

## Proceso de Ascesis de abril de 2012 a noviembre de 2014

*Esto sintetiza un relato de experiencia personal y de ninguna manera viene a afirmar de manera definitiva etapas, caminos, registros o una manera de explicar las cosas. Todo esto, con el intercambio continuo que tenemos en nuestro camino de Ascesis, vendrá con el tiempo a confirmar o corregir y, seguramente, profundizar estas interpretaciones, intuiciones y conclusiones.*

La consciencia de sí, ¿más que la atención dirigida?

Desde que empecé un trabajo asiduo en la Ascesis, me daba como mini propósito buscar obsesivamente, día tras día, lo que dice Silo en el material de Ascesis: “Lo que es más importante es el emplazamiento”.

1/ Primera etapa:

Durante semanas, retomo el trabajo cotidiano sobre la configuración del Guía, después el trabajo de la evocación del Guía, después del pedido al Guía, después del agradecimiento al Guía. Comenzaba desde un postulado: “Yo no sé qué hacer ni a dónde ir, Él sabrá.” Un día, me di cuenta que había podido elegir entre las respuestas mecánicas de la consciencia y aquellas del Guía que llegan cuando “se escucha el silencio”. En ese momento, pensaba estar rozando ese emplazamiento tan importante de la consciencia de sí.

Más tarde, siguiendo con las prácticas con el Guía, experimenté de nuevo este lugar, hasta grabar un registro cenestésico muy preciso (un punto en el centro de la cabeza). Además este lugar era como una puerta que abría a muchas cosas:

- En primer lugar, a esta época, me pareció sentir en la atmósfera que genera este emplazamiento, lo que pensaba que era el Propósito.
- Después, me pareció sentir el nacimiento de algo nuevo, de un ser nuevo, quizás el Espíritu, quizás el “gemelo celeste” de los sufíes, en todo caso, un nuevo registro de lo que “soy”, otro estado de consciencia, otra manera de ser.
- Tuve la certeza de un verdadero cambio, una verdadera promesa de superación de los condicionamientos de la máquina sicofísica, una promesa de verdadera Libertad.
- Tuve la certeza que nunca más iba a volver al “sin-sentido”. Altibajos, contradicciones, dudas, errores, desiertos sí, pero nunca más el sin-sentido; ese profundo encerramiento al cual regresaba regularmente en mi proceso.
- No tenía más que luchar contra mí mismo para cambiar. Porque “yo” no era más la máquina.
- Una cierta suspensión de los mecanismos de apropiación y de posesión del “yo”.
- La paz y la alegría se hacen sentir.

Silo: “Conocer la propia máquina para dejar de ser una máquina”

Sé que todo esto no le ocurre necesariamente a cada persona que llega a este lugar, pero tomar nota de esos indicadores era una manera, para mí, de grabar más cosas que un simple registro cenestésico que, solo, no era suficiente para poder volver cada día. De cierta manera,

tenía que cargar la atmósfera generada. Entonces, este emplazamiento prometía muchas más cosas, ¿pero cómo mantenerlo?

2/ Segunda etapa, otro trabajo cotidiano para reforzar este emplazamiento:

Me acompañaba de “notas de psicología” que, a la luz de esta experiencia de consciencia de sí, toman otra amplitud, por supuesto. Me dije: “Si dejo mi mirada “vagar” en el mundo externo o interno, va a ir donde mejor le parezca siguiendo la búsqueda mecánica del equilibrio del psiquismo, guiada por sus instintos de conservación, el carro del deseo, balanceándome del placer al sufrimiento. Pero, sobre todo, tarde o temprano esto me va a llevar de nuevo al sin-sentido.

Aspiro a un estado de despertar, aspiro a estar conectado al Sentido, aspiro a ese nuevo ser humano que está naciendo, y vale la pena elegir hasta dónde y hacia qué lanzar la mirada. Para eso tengo que estar en consciencia de sí, un poco “arriba” de los ensueños habituales, y puedo estar ayudado en eso por mi Guía. Entonces me pongo a aprender todos los días a despertarme, pasar por el semi-sueño, por la vigilia y sus ensueños y hacer un pedido al Guía para estar en “consciencia de sí”. Preciso que no llego a definir si este emplazamiento es un nivel de consciencia o un estado de consciencia. Todas las mañanas, guiado por la necesidad del Despertar verdadero, era como subir escalones, simplemente observando la atmósfera, el registro y el funcionamiento que se dan en cada nivel.

En la atmósfera del semi-sueño, “yo” no podía hacer mucho, las imágenes desfilan rápidamente sin gran coherencia y la densidad de la niebla de ese nivel no permite saber dónde una va. El registro es de pesadez y como de bamboleo para todos lados. Espero que la niebla se aclare. Observo, pero con mucha dificultad.

En la atmósfera de vigilia, las cosas toman sentido. La niebla se fue, la atención, la reversibilidad, el sentimiento de ordenar los eventos y de dar respuestas vuelven a estar disponibles. El registro es, a pesar de todo, de estar dependiendo de los ensueños actuantes, de las influencias de los niveles de semi-sueño y sueño.

Tras la evocación del guía, su presencia se hacía sentir, yo le pedía el Despertar verdadero y esperaba hasta que sentía la atmósfera del estado apuntado: calma interna, distancia con el mundo y con la mecánica de la consciencia, apertura de múltiples qué hacer, registro de libertad, silencio mental.

Me pongo a pensar que en el futuro, el ser humano irá a este lugar tan fácilmente como hoy vamos al estado de vigilia.

3/Tercera etapa, nuevo trabajo cotidiano.

Más tarde, esta práctica de ir en consciencia de sí, de desplazar finalmente el yo-atención al centro, me invitaba a ir a ver la raíz de cada cosa. Y en este caso, la raíz de la propia mirada.

Observaciones en esta tercera práctica:

La mecánica es que “yo” miro una “cosa” (un tren, un afiche, una persona, un clima, una situación, las cosas de mi vida que me gustan o los que no) y es la “raíz” que guía mis actos de pensar, sentir y actuar en un circuito cerrado de encadenamiento. Todo el día mi mirada habitual puede ser paseándose sin que intervenga ni una vez en la elección de lo que está

mirando. Es sobre el momento anterior a esta elección que tengo que trabajar, sobre el emplazamiento desde dónde miro y después sobre la búsqueda intencional de las “cosas” que me van a servir para evolucionar en la Ascesis.

Entonces, cada día observé: ¿Por qué miro tal cosa? ¿Y cuál es la intención que la guía? Prestaba atención al objeto mirado (pensamiento, acto, etc...), a la raíz (la creencia de lo que me aporta, el deseo, la mecánica de la compensación), después a su emplazamiento, desde dónde partía, la intención. Podía hacerlo varias veces diez minutos por día, como una nueva práctica y más tarde, lo podía hacer todo el día cuando no estaba ocupado por una actividad importante.

Los que hicieron la Disciplina Mental conocen bien este camino hasta el “centro”.

En este trabajo cotidiano, uno experimenta también un desplazamiento del yo-atención hacia el centro, hacia la consciencia de sí.

Por acumulación de esas prácticas y experiencias, el registro de sí cambia y el “yo” se vuelve una ilusión real, se diferencia de la máquina y aparece la libertad de elección. Desde acá otra Intención puede ser sentida, la del Propósito. Concluí que eso me llega a la construcción de un nuevo estado de consciencia, una nueva estructura de consciencia dispuesta a la inspiración. Pero me puedo equivocar.

Conclusión : el estado de “consciencia de sí” trasciende la mecánica y abre a la elección de qué mirar, y el Propósito, él, esencialmente complementario, ofrece la dirección. El registro es de sentirse al servicio de la Intención evolutiva.

A medida que mi memoria fue grabando estos procedimientos, despertarme (verdaderamente) cada día, la evocación, el pedido y el agradecimiento al Guía, lanzar mi mirada sobre una cosa realmente elegida, retirar mi mirada de una cosa no elegida (agradable o desagradable), estar cansado y elegir de no elegir más para hacer una pausa relajante, meditar sobre lo que me está pasando en ese camino de evolución para aumentar mi comprensión, dejarme invadir por lo Sagrado en mí, buscar lo Sagrado afuera de mí y dejarme tocar, “soltar” para que la Fuerza, la Bondad o el Amor *actuaran por si mismos*, etc...

Pero el estado de consciencia de sí sigue siendo fundamental para la vida cotidiana y también para la práctica de Ascesis para entrar en lo Profundo. “Es el emplazamiento lo más importante”.

Este proceso (incluye algunos trabajos de transferencias) en dos años y medio me ha permitido construir un nuevo estilo de vida, reforzar la copresencia del Propósito (su carga y su precisión), progresar en la práctica de la Ascesis y, finalmente, entrar en una vida de Ascesis.

Olivier Georges  
Parque de Estudios y de Reflexión La Belle Idée.  
Noviembre de 2014