

# EXPLORANDO EL CAMPO DE ACCESO A LO PROFUNDO

- Relato de experiencia -

*Javier Zorrilla Eguren, Maestro en Disciplina Mental de la Escuela de Silo*

*Parque de Estudios y Reflexión Ihuanco, Lima-Perú*

*Elaborado entre junio de 2012 y abril de 2013*

## INTRODUCCIÓN

El objeto de estudio es mi proceso interno, luego del trabajo con las disciplinas y en la fase inicial de la ascesis. Me interesa evaluar la experiencia producida por el procedimiento que estoy aplicando para comprender mejor y profundizar más el acceso a lo profundo y su expresión en el mundo. Para esta evaluación voy describir el proceso desde el punto de vista de las orientaciones de las ascesis y la doctrina (calma interna, desplazamiento del yo, entrada, estilo de vida, propósito, centro de gravedad, irradiación, espacio de representación, principios, estados internos, etc.). Voy a ponderar algunos indicadores relevantes a la superación del sufrimiento. He supuesto que tras una cierta acumulación de experiencias, una primera interpretación descriptiva del procedimiento empleado podría darme luces para saber dónde estoy, qué he logrado y qué tendría que afirmar para seguir adelante.

## PASOS DEL PROCEDIMIENTO APLICADO

- 1) Respiraciones completas.
- 2) Ejercicios de gimnasia psicofísica.
- 3) Postura, actitud interna y respiración baja.
- 4) Meditación simple acerca lo que inquieta a mi mente, sobresalta a mi corazón y tensa mi cuerpo.
- 5) Relax completo
- 6) Agradecimiento y pedido
- 7) Experiencia de fuerza
- 8) Trabajo con los elementos más interesantes de la disciplina
- 9) Visualización y realización de acciones válidas

## DESARROLLO

**Las preguntas al inicio de la meditación (ya en la postura, dispuesto, colocado, y antes de la relajación)**

**1) Lo que inquieta a mi mente.** En el propósito de acercarme a lo profundo, al inicio de la relajación, después de las respiraciones profundas, me pregunto qué es lo que inquieta mi mente. Me doy cuenta por meditación simple que lo que inquieta a mi mente es lo que tensamente mi conciencia imagina que debe hacer en el día a día. Ella, mi conciencia, aparece tomada por las preocupaciones cotidianas. Estas imágenes presionan por su

realización inmediata y compulsiva, como si estuvieran contaminadas por el apresuramiento propio del medio urbano agitado, alterado, en el que todo lo tienes que hacer bajo presión, rápido y bien. Me siento como un jugador de frontón que todo el tiempo está tirando la bola a la pared y ésta le devuelve la bola para que la tire una y otra vez, todo el tiempo, en agotadora repetición. Es esto lo que inquieta a mi mente: cada obligación, cada tarea, cada acción que toca hacer un día cualquiera. Mi conciencia se cansa aun antes de haber actuado, solo de imaginar lo que tiene que hacer. Esta copresencia del futuro inmediato exige y agota a la mente aun antes de haber iniciado la ejecución de las tareas. Se me ocurre pensar que los registros propios del trajín cotidiano están incorporados, me constituyen, se han hecho parte de mí. Es mi modo de estar en el mundo, en lo que podría designar como la conciencia impaciente. Se trata de un estado interno apresurado y ofuscado, alterado en y por las situaciones y las cosas

**2) Lo que sobresalta a mi corazón.** La pregunta sobre lo que sobresalta a mi corazón tiene que ver con lo que inquieta a la mente, pues hay a manera de trasfondo un clima de huída: Toda la conciencia, incluido el yo, quisiera escaparse de cada situación lo más rápido posible. Es como si nunca pudiera estar donde estoy, sino que siempre tuviera que sentir que ya debo terminar esto para empezar lo otro. Y cuando llego a eso otro ya quiero terminarlo. Y todo este tropel de actos y objetos es un incesante transcurrir que no para nunca, excepto en el sueño sin imágenes o en ciertos estados internos inspirados logrados por meditación. Cuando me pregunto de qué estoy huyendo la respuesta que aparece es que estoy tratando de escapar de la muerte. Mejor dicho, no quiero darme cuenta de que esta experiencia límite se me va acercando indefectiblemente como la noche se acerca al día. Recuerdo, asocio, a El fugitivo, ese antiguo personaje de la televisión que se siente perseguido y huye sin poder quedarse tranquilo en ningún sitio. Huyendo de lugar en lugar, de situación en situación, discurre el flujo incesante de mi vida. Son multitud de actos de conciencia referidos a objetos que pueblan lo que considero, con un alto nivel de identificación emocional, como “lo mío”, como “mi mundo”. Paradójicamente, ese fugitivo que no debiera tener hogar, ni pertenencias, para escapar con más facilidad, se aferra a “sus cosas”, tanto a las tristes, como a las felices. El siente y cree que ahí está su identidad.

Me pregunto ahora si este yo impaciente no es sino el que corresponde a una conciencia en estado de fuga que busca denodadamente el placer para escapar de un sufrimiento siempre acechante en cada situación. Pero el placer pasa rápido y se vuelve tensión de búsqueda o nueva expectativa por su misma instantaneidad. Ante el nuevo vacío, el yo, en estado atribulado, le busca a la conciencia su nuevo momento de fuga. Así, los dos van corriendo de ilusión e ilusión, sin poder llegar jamás a esa trascendencia paradisiaca tan buscada como esquiva. En esta desesperada carrera mi conciencia busca también y en todo momento un descanso permanente que siempre se le niega. Y esto en todo acto que acomete: en el dormir, el comer, el trabajar, el divertirse, el llamar la atención, el amar, el tratar de conocer algo nuevo o, inclusive, hacer el bien.

La frustración es tan constante que se va convirtiendo en un registro de rotundo fracaso. Es aquí cuando aparece (tal vez como compensación total) la necesidad interna de una total quietud. Es una gran aspiración y un deseo muy sentido de saltar a otra cosa, a otra dimensión, a otro estado, esencialmente distinto. Es el imperativo de salirse del absurdo

juego de ocasiones que terminan disueltas en la nada. ¿Es eso acaso mi vida? ¿Solo un fuego fatuo devorador de falsas esperanzas, espejismos o ilusiones?

En este momento del proceso de meditación registro con nitidez la necesidad interna de un refugio trascendental. Aquí inicio la búsqueda de experiencias en las que pueda sentir que entro a otro tiempo y a otro lugar. Un estado que me salve de ese fugitivo que se desespera y se agota, no solo en el sufrimiento, sino también en la aparente felicidad de un placer circunstancial.

Algunas observaciones más sobre este momento de la reflexión.

Como ya lo había mencionado al inicio de este relato, al hacerme la pregunta sobre lo que inquieta a mi mente se tornan conscientes las imágenes visuales de lo que me preocupa con sus registros cenestésicos de apresuramiento, ofuscación y huida. Es interesante observar que al percibirlos internamente, al reconocerlos, al enfocarlos, al convertirlos en objetos de un acto que está detrás y más arriba, observándolos, esas imágenes y registros van perdiendo carga, va disminuyendo su poder generador de climas y tensiones. Es como si al convertirlos en objetos de percepción interna lo que antes fuera un acto de fuga ahora es un acto de reflexión. Este nuevo acto que vuelve sobre su objeto está libre de ofuscación e instala de por sí otro registro en mi conciencia que ahora se ve libre de la compulsión por buscar el placer y huir del dolor que cada situación puede provocar.

Lo mismo ocurre cuando torno consciente el profundo temor que inquieta mi corazón. Me reclama el yo asustado: “¡No quiero irme, no quiero irme!”. Me suplica: “No quiero que mis ojos dejen de ver esos árboles maravillosos que acompañan mi caminar cada madrugada; no quiero dejar de ensoñar en la mujer ideal que me lleva al paraíso del olvido y que necesito casi tanto como al aire que respiro”. Es todo este desesperado aferramiento el que justamente subyace al registro de permanente huida, al estado de conciencia en fuga.

Mi yo se fuga de una creencia acerca de la muerte, vivida por mí como un vacío absoluto, como una nada que se traga al ser, como un agujero negro que todo lo desaparece, como el acabamiento final de todo lo existente. Pero, curiosamente, nuevamente, al tornar consciente este profundo temor, al convertirlo en objeto de meditación, entonces mengua su poder de perturbación. Seguramente será así, porque no puedo reflexionar sobre un objeto con el que estoy fusionado, identificado. Tengo que tomar una distancia, des-fusionarme, salirme de esa estructura acto-objeto, para volver sobre ella, pero desde más atrás, más adentro o más arriba, según lo requiere el nuevo acto de meditación. Al hacer esto se libera la carga sufriente propia de la conciencia en estado de identificación y de fuga.

**3) Lo que tensa mi cuerpo.** Todo lo anterior fueron las respuestas a las preguntas sobre lo que inquieta a mi mente y sobresalta a mi corazón. Y ahora me toca responder por lo que tensa a mi cuerpo. Y ocurre el mismo fenómeno anterior. Observo que se produce el mismo registro de ocupada ofuscación, pasando de una obligación a otra, de una tarea a otra, apurada y ansiosamente; de andar huyendo de todo, de buscar placeres compensatorios, mientras sigo consumiendo los segundos, los minutos, las horas y los días.

Observo que en este modo de estar en el mundo, el pensar inquieto, el sentir sobresaltado y el actuar tenso se realimentan entre sí, formando una estructura. El creer que con mi muerte todo se acaba, el andar huyendo de la segura desaparición de mi yo, se expresa finalmente en un cuerpo que corre, que se tensa y quiere fugarse y olvidarse, enredándose en las situaciones cotidianas, en un contexto mundano de competencia absurda y anónima. Esto hace que los movimientos de mi cuerpo sean bruscos, que quiera acabar rápido con los pasos motrices propios de toda acción ejecutada en el mundo. Tomando como ejemplo el manejo del auto, veo que voy tensando los brazos y las manos que se aferran al timón. También tenso exageradamente las piernas y los pies en los pedales de un acelerar y un frenar por demás bruscos. El clima interno es de violencia agresiva y defensiva, en el fondo angustiada, que se manifiesta en una respiración agitada, como agitado es el mundo en el que mi conciencia tomada por el estado de fuga experimenta su vivir. Y en este todo vivencial voy alternando “sufrimientos” y “felicidades”, ilusiones y desilusiones, dentro de una sensación general de fracaso existencial, en el que un verdadero sentido de vida se me escapa de una forma cada vez más evidente e indisimulable.

Si el paisaje interno se proyecta en el paisaje humano, entonces que otra cosa he de irradiar sino el propio clima atribulado de mi diario existir. La superación de este registro no puede lograrse sin la aplicación de las técnicas de relajación en las situaciones más tensas de la vida diaria.

### **El relax físico, interno y mental**

En cada uno de los momentos de relajación intenciono distintos actos que tiene como objeto relajar los puntos de tensión que voy encontrando en el recorrido que hago por mi cuerpo prestándole atención a los músculos contraídos, los temores internos, la expectativas excesivas o los pensamientos compulsivos. En cada uno de estos actos pasajeros van apareciendo ideas e imágenes asociadas a los distintos puntos de tensión. También hacen su aparición ciertas intuiciones interesantes que empiezan a darme el registro de un reconocimiento sincero de lo que me pasa. Algo más de la verdad interna parece despertarse cuando voy atendiendo a las partes tensas de mi cuerpo, de mi corazón y de mi mente.

También ocurre que intenciono (por una copresencia aprendida y actuante desde mi memoria) que las partes físicas más tensas de mi cuerpo las tenso aun más para poder liberar la energía contenida en esas contracciones más o menos situacionales o crónicas. Frecuentemente ocurre que soy tomado (y me dejo tomar sin perder auto-observación) por fuerzas que, en los puntos de tensión más aguda, como el cuello por ejemplo, me llevan a contraer esas partes aun más. Ahí me quedo un rato hasta que solo se sueltan y distienden, como si la propia conciencia (a través del mecanismo de reversibilidad) registrara el instante exacto de la corrección a través del acto de soltada. Es como si el yo atento a los registros internos jugara en pared con la conciencia colaborando con ella y haciendo un trabajo en conjunto guiado por el propósito de distensión, previamente fijado como parte de una exploración mayor hacia lo profundo.

De tensión en tensión, de alivio en alivio, voy avanzando hacia estados crecientes de quietud interna. A veces se hace un silencio grande dentro del cual pareciera ampliarse el mundo interno, la “gran pantalla oscura”: el espacio de representación. La mirada interna empieza a quedarse sin los objetos tan familiares al mundo del yo. Este yo se va yendo con los objetos disipados por la meditación y la distensión. Esos temas cotidianos que tanto le preocupaban y lo tensaban, esos ensueños que tanto deseaba y esos sufrimientos de los que tanto y tan compulsivamente huía, se han alejado, han perdido presencia y han dejado de perturbar al yo que medita, mientras sigue explorando su mundo interno.

Me ocurre que a veces se suelta mi cuerpo y parece “actuar solo”, asumiendo las posturas y los gestos más extraños. Son como irrefrenables impulsos que dejo entrar al campo de presencia y la conciencia los traduce en alegorías no solo imaginadas sino también actuadas a la manera de una pieza de psicodrama. Se trata de una representación mental-emocional-corporal de contenidos bloqueados que no suelo admitir en vigilia. El temor a la locura, entendida como descontrol total, suele expresarse con los gestos más grotescos y una faz monstruosa. Igual pasa con la violencia (reprimida y acumulada biográficamente) que quiero ejercer contra el mundo y la gente por todo el daño que siento y creo que me han causado. Es como si en mí existiera un gran pantano de resentimiento. Allí se va depositando todo lo que fui reprimiendo interna y externamente a lo largo de mi vida. Son los distintos monstruos que habitan en la laguna negra que hay en mí (aquí reparo en frases como “ni aun lo peor del criminal me es ajeno y si lo reconozco en el paisaje lo reconozco en mí” o “no huyas de la purificación que hiere como el rayo y horroriza con sus fantasmas”).

Pero esta “casa de los horrores”, también está sujeta a la acción disolvente del tiempo cuando los destellos de conciencia van iluminando la oscuridad en la que habitan estos personajes heridos y resentidos que solamente quieren que se les haga algún caso, que no se los ignore, que se los reconozca, curando sus heridas, calmando su odio, comprendiendo su sufrimiento, reconduciendo su venganza. Ellos solitos se disuelven al ser tocados suavemente por la intención de reconciliación. Entonces el yo puede proseguir su viaje hacia otros paisajes en los que esos trenes de impulsos y fuentes de tensión dejan de estar presentes con sus distintos argumentos y temas.

Nuevas áreas de quietud van ocupando un espacio de representación que va luciendo cada vez más amplio, hondo y despejado.

### **La experiencia con la fuerza, el agradecimiento y el pedido**

Otras veces estos “ataques motrices” y estas “alegorías monstruosas” sobrevienen dentro del mismo trabajo con la fuerza, especialmente cuando no he tenido acumulación de trabajo interno y los días se han tornados más tensos para mí. O simplemente cuando la fuerza del medio ha logrado desalojar el registro de tranquilidad que intento ubicar como trasfondo más permanente de mi vida. Pero si persisto en este camino y llego a registrar la experiencia de paz, entonces voy logrando la condición adecuada para dejar que la fuerza se manifieste en mí con su luz suave, plena, expansiva.

Lo que me ayudó mucho (y luego incorporé como parte del procedimiento) a evitar la descarga motriz de tensiones durante el trabajo con la fuerza, fue realizar la experiencia

del agradecimiento inmediatamente después de realizado el relax completo. En particular, en mí, la experiencia del agradecimiento viene envuelta con el recuerdo de Silo realizando la experiencia de reconciliación en Punta de Vacas, junto con todos los amigos que llegamos hasta ahí. También es frecuente que se hagan presentes otros recuerdos parecidos igualmente asociados a los grandes momentos del Movimiento. También suelen aparecer mis seres queridos fallecidos. Las experiencias anteriores, como por ejemplo la ceremonia del oficio, ha acercado al acto de agradecer y de pedir a estas imágenes que, a manera de guías, parecen provenir de otra región. Las imágenes de mis seres queridos me conmueven y me ayudan para seguir adelante, dejándome un registro de profundo amor por todo lo existente.

Superada las dificultades con el agradecimiento (y, si se volvieran a presentar, con el pedido de ayuda a los guías) sigo adelante con el proceso conocido de expandir la esfera más allá de mi cuerpo y el registro de ampliación del espacio de representación es muy claro. También es evidente la disolución de las tensiones perturbadoras, hasta el punto de quedar solo con algunas señales débiles de mi postura corporal. Entonces, el pasaje de energía se hace pleno e inunda un espacio de representación también en constante ampliación (hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás, hacia el interior)

### **Aplicación de los elementos interesantes de la disciplina**

En éste caminar interno llego a un estado de calma. Registro una quietud indefinida e indefinible, que alcanza lo que puedo llamar la totalidad de mi mundo interno (por lo menos el registrado cenestésicamente en ese instante). Entonces parece ser el momento adecuado para entrar a la aplicación de los elementos interesantes de la disciplina mental. A estas alturas está bastante lejos la impaciencia compulsiva propia de una vigilia alterada, que como una sombra me acecha en la vida diaria. Los registros correspondientes a los indicadores principales de la primera, segunda y tercera cuaternas (que recupera la memoria de la fase de ejercicios) va preparando la condición para las preguntas de la última cuaterna. Las respuestas internas irán viniendo desde los lugares más recónditos y profundos del espacio de representación. Aquí se vislumbra esa región inexplorada y desconocida en la que aparece lo nuevo, lo desconocido, sorprendiendo con sus colores, formas y significados. Son intuiciones configuradoras de una realidad tan profundamente querida como soñada, pero tan difícil de relatar en todo su esplendor y trascendencia. Es como si en ese universo nada se opusiera entre sí y todo tuviera su lugar. Y aunque cada experiencia es diferente, algo común parece haber en lo que hace a la resolución de todas las paradojas: cercanías y distancias, cimas y abismos, lo posible, lo real, lo ilusorio y lo imposible.

*Me asombro de esa enorme fuerza que se va extendiendo por toda la Tierra y ahora va llegando al fondo de los océanos y al espacio estelar.*

*Al preguntarme por todo lo que no es este inmenso movimiento forma, esta infinita serie de actos y objetos, todas esta red estructurada y estructurándose, quedo en desconcierto y me siento como atrapado en esa universal y finísima tela de araña.*

*Me pregunto: ¿Cómo puedo salir de esto, cómo me escapo de esta totalidad conciencia-mundo que no me deja ver ni sentir el inmenso y silencioso vacío del más allá?*

*El más allá: todo aquello que no es mi conciencia, ni la conciencia de otros, en su eterno buscar completarse con objetos del mundo que no terminan de completarla nunca. En este momento reconozco a mi yo-escéptico-cansado-agotado-desesperanzado.*

*Recuerdo entonces la sugerencia del vacío dinámico como apoyo para el buen desarrollo de este paso y pido para que en mi conciencia se haga el silencio, cesando su constante actividad de lanzar actos en pos de objetos.*

*Gradualmente se va produciendo un registro nuevo, tenue, suave, que asocio a eso que se suele designar como “el sonido del silencio”.*

*Se van aquietando los actos del percibir, el recordar, quedando una conciencia silenciada y atenta a los anuncios de lo “nuevo”.*

*Reparo en que para sentir la otra totalidad, lo que no-es-movimiento-forma, debe desaparecer lo-que-es-movimiento-forma, o sea todo lo que constituye mi yo y su mundo.*

*Me vienen a la mente frases como “termina de morir ya de una vez”, “desaparece”, “disuélvete”, “entrégate”, “abandónate”.*

*Y al decirme esto recuerdo a mis seres queridos ya muertos. Y me doy cuenta, por contraste, de mi enorme aferramiento a la vida y de mi temor profundo a la desaparición total, en esa muerte en la que creo y que siento como una nada absoluta.*

*Aquí me parece comprender la frase: “Quien muere antes de morir, no morirá jamás”. Y entonces cedo y me entrego, ya sin defensa, imaginando mi propia muerte hasta la exhalación del último suspiro, ese que acalla todo.*

*Pero en lugar de desaparecer todo, una nueva presencia invade el campo abandonado por mi yo en lo que puedo reconocer como su ofrenda, su inmolación, su acto de máxima generosidad.*

*Empiezo a escuchar voces internas, jamás escuchadas anteriormente. Mensajes que tienen que ver con el dejarse ir, el abandonarse, el confiar, el dejarme invadir por esa otra totalidad que no es la intencionalidad conciencia-mundo, el movimiento-forma.*

*Dudo de la voz y trato de corroborar y verificar su proveniencia. Atiendo a la energía del estado interno en ese momento y compruebo que es la misma que reconozco en mis trabajos con la experiencia de fuerza.*

*Atiendo a su forma y se presenta la esfera. Una ilimitada esfera brillante y transparente que va cambiando de formas en una suerte de danza universal parecida a la de esos fuegos artificiales que por un momento llenan de luz y movimiento el cielo.*

*Forma, mensajes y energías forman una suerte de “fiesta” trascendente y celestial de perpetua felicidad.*

*Me pregunto: ¿Y dónde entra la materia en todo esto? Abro los ojos y veo que en el sitio donde hasta hace un rato descansaba una paloma, ahora no hay nada, el sitio está vacío.*

*Reparo en que los objetos materiales pueden ser vistos también como un idioma que habla de lo profundo, de esa otra dimensión que podría darle a la de todos los días un sentido totalmente distinto.*

*Relatando esta experiencia en intercambio con otros amigos que están en la disciplina se me ocurrió reflexionar sobre que quedaba de mi conciencia en los últimos momentos de esta experiencia.*

*Y solo se me ocurrió decirles que en ese momento mi conciencia era como una luz que miraba otra luz.*

### **Luego de la experiencia: visualización de imágenes de acción en el mundo**

Cuando regreso al aquí y al ahora cotidiano, a la vigilia normal, es frecuente que aparezcan imágenes de irradiación, si por ello se entiende a ciertas acciones hechas en el mundo que tienen el sabor de la inspiración y el advenimiento al campo de presencia de la conciencia desde una cierta profundidad. Por lo general, son cosas que debo arreglar con alguien, compromisos que he asumido previamente, pero el denominador común es que se refieren a intereses que están dentro de mi compromiso asumido como miembro de Escuela. Pueden ser cosas para el parque Ihuanco, el avance en el mismo trabajo interno, alguna producción, algo referido al Centro de Estudios Humanistas, llamar a algún contacto...

Es una visualización de algo que podría tener un carácter unitivo, aunque no siempre llegue a realizarse, porque fácilmente se puede perder centro, memoria y permanencia por el asedio de las presiones del medio o por las propias resistencias, emanadas de priorizaciones que se llevan por delante las establecidas en un estado más despierto e inspirado de conciencia. Pienso que, en gran medida, la acumulación de acciones coherentes se encuentra aquí, en la capacidad de perseverar y sobre todo en el gusto por hacerlo. Cosa que todavía no he podido lograr y me debato en una contradicción fuerte entre lo que podríamos llamar “lo mundano” manejado por un paisaje de formación antiguo y “lo espiritual” manejado desde una nueva sensibilidad. Aun en esta visión dual siento la presencia de una creencia cristiana que me impide percibir la vida como un conjunto en el que el placer y el sentido tienen cada uno su lugar. Un viejo ser coexiste con un nuevo ser en mi interior y ahí se va jugando el partido de mi existencia. A veces gana uno y a veces gana el otro. A veces me parece que avanzo y otras que retrocedo,



pero el conjunto va apoyando la marcha y trato de mantener el ritmo, sintiendo que todavía pudiera hacer más.

En el retroceso siento que se fortalecen las tendencias del antiguo paisaje de formación. Aparecen en forma de modelos que se me imponen, me toman y sigo en mi conducta. Al hacerlo se activa las sensibilidades correspondientes. Me cuesta mucho prescindir de ello. Es como si no concibiera la vida sin ellos. Son roles, climas, tensiones, argumentos, deseos y actuaciones. En definitiva ensueños que orientan mi vida y le dan al yo su sello de identidad. Estas películas en las que soy el actor principal conectan con una mitología contenida en mi paisaje de formación. Ahí está el arquetipo del santo bajo la forma de un hombre bueno, creyente, que quiso entrar al seminario para ser un hermano de La Salle dedicado a la enseñanza. Había en esto una fuerte presencia de lo sagrado y la entrega consciente a una obra de Dios, haciendo votos de pobreza, castidad y obediencia. El desvío de este proyecto me lanza hacia el mito dominado por el arquetipo del héroe en la versión de un hombre fuerte, valiente y conquistador. En definitiva un ganador en el deporte y el amor. También aparece con fuerza una especie de Baco que orienta mi yo hacia el gozo perpetuo y sin freno. Aunque han perdido carga estos ensueños todavía comandan mi conducta en una serie de situaciones, haciéndole resistencia al nuevo estilo de vida y al yo más atento, consciente y colaborador que puede llegar a ser capaz de dejar el centro de mi espacio de representación para que sea ocupado por un sí mismo más permanente y localizado en un lugar del espacio de representación más conectado con lo profundo.

## RESUMEN

Me es necesario ir logrando esa calma interna imprescindible para cambiar el registro vital de fuga, apresuramiento, ofuscación y compulsión. Comprendo que sin calma interna la exploración hacia lo profundo no puede realizarse en forma inspirada, intencional y sistemática. Es dentro de esta comprensión que adquiere un sentido mayor la respiración profunda y plena, el relax físico, interno y mental, la psicofísica, el agradecimiento y el pedido. Estos recursos sirven para que la tensión acumulada disminuya y la incoherencia cotidiana, tornándose consciente, se resuelva en actos de reconocimiento, arrepentimiento y corrección. Me ocurre que en el agradecimiento suelen aparecer, no solo los momentos sublimes vividos con los amigos humanistas, sino aparecen también mis seres queridos (los que ya partieron) a manera de protectores a los que puedo pedirles ayuda y aliento para seguir ascendiendo. Podría decir que en esta parte del camino interno ya no siento estar en el mundo de todos los días. En este pasaje el yo, atrapado en la ofuscación cotidiana, no configura más la experiencia y ha quedado desplazado de su lugar central. Por decirlo así, ya no conduce más el auto, ya no está al volante. No es el yo, pero si es otra mirada, más atenta y neutral, la que está cuidando que el proceso siga delante de acuerdo al propósito de contactar con lo profundo. Esta me parece una buena condición para iniciar el trabajo con la fuerza que después será continuado con la aplicación de los pasos más interesantes de la disciplina mental. Entonces parece que uno estuviera en un paisaje nuevo, pero profundamente añorado. Aquí ya no hay lo que mira y lo mirado, es un solo universo en el que todo, absolutamente todo, coexiste siendo distinto e igual a la vez. Hay una proyección luminosa e inspirada

hacia la vigilia. Por momentos el mundo se me configura como un paraíso en el que reina el amor por todo lo existente.

### **SÍNTESIS**

La lucha es continua, aunque los distintos “yos” empiezan a conocerse más y a persuadirse para que vayan adquiriendo cada uno el lugar que les corresponde. Pienso que se pueden rescatar aspectos positivos de cada uno de ellos, sintetizándolos en una imagen de mí que los integre y los ponga al servicio del Propósito que elegí como cumplimiento de una orientación venida desde lo más profundo de mí. La permanencia en la ascesis es indispensable para ir intencionando cada vez con más fuerza en la dirección deseada. Todas las herramientas de trabajo interno y la Enseñanza en su conjunto van ayudando en este ascenso continuo hacia un estilo de vida cada vez más coherente, conectado y luminoso.