

La bocanada diaria como apoyo en la Ascesis

Relato de Experiencia

Iván Novotny
Centro de Estudios
Parques de Estudio y Reflexión Carcarañá
Noviembre de 2018

Interés

El interés de este relato es describir el procedimiento de “la bocanada” que realizo actualmente de modo diario en el marco de la Ascesis, relatando los registros y comprensiones que me parecieron más significativos.

Se trata de un procedimiento que vengo trabajando hace tiempo, varios años, incluso antes de comenzar la Disciplina y la Ascesis, ya que la “bocanada” nos la regaló el Maestro Silo allá por 2005 en Parques de Estudio y Reflexión La Reja, y a partir de ese momento lo fui incorporando paulatinamente.

Si bien venía trabajando con este hábito fijado diariamente, intencioné luego en ponerlo “en función” de la Ascesis y el Estilo de Vida.

La bocanada

Del siguiente modo el Maestro Silo describe lo que llamamos “la bocanada”:

En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae contradicción; pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas¹.

Silo nos propone que allí empieza un camino de aprendizaje, además de tener claro a quien se pide:

Con aquella “receta” no termina el aprendizaje sino que empieza. En aquella “receta” se dice que hay que pedir, pero ¿a quién se pide? Según lo que creas será a tu dios interno, o a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante. Por último, si no tienes a quién pedir tampoco tendrás a quién dar y entonces mi regalo no merecerá ser aceptado².

Silo habla acerca de que avanzando con este procedimiento de la bocanada, un día podremos captar una “señal” de los espacios profundos de la mente humana:

Avanzando de ese modo, tal vez un día captas una señal. Una señal que se presenta a veces con errores y a veces con certezas. Una señal que se insinúa con mucha suavidad, pero que en contados momentos de la vida irrumpe como un fuego sagrado dando lugar al arrobamiento de los enamorados, a la inspiración de los artistas y al éxtasis de los místicos. Porque, es conveniente decirlo, tanto las religiones como las obras de arte y las grandes inspiraciones de la vida salen de allí, de las distintas traducciones de esa señal y no hay por qué creer que esas traducciones representen fielmente al mundo que traducen. Esa señal en tu conciencia es la traducción en

¹ Silo, “Inauguración de la Sala de Sudamérica”, 07/05/2005, Parques de Estudio y Reflexión La Reja, Buenos Aires, Argentina. Disponible en: www.silo.net

² Ídem.

imágenes de lo que no tiene imágenes, es el contacto con lo Profundo de la mente humana, una profundidad insondable en que el espacio es infinito y el tiempo eterno. En algunos momentos de la historia, se levanta un clamor, un desgarrador pedido de los individuos y los pueblos. Entonces, desde lo Profundo llega una señal. Ojalá esa señal sea traducida con bondad en los tiempos que corren, sea traducida para superar el dolor y el sufrimiento. Porque detrás de esa señal están soplando los vientos del gran cambio³.

Es decir, entiendo de las palabras de Silo que a partir del trabajo diario con “la bocanada” se inicia un camino que puede acercarnos cada vez más a los Espacios profundos, a lo Sagrado, y desde allí en un momento podemos captar “una señal”, que corresponde intencionar en que dicha “señal” sea traducida con bondad.

“La bocanada” es una práctica muy simple que realizada de modo diario me ayuda en mi Ascesis a conectar con esos otros espacios, otros tiempos, que es en definitiva lo que uno busca en la Ascesis a través de la Entrada.

Forma de trabajo con “la bocanada”

El trabajo con “la bocanada” viene siendo en mi proceso una herramienta de gran ayuda, de apoyo diario, de contacto diario con el Guía, de evocación del Propósito y de contacto y recuerdo del “centro de gravedad” interno fundamental para el Estilo de Vida.

Este procedimiento es un modo de mantenerme más centrado y más direccionado diariamente, cotidianamente, en lo importante del camino de Ascesis. Es un modo de evocar y cargar afectivamente el Propósito cada día, para mantenerme “sintonizado”, “alineado”, con el Propósito en mi vida, a pesar de los inevitables vaivenes de uno y del medio en que uno se encuentra inmerso.

El modo en que fui incorporando esta herramienta fue haciendo diariamente la bocanada “pegada” a un hábito diario cotidiano que lo realizó si o sí todos los días, entonces al tener que hacer ese hábito cotidiano, viene a mi instantáneamente casi sin proponérmelo el recuerdo de realizar la bocanada junto ese hábito diario. Eso me ayudó a no olvidarlo cada día, lo fui incorporando, grabando.

Lo interesante de la grabación de un hábito tan marcado es que fui notando que ya “surge sólo” ahora en esa situación cotidiana, no necesito ni recordarlo ya cuando llega el momento. Es como si internamente me predispusiera solo, todo mi cuerpo y mi interioridad ya se predisponen gracias a la grabación por repetición en ese momento del día. Algunas veces que pienso que no lo voy a hacer porque estoy apurado, por ejemplo, pero sin embargo en ese momento puntual me surge una “necesidad interna” de hacer la bocanada igual, y casi que no puedo dejar pasar el momento, por más que a veces le dedique más tiempo y tono y otras no tanto.

Entonces decidí hace algún tiempo aprovechar, profundizar, este hábito tan marcado. Ya que me sucedía que intercambiaba con amigos que hacían la Entrada diariamente y a mí no me encajaba. No me surgía la necesidad, la “inspiración”, el tono para trabajar tan seguido la

³ Idem.

Entrada, ni siquiera varias veces por semana, sino en otras oportunidades especiales cada tanto tiempo. Hasta que gracias a un intercambio comprendí que ese era mi trabajo diario y podía profundizarlo, e incorporarlo al Estilo de Vida en la Ascesis.

Se trata para mí de una evocación fuerte al Guía, un pedido por los seres queridos, que tiene a veces claras concomitancias energéticas de luminosidad. Es un contacto “con otro espacio”, con “algo mayor”, suavemente, es algo más grande que por breves instantes de cada día puedo tomar contacto, algo mayor que se insinúa, y siento que me acerca, afectivamente, energéticamente, a esos espacios sagrados que intentamos tomar contacto en la Ascesis... o al menos me direcciona hacia allí.

Como dice el Maestro “avanzando de ese modo, tal vez un día captés una señal”, es esa señal de lo Profundo que podemos ir captando si lo trabajamos con tono, pulcritud y permanencia a este simple procedimiento diario. Es esa señal, de ese espacio, a la que apunto a tomar contacto mediante mi camino de Ascesis, y este simple procedimiento, a veces el único que soy capaz de hacer diariamente, cotidianamente, por unos instantes, unos minutos, me acerca hacia allí, a veces con más certeza y claridad, y otras al menos me lo recuerda, me da un registro, una suave señal, unos simples indicadores de que hacía allí vamos.

En los Apuntes de Actas de Escuela, en el punto “Los tiempos en la Ascesis” se describe:

Hay un tiempo para meterse, pero no mucho tiempo, con verbalizaciones que salen afuera y entran por el oído, apoyándose en posturas como apoyar la mano en el pecho. Un tema es la rapidez del contacto. Hay una acumulación de chispazos y se van rescatando fragmentos que se anotan. Lo mejor, y lo más rápidamente posible. Así que rapidito pegar y sacar lo más que puedas. Se avanza por pocos instantes y se acumula en memoria ese otro espacio de “otro” nivel de conciencia. Acumulas una memoria distinta, “acumulación” de chispazos, hoy, mañana, el otro día vas construyendo la base: cada pedacito, ayuda a formar la “opera”. Así que conviene la cosa sostenida pero breve. Si tratas de estirarlo, es una pelea que no termina. En la ascesis lo tratamos de hacer concentradamente rapidito y breve, esa es la cosa. ¡... cada día su copita, estimula y sienta bien...!⁴

Esta sugerencia me fue muy útil, porque eso fui registrando, que con “la bocanada” trabajada de modo sostenido, diario, pero breve y con la mayor intensidad y tono que me sea posible, algo se iba acumulando en mí, como dice allí el Maestro “una acumulación de chispazos”. Se trata como de ir abriendo cada vez más una rendija, ir ampliando poco a poco un espacio interno que me acerca a otro Espacio más Profundo.

No es aislada la experiencia de una bocanada de otra, sino que es acumulativa, no da lo mismo hacerla hoy o no, si al menos me predispongo esos pocos minutos diarios, hago una “campana” de lo cotidiano, y voy intentando llegar a esos “chispazos”, eso me encamina en el sendero de la Ascesis y me “coloca” en el Estilo de Vida. Es un mínimo esfuerzo intencional que soy capaz de hacer cada día, y eso mínimo acumulándose puede ser muy significativo en el proceso en plazos más extendidos.

⁴ Silo, Apuntes de Escuela, Capítulo 2 “Los tiempos en la Ascesis”. Material de circulación entre Maestros de la Escuela de Silo.

Descripción del procedimiento realizado

La siguiente es la descripción resumida del procedimiento diario realizado con “la bocanada” en el marco de la Ascesis, se trata de un resumen con el relato de las características más significativas, ya que por supuesto diariamente tiene distintas variaciones, pero intento sostener una forma general, del siguiente modo:

Me distiendo brevemente y coloco mi mano izquierda encima de mi mano derecha en el centro del pecho, inclino un poco la cabeza hacia adelante. Previamente ya voy sintiendo la necesidad de hacerlo, hasta “me gusta y me entusiasma” en general que llegue ese momento.

Luego aspiro una bocanada de aire subiendo un poco la cabeza, trato de concentrarme internamente, a veces lo logro mejor que en otros momentos. Voy repitiendo frases, verbalizando internamente, en general tienen que ver con las siguientes (no todas juntas, sino algunas de éstas en cada oportunidad): “Guía dame la fuerza, la sabiduría, la bondad”, “Guía llévanos hacia la unidad interna” “Guía ayúdame a ir en dirección luminosa, ascendente”, “Guía ayudanos a que no nos falte nada”, “Guía protégenos en este mundo alterado y violento”, “Guía carga mi cuerpo de energía saludable que me acompañe en el hacer en el mundo”. También suelo agregar algún tema circunstancial que esté necesitando pedir en esa oportunidad y un agradecimiento por todo lo bueno que nos ocurre.

En ese momento ya me voy conectando mucho más. Voy sintiendo mayor apertura afectiva, mayor “amplitud interna”, mayor liviandad, se va ampliando una luminosidad interna, un espacio interno más liviano, luminoso, donde el cuerpo se va distendiendo progresivamente, junto con las imágenes que son más positivas, más livianas, siento que me suavizo poco a poco al tiempo que mi cuerpo se hace más liviano.

Allí pasó a pedir por los seres queridos, trato de recordar a cada uno, de verlos, imaginarlos, registrarlos, enviarle mis mejores deseos, fuerza, bienestar. A veces pido por algún ser querido que en ese momento necesite el acompañamiento especialmente. Pido por el Parque y los amigos, por la salita y los amigos...

Hasta aquí es un hábito con la Bocanada que lo vengo sosteniendo diariamente hace muchos años. Lo fui profundizando, pero en síntesis viene siendo de este modo la forma y los registros.

Luego, en el marco del trabajo de Ascesis, comencé a sumarle al final otra etapa:

Evoco al Propósito, ese Propósito trascendental “que nos guíe”, “que esté presente”, evoco a ese Propósito que trasciende al Yo. Me conecto con mi Propósito, “lo llamo”, trato de registrarlo en mí. Lo logré registrar en ése momento, con cierta variabilidad, a veces más intensamente, otras no tanto.

Cuando estoy con buena predisposición interna, le agrego el camino de la Entrada.

Trato de “soltar” todo, de “suspenderme”, de suspender imágenes, pensamientos, de dejarme ir por unos instantes...

Recién después, paso a evocar y recordar el apoyo en el Centro de Gravedad para el Estilo de Vida. Registrarlo, sentirlo, pedir por mantenerlo frente a lo acelerado y movido de la vida cotidiana, del mundo que nos toca vivir, que ese Centro se mantenga como “eje”, que me dirija, que esté presente. Recuerdo la importancia de la Conciencia de Sí, de los Principios como guía de comportamiento, y del Propósito como dirección.

Es interesante que al finalizar este procedimiento suelo registrar que:

Se hace presente “algo”, una “presencia mayor”, por unos segundos, es para mí como “una confirmación” una certeza de la compañía del Guía, a veces acompaña una suave imagen visual del Guía, otras no tiene imágenes visuales, sino que es más bien un registro cenestésico, acompañado de una amplitud, una luminosidad, me siento en ese momento acompañado y conectado con el Guía. Finalizo agradeciendo.

Aunque parezca larga esta descripción no suele durar en tiempo reloj unos pocos minutos.

Reflexiones en torno al procedimiento y los registros

Por supuesto que a veces los registros se dan con mayor intensidad, otras no pasa mucho, simplemente es un recuerdo del centro interno. Cuando estoy bien descansado, sin apuros y sin tantos ruidos y dispersiones, suele tener mucho más profundidad el trabajo.

En cambio, cuando vengo contrariado, o con apuros y ruidos, cuesta más, pero me ayuda a salir de ese estado. Cuanto mayor caudal energético más profundos son los registros. Igualmente siempre me ayuda, siempre suma para mejorar el estado interno realizar este breve procedimiento, predisponerme esos minutos en el andar cotidiano para estar unos instantes conectado con otro espacio de la interioridad.

Los días que no lo hice “me falta algo”. Como suelo arrancar el día por lo general de este modo, me predispone mucho mejor para encarar las actividades cotidianas, estar más centrado, distraerme menos (en lo posible), me ayuda en la intención de mantenerme direccionado y más atento.

Tengo certeza de que muchas situaciones que se han resuelto, a veces a pesar de mí, a veces de modo increíble, inesperado, es gracias a la “bocanada” diaria, al contacto con el Guía, y voy ganando fe en que las situaciones y circunstancias se van acomodando de acuerdo al Pedido sincero, a la necesidad real, disminuyendo en mí así poco a poco el temor, aumentando la claridad.

Conclusiones

A veces siento que no tengo muy claro qué hacer en el trabajo de Ascesis, por donde darle, cómo avanzar, cómo es, cómo centrarme más en el Estilo de Vida, cómo no “perderme”, no “desviarme”. Por eso este mecanismo creo que me ayuda a intentar mantenerme en la dirección, a centrarme en lo importante, a tener un mínimo punto de apoyo diario desde el cual avanzar y profundizar el trabajo de Ascesis. Es “lo mínimo” de lo que soy capaz, un piso desde el cual después puedo avanzar, perfeccionar la Entrada o meterme en otras experiencias y planos.

Comprendí que es posible si hay intención y está la imagen clara, fijarse “hábitos” cotidianos, diarios, semanales, mensuales, que vayan en dirección evolutiva, unitiva. Hábitos de trabajo interno, de Ascesis, pero también en otros otros ámbitos. Todos tenemos hábitos, pero a veces

se nos imponen y no van en dirección de lo prioritario, pero podemos intencionarlo, generarlos, ordenarlos, con encaje, al principio puede costar más pero después se van fijando, grabando y ya nos cuesta menos energía llevarlos adelante.

De hecho la rutina en la disciplina es un hábito diario. Para la Ascesis también podemos fijarnos hábitos con encaje y gusto, con tono, pulcritud y permanencia nos puede ayudar mucho a mantener y fortalecer la dirección que queremos para la Ascesis. Al menos así lo registro con este procedimiento aquí descrito.

Con “la bocanada” diaria siento que fui creando un espacio interno de contacto con el Guía, de evocación del Propósito y de contacto con el Centro de Gravedad interno. Con distinta intensidad o profundidad, pero es “lo mínimo” diario que puedo hacer para direccionarme en la Ascesis, es “el piso” desde el cual aspiro a ir dando luego pasos superiores.

“Quien no puede lo menos no puede lo más” nos recordaban siempre sabios amigos, creo que aplica en este caso, y que me ha ayudado a mantener mínimamente un trabajo diario de Ascesis, un camino que a veces se presenta como complejo o quizás con duda o confusión acerca de qué hacer o hacia dónde ir, tengo la certeza de que con “la bocanada” diaria se puede avanzar paso a paso hacia esos espacios que nos interesan verdaderamente.