

RUMBO AL CENTRO

La Entrada en la práctica de Ascesis

Índice:

- 1-** Interés del trabajo.
- 2-** Desarrollo.
- 3-** Consideraciones finales.

Síntesis.

1. Interés del trabajo

El interés de este breve trabajo está centrado en describir algunos procedimientos utilizados como Entrada en la práctica referida a la Ascesis, y al hacerlo, contribuir al intercambio conjunto de experiencias.

Vale aclarar que estos procedimientos han tenido su propia dinámica y han decantado en base a lo experimentado en los últimos años y aunque hoy es posible detenerse en ellos, esto no implica obviamente que se establezcan como inamovibles o inmodificables a futuro.

Por si fuera necesario hacerlo explícito, este escrito no tiene la pretensión de servir como guía o como recomendaciones para otros, porque es sabido que todos coincidimos en estas tareas pero utilizando distintas vías y diversas herramientas para estos cometidos.

Complementando lo anterior, si bien este es un trabajo con descripciones más bien técnicas y no cuenta con un estilo poético o inspirado, muestra un recorrido que va llevando desde los espacios habituales hacia regiones más profundas, donde suele rondar la inspiración.

Sumando otras carencias, este escrito está centrado en describir algunos movimientos en distintos espacios internos y por lo tanto, no desarrolla importantes y centrales aspectos de la Ascesis, tales como la dirección mental, la unidad interna, la carga afectiva del Propósito o el Estilo de vida.

Por otro lado y como rédito algo secundario, esta tarea de sintetizar lo realizado me ha ayudado a priorizar las distintas experiencias logradas en relación a la Entrada.

Finalmente, entiendo que este trabajo se puede encuadrar como un “Relato de experiencia”, dentro de las Producciones de Escuela.

2. Desarrollo

Ambientación

Habitualmente comienzo la práctica de Ascesis haciendo relax interno y luego, relax mental, salvo que alguna tensión externa situacional me requiera realizar previamente un relax externo.

Utilizo estas técnicas con el interés de bajar la intensidad de los impulsos que, por tensión, sobresalen del tono general cenestésico y por este motivo, continuamente me requieren la atención.

En este contexto, esas tensiones dan señales cenestésicas específicas y las experimento como “ruido”.

Así, con estas prácticas de distensión logro nivelar esos impulsos cenestésicos y psicológicos en general y ya en estas mejores condiciones puedo comenzar el intento de conexión con otros espacios.¹

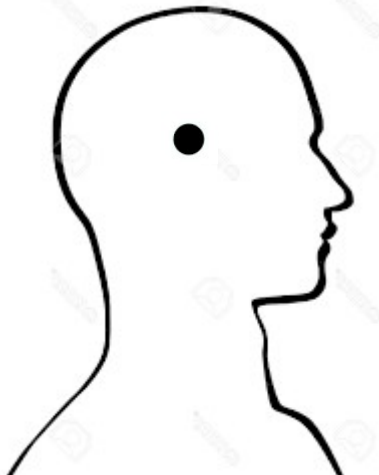
Primer momento. Propósito.

Aquí empiezo verdaderamente el recorrido que configura la Entrada.

Comienzo con la invocación del Propósito. Me quedo en silencio, “resonando” en él.

En las mejores invocaciones, la impresión es que la resonancia “toma” todo el espacio de la interioridad, generando una adecuada “condición de origen” para los procedimientos que realizo a continuación.

Segundo momento. Silencio.



Ubico el punto de mira en la zona del espacio de representación, que corresponde al centro de la cabeza.

¹ Es como adecuar la preparación de la “nave” y a partir de esa preparación, comenzar el “viaje”. Es claro que en los comienzos de este “viaje” sigo utilizando algunos mecanismos psicológicos como apoyo, pero es sólo hasta llegar a la situación y al espacio en donde es posible “eyectar el módulo”.

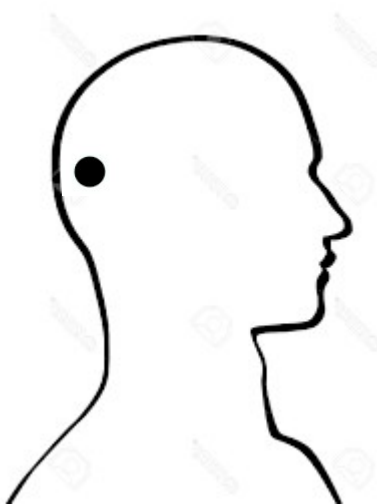
Intento que haya un punto de mira y alrededor, sólo silencio. Trato de “consolidar” esta situación.

¿Cómo sé que este transitorio momento está consolidado? Cuando el indicador del momento, en este caso el “silencio”², se sostiene en sí mismo y no necesita de ningún esfuerzo para seguir existiendo.

Ruidos habituales en este momento: representaciones de memoria, impulsos cenestésicos localizados, actos de conciencia, expectativas que experimento como “fuera de tono”.

Modo de ir consolidando el silencio: dejo pasar el “ruido” y sostengo una atención distensa hacia el silencio.

Tercer momento. Silencio profundo.



Luego que se consolida el silencio del primer momento, intento “llevar” la sensación general del intracuerpo hacia atrás en el Eje Z.

Al lograr el cometido de profundizar la sensación cenestésica en el eje Z, ese traslado general también “se lleva” al punto de mira hacia atrás.

A veces, me es útil observar si el punto de mira está más atrás que la ubicación de la sensación interna de los oídos. Si es así, considero que logré una profundidad adecuada.

Trato que haya un punto de mira profundo y a su alrededor, sólo silencio. Intento que esta situación se consolide.

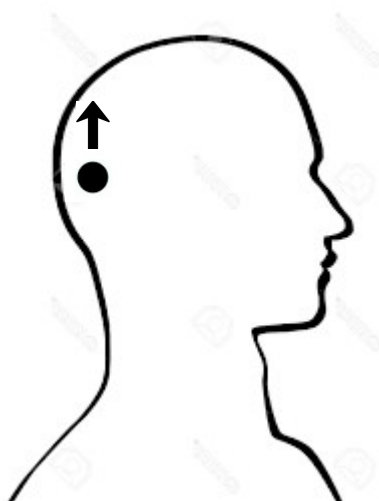
Ruidos habituales en este momento: impulsos kinestésicos, actos de conciencia, expectativas que experimento como “fuera de tono”.

Modo de ir consolidando el silencio profundo: dejo pasar el “ruido” e intento cada vez mayor delicadeza en la atención hacia el silencio profundo.

² Definición sintética del denominado “silencio”: “...esa nada existente entre dos ruidos”. “El deleite en la experiencia del Silencio”. Parques de Estudio y Reflexión La Reja”. Jano Arrechea.

Cuando se consolida este momento, el registro general de la interioridad se torna muy suave y agradable. Y en ocasiones suele aumentar la luminosidad y también manifestarse suaves concomitancias de la Fuerza.

Cuarto momento. Silencio profundo y alto.



Luego de consolidar una cierta profundidad en el tercer momento, me dispongo a llevar el punto de mira “hacia arriba”.

Si la profundidad esta bien consolidada, el ascenso se torna simple y sin interrupciones, aunque siempre necesito sostener la delicadeza en el recorrido que estoy llevando a cabo.

Cuando el ascenso es nítido y estoy en zonas profundas y altas, he tenido la impresión que el espacio de representación se amplía hacia lo alto, mucho más allá de los límites habituales.

A veces me ha ocurrido sentir que “algo” me llevaba hacia lo alto... como si hubiera una “fuerza” que desde arriba me “llamaba o atraía”.

Y al concluir el trabajo y ya volviendo a los espacios más conocidos, suelo experimentar como si se reactivaran las distintas zonas o plexos de la interioridad, que parecen haberse quedado en un estado “latente” durante el recorrido.³

Es oportuno aclarar que, en mi experiencia, los “ruidos” no desaparecen de una vez y para siempre. Lo que va sucediendo habitualmente es que a medida que el recorrido avanza, se van espaciando cada vez más y se van tornando cada vez más sutiles. En concomitancia con lo anterior, los tramos de silencio van teniendo “más sustancia”, son más extendidos y se van afirmando.

³ Las descripciones anteriores están ubicadas en distintas especialidades, pero no incluyen referencias respecto a la experiencia de la temporalidad en los distintos tramos del recorrido.

Respecto a este tema lo más destacable es que, a partir del tercer momento la experiencia del tiempo varía considerablemente, sobre todo si se la compara con la que se registra en las profundidades más habituales. En cuanto al tiempo cronológico o la duración de las diversas prácticas, resulta muy variable y depende del tono de comienzo, de la cantidad e intensidad de los ruidos, de las co-presencias iniciales, etc.

Sintetizándolo al extremo, se puede decir que parto de una situación donde reina el ruido y el silencio es ocasional y en la medida que voy avanzando con el trabajo, tiende a reinar el silencio y ocasionalmente se presenta algún ruido.

Ruidos habituales en este momento: expectativas que experimento como “fuera de tono”, actos de conciencia, el punto de mira, la atención.

En el contexto de la búsqueda de un “silencio completo” correspondiente a este momento del recorrido, a las anteriores expresiones psicológicas (el punto de mira, la atención, etc.) las aprecio como “ruido”.

Modos de ir consolidando el silencio profundo y alto: dejo pasar las sutiles expectativas, vuelvo al tono adecuado y me dispongo a “soltar lo que queda”.

“Soltar lo que queda” es soltar un ya desdibujado punto de mira y una atención casi nula.

Me “disuelvo” en el silencio, con la intención co-presente de “ir a otro mundo”.⁴

3. Consideraciones finales.

Revisando las descripciones anteriores, quizás éstas puedan dejar la impresión que el recorrido que realizo tenga características algo lineales o poco “creativas”, por expresarlo de algún modo.

Pero lo que experimento es más bien lo contrario, porque estos intentos de Entrada no me resultan para nada monótonos y están “llenos de vida”.

Esto se da así porque dentro del recorrido, se presentan una gran variedad de situaciones que requieren ser observadas y luego, ponderadas del modo más adecuado posible.

Además y como sabemos, estos trabajos exceden el enmarque de lo “técnico”, por la influencia de factores previos al trabajo en sí, pero que se manifiestan en el trabajo en sí. Por ejemplo, la finalidad y la “carga afectiva” del operador.

En relación a lo anterior, la experiencia decantada en el proceso de Ascesis me ha llevado a concluir que, “...cuando están dadas las condiciones internas adecuadas, aumenta considerablemente la posibilidad que irrumpen las traducciones de lo Profundo”.

Esta apreciación no excluye, como hipótesis, la probable acción de algún tipo de “ente” que desde el plano de lo Profundo o la trascendental haga llegar “algo”, sin mediar ninguna lógica o motivo explícito, al plano en el que vivimos los humanos.

Ni tampoco excluye la probable acción sobre uno, de otros seres humanos que contando con una Entrada consolidada, puedan operar sobre otros.

Pero dejando de lado estas dos últimas situaciones, en las que evidentemente no es uno el que opera directamente, me ha parecido lo más equilibrado centrarme en mejorar las

⁴ Esta última situación descrita, tiene muchas similitudes con lo que se ha definido históricamente como “trance”. Por ejemplo, en la pérdida de control del proceso y en la impresión posterior de haber “visitado” otras realidades o de haber sido “visitado” por otras realidades.

condiciones de acceso a ese “otro mundo”, dador de Sentido y pleno de nuevos significados.

Síntesis.

Este trabajo describe un recorrido que fui configurando como Entrada en el proceso de Ascesis.

Esta Entrada consta, por así decirlo, de cuatro momentos que se desarrollan y se grafican elementalmente.

El interés de estas descripciones es intentar aportar al intercambio de procedimientos y de experiencias.

Jano Arrechea. Centro de Estudios Parques de Estudio y Reflexión La Reja. Enero 2017. janoarrechea@gmail.com