

DÓNDE ESTOY Y ADÓNDE VOY EN MI ASCESIS¹

- Relato de experiencia -

INTERÉS

Revisión general del proceso de ascesis para poder seguir adelante con una mayor potencia, claridad y precisión

FORMA DE TRABAJO

He tomado como referencia el material Documento sobre la ascesis y lo he convertido en un cuestionario guía, a manera de un apoyo de reflexión con indicadores, que al ser respondido da una ubicación más precisa de dónde estoy y qué aspectos son necesarios de fortalecer para seguir adelante, conduciendo el proceso de mejor manera.

ACLARACIÓN

Las respuestas a las preguntas del cuestionario son personales y van a título de caso para precisar mejor el significado de las preguntas que son lo más importante para que cada cual vea de responderlas según sus registros y sus comprensiones. Van a título de simple relato de experiencia, tal y como se suele intercambiar en un grupo cualquiera en un retiro cualquiera. No van más allá del simple campo testimonial. Entre las preguntas se van intercalando recomendaciones de trabajo personal para poder producir los intentos de avance necesarios.

I. ESTILO DE VIDA

1. *¿Estoy colocando mi vida alrededor de la ascesis?*

Mi vida transcurre en ámbitos y tiene varias dimensiones según necesidades de subsistencia y trabajo; de afecto y protección con familia, amigos y pareja; de conocimiento, creatividad y educación; de descanso y recreación, etc. Todas ellas toman su tiempo y son compensaciones a carencias. Debo ver la manera de colocar mi vida alrededor de la ascesis. Y eso exige por lo menos dos cosas de partida: (1) hacer de la ascesis un eje de mi vida y eso reclama tiempo para ocuparme de ella, de la misma ascesis. Así que tengo que tomar ese tiempo de las otras actividades. Y (2) reclama atención para que aun estando en otras actividades, no deje de tener el eje en la ascesis, olvidándome de ella mientras trabajo, me divierto o hago cualquier cosa de la manera identificada como siempre la hacía según las tendencias de mi paisaje de formación. En mi caso para hacerle un mejor lugar a la ascesis en mi vida, debí crear condiciones para liberar tiempo respecto al sistema y sus presiones. He renunciado a mi trabajo y me he mudado a una habitación sencilla, cerca de otros maestros amigos y de la universidad para aprovechar su biblioteca. Esta decisión se deriva coherentemente de una idea surgida en el parque durante un trabajo con mi procedimiento. Un año ha demorado todo el proceso, incluyendo la venta de mi departamento como respaldo de financiamiento para

¹ Javier Zorrilla

Parques de estudio y reflexión Ihuanco, Lima, del 18 al 20 de diciembre de 2016

mi nueva situación. Ahora dispongo de un tiempo mayor y las actividades a favor del propósito y el proceso de la Escuela pueden multiplicarse, pero sobre todo dependen de mí. Diría que he ganado en libertad para entregarme a algo que quisiera sea un eje de mi vida, una pasión, tal y como el artista, el enamorado o el deportista tienen la suya. ¿De qué otro modo si no podrían desarrollarse?

2. ¿Estoy configurando un tipo distinto de vida?

Dentro de mis hábitos haya algunos que ya yo quería cambiar, por no sentirlos compatibles con la ascesis y el estilo de vida. Por ejemplo ver demasiada TV. O comer de una forma compulsiva cosas ricas. O leer periódicos o libros como una forma de evasión justificada. La compulsión es un buen indicador para intencionar cambios queridos y adecuados. He ensayado cambios en el estilo de alimentación, en el estilo de manejo, en los desplazamientos dentro de la ciudad, en lo que le respondo a la gente para que esa respuesta sea más reflexiva y esté más acorde con el ideal de tratar al otro como quisiera ser tratado. Sencillamente porque si no lo hago así me queda un mal registro y la tranquilidad no sé da. A su vez dispongo de menos tiempo si voy haciendo las cosas que me perjudican a mí o a otros, pues debo corregir e integrar lo que se ha separado del pensar, el sentir y el actuar. Cuando logro aciertos más constantes y continuos dispongo de mi tiempo con una mayor libertad, lo que me permite introducir un tempo propio, mucho más acorde con mi registro de tranquilidad y con las condiciones propias requeridas por la ascesis.

3. ¿He ido profundizando en los pasos de la disciplina?

No lo sé muy bien con certeza. Los uso en el procedimiento, luego del trabajo con la fuerza, incorporando los registros centrales de las cuaternas. El aprender a ver me acompaña en todo el proceso de acercamiento a lo profundo. La cuaterna de la dependencia me hace ver la lo imponderable del cambio y la variabilidad, pero me falta ampliar más el registro final de conexión en la intuición del No-Movimiento-Forma. Como que no me quedo lo suficiente ahí, aunque por otro lado se presentan indicadores claros de calma y lucidez.

RECOMENDACIÓN: Observar con más atención lo que sucede en los últimos momentos del procedimiento con la intención de ampliar y profundizar el registro de conexión. Apoyarme en el trabajo de Jano A. sobre el deleite del silencio

4. ¿Estoy organizando mi vida poniendo el centro en lo profundo?

Afirmativo, porque fue una revelación y un significado venido de lo profundo el que me inspiró para idear una forma de liberarme del sistema y poder vivir sin trabajar. Esto me ha dado más tranquilidad. Me he sacado de encima la mitad de la mochila de tensiones. Siento que por dentro estoy menos identificado con los asuntos profanos, más alejados de ellos, resolviéndolos sin perder tanto centro. En suma, estoy más cerca de algo más esencial en mí, con más dedicación a lo interno en la introyección y con más dedicación al actuar válido en la proyección. Sobre todo, siento que eso que puedo llamar lo profundo en mí se asoma más en mi conciencia, me acompaña más en mi pasar por las distintas situaciones, me hace tener una conducta que busca precisamente no salirse de ese registro interno más cerca de lo profundo y más alejado del yo.

5. ¿He desarrollado la postura mental que busca no salirse del propio centro puesto en lo profundo?

Al principio de la ascesis las oscilaciones entre estar en mi centro o en mi periferia del espacio de representación eran más frecuentes y polares. Un momento estaba en una punta de la mandorla y otro en la

otra. Los saltos de un punto a otro se producían a cada rato. Ahora siento que hay menos oscilación y más continuidad en una zona más central y de mayor equilibrio. Digamos que el yo más identificado a cedido su puesto a un yo más centrado que va dejando lugar a que lo profundo tenga más lugar en mí para expresarse en significados a través del propósito. Podría decir que el yo colabora con el sí mismo para que haya menos división y caídas de un plano más libre e interno a otro más enredado en las compensaciones y tensiones situacionales. La mandorla se va haciendo círculo y me registro con claridad como el punto del centro. Percibo que me salgo menos y que cuando ocurre estoy más consciente ello. A veces me salgo a voluntad para disfrutar plenamente de alguna situación que me es agradable. Pero sé lo que estoy haciendo. Hay apercepción y esto preserva la idea-registro de centro, control y equilibrio.

6. *¿Le estoy dando prioridad creciente a la actitud de tranquilidad interna en medio de las actividades y las relaciones en la vida cotidiana?*

Sí, decididamente, porque he logrado poco a poco superar compulsiones que me tenían a mal traer, como la del manejo en un medio muy agresivo como el del tránsito en Lima. También en mis rutinas he deliberadamente frenado mi compulsión de acción, en cuanto a no poder estar sin hacer nada y buscar compulsivamente algo en lo que ocuparme. Me ha ayudado mucho la respiración baja y hacer las cosas deliberadamente con más atención y lentitud. He atendido a la reducción de la tensión adicional innecesaria por la compulsión de terminar rápido y hacer muchas cosas en forma aturdida, en un estado de vigilia alterada. También me ha ayudado la aceptación de los resultados de mis acciones que no siempre salen como deseo, aunque en su raíz haya una buena intención y una buena reflexión. El acortamiento de tiempos entre el sentir-pensar-actuar, guiado por los principios de acción válida, ha ayudado mucho.

7. *¿He hecho esfuerzos por mantenerme en el centro, buscando mi equilibrio interno?* Pregunta ya contestada en los puntos 4, 5 y 6.

8. *¿Qué tanto he educado la capacidad de atender a situaciones simultáneas cultivando el emplazamiento del silencio mental que ayuda a salir del apasionamiento (se dejan de disfrutar algunas cosas) y a salir de la cadena de las dependencias sensoriales y mentales?*

Como ya lo mencioné, al cambiar de régimen alimenticio por razones de salud he tenido que dejar de lado los alimentos grasos y azucarados que comía repetidamente con gran gusto, pero en forma compulsiva, o sea, dependiente. También he dejado de lado la TV a no tener cable en mi nueva situación, de tal manera que el automatismo habitual ha quedado sin objeto. Voy distinguiendo más entre deseo y necesidad. La sexualidad ha ido quedando también mejor regulada, de tal manera que no se convierta en un factor de déficit energético que impida el proceso de ascesis que va adquiriendo una inserción cada vez más incorporada a las actividades de la vida cotidiana.

RECOMENDACIÓN: Requiero de un seguimiento más certero que permita la corrección de los errores y las distracciones, así como la moderación de hábitos perjudiciales, sin una clara aportación al equilibrio vital, a la armonía interior, a la transformación de situaciones adversas desde el punto de vista de la ascesis.

9. *¿He tomado un día a la semana para meditar, reflexionar y ordenar las ideas sobre las cosas de mi vida externa e interna?*

Las actividades de la mudanza y las enfermedades me han quitado por decirlo así los domingos dedicados a la reflexión semanal que antes hacía con más regularidad. Sin embargo, podría decir que el punto de vista de la ascesis como filtro de relevancia y selectividad en la vida diaria, además de toma de realimentación para saber si me muevo o no en la dirección querida, ha ido ganando terreno en lo que llamo “ascesis en tiempo real”. Pero no se alcanza el panorama ni la distancia que normalmente exige un buen seguimiento de los propósitos, las transformaciones internas y los proyectos.

RECOMENDACIÓN: Retomar el día domingo como tiempo dedicado a la meditación, la reflexión y el ordenamiento de las cosas de mi vida externa e interna

10. ¿He profundizado la ascesis con retiros personales?

Sí. Y han servido de mucho para saber en el punto en el que me encuentro y por dónde y con qué sería bueno seguir en esta exploración en la que estoy aprendiendo a ascender a la montaña de una manera más sistemática, dirigida e intencionada, resolviendo las dificultades que se van presentando en el proceso evolutivo. Es en estos retiros en los que se fijan las imágenes trazadoras que me van a orientar hasta el próximo retiro. Sin estos propósitos y proyectos a intencionar no tendrían mucho sentido la revisión semanal para meditar, reflexionar y ordenar las ideas de mi vida externa e interna.

11. ¿He hecho la ascesis por inspiración y por gusto, de manera profunda y constatando qué opera como trasfondo?

Va un poco mezclada la cosa, pero no experimento en mí todavía esa fuerza placentera y gratificante que se supone propia del gusto y la inspiración. A veces la ascesis forma parte de una rutina al levantarme, junto con la gimnasia psicofísica para despertarme y entonarme. Lo que pasa es que si la dejo de hacer me siento mal y el sinsentido me deja un vacío existencial insoportable. Últimamente he dejado esta “obligación por necesidad” para ver eso de que el gusto opere. A veces he enfrentado lo que podría llamar “tiempos muertos” en los que aparentemente no hago casi nada. A veces la necesidad me ha llevado a hacer el procedimiento, porque no he aguantado más la zona gris del sinsentido. Pero de todas maneras hay una copresencia permanente que me hace registrar el significado unitivo o contradictorio de pensamientos, emociones y acciones. Sé lo que me pasa y lo que tendría que hacer, aunque me demore en salir. La auto-observación siempre es útil para irse conociendo más, inclusive en los estados internos de la vitalidad difusa, su inercia y aquello que va permitiendo superarlos de la manera contemplada en el árbol. Diría nomás que no me queda otra para evitar el sufrimiento del sinsentido. Pero estoy esperando que la buena voluntad y el amor por todo lo existente, incluida la ascesis, detone en gusto e inspiración.

12. ¿Es un camino de toda la vida que siempre está presente, intentando desplazar al yo para entrar a lo sagrado profundo, ligado con el Propósito que me he fijado?

Siento que sí, que no hay nada más importante en mi vida, especialmente en esta última etapa en la que encaró a la muerte con la gran esperanza que sea un tránsito hacia la luz. La ligazón con el propósito es creciente. así como el desplazamiento del yo. Esto tiene indicadores precisos en la distancia respecto a ilusoriedad o variabilidad de las cosas y las situaciones. Esta distancia se traduce en el registro de un centro experimentado como unidad interna, a manera de una bujía que hace chispa con lo profundo, manteniendo

viva la corriente de energía, el fuego, la llama que abrasa y abraza todo con una luz cálida, bondadosa, inteligente.

RECOMENDACIÓN DE PROFUNDIZACIÓN: Para hacer la combustión con lo Profundo no basta con hacer la acción coherente con el propósito, sino que hay que hacerla de una manera tal que produzca unidad interna. Este registro no solo refiere a “qué hago” sino también al “cómo lo hago”.

13. *¿Qué tanto estoy armando la ascesis poniendo por delante mi Propósito de transformarme en una dirección trascendente y profundamente querida?*

Esto lo he acometido trabajando la transformación (implícita en el P) por temas que se me presentan como dificultades en la integración psíquica y la adaptación creciente al mundo. Por ejemplo, no solté el tema de mi violencia interna hasta sentir que ésta se había reducido y que la había comprendido hasta en su última raíz, volviendo a recurrir a la nivelación y empleando herramientas transferenciales y auto-transferenciales. Me es más manejable abordar específicamente el tema principal que me está deteniendo el registro de ascenso y de conexión con lo profundo o de mantención de mi centro de gravedad. Empleo el registro de unidad interna como guía y contraste seguro para saber por dónde ir y lo que me toca hacer para transformar lo que me detiene.

RECOMENDACIÓN DE MANTENER ESTE APRENDIZAJE, que se ha mostrado eficaz a lo largo del proceso ayudándome avanzar con más seguridad y certeza, empleando las herramientas en relación a intereses muy claros de transformación.

14. *¿Tiene la ascesis un carácter sagrado en la medida en la que eludo al yo para rozar con lo profundo, de tal manera que eso sagrado y profundo vaya registrándose como un centro de gravedad?*

Todavía no consigo una actitud mística semejante a la de los padres del desierto o algo así. No diría que estoy tomado por ese fervor de santo que todo el tiempo tiene la presencia de Dios en su corazón. Pero de todas maneras hay una priorización creciente del P. como lo único que me proporciona un sentido verdadero de vida. Se superponen registros de lo sagrado provenientes del paisaje de formación. No sé muy bien cómo afrontarlo en el sentido de sustituirlos o de incorporarlos aprovechando su carga de luz, significado y emoción.

RECOMENDACIÓN DE EXPERIMENTACIÓN: En un trabajo transferencial ver de extraer la energía positiva asociada a las imágenes del P de F que ocupaban un lugar alto en el E de R, potenciando así el registro sagrado de la ascesis.

15. *¿Qué tanto me estoy dejando ir, teniendo claro adónde ir y soltar?*

En el espacio interno me está faltando más soltura, aunque he avanzado en el abandono de expectativas. Pero siento que he entrado a una zona de vacío en la que aparentemente no pasa nada. Es un estado interno calmo, pero un poco soso y carece de la vibración propia de lo sagrado (supongo). Podría corresponder al espacio abierto a la energía y a la contemplación de la luna negra, estado en el que debo esperar la alborada con fe y mantenerme calmo sin caer en la improvisación. En lo externo han ido avanzando los proyectos que van haciendo realidad el P. Una vez asumidos, voy para allá soltando y superando las resistencias que se puedan presentar en la acción en el mundo, las que a su vez tampoco me dejarán avanzar internamente

causándome contradicción. Pero esto es bueno en la medida en que de ahí, de esas resistencias, surgen temas claves de transformación interior liberadora.

RECOMENDACIÓN DE PRESTAR MÁS ATENCIÓN Y OBSERVACIÓN... A la soltada en el mundo interno, especialmente cuando empiezo a rozar los espacios de lo sagrado. Dejarme ir y silenciar todo lo que pueda el ruido y la actividad de la conciencia.

16. *¿Qué tanto estoy trabajando con la intuición del mundo al que quiero ir, de acuerdo a mi P que traduce mi aspiración más profunda, elevada y querida?*

Pienso que puedo cargar más la imagen del mundo querido, ese que se guarda en la “ciudad escondida”, donde están las más profundas aspiraciones de los pueblos y de la humanidad que son también las mías. Esta imagen también incluye la imagen de mí que quiero proyectar en el mundo a través de un accionar no compensatorio, desde el sí mismo, integrado al conjunto y no desde el yo y sus ensueños. Cargué la imagen de liberarme del sistema y al cabo de un tiempo he podido hacerlo. Cargué el tema del libro del CEH y está avanzado en un ochenta por ciento. Cargué la imagen de un cambio en el estilo alimentario para una mejora general de mi salud y he avanzado sobre la base de indicadores muy claros como visitas médicas, intervenciones y reducción del colesterol. “Cargar” significa pensar que intensidad y repetidamente lo deseado, así como se piensa una gran necesidad. Los aforismos ayudan mucho en proporcionar una forma precisa de cargar imágenes queridas que se quisieran intencionar hasta su realización e incorporación.

RECOMENDACIÓN DE CONTINUACIÓN, POTENCIACIÓN Y DE INNOVACIÓN: Continuar con los aportes al parque y a los organismos como parte del mundo querido. Potenciar más la imagen del mundo querido como para incorporarla en el P. Innovar con la ideación y la aplicación a un frente de acción con mayor influencia y radio de contactos.

17. *¿Qué tan fuerte es mi intención de recibir mensajes de ese mundo que intuyo al que quiero ir?*

No he trabajado este aspecto. No he tenido mayores sueños significativos. Más bien ha habido como un agotamiento de los estados inspirados de conciencia en cuanto a revelaciones importantes de sentido, aunque sí se me hacen presente en imágenes las acciones válidas que me toca hacer en el día a día para hacer avanzar mi P. y sus proyectos como Maestro de la Escuela de Silo.

RECOMENDACIÓN DE INNOVACIÓN-INTENSIFICACIÓN: Con respecto a la intención de recibir mensajes cada vez más frecuentes y cargados de sentido de ese mundo al que quiero ir.

18. *¿Cuáles son los elementos más interesantes y progresivos para el desplazamiento del yo y el contacto con lo profundo?*

Entrada: (a) Respiración baja y profunda con suspensión del aire, tanto al inspirar, como al expirar. Esto aleja del ruido y la identificación con la situación y el estado interno del momento. (b) Relax completo (cuando necesario) o en su defecto la técnica unificada de relajación que aparece en Autoliberación (se tensa el puño y se lo suelta, evocando la experiencia de paz). (c) Oración del corazón con agradecimiento y pedido. (d) Trabajo con la fuerza. (e) Trabajo con los registros más interesantes de las dos primeras cuaternas.

Conexión con lo profundo: Trabajo con los registros de la tercera cuaterna.

RECOMENDACIÓN: Atender a ampliar y sostener mejor el registro de silencio. Soltar y entregarme.

II. PROPOSITO

19. ¿Está mi propósito en el espíritu de la gente?

Asumo que el anhelo de unidad interna, de integración, de equilibrio, de armonía general y la necesidad de encontrar un camino de ascenso que lleve a ello en un mundo en crisis está en el espíritu de la gente y puede ser despertado.

20. ¿Lo he buceado, formado y emplazado profundamente?

Lo he interiorizado como lo único válido en mi vida, así se me manifiesta. No hay otra verdad interna más firme que la de obrar con unidad en cada momento de mi vida. Este es el registro que me hace sentido pleno, porque es lo único que crea real felicidad y libertad y libera de todo temor en el aquí y en el ahora y para el más allá.

21. ¿Estoy viviendo en mi propósito y qué tanto lo voy configurando conscientemente?

Siento que ocupa cada vez más lugar en mi vida y en mi espacio de representación, en un lugar más profundo que el del yo, pero a veces no engancha rápidamente con la acción y me quedo un poco absorto. Además, este registro del P. va acompañado de una debilidad física, producto de enfermedades y del cansancio corporal que atribuyo a la edad. Pero tengo también etapas más dinámicas y vitales en las que puedo estar varias horas en actividad. Me parece que a veces quisiera estar todo el tiempo haciendo algo útil, porque si no la culpa me asalta por detrás. La valoración del descanso podría crear un mejor equilibrio vital general.

RECOMENDACIÓN: Atender a la necesidad de descanso cuando realmente el cuerpo me lo pida y pasar a la acción apenas recupere energía.

22. ¿Partió la configuración de mi propósito de una experiencia de gran resonancia para mí?

Sí, en la conclusión de un retiro, en el intercambio final, pude registrar el centro de gravedad como un “vacío” interior, llenado con el registro de unidad que produce la conexión con lo profundo y despierta o potencia la correspondiente acción válida. La conmoción que produjo esta experiencia-comprensión fue muy fuerte y total abarcando cenestésicamente en su sentido a todo mi ser y a todo el universo.

23. ¿Con qué propósitos más conscientes estoy sustituyendo los existentes en mi paisaje de formación?

PROPOSITOS DEL PAISAJE DE FORMACIÓN	PROPÓSITOS DE LA ASCESIS
Búsqueda del prestigio social y el reconocimiento y admiración del yo	Desarrollo del espíritu y el sí mismo
Maximización del placer individual	Crecimiento de la felicidad y la libertad en quienes me rodean
Machismo autoritario	Horizontalidad
Dependencia posesiva de los demás	Autonomía, sin expectativas o exigencias de retorno

Identificación con el mundo en lo positivo y negativo	Centro de gravedad, más allá de las oscilaciones situacionales
---	--

24. ¿Estoy armando mi propósito con la suficiente carga y potencia afectiva?

El registro de unidad interna es esencial y el propósito es cuidarlo y desarrollarlo al máximo en todo momento y circunstancia a través de las actividades como maestro de la escuela de Silo y de la aplicación de los principios de vida en la conducta diaria. La conformación del espíritu para trascender y transformar el mundo reduciendo el dolor y el sufrimiento tiene también que ver con el propósito. La carga afectiva puede potenciarse aún más y debería ser una ocupación constante, una acumulación, el cargarlo repetidamente hasta el automatismo, sintiendo su presencia en los distintos niveles de conciencia.

RECOMENDACIÓN DE INTENSIFICACIÓN: En el procedimiento atender a que el propósito este presente, mientras se realiza el trabajo con la fuerza y la entrada con la disciplina. Luego, tratar de sentir su presencia logrando que vaya desplazando al yo. Esto tiene que ser un deseo muy fuerte, casi obsesivo.

25. ¿Qué actividades más allá de mí están decidiendo estos propósitos?

Escribir un libro sobre el Perú. Hacer relatos de experiencia. El libro del CEH. Las conferencias del CEH. La construcción del parque. Mi red de contactos. El armado de un frente de acción dentro de un proceso estable y coincidente con la irradiación de lo que considero esencial como sentido de vida.

26. ¿Qué aspectos de mi paisaje de formación he podido modificar?

La autocompasión ha disminuido notoriamente. Lo mismo la búsqueda de reconocimiento y admiración. El escepticismo retrocede ante el trabajo de ascesis. Más perseverancia en el desarrollo de mis proyectos. Alivio del clima de abandono por sentir que en la soledad hay un vacío que no es un vacío sino la posibilidad del registro de un pleno sentido. Confianza en que la vida vive en mí y continuará de alguna manera. Nacimiento de una gran esperanza en la que el destino nos deparará lo mejor.

27. ¿Es mi propósito una renuncia de todo y su dirección está presente en los vacíos?

Hay una rivalidad con el ideal de pareja, aunque logran también caminar juntos. Todavía no concibo la vida sin el amor a una persona y me cuesta dejarlo en esa renuncia de todo. Pero claramente lo prioritario tiende a ser el propósito, aunque el ideal de pareja a favor del propósito le añade a éste motivación e inspiración. El registro de vida me resulta así más integrado de acuerdo al principio de hacer marchar las cosas en conjunto de acuerdo a prioridades muy claras. De lo contrario “la renuncia de todo” se asocia fácilmente a los padres del desierto que abandonaban todo para dedicarse a la oración y a la comunión con dios, pero que establecían tremendas luchas contra el demonio que les quitaban mucho tiempo.

RECOMENDACIÓN: re-significar lo de la renuncia a todo, tomándola en el sentido de que esté donde este se puede evitar la contradicción y acercarse a la unidad.

28. ¿Se ha hecho presente el propósito en estados inspirados, en sueños y en todos los niveles de conciencia?

No plenamente ni frecuentemente en sueños, aunque algunas veces he sentido registros interesantes con la presencia del Negro en algún sueño y otro en el que pude registrar el espíritu de seres muy queridos. Estaban felices viviendo una dicha eterna y esencial, como yo siempre desee que pudieran lograr en vida. En semisueño es frecuente que lo que me toca hacer se revele en imágenes acompañadas con suaves registros de unidad. También hay inspiraciones interesantes cuando reflexiono con intención de escribir sobre algún tema.

29. *¿Cómo trabajo con la atención para cargar afectivamente el propósito y luego hacer desaparecer al yo?*

Estoy poniendo el propósito en medio del procedimiento, luego de hacer el relax y la oración del corazón con agradecimiento y pedido y antes de hacer el trabajo con la fuerza. La hipótesis es cargar con la fuerza el propósito. En la salida al mundo presto atención a las resistencias que me van surgiendo con los actos válidos desprendidos del propósito. El vencimiento se hace más fácil con el yo desplazado por acumulación de acciones unitivas: "Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte".

30. *¿Qué tanto he logrado correr el foco atencional (puesto en el yo) para que el propósito se haga cargo y esta copresencia asuma el lugar del yo y me guíe como un automatismo y de una forma permanente, casi "obsesiva"?*

Al hacer lugar en mi centro de gravedad al sí mismo el yo va quedado progresivamente desplazado y la selectividad en el actuar se hace más nítida y clara. El registro del sí mismo en mi "centro interno de comando" es bastante distinto cuando ese puesto está ocupado con el yo que pretende hacer de "director de orquesta" y "timonel". El registro del sí mismo es inconfundible por ser total y cenestésico. Se me evidencia como un modo distinto de estar en el mundo. Es una estructura de conciencia diferente, la que comienza a funcionar con mayor permanencia.

31. *¿Se ha producido en mí un fenómeno de conversión a través de una acumulación en la que el propósito haya sustituido al yo permanentemente?*

No totalmente, ni de cerca se ha producido una conversión súbita y fuerte, pero el lugar que ocupa el propósito en mi mundo interno se va ampliando, mientras el yo va desplazándose a la periferia por una acumulación de proceso que tiene hitos claros en la dirección coherente: más distancia y libertad respecto al sistema y ocupación de ese espacio-tiempo liberado en las actividades conectadas en su significado con el propósito.

32. *¿Es mi experimentación pobre porque no está bien esclarecido y potente el propósito, ni opera como piloto automático, sea por su deficiente configuración, o por un escaso desplazamiento del yo, o porque no he rescatado bien los elementos de la disciplina?*

En la disciplina mental el desplazamiento del yo se produce en los últimos pasos cuando hay que registrar algo que no sea la estructura conciencia-mundo, algo que no sea ni movimiento, ni forma. Asumo que en ese instante la manifestación del propósito sin el yo es posible justamente porque el yo ha quedado desplazado. Pero de ahí a que el propósito sea ya un piloto automático parece que hay un buen trecho sobre el cual trabajar asiduamente.

RECOMENDACIÓN: Atender más a cómo saber por un indicador certero que el piloto automático que está operando sea el propósito. Éste debe irse arraigando progresivamente hasta sentirlo nítidamente en todo mi ser, todo el tiempo o por lo menos el mayor tiempo posible, porque podría expresarse hasta en mis sueños.

33. *¿Trabaja mi propósito en el campo del sentido trascendente y de las aspiraciones más profundas?*

El registro de unidad interna, de equilibrio re-establecido, de vuelta al centro, de la validez intencionada de las acciones de acuerdo a nuestros principios de vida, todo esto opera en la dirección de superar el sufrimiento personal y social, inclusive de manera definitiva. Es como ese paraíso tantas veces buscado por los humanos de todos los tiempos y culturas, tal y como lo atestiguan los mitos raíces universales. Mi propósito trata de operar en todo este campo y en esta dirección.

34. *¿Tal propósito me produce conmoción interna?*

No siempre. Más como registro de unidad que alcanza su máximo registro en los momentos cúspide de la experiencia interna lograda con el procedimiento. Hay ciertas situaciones humanas que me conmocionan por compasión y por indignación. Hasta por repulsión de la violencia, pero no podría decir que mi propósito me conmociona siempre. No obstante, la comprensión inicial de él concommitó con un acto de reconocimiento no exento de una emoción grande, elevada y fina. Pero las imágenes de futuro asociadas al propósito como mis anhelos más profundos no son registradas con conmoción interna.

RECOMENDACIÓN: Revisar este tema hasta lograr registros claros y certeza interna.

34. *¿Qué tan grande es mi necesidad y mi deseo (por lo tanto mi carga afectiva) de lograr los propósitos propios del propósito central? (¿Es como la necesidad de los místicos en su deseo de fusionarse con la divinidad para siempre?)*

No, todavía no parece ser una gran necesidad, algo equiparable con la de los místicos que dejaban todo para estar todo el tiempo tomados por la divinidad; o, en todo caso, tratando de que esa experiencia se produzca. Aunque en ocasiones he ido cumpliendo con los propósitos a veces con más fuerza y otras con menos. Pero esa gran pasión aun estaría por ser trabajada y también ella misma deseada por corresponder a un anhelo de sentido y de absoluto que sí registro con claridad, aunque algo se interpone como una niebla gris, un humo, que actúa como gas venenoso debilitante y paralizante.

RECOMENDACIÓN: Potenciar y estabilizar la carga emocional adecuada abriéndole paso a mi honda necesidad de sentido y de encuentro con aquello que ya se anuncia en mi interior como débil voz, como brisa suave, que quisiera hacerse sentir y escuchar con fuerza y claridad en una luz interna que va despejando toda la niebla de mi interior.

III. LA ENTRADA A LOS ESPACIOS PROFUNDOS

35. *¿Cómo es que la comprendo y la conduzco con imágenes trazadoras externas con correspondencia en imágenes cenestésicas profundas?*

Empleo el relax completo cuando he dejado de hacer el procedimiento por varios días y me siento muy alejado de los registros más armónicos e integrados y menos densos. En caso contrario, recorro a la técnica unificada de relajación en la que empleo el puño tenso y luego evoco la experiencia de paz mientras suelto el puño. La oración del corazón ayudada por la inspiración hasta lo hondo del corazón ayuda como trazadora cenestésica. La trazadora auditiva va en los pedidos y hasta ruegos en caso de indefensión, a manera de oraciones en las que se agradece y se pide. En ocasiones de mucho alejamiento recorro a una recitación ad hoc elaborada por mí e inspirada por el propósito. En ella se invoca la presencia del guía y la ayuda de mis seres queridos que ya no están en este espacio y en ese tiempo. En los temores más profundos hay una hondura y cuando se tornan conscientes y se los reconoce, el pedido que se hace también adquiere la misma profundidad y puede operar transformando el registro de miedo al desenlace no querido. En el caso del temor a la muerte todo el cuerpo se eriza y el espacio de representación tiembla al imaginar la desaparición completa, pero ahí mismo puede llevarse el registro de otro espacio-tiempo por el que se pide con gran necesidad. Hay aquí una lucha en un terreno profundo que podría reclamar también su reconciliación, sobre todo en el cambio de la mirada sobre la muerte.

RECOMENDACIÓN: Profundizar sobre esta última hipótesis y posibilidad.

36. ¿Cómo perfecciono los mecanismos de trance?

En la medida en que repito el procedimiento por necesidad o por gusto voy comprobando su eficacia. A veces requiero más tiempo, a veces menos, a veces pareciera que ya estoy ahí con solo colocarme en disposición, como si todo fuera una estructura y el primer componente que apareciera en la conciencia atrajera a todos los demás. A veces la evocación se demora más por la inercia de estados internos densos o en los que el yo tiene una fuerte presencia, generalmente en un estado de conciencia propio de la vigilia o el semisueño alterados. Pero cuando hay una acumulación interesante, con un registro de trabajo conjunto y además todo eso ocurre en nuestro parque de estudio y reflexión, o en la irradiación hacia el medio, la entrada a otros espacios es más inmediata y fácil. Inclusive, a veces si pareciera que estuvieras ahí, aunque ya no estés en meditación, porque de todas maneras tienes otra sensación del paso del tiempo y te sientes muy unido a todo y a todos, de manera muy parecida cuando en soledad te acercas a lo profundo y sientes algo de la unidad indestructible de todo lo existente.

IV. REVISIÓN PERIODICA DE UNA ASCESIS MÁS TRABAJADA

37. La pregunta es en primer término con la búsqueda: ¿Qué pretende usted?

Aunque me parece sumamente pretencioso y hasta imposible, no puedo negar que dentro de mí hay una enorme esperanza de que una inmortalidad maravillosa, llena de paz, fuerza y suprema felicidad exista para toda la humanidad, incluyéndome a mí y muy especialmente a mis seres más queridos, a esos con los que estuve ligado a lo largo de mi vida y que me regalaron tanto cariño y me enseñaron tantas cosas, desde montar bicicleta o nadar en el mar, hasta explorar ese paisaje misterioso y asombroso, oscuro y deslumbrante a la vez, que siento como mi vida. No sé bien qué forma asuma la inmortalidad, pero está claro que no se trata del yo y sus registros, sino de algo desconocido, pero que no deja de tener una conciencia de felicidad plena en su energía, sabiduría y bondad. La ascesis se me presenta como el camino y el trabajo que

hace posible este anhelo profundo que solo puede ser posible desde la unidad interna y el desarrollo del espíritu como propósito a desarrollar en esta vida y en este mundo.

38. *Eso que pretende, ¿cuándo lo hace?, ¿en los ratos libres o es usted un persistente “envenenado” (obsesivo)?*

En los tiempos libres, en los tiempos de espera, en los que estoy en actividades de rutina o de escuela, trato de mantenerme en el centro, trato de estar despierto y obrar de acuerdo a los principios, sin que se amplíen demasiado los tiempos en los que estoy fuera de mi propósito o de mi centro, identificado y fuera de tema. Aun los tiempos de descanso pueden ser intencionados para aproximarme al ideal de que las cosas marchen en conjunto. También hay tiempos dedicados especialmente a la práctica del procedimiento, a las lecturas de las producciones de los maestros de otros parques, a la reflexión semanal y a los retiros periódicos. Sin embargo, siento que hay periodos en los que baja la intensidad de la práctica, en los que hay como un desgaste de los proyectos trazados, o un cambio de las circunstancias, o una caída de ensueños, en los que me quedo medio en blanco por decirlo así, sin imágenes, y sin una gran fe en mi propósito y sus proyectos. Esto es fundamental para irradiar mi propósito al mundo e incorporarlo aún más, como si ya no fuera mi yo el que actuara, sino la vida que vive en mí y busca expandirse de la misma manera que la luz que invade mi corazón cuando experimento la fuerza y siento que rozo esos otros espacios y tiempos en los que todavía no logro deslumbrarme con la contemplación de esa ciudad escondida en la que se guarda todo lo hecho y lo por hacer dentro de las aspiraciones más grandes y sublimes de la humanidad. Pero, a pesar de que la práctica del procedimiento disminuye, siento también que no por ello deja de operar una fuerza que actúa como si se hubiera soltado en mí y me llevara así como la corriente del mar se lleva los restos de madera de los barcos hundidos. A veces me parece que ya no tuviera necesidad de entrar, porque pareciera que ya estoy ahí, en esa playa en la que desde siempre quise estar.

39. *¿Ya se disparó el fenómeno y se está movilizandó adecuadamente?*

Sí, registro que ya se disparó el fenómeno y que va ganando espacio y tiempo, tanto de conciencia, como de acción en el mundo, dinamizado además por la acción del conjunto: los trabajos de los otros maestros y sus relatos de experiencia, así como los intercambios en las reuniones de maestros va actuando como contraste, motivación y esclarecimiento constante del proceso. Hay dirección, proyectos y una conducción basada en indicadores internos y externos de integración y liberación crecientes. Hay un ideal de simplificación y eficacia que está ayudando mucho, en medio de la repetición de intentos, hasta que el tema de trabajo específico quede resuelto. No hay grandes espectacularidades, los fuegos no son gigantescos, ni las experiencias de conversión súbitas y plenas de esa luz cegadora que arroja de la cabalgadura a Saulo. Pero hay una cálida y paciente espera y una acumulación interesante que me va haciendo el camino más seguro, grato y hasta fácil. Menos condicionado a expectativas propias del antiguo paisaje de formación en el campo de lo sagrado.

SINTESIS

40. *¿Está claro el propósito? ¿Hay que darle más claridad?*

Sí, está claro y me orienta, en la medida en que voy logrando en que sea cada vez más mi centro de gravedad, mi guía de acción, el coordinador de mi conciencia y el inspirador de mi mirada.

41. ¿Es suficiente la intensidad afectiva?

Me parece que puedo trabajar más concentradamente este aspecto para pasar a un nivel distinto, con cargas más fuertes en las imágenes, de tal manera que pueda ir explorando zonas cada vez más interesantes del mundo interno.

42. ¿Es el propósito una necesidad irremplazable?

Sí, definitivamente. No concibo la vida sin él y lo que antes me parecía muy importante, ahora está dejando de tener la gravedad que le asignaba. El sistema de estimación ha ido cambiando y ahora las cosas que tienen más valor (y que priorizo) son las que me acercan al propósito.

43. ¿Es adecuada la técnica que uso?

Creo que voy por buen camino, porque me ayuda en una exploración que voy sintiendo como un horizonte abierto en el que voy resolviendo dificultades que me impiden un mejor acceso a lo profundo. El procedimiento permite el estado de conciencia que puede identificarlas y la inspiración necesaria para ver la forma de superarlas con las herramientas doctrinarias teóricas y prácticas del caso. Voy atendiendo al perfeccionamiento de la técnica para ir haciéndola cada vez más simple, veloz y eficaz en la conexión con el propósito y en el acercamiento con lo profundo, además de la permanencia mayor en todo ello y en todo lo que se refiere a lo que nos interesa como maestros desde el punto de vista de la Escuela.

RECOMENDACIONES

- Observar con más atención lo que sucede en los últimos momentos del procedimiento con la intención de ampliar y profundizar el registro de conexión. Apoyarme en el trabajo de Jano A. sobre el deleite del silencio.
- Retomar el día domingo como tiempo dedicado a la meditación, la reflexión y el ordenamiento de las cosas de mi vida externa e interna.
- Seguir empleando el registro de unidad interna como guía y contraste seguro para saber por dónde ir y lo que me toca hacer.
- Para aumentar la carga, extraer la energía positiva asociada a las imágenes del paisaje de formación que ocupaban un lugar alto en el espacio de representación, potenciando así el registro sagrado de la ascesis.
- Atender a la soltada en el mundo interno, especialmente cuando empiezo a rozar los espacios de lo sagrado. Dejarme ir y silenciar todo lo que pueda el ruido y la actividad de la conciencia.
- Potenciar más la imagen del mundo querido como para incorporarla en el propósito.
- Innovar con la ideación y la aplicación a un frente de acción con mayor influencia y radio de contactos.
- Intensificar considerablemente la intención de recibir mensajes cada vez más frecuentes y cargados de sentido de ese mundo al que quiero ir.

Parques de estudio y reflexión Ihuanco, Cerro Azul, Cañete, Lima-Perú

Fines de diciembre de 2015

