

PROCESO DEL TRABAJO CON LA ASCESIS

RELATO DE EXPERIENCIA

Norma B. Coronel

normabc@gmail.com

24 de febrero, 2022

Parques de Estudio y Reflexión La Reja



*Tú que alientas a la conciencia a volver sobre sí
susurra a mi oído el recto camino*

INTRODUCCIÓN

Este es un relato de experiencia acerca del trabajo personal desarrollado con nuestra Ascesis. No se pretende con esto demostrar nada sino solamente compartir una experiencia. El interés está puesto en ver cómo ha sido el proceso que he ido desarrollando luego de completar la Disciplina. Para esto he rescatado lo que he considerado más relevante, a fin de descubrir si hubo avances a lo largo del tiempo y continuar desde allí. Esto se facilitó al contar con resúmenes y síntesis de los primeros cinco años. Está ordenado en etapas que se han dividido al notar un cambio de cierta importancia en el trabajo.

Las etapas constan de una descripción sobre lo realizado en cuanto al emplazamiento y el procedimiento, unas breves notas referidas al Propósito, la Entrada y el Estilo de Vida. Cada etapa concluye con resumen y síntesis.

Asimismo se realiza una breve descripción de todo el proceso, destacando lo hecho con el Propósito. Se incluyen un par de relatos que alegorizan todo el proceso.

El anexo incluye algunas anotaciones de la bitácora del primero y del último año, se destacan impedimentos y facilidades encontradas que considero relevantes y algunas traducciones que se produjeron en los diferentes niveles de conciencia y nuevas relaciones.

Al final se encuentra una sinopsis general.

Este proceso de Ascesis ha pasado por diferentes momentos, por diferentes frecuencias de trabajo, por diferentes estados, diferentes traducciones, agitando a los contenidos de conciencia facilitando integrar lo no integrado para que lo nuevo pueda manifestarse progresivamente.

La Ascesis me ha llevado a un trabajo cuidadoso, a veces confuso, pero siempre conmovedor que me ha ido transformando.

Desarrollar la Ascesis implica un desafío y un intento extraordinario, un acto de rebelión contra lo natural y de transformación de lo que nos ha sido dado. Jugamos a ser dioses, nos dijo Silo alguna vez. Entonces, ¡que así sea!

CRONOLOGÍA

Enero 2010 a enero 2015

La condición y primeros pasos

Emplazamiento

Si bien al comienzo no sabía ni como empezar, tenía gusto por el trabajo y una disposición a investigar. La inspiración ayudaba y, si era escasa, se utilizaban algunos aforismos significativos o Pedidos al Guía.

Procedimiento en general

Evoco al Propósito para luego soltarlo y que quede en copresencia, relax completo o solo mental, desarrollo de la Entrada (modificándola con frecuencia). La expectativa no facilitaba la permanencia en el silencio. Anotaciones post-ascesis sobre lo experimentado durante la práctica.

Propósito

Desde el inicio del trabajo de Ascesis tenía en claro mi Propósito ya que, durante una meditación sobre el capítulo "Evidencia del sentido" (Capítulo X, La Mirada Interna), un reconocimiento súbito lo puso en evidencia.

Durante este período experimentaba distintos modos de evocación del propósito ("llamarlo" con alabanzas que surgían en el momento y hacerlo caminando o sentada, a veces pidiendo ayuda al Guía). Oscilaba entre necesidad y deseo; en la necesidad la intensidad del propósito aumentaba.

Entrada

A la Entrada la he ido modificando con bastante frecuencia, sumando distintos tipos de elementos a fin de lograr mayor carga afectiva hasta que, estudiando materiales referidos al tema, vi que si faltaba potencia, fuerza, había que revisar el Propósito. El registro de entrada al espacio sagrado no estaba claro.

Estilo de vida

Me había propuesto incorporar la conciencia de sí en la vida cotidiana, fortaleciendo la acción reflexiva, unitiva y sostener el registro de calma frente a dificultades. Si bien en este período he revisado poco el estilo de vida reconozco que lo propuesto se cumplió solo en parte. Se han tenido sugerencias y traducciones inspiradas que impulsaron actividades no habituales (peregrinaciones) hacia el medio.

Resumen

En general, en este período me he enfocado más en la técnica. Destaco las incertidumbres, las pruebas sin autocensura con la Entrada, el reconocimiento de errores en el procedimiento, el Propósito definido (aunque sin precisar en detalle) y la decisión de revisarlo hasta que tuviera carga afectiva suficiente. Esto último produjo un cambio importante ya que disparó un nuevo momento que considero como el primer cambio de importancia en mi trabajo.

Asimismo, la influencia del trabajo de Ascesis se ha visto en traducciones, que, provenientes de lo profundo, llegaban a vigilia, expresándose en actividades que nunca antes había realizado (peregrinaciones por diferentes pueblos difundiendo El Mensaje de Silo)

Síntesis

Incertidumbres, momento confuso, pruebas y errores de procedimiento. Un cambio de importancia sobre la carga afectiva. Se ve la influencia de la Ascesis en traducciones que generaron una acción nueva. Se aprende con gusto.

*A tuestas y tropezando
daba mis primeros pasos
guiándome la luz del faro
que a lo lejos y en lo alto
se mostraba al final del recorrido*

Enero 2015 a Enero 2018

La construcción se despliega

Emplazamiento

Gusto en el intento, fe en el trabajo. Actitud mística y de investigación.

Procedimiento en general

Evoco el Propósito con un suerte de llamado u oración, hasta experimentar el contacto y la carga afectiva, luego lo suelto. La atención concentrada en el relax completo o mental, luego pedido al Guía para que acompañe o me dé la Fuerza, subo repitiendo una palabra, reduciendo el foco atencional, despejando, se pasa al Paso X (10) de la D. Mental. En el silencio mi mirada se internaliza más y más. A veces repentinamente algo "se abre" (el registro no está del todo claro). Al concluir la práctica he notado a veces pérdida de referencia espacio-temporal. Realizo anotaciones posteriores sobre lo experimentado durante la práctica y hago relaciones.

Propósito

En este período el Propósito parecía cambiar al modificarlo cuando bajaba su carga afectiva pero, en lo esencial, continuaba siendo el mismo. La constante ha sido evocarlo devocionalmente, desarrollando una suerte de "diálogo", de alabanzas. Se lo registra como algo cercano, entrañable.

También por corto tiempo paso por una meseta algo confusa. Se reconocen dificultades en la intensidad de la carga del Propósito. El cansancio físico influye.

Entrada

Lo constante ha sido ajustar la breve Entrada cada tanto, a fin de subir fluida y rápidamente.

Estilo de vida

La conciencia inspirada se alternaba con la conciencia desdichada. De reconocimientos y de registros de la inmortalidad, de amor y compasión profundos por mis semejantes, pasaba a registros de sufrimiento con una mirada pesimista, de fastidio, de insatisfacción. Esa inestabilidad se fue ralentizando lo cual me facilitó permanecer centrada dando lugar a experiencias de reconocimiento y nuevas comprensiones.

Al finales de 2018 se reconoce la necesidad de plus energético y se decide profundizar en la reconciliación para liberar energía atascada en la contradicción.

Resumen

La técnica pasó a segundo plano, comenzando con un emplazamiento místico, de gran apertura poética hacia la Ascesis. Lo que he rescatado como más relevante ha sido el acortamiento de la Entrada (ya no era el "carro del deseo") y el aumento de la carga afectiva del Propósito que ahora estaba mejor definido.

Luego de un período de inestabilidad comienzo a registrar como si mi espacio interno fuera cobrando más volumen. Asimismo, mis contenidos de memoria se fueron ordenando y esto influía en mi Estilo de vida. En vigilia tenía traducciones en raptos y reconocimientos, realizando reflexiones e investigaciones sobre temas nuestros, produciendo nuevos aportes, poemas y escritos varios. Sin embargo lo que no tenía bien integrado, lo que experimentaba como contradicción, comenzó a reaparecer imponiendo un límite.

Síntesis:

La inestabilidad permitió cambios. La apertura poética y ciertos ajustes de la Entrada y el Propósito facilitaron el avance.

Todo se ordenaba en la conciencia, salvo un par de contradicciones no superadas. Se experimenta la necesidad de reconciliar.

*Solo una cuerda floja por camino
pero ya era otro el ojo que miraba
en el silencio del profundo cielo*

Enero 2019 a Enero 2022

Aceleración y transformación

A principios del primer año, se suspende el trabajo de Ascesis a fin de comenzar a trabajar de lleno con cada aspecto de la reconciliación, tal cual está propuesto en las jornadas de 2007. Ha sido un trabajo útil e inspirador, registrando al concluir un plus energético y un gran agradecimiento.

A finales de 2019 se retoma con la Ascesis.

Emplazamiento

En general éste ha sido de gusto, de fe en el trabajo, con una disposición de entrega, apertura poética y sin expectativas. Cuando faltaba la inspiración he recurrido a lecturas inspiradoras o releía experiencias tenidas anteriormente.

Procedimiento en general

Evoco al Propósito con su carga. Lo suelto y comienzo con la Entrada. Concentro la atención en cada aspecto del procedimiento que comienza con el relax completo o solo mental, luego evoco el registro de la Fuerza. El registro del cuerpo va desapareciendo a medida que subo repitiendo una palabra. Apoyo en el Paso X de la Disciplina, voy descartando interferencias que aparecen y voy hacia atrás internalizando la mirada. A veces he logrado permanecer en el silencio, en la reducción máxima del foco atencional, entonces la mirada del "yo" desaparece un instante y entro.

Anotaciones posteriores: En el intento por mantenerme en la suspensión de impulsos se reconoce un "esfuerzo" atencional copresente ("mantener la atención sin atender") hasta que se produce un dejarme ir, una entrega total. No hay nada que temer ni nada que se quiera atrapar.

Se reconoce el registro de entrada o bien, ocasionalmente, el registro de "volver al cuerpo". Todo esto es veloz y suave. Al concluir la práctica a veces he notado pérdida de referencia espacio-temporal. También se ha reconocido el registro de una dirección hacia el Propósito para completarse, es ese acto de la conciencia que busca completarse en su objeto más recóndito y añorado y lo hace en lo profundo de sí mismo.

Se han notado diferentes momentos de traducción. Esto ha sucedido a veces al concluir la práctica presentándose en reconocimientos, comprensiones, ocurrencias, sentimientos y/o inspiraciones como, por ejemplo, de amor y compasión, certeza de la propia inmortalidad,

de alegría sin motivo aparente, pero en otras, la traducción no se daba en el momento sino al día siguiente o aún en días posteriores (caídas en cuenta, alegría súbita sin motivo aparente y otras). En otras ocasiones no se ha tenido traducción alguna porque no hubo contacto.

Propósito

Observo que al ir "puliendo", precisando, cuidadosamente el Propósito éste entrega su máxima potencia. En el último año la revisión del mismo ha sido semanal hasta llegar a revisarlo más de una vez durante la semana, filiendo mejor su registro. Se mantienen las alabanzas al mismo, estableciendo un vínculo a través de un "diálogo" cargado de afecto, sutil. El Propósito es mi aliento y mi causa final. El Propósito es siempre el mismo aunque, en cierto modo, tan cambiante a medida que lo voy precisando.

Entrada

Toda la Entrada se fue haciendo breve y más fluida con la práctica. Finalizando este período, el proceso mismo me llevaba a descartar algunos elementos por innecesarios, utilizando casi solo registros. Así quedó bien fijada. Todo se iba sintetizando en corto tiempo.

Estilo de vida

Durante la semana releía todo lo referido al tema, cotejando con la propia experiencia. Este modo de trabajo aceleró marcadamente el proceso. La Ascesis se ha instalado en mi estilo de vida influyendo en todos los aspectos: permanezco centrada ante situaciones de agravio o desagradables, salvo una excepción que todavía, y a veces, me despierta inquietud. También los ensueños se ralentizan, no nublan a la conciencia, no hay lugar para lo compulsivo. Esto tiene que ver con la conciencia de sí que se afianza. Se multiplican las ocurrencias de opciones no habituales para resolver situaciones trabadas.

Resumen

Se suspende la Ascesis para profundizar en la reconciliación. Al concluir ese trabajo se registra energía liberada.

El año 2020 se ha caracterizado por pocas pero importantes experiencias de reconocimiento para el proceso. Lo más relevante ha sido reconocer que mi Propósito es introyectivo y proyectivo.

En el 2021 el proceso de Ascesis se aceleró marcadamente. La participación semanal en un grupo de práctica y posterior intercambio, ha sido de suma utilidad. Esta frecuencia ha sido un tiempo para realizar una práctica o una revisión.

Me resulta fácil volver al centro cuando me salgo del mismo. Vivo sintiéndome liviana, casi sin expectativas, como si no tuviera nada que perder ni nada que ganar. Comprendo de otra manera a los demás y a las cosas. Logro ver procesos más fácilmente y se sueltan nuevas

relaciones. Registro que algo se amplió en mí, los sentimientos parecieran ser más profundos y más suaves. Rescato el registro de sentirme algo así como una mejor persona. Logro ver relaciones entre los períodos del proceso. Por primera vez reconozco que aquella real necesidad descubierta hace años ha sido completada, lo esencial está presente en el estilo de vida. Veo la diferencia entre mi hacer y mi hacer consciente.

Síntesis

El trabajo con la Ascesis se ha ido sintetizando en corto tiempo por acumulación y aceleración. Se observa su inserción en diferentes niveles y especialmente en el Estilo de vida, al cual modifica. El Propósito guía. Siento que crezco como si fuese por primera vez y de manera distinta. Se perfila un nuevo paisaje. No necesito nada más.

*Los cielos se despejan
Al fin la indubitable Mente
Centro de los centros
que la Libertad otorga*

TODOS EL PROCESO

MOMENTO DE CAMBIO

Aún soy yo sin ser más yo

La necesidad de rever el proceso para comprender en qué momento se encontraba mi Ascesis me ha llevado a releer, ordenar y relacionar diversos aspectos de lo hecho. Esto ha sido muy útil, llegando a nuevas comprensiones que considero relevantes.

En estos doce años hubo períodos de estudio y prácticas frecuentes y otros marcadamente de menor dedicación al trabajo. Sin embargo, cada momento ha sido útil, descubriendo aciertos, errores, impedimentos recurrentes, ciclos, dudas y certezas por las que fui pasando a medida que continuaba en mis intentos. La constante ha sido el aprendizaje.

En casi toda la primera etapa le he dado demasiada importancia a la técnica hasta caer en cuenta de que con eso solo no alcanzaba para que el Propósito tuviera la carga afectiva necesaria. En la segunda etapa lo anterior cambió al lograr un emplazamiento adecuado y al precisar mejor el Propósito, ambos aspectos facilitaban el aumento de su carga afectiva. Pero ha sido en los dos últimos años, sobre todo en el 2021, que percibo un cambio de cualidad en el proceso por acumulación del trabajo realizado y, en particular, por las prácticas, intercambios grupales y evaluación frecuente, que lo aceleraron.

De todos los años de trabajo se quiere destacar la revisión de la Ascesis, lo realizado con el Propósito (el "actor" principal de la obra) y la relación que se ha visto entre la Ascesis y el Estilo de Vida.

En los primeros años de trabajo con la Ascesis todo era prueba y error y así eran mis acciones lanzadas al medio, nuevas e inspiradas o repetitivas. Posteriormente, he pasado a un período de inestabilidad de la carga afectiva del Propósito y eso se reflejaba en un Estilo de vida que oscilaba entre la conciencia inspirada y la conciencia desdichada. El equilibrio se restableció al estar centrada en la Ascesis e ir perfilando mejor el Propósito. En el 2021 noto claramente una transformación de la Ascesis que se instala en el Estilo de Vida, modificándolo.

Profundizar en el Propósito significó revisar y meditar sobre la Ascesis en general y, en particular, sobre distintos aspectos del Propósito tratando de lograr mayor precisión, para luego incorporarlo en la práctica. Durante los primeros diez años lo he hecho con frecuencia mensual, o más distanciada aún; pero en el 2021 ha sido casi semanalmente. Esto último pareciera haber acelerado bastante el proceso hasta producirse una transformación del Propósito y de toda la Ascesis que es relevante en este proceso. Eso de ir "puliendo" el Propósito a menudo, como si lo hubiese estado dibujando con cuidado y precisión de detalles, fue de máxima utilidad.

Para la revisión se ha tomado como referencia lo incluido en el Acta de Escuela del 10 y 11 de abril de 2009, realizando dicha revisión en dos retiros conjuntos y en revisiones individuales. Estas han sido las preguntas:

Qué pretendo (propósito)

Potencia afectiva (¿me obsesiona?)

Registro de la intensidad con que hago la Ascesis

El registro de necesidad (Ascesis)

¿El Propósito es una necesidad?

Emplazamiento

Transformaciones y límites del Propósito

La carga afectiva me indicaba la necesidad de revisar o no el Propósito en todos sus aspectos También he tenido en cuenta el modo de evocación del Propósito (verbalizaciones, gestos).

Las traducciones de la Ascesis se han visto en todos los niveles, en mayor o menor profundidad, alcance y frecuencia. El estilo de vida se ha ido ajustando al momento de mi Ascesis, reconociendo al Propósito como el que la anima. La Ascesis equilibra y ordena la vida. Su influencia me ha ido cambiando la mirada, los sentimientos, el modo de relación y de hacer en el mundo. Se vive con una suave obsesión y placer por la Ascesis. Se experimenta satisfacción, liviandad, salvo en alguna ocasión esporádica de corta duración. En general, el registro es de no necesitar nada más.

La Ascesis, se ha ido instalando como trasfondo del Estilo de vida en el cual se reconoce un cambio de importancia que se va afianzando en las respuestas diferidas, los registros nuevos y una conciencia atenta, calma, que mira desde otro lado. Visto desde afuera tal vez parezca que nada cambió y, sin embargo, hay un mundo de distancia con el ayer.

Agradezco al grupo de Maestros de intercambio sobre Ascesis en el cual participo. Siento un profundo amor por el trabajo de Ascesis y un profundo agradecimiento por Silo.

Conclusiones

La evaluación, el resumen y la síntesis realizados considerando todos los años de trabajo ha requerido de esfuerzo y gusto por hacerlo. Esto ayudó a ver el proceso que se fue desarrollando y dónde estoy parada actualmente.

La revisión frecuente de uno o de todos los aspectos del Propósito ha sido relevante para su "completa configuración". Con el tiempo, los registros del mismo y de la Entrada se fueron aclarando.

El gusto, la curiosidad y una cierta rebelión contra lo que limita colaboró en la permanencia del trabajo de Ascesis.

Se ha visto que a mayor frecuencia de las prácticas y los intercambios, mayor aprendizaje y superación de límites.

Las anotaciones posteriores a las prácticas han sido fundamentales para las evaluaciones. Así, lo experimentado no se olvida ni se confunde con otras experiencias.

El objetivo de este escrito fue hacer una evaluación del proceso tomando lo común de las prácticas de Ascesis realizadas a fin de ver si hubo avances, o no, en el proceso desarrollado. Este proceso comenzó casi "a ciegas" y se fue desarrollando lentamente hasta que, al trabajar con una frecuencia mayor, alcanzó una aceleración tal que produjo un cambio evidente.

Entonces:

El Propósito en el eje Z, hacia adentro y hacia afuera, se completa. La misión es clara.

La atención es otro regalo divino, no es posible avanzar en el camino sin aprender a dirigirla. Una energía la sostiene, también se va aprendiendo a manejarla. Ambas son inseparables.

La intención se abre paso y genera lo nuevo. Aun soy yo sin ser más yo. Todo es suave, alegre y liviano.

Nos atrevemos a tratar de despertar.

Relatos

A: *Me encontraba transitando por un sendero apenas insinuado. El amanecer recién comenzaba, sin permitir ver claramente el recorrido por delante que más que nada se intuía. Poco a poco despuntaba el día. Al mirar hacia atrás podía ver el camino que había construido a medida que apartaba las piedras del mismo. Si miraba al frente el sendero se perdía en la lejanía.*

A veces la expectativa por llegar a destino no me permitía ver los escollos con los cuales tropezaba torpemente. En otras ocasiones me faltaba energía para continuar andando y, por un motivo u otro, me detenía de tanto en tanto a descansar y a meditar.

Así he ido superando resistencias encontradas, despejando el camino del ascenso, atravesando apacibles paisajes y mares embravecidos para arribar al espacio sagrado más allá de mí misma. ¡He transgredido toda sensatez! Me he sentado a la mesa con los dioses, he "tocado" con mis propias manos lo inasible y he regresado agradecida. Qué claro está mi norte hoy.

B: *Solo se escuchaba el golpe del cincel sobre la piedra. La artesana iba esculpiendo su obra. Pacientemente lo hacía sabiendo lo que buscaba en ella. Los días y las noches se fueron sucediendo, así como el trabajo y el sonido del cincel que poco a poco develó la forma. Sin embargo, ésta aún requería de otro esfuerzo de la artesana para darle mayor nitidez y perfeccionar la obra. Pero ya no era la forma en sí lo que importaba sino el cuidadoso trabajo que iba realizando con ella. Entonces, en esta acción desprendida del final, la artesana reconoció que no solo había transformado a la piedra sino también a sí misma.*

ANEXOS

BITÁCORA

Incluyo aquí unas pocas anotaciones realizadas luego de las prácticas durante el 2010, cuando comencé este proceso, y las realizadas en el 2021.

25/01/10 Comencé a ver los temas de Ascesis con el breve material que recibí. Aunque nada meresulta claro intento definir bien el Propósito y la Entrada.

20/02/10 Me dispuse a realizar una práctica en la Sala. Evoqué al Propósito y luego comencé con la Entrada, pero surgían muchas interferencias. Luego de un tiempo me detuve. Me alegra haber comenzado.

Mediados de abril. Participo en un retiro de Ascesis con otros Maestros en Punta de Vacas. En la Sala evoco al Propósito. Al comenzar a desarrollar la Entrada siento una energía intensa que sube velozmente sin pasar por el emotivo y continúa por la nuca hacia arriba, "tironeando" aún más hacia arriba. Entonces siento que voy a desaparecer y surge un gran susto. Abro los ojos. Posteriormente en un intercambio pregunto qué hacer en esos momentos y una Maestra me responde "ahí no tienes que hacer nada". Después recuerdo lo de "mantente inmaterial y tu comprenderás".

12/06/10 Experimento a veces el registro claro de necesidad de realizar una práctica de Ascesis, así como también la necesidad de vivir diariamente con mi Propósito. Esto no es lo que sucede sino cada tanto. El Propósito pareciera aumentar su carga afectiva si lo defino con menos palabras.

11/08/10 Aún no logro superar "el gran susto" experimentado un par de veces antes a la entrada a otro espacio. Cuando voy hacia atrás progresivamente hasta llegar a una suerte de oscuridad tengo el registro de que voy a desaparecer". No puedo dejarme ir y entrar. El "yo" reaparece. Creo que ayudaría continuar "puliendo" el Propósito y hacer un relax profundo. Necesito más práctica.

10/11/10 Logré emplazarme con una actitud de entrega, de confianza total hacia el Propósito y he notado que eso me facilita alcanzar el umbral más alto. Allí algo diferente sucedió pero no estoy segura qué.

17/05/21 Mi actitud es de ser cuidadosa, focalizar la atención en todo el procedimiento sin importar si entro o no. Antes de comenzar con la entrada cierro los ojos y reflexiono sobre lo leído acerca del Propósito, cotejo con mi experiencia y lo voy precisando mejor. Aumenta su carga afectiva. Lo dejo en copresencia. En cierto momento de la entrada registro que se internaliza más mi "mirada", hacia arriba y hacia adentro. Creo que estoy a punto de dormirme pero algo se expande, como si se abriera mi cabeza, que ya no siento, y no tuviera límites. Luego aparece una Fuerza suave y una luz muy bella.

06/06/21 Evocación del Propósito (al tratar de filiar mejor su registro veo que es como más sutil, apenas perceptible pero profundo). Dejo el propósito y paso al relax, luego registro la fuerza a la altura corazón, subida al Paso X. Se mantiene el silencio. Suspensión, sí, supresión no.

20, 21 y 22 junio 2021 Anoche dormí mal, la temperatura de mi cuerpo parecía haber aumentado ligeramente y eso no me dejaba dormir; lo hice después de las 4,30 hs. Sin embargo, al levantarme a las pocas horas me sentía con más energía que lo usual e inspirada. Escribí un poema, unas

reflexiones, desayuno y empiezo con los quehaceres domésticos, algunos que venía posponiendo. Así todo el día. La alegría y la atención presentes. Este estado se continuó durante dos días más. Interpreto que al definir con mayor precisión el Propósito la energía empezó a fluir de otro modo, como si hubiese tenido algo que la frenaba. Eso, a la vez, despejó la subida durante la práctica.

23/06/21 Estilo de vida: hay un cambio profundo en mí. Frente a un agravio no sentí enojo ni hastío ni autocompasión ni tampoco calma. Este registro es nuevo y va acompañado de un comportamiento también diferente. Más bien era como que yo estaba bien, me sentía bien, como en paz conmigo y los demás, sin expectativas hacia el otro y sin juzgarlo. Desde la relación vista entre la Ascesis y el proceso del fuego, la Ascesis está presente cada vez más en lo cotidiano y así logro mantenerme atenta y centrada frente a dificultades.

01/08/21 Me costó mucho concentrar y mantener la mirada contemplativa, el nivel de sueño se imponía mostrándome que el cuerpo pesa.

10/08/21 Evoco el propósito tratando de precisar su registro. Aparece una conmoción, lo descarto ya que ese es el registro de su carga. Sigo precisando, recuerdo de que mi propósito es en realidad un significado traducido, cualquier palabra que utilice le pone un límite. Me pregunto ¿qué registro me produce? y hago silencio, permanezco así entrando en una breve quietud. Reconozco el registro. Dejo el Propósito de lado.

Luego hago relax completo, voy repitiendo una palabra dirigida "al que da amparo", registro mayor intensidad y concentración de energía en el pecho. Voy subiendo y callo en el Paso X. Se alterna el silencio con el movimiento-forma, se registra la caída del nivel. Se retoma desde la repetición de una palabra. Luego hago silencio y reconozco como una breve "pausa". "Mantente inmaterial y tu comprenderás".

Terminado todo el trabajo me encuentro con una atención alta, relajada. Los apoyos de la entrada se redujeron.

12/09/21 El descarte calmo y suave de representaciones que aparecen también me produce el trance necesario. Al estar suspendida e intentando dejarme ir a lo profundo, en un momento registro que algo se abre y ya "no estoy". En ese estar "adentro" de lo profundo sin límites estoy completa, es como el acto que busca completarse y lo hace al entrar en el vacío de "la nada".

26/12/21 El Propósito se evocó fácilmente con carga. La Entrada también fue muy breve hasta el silencio. Registro de algo nuevo que se va conformando.

Hay que liberar espacio en nuestra memoria, defragmentar nuestros contenidos, unirlos, porque necesitamos vacío para que se exprese lo otro. Me siento agradecida por el intercambio, lo aprendido y experimentado. Creo que es cuestión de ir precisando, profundizando los registros de cada cosa.

TRADUCCIONES

Aquí menciono los sueños, experiencias en semisueño y reconocimientos en vigilia, que considero más significativos del último período.

NIVEL DE SUEÑO

Sueños con Silo referidos a diversos temas respondiendo a mis necesidades, a incógnitas sobre la Mente, indicando direcciones, etc.

Sueños sobre la propia continuidad y "lo por hacer" después de la partida, sobre el centro de poder en el centro del interior de la ciudad escondida ("nosotros queremos llegar al centro de los centros"), acerca mi espíritu, acerca del Dios de lo Profundo.

Sueños con los Guías profundos.

NIVEL DE SEMISUEÑO

Inusual: Hoy me ha despertado el registro de la alegría.

Relaciones: Se reconoce la relación entre el sufrimiento y el vacío, la Ascesis y el fuego, y otras.

Vibración del espíritu: Antes de levantarme hago algunos movimientos estirando y aflojando todo mi cuerpo en simultáneo. Me encontraba disfrutando de esa sensación del cuerpo al estar bien relajado cuando, de pronto, reconozco el registro de aquello que lo mueve, que lo anima. Claramente registro una vibración que lo rodea completamente por fuera y que también está dentro de mi cuerpo. Extraordinario captar eso. "Sé" que esta suave experiencia me "está diciendo" quién soy en realidad y también todo lo que significa la existencia de eso registrado pero no tengo palabras para contar lo experimentado.

Las mil caras de dios o el espíritu: Me voy despertando, me veo a mí misma como si fuera una figura (me registro en medio de mi pecho) y también veo a una figura que, mirándome a los ojos, toma mi rostro en sus manos, suavemente, con ternura, bondad, profundo amor. Me digo que ese ser es como el guía esplendoroso encontrado una vez en lo profundo, que en realidad es ese y en ese instante reconozco que yo misma soy ese ser amoroso, bondadoso que está frente a mí. También soy eso y reconozco claramente que en verdad el espíritu, Dios, tiene mil caras y se manifiesta con mil rostros y formas pero es solo uno y está en mí y yo misma soy eso en esencia. Toda expresión de lo sagrado está en mí.

NIVEL DE VIGILIA

Se han tenido experiencias de reconocimiento sobre la venganza y la reconciliación (sus alcances, consecuencias, relación con la Regla de Oro), sobre las acciones válidas, sobre el espíritu y mi espíritu, la energía, la Fuerza, el doble, la inmortalidad, quién soy y hacia dónde voy, la condición humana, etc. Reconocimiento sobre el espíritu que anima todo lo existente (se registra como esa vibración aún en las plantas).

Algunas relaciones entre el sufrimiento, el vacío y la pobreza del corazón

Durante varios días estuve registrando un malestar mental y un poco físico también. Lo atribuía a la situación de pandemia y los protocolos necesarios pero a veces agobiantes; sin embargo, releendo sobre la acción válida encuentro que Silo menciona al malestar como contradicción. Eso era entonces lo que me sucedía. Me daba cuenta de cómo y cuándo se producía ese desacuerdo conmigo misma y me preguntaba cómo salir de eso que, sin ser una gran contradicción, continuaba apareciendo de tanto en tanto sin lograr superarla.

Al día siguiente recordé la Curación del Sufrimiento donde se dice sobre el deseo y la necesidad. Mi mente estaba llena de deseos; es decir, expectativas buscando completar una carencia que se filtraba en algunos ensueños. Lo central era que generalmente buscaba lograr el resultado. Caigo en cuenta entonces de que lo que tenía que hacer para salir de la contradicción era vaciar, soltar. Y no se trataba de soltar los deseos sino de no querer atrapar. La posesión era el tema que me ataba al sufrimiento.

Comprender la raíz de mi sufrimiento produjo una alegría calma. Abrir la mano hizo cesar el sufrimiento, fue como si mi mente se despejara e iluminara completamente. Súbitamente experimenté una atención amable, firme, que casi no oscilaba, como en el nivel de conciencia de sí pero "alto". De pronto me encontré como en un vacío central, no porque me hubiese trasladado mentalmente a otro lugar, sino que mi mente parecía haberse expandido de golpe y estaba "quieta", lúcida, solo a-percibiendo. Mi yo se había ubicado más internamente; era un yo similar al habitual pero no igual. Todo encajaba con todo, estructuras, formas; sentía la unidad y el sentido de todo. Este emplazamiento duró más de un día, puedo evocarlo y ubicarme nuevamente allí aunque "no me ocurran comprensiones súbitas".

Más tarde recordé lo de la pobreza del corazón, donde uno se regodea por lo que no tiene. Ese es el registro preciso. Esta es la consecuencia más importante que saco de la experiencia. Relaciono este vacío experimentado en vigilia con la reminiscencia del espacio sagrado; ese "cuenco" donde habita lo inasible, significados de aquel vacío central traducido a veces como el Dios de lo Profundo, los Guías profundos, la Ciudad Escondida.

Entonces ¿qué necesito realmente? Abrir mi mano, solo eso.

Pero qué haré cuando no logre hacerlo: preguntarme por mi real necesidad.

Algunas relaciones entre la Ascesis y el fuego

Desde hace un tiempo participo en reuniones de trabajo de Ascesis con otros Maestros. Aquí relato solamente un momento de mi proceso.

Recientemente, al evocar el propósito a fin de trabajar con la Ascesis, noté que la carga afectiva había disminuido. El modo en que habitualmente lo hago es recordar, con los ojos cerrados, las palabras asociadas al Propósito y así surge el registro del mismo. Al notar esa pérdida de carga afectiva empiezo a revisarlo ahí mismo tratando de ver qué "le faltaba". Me

pregunto entonces para qué quiero eso que quiero (ese Propósito) y la respuesta encontrada renovó, avivó mucho, su carga afectiva. El Propósito es el mismo pero ha cambiado al cobrar mayor profundidad. Tal vez podría decir que ahora se ha hecho evidente su proyección.

Terminado todo el trabajo me encuentro con una atención alta, relajada. Por otro lado, los apoyos de la entrada se redujeron (como aquellos andamios de una construcción que se pueden descartar al ir desarrollándose y consolidando los pisos).

Post-ascesis

Esa noche dormí mal, la temperatura de mi cuerpo parecía haber aumentado ligeramente y eso no me dejaba dormir; lo hice ya avanzada la madrugada. Sin embargo, al despertarme noto que no me siento cansada sino con más energía que lo usual e inspirada. Así estuve todo el día: con tareas cotidianas y escribiendo. La alegría y la atención presentes. Ese estado "del día después" continuó durante más de dos semanas y luego fue declinando.

Interpreto que al definir con mayor precisión el Propósito, al profundizar en él, la energía empezó a fluir de otro modo, como si hubiese habido algo que la frenaba un poco. A su vez, eso despejó la subida. Pareciera que todo se simplifica, los contenidos se reacomodan liberando espacio. Aparentemente esto está teniendo consecuencias, como esta relación entre el proceso de Ascesis y el del fuego que cambió mi mirada sobre ambos.

Leyendo unos notas de una conversación de Silo sobre el fuego iba cayendo en cuenta "de lo que había sucedido entonces" ya que, sin proponerme, me empecé en esas escenas como si el escrito fuera una Experiencia Guiada.

... Y así, poco a poco, con su capacidad de dar respuesta diferida, un día lo recogió, pero después se le apagó, y otra vez de nuevo, a empezar hasta que aprendería a guardarlo, a conservarlo. Se atrevió esa vez a recoger un tizón encendido y vio cómo conservarlo; allí empieza este proceso, el cual se inicia como una rebelión contra lo natural, contra esa huida frente al fuego, aquí se lanza un proceso como en contra de lo establecido, de lo natural; un gesto de no-aceptación y de transformación de lo dado.

... Al investigar las primeras intuiciones, las primeras ocurrencias y manifestaciones de lo humano, se ve que esta actitud de superar resistencias (como la de frente al fuego, al no huir

sino de afrontar el extraordinario hecho hasta reproducirlo y dominarlo) es clave en su desarrollo posterior...

Encuentro en esos párrafos una gran similitud con lo que sucede con mi proceso de Ascesis. A grandes rasgos, la primera vez que trabajé con ella registré una energía potente que subió de golpe a la cabeza apenas inicié la entrada (había utilizado imágenes de un sueño sumamente significativo). La energía era intensa y parecía "tirar fuertemente mi cabello hacia arriba". En ese momento tuve el claro registro de que iba a desaparecer. Me asusté de tal modo que inmediatamente abrí los ojos.

Con las prácticas ese temor se fue diluyendo y voy desarrollando la Ascesis como puedo. Pocas veces logro soltar todo, "arriesgarme" y pasar a ese otro mundo. Reconozco que es un largo proceso.

De lo natural a lo intencional

Al releer elPara la revisión se ha tomado como referencia lo incluido en el Acta de Escuela del 10 y 11 de párrafo de la charla de Silo antes mencionada, *allí empieza este proceso; el cual se inicia como una rebelión contra lo natural, contra esa huida frente al fuego, aquí se lanza un proceso como en contra de lo establecido, de lo natural; un gesto de no-aceptación y de transformación de lo dado*, caigo en cuenta de que esta rebelión contra lo natural, contra lo dado, incluye también a mi conciencia, a la transformación de mi propia conciencia. Y me parece que eso tiene que ver con lo siguiente:

- . El procedimiento de Ascesis (u otro similar con la misma dirección)
- . El desarrollo de la capacidad relacional y procesal
- . La consolidación de un nuevo nivel de conciencia.

Concluyo, de acuerdo a mi experiencia, que desarrollar la Ascesis es un arduo proceso, requiere de mí un gran esfuerzo para avanzar. Así he ido aprendiendo con fracasos y avances, reflexionando sobre lo que iba experimentando, descartando lo que no me era ya útil. Al dejar de trabajar con ella un año y luego retomar comprendí la importancia que tiene en mi proceso de vida. Aprendí a rescatar aquello que me ayuda a mantenerme en la Ascesis, a diseñar la entrada definitiva que facilite la subida, a definir y luego a precisar mejor el Propósito, observando que de ese modo aumenta su carga afectiva (como si lo "alimentara con mi soplo" para "avivar" su potencia). Encuentro similitud entre el cuidado que voy poniendo en mis procedimientos para desarrollar la Ascesis con los cuidados que se han tenido en los comienzos con el fuego.

¿Qué les habrá pasado a aquellos "Lucy" que por primera vez vieron el mundo natural, incluyendo el fuego? ¿Será que lo innombrable avivó la chispa divina que estaba en ellos y tal vez así su conciencia se "expandió" comenzando a imaginar y a desarrollar su intuición? El mundo natural estaba allí desde antes pero no podían verlo sin ese despertar.

Con la Ascesis se va hacia otras realidades que existen y no se logran ver con el ojo cotidiano. Se dan dentro del contexto que le es propio y se comprenden de otro modo.

Esto de captar el proceso humano, de verlo desde otra mirada fue para mí una experiencia nueva: vivir eso que leía, algo así como "ser yo Lucy." Relaciono ese proceso con nuestro proceso de Ascesis. Imagino que somos una especie de exploradores temerosos, osados, deslumbrados, que se acercan a un mundo diferente, con otras realidades, Vamos descubriendo en profundidad quienes somos y en quienes o en qué podemos transformarnos.

A mi modo de ver, con este pequeño grupo de Maestros, aprendemos unos de otros por el trabajo y los intercambios que realizamos. Quizás comenzamos un proceso sin saber que estábamos iniciando uno similar al de nuestros antepasados con el fuego pero, en este caso, en rebelión directa contra la propia conciencia mecánica que quiere imponerse, en contra de ese temor del Yo ilusorio a desaparecer. Creo también que hay una suerte de un propósito colectivo de querer ir más allá de ese aparente determinismo.

Desarrollar la Ascesis implica un intento por lograr un salto de nuestra propia conciencia. Nos atrevemos a tratar de despertar. Jugamos a ser dioses, nos dijo Silo alguna vez ¡Que así sea!

Algunas relaciones en el proceso de la Disciplina a la Ascesis

Al completar este relato de experiencia surge de pronto esta mirada:

En la Disciplina he ido avanzando por registros logrados dejando atrás un Paso para pasar al siguiente hasta llegar a la tercera cuaterna de fenómenos extraordinarios, significativos.

Una vez completada la Disciplina rescaté de esa última cuaterna la experiencia de mayor significado a fin de utilizarla como punto de apoyo para la Entrada y así ir construyendo la Ascesis. Este ha sido un trabajo interno vivo y transformador en el cual he ido completando la Obra, para luego, posiblemente, pasar a esa nada activa mencionada por Silo que no necesita de construcción alguna.

Todo este proceso de Ascesis fue acompañado por la atención y la energía que la sostiene. Se va consolidando un nivel de conciencia nuevo y, al mismo tiempo, se reordenan los contenidos. La conciencia pareciera transformarse. Así va apareciendo un nuevo paisaje no mecánico sino construido intencionalmente, con nuevos registros, nuevos niveles, nuevo emplazamiento, nuevo Propósito. Un modo de sentir y vivir diferente.

En síntesis, veo un proceso de trabajo interno profundo y sutil que comienza en un momento A (Disciplina) que es superado por el momento B (la Ascesis) y, de éste, se pasaría a un momento C (la nada activa). Es decir, el momento C ha superado al B y éste ha superado al A.

SINOPSIS

PROCEDIMIENTOS EN GENERAL

Primer período. Secuencia: Evoco el Propósito, luego lo dejo en copresencia, relax completo o solo mental, desarrollo de la Entrada (modificándola con frecuencia). La expectativa no facilitaba la permanencia en el silencio. Anotaciones posteriores sobre la práctica.

Segundo período. Secuencia: Evoco el Propósito con un llamado u oración hasta registrar el contacto y la carga afectiva, lo suelto. Atención en el relax completo o mental, pedido de acompañamiento al Guía o de Fuerza, sensación de subida, Paso X (10) de la D. Mental, voy reduciendo el foco atencional. En el silencio voy hacia atrás profundizando. A veces algo "se abre" (registro no claro). A veces al concluir hay pérdida de referencia espacio-temporal. Anotaciones posteriores acerca de la práctica, surgen relaciones.

Tercer período. Secuencia: Evocación del Propósito, lo suelto, comienzo con la Entrada. La atención está en cada aspecto del procedimiento que comienza con el relax completo o solo mental, evocación del registro de la Fuerza, a veces repito una palabra como un mantram, a medida que subo va desapareciendo el registro del cuerpo. Apoyo en el Paso X de la Disciplina, voy descartando interferencias que aparecen, se va reduciendo el foco atencional y la mirada se internaliza (sensación de ir hacia atrás). Si puedo mantenerme así, la mirada del "yo" desaparece un instante y entro.

PROPÓSITO

Primer período: Desde el inicio tenía claro mi Propósito gracias a un reconocimiento súbito que lo puso en evidencia al meditar sobre "Evidencia del sentido" (Capítulo X, La Mirada Interna). Experimento con distintos modos de evocación ("llamarlo" con alabanzas y hacerlo caminando o sentada, a veces pidiendo ayuda al Guía.). En algunas prácticas lo registraba como necesidad, otras como un deseo; en la necesidad la intensidad aumentaba.

Segundo período: El Propósito parece cambiar al modificarlo cuando bajaba su carga afectiva pero, en lo esencial, continúa siendo el mismo. La constante es evocarlo de forma devocional con alabanzas. Lo registro como algo cercano, entrañable. Cuando hay dificultades en la intensidad de la carga se ve que el cansancio físico influye. Paso por una meseta algo confusa.

Tercer período: Noto grandes avances en la precisión del propósito. En el último año la revisión del mismo ha sido semanal hasta revisarlo una o más veces en la semana filiando

mejor su registro y alcanzando una mayor potencia en la carga afectiva. Se mantiene una especie de alabanza verbal con el Propósito que lo acerca. El Propósito es siempre el mismo aunque tan cambiante a medida que lo voy precisando:

ENTRADA

Primer Período: La he ido modificando sin prejuicio alguno con bastante frecuencia, sumando elementos a fin de lograr mayor carga afectiva hasta que releendo que si faltaba potencia, fuerza, había que revisar el Propósito. El registro de entrada al espacio sagrado no está claro.

Segundo período: Está fijada pero continuo descartando elementos, mejorando "imperfecciones" cada tanto, a fin de subir fluida y rápidamente.

Tercer período: Al ir Finalizando este período, el proceso mismo me lleva a descartar algunos elementos por innecesarios, llegando a trabajar casi solo con registros. Todo se iba sintetizando en corto tiempo.

ESTILO DE VIDA

Primer período: Me había propuesto incorporar en la vida cotidiana la conciencia de sí, fortaleciendo la acción reflexiva, unitiva y sostener el registro de calma frente a dificultades. Si bien en este período he revisado poco el estilo de vida reconozco que lo propuesto se cumplió solo en parte. Se han tenido sugerencias y traducciones inspiradas que impulsaron actividades no habituales hacia el medio (peregrinaciones).

Segundo período: La conciencia inspirada se alternaba con la conciencia desdichada. De reconocimientos y de registros expansivos, suaves, pasaba a registros de sufrimiento con una mirada pesimista, de fastidio, de insatisfacción. Esa inestabilidad se fue ralentizando lo cual me facilitó permanecer centrada dando lugar a reconocimientos y nuevas comprensiones.

Al finales de 2018 se decide profundizar en la reconciliación para liberar energía atascada en la contradicción.

Tercer período: Durante la semana releía todo lo referido al tema, cotejando con la propia experiencia. Este modo de trabajo aceleró marcadamente el proceso. La Ascesis se ha instalado en mi estilo de vida influyendo en todos los aspectos: permanezco centrada ante situaciones desagradables o conflictivas, salvo una excepción que todavía y a veces me despierta inquietud. También los ensueños se ralentizan, no nublan a la conciencia y no hay lugar para lo compulsivo. Esto tiene que ver con la conciencia de sí que se afianza. Las ocurrencias para resolver situaciones con nuevas opciones se multiplican

RESÚMENES

Primer período: En este período me he enfocado más en la técnica. Destaco incertidumbres, pruebas de todo tipo con la Entrada, errores en el procedimiento, Propósito definido aunque sin precisiones y la decisión de revisarlo hasta que tuviera carga afectiva suficiente. Esto último produjo un cambio importante ya que disparó un nuevo momento que ha sido un cambio de importancia en este trabajo. La influencia del trabajo se ha visto en traducciones, que, provenientes de lo profundo, llegaban a vigilia, expresándose en actividades que nunca había realizado (peregrinaciones por pueblos difundiendo El Mensaje de Silo).

Segundo período: El emplazamiento es más bien de gran apertura poética. Lo que considero más relevante es el acortamiento de la Entrada (ya no era el "carro del deseo" aunque no lograra fijarla definitivamente) y, al ir precisando mejor al Propósito, noto el aumento de la carga afectiva.

Luego de un tiempo de inestabilidad comienzo a registrar como si mi espacio interno fuera cobrando más volumen. Mis contenidos de memoria se iban ordenando influyendo en mi Estilo de vida. Se producían traducciones en vigilia como raptos e inspiraciones súbitas, realizando reflexiones e investigaciones sobre temas nuestros, realizando nuevos aportes, poemas y escritos varios. Lo que no tenía bien integrado, lo contradictorio, reapareció limitando el avance.

Tercer período: A mediados del primer año el mayor impedimento continuaba imponiendo un límite; surge la necesidad de resolverlo suspendiendo el trabajo de Ascesis para profundizar en la reconciliación. Eso me tomó un año, resultando útil e inspirador.

El año 2020 se ha caracterizado por pocos pero importantes reconocimientos, por ejemplo filiar mejor el registro de la entrada al otro espacio y reconocer que mi Propósito es introyectivo y proyectivo.

En el 2021 el proceso se aceleró marcadamente. Se está desplegando un Estilo de vida diferente en el cuál vivo sintiéndome liviana, casi sin expectativas, como si no tuviera nada que perder ni nada que ganar. Comprendo de otra manera a los demás y a las cosas. Logro ver procesos más fácilmente y se sueltan nuevas relaciones. Registro que algo se amplió en mí, los sentimientos parecieran ser más profundos y más suaves. Rescato el registro de sentirme algo así como mejor persona.

Se reconocen relaciones entre los períodos y se capta la diferencia entre el hacer y el hacer consciente.

SÍNTESIS

Primer período: Incertidumbres, pruebas y errores de procedimiento. Un cambio de importancia sobre la carga afectiva. Se ve la influencia de la Ascesis en traducciones que generaron una acción nueva (peregrinaciones). Se aprende con gusto.

Segundo período: La inestabilidad permitió cambios. La apertura poética y ciertos ajustes de la Entrada y el Propósito facilitaron el avance. Todo se ordenaba en la conciencia salvo un par de contradicciones no superadas. Se experimenta una necesidad de reconciliar.

Tercer período: El trabajo con la Ascesis tuvo una mayor frecuencia y se ha ido sintetizando en corto tiempo por acumulación y aceleración. Se observa su inserción en diferentes niveles y especialmente en el Estilo de vida al cual modifica. El Propósito es mi aliento y mi causa final. Siento como si por primera vez fuese creciendo algo en mí y de un modo distinto. Se perfila un nuevo paisaje. No necesito nada más.