

## **Indicadores favorables en la dinámica de la Ascesis**

- *Mayor frecuencia de pensamientos, emociones y acciones no reconocibles por el Yo.*

Este tipo de registros se registran como sorprendentes y no ligados a la sensibilidad que proviene del paisaje de formación. Son registros nuevos. Relaciones distintas entre contenidos mentales, emociones que suelen sumar al “otro” y acciones que tienen sentido en “sí mismas”, sin perseguir otros fines co-presentes.

Este indicador también se podría definir como una mayor frecuencia en los estados de conciencia inspirada.

- *Mayor facilidad para estar “en tema”.*

A veces se necesita acallar un gran número de “ruidos” para disponer de la atención que requieren nuestros trabajos. Es como si uno estuviera muy lejos de su centro. Al avanzar en la Ascesis, esos ruidos bajan y esas distancias se acortan.

- *Menor tendencia a la fuga.*

Al bajar los ruidos, se va notando que la conciencia ya no necesita alejarse de ellos, no necesita fugarse. Al ir dándose esta situación, se pierde mucho menos energía que puede utilizarse para nuestros trabajos.

- *Menor inestabilidad del “centro de gravedad”.*

Este punto es casi una síntesis de los tres anteriores. Si se cuenta con registros nuevos, si no cuesta tanto ponerse en tema y si no pierdo tanta energía en los distintos tipos de fuga, es muy posible que el centro de gravedad se vaya consolidando y su registro no sea tan efímero.

- *Mayor Unidad en el Estilo de Vida.*

Internamente se van diluyendo las antinomias. Por ejemplo, entre lo personal y lo transpersonal, entre uno y los otros, entre el cuerpo y el espíritu, etc, etc.

En estos indicadores es adecuado tener en cuenta la idea de proceso, contemplando los ciclos y ritmos de la Ascesis. En este sentido, no es conveniente evaluar en tiempos cortos.

Por último, no está de más recordar lo dicho por Silo: “El progreso interno es suave”. Pero habrá que estar atento a esa “suavidad”, a esa delicadeza que se va desarrollando dentro de uno. Si no fuera así, uno podría confundirse y ponderar como interesantes situaciones de mayor tosquedad, como los aplausos y el reconocimiento externo.