

PASES ENERGÉTICOS
PARA EL

SILENCIO INTERNO

/ INTENTO Comunicación y Cuerpo /
Instructor Gabriel Bergonzi

INDICE



- 2 Introducción
- 5 ¿Qué es el Silencio Interno?
- 7 3 Pases Energéticos para lograrlo
- 8 INTENTO proyecto de comunicación y cuerpo + Instructor Gabriel Bergonzi

Si quieres escuchar este EBOOK, te dejo el siguiente audio.

[ESCUCHAR](#)



Todo hábito requiere de todas sus partes para funcionar. Si alguna de esas partes desaparece, el hábito se desarma.

Carlos Castaneda - La Rueda del Tiempo

Bienvenidx al primer E-BOOK de INTENTO donde conocerás el Silencio Interno desde la visión de los Videntes de Antiguo México. Este conocimiento llega hoy a nosotrxs gracias a una serie de sucesos, personas y a la labor del infinito. Mi nombre es Gabriel Bergonzi y te invito a conocer un poco esta historia.

Este conocimiento llega a nosotrxs gracias a un antropólogo, que en los años 60', recién recibido de la Universidad de California en Los Ángeles UCLA, se va al desierto de Sonora, en México, a realizar una tesis sobre el uso de plantas psicotrópicas en comunidades de indios yaquis. Su búsqueda culmina con un informante, que resulta ser la puerta del infinito para ese reciente antropólogo.

¿Cuántas personas o sucesos, aparecieron en tu vida y te cambiaron para siempre? Así fue el encuentro de ese antropólogo, Carlos Castaneda, con un indio yaqui del desierto de Sonora, llamado Don Juan. Una charla en una parada de autobús, con un reciente antropólogo queriendo impresionar con sus palabras a un viejo y extraño indio, que con silencio lo escuchaba.

Al llegar al autobús, el viejo mira a Castaneda a los ojos, y le produce una sensación en la boca del estómago. El brillo de su mirada lo produjo, para luego irse raudo con extrema agilidad, hasta la puerta del colectivo que parecía esperarlo especialmente. Castaneda, luego de ese evento, buscó a Don Juan como loco, hasta encontrarlo. Al llegar a su casa, Don Juan le dijo algo así como: -Qué bueno que tu cuerpo me encontró.-

Es así como ese joven antropólogo, se embarca en el conocimiento de los chamanes de antiguo México, en principio "engañado" por el viejo indio yaqui, que prometía informarle. Muchas señales dejaron sin opción a Castaneda antes del encuentro y muchas señales le indicaban a Don Juan que Castaneda era el indicado.

El indicado para lo que luego sería, el cierre de un linaje de brujos que por cientos de años, fueron pasando de generación en generación, un conocimiento que nos transporta a los límites de las posibilidades humanas. Aquellos límites que se abren, cuando podemos salir, a través de la experiencias de nuestro cuerpo, del lenguaje y la interpretación.

Todos nuestros pensamientos, lo que nos decimos a nosotrxs mismxs, surgen de un hábito. Una repetición social, constante, gracias a la cual aprendemos a hablar con otrxs y a nosotrxs mismos. Cada impresión acerca de nuestras experiencias personales de vida, hasta las palabras de nuestro lenguaje, son "imágenes" es decir, interpretaciones de la realidad, configuradas históricamente en nuestro cerebro.

Pero el Sistema de los Videntes de Antiguo México que nos presenta Carlos Castaneda en sus 11 libros publicados y en la prácticas de los Pases Energéticos, nos llevan más allá de las posibilidades físico/perceptivas, que aprendimos en nuestro día a día, en una percepción mundial occidentalizada.

En este mundo, somos energía, nos vemos como esferas luminosas y una infinidad de fibras concientes y luminosas componen al universo. Hoy, la ciencia, misteriosamente habla de la teoría de las cuerdas y algo de este sentido parece resonar. Más allá de si es cierto o no, como todo relato, nos propone un mundo, pero por suerte también, una práctica física, para que con persistencia, vayamos corriendo los límites de nuestra percepción.

Estos movimientos físicos, llegan hoy a nosotros gracias a dos aprendices directos de Carlos Castaneda, Aerin Alexander y Miles Reid, que formaron Being Energy®, un programa de salud internacional que combina el conocimiento de los pueblos antiguos con la medicina moderna.

02

*¿Qué es
el silencio
interno?*



Un factor que es base en la filosofía del guerrerx, y que es visagra constituyente del Sistema de los Chamanes, son el concepto de diálogo interno y silencio interno.

El diálogo interno, es el menú de pensamientos que constantemente suena en nuestro interior. Pensamientos que tenemos de base, pensamientos más recientes, del día a día, desde el momento en que aprendemos el lenguaje, hasta el menú de pensamientos que se mantienen como forma de manutención de nuestra realidad del día a día.

Lo que para el diálogo interno, es el silencio interno. Una cualidad de percepción pura, sin el proceso de interpretación ni la cháchara interna constante que no podemos dejar de repetirnos.

Es percepción sin interpretación, donde lo misterioso de nosotrxs puede hacerse presente y descubrir las posibilidades, que nuestrxs pensamientos tapaban.

Con el silencio interno, ahorramos esa energía que nos desgasta al pensar. Es decir dejamos de aportar energía, la acumulamos para movernos hacia un nuevo estado de conciencia.

El silencio interno es acumulativo, al punto en que llega a lo que el sistema de los chamanes denominan *umbral interno*. **Es un límite que se atraviesa y nos permite que sea cada vez mas fácil entrar a ese estado.**

En el sistema de los chamanes, **el silencio interno es una necesidad básica para poder parar el relato del mundo que constantemente alimentamos en nuestra cabeza**, y de ese modo poder propiciar una entrada a otro modo de percepción del tiempo.

Si queremos cambiar nuestras vidas, tenemos que cambiar nuestro estado de conciencia a voluntad. Y esto se hace cambiando el menú de pensamientos que constantemente nos repetimos.

De a poco, en momentos en que vemos que no es tan necesario pensar, podemos insistirnos hacer silencio interno.

03

***3 Pases
Energéticos
para el
Silencio
Interno***



PASE ENERGÉTICO

Alejá la nube

Elige en donde estés, una porción de pared donde quepa tu espalda.

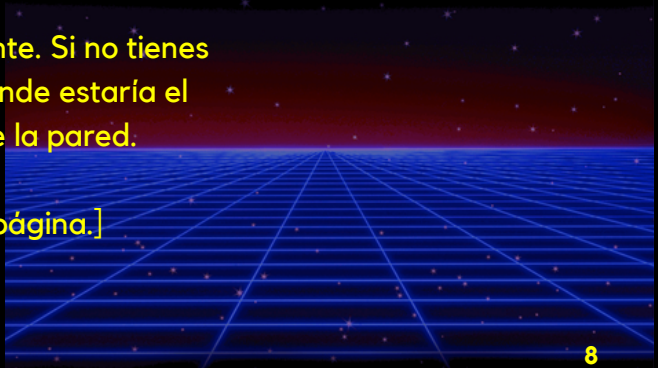
Apoya tu espalda en la pared, y trata de aplanar tu espalda, para que en su totalidad esté apoyada y cómoda en la superficie de la pared.

Para lograr esto, abre los pies al ancho de tu cadera. Coloca ambos pies, paralelos entre sí, a una distancia que te permita flexionar las rodillas y así estirar sobre la pared, toda la parte baja de la espalda.

Abre los omóplatos, la parte superior de la espalda y vuelve a enderezarse, así tu espalda toca toda la superficie.

Ahora, mira al horizonte. Si no tienes horizonte, imagina donde estaría el horizonte, a través de la pared.

[Sigue en la próxima página.]



Ahora imagina, que todos tus pensamientos y diálogos internos, son una nube que está en tu cuerpo, en la parte superior, en la cabeza y parte superior de los hombros.

Ahora, presiona sobre la pared con toda tu espalda, y apóyate en la pared, para empujar esa nube hacia delante tuyo.

Lo puedes hacer con una presión desde tu vientre, bajo el ombligo, es decir, presionas, y con la fuerza de tu INTENTO empujas esa nube hacia el horizonte, hasta desaparecer, presionando también la espalda.

La nube por momentos volverá a estar cerca tuyo o a su posición original, pero el silencio interno que aprendes con tu cuerpo, queda, y es acumulativo. Si lograste 5 seg. no lo pierdes, la próxima vez que intentes hacer silencio interno, te será más fácil y la nube se irá debilitando cada vez más. INTENTA hacerla desaparecer tu diálogo interno en el horizonte.



Haz temblar tus muñecas

Paradx, o sentadx. Si estás sentado, estate con la espalda recta, con ambos pies en el piso, y sentado sobre tus isquiones, es decir sobre los huesitos de la cola.

Ambas manos colgando a los costados, sin estar apoyadas en nada, completamente relajadas y libres.

Haz temblar las muñecas, pero un temblor fino, y pequeño. Es decir, imagina que hay un punto dentro de la muñeca, en el centro de ella, y que desde ahí viene el temblor.

Utilízalo a intervalos, tiembles contando hasta cinco y haces una pausa similar. Este es un recurso que puedes usar a cualquier hora y en cualquier lugar.



Un águila en tus ojos

Sentado, con las piernas abiertas, inclina tu torso hacia adelante y apoya los codos en las rodillas.



Relaja completamente tus manos y cruza las muñecas.



Flexiona levemente la articulación de tus dedos gordos.

Coloca, suavemente y sin presionar, la falange de la uña del dedo gordo, en tus párpados.



Es importante que no hagas mucha presión, sino algo muy suave.

El resto de tus dedos, relajados, que hagan contacto con tus sienes; apoya suavemente.



INSTRUCTOR GABRIEL BERGONZI
@GAUCHBOY

Soy instructor de PASES ENERGÉTICOS desde el año 2013, y practicante desde el año 2009. Estudie con el Programa de Salud Being Energy, liderado por Aerin Alexander y Miles Reid, aprendices directos de Carlos Castaneda.

También soy astrólogo aficionado, Lic. en Comunicación Social y músico. He realizado colaboraciones artísticas con los Pases Energéticos y podés ver mi trabajo en mis redes sociales.



VER MÁS

Si te interesa profundizar, te dejo el siguiente curso [haz click en la imagen]

CURSO ONLINE

REUNIENDO ENERGÍA PARA EL

SILENCIO INTERNO

SERIE DE PASES ENERGÉTICOS



GRACIAS
SI QUERÉS DEJAME TU COMENTARIO EN
intentoenmovimiento@gmail.com

TIENES MÁS INFORMACIÓN EN
<https://intentoenmovimiento.com>

Y RECORDÁ!

La autodisciplina son olas constantes
que van y vienen
pero juntas
hacen notar
cuando sube y baja la marea.