

## Relato de experiencia

¿Cómo hago la entrada?. En los trabajos de “*ascesis*”-

- 1) Un interesante relax externo e interno.
- 2) Pongo la atención en el centro del pecho. Porque he subido la energía hasta el plexo solar.
- 3) Luego llevo la energía a la cúspide. Allí sobreviene el silencio y el registro de profundidad a la par que experimento una profundidad incomparable y estoy dentro de una esfera. Toda yo soy una esfera. Aumenta el silencio. Allí permanezco a la espera.

Otro método es el de la verbalización. Digo “oh guía ayúdame a entrar en los espacios profundos”, inmediatamente sobreviene el registro de la fuerza acompañada de una gran alegría. Registro profundidad. Silencio.