

## Siete elementos

En los “Cuadernos de Escuela”, aparecen extractos de diferentes libros de culturas que han incurrido en trabajos de ascesis. Luego de algunas lecturas de esos libros de donde provienen los fragmentos, se pueden listar un número de aspectos comunes a todos esos trabajos o procedimientos que se describen. En general, se podría decir que se tratan todos de trabajos internos y que no responden, al menos histórica y culturalmente, a una misma fuente.

La manera de citarlos e interpretarlos corre por cuenta de quien escribe y más allá de esta cuestión, pueden ser útiles para el intercambio y, si fuera necesario, se podrá re-nombrar o ampliar la descripción que aquí se hace de cada ítem.

Luego de quitar los diferentes “paisajes” utilizados en las descripciones de los relatores de estas prácticas y experiencias, despojándolos de lo ambiental geográfico, de lo cultural e histórico se pueden extraer algunos elementos comunes y que además son reconocibles en nuestras prácticas.

1- Necesidad de un “aprendizaje”. No resulta fácil que estos trabajos salgan bien en el primer intento y lleva un proceso lograr su manejo.

2- Lugar tranquilo. Se mencionan de diferentes maneras unas condiciones mínimas para elegir el lugar o la ocasión, más allá de sus características (pueden ser cuevas, salas, celdas, etc.). Lo que se subraya es que debe ser una situación silenciosa, apacible, agradable.

3- Un procedimiento, en todos los casos siguen uno. Es necesario precisarlo y esto es parte del proceso de aprendizaje. Esto no excluye que irruman de manera ocasional y “accidental” ciertas experiencias.

4- El corazón y la respiración. En todos los casos se involucra la respiración y al pecho, las emociones o al corazón.

5- Guías (dioses, apoyos, maestros) y una suerte de sentimiento religioso o mística. Sorprende que esta “frecuencia” sea una condición que se repite en todos los casos más allá del procedimiento; parece que este canal es clave. Por tal motivo no resulta un tema menor intercambiar y reflexionar en torno a él.

6- Dificultades o impedimentos. Se los trata de diferentes maneras pero en todos los casos se describen una serie de “ruidos” (pereza, debilidades, mala conciencia, impaciencia, tensiones, etc.) por los que se va pasando y que hay que silenciar, no prestar atención o superar, en el tránsito de la vida cotidiana hacia una profundidad diferente, en donde se darían las experiencias.

7- Manejo de la atención. No sólo tiene que enfocarse en ciertos aspectos, sino que también tiene que dejar de hacerlo en otros, es decir que hay que tener un suave control de ella para ir despejando el camino, esto sí, esto no, etc. “Encontrar el lugar (rendija) entre el ser y el no ser...”.