

Notas de Retiro¹ con la Guía del Camino Interno. 21, 22 y 23 de Agosto de 2014, Parque La Rreja.

Introducción

En un grupo de intercambio y práctica de Ascesis llegamos a reconocer registros comunes en dirección a experiencias profundas. Estos registros los ordenamos en una secuencia, de más densos a más sutiles. También descubrimos actitudes internas, posturas mentales que uno debía lograr para avanzar manteniendo el equilibrio y el desapego.

Vimos que esta secuencia de registros correspondía con el recorrido que propone el cap. XIV "La Guía del Camino Interno" (GCI) de la La Mirada Interna (Silo). Esto nos fue llevando a utilizar la GCI como lenguaje común de intercambio y como propósito conjunto. Además en la introducción del capítulo de la GCI dice **"Ahora sigue con atención lo que voy a explicarte ya que trata acerca del paisaje interior que puedes encontrar al trabajar con la Fuerza y de las direcciones que puedes imprimir a tus movimientos mentales"** al ver esto comprendimos que se podía ir develando una suerte de "dirección de la experiencia" basada en el entrenamiento de aquellos "movimientos mentales". Esto nos permitió hacer "mapas" más precisos de nuestro Camino Interno. Utilizar este apoyo nos era muy útil para tomar muestras del avance en cada sesión de trabajo con la Ascesis. **Es decir que sin importar la Entrada particular de cada uno, descubrimos en la GCI una secuencia ordenada de los distintos estados y registros con los que nos encontramos en el Trabajo.**

Nos propusimos entonces trabajar en un retiro ordenando en la GCI los registros de las sesiones de trabajo y el intercambio. Esto nos permitió notar con bastante precisión hasta qué punto de la Guía llegabamos en cada sesión y qué debíamos hacer para seguir avanzando. Esto terminaba entusiasmando, ya que siempre había algo que ir a probar y algo que intercambiar. La única pauta conjunta fue trabajar con la Entrada varias veces por día (entre 5 y 8 sesiones) e intercambiar del trabajo a partir de la GCI. Así pudimos interpretar desde este esquema registros comunes, dificultades, formas de resolver impedimentos, etc. La repetición de la Entrada le dio al Trabajo mayor profundidad e intensidad.

Previamente a comenzar el retiro propiamente dicho, separamos la GCI en partes más o menos significativas respecto a los indicadores de la experiencia. En síntesis la GCI era una estructura de estados por los que se pasaba en éste trabajo y podría reducirse así:

- 1: Separación de los caminos. Oscuro descendente y luminoso ascendente.
- 2: Intento ascendente. Vacío de registros sensoriales. Registros de la Fuerza.
- 3: Purificación. Indiferencia y desapego de emociones, recuerdos e imágenes. Equilibrio y Libertad interior.
- 4: Fenómenos de la Luz. Absorción de la luz. Ampliación de la conciencia.
- 5: Fenómenos Trascendentes. Contacto con lo Profundo. Traducción de significados.
- 6: Salida. Proyección de la experiencia.

¹ Grupo formado por Luciano Fiacchi (Sujeto A), Ariel Lazovic (Sujeto B), Hernan Trinidad (Sujeto C), Yolanda Guibelalde (Sujeto D) y Daniela Yastrubni (Sujeto E)..

Comentarios a la Guía del Camino Interno

1º Separación de los caminos.

“Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso. Atiende a las dos vías que se abren ante ti. Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y él domina. Entonces brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos. Por allí se desciende más y más. Allí están el Odio, la Venganza, la Extrañeza, la Posesión, los Celos, el Deseo de Permanecer. Si descienes más aún, te invadirá la Frustración, el Resentimiento y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad.

A: Se presentan los dos caminos, el oscuro, que va hacia los fenómenos del descontrol de la Fuerza, y en general al encadenamiento de las sensaciones del cuerpo, o registros más “densos”; y el luminoso, que va hacia la liberación de las sensaciones físicas, hacia lo más “sutil”, hacia la purificación de las imágenes (energía-de-representación) en “luz”. Estos dos caminos tienen indicadores generales: el temor, la violencia interna delata la oscuridad, mientras que el desapego de los recuerdos, la liberación de las condiciones sufrientes, delata la luz. El camino oscuro es mecánico y sólo hace falta “dejar que mi ser se lance” hacia esas regiones; el camino luminoso requiere de un cierto esfuerzo una dirección por sobre lo natural y mecánico. *Nuestra dirección es hacia la Luz, es en ella que entrenamos nuestro camino, en contra de la gravedad, de lo oscuro.*

B: Aca arrastro la inercia del mundo, con mis pensamientos y emociones desordenados. Si me dejo llevar por ellos, quedan ahí de donde surgen, en el cuerpo, en las vísceras. Ahí mismo están las justificaciones de los ensueños, y por ahí siento cada vez más oscuridad. Justamente, es un camino mecánico, de inercia. El cuerpo, o sea, lo material, lo denso, hace notar su gravedad.

C: Comienza presentando las dos posibilidades, la vía del ascenso hacia la luz, o la vía del descenso hacia la oscuridad. Se nos describen los estados por los que se transita en el recorrido hacia la oscuridad. Puedo reconocer la “gravedad” que ejerce esa dirección y la necesidad de alejarme de su influencia. Se me hace evidente lo mecánico e involuntario de esa dirección, lo que me permite tomar la dirección opuesta, me alejo de todos aquellos ensueños y deseos del cuerpo.

D: Se introduce a las dos vías posibles que se puede tomar al recorrer el camino interno: La luz y la oscuridad. En la dirección hacia “regiones oscuras” no hay intento, sino que simplemente uno se “deja llevar”. Me dejo llevar por las sensaciones del cuerpo, por las tensiones, climas y ensueños más cotidianos. Este camino es de descenso, y se va cada vez hacia sensaciones y climas más densos, más oscuros: el resentimiento, la venganza, el deseo de permanecer, los celos, etc. Es la vía donde prima el yo, el mundo cotidiano y el mundo material, es decir priman los ensueños y deseos deformados y justificados. Por este camino no hay real conciencia.

E: Me siento a trabajar y encuentro resistencias: tensiones corporales, ruidos, climas, etc. Si no puedo saltar sobre esas resistencias no logro avanzar en la dirección del Trabajo, me divago, me aburro, no consigo distenderme ni atender. “Tu cuerpo gana la batalla”... para salir de esta dificultad comienzo el Trabajo distendiéndome y para esto trabajo con los relax, a la par que intento irme hacia adentro, me aflojo y me entrego hacia adentro de mi misma. En este momento, en el comienzo del Trabajo, intento también evocar el Propósito como dirección y como el interés que me da el impulso necesario para avanzar sobre

las dificultades, las cuales descubrí no puedo ni quiero sortear si no tengo un “para qué”. Durante todo el trabajo intento mantenerme imperturbable frente a ruidos y tensiones, a la par que evoco un registro de mucho afecto en la dirección del ascenso y la luz.

2º Intento Ascendente.

“...Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tus recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso. Esta escalada es difícil por acción de tu cuerpo que tiende a dominar. En los pasos del ascenso se encuentran regiones extrañas de colores puros y de sonidos no conocidos.”

A: En esta parte diferencio los impulsos del cuerpo, todo lo sensorial, de lo que es más psicológico, más sutil. Es el inicio del “lado luminoso”, también lo relaciono al “intento”. El intento de ir a las sutilezas, el intento de concentrarme, me pone en presencia de las resistencias del cuerpo y la mente, también acá aparecen los primeros registros de la Fuerza. Este “intento ascendente” consiste en una operación atencional decidida sobre los procedimientos de la práctica que esté realizando. Las sensaciones del cuerpo y la memoria van a ser “pesados” en el sentido que distraen del procedimiento. Estos “colores puros y sonidos no-conocidos” se dan como indicadores de “los pasos del ascenso” es opuesto a las sensaciones del cuerpo y los recuerdos, los relaciono con traducción de impulsos de representación “esencial”, es decir que los impulsos de sentidos se van purificando en sus sistemas de representación. *Lo que es pesado es el cuerpo y la memoria, mi cuerpo es de energía, y ésta “asciende” purificándose de la memoria, de los sentidos.*

B: La vía del ascenso implica un esfuerzo, porque es ir en contra de la tendencia, de la inercia del cuerpo, que ejerce su influencia. En esta vía esos impulsos del cuerpo se manifiestan como ruidos, tensiones, climas que me distraen, se llevan mi atención y me sacan de la práctica. Así que sigo con el “intento” de ir hacia arriba en el espacio de representación, ignorando, desatendiendo todo aquello. Lo de “regiones extrañas...” lo registro como algunas emociones y pensamientos un poco más elevados, ya que ya empiezo a sentir algunos registros de la Fuerza que comienzan a manifestarse y que son ciertamente energéticos.

C: Sí por un esfuerzo intencional me impulso en la dirección opuesta a la oscuridad, empiezo a sentir el encadenamiento a las tensiones del cuerpo, las imágenes y los recuerdos. No trato de hacer desaparecer las tensiones y las imágenes sino que trato de poner mi atención en ascender. Voy develando el modo de ascender como una operación interna precisa. Siguiendo la expansión, soltando el cuerpo, desatendiendo a los registros más densos y buscando los más sutiles. Es el esfuerzo que pongo en impulsarme y ascender el que me va liberando.

D: La vía hacia la luz no es un camino mecánico, sino que requiere de el intento. Rechazo entonces lo más mecánico en mí, es por eso que en el comienzo de esta vía también aparecen las sensaciones del cuerpo, mis tensiones, climas y ensueños más habituales me hacen peso, generan “resistencia y fatiga” en el ascenso. Es el intento de ascender, de ir hacia la luz lo que me delata lo que tengo que abandonar. Esta es la vía del intento, que es lo que me permite sobrepasar todas las resistencias. Este intento cuanto más consciente más potencia tiene.

E: La profundización en esta dirección es difícil ya que la tendencia es a no soltar. Me resultó interesante observar qué es justamente aquello que impide el ascenso, qué imágenes me perturban y retienen. Si logro sobrepasar esta primer resistencia (de la forma comentada en el punto anterior) aparecen registros de paz, silencio, vacío, un registro cenestésico de difusión.

3º Purificación.

*“No huyas de la purificación que actúa como el fuego y que horroriza con sus fantasmas.
Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento.
Rechaza el deseo de huir hacia regiones bajas y oscuras.
Rechaza el apego a los recuerdos.
Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje, con resolución en el ascenso.”*

A: Esta parte la llamo “purificación”. De continuar en el intento ascendente me encuentro con los recuerdos, ensueños, etc.. Todas las tensiones, ensueños y climas que están más adheridos. Se logra la purificación por rechazo de las tendencias, se rechaza esas tendencias por mantener un cierto equilibrio en el vacío. Me quedo en el vacío y me mantengo conciente de lo que ocurre. El “sobresalto y descorazonamiento” es lo que me hace improvisar: si pierdo la paciencia me sobresalto; si pierdo la fé me descorazono. La actitud es sintéticamente de “indiferencia y equilibrio” internos. También relaciono esta parte al “Espacio Abierto de la Energía” ya que las imágenes van perdiendo forma y los registros son de “vacío”: se están acumulando sensaciones de otra calidad que las imágenes, los recuerdos; sensaciones más “puras”. *Se acumula la Fuerza sin descargar, sin producir efecto. Me mantengo inmaterial en equilibrio, en el vacío, purificándome de todo recuerdo, emoción y pensamiento.*

B: En esta purificación se “destila” lo más denso, se sigue ascendiendo. Aquellas emociones y pensamientos se van purificando, haciéndose más livianos y sutiles. Pero de alguna manera, todavía están influenciados por el centro de gravedad corporal, por la tendencia, por la inercia. Entonces, rechazo esos recuerdos, intento des-apegarme de ellos. En ese esfuerzo, me voy sintiendo vacío, porque me “alejé” del cuerpo y de sus “ecos” y empiezo a sentir cierto vértigo en ese vacío. Ahí se manifiesta la intuición de que “algo” está por pasar, está por manifestarse y eso mismo puede generar tanto temor como sobresalto. A estos hay que rechazarlos con paciencia y fe. Entonces, la actitud a mantener en ese momento es la de “queda en libertad interior (...)”. Otra manera de decirlo es mantener un Equilibrio entre paciencia y fe. Esa es una actitud de observación neutral, desapegada, des-identificada de lo que va pasando, que no intenta apresar los fenómenos, si no que los contempla. A veces siento como si quedara “ciego”, con la sensación de que ni siquiera puedo “verme” los párpados, porque estoy mirando para “adentro”, o la sensación de estar “con todo dormido, pero con la conciencia despierta”. Cuando me doy cuenta de esto, siento que no estuve presente, pero al referirme a esos fenómenos, se diluyen. La gracia es el intento de mantener ese estado de paradoja sin solución de continuidad.

C: Si me mantengo concentrado en ascender llego a un momento en que ya no tienen tanta influencia las tensiones e imágenes, y por lo tanto no me sirven de referencia, todo se vuelve indiferenciado. Debo encontrar otro modo de avanzar. Si logro mantenerme en ese estado encontrando el equilibrio, evitando caer en las tendencias, siguiendo las instrucciones, voy encontrando una nueva actitud interna y mi propio punto de vista. El equilibrio va purificando mi atención y la va liberando. De ese modo encuentro la forma de avanzar.

D: En esta parte se nos plantean “acciones”, indirectas, acciones como movimientos mentales. Estos movimientos mentales pueden sintetizarse como uno, una especie de equilibrio interno, ni sobresalto, ni descorazonamiento, es decir paciente y con fe. Es la mantención de una actitud imperturbable, como si se tratara de mantener un intento inquebrantable. Se produce un estado inestable, de ahí la dificultad para mantener el equilibrio, es una especie de vacío de las tensiones, climas y ensueños más básicos, los que me dan identidad, los que me hacen “ser yo”. Si logro mantener este equilibrio en el vacío, me purifico y sobrevienen registros que ya no parecen tan “personales”.

Este vacío es algo un poco “incomodo”, esto me descoloca. Tengo que aprender a encontrar una especie de “deleite” en permanecer en ese vacío, esa es la libertad, la indiferencia hacia el ensueño de paisaje. Esto podría parecer un estado pasivo, pero entiendo que por eso se nos aclara: “con resolución en el ascenso”; es decir que una vez alcanzado el vacío de las motivaciones del yo sólo queda la dirección ascendente.

E: Me sostengo en ese primer vacío, en esa situación de paz y aparecen los primeros registros energéticos. Aumento del registro energético en todo el cuerpo y energía hacia la cabeza. Frente a esto intento mantenerme concentrada y en actitud de equilibrio, trato de ser solo eso y que ninguna señal del cuerpo, ninguna imagen, ningún pensamiento logre sacarme de esa actitud. Me concentro en un punto en el centro de la cabeza e intento solo ser eso.

Acá tengo que rechazar ciertas cosas, el temor ligado a la muerte, el descorazonamiento por no encontrar aquello que busco y el apego al mundo. Rechazar el apego a los recuerdos significa soltarlo todo.

“Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje con resolución en el ascenso”. Me sostengo en un nuevo vacío, más interno, una suerte de nuevo espacio, de otra cualidad, abierto, donde hay que esperar (el Espacio Abierto de la Energía, la Luna Negra). Si logro mantenerme en esta situación venciendo el apego, el sobresalto, etc. se produce la purificación, el ascenso de la energía, el pasaje de la fuerza.

4º Fenómenos de la Luz.

“La luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil-colores bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas.

No temas la presión de la luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente. Absórbela como si fuera un líquido o un viento porque en ella, ciertamente, está la vida.”

A: Estos son los “fenómenos de la Luz”. Las imágenes de distintos sentidos se van “soltando” de las formas que imponen la memoria y la representación en general. Es el límite de las representaciones y experimento impulsos como “mil-colores” y “melodías irreconocibles” todo es más “cristalino”. Estos impulsos que no estructuro fácilmente siempre muestran una conciencia más penetrante, a la que todo le parece “cristalino y luminoso”. La presión-de-la-luz me lleva hacia afuera de la experiencia o me lleva al éxtasis. Supero el éxtasis por “absorber” esa luz. Es una especie de “resonancia” con ese fenómeno, me voy “convirtiendo” en luz. Mi conciencia “cambia de forma”, ya no se sostiene con recuerdos o sensaciones, sino que se sostiene sobre sí misma. Esta situación interna de la conciencia sobre sí misma se traduce como “luz” o como “Fuerza pura” de “muy alta frecuencia”. Es el final de la purificación y también lo relaciono con el “Plan”. Se produce una ampliación de la conciencia al reconocer que la naturaleza misma de ésta es en sí “luz”. *Subiendo por la periferia del Centro la presión expulsa y aleja; mantengo la paciencia y no sobresalto, mantengo la fe y no descorazono. Absorbo la Luz, me convierto en Luz.*

B: Manteniendo el Equilibrio y la resolución en el ascenso, se puede ver o sentir la Luz como “más allá” de donde llega la visión, como si se colara por el rabillo de los ojos, o si se recibieran “rayos” lejanos. La presión-de-la-luz se siente como una necesidad casi imperiosa de “irse” de ahí, como si no se tolerara esa Luz (que no necesariamente es visual, también puede ser cenestésica). Por el contrario, forzar el acercamiento a la Luz, es como “endurecerse”, entonces, la corriente también me empuja hacia afuera. Hay que seguir manteniendo el Equilibrio, aguantar el éxtasis. Absorber la Luz, sería como hacerse “transparente” a esta, mucho más liviano. Prácticamente, convertirse uno mismo en Luz. Ahí me siento con mucha lucidez, con mucha conciencia. De hecho, siento como si me estuviese observando a mi mismo y como que la Luz va purificando a ese “observador neutral”. Me parece como si ambos, la Luz y lo iluminado, fueran convirtiéndose, en esencia, en lo mismo.

C: Gradualmente, y por el intento de mantener el equilibrio, la luz comienza a surgir y se va haciendo más intensa en la medida en que afinó el equilibrio. Se va concentrando mi atención. Avanzando de ese modo la luz comienza a intensificarse al punto en que empieza a incomodarme. Siento la presión en el centro de la cabeza. Debo absorber la presión que ejerce la luz para poder avanzar. Voy encontrando la forma de absorber la presión, siento que me voy nutriendo de la luz, que me voy haciendo transparente para la luz, y va llenando todo el espacio.

D: Por la purificación llego a los primeros registros de la luz, entro como a una especie de “mundo energético”. Entonces reconozco que la luz tiene un centro y una dirección (desde su centro hacia afuera, hacia el mundo), que es lo que me aleja de dicho centro, me expulsa.

En esta parte vuelven a aparecer estas “acciones indirectas”, se produce una segunda desestabilización, ya no por el vacío sino por los registros de la luz. Trato de afinar todavía más el equilibrio, de fortalecer esa actitud imperturbable. Es la mantención de esta actitud la que me hace cada vez más liviana, más inmaterial y me permite resonar con esa luz, absorberla.

E: Si logré esperar sin desatender ni sobresaltarme, se produce el pasaje de la Fuerza y se manifiesta luz, destellos, sonidos. Una vez más sigo intentando sostener la concentración sin ser atrapada y expulsada por el fenómeno lumínico, para esto me mantengo imperturbable (“no temas la presión de la luz”), es decir, sigo concentrada en un punto, la luz está ahí pero no me dejo encandilar por el fenómeno. Aca ya el orden de los acontecimientos desde mi experiencia se vuelve muy complejo.

Se produce una especie de segunda purificación como si fuera bañada por esa luz.

Cuanto más logro mantenerme concentrada más crece la intensidad del fenómeno energético y de la luz, lo cual siempre me resulta muy dificultoso.

5º Fenómenos Trascendentes.

“Cuando en la gran cadena montañosa encuentres la ciudad escondida debes conocer la entrada. Pero esto lo sabrás en el momento en que tu vida sea transformada. Sus enormes murallas están escritas en figuras, están escritas en colores, están ‘sentidas’. En esta ciudad se guarda lo hecho y lo por hacer... Pero a tu ojo interno es opaco lo transparente. Sí, ¡los muros te son impenetrables!”

A: Estos son los fenómenos “trascendentes”. Aca esta el “mundo del Espíritu” o “lo abstracto”, lo Profundo. Esta ciudad se presenta escondida y rodeada de resistencias, de traducción. Más allá de cómo se traduzca o alegorice el registro, lo que es más o menos permanente en las sesiones de trabajo de ésta profundidad, es que ésta experiencia tiene un centro que no es evidente, este centro parece tener atributos transformadores. Son experiencias fuera del espacio-tiempo habitual. Es el mundo de los significados y sólo entro con un tipo de atención y de conciencia distintos a los habituales. Hablamos de atención copresente y de un tipo de conciencia más esencial. Aprender a estructurar los fenómenos traducidos de este nivel produce también una concomitancia en el nivel de conciencia. Los impulsos del cuerpo me hacen volver al estado habitual o a un estado intermedio y veo que no puedo permanecer en éste nivel de experiencia. Puedo aprender a quedarme en ese estado intermedio, suspendido en esa especie de “meseta” desde donde puedo conectar más fácilmente. *Subiendo por el centro del Centro éste se abre y llego a la Ciudad... No puedo más que dar vistazos, acepto mi destino y mi promesa del retorno.*

B: A esta altura, siento que esos fenómenos no los puedo captar, solo intuirlos como un “ruido” lejano, ajeno a mi propia conciencia. En el caso de que haya logrado seguir manteniendo y profundizando la actitud de equilibrio, se puede ir dando la posibilidad de captar algún “mensaje”, algún significado dentro de ese “ruido”. Esas intuiciones o “pensamientos lejanos”, comprensiones y emociones de cierta profundidad o relacionadas con el Sentido, surgen espontáneamente, de manera no deliberada, como si no vinieran desde “mi”. Muchas vienen luego de finalizada la práctica, cuando retomo la vida habitual, reforzando el Propósito y la Fe en la trascendencia.

C: La luz va cubriendo el espacio y empiezo intuir un centro desde el cual proviene la luz. Si bien no puedo verlo directamente lo puedo tomar como referencia, y de ese modo el centro se va haciendo más preciso y concreto. Siento que en ese centro está concentrada toda la luz, a una frecuencia tan alta que parece estar quieta. Por otro lado registro las últimas resistencias del cuerpo, partes que no alcanzaron a purificarse y siento la imposibilidad de entrar en ese centro, como si hubiera un límite. Sospecho que el centro de la luz está rodeado de significados y sensaciones, y que para avanzar debo aprender a reconocerlos. Además intuyo que este momento de la experiencia es bueno para lanzar preguntas. A veces aparecen paisajes, o comprensiones, o sensaciones que no soy capaz de comprender.

D: Aca me encuentro con el límite de la representación, las murallas de La Ciudad Escondida, que a mi yo le son impenetrables. Por eso sólo puedo penetrarlas una vez que mi vida sea transformada. En esta ciudad no entro con el yo habitual, sino con otro tipo de conformación: El Espíritu. Del otro lado de los muros se encuentra La Ciudad Escondida, lo no representable, el no tiempo, lo trascendente. En esta ciudad no puedo permanecer mientras esté ligada al cuerpo, todo lo que puedo hacer es “mirar ahí” y traer traducciones de sus significados profundos.

E: Se traducen significados profundos. La dirección hacia lo Profundo, hacia la Trascendencia, como una dirección donde encuentro luz y vida.

6° Salida.

“Toma la Fuerza de la ciudad escondida. Vuelve al mundo de la vida densa con tu frente y tus manos luminosas.”

A: Salida de la experiencia. Vuelvo al mundo de la vida cotidiana “con la mochila cargada de cosas”. El desenvolvimiento de los significados de la experiencia tiene distintos niveles de impacto en la vida personal e interpersonal. *Por un nuevo tipo de atención se purifica todo lo mortal, el yo perecedero. El principio luminoso tiñe, creando un nuevo ser inmortal.*

B: Esta es para mí la parte “proyectiva”. Es de esperar que me comporte en el mundo de una manera coherente con los registros alcanzados en las regiones más elevadas, más “luminoso”, para que se siga favoreciendo el Ascenso. Empiezo a sentir que esa “luminosidad”, aún con ciclos, va creciendo, asentándose poco a poco y reforzando una actitud cada vez más lúcida en la vida en general.

C: Al volver, en general, traigo traducciones describiendo en donde estuve y que había ahí, recuerdos de la experiencia que luego se van ajustando por la repetición y el intercambio. Además el estado que alcancé puede mantenerse desde algunas horas hasta varios días dependiendo de la intensidad de la experiencia, modificando mi forma de estar en el mundo.

D: Aquí se dan instrucciones para la vuelta de la experiencia. Uno se trae “algo” de La Ciudad Escondida y lo lleva al mundo cotidiano. Es una proyección en el mundo de la experiencia trascendente.

E: La guía del camino interno puede ser trasladada a la vida cotidiana, como conducta que se expresa en la misma dirección que tienen la vida y la luz. Me llevo a lo cotidiano la copresencia del trabajo en el cual estoy sumergida. Las mismas resistencias que se expresan en el camino del ascenso, en la Experiencia, son aquellas que observo en la propia vida.

La vida va hacia y sale de la luz, esa es su dirección, uno puede o no ir en armonía con eso, es un acto libre donde cada dirección tiene un registro (“por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso”). Los principios de acción válida son leyes de vida, de luz, que pueden ayudarte en esa dirección.

Conclusiones

Metodología de Intercambio

Encontramos un modo de trabajo con la GCI que nos fue útil para profundizar en la Ascesis. En ésta manera de trabajar no ponemos el acento en las técnicas de Entrada sino en una “técnica de intercambio” basada en un conjunto de indicadores comunes (la GCI) en los que apoyarse para el estudio y la reflexión conjunta. Así fuimos encontrando en el intercambio la validación de la propia experiencia simplemente porque podíamos reconocer entre varias personas los mismos registros.

Así interpretamos a la GCI como descripción precisa y ordenada de los registros y estados que se van experimentando en dirección a lo Profundo. De modo que individualmente se va comprendiendo la experiencia, a la vez que se va construyendo un lenguaje común para el intercambio y el estudio de los registros.

Estructura común de registros

Usar la GCI como un lenguaje de traducción nos ayudó a organizar las experiencias de contacto con lo Profundo. Así se fue construyendo un paisaje viviente que fue ganando en realidad más allá de las experiencias subjetivas. Es así que a lo largo de este trabajo se fue configurando una intersubjetividad, como si estos paisajes existieran en sí mismos y cada uno pudiera ir explorándolos. Esto era una novedad, ya que descubrimos que se puede hablar de un “algo común” en la profundidad de los paisajes mentales, de la misma manera que, en referencia al mundo externo, hablamos todos del “color rojo” o de la “montaña” siendo éstas siempre experiencias subjetivas.

El avance en este recorrido puede tener distintas profundidades. En este sentido, se da un entrenamiento, ya que en la medida en que se repite la experiencia y se va comprendiendo, esta pasa de ser un conjunto de procedimientos y registros, a ser paisajes internos cada vez más sintéticos y reales.

En la GCI vimos una estructura común de registros, más allá de las imágenes, traducciones y significados, como si fuera un “eje profundo” en que se ordena todo aquello. La abstracción que se puede ir logrando al ordenar así los registros (en ese eje profundo) tiene consecuencias en el nivel de conciencia. Entonces ya no se habla de experiencias aisladas sino que se habla de contenidos, de mecanismos y de funciones ordenados en aquel eje profundo que le da coherencia al caos de registros.

Trabajo con la Entrada y la GCI

Al realizar este trabajo nos dimos cuenta que los registros planteados en la GCI pueden experimentarse en una misma sesión de trabajo, a veces más o menos claros, a veces más o menos ordenados; pero lo importante es que el reconocimiento de los registros de la GCI se va entrenando, entonces en la medida en que más trabajábamos, más ordenados y más precisos se presentaban los registros en cada sesión.

A partir de esto pudimos reconocer dos grandes dificultades durante el trabajo: Quedar en libertad interior (Punto 3 “Purificación”) y continuar el avance frente a la presión de la luz (Punto 4 Fenómenos. de la Luz). Gracias al reconocimiento y ordenamiento de registros dentro de este esquema pudimos estudiar más precisamente cómo superar estas dificultades: A través del equilibrio y la absorción.

Para quedar en libertad interior vimos que hay que mantener cierto equilibrio de actitudes internas en un vacío inestable (Punto 3 “Purificación”). En la medida que podíamos mantener ese equilibrio cada vez más fino sin solución de continuidad y en un vacío cada vez más profundo, producíamos los fenómenos de la

Luz. Si bien con el entrenamiento del equilibrio-en-el-vacío se podían producir los fenómenos de Luz, esta experiencia nos expulsaba sin posibilidad de profundizar. Entonces descubrimos otro punto importante: la absorción de la Luz. Al aprender a absorber estos fenómenos se podía profundizar aún más en esa experiencia de la Luz. “Absorber” está relacionado a aprender a quedarse en equilibrio y en calma pese a la “presión de la Luz que te aleja de su centro”.

En la “absorción” se requiere de cierto tipo de operación. Este tipo de operación se da en los límites del yo, un tipo de yo no habitual, suspendido. En esta situación intermedia se trata de mantener esa especie de trance, en equilibrio, para poder hacer contactos con estados más profundos, más fácilmente, ésto último se va mejorando con la repetición.

En la medida en que se repetía la experiencia se iba avanzando en la ejecución de ese Equilibrio y Absorción. De hecho, estos procedimientos se iban sintetizando y automatizando, y quedaba más energía disponible para avanzar hacia las experiencias de mayor nivel de sutileza y abstracción.

También descubrimos que en la medida en que se iba manejando este recorrido se develaban las operaciones internas que mencionamos: el ascenso en general, el equilibrio, la absorción. Estas son como “capacidades” que la mirada interna va desarrollando, nuevas formas de moverse internamente, que seguramente tienen su impacto en la vida personal. Dicho de otra manera, los movimientos mentales aprendidos en la práctica no se limitan sólo a la Entrada, sino que influyen en una nueva forma de vivir, y una nueva forma de estar despierto.