



PRESENCIA

Un espacio para SER

Ensayo filosófico-vivencial sobre la presencia y el acompañamiento interior, que expresa un camino de sentido y transformación.

PRESENCIA

UN ESPACIO PARA SER

(por Diego Carretto)

ABSTRACT

Este texto guía al lector, en un recorrido filosófico y meditativo hacia el presente, el silencio y la esencia del ser humano. A través de la aceptación, la atención plena y la alineación de los tres entes, se exploran emociones, respiración, escucha y vacuidad como caminos para trascender el ego, cultivar la sabiduría vívida y despertar la autenticidad en SILENTIUM.

INTRODUCCIÓN

Antes de reflejar lo obtenido, es importante establecer algunos fundamentos metafísicos que nos permitan comprender lo que se desarrolla posteriormente.

Primordialmente, debemos contemplar el concepto de energía como la sustancia original del Ser, la presencia universal de la cual todo emana. Podemos percibirla como el “Aliento Divino”: el principio que da vida a la materia, al pensamiento y al alma. Así, todo lo que existe, es una condensación de energía en distintos grados de densidad.

Por esta razón, comprendemos que la “materia” no es verdaderamente sólida, sino una forma de energía organizada según patrones vibratorios, dando lugar a percepciones que interpretamos como “objetos”: configuraciones de campos energéticos que fluctúan, se entrelazan y se transforman continuamente.

Otro punto esencial, es el concepto de vibración, entendido como la cualidad del movimiento de esa energía, con un ritmo, frecuencia o tono determinado. Cada nivel de consciencia (miedo, amor, gratitud, sabiduría) vibra en una frecuencia distinta, estructurando realidades diferentes dentro del mismo presente. Una vibración baja genera formas más densas (ej: materia), mientras que una vibración alta produce fenómenos más sutiles (ej: luz, ondas, calor).

Si unificamos estos principios, podemos decir que la **consciencia es la inteligencia que dirige la energía**, y la vibración es el patrón o frecuencia que surge de esa interacción; es decir, el modo en que la consciencia elige orientar su energía. En este sentido, la consciencia representa nuestro libre albedrío: “Como es tu vibración, es tu mundo.”

Entonces, estamos hechos de frecuencia y energía. Todo lo que somos y todo lo que vivimos tiene su origen en esa vibración fundamental. Sin embargo, en el **silencio** (la piedra filosofal) se encuentra la frecuencia más pura y esencial: la resonancia de nuestro origen.

La aceptación es la base silenciosa de nuestra existencia; no como un concepto mental, sino como un espacio donde podemos ser libres de juicios y abrirnos a crear nuevos significados.

Aceptar no es solo pronunciar la palabra “acepto”. Es un movimiento del ser, un ejercicio constante de emancipación interior. Vivir desde la aceptación significa recorrer un camino propio, profundo, nacido desde el corazón, un camino que no sigue mapas ajenos ni expectativas externas.

Cuando verdaderamente aceptamos, nos damos cuenta de que solo existe el momento presente. Y para habitarlo plenamente necesitamos lentitud, atención, una respiración consciente. Cada aliento, cada paso, contiene el misterio de lo único y lo verdadero: la vida que sucede ahora.

Al reconocer que cada instante puede ser el último, surge una alegría serena, una conexión con nuestra dimensión espiritual que no depende de nada externo. Vivir así no es un ideal: es estar en armonía con lo que somos, con lo que el momento nos ofrece, permitiendo que cada instante nos transforme y nos revele nuestra libertad esencial.

Nuestra esencia, nuestra verdad, la razón profunda de nuestro existir, es lo que nos hace irrepetibles. Al aceptar la existencia, aceptamos también el presente como un verdadero “memento vivere” en donde el pasado se revela como camino de aprendizaje y la intuición como guía de nuestro propósito.

Al iniciar este viaje de aceptación, nos reencontramos con el silencio, con esas dinámicas invisibles que despiertan nuestras emociones y expanden nuestra consciencia. Aprendemos a observar nuestra vida desde una perspectiva más amplia, descubriendo herramientas internas que nos permiten comprenderla con claridad.

En este proceso, forjamos un empoderamiento auténtico, capaz de trasladar nuestro potencial interior hacia el mundo exterior. Cada paso en el silencio nos libera y nos fortalece; nos enfrenta a un camino oscuro, marcado por las esclavitudes que nos limitan, mostrándonos por qué las hemos aceptado y cómo podemos trascenderlas.

“Silentium” no es solo un evento. Es un viaje hacia tu interior, un retorno a la fuente de tu ser, guiado por el maestro del Silencio. Cada respiración consciente, cada instante de relajación y atención plena, nos conecta con la energía que habita en nosotros. Al aceptar y permanecer en el silencio, nos rodea la sabiduría; nuestro cuerpo y nuestra mente se armonizan sin depender de nada externo. La alegría y la bondad surgen naturalmente, como frutos del presente. Este silencio no es ausencia: es tránsito. Tránsito de la prisa a la atención, del ruido mental a escuchar el canto profundo de lo esencial.

Para habitar este espacio debemos desear acallar la mente. Al silenciar la maraña de pensamientos, se revela la naturaleza del silencio: más allá de la vida, más allá de la muerte, un lugar donde todo nace y todo concluye. Es el absoluto, el origen, la comunión con lo que es. No necesita palabras, no necesita explicaciones. Solo se experimenta, solo se habita. Quien busca sabiduría, quien busca despertar, debe practicar la quietud, debe aprender a volverse silentium.

El silencio es el ambiente donde el amor puede desplegarse. En él, el alma brilla y la esencia renace. Al permitirnos entrar en esta calma, los deseos y las ilusiones se aquietan; lo viejo se disuelve y lo nuevo surge con claridad.

Recuerda: el silencio es el vientre de los sabios. Quien desea conocer, quien desea comprender, debe nacer nuevamente en su quietud. Solo allí se encuentra la razón profunda de nuestro existir, el propósito que da sentido a cada instante de la vida.

LA MENTE Y SU NATURALEZA

La mente es el órgano que percibe, conoce y actúa. Su plenitud sostiene nuestro mundo, el universo que habitamos en lo más íntimo. En ella reside la atención, la memoria, la imaginación, el análisis, el pensamiento. Entre todas sus funciones, la **atención plena**, es la lámpara que ilumina la mente. Nos permite observar con claridad y asomarnos al silencio que subyace a todo.

El discernimiento es otra de sus funciones preciadas. Despeja los velos, nos permite ver las cosas tal como son, sin máscaras ni distorsiones.

Los pensamientos surgen constantemente: analizan, comparan, buscan sentido. A menudo nos atrapamos en ellos, esclavos de su agitación. Y en ese ruido, la espontaneidad se detiene, la intuición se silencia.

El pensamiento es útil, pero limitado; no conduce a lo que está más allá de él. Por eso, el conocimiento y la sabiduría no son lo mismo: el conocimiento se comparte; la **sabiduría se vive**, se experimenta desde dentro.

La mente también carga con apegos, aversiones, ignorancia y un ego desmesurado: el odio, los celos, la envidia, la cólera. Pero estos estados aflictivos nos arrastran entre el pasado y el futuro, alejándonos del único lugar donde la vida realmente sucede: el instante presente, que es también nuestro último instante.

Miles de creencias, patrones, esquemas y filtros condicionan nuestra percepción, dejando huellas en el inconsciente, generando tendencias y propensiones. Con frecuencia, estas estructuras distorsionan la claridad de nuestra cognición, limitan la acción precisa y restringen la libertad del ser.

Observar nuestra mente se vuelve entonces algo esencial. Mirarla con atención, sin juicio, reconocer sus automatismos y agitación, nos mostrará una realidad paralela: otra posibilidad. Solo así (y paso a paso) podemos abrirnos a la claridad, a la acción acertada, a la libertad profunda. Cada instante de observación es el regreso al presente, al encuentro con nuestra propia esencia.

LOS TRES PLANOS DEL SER

Cuando uno se observa a sí mismo y comienza a explorar la propia mente, suelen aparecer preguntas como: ¿qué soy? y ¿quién soy? A partir de años de experiencia y reflexión silenciosa, concibo que todo ser humano se compone de tres entes independientes, aunque profundamente interrelacionados: el corporal, el mental y el etéreo. Cada uno habita un plano distinto, cada uno

sostiene un aspecto de nuestra existencia, y juntos conforman la totalidad de nuestro ser. Los llamo **entes** porque no poseen una forma física propia, sino que cohabitan en nuestra mente como dimensiones de nuestra vivencia.

El ente corporal es nuestra materia prima. Es el cuerpo que habita el mundo y establece contacto con todo lo que nos rodea. Sus cinco sentidos nos conectan con el entorno y con los otros entes. No piensa; solo siente. Percibe agrado o rechazo, miedo o amor, aceptación o negación. Su conocimiento es directo, inmediato, sensible. Es la base sobre la cual todo lo demás se construye.

El ente mental reside en el ámbito de la cognición y de la inteligencia. Es el espacio del análisis, del registro y de la conceptualización. Aquí habita el ego, esa idea que hemos creado de nosotros mismos. Nos dice quiénes somos, qué tenemos, qué logramos y qué creen los demás de nosotros. El ego nos separa de nuestra esencia, nos ata a las posesiones, a los logros, a la reputación, y nos hace olvidar que somos más que todo eso. Cuando el ego domina, nuestro ser original queda eclipsado, y nos convertimos en prisioneros de identidades construidas. Surgen los apegos, la ambición y la necesidad de reconocimiento, mientras la autenticidad se diluye.

El ente etéreo habita en un mundo de creencias, patrones y significados. Aquí reside el “yo creo...”, las certezas que guían nuestras acciones y justifican nuestras decisiones. Es el espacio del propósito profundo, el registro de nuestra esencia no negociable. Muchas veces estas creencias son constructos, elaborados a partir de la interacción del cuerpo con el mundo y del análisis mental del ego. Este ente es el portador de la intuición que sostiene el “*de profundis*” de nuestro ser, pero también puede *limitarnos* si no se alinea con los otros entes.

La armonía surge cuando los tres entes se reconocen y se sincronizan. Cuando el cuerpo siente, la mente observa sin aferrarse, y el espíritu confía, el concepto del “yo” desaparece y la esencia se manifiesta en calma y claridad. Surge entonces la percepción de que somos parte de un todo, de que podemos confiar en la naturaleza y en nuestra intuición.

Por tanto, el sentido de la vida no se encuentra en acumular, controlar o poseer. Surge en el silencio, en el abandono del ego, en la entrega auténtica. Olvidarse de uno mismo, dejar de identificarse con la identidad construida, permite habitar la humildad y reconocer la divinidad interior.

Al vivir desde la presencia y no desde la acumulación, el universo responde con abundancia. La auténtica existencia se revela cuando dejamos de centrarnos en el ego, cuando la quietud y la generosidad guían nuestros actos. Solo entonces, el “yo” vive en armonía consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

DE LO QUE TENGO MIEDO ES DE TÚ MIEDO

El miedo es una de las sensaciones básicas del ser humano y es la contraparte del amor. Surge muchas veces a partir de la vergüenza, del recuerdo de lo que fue y de la expectativa de lo que podría volver a ser. Es un compañero taciturno, que nos habita y nos condiciona sin que nos demos cuenta.

¿Cómo podemos relacionarnos con él sin ser dominados? La música, la escritura, y en especial la poesía, nos ofrece un camino. En ella, el miedo se desplaza, se enmascara, se exterioriza sin que sea necesario nombrarlo directamente. Es un enfrentamiento sutil, una puesta en escena del conflicto interno.

La poesía actúa como un “campo de descarga” de la mente conceptual, permitiendo que el contenido emocional del miedo sea reconocido por el ego a través de la forma estética. Al confrontar el miedo desde fuera de nuestro propio “yo”, la mente queda liberada de su agitación, y la quietud meditativa puede ser habitada con mayor ligereza. La poesía nos permite mirar el miedo, tocarlo y transformarlo sin quedar atrapados en su intensidad.

De manera similar, la **meditación** nos invita a desprendernos de los lugares comunes en los que el miedo se ha arraigado. Mutamos la raíz de aquel miedo. Nos llama a salir de la zona de confort donde algo doloroso ocurrió y tememos que se repita. Al observarlo con atención serena, sin juicio ni rechazo, descubrimos que el miedo es solo un fenómeno que surge y desaparece, y que nuestra presencia consciente puede sostenerlo sin ser arrastrada por él.

En este espacio de contemplación, el miedo deja de ser un enemigo y se convierte en un maestro silencioso, que nos muestra nuestros límites, nuestras proyecciones y, al mismo tiempo, la posibilidad de trascenderlos.

NUNCA ROMPAS EL SILENCIO SI NO ES PARA MEJORARLO

El silencio no es simplemente la ausencia de ruido; es una necesidad profunda del ser; es nuestro propio origen. Nos permite ordenar, ejercitar y armonizar la mente. Incorporarlo a nuestra vida es esencial, no puede ser relegado por el bullicio cotidiano.

En el silencio conectamos con nuestro lado diáfano, sosegado, cuerdo. Allí se abren los espacios para superar los estados mentales aflictivos y cultivar aquellos que nos elevan y fortalecen.

El silencio se vuelve un maestro, pero solo si se le practica con constancia. Cada momento de quietud consciente, cada pausa deliberada, construye claridad interior y nos recuerda que la verdadera presencia se encuentra en la calma.

ESCUCHAR ES POSIBLE CUANDO UNO TOLERA NO COMPRENDER

La meditación nos enseña a inhibir los pensamientos, a acallar la mente, pero para recorrer este camino primero debemos aprender a escuchar. Escuchar sin la urgencia de comprender, esperar sin ansiedad, aprender sin apresuramiento. Como niños en la escuela, la escucha precede a la comprensión; la atención abre la puerta al conocimiento profundo.

La raíz de este proceso está en la fe en nosotros mismos. Allí reside lo divino, lo sabio, lo que nos conecta con la verdadera paz. Aceptar la quietud es aceptar la vida, y en ello descubrimos aquello que nos une a todos: “no debemos buscar a los sabios, sino aquello que los sabios buscaban”.

Al iniciar la práctica de la meditación, nos situamos como observadores. Miramos al sujeto que somos, sin dejarnos arrastrar por condicionamientos ni emociones perturbadoras. A medida que la mente se calma, surge una percepción más clara de nuestra realidad interior y del mundo exterior. La calma se vuelve visión, y la simple intención de estar presentes nos acerca a la consciencia plena: Universo, Cosmos Sagrado, Fuente del Ser, Realidad Única, el Absoluto, el Todo, Dios.

La atención plena es un instrumento que **transforma** la relación con la vida. Nos enseña a escuchar activamente, a reconectar con la naturaleza y con nuestro entorno. Reduce la ansiedad, regula el pulso, fortalece la salud física y estimula la regeneración interior. El cuerpo encuentra su equilibrio, el espíritu se expande, y la mente descubre su claridad natural.

LA RESPIRACIÓN ES TU ALIMENTO Y TU MEDICAMENTO

En lo más profundo, la mente es clara, serena, inmaculada, **vacía**. Su esencia no está contaminada; solo necesitamos aprender a descubrirla. Con desapego y un esfuerzo constante y consciente, podemos liberar la mente de sus vicios y de los patrones que la perturban.

La respiración se convierte entonces, en guía y sostén. Algo tan simple y natural nos conecta con la delicadeza de nuestro ser. No se trata de perseguirla ni de controlarla, sino de avanzar junto a ella, acompañarla, sentirla. A través de la respiración, habitamos el momento presente, percibimos con atención plena, y nos permitimos existir sin la urgencia de poseer, de controlar o de intervenir.

La respiración nos enseña que la vida se sostiene en la sencillez, que la calma no es un objetivo, sino un estado que emerge cuando nos alineamos con nuestro propio ritmo interior. Al nutrirnos de ella, encontramos alimento y medicina para la mente, el cuerpo y el espíritu.

NO SALGAN A MOLESTAR A LOS SONIDOS

El silencio no consiste en callar ni en imponer el silencio sobre otros. Es una invitación a habitar un espacio tierno y envolvente, un lugar donde todo ya ha sido dicho. En él, aprendemos a hablar de otra manera, desde la presencia y la atención.

Nuestras propias reacciones suelen ser más ruidosas que el mundo exterior. Cuando aprendemos a contener esos ruidos internos, a no perturbar la quietud, comenzamos a percibir la voz del silencio: un sonido sutil, misterioso, que nos fascina y nos reconecta con algo antiquísimo, perdido, que alimenta una necesidad sin nombre.

El silencio enseña sin palabras ni conceptos. Nos vuelve sabios de manera discreta y profunda; nos transforma sin que sepamos exactamente cuándo y cómo. Nos invita a escuchar lo que siempre estuvo allí, y a reconocer que la verdadera enseñanza no se pronuncia, se habita.

El silencio es un camino hacia la liberación; en el silencio se revela la verdadera naturaleza del ser.

SABER ESTAR YA ES DEMASIADO

Estar **presente** significa situarnos como observadores del propio yo. El **yo** no es la presencia; existe únicamente en los pensamientos y en los sentimientos, en el ego. La presencia, en cambio, es simple atención al instante, sin identificación.

Debemos observar al yo desde este estado de presencia. No se trata de juzgarlo ni de corregirlo, sino de percibirlo con claridad, como quien estudia un objeto, distante y consciente.

En la presencia, dejamos de mirar el mundo a través del prisma del ego. Simplemente lo observamos. Cada gesto, cada sensación, cada pensamiento surge y se disuelve sin alterar la quietud interna. Estar allí, plenamente, ya es suficiente.

LA ATENCIÓN ES LO BASTANTE SABIA COMO PARA ENCONTRAR LA RESPUESTA

Meditar o entrar en el silencio no es un acto de ingenuidad ni de evasión. Es sostener el fuego interior con la serenidad de lo eterno. Como el alivio que surge cuando una mano que aprieta se abre, la práctica del silencio nos libera de tensiones internas y nos devuelve al instante presente.

Al comenzar el ejercicio de la meditación, al escuchar la voz del silencio, nos adentramos en la sala del vacío. Un lugar donde las palabras cambian de significado, renacen y se disuelven. Este vacío se vuelve vivienda sin fronteras, un espacio en el que lo infinito se convierte en hogar, un lugar que no conoce final ni límites.

La atención plena nos guía en este espacio. No busca acumular conocimiento, ni controlar lo que ocurre. Solo observa, sostiene y permite que la claridad surja por sí misma, recordándonos que la verdadera respuesta siempre está al alcance de la consciencia serena.

EL ÚNICO SÍMBOLO DE SUPERIORIDAD QUE CONOZCO ES LA BONDAD

La vacuidad no es “vacío” en el sentido que solemos entenderlo: no es ausencia ni plenitud. En diversas tradiciones contemplativas (budistas, místicas y filosóficas) señala el acto de vaciarse de sí mismo, de desprenderse del “yo” que insiste en ocuparlo todo, para permitir que la realidad se muestre sin las distorsiones del ego.

Imaginemos entrar en una habitación de celebración, llena de objetos, de colores y risas. Observamos todo lo que la llena, y al mismo tiempo, observamos la vacuidad: el espacio, la ausencia que permite que la silla exista para alguien, que el aire circule, que la luz se derrame.

El espacio vacío separa y conecta a la vez. Cada forma que percibimos es un vacío con contorno, no un objeto pleno en sí mismo. Si tratamos de descomponerlo, de poseerlo con la mente, la forma se disuelve y se transforma en otro vacío, distinto, siempre mutable.

La bondad, por ende, se revela en la vacuidad, así como la verdadera superioridad: el reconocimiento humilde de la vacuidad en cada ser y en cada cosa. Ser bondadoso es habitar ese vacío sin miedo, con presencia y compasión, sin intentar llenarlo con nuestro ego.

NO TE VAYAS SIN TOCAR TU CANCIÓN

Luego de meditar sobre la composición del ser, la vacuidad y la bondad, llega a la presencia la reflexión sobre la muerte: comprendemos que del vacío venimos y hacia ese mismo vacío regresamos. La muerte no es más que la pérdida de forma, el retorno a nuestro origen.

Al observar la llegada de un niño, un recién nacido, percibimos un vacío con forma. Antes de nacer, ese ser no existía tal como lo vemos; habitaba otra forma, otro vacío, otro instante de posibilidad.

La vacuidad no es un concepto para comprender con la mente, sino una experiencia que nos invita a reconocer que somos un vacío con forma, temporal y condicionado por las circunstancias. Es un elogio al no-dual y al Silencio.

La vacuidad es dinámica. Nos transforma lentamente, como una lluvia fina que nos empapa, constante y sutil. Es alquimia del ser, proceso silencioso que nos conduce hacia la esencia, hacia aquello que no tiene forma, pero sostiene todo.

CONCLUSIÓN

Hemos caminado despacio, con atención y presencia, para comprender que la vida auténtica solo florece en la aceptación radical del presente. Este camino exige desmontar la tiranía de la mente, que nos vuelve esclavos del ego, de las posesiones y de las demandas externas. Al reconocer la interconexión de nuestros tres entes (corporal, mental y etéreo) descubrimos el verdadero campo de batalla: **el ruido mental**.

La quietud no es ausencia; es presencia. Es el vientre donde germina la sabiduría, donde se despliega la alquimia del ser. Allí, en el reencuentro con el Silencio, el ego pierde su voz y nuestra esencia (ese vacío que asume forma temporal) puede alinearse con el propósito divino del dar, con el Ser mismo. Nuestro único propósito existencial consiste en asegurarnos de que esta esencia, nuestra verdad más profunda, no permanezca sepultada.

La teoría puede ser expuesta con palabras, pero la sabiduría solo se experimenta, se vive. La invitación es a la acción, a la práctica consciente.

El **retiro SILENTIUM** no es un escape, sino un acto de **valentía**. Es un encuentro guiado con el Maestro del Silencio, un espacio donde la práctica de la quietud proporciona las herramientas para desaprender la compulsión, alinear nuestros entes y descubrir que ya sabemos ser Dios.

Te invito a ingresar a este espacio sagrado. A callar el ruido externo e interno. A permitir que tu alma brille. A nacer en medio del Silencio y a asegurarte de que, cuando llegue el momento de partir, no te vayas con tu canción aún guardada en tu interior.

Silencio, presencia y palabra se reunieron aquí para recordar el regreso al origen. Este texto fue concebido como un puente hacia el silencio interior y como preparación para el retiro **SILENTIUM**, un espacio donde la teoría se disuelve en experiencia.

Autor y guía: © 2023–2024 · Diego Carretto

Obra: *PRESENCIA* — Un espacio para SER

Concepto y dirección espiritual: *SILENTIUM*, el maestro del silencio

Que este texto te sirva como un mapa breve hacia lo eterno,
y que el silencio que despierte en ti te devuelva al hogar.

Más sobre el autor:

ParvaTau · parvatau.com | Silentium · parvatau.com/silentium/ | Presencia · diegocarretto.com
