestión.

Si tuviésemos que relacionar lo dicho anteriormente con los Estados Internos ubicaríamos esta situación inicial con la del sin-sentido.

Pero resulta que todas las personas han tenido en algún momento de su vida alguna alegría independizada de las situaciones externas. Sea de repente ante una puesta de sol, o realizando cualquier actividad cotidiana, o incluso, sobrellevando situaciones complicadas que además, no han salido del modo esperado. También podemos con cierta facilidad ubicar alguna de estas situaciones vitales.

*"A veces una alegría inmensa me ha sobrecogido"*

El problema radica en que a pesar de haber tenido alguna de estas experiencias, normalmente por su carácter ligero y pasajero, pasan desapercibidas y/o no sabemos cómo volver a producirlas.

### Algunas comprensiones



Teniendo en cuenta lo explicado por Silo acerca de que la conciencia es activa en la construcción de la realidad y meditando acerca de los Principios de Acción Válida podemos seguir la pista hacia la fuente de la Alegría.

Es en conciencia de sí, cuando el registro de la alegría deja una señal más clara de independencia con respecto a los fenómenos externos. Gracias a cierto manejo de la reversibilidad puedo observar la relación con el propio cuerpo y con los otros.

La conciencia de sí me permite estar de un modo amplio y distinto a lo habitual. Donde registro mi cuerpo de forma más suelta y ligera y observo los fenómenos internos y externos con mayor profundidad y alcance. Es ahí donde caigo en cuenta que existen matices y grados de profundidad. Y que hay diversos tipos de alegrías. Somos como un instrumento y dependiendo de las cuerdas que toques y de los acordes que utilices produces un tipo de vibración u otra.

Aumentar los momentos de conciencia de sí van indisolublemente unidos, en mi experiencia, con la experimentación de la alegría.

*“Cuando encuentres una gran fuerza, bondad o **alegría** en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones agradece a tu interior”.*

En ese sentido los pedidos y los agradecimientos han resultado muy positivos en el despliegue de esos momentos de mayor lucidez y alegría.

Aunque inicio el día de este modo, son numerosos los momentos que dedico a estos pedidos y agradecimientos. A veces aprovecho situaciones favorables, en otras, es la necesidad la que apremia. Es cierto que durante muchas veces ese pedido y agradecimiento no son más que una predisposición, que una apertura emotiva para salir de la grisura, de las presiones. Sin embargo, en más de una ocasión he tenido verdaderas experiencias significativas. Momentos de gran silencio interno, de inspiraciones, de contacto con seres de otros tiempos y espacios, de conexión con espacios llenos de significado.

Además, sostener esa práctica diaria a lo largo de los años me ha permitido introducir momentos de lucidez que han ido creciendo y fortaleciéndose. Ha sido un trabajo sostenido pero sentido muy alejado de la mecanicidad e insertado totalmente en el quehacer cotidiano. Esto me permite observar un proceso de profundización y superación.

La búsqueda de la alegría se convierte en un propósito menor que me conecta con el Sentido. A veces el roce con el Sentido es el que me conecta a la alegría. Pero a veces, esa conexión con el cuerpo, ese encaje con el tiempo, con las otras personas, con lo que estoy haciendo, me llena de una suave alegría que me conecta al Sentido. Es entonces, cuando comprendo que forman una estructura indisoluble y sagrada. Y que en ese aspecto puedo entender que la alegría es un indicador tanto de la lucidez, como de la profundidad, como de la conexión con el Sentido.

### La alegría y la ascesis

De las prácticas me parece que podemos rescatar para este escrito dos aspectos.

El primero de ellos tiene que ver con una “región” que al atravesarla, como si fuera una cortina de burbujas de colores y sonidos diversos, surge lo que denominamos la “sonrisa interna”. Después de numerosos oficios y prácticas de ascesis pude reconocer “ese lugar” que me parece que Silo describe en la Guía del Camino Interno de la siguiente forma: *“La luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil-colores, bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas”*.

Podemos rastrear ese impacto interno y esa huella en numerosas culturas. Tenemos ejemplos de esa traducción en las esculturas etruscas funerarias, en los budas, en los dioses hinduistas, en la cultura mesoamericana, en pinturas como la de la Gioconda... De ello no daremos más detalles ya que excederían nuestro propósito de este trabajo.

Poder ubicar ese espacio dónde nace esa alegría más profunda relacionada con el centro de gravedad genera mucha libertad ya que podemos dirigirnos hacia allí siempre que lo necesitemos, dándonos comprensión y profundidad.

El otro aspecto, es el registro de renovación. De sentir el acceso a nuevas regiones, más elevadas y profundas. De registrar la superación de límites de esa “nada” en la que voy entrando. De ampliación energética e intentos de proyección y manejo de esa energía que busca independizarse. Todo esto hay que entenderlo como un balbuceo, como algo que se está aprendiendo, que no está para nada integrado ni se tiene manejo. Pero esa sensación de burbujeo, de ebullición es muy interesante de cara a estos trabajos porque los sostiene e impulsa de un modo nuevo y desconocido para uno.

Aunque presto mucha atención y cuidado a las prácticas de ascesis siempre pongo el acento en el proceso. A la reflexión calma sobre todo ese intento de profundización, sobre los pasos, sobre lo hecho y lo no realizado, sobre lo pendiente y lo no-integrado, sobre los avances. Es así, que la alegría se va instalando en las actividades cotidianas y va tiñendo la mirada. Cobra un nuevo sentido, el estilo de vida, a la luz de este indicador conectado con el sentido. Es un emplazamiento nuevo, que va apareciendo con sus nuevas actitudes, miradas, acciones y registros. Se insinúa levemente pero ocupa cada día más tiempo.

También se trata de una estructura ya que todo se reordena según ese nuevo modo de estar. Esos nuevos registros producen nuevas formas de pensar y encarar la “realidad” dando lugar a nuevas acciones o a la búsqueda de nuevas soluciones frente a lo viejo, pero también surgen inspiraciones frente a los nuevos retos y al nuevo paisaje que se abre. Y eso, a su vez, es una retroalimentación que inicia el circuito energético en forma espiralada.

El buen humor y la alegría van ganando terreno. Cada vez que se expresan, cada vez que aparecen por breves que sean, merecen un agradecimiento profundo y conmovedor. Como si no existiese nada más importante, nada más real.

Por otra parte, esta búsqueda de la alegría no se opone con la pobreza de corazón. Sino que es un reconocimiento sincero de los momentos de plenitud y también de aquellos en los que esta alegría y sentido no se expresan. Y aún en los momentos que estamos conectados con esos alegres instantes no son vividos como algo espectacular producidos por el yo, sino justamente caemos en cuenta de esa profunda humildad y de ese fracaso interior que nos acompaña incansablemente. Ese fracaso no tiene que ver con el sufrimiento sino con el aprendizaje. No tiene que ver con lo ya terminado sino con todo lo que está por hacer. Y en ese aspecto, el fracaso nunca cesa, porque siempre hay algo

nuevo que se puede incorporar. Pero sin duda, ha sido para mí una gran revelación ese contacto con el fracaso desde el registro de la alegría y la renovación.

Esa renovación no es posible sino parte del fracaso y del reconocimiento del proceso que nos ha traído hasta aquí. Este año, marcado por el 50 aniversario, ha servido como marco imprescindible que de forma copresente, motivó continuas reflexiones y búsquedas en torno a la renovación y detrás de los vientos del cambio reconozco a la alegría. En toda esta reflexión, lo importante ha sido la visión del proceso y no tanto lo anecdótico de las prácticas.

### La relación con los sueños

En esta nueva etapa incorporamos en la ascesis el trabajo con los sueños con la idea de poder introducir lucidez en el sueño y hacer crecer la inspiración. Es un intento de trabajar la ascesis de forma integral, incorporando al proceso la gran cantidad de horas que uno dedica a soñar.

Ir al sueño con una pregunta puede marcar la dirección de las imágenes y los temas.

No siempre se produce lo buscado sin embargo siempre recuerdo lo que sueño, a diferencia de momentos anteriores. En mi caso eso me resulta muy útil porque me permite saber en qué estoy.

Y esto permite una reflexión más profunda sobre lo que vamos viviendo y lo que nos ocurre. He podido comprobar que numerosos días estuvieron marcados por los sueños tenidos en la noche anterior. Tanto de forma climática como inspirada.

Quisiera ahora destacar que todo lo descrito hasta aquí es muy obvio para todos nosotros ya que Silo ha descrito todo esto hace décadas y cualquier persona tiene o puede tener experiencia de cómo los sueños determinan nuestro día a día. Para mí, la novedad está en poder no sólo influir en lo que sueño de modo de acercar esas experiencias de inspiración y producirlas de modo querido, consciente y más habitual. Sino también en modificar las vivencias cotidianas en dirección más elevada. En este sentido, poder observar la mirada desde una mayor profundidad de modo permanente y rescatar el “continuum” que se produce día a día más allá de la mecánica de niveles, es una novedad y un matiz, para mí, nada desdeñable.

La aceleración del número de sueños inspiradores es, sin duda, un indicador de cambio y una neta señal de que estoy en una franja de trabajo más interesante. E insisto, no por la vistosidad del sueño, como experiencia anecdótica, sino por el impacto que va teniendo en la transformación de mi estilo de vida; como modificación de mi trasfondo psicológico, de integración de contenidos, de variación de conductas pasadas y como aumento de la energía psicofísica para desplegar la conciencia de sí y propiciar el acceso a lo Profundo.

Incluimos dos sueños por su relación con la alegría y la trascendencia

### La alegría y la trascendencia

La muerte detiene el futuro. Es por eso, que la conciencia mira hacia otro lado ante el vacío y el sufrimiento que produce ese “contenido” no resuelto. Tal cuestión queda relegada hasta que por algún motivo vuelve a acercarse debido a alguna enfermedad o la partida de alguien cercano. Por otro lado, la conciencia está lanzada hacia el futuro, y el absurdo de la muerte la frena constantemente, desconectándonos de la alegría. Los

sentidos provisionales nos mantienen entretenidos pero hay una traición íntima, una contradicción que no puede ser comprendida en esencia, que debe ser re-ligada.

Este es el estado de sin-sentido que mencionamos al principio.

En cambio, esa alegría inmensa que en algún momento nos ha sobrecogido nos demuestra que existe algo “trascendente”. Nos da certeza y sospecha del Sentido.

Hasta en tanto, esta búsqueda del Sentido se vuelva algo serio, y la lucidez sea una conquista diaria que nos impulsa, la alegría no exhibirá su plenitud y sus múltiples matices. Es necesario conectar con esa alegría más profunda, y con ese Sentido, y ir más allá de la ilusión de la muerte y tener experiencia que nos de certeza.

No puedo afirmar que tenga todo comprendido y resuelto y menos aún si estamos hablando de la muerte. Pero algunas experiencias, prácticas de ascesis, sueños, y acciones desinteresadas me permiten dar testimonio de que no creo en la muerte, por lo menos como antaño. Su presencia ha perdido mucha fuerza, mucha carga y se me ha hecho evidente que existe algo inmortal y sagrado en nosotros. Sin duda, esas experiencias han sido fugaces pero lo suficientemente intensas como para darme certeza de experiencia.

Por otra parte, la conexión con esos momentos de alegría suave y de Sentido que se producen cotidianamente, me permiten recorrer ese camino de renovación, de liberación, de luz sobre las sombras y de encaje de esas experiencias mayores.

En todas las experiencias “trascendentes” puedo ubicar una inmensa alegría. Una apertura del futuro, sin límites, a veces, que hace del ser humano algo sagrado e invencible. En la expansión del mensaje, en las misiones, en los operativos, en las reuniones, he tenido esa sensación que pasaba por dentro de mí y me unía en comunión con otros.

Al respecto de la trascendencia y la alegría, tenemos en la ceremonia de bienestar unas bellas palabras que nos ilustran:

*...“quisiéramos ahora dar la oportunidad, a quienes así lo deseen, de sentir la presencia de aquellos ser muy queridos, que aunque no están aquí, en nuestro tiempo y en nuestro espacio, se relacionan con nosotros en la experiencia del amor, la paz y la cálida **alegría**”..*

No está claro, si la alegría es una traducción de ese contacto ya que ellos nos “tocan” con esa alegría; si se da por la profundidad, en cuanto al eje z (como forma, recinto), en la que se produce ese contacto.

En todo caso, es claro el nexa que se establece en ese espacio más interno, de contacto con esos seres, y la relación con la alegría.

Por mi parte, puedo relatar que el encuentro con esos seres siempre se da en un contexto de alegría.

Pude comprobar que estos seres se ubican, o mejor dicho que el contacto se produce en diferentes profundidades del espacio de representación lo que genera intensidades, comprensiones e inspiraciones de diferente grado. Aún así, nunca es indiferente tal roce con esos espacios-tiempos y seres. En definitiva, estamos integrando experiencias pasadas en unos casos y en otras, traduciendo señales que llegan de lo Profundo. En

todo lo mencionado hasta aquí, sea cual sea su grado de profundidad hay un correlato de apertura de futuro, lo que viene dado por la irreverencia hacia ese supuesto y absurdo límite tras el que se acaba todo.

Todas estas experiencias y la calma reflexión sobre ellas impactan sobre la falta de futuro impuesto por la muerte abriendo grietas en esas creencias impuestas y posibilitan el desarrollo de la alegría.

Todo lo expuesto anteriormente nos lleva a la siguiente conclusión: No puede haber un avance significativo en la ascesis, ni un cambio profundo y esencial, ni una comprensión de la Doctrina más allá de lo teórico si no hay un verdadero desarrollo de la alegría (en sus infinitos matices, expresiones) y un avance significativo y experiencial con la trascendencia. Ya que, como hemos visto, la superación del sufrimiento produce unidad interna y alegría. Y éstas, abren el futuro más allá de todo límite aparente.

### Algunas experiencias con la alegría

Esta es una recopilación de algunas alegrías que pueden servir de ejemplo de todo lo desarrollado hasta aquí.

En algunas alegrías descritas se produce siempre “un encaje” cenestésico. En algunas prácticas de ascesis, pude observar el mismo fenómeno. Cuando al acceder a lo Profundo, pude registrar ese reencuentro asociado a la alegría.

En el registro de plenitud pueden reconocerse registros descritos por Silo como: “Aquí no se opone lo terreno a lo eterno” y “Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu”. Son momentos abarcales, de unidad y de conexión con lo trascendente. La felicidad y la amplitud que se experimentan en esos momentos son tan difíciles de explicar como cuando uno quiere captar esas señales de lo Profundo.

Fenómenos de ese tipo, muy cotidianos y cada vez más habituales me llevaron a reflexionar sobre cómo se produce el contagio de la alegría. Caí en cuenta de que se produce una sintonía que lleva al otro a ese mismo lugar. Barriendo las reservas, los antepredicativos, los climas y produciendo una concomitancia emotiva que se expande.

En los días que pude mantener esa vibración, esa suave alegría fue contagiando a otros y en un instante aperceptivo, registrarse como suave facilitador para otros de ese fenómeno retroalimentó con una alegría sobrecogedora y conmovedora.

Estamos describiendo experiencias muy cotidianas, sutiles y vibrátiles, en las que no es el yo el que produce estos fenómenos. Tampoco tienen ese sabor de crecimiento de la imagen de sí. Son momentos silenciosos, de unidad y muy energéticos.

En varias situaciones observamos acciones comunes o momentos compartidos, que producen una vibración muy potente donde los límites del “yo” son barridos y las acciones y las personas se conectan a otro nivel produciendo una gran conmoción, alegría y apertura de futuro.

También se desplaza el “yo” cuando se registra el hilo de esas acciones desinteresadas en las que uno contribuyó y que se expanden más allá de la acción inmediata y personal. Conectando de una forma diferente con lo que hasta ese momento entendía como la inmortalidad.

## J- SÍNTESIS

La alegría es una traducción de la señal de lo Profundo. Y en ese sentido platónico, tal y como éste describe la idea del bien, comparte ámbito y características con la belleza, con la bondad, el bien, etc.

Son atributos de un plano trascendente que traducidos me permiten conectar las diferentes señales.

La alegría es un indicador del sentido, de la pérdida de fe en la muerte y por tanto, de apertura de futuro. Se va instalando en lo cotidiano como una conquista frente a la violencia, el sufrimiento y el Sin-sentido y actúa como telón de fondo más allá de las vicisitudes cotidianas tiñéndolo todo de Sentido. Impulsa la ascesis con registros de renovación, propiciando un aumento de las prácticas, de la energía con la que contamos y que posibilitan la profundización en esas regiones de la Mente. Se expresa en los sueños produciendo integraciones y también inspiración, con más periodicidad. Lo que retroalimenta el circuito, contribuyendo al desarrollo del estilo de vida. Es por último, un indicador de plenitud y felicidad que se despliegan contagiando a otros y fortaleciendo el Espíritu.

## K- BIBLIOGRAFÍA

- Andrés Koryzma “El sentido del humor y la alegría”. Recopilación [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)
- Ariane Weinberg “Trabajos con el nivel de sueño en las Escuelas del Despertar” [www.parclabelleidee.fr](http://www.parclabelleidee.fr)
- Jano Arrechea “El loro mandarina”. Editorial Hypatia.
- Jano Arrechea “Sobre la Alegría” [www.parquelareja.org](http://www.parquelareja.org)
- Silo. Obras Completas I y II. Ediciones humanistas
- Silo. El Mensaje de Silo. Editorial Edaf.