



Manual de apoyo para el trabajo con Experiencias Guiadas

**Basado en el Libro de la Comunidad y Experiencias Guiadas de Silo
(Editorial Leviatán, Argentina)**

Contenido

EXPLICACIONES GENERALES.....	5
Qué es y para qué sirve una Experiencia Guiada.....	5
Cómo operan y cómo se trabajan.....	6
Recomendaciones para su práctica.....	7
SINTESIS DE LAS EXPERIENCIAS GUIADAS.....	9
I) EXPERIENCIAS GUIADAS DE RECONCILIACION CON EL PASADO.....	12
El Niño.....	12
El Temor (El animal).....	13
El Enemigo.....	13
El Gran Error.....	14
La Nostalgia.....	15
La Pareja Ideal.....	15
El Resentimiento.....	16
Ejercicio de Descenso.....	17
Catarsis (El Deshollinador).....	17
II) EXPERIENCIAS GUIADAS DE UBICACIÓN EN EL MOMENTO ACTUAL (PRESENTE).....	18
La Protectora de la Vida.....	18
Ejercicio de Avances y Retroceso.....	19
El Trineo.....	19
Las Nubes.....	20
El Minero.....	21
Ejercicio de Transformismos y Expansiones (Los Disfraces).....	22
III) EXPERIENCIAS GUIADAS DE PROPUESTAS A FUTURO.....	23
Ejercicio de Ascenso.....	23
La Acción Salvadora.....	24

Las Falsas Esperanzas.....	25
EXPERIENCIAS GUIADAS DE EL SENTIDO DE LA VIDA.....	26
La Repetición.....	26
El Viaje.....	27
El Festival.....	27
La Muerte.....	28
ANEXO 1: SOBRE EXPERIENCIAS DEL GUIA INTERNO.....	30
Configuración del Guía Interno.....	30
La Desorientación y el Guía Interno.....	32
La Vejación y el Guía Interno.....	33
La Indecisión y el Guía Interno.....	34
Anexo 2: Cómo se trabaja con experiencias guiadas.....	36
Anexo 3: a qué tipo de conflictos podían ayudar.....	39

EXPLICACIONES GENERALES

Qué es y para qué sirve una Experiencia Guiada

Las Experiencias Guiadas consisten en una serie de frases mediante las cuales se describe la escenografía mental en la que el practicante debe emplazarse, produciendo climas afectivos que permitan el surgimiento de núcleos de problema. Las frases están separadas por puntos aparte, indicando pausas de silencio para completar con imágenes propias la escena propuesta. Estos silencios dan la oportunidad al practicante que hace la experiencia, elaborar los núcleos de problema de acuerdo a sus particulares contenidos. Esas pausas varían desde algunos segundos a un máximo de dos minutos.

La raíz del sufrimiento es la pérdida de un sentido de vida que nos trasciende y nos comunica con los demás. Esto con el tiempo puede provocar bloqueos y disfunciones en la conducta que es necesario resolver. Estos ejercicios guiados, ayudan a resolver esos nudos de conflicto en los que estamos atrapados; la causa de los problemas pueden anidarse en el tiempo pasado como culpa o resentimiento; o en el tiempo presente, por sobrecarga de tensiones, ansiedades, complejos con el cuerpo o enfermedades sicosomáticas; o pueden deberse a dificultades con el tiempo futuro, en relación al criterio de realidad y a las ocasionadas por la perplejidad ante el sentido de la vida, la finitud y la trascendencia.

Las Experiencias Guiadas están construidas en base al siguiente esquema: 1° entrada; 2° aumento de la tensión; 3° presentación de los

núcleos de problema; 4° solución de los núcleos; 5° distensión y 6° salida en un clima positivo. Literariamente las podemos ver como una serie de cuentos cortos en el que el personaje es uno mismo, que se ve inmerso en las escenas y en ellas se refleja sus propios contenidos internos.

Cómo operan y cómo se trabajan.

Las Experiencias Guiadas son la aplicación práctica de una teoría de la conciencia en que la imagen tiene especial relevancia¹. Cualquier conflicto tanto interno como del mundo de las relaciones, se ve reflejado no sólo en la conducta sino que, y con anterioridad a la respuesta conductual, en la dinámica de la imagen. Las resistencias a la movilidad de la imagen, sea por su fijeza o por su rápida discontinuidad; sea por su exceso de intensidad o por su debilidad, develan nuestras contradicciones.

La dinámica de la imagen de la experiencia guiada, opera con elementos transferenciales y en ocasiones catárticos², presentados a modo de direcciones mentales que se completan con contenidos propios de la persona que experimenta.

Las resistencias que se presentan, deben ser consideradas como lo más importante de la experiencia guiada. Vencerlas, es uno de los objetivos que tiene la repetición de un relato guiado. Un gran avance es detectar las resistencias aunque no se puedan superar en un primer ejercicio, su repetición y el intercambio con otros practicantes ayudará a superarlas.

¹ La imagen es una forma activa de la conciencia . Ella puede actuar sobre el propio cuerpo y el cuerpo en-el-mundo dada la intencionalidad que se dirige fuera de sí y no responde simplemente a un *para sí* natural, reflejo y mecánico. Las diferentes y complejas funciones con las que cumple la imagen depende , en general, de la posición que asume en la espacialidad interna. Esto está justificado en los trabajos de Psicología de la Imagen. (Habla Silo, Editorial Virtual, Chile)

² Consultar el capítulo de Operativa en el libro de Autoliberación (Luis Ammann Editorial Altamira, Argentina)

En toda experiencia guiada hay una ambientación para lograr el "clima" que se requiera para que emerjan y se emplacen correctamente los núcleos de problema³. Aún en la ambientación surgen, a menudo, resistencias. Sin embargo, no son ellas las que se tienen en cuenta, sino únicamente, las referidas a los núcleos conflictivos sobre el que la experiencia trabaja. Esta ambientación es el recurso para eludir las resistencias racionales propias del nivel de vigilia, y facilitar la entrada en el nivel de semisueño activo, en disminuyen las resistencias de "racionalización", "ocultamientos", u "olvidos", que se dan si se tocan los nudos conflictivos en vigilia.

Recomendaciones para su práctica

Para concentrarse bien en el trabajo conviene el mayor silencio ambiental y una iluminación suave. Por igual motivo, es recomendable que el ejercicio se realice con los párpados cerrados. Para configurar la escena no sólo se utilizan imágenes visuales, sino también de tipo auditivo, táctil o de tipo cenestésico. La "realidad" que se puede lograr con las sensaciones que acompañan la imagen, ayudan a la profundidad y eficacia con que se realiza la experiencia.

El intercambio con otros practicantes sobre las resistencias que no se pudieron superar ayuda a transferir cargas psíquicas al recibir y aportar a los demás.

Las experiencias guiadas están acompañadas de una recomendación final, que devela el núcleo del conflicto sobre el que se trabaja. Está

³ Si es que necesitamos colocar al lector en un punto en el que toma contacto con él mismo, debemos distorsionar la estructura del tiempo y espacio siguiendo las enseñanzas que, sobre esto, nos dejan los sueños. Debemos liberar la dinámica de la imagen y quitar las racionalizaciones que impidan un fluido desarrollo. (Habla Silo, Editorial Virtual, Chile)

recomendación apunta por una parte a facilitar la reflexión e intercambio, y por otra, es una invitación a observar en la vida diaria y en la propia conducta, el reflejo de las resistencias que se detectaron en la experiencia y, parejamente, a comprobar los cambios cuando las resistencias fueron vencidas.

SINTESIS DE LAS EXPERIENCIAS GUIADAS

Los audios de las experiencias los encuentras en www.mensajedesilobellavista.cl

I) Experiencias de reconciliación con el pasado

El Niño: Esta experiencia apunta a lograr la reconciliación con una injusticia vivida. La intención está puesta en liberarse de sentimientos negativos, que por autocompasión limitan el comportamiento en el mundo de relación.

El Temor (el animal): Se propone reconstruir una escena del pasado ligada a una “fobia” o temor irracional con el objetivo de sacarle la carga opresiva.

El enemigo: Esta experiencia apunta a lograr la reconciliación con alguna persona que nos genera o nos ha generado perturbación. Es importante reconciliarnos internamente con aquel que creemos nos ha perjudicado o con quien nos sentimos resentidos.

El gran error: Propone reenfocar el aparente “gran error” de la propia vida y lograr un nuevo punto de vista. Esto permite reconciliarse con uno mismo y ganar coherencia en la vida.

La nostalgia: Apunta a comprender las relaciones afectivas de la propia vida. Contribuye a superar frustraciones y resentimientos predisponiendo a una actitud constructiva presente y futura.

La pareja ideal: Esta experiencia propone una revisión de las relaciones afectivas. Las búsquedas, las rupturas, los encuentros y fantasías están ligados a un núcleo de pareja ideal que no se advierte cotidianamente y sin embargo opera y orienta en determinadas direcciones.

El resentimiento: Todo enemigo y todo resentimiento en nuestro interior, limita el presente y obstruye el futuro. La reconciliación con el pasado libera cargas y favorece el desarrollo personal.

II) Experiencias de ubicación en el momento actual

El descenso: Las dificultades en el descenso pueden reflejar problemas físicos o temores a la reconstrucción del propio pasado. También puede dejar en evidencia actitudes compulsivas.

Catarsis (El deshollinador): Tiene como finalidad lograr un inmediato alivio de las tensiones internas motivadas por conflictos no resueltos o negados.

La protectora de la vida: Se propone la reconciliación con el propio cuerpo. Asumirlo tal cual es como primer paso para avanzar en el criterio de realidad.

Avances y Retrocesos: Apunta a producir cambios de conducta en el quehacer cotidiano. Impulsividad, descontrol, incumplimientos o desordenes en la acción

El trineo: Trabaja sobre los desplazamientos. Estos reflejan la conducta de uno con el medio.

Las nubes: Da elementos para ejercitar imágenes de libertad de movimiento físico y el reconocimiento de sensaciones gratificantes. Brinda la posibilidad de aflojar tensiones mentales.

El minero: Permite comprender la relación que existe entre los pensamientos y las tensiones viscerales o internas del cuerpo. Permite distensiones profundas, además de alertar sobre las consecuencias sicosomáticas de las imágenes negativas.

El ascenso: Las dificultades en el ejercicio de ascenso están relacionadas con el temor a las caídas. Puede deberse a problemas físicos, o reflejar situaciones de inestabilidad que está viviendo.

Ejercicio de transformismos y expansiones (Los disfraces): Propone mejorar la relación de uno mismo con otras personas al proporcionar un mayor control de la imagen de sí mismo.

III) Experiencias de propuestas a futuro

La acción salvadora: Introduce el tema de “las buenas acciones” para plantear ideas de solidaridad y ayuda a otros.

Las falsas esperanzas: Pretende solucionar problemas de futuro, aclarando proyectos y sin las confusiones o pérdidas de tiempo que producen las falsas esperanzas.

IV) Experiencias de sentido de la vida

La Repetición: Propone examinar la dirección de la vida desde el pasado al momento actual. Esta reflexión permite un cambio de dirección aun cuando no este resuelto el objetivo de la vida.

El viaje: Apunta a tomar contacto con las sensaciones que acompañan los grandes descubrimientos.

El Festival: Propone imágenes desacostumbradas para ayudar a comprender que tras la chatura de lo habitual, hay una dimensión de la mente cargada de sentido.

La muerte: Apunta al presentimiento de la trascendencia.

I) EXPERIENCIAS GUIADAS DE RECONCILIACION CON EL PASADO

*El Niño*⁴

Aclaración previa: Se trata de resaltar los primeros registros de injusticia, por ello se radica la escena en una época infantil. La sensación de injusticia actual, es cotejada con las primeras experiencias de ese tipo a fin de encontrar una relación que permita integrar esos contenidos aparentemente separados en un mismo sistema de comprensión.

Recomendación posterior: Es importante reconocer en la vida cotidiana, situaciones en las que uno está sometido a determinadas injusticias. Habrá que preguntarse que tipo de injusticias sufre uno especialmente y más aún, si la mayoría de ellas (sobre todo las que uno siente como importantes) se refieren a la misma situación o están ligadas a cierto tipo de personas. Con estas ideas en claro, no será difícil encontrar un estrecho vínculo con las experiencias infantiles. En cuanto a la reconciliación con las personas productoras de tales "injusticias", no es tarea fácil y tal propuesta suscita fuertes reacciones. No obstante, el vencimiento de esas resistencias en la vida diaria o, por lo menos, al repetir esta experiencia guiada, puede abrir nuevas posibilidades de comportamiento y de enfoque sobre nuestro mundo de relación.

⁴ El cuadro por el que se penetra al parque de diversiones, está inspirado en la primera carta del juego del Tarot.

El Temor (El animal)

Aclaración previa: Esta experiencia tiene por finalidad reconstruir una escena conflictiva del pasado, siguiendo el hilo conductor de una "fobia" o de un temor irracional excesivo. Se parte de una premisa según la cual, dicho temor está ligado necesariamente a situaciones conflictivas que deben revivirse para desposeerlas de su carga opresiva. Si ello sucede y el conflicto se integra correctamente, la fobia debe perder intensidad.

Recomendación posterior: Considerar si se ha podido reconstruir la escena conflictiva ligada al temor irracional. Observar si se ha logrado vencer las resistencias en los núcleos de problema propuestos. De ser así, verificar en la vida diaria el resultado obtenido. Si, en cambio, las resistencias no fueron superadas o el conflicto no pudo ser reconstruido, se sugiere repetir la experiencia.

El Enemigo

Aclaración previa: El objetivo de esta experiencia es el logro de la reconciliación con el pasado, particularmente con alguna persona con la cual ha quedado alguna secuela de resentimiento. La utilidad de tal reconciliación es obvia y ella beneficiará no solamente nuestro comportamiento externo, sino que permitirá integrar y superar contenidos mentales oprimentes.

Recomendación posterior: Advertir las resistencias y las contradicciones que se crean entre lo que desearía hacer y decir, y lo que termino realizando en las escenas. Estudiar si la reconciliación producida en la experiencia, modifica la conducta cotidiana respecto del problema. Si las resistencias a la reconciliación no han sido superadas, se sugiere repetir la experiencia.

El Gran Error⁵

Aclaración previa: Esta experiencia tiene por objeto encontrar el momento del pasado que, normalmente, toda persona negativiza. En ese punto aparecen los "culpables" de mis aparentes derrotas. He ahí unas de las fuentes de mis frustraciones, de mis resentimientos, de mi conciencia culposa y, a veces, de mi autocompasión. Reenfocar el aparente "gran error" de la propia vida y asumir un nuevo punto de vista sobre el mismo, contribuye a dar coherencia y unidad al proceso afectivo y en general, existencial. Este es un claro ejemplo de meditación dinámica sobre el pasado que propone, además, una fórmula práctica de reconciliación consigo mismo.

Recomendación posterior: Diariamente recrear la experiencia, particularmente en el regreso a la situación del gran fracaso. Examinar todos los factores que actuaron en aquel momento, comprendiendo lo accidental que impulsó a esa dirección. En esta práctica aparecen por lo menos cuatro tipos de resistencias: 1° imposibilidad de encontrar el momento o situación de "gran error"; 2° imposibilidad de comprender que gracias a ese error he podido obtener otros logros, habiendo llegado hasta el momento actual; 3° imposibilidad de considerar que merced a los problemas detectados, puede eludir situaciones que hubieran resultado más graves y 4° imposibilidad de considerar aquellas situaciones como hechos accidentales que escaparon a todo control mío y de otros, a los cuales atribuyo culpabilidad. Las resistencias mencionadas, deberán ser meditadas, aparte de la experiencia, verificando en la vida diaria si se producen cambios de enfoque en la situación actual por acción de la reconciliación con el pasado.

⁵ La escena de los bomberos como agentes y ejecutores de la justicia está inspirada en el "Fahrenheit 451" de Bradbury. A su vez, los ancianos, como personificaciones del tiempo, recuerdan el "Apocalipsis" de Lawrence.

La Nostalgia

Aclaración previa: Esta experiencia tiene por finalidad reconciliar contenido de relaciones sentimentales, que por diversos acontecimientos resultaron deteriorados. La recomposición de esos hechos pasados gracias a un nuevo punto de vista, apunta a mejorar la posición que uno tiene respecto de las personas del otro sexo. Esta experiencia, bien trabajada, contribuye a superar numerosas frustraciones y resentimientos, predisponiendo a una actitud constructiva presente y futura. Esta práctica no es provechosa para las personas muy jóvenes en razón de la escasa cantidad de anécdotas del tipo que se propone a continuación.

Recomendación posterior: Observar si en la vida diaria se modifican prevenciones o suspicacias en nuestra relación con personas del sexo opuesto. Trabajar nuevamente la experiencia, si las resistencias que aparecieron no fueron vencidas.

La Pareja Ideal⁶

Aclaración previa: La experiencia propone una revisión de relaciones afectivas que permita comprender al practicante cómo las búsquedas, encuentros, rupturas y fantasías con personas del sexo opuesto, están ligados a un núcleo ideal de pareja, difícil de advertir cotidianamente, pero que sin duda opera y orienta en determinadas direcciones, provocando a veces, tremendos desencantos al no coincidir con la realidad.

Recomendación posterior: Reconocer en la vida diaria los temas trabajados en la experiencia.

⁶ El tema del gigante está inspirado en el "Gargantúa y Pantagruel" de Rabelais. En cuanto a la imagen de la pareja ideal, recuerda a las proyecciones holográficas de "El fin de la infancia" de Clarke.

El Resentimiento⁷

Aclaración previa: Esta experiencia apunta a lograr un estado de reconciliación con aquella persona a la que estoy ligado negativamente. Si ese objetivo es logrado, la misma técnica habrá de servir para obtener reconciliaciones de menor importancia. Todo enemigo y todo resentimiento en mi interior, limita mi presente y obstruye el futuro. A la luz de esta idea, los trabajos de reconciliación con el pasado, asumen un papel de la mayor importancia para el desarrollo personal y la eficacia en la vida diaria.

Recomendación posterior: Comprobar si se han vencido resistencias de acuerdo a las imágenes propuestas. Tener en cuenta particularmente, las sensaciones que acompañaron a la quema del manto. Ellas son las que mejor indicaron si se produjo alguna transformación de los sentimientos negativos. En caso de no haber vencido resistencias, trabajar la experiencia nuevamente.

Ejercicio de Descenso

Aclaración previa: Los problemas en el descenso están relacionados con dificultades físicas, generalmente respiratorias. En caso que ellas no

⁷ El argumento está tratado dentro de un contexto clásico, aun cuando las escenas de la ciudad recuerden a Venecia

o tal vez, Amsterdam. El recitado de las primeras mujeres es una modificación del himno órfico a Tánatos, que dice así:

"Escúchame, ¡oh, Tánatos, cuyo ilimitado imperio alcanza dondequiera a todos los seres mortales! De ti el plazo a nuestra edad concedido, depende, que tu ausencia prolonga y tu presencia ultima. Tu sueño perenne aniquila a las multitudes vivas y de ellas el alma gravita por atracción, hacia el cuerpo que todos poseen, cualquiera sea su edad y su sexo, ya que ninguno escapa a tu poderosos impulso destructivo". El recitado del segundo coro, se basa en el himno a Mnemosina, que dice así: "Tú tienes el poder de despertar al aletargado uniendo el corazón a la cabeza, librando a la mente del vacío, vigorizándola y estimulándola, alejando las tinieblas de la mirada interna y el olvido. Ven, bienaventurada potestad. Despierta la memoria de tus iniciados en los sagrados ritos, y rompe las ataduras del Leteo".

tengan lugar, pueden estar ligadas a accidentes sufridos por encerramientos, asfixias, ahogos, etc. Excluyendo los casos mencionados, las resistencias al descenso, revelan temores a la reconstrucción del propio pasado. También muestran inquietud porque algunos impulsos escapan al control de la conciencia o de la conducta. Tales impulsos, suelen ser ideas o sentimientos obsesivos y actitudes compulsivas que obligan al individuo a hacer cosas que no desea.

Recomendación posterior: Observar si en la vida diaria, se reproducen las mismas resistencias que en la experiencia. Parejamente, si en la experiencia o en otras repetidas se han vencido las dificultades, confrontar con situaciones en las que aparecían los problemas, comprobando si se ha logrado progresar.

Catarsis (El Deshollinador)

Aclaración previa: Esta práctica tiene por finalidad lograr un inmediato alivio de las tensiones internas motivadas por conflictos no resueltos, o directamente negados. La negación, generalmente opera por olvido o por racionalización, de modo que las dificultades quedan desplazadas sin posibilidad de ser elaboradas en el nivel que les corresponde.

Recomendación posterior: Verificar si se registra la sensación de alivio una vez terminada la experiencia. Comprobar en la vida diaria, si los problemas contados en la "catarsis" han perdido fuerza o bien si han sido comprendidos en un nivel menos conflictivo.

II) EXPERIENCIAS GUIADAS DE UBICACIÓN EN EL MOMENTO ACTUAL (PRESENTE)

*La Protectora de la Vida*⁸

Aclaración previa: Esta experiencia pretende una toma de contacto con los problemas del cuerpo. También una afirmación del mismo. Es sabido que una negación de una zona corporal por repudio de la misma, termina "anestesiando", insensibilizando el punto. La consecuencia de ello, es que todo lo referido al tema, termina por ser mentalmente degradado o deformado imaginariamente. La reconciliación con el propio cuerpo es una experiencia recomendable para todas las personas. Asumirlo tal cual es, constituye el primer paso de avance en el criterio de realidad.

Recomendación posterior: Estudiar la coincidencia entre las resistencias de la experiencia y las que se observan en la vida cotidiana. Si en esta experiencia, o al repetirla, se ha producido el vencimiento de resistencias, comprobar su correlato en la vida diaria.

⁸ La protectora de la vida, está inspirado en la carta 21 del Tarot. En las cartas "taroquis" aparece la imagen más aproximada a la de esta experiencia, no así en la primera recopilación de Court de Gebelin o del Tarot de los Bohemios, o por último del seudo Tarot egipcio. Sobre el "anima mundi" (llamada "el mundo" en el Tarot), hay un grabado muy ilustrativo en el libro de Fludd "Utriusque Cosmi Maioris", publicado en 1617. Jung, se refiere también a este personaje en sus "Transformaciones y símbolos de la libido". A su vez, las religiones no dejan de tener en cuenta estas vírgenes de las grutas. En ese sentido, la protectora de la vida, es una virgen de las grutas con algunos elementos del paganismo griego, tales la corona de flores y el cervatillo que lame su mano, recordando a Artemisa o su contrafigura romana, Diana. No sería difícil cambiar su corona por una de estrellas, o asentar sus pies sobre una media luna, para estar en presencia igualmente de una virgen de las grutas, pero patrimonio ya de las nuevas religiones que desplazaron al paganismo. La ambientación del argumento, no obstante, es tropical por su aptitud distensadora. La calidad del agua, a su vez, hace rememorar al elixir de juventud; temas todos muy diversos, pero que combinados sirven al mismo objeto de lograr reconciliación con el propio cuerpo.

Ejercicio de Avances y Retroceso

Aclaración previa: Las dificultades en la realización de este ejercicio reflejan una cierta desorientación actual en la persona afectada. Los movimientos muy veloces muestran la misma impulsividad y descontrol que en la vida diaria. Los "cortes" en las secuencias, coinciden con las interrupciones o incumplimientos de acciones cotidianas. El desorden en las secuencias, reproducen el desorden en la acción. Gracias al dominio de esta práctica se obtienen cambios importantes de conducta en el quehacer diario.

Recomendación posterior: Relacionar las resistencias advertidas en la experiencia, con dificultades de la vida diaria. Al vencer resistencias en esta experiencia o su repetición, cotejar con progresos cotidianos.

El Trineo

Aclaración previa: Los problemas en los desplazamientos (sobre los que trata la presente experiencia), generalmente están relacionados con dificultades de conducta en lo que hace a la conexión del individuo con su medio. Muchas personas convencidas de sus impedimentos corporales como debilidad, falta de agilidad, lentitud, etc., reproducen en esta práctica iguales fallas. Aquellas otras, que muestran comportamientos excesivamente impetuosos, en este ejercicio suelen desarrollar imágenes descontroladas evidenciándose en ellas una gran impaciencia cuando tratan de imprimirles la velocidad correcta que el instructor va sugiriendo.

Recomendación posterior: Observar en el comportamiento diario, los problemas de desplazamiento registrados en la experiencia. Comprobar si aquellos se modifican al vencer resistencias por repetición de la experiencia.

Las Nubes⁹

Aclaración previa: En esta experiencia se dan elementos para que el practicante ejercite imágenes de libertad de movimiento físico, y, al mismo tiempo, pueda reconocer sensaciones gratificantes. Es un trabajo sencillo que brinda registros de aflojamiento de tensiones mentales y que habilita para observar los problemas cotidianos desde una perspectiva amplia y calma, contribuyendo desde ese estado a su mejor solución.

Recomendación posterior: Observar dificultades producidas en la experiencia respecto a la libertad de movimiento. Cotejarlas con problemas cotidianos del mismo tipo o con limitaciones en la expresión corporal. Comprobar si en el estado logrado durante la experiencia, los problemas cotidianos pueden dimensionarse con mayor corrección que la habitual. Si se repite la experiencia y se logra vencer resistencias, observar en la vida diaria los efectos correlativos.

⁹ Este trabajo toma el mismo nombre de la comedia que Aristófanes hizo representar en el 424 a.c. En toda la experiencia hay un trasfondo alegre y burlón en homenaje a la intención de la obra griega. La voz que se escucha al comienzo, contrae en una misma explicación, los "génesis" de tres obras importantes. Así, el cántico de la creación del Rigveda, nos dice: "Entonces, no había lo existente ni lo no existente; no había reino del aire, ni del cielo, más allá de él". En cuanto a que "...las tinieblas estaban sobre la faz del abismo", es textual del libro primero de Moisés (Génesis 1,2). Y lo referente a "...no había ni seres humanos, ni un sólo animal, pájaro, pez, cangrejo, madera, piedra, caverna, barranca, hierba, selva", corresponde al "Génesis" del Popol-Vuh (libro del consejo de los indios quichés, según el manuscrito de Chichicastenango).

El Minero¹⁰

Aclaración previa: Esta experiencia tiene por finalidad poner al practicante en evidencia la relación que existe entre los pensamientos (imágenes en este caso y las tensiones viscerales o internas del cuerpo. El presente trabajo permite lograr adecuadas distensiones profundas al par que previene dramáticamente sobre las imágenes negativas que tan frecuentemente producen quebrantos sicosomáticos. Por otra parte, se pretende hacer comprender la reversibilidad del fenómeno, en cuanto que las tensiones o irritaciones corporales profundas, motivan imágenes y estados de ánimo.

Recomendación posterior: Considerar si se ha representado correctamente la escena de la pasada de la escoba. En caso de resistencias, repetir hasta vencerlas. Comprobar si en la vida diaria, algunos puntos del cuerpo afectados por tensiones o irritaciones internas, han modificado su estado como consecuencia de la experiencia.

¹⁰El hombrecillo de la mina es un gnomo, personaje de las profundidades muy difundido en leyendas y cuentos europeos. Desde el punto de vista de la interpretación alegórica que propone nuestra psicología, no es sino la traducción a imagen visual de impulsos cenestésicos viscerales.

Ejercicio de Transformismos y Expansiones (Los Disfraces)¹¹

Aclaración previa: Las dificultades en los transformismos, suelen reflejar los problemas que uno tiene con su propia persona, con su propia imagen y también los problemas que sufre la imagen que uno tiene de sí mismo, al ser confrontada con otras personas. En esta práctica se incluyen algunas operaciones de expansiones y contracciones, útiles al desbloqueo y movilidad de la propia imagen. Este ejercicio tiende a mejorar las relaciones del practicante con las personas con las que se relaciona, al proporcionarle un mayor control de la imagen de sí mismo. De este modo, pueden ser trabajados bloqueos o inmovilidades de la propia imagen que se expresan frecuentemente como timidez, exceso de susceptibilidad, ocultamiento, fuga de situación, etc.

Recomendación posterior: Considerar las resistencias de las diferentes escenas, relacionándolas con problemas experimentados en la vida cotidiana. Verificar si las resistencias vencidas, producen un correlativo progreso en las actitudes habituales. Repetir la experiencia enfatizando en las resistencias no vencidas más importantes.

¹¹ Son numerosos los temas que evocan el "Alicia en el país de las maravillas" y el "A través del espejo" de Carroll. Recordemos las expansiones y contracciones de este paisaje: "Está bien, lo comeré -dijo Alicia-. Si me hace más grande, podré alcanzar la llave; si me hace más chica, podré colarme por debajo de la puerta. ¡De un modo u otro entraré al jardín, pase lo que pase!... Comió un pedacito y se preguntó ansiosamente: -¿En qué sentido?, poniéndose la mano sobre la cabeza para percibir si se alargaba o acortaba". Y en este otro fragmento, los transformismos de espacio: "Supongamos que el cristal se volvió tan tenue como la gasa, de manera que podemos pasar a través de él. ¡Vaya, ahora se está convirtiendo en una especie de niebla! Será bastante fácil atravesarlo..."

También en "El señor de los anillos" de Tolkien, encontramos la modificación de las imágenes en el espejo mágico, como por otra parte sucede en casi toda la mitología universal. En cuanto a la transformación del ser humano en animal, una línea sin interrupción conecta las más antiguas tradiciones con "La metamorfosis" de Kafka. De manera que estos temas son ampliamente conocidos y, sin embargo, muchos participantes de las experiencias guiadas se sienten extrañados por su originalidad.

Nosotros creemos como en el "Fedro" de Platón, que "los mejores escritos solo sirven, en realidad, para despertar los recuerdos de los que ya saben".

III) EXPERIENCIAS GUIADAS DE PROPUESTAS A FUTURO

Ejercicio de Ascenso

Aclaración previa: Las dificultades en el ejercicio de ascenso, están relacionadas con el temor a las caídas. Ello puede deberse a problemas físicos. También a accidentes sufridos en algunas subidas. Pero pueden ser el reflejo de la situación "inestable" que uno está viviendo en el momento actual. La angustia por no alcanzar un objetivo y la ansiedad por el futuro incierto, se ven confirmadas por problemas en los ascensos de la imagen. La movilización de la imagen, habilita para que la conducta se oriente posteriormente, en la misma dirección.

Recomendación posterior: Observar si en la vida diaria se reproducen las mismas resistencias que en la experiencia. Parejamente, si en la experiencia o en otras repetidas, se han vencido las dificultades, confrontar con situaciones en las que aparecían los problemas, comprobando si se ha logrado progresar.

La Acción Salvadora¹²

Aclaración previa: Esta experiencia, aprovechando condiciones dramáticas, impulsa a la apertura y a la comunicación con las otras personas. El tema de las "buenas acciones" se introduce para fijar ideas de solidaridad y ayuda a otros. Si se tiene un mediano conocimiento de nuestra doctrina, se comprenderá la utilidad que tiene para la propia vida fortalecer actitudes que desarraiguen el egoísmo y el encerramiento. Por otra parte, tales ventajas pueden entenderse pero no por ello mover al cambio de actitud en ese sentido. La presente experiencia, habilita el camino siempre, por supuesto, que se desee marchar sinceramente en esa nueva dirección.

Recomendación. Posterior: Observar todas las resistencias aparecidas a lo largo de la experiencia guiada, tratando de superarlas en repeticiones posteriores. Utilizar la revisión de las "buenas acciones" como tema de

¹² El tema de las cuatro nubes está inspirado en el "Apocalipsis" de Juan de Patmos (6,2 a 6,9): "Y miré, y he aquí un caballo blanco; y el que lo montaba tenía un arco; y le fue dada una corona, y salió venciendo, y para vencer. Cuando abrió el segundo sello, oí al segundo ser viviente, que decía: Ven y mira. Y salió otro caballo, bermejo; y al que lo montaba le fue dado poder de quitar de la tierra la paz y que se matasen unos a otros; y se le dió una gran espada. Cuando abrió el tercer sello, oí al tercer ser viviente que decía: Ven y mira. Y miré y he aquí, un caballo negro; y el que lo montaba tenía una balanza en la mano... Cuando abrió el cuarto sello, oí la voz del cuarto ser viviente que decía: Ven y mira. Miré y he aquí un caballo amarillo, y el que lo montaba tenía por nombre Muerte, y el Hades le seguía".

Esta experiencia guiada se basa en el esquema que siguen todas: 1° entrada; 2° aumento de la tensión; 3° presentación de los núcleos de problema; 4° solución de los núcleos; 5° distensión y 6° salida en un clima positivo. El enrarecimiento general del argumento, se ha logrado destacando la indefinición del tiempo ("No estoy seguro si está amaneciendo, o cae la noche"); confrontando espacios ("Veo que el gigante separa netamente dos espacios: aquél del que provengo, pedregoso y mortecino; del otro, lleno de vegetación y vida"); cortando la posibilidad de conexión con otras personas que, sin embargo, sufren la misma situación ("Pregunto a mi compañero acerca de lo que está sucediendo. Me mira furtivamente y responde en una lengua extraña: ¡Rex voluntas!") y dejando al protagonista a merced de fuerzas incontrolables (calos, terremotos, extraños fenómenos astronómicos, aguas contaminadas, clima de guerra, gigante armado, etc.). Gracias a los recursos mencionados, el sujeto, saliendo de ese tiempo y espacio caótico puede reflexionar sobre su pasado y hacer propuestas de cierta solidez a futuro.

meditación sobre la propia vida, en un momento inmediatamente posterior a la experiencia. Tal vez la meditación pueda efectuarse, dando unos minutos a los presentes antes de levantar la reunión.

Las Falsas Esperanzas¹³

Aclaración previa: En esta experiencia se pretende solucionar problemas de futuro, en el sentido de clarificar proyectos, dejando de lado las imágenes que impiden un adecuado sentido de la realidad.

Recomendación posterior: Observar en la vida diaria las confusiones y pérdidas de tiempo que produce la orientación por falsas esperanzas. Comprobar si se modifica el enfoque de los proyectos, por acción de la experiencia guiada o de su repetición.

¹³La experiencia está inspirada en "La Divina Comedia" del Dante. Así en el dintel de la famosa puerta, Dante y Virgilio, leen: "Por mí se va a la ciudad del llanto; por mí se va al dolor eterno; por mí se va a la condenada raza; la Justicia anima a mi Sublime Arquitecto; me levantó la Divina Potestad, la Suprema Sabiduría y el Primer Amor. Antes de mí no hubo nada creado, a excepción de lo inmortal, y yo duro eternamente. ¡Oh vosotros los que entráis, abandonad toda esperanza!"

EXPERIENCIAS GUIADAS DE EL SENTIDO DE LA VIDA

La Repetición¹⁴

Aclaración previa: En esta experiencia se pretende que el practicante examine la dirección de su vida desde el pasado al momento actual, permitiéndole hacer una proyección a futuro que no tiene por qué apartarse de la misma línea, a menos que se considere la posibilidad de un nuevo sentido. La meditación sobre ese punto habilita para un cambio de dirección aun cuando no quede resuelto el nuevo objetivo. Una meditación de este tipo es capaz de producir cambios profundos y positivos en la simple mecánica de vida llevada hasta el momento.

Recomendación posterior: Tener en cuenta las resistencias observadas en la experiencia como indicadores de impedimentos al cambio de dirección en la línea de conducta llevada hasta el momento actual. Profundizar individualmente o en una repetición conjunta de la experiencia, la sensación de que "...estoy por descubrir algo decisivo". Ese será el registro interno que habrá de preceder al surgimiento de un nuevo sentido de la vida.

¹⁴ La tercera vía que rompe la repetición, está inspirada en la "Andrómaca" de Eurípides. Recordemos: "...y de los caminos cerrados, siempre un dios halla salida".

El Viaje¹⁵

Aclaración previa: Esta práctica apunta a la producción de aquellas sensaciones que acompañan a los grandes descubrimientos de la realidad interior, tales los que se refieren a un sentido trascendente de la vida. No se trata pues de un ejercicio que aclare la comprensión de un objeto o un temor dado, sino de una experimentación que permita reconocer o producir importantes registros internos.

Recomendación posterior: Considerar si las imágenes propuestas respecto a la figura y la esfera se representaron adecuadamente. Tener en cuenta únicamente las sensaciones descritas en la escena del apoyo de la esfera en la frente. Las resistencias de importancia a vencer, son las que impiden recrear las sensaciones mencionadas.

El Festival¹⁶

Aclaración previa: Esta experiencia tiene el objetivo de inducir imágenes desacostumbradas, acercando a nuevos fenómenos de percepción. Tal singular manera de ver las cosas, posee utilidad si presenta la posibilidad de un nuevo mundo y un nuevo sentido aún frente a objetos cotidianos. Las experiencias llamadas "místicas" y las sicodélicas, que tanto atractivo ejercen sobre las nuevas generaciones, tienen la fuerza de la percepción no habitual de la realidad. No obstante, esas posturas han quedado

¹⁵ El veloz desplazamiento en la burbuja, recuerda ese viaje tan espléndidamente narrado por Stapledon en "El hacedor de estrellas". La descripción del efecto Doppler en el cambio de coloración de las estrellas por acción de la velocidad, queda en la experiencia guiada, disimulado con esta frase: "Las límpidas estrellas van virando de color, hasta desaparecer en la oscuridad total".

¹⁶ En "Cielo e infierno", Huxley anota: "Para la mayoría de nosotros, el mundo de la experiencia cotidiana es casi siempre insípido y monótono. Sin embargo, para unos cuantos con frecuencia y para bastantes de cuando en cuando, algo de la brillantez de la experiencia visionaria se derrama, como si dijéramos sobre la visión corriente, transfigurando el universo cotidiano".

limitadas a la fe en unos casos, y a la acción destructiva del artificio químico, en otros.

Recomendación posterior: En los días siguientes a la experiencia intentar una visión nueva y entusiasta sobre las cosas y personas, para nosotros cotidianas. Aquí queda la recomendación: no se pretende incorporar una nueva forma de percibir. Con una sola experiencia de este tipo es suficiente. Su ejercicio continuo, en cambio, no es útil para la vida cotidiana, ya que predispone a una contemplación inactiva que lleva al encerramiento mental. Ojalá esta experiencia ayude a comprender que tras la chatura de lo habitual, hay una dimensión de la mente cargada de esperanza.

La Muerte¹⁷

Aclaración previa: Esta práctica apunta al presentimiento de la trascendencia, apoyándose en imágenes y registros que cualquier persona, aún escéptica en estas materias, puede experimentar. Precisamente, el no creyente tiene oportunidad aquí de movilizar imágenes y sentimientos no habituales para él, elastizando su mecánica

¹⁷ Esta experiencia está inspirada en el capítulo XIV de La Mirada Interna (La guía del camino interno). Es recomendable consultar también: el Bardo Thodol tibetano; el Libro de la salida a la luz del día, egipcio (conocido como libro de los muertos), y el Tai ging hua dsung dschi, chino (del cual Wilhelm hizo una buena recopilación).

La experiencia parece afirmar lo que declarara Bergson en Las dos fuentes de la moral y de la religión: "El cuerpo, indudablemente, es para nosotros un medio de obrar, pero también un impedimento para percibir... Si este mecanismo se descompone, la puerta que mantenía cerrada se entreabre y algo pasa de un "de fuera" que es acaso un "más allá".

mental habitual. El creyente, en cambio, o aquel que ha tenido experiencias de este tipo puede encontrar en el ejercicio, un motivo reconfortante.

Recomendación posterior: No se sugieren trabajos de vencimiento de resistencias, porque éstas pueden estar ligadas a las particulares creencias del practicante y, por supuesto, que no es tarea nuestra modificarlas.

ANEXO 1: SOBRE EXPERIENCIAS DEL GUIA INTERNO

Configuración del Guía Interno

Aclaración previa: El dominio de esta experiencia es de fundamental importancia. Sin ella no puede efectuarse un conjunto de trabajos de utilidad para la vida diaria y para momentos excepcionales sobre los que tratan otras experiencias de este libro. Recomendamos la lectura del tema formativo: "El guía interno".

Experiencia guiada.

Estoy en un paisaje luminoso en el que alguna vez sentí una gran felicidad. (*)

Alcanzo a ver el sol que se agranda. Lo observo sin molestia. Notablemente, dos rayos se desprenden de él posándose en mi cabeza y en mi corazón.

Comienzo a sentirme muy liviano y a experimentar que soy atraído por el astro. De ese modo, siguiendo los trazos luminosos, me dirijo hacia él.

Desde el disco enorme que se convierte en una esfera gigantesca recibo esa calidez suave y benéfica.

Ya en el interior del sol, aspiro y espiro amplia y profundamente. La luz que me rodea, se introduce en mi cuerpo al ritmo de la respiración, dándome cada vez más energía.

Me siento sereno y radiante. Entonces, pido con mis mejores sentimientos, que se presente ante mí el guía interno y que lo haga del modo más propicio. (*)

El me dice que representa a mi Fuerza interna, a mi energía y que si sé cómo usarlo tendré dirección en la vida, tendré inspiración y tendré protección. Pero qué debo hacer el esfuerzo por verlo bien o por sentir su presencia con intensidad. (*)

Pido al guía que pose sus manos en mi frente y las mantenga así unos instantes.

Empiezo a sentir que desde el centro de mi pecho crece una esfera transparente que termina abarcándonos a ambos. (*)

Digo al guía que haga renacer en mí un profundo amor por todo lo existente y que me acompañe en la vida dándome alegría y paz. (*)

Pregunto por el sentido de la vida y espero su respuesta. (*)

Pregunto qué es realmente la muerte y espero su respuesta. (*)

Pregunto por el valor de mi vida y espero su respuesta. (*)

Pregunto, meditadamente, por una situación especial de mi vida y espero su respuesta. (*)

Pido al guía que esté siempre a mi lado en los momentos de duda y zozobra pero que también me acompañe en la alegría.

El guía se separa de mí y se convierte en una gran flor de pétalos abiertos que contrasta en sus colores con el fondo luminoso del sol. Luego la flor, va cambiando de formas y de tonos como si fuera un armonioso caleidoscopio. Entonces, comprendo que atenderá a mis pedidos.

Empiezo a alejarme del brillante sol, pleno de vida y fortaleza.

Y por dos trazos luminosos, descendiendo al hermoso paisaje, reconociendo en mi interior una gran bondad que busca expresarse en el mundo de la gente. (*)

Recomendación posterior: Repetir la experiencia en sucesivas prácticas hasta dominarlas. No importa que el guía se lo vea, o se sienta su "presencia". En todo caso, el guía quedará configurado cuando se lo evoque siempre del mismo modo.

La Desorientación y el Guía Interno

Aclaración previa: Esta es una de las tres breves experiencias de ejercicio con el guía interno. La finalidad de este trabajo es la utilización del mecanismo del guía como ordenador de problemas y soluciones.

Experiencia guiada.

Han concluido mis actividades diarias. Me dirijo a casa del modo en que lo hago habitualmente.

Llego. Estoy solo en mi habitación. Me siento abatido. Vivo una situación difícil, que no puede continuar. Debo tomar una decisión pero no sé exactamente cuál. (*)

Voy hasta un espejo y contemplo mi rostro cansado. Pienso en mí guía interno como si fuera una persona. Concentrándome en mi propia imagen, digo: "oh guía, ¿qué consejo me das en esta situación?" Inmediatamente, trato de aclararme bien cuál es el problema que debo resolver. (*)

Observo que mi imagen comienza a esfumarse mientras el espejo se oscurece. Al poco tiempo, veo una luminaria que se desplaza en el fondo y que empiezan a aparecer las personas y situaciones ligadas a mi problema. (*) De pronto, escucho una voz que me explica las dificultades. En el fondo del espejo, veo al guía señalando la dirección que debo tomar. (*)

El espejo se aclara y devuelve nuevamente la imagen de mi rostro. Me veo reconfortado y experimento en mí interior, el principio de solución del problema. (*)

Intercambio sobre la experiencia a llevarse a cabo.

Los concurrentes discuten sus experiencias.

Recomendación posterior: La "respuesta" del guía puede aparecer como una escena más o menos real; como una alegoría que requiere interpretación; como una actitud del mismo guía; como una explicación dada en palabras, o como simple sensación interna de difícil definición.

En los casos más confusos, la repetición de la experiencia puede mejorar la "respuesta". De todas maneras, la "respuesta" acudirá con más precisión si el problema ha sido, previamente, formulado con claridad. Así es que una adecuada repetición de la experiencia partirá de la intención de explicarse muy bien el problema que se desea solucionar.

La Vejación y el Guía Interno

Aclaración previa: En esta segunda experiencia breve, se pretende dar al practicante, control interno frente a una persona que en la vida cotidiana logra desajustarlo afectivamente.

Experiencia guiada.

He salido de mi casa y me enfrento con aquella persona que me perturba emocionalmente. La saludo para seguir mi camino pero advierto que, acercándose, aferra mi brazo y me invita a un bar que está precisamente en ese lugar. Entramos.

Estamos sentados. Sin aparente motivo, comienza a criticar duramente asuntos míos muy privados. (*)

En un momento se vuelve agresiva y hablando con voz fuerte, me señala una y otra vez. Veo cerca a otros conocidos que observan con atención y escuchan las ofensivas palabras. (*)

Trato de levantarme para salir, pero mi acompañante me retiene de un hombro, al tiempo que hace insinuaciones desagradables.

Me insulta francamente y amenaza con arruinarme al tiempo que se burla groseramente. Comprendo que puedo proceder de distintas maneras, pero sé que cualquier medida que tome será aprovechada por el agresor para perjudicarme. (*)

Las cosas continúan con tal indignidad que me dispongo a reaccionar sin medir las consecuencias. En ese momento, recuerdo a mi guía y digo mentalmente: "¡Oh guía, dame control!" En ese momento, siento que una voz interna me dice: -¡Pídele consejo!

Entonces, explico a mi interlocutor que no se cómo proceder, que por favor me aconseje. Tocado por el pedido, el individuo se hincha solemnemente y comienza a pontificar acerca de mis obligaciones. La conversación continúa. Pasado un tiempo, se lanza a desarrollar sus problemas personales. Mientras tanto, se hace servir varios tragos fuertes. Yo, en silencio escucho su patético relato; otro tanto hace la gente próxima. (*)

Lo saludo afectuosamente y me levanto. El personaje, completamente borracho se abalanza sobre los otros conocidos agrediéndolos, pero cae sobre la mesa lastimosamente.

Salgo a la calle, mientras lleno mis pulmones de aire puro.

Recomendación posterior: En caso de haber superado las resistencias, comprobar si en la vida diaria han desaparecido o disminuido considerablemente, los problemas afectivos que me ocasionaba la persona de la experiencia.

La Indecisión y el Guía Interno

Aclaración previa: Esta tercera experiencia breve, tiene por finalidad dar al practicante confianza en sí mismo con respecto a una situación que lo hace vacilar o retroceder injustificadamente.

Experiencia guiada.

Entro a un edificio, considerando esa situación pendiente que debo afrontar. (*)

Creo que, llegado el momento, todo va a salir mal. No ignoro que lo emprendido con sensación de fracaso me hace inseguro: se reducen mis

fuerzas y, efectivamente, termino derrotado. Comprendiendo eso, me detengo. Estoy a punto de abandonar. Creo que voy a huir, regresando por donde entré. Al mismo tiempo, sé que debo hacer un esfuerzo en sentido contrario. Me siento dividido entre lo que debo hacer y lo que no puedo hacer. (*)

Reflexiono un instante y me digo: "¡Oh guía, dame la fuerza!" Instantáneamente, siento que mi respiración se hace amplia y mi cuerpo se endereza. Comienzo a caminar nuevamente. Mis pasos son largos y seguros. Ha renacido en mí la confianza. Comprendo que todo saldrá bien porque depende de cómo haga las cosas y ahora sé que procederé con mi potencia al máximo. (*)

Recomendación posterior: En caso de haber realizado la experiencia con referencia a un problema concreto de indecisión, comprobar en la situación cotidiana si se ha logrado el avance buscado. Si en la experiencia, no se hubiera logrado el conjunto de registros sugeridos, repetirla antes de comprobar en la situación cotidiana.

Anexo 2: Cómo se trabaja con experiencias guiadas

- **DISTENSIÓN:** En primer término, uno debe relajar su cuerpo y mente, para esto resulta muy útil el curso de distensión de Autoliberación de Luis Amman. Por otro lado, el ámbito es importante, este debe ser un lugar donde se pueda estar cómodo, se debe tener la seguridad de que no habrán interrupciones y que no haya ruidos molestos que puedan perturbar. La distensión es muy importante. En un estado de relajación profunda logramos ser más perceptivos ya que eliminamos el “ruido” provocado por nuestras tensiones habituales; de este modo las imágenes que estructuramos tendrán mayor “realidad” psicológica.

- **SEMISUEÑO:** Otro punto de importancia es el nivel de conciencia adecuado. En principio; diremos que la conciencia admite diversos niveles de trabajo y sólo para fines de estudio diremos que los niveles habituales de conciencia son tres: el sueño, el semi-sueño y la vigilia. En cada uno de estos niveles la conciencia opera de un modo particular; nuevamente, simplificando al máximo, diremos que en el sueño la conciencia configura las imágenes sobre la base de los datos de memoria y los datos aportados por los sentidos internos, siendo mínima la capacidad crítica de la conciencia y todo lo que aparece en el espacio de representación es aceptado como real; por ejemplo: si sueño que un monstruo de tres cabezas me persigue para devorarme, no reflexionaré en la probabilidad de que exista o no tal criatura, simplemente correré; sólo cuando despierto caigo en cuenta que se trató de un sueño. En el estado de vigilia, por el contrario predominan los datos suministrados por los sentidos externos y la capacidad crítica de la conciencia es mayor; para el trabajo con experiencias guiadas nos interesa el mantener el nivel de semi-sueño activo donde la conciencia toma datos de los sentidos

externos, internos y de memoria para ensoñar pero uno sabe que está ensoñando y controla y dirige las imágenes.

Las dificultades más frecuentes en la realización de experiencias guiadas están relacionadas con el mantener el nivel de conciencia de semi-sueño activo, se puede tener una “caída” de nivel hacia el sueño o dicho en buen romance: quedarse dormido o una “subida” de nivel hacia la vigilia donde en vez de configurar la imágenes sugeridas se las analiza y/o critica; también existen los llamados “rebotes”, donde sólo a intervalos se logra el nivel adecuado. Por último están las divagaciones, donde se pasa del semi-sueño activo, donde uno controla y construye las imágenes, al semi-sueño pasivo donde son las cadenas divagatorias las que nos toman y nos salimos del tema de la experiencia.

- **SI ME DISTRAIGO VOLVER AL TEMA**

- **SI NO PUEDO VER SIENTO ME DEJO LLEVAR POR LA SENSACION; ME SUELTO...**

- **LEERLA PRIMERO:** Una técnica muy útil para el trabajo con experiencias guiadas es la llamada “pre-sensibilización”, que consiste en leer el nudo dramático de la experiencia y desde la vigilia identificar las situaciones o personas que me gustaría trabajar durante la sesión. Esto acelera la configuración de imágenes y hace más eficiente el trabajo con experiencias guiadas. Algunas veces puede suceder que las imágenes que se presentan durante la experiencia guiada no corresponden con las que decidí trabajar durante la pre sensibilización esto también aporta información acerca de lo que uno cree que siente y lo que realmente siente.

- **INVESTIGAR:** La actitud al hacer una experiencia guiada también es relevante, se sugiere la llamada “actitud del investigador” es decir entrar a la experiencia sin mayores expectativas, en disposición de observar y experimentar.

- **ACTITUD AMABLE:** Inmediatamente después de la experiencia se toman notas en forma personal de aquellas sensaciones, recuerdos o comprensiones que se hayan dado durante la sesión; aquí es importante mantener una actitud hacia uno mismo de amabilidad lo cual implica: no juzgarse con dureza, no auto-flagelarse, no abrumarse con culpas. Si se trabaja en grupo se puede iniciar un intercambio el cual no es obligatorio para ninguno de los partícipes, cada quien expresa aquello que le resulta útil decir o considere que aporta algo para el grupo, aquí es muy importante que nadie asuma una actitud inquisidora o crítica o que intente interpretar las experiencias o imágenes ajenas. El interés del intercambio está en oír los diferentes puntos de vista e interpretaciones que una misma experiencia produce en otros.

- **AGRADECER LOS DESCUBRIMIENTOS O AVANCES POR PEQUEÑOS QUE SEAN**

- **DIFICULTADES MÁS COMUNES**

Estas dificultades suelen deberse a factores como fatiga, tensión, falta de confianza en el ámbito o inexperiencia en el manejo de imágenes, y, suelen superarse con la práctica, con el dominio de la técnica de relajación, la postura corporal adecuada y la elección del momento del día y el ámbito adecuado. Si, a pesar de todos estos cuidados, las dificultades persisten, lejos de producir frustración deben tomarse como datos importantes en el proceso de autoconocimiento, ya que valdría la pena preguntarse si estas dificultades se presentan con cualquier experiencia guiada o con alguna en particular; y, si se quiere ser más preciso se podría observar con que pasaje en especial.

Anexo 3: a qué tipo de conflictos podían ayudar

AGILIDAD		El trineo
ANSIEDAD		Ejercicio de descenso
ANESTESIA	CORPORAL-	La protectora de la vida
SALUD		
APERTURA		La acción salvadora
AUTOCOMPASIÓN		El niño
AYUDA		La acción salvadora
BLOQUEO		Deshollinador
COMUNICACIÓN		La acción salvadora
COMPULSIÓN		Ejercicio de descenso
CONDUCTA		Ejercicio de avances y retrocesos
		El trineo
CONFIANZA EN SÍ MISMO		La indecisión y el guía interno
CONTROL INTERNO		La vejación y el guía interno
CRITERIO DE REALIDAD		La protectora de la vida
		Las falsas esperanzas
CUERPO		La protectora de la vida
CULPA		El gran error
DEBILIDAD		El trineo
DESCONTROL		Avances y retrocesos
		El trineo
DESENCANTO		La pareja ideal
DESORIENTACIÓN		Avances y retrocesos
		La desorientación y el guía interno
DIFICULTADES		Ejercicio de descenso
RESPIRATORIAS		
DISTENSIÓN MENTAL		Las nubes
DISTENSIÓN	INTERNA	El minero
(PROFUNDA)		
EGOISMO		La acción salvadora
ENCERRAMIENTO		La acción salvadora
		La protectora de la vida

EXPRESIÓN CORPORAL	Ejercicio de ascenso
FRUSTRACIÓN	Las nubes El gran error La nostalgia
IMÁGENES INADECUADAS	Las falsas esperanzas
IMÁGENES	El trineo
DESCONTROLADAS	Ejercicio de avances y retrocesos
IMAGEN DE SI	Ejercicio de transformismo y expansiones-Los Disfraces
IMPACIENCIA	El trineo
IMPULSIVIDAD	Ejercicio de avances y retrocesos El trineo
INJUSTICIA	El niño
INQUIETUD	Ejercicio de descenso
FUGA DE SITUACIÓN	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los Disfraces
FOBIA	El temor
GUIA INTERNO	Configuración del guía interno La indecisión y el guía interno La desorientación y el guía interno La vejación y el guía interno
LENTITUD	El trineo
NEGACIÓN	Deshollinador
OBSESIÓN	Ejercicio de descenso
OCULTAMIENTO	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los Disfraces
PAREJA	La pareja ideal
PROBLEMAS FÍSICOS	Ejercicio de descenso
PROYECTOS	Las falsas esperanzas
RACIONALIZACIÓN	El deshollinador
RECONCILIACIÓN	Ver RESENTIMIENTO
RESENTIMIENTO	El enemigo

	El resentimiento
	El gran error
	La nostalgia
SENSACIONES GRATIFICANTES	Las nubes
SENTIDO DE LA VIDA	
Cambio de dirección	La repetición
Sensación del sentido	El viaje
Nuevos fenómenos de percepción	El festival
Presentimiento de la trascendencia	La muerte
SEXO	La pareja ideal
SOLIDARIDAD	La acción salvadora
SUSCEPTIBILIDAD-IMAGEN DE SI	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los Disfraces
TEMOR A LAS CAIDAS	Ejercicio de ascenso
TEMOR A LA RECONSTRUCCIÓN DEL PROPIO PASADO	Ejercicio de descenso
TENSIÓN INTERNA (PROFUNDA)	El minero
TENSIÓN MENTAL	Las nubes