

Los 12 Pasos
de la
Disciplina Morfológica
en relación con la vida cotidiana



René Magritte, *El falso Espejo* (1929)

Ariane Weinberger
arianeweinberger@gmail.com

Parques de Estudio y Reflexión – La Belle Idée

Mayo 2020

INDICE

PRIMERA CUATERNA: ESPACIO INTERNO

Paso 1 — Entrada.....	4
• Encontrar «mis entradas»	
• El plano blanco y las situaciones nuevas	
• Centro, distensión y apertura mental	
• La campana mental	
• El molde natural o intencional	
Paso 2 — Concentración.....	9
• Concentración máxima y distensión máxima	
• El yo «se desinfla», ipunto final!	
Pasos 3 & 4 — Amplificación y Tránsito.....	13
• Gimnasia mental y adaptación creciente	
• La primacía del futuro	
• La desestabilización intencional	
• Al transformar el mundo me transformo a mí misma	
• Libertad entre límites/condiciones	

SEGUNDA CUATERNA: VACÍO INTERNO

Pasos 5-8 — Difusión, Verticalidad, Horizontalidad, Anulación.....	19
• Profundizar el vacío en vez de llenarlo	
• La atención dirigida y dividida	
• La esfera de copresencias	
• Superar los límites	

TERCERA CUATERNA: LA COMUNICACIÓN DE ESPACIOS

Paso 9 — Surgimiento.....	25
• Concavidad y convexidad	
Paso 10 — La Forma de representación personal.....	27
• La ruptura con las condiciones de origen	
• La era de la intersubjetividad y de la interdependencia	
• Auto-observación, centro de gravedad, libertad de elección	
• La dimensión poética, espiritual, sagrada	
• Una nueva forma mental paradójica	
Pasos 11 & 12 — La Forma Pura y proyección.....	35
• Pasividad intencional y activa	
• Mas allá de las formas	
• Vivir en la intensidad	
• Proyecciones intencionales	
• Todo comienza y termina con el Propósito	

INTRODUCCIÓN

Este escrito nació de la observación de analogías entre los pasos de la Disciplina de la Morfología (Forma) y ciertas situaciones de la vida cotidiana, observación que ya había comenzado durante el proceso disciplinario. Posteriormente, y aunque a lo largo de los 10 años de ascesis no volví a la disciplina como tal, ésta siguió actuando desde la copresencia, impulsándome constantemente a establecer vínculos entre los procedimientos/registros de la rutina y la experiencia "terrenal". Con el tiempo, esto ha ido evolucionando hacia un estudio más sistemático de los 12 Pasos y su posible aplicación en la vida diaria, especialmente en el *estilo de vida*.

La decisión de compartir con otros este estudio –aunque no sea exhaustivo ni definitivo–, corresponde principalmente a las motivaciones siguientes.

En primer lugar, he comprobado que el esfuerzo de formular de manera lo más inteligible posible "para los demás" (lectores potenciales), me permite aclarar y sintetizar mejor la propia experiencia y desde luego integrarla con mayor profundidad.

En segundo lugar, pude observar que, en el contexto de la Ascesis, un escrito siempre favorece mejores "condiciones de diálogo" para intercambios fructíferos. Ahora bien, diez años después de haber concluido el proceso disciplinario, me pareció interesante proponer este tipo de intercambio y de compartir, sobretodo con los amigos morfólogos, por su conocimiento/experiencia de los diferentes pasos (procedimientos y registros). Pero tal vez podría resultar inspirador también para quienes quieran establecer equivalencias entre su propia disciplina y la vida cotidiana.

Como sabemos, los procedimientos y registros obtenidos en cada uno de los 12 Pasos son universales, y por lo tanto estrictamente iguales para todos, si bien su descripción admite ligeras variaciones. En cambio la forma de resolver los pasos y de vivenciar el proceso disciplinario, resulta mucho más personal, más "subjetiva", según las tendencias de cada uno. Lo mismo se aplica a la profundización e integración del sistema de registros de la Disciplina.

Siendo que no tengo intención alguna de influenciar a nadie, me referiré sólo a los procedimientos y registros que se dan por sentados. Estos "códigos" en común permitirán facilitar la comprensión de mi relato sobre la aplicación de la Disciplina en mi vida diaria.

Por último, también quiero dejar en claro que la perspectiva de mi escrito no es un regreso a la Disciplina; la Disciplina representa más bien un punto de partida.

PRIMERA CUATERNA: ESPACIO INTERNO

...formar y transformar...

Paso 1 – Entrada

En el paso 1, compuesto de una sucesión de secuencias –teniendo cada una de ellas su importancia para la construcción de una entrada en un nuevo universo mental– hay tres momentos claves: configurar un umbral para pasar de un espacio mental a otro no cotidiano; encontrar el centro del plano blanco que fuga infinitamente en todas las direcciones; construir una esfera omnipresente que nos contiene, de la cual somos el "centro de registro". Estos tres momentos corresponden a tres tipos de miradas o representaciones: "en pantalla", "integración" e "inclusión" (volumen).

Gracias a estos cambios de posiciones, perspectivas y registros, se impone de inmediato la siguiente comprensión: mi realidad es sólo una representación moldeada por mi mirada. Por lo tanto, es esta mirada, en tanto instrumento de la intencionalidad, la que debe convertirse en mi objeto central de estudio.

El Umbral

Los umbrales, independientemente de sus particularidades (épocas, dimensiones, formas, colores, materiales, texturas), siempre han marcado la diferencia entre dos espacios físicos y/o mentales, como por ejemplo en nuestro caso (Disciplina, Parques), entre lo "profano" y lo "sagrado".

Encontrar mis entradas

Al igual que en la Disciplina –donde cada practicante va configurando su Umbral específico, cargándolo con sus propios significados– me propuse hacer lo mismo en mi vida. Sentí que, para configurar el "estilo de vida", también necesitaba una Entrada. No me refiero aquí a la Entrada que utilizo en la práctica de la Ascesis, me refiero a una entrada que permite pasar en la vida cotidiana a una frecuencia mental más intencional, más alta, más poética, a un espacio más profundo, a una mirada más interna, y en definitiva, a una dimensión más "sagrada".

Rápidamente me di cuenta de que no es necesario inventarlo todo y que basta con observar lo que ya funciona como entrada –o más bien "entradas" en plural,

porque en la vida uno puede tener varias- y utilizarlas conscientemente. Ya sea una música especial, un tipo de acto, un aforismo particular, una alegoría, o cualquier otra cosa con una carga apropiada, lo que importa es que me produzca el registro cenestésico de "entrar" en algo diferente, de "pasar" de una situación mental a otra, de un nivel a otro, de un estado a otro, de una profundidad a otra, etc. Además, me pareció divertido buscar, encontrar o construir mis entradas para utilizarlas intencionadamente y fijarlas en función de la situación.

Al hacerlo, me di cuenta de que en realidad cada situación tiene su propia entrada. ¿Acaso no pasamos constantemente de un tema a otro, de un plano a otro, de una actividad a otra? ¿Acaso no tenemos que encontrar a veces la "entrada" en el corazón de una persona, o en un texto que nos parece hermético o en una acción que crea resistencias? ¿Qué ha hecho posible que, después de dar vueltas durante un tiempo, de repente sintamos con alegría y alivio: "por fin entré"?

Algunos umbrales son tan fáciles de franquear que ni siquiera los percibimos, como si nos moviéramos de modo natural en nuestra propia casa de una habitación a otra. Pero a veces, sea por inercia, sea por resistencias de distintos tipos, o por ignorancia o falta de entrenamiento, nos encontramos "bloqueados" o como si estuviéramos "frente a una muralla" que impide el avance.

En cualquier caso, si aspiro a circular libre y fluidamente en la espacialidad de mi conciencia (espacio de representación) y aún más allá, si quiero que la "comunicación de espacios" se convierta en mi nueva referencia de relación con los demás -así como con los seres fallecidos, los guías y los dioses-, entonces debo aprender a construir o abrir "mil y una puertas" para entrar en los espacios que corresponden...

Parece que el mismo hecho de buscar constantemente "entradas" se ha convertido para mí en una Entrada en sí.

En un nivel más general, socio-histórico, observo que la humanidad está buscando "salidas de emergencia", aunque por el momento esas "salidas" sean falsas o ficticias, porque no llevan a ningún lado. Sin embargo, también hay indicadores cada vez más numerosos de que, a pesar de su lentitud y sus errores, la humanidad esta buscando su Entrada en una nueva era, más humana y más espiritual. Intentos encabezados por unos pocos científicos y artistas, por muchas mujeres y jóvenes...

El plano blanco

El plano blanco... Este espacio horizontal ilimitado que veo desde el exterior (desde arriba, desde mi cabeza) y que por consiguiente me parece afuera de mí, espacio del que soy parte dado que estoy ubicada en él, en su centro; espacio que en realidad está en mí, ya que se trata de una traducción visual de mi espacio interno (espacio de representación) y cuya forma actúa en mi mente.

El registro de este plano blanco cuyos límites no alcanzo a ver, me sirve para diferentes tipos de situaciones, de las cuales mencionaré sólo dos.

Situaciones nuevas

En la Disciplina, la llegada al plano blanco que fuga infinitamente en todas las direcciones, produce al comienzo una cierta desestabilización, un registro de estar perdido, por la falta de cualquier referencia (excepto el registro táctil del piso). De hecho, los ojos van y vienen en todas las direcciones, buscando referencias sin encontrarlas, porque la mirada no puede "atrapar" nada, no puede "fijarse" en nada.

Sucede lo mismo cuando, en lo cotidiano, paso de lo conocido a lo desconocido, cuando me encuentro en una situación totalmente nueva y no puedo encontrar mis puntos de referencia habituales... ¿A qué me voy a agarrar entonces?

La única salida (¿o debería decir "entrada"?): encontrar el centro del plano, por lo tanto, el centro de mi espacio de representación, ¡mi propio centro! Y ¿cómo se lo encuentra? En este caso, produciendo una profunda distensión de los ojos para poder difundir la mirada, desde el centro de la cabeza, en todas las direcciones simultáneamente. Una vez más, la distensión es el primer paso para encontrar o recuperar el centro, tan necesario en todas las situaciones, y tanto más cuando uno se encuentra "en territorio desconocido".

Así que, en tiempos en que las referencias externas se caen, no nos queda más que recurrir a nuestras referencias internas. Y cuando éstas también se sacuden, sólo nos queda el centro de gravedad, que irá procesando e interiorizándose, a medida que va avanzando nuestro proceso disciplinario y en estos últimos años, nuestra vida de Ascesis.

Pero a estas alturas estemos contentos de haber encontrado un primer centro de gravedad, un nivel de vigilia no alterada, una atención relajada, lo que ya sería un gran paso adelante para nuestra sociedad, tan atascada en sus ensueños...

Centro, distensión y apertura mental

Una vez en el centro del plano blanco, mi situación mental cambia notablemente: ahora este plano blanco produce una gran distensión, apertura y amplificación mental, como si no sintiera más los límites de mi cabeza (dispersión de tensiones); estoy en el centro de mi propio espacio mental depurado e ilimitado, un espacio de "mil y una posibilidades"...

Es precisamente eso lo que necesito para avanzar hacia lo nuevo en mi vida: salir de mi "zona de confort" (mis hábitos, referencias y límites mentales establecidos), haciendo "tabla rasa"¹ y abriendo la cabeza, gracias a la acción de forma de este plano blanco del Paso 1 (que también encontraré en los Pasos 9 y 10, aunque en contextos diferentes y con significados y registros algo distintos cada vez).

Por supuesto, en la vida cotidiana no puedo permanecer en esta situación mental por mucho tiempo. Pronto empezaré a limitar y a dar forma otra vez a mi espacio infinito, ya que la vida diaria no puede prescindir de "enmarques". Pero ampliar y estrechar el espacio mental, eliminando y luego volviendo a poner los límites, conduce a una movilidad y flexibilidad mental muy útil.

También puede pasar que evoque el plano blanco varias veces en un mismo día en el que hay mucha actividad y siento la necesidad de "resetearme" antes de pasar de una actividad a otra. Unos pocos segundos en el centro de este espacio blanco infinito, y me siento tranquilizada y regenerada mentalmente.

La esfera omnipresente

Al pasar del plano al volumen (mirada incluida, difundida, centrífuga), construyo una esfera que me envuelve, que me contiene (inclusión en la forma), y de la cual soy el "centro de registro" que difiere de las paredes.

La campana mental

Es gracias a las paredes, a la limitación del espacio, que puedo tener registro físico de mí misma. Con respecto al registro particular de mí misma, éste dependerá de la forma del continente (sistema de tensión), en este caso la forma

¹ Hacer tabla rasa: "comenzar desde cero", "hacer borrón y cuenta nueva", "tener un nuevo comienzo olvidándose de lo anterior".

esférica con sus tensiones centrípetas que convergen hacia el centro, dándome el registro de "concentración".

Así que a estas alturas, la respuesta a la pregunta "¿quién soy?" es simple: soy "una bolsa compacta/concentrada de sensaciones". En efecto, mientras no cambie la forma esférica del espacio de representación y su sistema de tensiones centrípetas –es decir mientras logre mantener la mirada incluida y difundida, la visión simultánea, global, a 360°, en lugar de volver a mi hábito de tensar y concentrar la mirada–, este registro cenestésico-kinestésico tan particular de mí misma, permanecerá igual de invariable.

Y a partir del momento en que la esfera es realmente omnipresente –cuando nada existe fuera de ella, cuando nada puede entrar ni salir de ella–, habré terminado de construir mi universo. Estoy en el centro de mi mundo, que es una esfera. Y como no hay nada afuera, soy el "centro del mundo"! He construido mi "solipsismo" (encierre en mi subjetividad).

En lo cotidiano, cuando me concentro en un tema, hago lo mismo. Voy limitando mi espacio mental (espacio de representación), encerrándome en él como si no hubiera nada más que esta actividad y sus propias copresencias. La esfera omnipresente (que en este caso sería mas bien una semiesfera con un piso plano) es efectivamente muy útil cuando necesito ponerme en la "campana mental", por ejemplo para hacer una práctica de ascesis o cualquier otra actividad importante que requiera toda mi atención, sin permitir que me distraiga y me desvíe por copresencias no deseadas; o cuando quiero proteger mi universo sagrado de ciertas influencias externas perjudiciales.

Evidentemente, la esfera omnipresente sólo es interesante en la medida en que la usamos intencionalmente, no como estado de "ensimismamiento" en el sentido de fuga o repliegue, o encierro en la propia subjetividad para no enfrentar el mundo. Así que tengo que ejercitarme a limitar/cerrar y ampliar/abrir la conciencia intencionalmente... según el contexto situacional.

El molde natural o intencional

Otra analogía. Al comienzo de la Disciplina, no podía mantenerme por largos lapsos de tiempo en la esfera sin llenarla de divagaciones. Esta dificultad inicial me llevó a una interesante observación sobre la organización de los objetos de conciencia que entran en el "continente mayor". Cuando los límites del continente de la esfera no coinciden con los límites del espacio de representación, es decir cuando la esfera no es omnipresente, los contenidos que emergen en mí volverán a sus lugares habituales deformando la forma esférica.

Más concretamente, digamos que los acontecimientos de la vida se estructurarán según el "molde" del paisaje de formación (continente mayor). Pero cuando hay coincidencia entre los límites del EdR y la forma intencionalmente construida (en este caso la esfera omnipresente), los contenidos tendrán que ajustarse a esta forma y ubicarse dentro de sus límites. Los acontecimientos de la vida se organizarán entonces de acuerdo a un "molde intencional" y, por consiguiente, se estructurarán y se experimentarán de otro modo.

Un ejemplo. En la forma esférica no hay "arriba" y "abajo", sólo hay "círculos concéntricos" en los que mis objetos de conciencia se ubicarán más o menos cerca del centro del registro. Esto cambia considerablemente el sistema de tensiones y los repartos de cargas, por ejemplo en las relaciones interpersonales.

Finalmente, advertí una interesante paradoja. Si me siento muy bien por estar tan envuelta y protegida, flotando en el centro de mi mundo perfecto –¿acaso no es la esfera el símbolo de la perfección?–, a lo largo del tiempo me siento también limitada y encerrada. O sea, hay armonía y plenitud al mismo tiempo que frustración y aburrimiento.

Asimismo, reconozco esta paradoja en mi vida cotidiana: incluso cuando mi vida es perfecta –porque a veces todo va de maravilla– no puede colmarme para siempre, convirtiéndose en una "jaula dorada" de la que sueño escapar... En efecto, incluso el "paraíso" no es un estado estático (se hará más evidente aún al final del Paso 4), es una dinámica evolutiva. ¡Parece que uno no puede escapar de su Propósito! Por suerte nos advirtieron a tiempo: *Ir en contra de la evolución de las cosas es ir en contra de uno mismo.*

Pero siendo que no existe un "exterior", tenemos que encontrar una salida por el "interior". Comienza entonces una "expedición" hacia lo infinitamente pequeño... (Paso 2).

Paso 2 – Concentración

Concentro (reduzco) la esfera (EdR) así como el centro de registro (registro de mí misma), de manera proporcional y simultáneamente, hasta que ambos se fundan en un punto (que es sólo un registro porque no es visualmente representable). Una vez alcanzado este último límite/umbral, o bien todo desaparece (espacio, tiempo, registro, yo), o bien la dinámica de la conciencia retoma su flujo recomponiendo su mundo (espacio-tiempo, yo).

A pesar de su aparente simplicidad, el Paso 2 es generalmente considerado como uno de los más difíciles de nuestra Disciplina. Es necesario superar resistencias de "peso": desprenderse, despojarse de la construcción perfecta que se acaba de realizar (en el Paso 1) y sobre todo des-identificarse de la propia identidad psicofísica. En cambio, este Paso nos hace descubrir aspectos importantes sobre el funcionamiento de la conciencia, especialmente sobre su espacialidad y temporalidad, sobre la estructura conciencia-mundo (acto-objeto), y nos obliga a manejar mejor la atención. Además nos lleva a una primera experiencia de suspensión del yo, dándonos un atisbo de inmersión en lo Profundo.

Desarrollaré aquí sólo un aspecto de este Paso 2, el que más me ha impactado y servido en mi vida diaria: el manejo de la atención.

Concentración máxima = distensión máxima

Concentrar el "yo + mundo" simultáneamente hasta el mínimo (punto adimensional), es decir hasta el límite mínimo del registro espacio-tiempo, requiere el mantenimiento de un esfuerzo atencional enorme.

Qué fácil es caer en la trampa: tensar/forzar en vez de relajar/soltar. Efectivamente, cuanto más me concentro, más me estoy tensando. ¡Error fatal! Porque cuanto más fuerza, imás fortalezco las sensaciones en vez de atenuarlas! Sin embargo fuimos advertidos: *Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario.*

Pero cuando llegamos, "de fracaso en fracaso", al límite de nuestra tendencia mecánica, y luego llegamos a la morada de la "Desviación", donde tomamos el camino de la "Resolución" para llegar a la morada de la "Generación" (cf. Cap. Los estados internos, *La Mirada Interna*), comenzaremos a "generar" -¡por fin!- una nueva manera de hacer las cosas...

Así que la primera lección aprendida es: la concentración no significa tensión. Todo lo contrario, sólo a través de la distensión se puede mantener el esfuerzo atencional de concentración; en este caso, una "triple y simultánea concentración": concentración mental (atención dirigida a "reducir"), concentración física (reducir y luego desprenderse totalmente del registro físico y luego cenestésico de uno mismo), concentración espacio-temporal (reducir la representación de la esfera, es decir el EdR y por consiguiente el espacio-tiempo).

Esto me había impresionado tanto en la época de la Disciplina, que quedó profundamente grabado en mi memoria. Es necesario revertir la tendencia que se dispara mecánicamente, es decir es necesario revertir el automatismo del instinto de conservación (de supervivencia) que se desencadena con el temor de desaparecer. Por ejemplo, al tener que enfrentar en lo cotidiano una situación de "turbulencia" (aceleración, adversidad, desafío, evento inesperado, etc.), o simplemente la necesidad de "concentrarse" (en el sentido de tener que elevar el nivel atencional cuando me siento cansada), noto que es el "forzamiento" lo que se desencadena mecánicamente. Ahora bien, cambiar este mecanismo reflejo – de "contraer, tensar, agarrar, controlar, poseer"– tan profundamente arraigado en la memoria celular, para grabar una nueva respuesta, un nuevo "automatismo", requiere algo de entrenamiento... El entrenamiento del tensar-relajar en el momento oportuno.

Esto significa, por ejemplo, insistir sin forzar; hacer esfuerzos sin contraer; relajarse sin bajar de nivel, sino al contrario, elevar el nivel de atención, del despertar; soltar sin renunciar, etc. Este "arte" de las proporciones, de la combinación de los opuestos, servirá no sólo en la vida cotidiana, sino también en los otros Pasos y especialmente en el Paso 11.

Si todo va bien en este proceso de concentración (centro de registro/esfera), observamos que la sensación de uno mismo se vuelve más "vaporosa" (textura menos compacta) y de menor tamaño. Pero pronto llega un nuevo peldaño: para continuar concentrando el centro de registro hasta llegar al punto, tendremos que dejar de lado toda sensación, toda identidad física (yo-cuerpo, yo-sensación) para concentrarnos enteramente en la reducción de la esfera (extensión/color).²

Así, como decía Silo, "la verdad es histórica": lo que funcionó muy bien en el momento A, puede volverse inapropiado en el momento B. Sin embargo, el mecanismo de inercia nos juega malas pasadas, arrastrando procedimientos, miradas, interpretaciones, representaciones..., ya que toda reactualización corresponde a una pequeña muerte de lo antiguo. La ley de "sustitución de lo viejo por lo nuevo". ¿Acaso esto no nos sucede todo el tiempo en la vida?

² Un procedimiento similar al del Paso 11, en el que no se puede lograr la "Forma Pura" si no se dirige la atención, en un momento dado, a "la forma de la representación personal" y al "silencio de las percepciones y representaciones", para concentrarse únicamente en el registro de la perspectiva y dejarse caer cada vez más profundamente.

El yo se "desinfla", punto final!

Siendo el centro de registro ya sólo psíquico, el "quién soy" corresponde ahora únicamente a los registros de los actos mentales (mirada-representación, atención). Eso permite avanzar más en la concentración, hasta el "límite mínimo de máxima compresión", donde los centros de registro/esfera (conciencia/mundo, acto/objeto) se funden en un punto. Ahora soy un "punto/instante" (no representable, por lo tanto sólo un registro fugaz). A continuación puede ocurrir que pierda toda noción de identidad (toda representación y todo registro van desapareciendo), que el yo quede suspendido, por la "inercia" que esta continuando –iel mecanismo de inercia también tiene su gracia!– al menos que la dinámica de la conciencia vuelva a iniciarse. Y también puede suceder que regresemos de esta "mini ausencia" con una reminiscencia, como si lo "infinitamente pequeño" nos hubiera llevado a algo "infinitamente grande", incluso grandioso (aunque no fuera el objetivo principal de este Paso).

Así pues, si quisiéramos establecer una analogía general entre este aspecto del Paso 2 y la vida cotidiana –sin llegar ni siquiera al límite extremo del "punto", y considerando aquí sólo la concentración del centro de registro (mientras que en la rutina este es inseparable de la concentración simultánea de la esfera)–, podríamos decir que este Paso nos hace experimentar los registros psicofísicos de la "disminución del yo". Un yo generalmente demasiado grande e "inflado". Y esta disminución del yo obviamente favorece el estilo de vida, es decir, vivir con un "yo pequeño". Por supuesto, en este Paso el yo sigue siendo ubicado en el centro, sin embargo disminuye "a punto de desaparecer".

En efecto, a lo largo de la dinámica de este Paso, el yo sufre la pérdida de referencias importantes (físicas, cenestésicas, psicológicas), las capas de identidad se eliminan paulatinamente... No podemos llevar a cabo este Paso sin sacudir nuestras creencias sobre el yo y su mundo, sin pasar por des-identificaciones, desilusiones, desprendimientos, derrumbes de construcciones mentales... Es un Paso lleno de "pequeñas muertes". En definitiva, la identidad o "registro de mí misma" sufre transformaciones importantes e irremediables.

Este Paso fundador de los siguientes Pasos, es también un buen ejercicio para la segunda cuaterna que le dará a este pobrecito yo el golpe de gracia final.

En cuanto a la esfera (mundo/EdR), si al inicio su concentración tuvo lugar de manera progresiva, a medida que la espacialidad disminuye, la temporalidad también disminuye. Cuanto más nos acerquemos al "punto", más se va acelerando la concentración, como si un globo lleno de aire se desinflara a toda velocidad.

En la vida, eso nos recuerda el registro de la desilusión. ¿Acaso no tenemos este mismo registro psicológico e incluso físico –como si algo se desinflara, colapsara por dentro y hacia dentro de uno–, cada vez que cae una creencia, una expectativa, un sueño, cada vez que se pierde una esperanza o un logro, o un proyecto o una construcción que parecía tan sólida...

Y ¿acaso las resistencias encontradas en este Paso no se deben, en gran parte, a la resistencia a admitir que nuestra tan querida construcción (del Paso 1) es sólo una efímera construcción mental?

Además, me resulta útil evocar –esta vez de manera intencional– los registros de ese “deshincharse” del mundo-yo, en el momento de sentirme demasiado identificada con mis “verdades” y mis proyectos. Una gimnasia mental/emotiva muy eficaz, para comprobar si no me he vuelto demasiado dependiente y “pegada” a mis cosas. Incluso cuando nuestras construcciones, ámbitos, etc., sean impulsados por el Propósito, y aunque hayan sido construidos con cuidado y coherencia, es bueno asegurarse de vez en cuando de que no hayamos perdido la “distancia”, que los Señores “deseo” y “ensueño” no se hayan infiltrado imperceptiblemente, para desviarnos.

Pasos 3 & 4 – Amplificación & Tránsito

En el paso 3 se parte del registro del punto (“soy un punto”) para amplificarlo hasta la reconstrucción la esfera, con la diferencia que ya no soy “centro de registro” (concentración de sensaciones en el centro) porque estoy fusionada con la esfera global, o sea “soy la esfera”. Si bien la mirada permanece incluida en la forma, los registros en cambio están en total coincidencia con ella y sus límites. Soy la esfera y sus límites, soy extensión-volumen de forma esférica, una representación cenestésica de textura vaporosa, una identidad difusa, una “neblina de indefinición” (dixit Silo).

Para hacer una incursión en otro lenguaje, el del Mensaje, podríamos decir que este nuevo registro cenestésico de mí misma corresponde al doble energético; un doble que deberá procesarse en calidad, si es que se pretende generar “el átomo de la inmortalidad”. En cuanto a la analogía con la vida cotidiana, este registro vaporoso, de “ligereza del ser”, es un buen indicador de mi grado de distensión, comparado con el registro de un yo-cuerpo que pesa (tensiones, densidad).

El paso 4 comienza con este registro de ser la esfera/forma, que vamos a transformar en otros cuerpos/formas (cilindro, cono, pirámide, cubo y

nuevamente esfera), manteniendo siempre el registro de ser ese cuerpo en cuestión.

De hecho, si en el Paso 2 hemos reducido los impulsos al mínimo, ahora vamos a aprender a estructurarlos, a organizarlos de diferentes maneras, en otras palabras, vamos a "sacudir" nuestro habitual sistema de tensiones.

Gimnasia mental y adaptación creciente

Si el registro de mí misma coincide con la forma del EdR es decir con el espacio mental, entonces "soy mi forma mental"; y por consiguiente los cinco sólidos – formas universales–, corresponden a cinco formas mentales universales. Esto implica que al modificar el sistema de tensiones y por lo tanto la forma del EdR/espacio mental, también modifico mi forma mental, al menos en un primer grado: haciéndola más flexible. La transformación de un cuerpo a otro apunta precisamente a este "masaje" de la textura mental, del registro cenestésico de uno mismo, para hacerlo más elástico-flexible-maleable, o sea ablandar sus "rigideces".

Como un arquitecto que construye edificios mentales "sólidos", un escultor que esculpe su propia forma mental, un gimnasta que desarrolla los músculos de su cuerpo energético, un pastelero que amasa su propia sustancia psíquica, para que su masa sea más homogénea, más flexible, más fina... o como un joven dios que crea sus primeras formas, sus primeros universos..., el tránsito por estos cuerpos/sólidos, permite dar forma a la realidad de diferentes maneras.

Porque fortalecer su mente no significa "ponerse duro", ¡al contrario! Una conciencia "psico-rígida" es más bien un indicador de fragilidad. He aquí otra paradoja. Para fortalecerme, debo inevitablemente ablandarme, volverme más flexible, como el junco que se dobla ante el viento, sin romperse.

Trasladado a la vida cotidiana, esto significa, por ejemplo, ser capaz de adaptarse de manera creciente cuando eventos o circunstancias independientes de mi voluntad desestabilizan mi "orden establecido"... En efecto, frente a un medio externo en constante desequilibrio, en el que hay que dar respuestas todo el tiempo con una conciencia que busca constantemente el equilibrio (uno de sus determinismos),... comienza entonces una gimnasia mental fenomenal.

Este Paso 4 aplicado a la vida cotidiana, me parece ser un excelente ejercicio de adaptación creciente en situación. En vez de estructurar la realidad y manejar una situación dada con mi "tendencia" (sistema de tensiones, forma mental mecánica cristalizada del paisaje de formación) elegir la forma más adecuada

para lo que quiero producir en mí misma y en los demás. Intencionalmente adoptar la forma cilíndrica, cónica, piramidal, cúbica o esférica puede resultar muy lúdico.

Aquí algunos ejemplos personales de aplicaciones en la vida cotidiana.

Convertirme intencionalmente en "cilindro" para "verticalizarme" para encontrar o fortalecer el "eje"; mantener la dirección ascendente, más allá de las fluctuaciones internas o alrededor mío; elevar(me) tan pronto como sea necesario para levantar el nivel; servir de conectiva con el mundo sagrado ayudando a otros a conectarse con el "plano superior" y hacer que descienda al mundo el conocimiento de los espacios elevados, posterior a un "momento de gracia".

Convertirme intencionalmente en una pirámide, hacerme "triangular" para salir del dualismo –dejando de oscilar entre dos opuestos/extremos, gracias a un "tercer punto" (de vista) que los compensa–; estar firmemente anclada al suelo al mismo tiempo que concentrada en la cúspide, o en la Profundidad, ya que esta pirámide también puede posicionarse en la coordenada Z (la base cuadrada en un extremo de la coordenada horizontal de la profundidad y la punta de la vértice en el otro extremo).

Convertirme intencionalmente en cubo, hacerme "cuadrada", para crear o recuperar un máximo de equilibrio-estabilidad-inmovilidad en situaciones inestables (caóticas, desordenadas, versátiles...); anclarme y arraigarme firmemente en lo terrenal cuando se trata de resolver ciertos asuntos materiales; para "aterrizar" cuando estoy "volando" demasiado,... O dar pautas y encuadres claros a otros, o ponerme a mi misma en el encuadre en vez de improvisar; hacerme "cuadrada" en situaciones demasiado nebulosas que necesitan de precisión, rigor y método...

Convertirme intencionalmente en una esfera para redondearme, para "redondear las aristas" y aflojar ciertas tensiones, ablandar ciertas rigideces, atenuar ciertas formas de expresión o de comportamiento, poner más suavidad, ternura en la atmósfera, en las relaciones... O para incluir, envolver, abrazar, proteger en momentos en los cuales la gente necesita amparo y amor... O bien para sentirme yo misma unida y completa, o para "des-verticalizarme" y así poder eliminar las referencias "arriba-abajo" así como la noción de opuestos (al ser cilindro mecánicamente) o de jerarquía (al ser pirámide mecánicamente)...

La primacía del futuro

En el tránsito de un cuerpo a otro, tengo un registro de dinámica, de movimiento, de desequilibrio, de "transcurrir", de dirección hacia un objetivo/proyecto (la imagen trazadora de la siguiente forma actúa desde la copresencia). En cambio, al configurar y estabilizar la representación visual y cenestésica de un cuerpo, el registro que obtengo es de estática, de equilibrio-armonía-inmovilidad, de "tiempo detenido", sobre todo cuando sostengo esta forma durante mucho tiempo.

Esto se debe a una ilusión con respecto a la temporalidad: la forma puede parecer inmóvil (gracias a una atención fija sobre el objeto de la conciencia) y el correspondiente registro estático, ipero el tiempo no se detiene porque la conciencia está siempre en movimiento! El sostenimiento de una forma es, de hecho, sólo una re-actualización permanente, debido a la copresencia del pasado-futuro. "Mantener la misma cosa" siempre será un volver a un "de nuevo lo mismo", en un tiempo 1, luego en un tiempo 2, luego en un tiempo 3, etc. Siempre existe una "dirección hacia algo", siempre existirá un proyecto (es decir un "lanzamiento hacia delante") que actúa en copresencia (aunque este proyecto sea el de regresar al pasado, porque incluso en este caso, es un pasado puesto en el futuro).

La desestabilización intencional

Si antes tenía que ejercitarme en tensar/relajar, luego en concentrar/amplificar intencionalmente en el momento oportuno, ahora tengo que aprender a estabilizar/desestabilizar... Y aunque la conciencia busca equilibrar continuamente el desequilibrio del medio externo/interno, también tiene la capacidad (intencionalidad) de desequilibrarse a sí misma... de ponerse en "crisis".

Todo cambio supone una desestabilización de un "orden establecido", por lo tanto de una "forma fija", en equilibrio, en armonía. Por eso cualquier cambio, especialmente los grandes, nos pone en crisis.

Esto me hace entender por qué, en la vida diaria, el yo busca constantemente la estabilidad y le gustaría permanecer allí, a riesgo de "congelar(se)". O por qué el yo está en pánico y se agarra, cuando este equilibrio está en peligro. Recuerdo cómo en su tiempo me costó seguir la orientación que cambiaba cada seis meses, cómo Silo nos desestabilizaba continuamente cambiando las formas de acciones, de las evaluaciones, etc. Observo cómo estoy resistiendo actualmente a ciertas aceleraciones y a posponer ciertos cambios que son necesarios.

A la conciencia no le gusta el desequilibrio y por lo tanto se las arregla para resistir (no adaptación), o para reorganizar su paisaje lo más rápidamente posible y encontrar un nuevo "orden" (equilibrio/armonía). Y lo hará de forma creciente o decreciente, dependiendo de su dirección mental.

Y si mi propósito es realmente evolutivo y transmutativo, debería aceptar profundamente que, para evolucionar, debo transformarme (desequilibrar la forma en equilibrio), debo acostumbrarme y valorar lo que me pone en inestabilidad, iaprender a vivir en un equilibrio inestable!

Avanzamos de equilibrio en equilibrio por desequilibrio, como cuando caminamos: entre cada paso adelante, inos convertimos en "cojo"!

Trasladado a la vida cotidiana esto significa, por ejemplo, cambiar los hábitos y grabar nuevos, cambiar la forma o hasta la base de ciertas relaciones cristalizadas. No tratar de equilibrar inmediatamente (en el sentido de "compensar") para poder dar respuestas diferidas (compensar a un nivel superior). Ponerse en situaciones nuevas, asumir nuevos desafíos para desestabilizarse intencionalmente, salir de la zona de confort, iantes de que sea la vida la que se encargue de ello! De hecho, eso me inspiró mucho a la hora de la "autonomía" propuesta por Silo: ¿acaso la autonomía interna no es la capacidad de desestabilizarse uno mismo en lugar de esperar que otros o que la vida misma lo haga?

Al transformar el mundo me transformo a mí misma y viceversa

Al coincidir el registro de mí misma con la totalidad del EdR, no importa la forma que le dé, soy "un todo", "soy el mundo". Y en este Paso 4, experimento que al reorganizar la forma-mundo, reorganizo mi propio sistema de tensiones y de registros (dando dirección, distribuyendo, dispersando, concentrando las tensiones de diferentes maneras). Dicho de otro modo, transformando el mundo, me transformo a mí misma (registro psico-cenestésico) y, viceversa, al transformarme a mí misma, mi mundo también se transforma automáticamente.

Esto tiene consecuencias muy concretas en la vida cotidiana: evocando este registro de "yo soy el mundo" –ya sea que este universo/identidad tenga un tamaño gigantesco o sea un punto minúsculo–, estoy más "involucrada" porque siento todo lo que le sucede a este mundo. ¿No podría este registro psicofísico, trasladado a un nivel social, ayudarnos a "sentir" mejor la mundialización y sus repercusiones en cada persona?

Libertad entre límites / entre condiciones

La cenestesia trabaja sin descanso, la conciencia estructura los impulsos bajo "formas" (imágenes) continuamente. Las formas a su vez se transforman constantemente, pero las formas siempre tienen límites. Por lo tanto, si ya se hizo evidente que el espacio y la propia identidad (registro de mí misma) no son fijos, que se pueden moldear y transformar como a una le parezca, también se hizo obvio que el mundo de los sentidos, de las formas, es un mundo limitado. Puedo alcanzar los límites del EdR, de mi conciencia, puedo extender mis límites y modificarlos (modificando la forma), pero siempre hay límites y todo lo que hago es dentro de esos límites.

Así, puedo modificar la forma reconfigurando sus límites y puedo transformarme a mí misma, pero siempre será dentro de los límites. Ya lo había intuido en el Paso 1, pero ahora está más claro al haber "tocado" los límites que son mis propios límites! Es cierto que ahora tengo más libertad de acción, pero es una libertad entre límites, una libertad limitada, una "libertad entre condiciones" para decirlo con las palabras de Silo. Por otro lado, al ser la forma y sus límites, "soy mis propios límites", y por lo tanto soy (mi) "finitud". Esta caída en cuenta no es filosófica ni intelectual, es profundamente experiencial, cenestésica, visceral.

Pues sí, hay una profunda admiración por la belleza de estas formas universales, y hay un profundo bienestar al ser cada uno de estos cuerpos perfectos, y hasta se da una profunda reconciliación con el mundo de las formas (icon nuestra condición terrenal!). Sin embargo, habiendo tocado los límites, se da también una profunda desilusión y un presentimiento de desprendimiento...

Soy forma, pero también "trans-formación" de forma. Soy este "hacer y deshacer" de la forma, soy el movimiento, soy una dinámica imparable. Que mantenga la misma forma para siempre (actualizándola continuamente) o que cambie mi forma todo el tiempo, no cambia el hecho de que estoy dando vueltas en círculos, en un espacio cerrado y en un tiempo limitado.

En cuanto a la Dama Sociedad, ¿acaso no ha probado ya varias formas de organización social: vertical (monolítica), piramidal (jerárquica), circular (globalización) y quizás pronto esférica?

No te imagines que estás encadenado a este tiempo y este espacio... Desafortunadamente eso es justamente lo que nuestra sociedad actual está imaginando, aunque cada vez menos... Ya ha llegado el momento en que la Dama Historia, impulsada por el Propósito mayor, lleve a la Humanidad, le guste o no, a cuestionar esta creencia, que de hecho es bastante reciente...

En cuanto a Silo, ¿acaso no ha jugado magistralmente con las formas hasta que terminó disolviéndolas para ofrecernos algo menos estructurado, algo más "vaporoso", al mismo tiempo que abrió la Escuela para que a través de ella se abriera también la comunicación con otros espacio-tiempos?

SEGUNDA CUATERNA: EL VACIO INTERNO

...morir antes de morir...

Pasos 5-8 – Difusión, Verticalidad, Horizontalidad, Anulación

Como se dice en el material de la Disciplina, la tónica de esta cuaterna es el "vacío interno". Por lo tanto, voy a tratar los cuatro Pasos como unidad (de hecho, es así que trabajábamos con esta cuaterna en su tiempo).

Gracias a los diferentes Pasos de esta cuaterna, nos damos cuenta de que en realidad hay diferentes vacíos: el "vacío central estático" (Paso 5), el "vacío dinámico" (Pasos 6 y 7), el "vacío del vacío" y el "vacío del espacio-tiempo" (Paso 8); y posteriormente, en la tercera cuaterna, nos encontraremos con el "vacío que no está vacío" y el "vacío de los estados profundos".

En la vida también experimentamos un vacío con características muy diferentes, como por ejemplo el vacío existencial (de sin sentido), el vacío que se siente después de la partida de un ser querido (ausencia), el vacío benefactor de una mente tranquila (silencio mental más o menos profundo), o el vacío inspirador, del que provienen las más grandes ideas (conciencia inspirada).

Profundizar el vacío en vez de llenarlo

Nos proponen generar el vacío interno. ¿Pero el vacío de qué exactamente? Vacío de representaciones, formas, límites/limitaciones y, por lo tanto, vacío de registros. Pero sin todo eso, ¡yo también desaparezco! Si desmaterializo todo, salgo del encierro de la forma, del sistema de tensiones, de las dimensiones X/Y/Z y por lo tanto salgo también del espacio-tiempo, y entonces "ya no soy"...

Pues no es de extrañar, que yo-conciencia esté constantemente llenando y completando el vacío, y es exactamente este mecanismo el que se supone que

debemos sorprender "en flagrante delito", no sólo en esta cuaterna, sino también en nuestras vidas y en el sistema, especialmente en la sociedad occidental y sobre todo en nuestra época, en la que reina la "cultura de lo pleno", imuy distinto de la "plenitud"!

En efecto, si observo con verdad interna, ¿acaso no estoy llena de ensueños disfrazados de proyectos, llena de ocupaciones secundarias camufladas como emergencias, o muchas actividades aparentemente muy nobles enmascaradas como actos válidos, y todo esto para sentirme existir o para justificar mi existencia? Todo es bienvenido, siempre y cuando no me quede en el vacío...

Aún peor. Qué difícil es resistirse al mecanismo de llenar y compensar, en los momentos de fin de ciclo, cuando todo parece desdibujarse, desarticularse, incluso la formulación del Propósito y la forma de la Ascesis. O cuando nos encontramos, una vez más, en un gran vacío (en el "vacío del vacío") que requiere dejar morir algunas ilusiones más, algunas dependencias más, algunas "formas establecidas" más que ya no sirven para el futuro.

Desde un punto de vista alegórico, relaciono estos ciclos bajos con los descensos periódicos de Perséfone al Hades. Con la diferencia de que, durante la vida de Ascesis, ya no se trata de un "rapto" (en el sentido de un efecto de sorpresa) como en el momento de la Disciplina, sino de una incursión consciente y libre, para perfeccionarse cada vez más en el "arte de morir antes de morir", o para decirlo desde otro punto de vista, para sumergirse en este baño de vacío purificador que permite una renovación profunda.

Por otra parte, a nivel mundial, ¿no estamos presenciando una segunda cuaterna? ¿Una larga agonía? Las certezas y las creencias se derrumban un poco más cada día, la desilusión y el temor a la muerte dejan un gran vacío que los líderes tratan de llenar de una manera cada vez menos creíble...

Finalmente, la segunda cuaterna también nos enseña a mantenernos quietos y a profundizar en el vacío en lugar de llenarlo. Nos enseña a reconocer el vacío de sinsentido, en el que nuestro viejo paisaje de formación y el sistema dominante imponen sus contenidos... a diferencia del vacío de inspiración, estado en el que las imágenes que surgen son enviadas desde el Futuro. La conciencia no puede existir por mucho tiempo en el vacío, pero la intención y la atención le permiten elegir activamente con qué se quiere llenar y cuándo...

La atención dirigida y dividida

Al igual que en el Paso 2 donde no pude concentrarme/reducirme comprimiendo/contrayendo (solo relajándome profundamente), en esta cuaterna no puedo producir el vacío por la simple voluntad de vaciar. Tengo que usar un procedimiento indirecto, un "mecanismo de contraste": difundir, diluir y finalmente eliminar, reforzando otra cosa. De hecho, reforzaré precisamente lo que voy a anular más tarde: los límites! ¿Acaso no es una paradoja?

Luego comienza un entrenamiento asiduo para perfeccionar el manejo de la atención, la atención dirigida y dividida.

Al hacerlo, me doy cuenta de muchas cosas. Por ejemplo, que sólo existe aquello a lo que presto atención, y que mi objeto de atención debe poseer a su vez un mínimo de "materialidad" (densidad) para poder atraer y luego sostener mi mirada (la mirada llega hasta el punto en que encuentra una resistencia, un límite). Tan pronto como mi mirada/atención se fija en este objeto de conciencia, su materialidad se hace aún más fuerte, y más aún si lo hago intencionalmente. Por el contrario, si no presto atención a un fenómeno de conciencia, se diluye y finalmente desaparece. Dicho de otro modo, cuanto más refuerzo el objeto de atención en cuestión, más se disuelve todo lo demás.

Incorporar este mecanismo a la vida es igual de interesante y divertido. Dependiendo de cómo oriente mi atención (atención dirigida), puedo hacer existir algunas cosas y hacer desaparecer otras, reforzar algunos aspectos y atenuar otros. Por ejemplo, en lugar de enfocar mi paisaje de formación, puedo dedicarme a reforzar mis nuevas referencias, mi nuevo paisaje intencional. O, en lugar de esforzarme por desalojar mi "yo central", puedo cargar más fuertemente los proyectos de conjunto; como en el Paso 5, donde los límites de la esfera se refuerzan para que el centro de registro se diluya y el centro permanezca totalmente vacío (sin "yo").

Por supuesto, el "yo" no se quedará sin protestar...

De hecho, el yo le teme al vacío porque tiene miedo a morir. Así que no quiere dejar el control, no quiere renunciar a su lugar central, no quiere que lo descuiden, que lo ignoren, que lo dejen de lado. En resumen, quiere existir, y existe cuando se lo están "mirando". Por lo tanto, trata de imponerse con sus diferentes astucias para ser atendido, haciendo el "ruido" necesario para captar nuestra atención o desviarla de las prioridades... Por ejemplo, a través del cuerpo (tensiones, dolores, enfermedades...), o despertando viejos fantasmas (climas, creencias...), etc. ¡Es muy creativo ese yo! Cuántas veces he caído en la trampa de degradarme hasta darme cuenta de que la afirmación (ser el héroe) y la

degradación (antihéroe o víctima) son la misma cosa, ambas cumpliendo la misma función: "capturar la atención", es decir, adquirir materialidad para tomar y mantener la mirada como rehén. ¿Acaso no ocurre lo mismo con los defectos, problemas o deseos groseros que atraen más por su "peso", mientras que las virtudes, los deseos elevados, mucho más "ligeros" por ser menos materiales, pasan a menudo desapercibidos?

Con el tiempo me di cuenta de que era mucho más interesante centrarse en el registro cenestésico del centro de gravedad interno profundo, para fortalecerlo y, poco a poco, identificarme con esta otra "identidad". Dejar que el yo haga sus pequeños caprichos, cuidarlo a veces para que tenga su dosis de atención benévola, pero en general, dirigir la atención con resolución a este nuevo ser en proceso de nacer. En este sentido, debo aprender a reconocer y manejar lo sutil (la traducción de los impulsos profundos).

En el proyecto de Silo, observo este mismo mecanismo de "reforzar algo para debilitar otra cosa", en particular poniendo toda la energía en la construcción de un nuevo ser y una nueva civilización en lugar de "luchar" obstinadamente contra un mundo viejo y obsoleto (lo que no nos impide denunciarlo). Este último cambiará y desaparecerá cuando nazca otra cosa que actuará como contrapeso.

En cuanto a la atención dividida de los Pasos 6 y 7, su manejo me ha ayudado mucho en mi vida diaria. Al mismo tiempo que presto atención a lo que estoy haciendo en el momento, también enfoco mi atención en "otra cosa", por ejemplo, en el acto de agradecer/pedir, o en copresencias intencionales, o en una práctica particular o un nuevo hábito que quiero tener en cuenta, etc. En definitiva, descubrí que he adquirido el hábito de tener siempre un tema de observación y/o práctica durante el día.

Vivir en la esfera de copresencias

En esta cuaterna, el fenómeno de las copresencias se hace muy "palpable".

Siendo que la atención siempre se refiere a "algo" –y dado que ese algo debe tener un mínimo de materialidad para existir– cuando ese objeto desaparece, el acto atencional y su dirección sigue persistiendo (al menos durante algún tiempo), centrándose entonces en la "ausencia de ese algo", en el "no objeto", en la "no representación", o sea en la representación que se ha convertido en "copresente".

Esto es lo que sucede en el Paso 8, donde la atención se dirige hacia una esfera y sus límites que ya no son perceptibles, sólo están copresentes. Y precisamente

este registro de estar contenida en una esfera copresente me ha inspirado mucho para prestar más atención a mis copresencias en la vida diaria, y también para construirme una "esfera de copresencias intencionales". ¡Vivir en la copresencia! La copresencia de los seres queridos, la copresencia del conjunto, la copresencia de los Parques, la copresencia de lo Sagrado, etc.

Posteriormente se produce otra "chispa". Hablando de la "sustitución del paisaje de formación", el material de Ascesis recomienda salir del paisaje de formación y entrar en un paisaje construido por uno mismo. Y luego se dice: "Construir un Propósito es construir un paisaje de formación diferente". También se aconseja "vivir en el Propósito". Sin embargo, el Propósito opera desde la copresencia. Conclusión: Vivir en el Propósito y vivir en un nuevo paisaje intencional es vivir en la copresencia. En una esfera inmaterial formada por todas mis nuevas copresencias "sagradas". ¿La esfera de copresencias como un espacio intermedio, o como una "conectiva" con el espacio-tiempo sagrado?

Si todavía estoy encerrada mentalmente en este espacio-tiempo copresente, mis límites (paredes) se han vuelto tan refinados a estas alturas que sólo necesito avanzar con resolución para eliminarlos — con un acto mental centrífugo de un poder comparable al de una maquina de presión (*power jet*), capaz de disolver todo a su paso... Ahora bien, los límites que pueden ser trascendidos son límites ilusorios!

En cuanto a este "power jet de la mirada", ¿acaso no es imprescindible en ciertos momentos de nuestra vida en los que debemos avanzar con resolución para romper una inercia, para cambiar una situación cristalizada o para liberarnos de ciertas limitaciones?

Romper los límites

Al final del Paso 8, las coordenadas espaciales serán anuladas y los límites trascendidos. Entonces, por un instante, saldremos del espacio-tiempo copresente y experimentaremos el "vacío espacio-temporal".

En el Paso 2, esto se logra por medio de una concentración máxima por la cual el yo-atención se mueve hacia el límite mínimo, hacia "adentro", mientras que en el Paso 8 eso se logra trabajando con los límites máximos, para provocar un movimiento hacia ellos, es decir hacia "afuera". En ambos casos, se alcanza un Umbral —"punto adimensional" (Paso 2) o "vacío del vacío" (Paso 8)—, y si continuamos siguiendo la tendencia centrípeta (Paso 2) o centrífuga (Paso 8), alcanzamos el vacío espacio-temporal.

En efecto, es como si entre dos registros existiera un vacío espacio-temporal del que no puedo tener un registro, sólo una especie de "recuerdo posterior" o "reminiscencia" (porque no puedo percibir el vacío, la no representación, precisamente porque carece de un mínimo de resistencia, de solidez/materialidad, en realidad carece de un "límite" capaz de detener o atrapar mi mirada). La conciencia traducirá entonces este registro memoria por "vacío" o "suspensión" o "infinito" (aunque sólo se trate de un instante).

La vida se expresa a través de las formas, la muerte es sólo la muerte de la forma, o más exactamente la muerte de los límites. ¿Acaso puede hablarse de "forma" cuando esta ya no tiene límites? Tan pronto como los límites son trascendidos, tan pronto como uno ha salido del EdR, el yo se suspende. ¡Sin límites, no hay "yo". Y si los límites son ilusorios, el yo es ilusorio también!

Y precisamente en la vida cotidiana, noto que así como la acción unitiva va acompañada del registro de inmortalidad (sólo la unidad es indestructible e imperecedera!), el acto de sobrepasar mis propios límites va acompañado de un sabor de liberación trascendente. Entonces la acumulación de pequeñas superaciones de uno mismo en la vida diaria toma todo su significado. Es una condición para que se produzcan superaciones mayores. Al igual que un músico que hace sus ejercicios diariamente en preparación para un "gran concierto", siempre precedido por un "gran ensayo general" (Paso 8).

Por mi parte, después de una larga agonía en la que todos mis puntos de apoyo se fueron cayendo y todas mis certezas esfumando, una agonía en la que me enfrenté a la muerte de diferentes maneras (como en el Paso 2, pero esta vez de una manera más profunda, más "visceral"), terminé este Paso 8, para mi gran sorpresa, con un nuevo registro de certeza: la muerte no puede impedir la vida, pero la vida puede impedir la muerte. Como resultado, mi mirada se fija a partir de allí, en la vida y su crecimiento, y esto produce, lenta pero seguramente, la disolución de la muerte (la muerte de la muerte) al tiempo que refuerza la vida y sus "leyes".

Esperemos que nuestro pequeño planeta, también en su segunda cuaterna, pueda encontrar la Fuerza para proceder a una profunda purificación de su limitado y obsoleto "sistema" y que pueda vislumbrar la salida de su propio encierro... para resurgir de sus cenizas a una nueva era, más coherente y más espiritual.

TERCERA CUATERNA: LA COMUNICACION DE ESPACIOS

...nacer a un nuevo ser ...

Paso 9 – Surgimiento

Con este Paso 9, estamos definitivamente dando un paso hacia lo nuevo. Se acabó el encierro en la forma y en la no forma (vacío). El espacio se está abriendo... Es un nuevo nacimiento, el registro del mundo y de mí misma dentro de este mundo se ha transformado en profundidad: todo parece ahora más abierto, más luminoso y más liviano...

...Como en la vida, después de una "gran tormenta", cuando el arco iris aparece en un cielo aún no azul pero ya mucho más radiante... y la vida parece otra vez tan maravillosa...

Concavidad y convexidad

Comienza un nuevo juego mental con nuestro plano blanco, que se ha vuelto más brillante también, haciéndolo cóncavo y luego convexo. Y al hacerlo, descubro su verdadera identidad y función: servir de límite que separa al mismo tiempo que conecta los espacios (límite táctil cenestésico/cenestésico). De hecho, este Paso es una excelente implementación de lo que se dice sobre la "lente bicóncava" en Psicología IV (y también en el material de la Disciplina).

"...el yo se puede ubicar en la interioridad del espacio de representación pero en los límites táctiles kinestésicos que dan noción del mundo externo y, opuestamente, en los límites táctiles cenestésicos que dan noción del mundo interno. En todo caso, podemos usar la figura de una película bicóncava (como límite entre mundos), que se dilata o contrae y con ello focaliza o difumina el registro de los objetos externos o internos".

Poco importa si uno lo practica en una "rutina" o en plena vida cotidiana, siempre se observarán los mismos fenómenos.

En el fondo de la concavidad (intracuerpo), tengo el registro de estar en un espacio más profundo, más interno. Es desde esta "interioridad" que siento los fenómenos que me llegan del mundo externo (a través de los diferentes sentidos

externos) o del mundo interno (a través de los sentidos internos). Todas las percepciones o representaciones se convierten en sensaciones internas, en registros cenestésicos. En esta configuración cóncava del EdR, el mundo externo penetra en mi mundo interno porque el reconocimiento de lo que percibo, es decir la "dirección del sentir" (registro sensorial) es "del interior hacia el interior" (del EdR). Y en el límite del "sentir" (límite cenestésico táctil), la relación con el mundo es la de "recibir" (y a veces de ser sometido a...). Así me encuentro "anclada dentro de mí misma", con poca libertad de acción para salir de este espacio, o para seleccionar lo que me llega o se me impone.

En cambio en la cúspide de la convexidad, el registro es de libertad de acción, de movilidad, de proyección, de efectuar y de dar. Y aunque estoy adentro (del EdR) y los impulsos vienen desde adentro (de mi actividad interna), la dirección del efectuar/dar y la de los objetos a los que se refiere es hacia el exterior del EdR y hacia el exterior de mí (la atención se dirige hacia el exterior), porque mis actos internos, mentales, buscan ser completados y materializados en el mundo. O sea el mundo externo como materialización de la actividad interna.

Tomemos un ejemplo trivial. Estoy en el sofá de mi sala, divagando. En la calle, un desconocido en su coche, muy impaciente, completa/materializa su tensión tocando la bocina (desde su convexidad). Este sonido de la bocina que llega a mis oídos y penetra en mi EdR (en mi concavidad), se traducirá en una sensación de contracción en mi estómago. Así, la tensión mental de un desconocido que no veo y que está lejos de mí, me causará una tensión estomacal; si estuviera en la India –donde las bocinas me resultan mucho más suaves y melodiosas– sentiría, en cambio, un cosquilleo placentero en el pecho.

No es de extrañar entonces que este Paso 9 cambie mi relación con el mundo y con los demás. Las intenciones (las mías y las de otros) completadas, materializadas en el mundo, hacen que sea un mundo de intenciones que termina en mí, porque es en mí que lo reconozco y lo siento (concavidad). Por el contrario, veo cómo mis propias intenciones terminan en el mundo exterior (convexidad) y por consiguiente en el mundo interior de los demás (sus concavidades), porque es en su interior donde las personas me registran a mí y a mis acciones. En resumen, el mundo está en mí y yo estoy en el mundo.

Por supuesto, no es muy frecuente que estemos tan internalizados o externalizados, pero gracias a estos registros extremos de "todo adentro" o "todo afuera", ya percibimos que "la realidad es una"... intuición que se convertirá en una certeza en el próximo Paso.

Paso 10 – La Forma de representación personal (conciencia de sí)

Este paso 10 –el único que también se practica en la vida diaria– corresponde a la “conciencia de sí”. Al menos, ese es el procedimiento de auto-observación recomendado a los morfólogos: la mirada incluyente, que se ha convertido en un “continente cenestésico” que incluye los mundos interno y externo, y la atención puesta sobre el límite (el límite táctil cenestésico/kinestésico) que separa y al mismo tiempo conecta estos dos mundos.

Si en el Paso 9 el “centro de registro” se ha convertido en una mirada-registro tan liviana como una pluma, ahora la mirada estará equipada con un par de alas, para convertirse en una “mirada alada” capaz de volar... lo más lejos posible. Se produce entonces un salto de perspectiva y se pasa a otro nivel (un plano mayor, una estructura superior) donde el yo-atención está dissociado del psiquismo y donde la estructura conciencia-mundo (mundo interno-externo, acto-objeto) se convierte en el nuevo objeto de ese acto de mirar desde otro lugar y de otro modo.

Esta nueva distancia espacial corresponde a una nueva postura mental y psicológica, a un nuevo “nivel de conciencia” que revolucionará la visión y con ella el sistema de representaciones, creencias, registros y por supuesto la noción misma de “identidad”.

Sin embargo, aunque el Paso 10 proporciona una experiencia extraordinaria y, por lo tanto, un nuevo e inolvidable punto de referencia interna, no podrá producir una conversión definitiva de una sola vez. Para “fijar” este nivel, para que se convierta en una “normalidad”, es necesario repetir, repetir, repetir la experiencia; y tratar de hacerla perdurar cada vez por más tiempo.

Romper las condiciones de origen

De la misma manera que los primeros cosmonautas salieron de la atmósfera, escaparon de la ley gravitacional y vieron la Tierra desde el cosmos, nosotros también, gracias a una “pirueta mental de alto vuelo”, salimos de nuestro espacio de representación, del sistema de tensiones, viendo entonces el funcionamiento de la estructura conciencia-mundo desde afuera. Este salto de perspectiva representa el primer paso para escapar del encierro en la propia subjetividad (solipsismo). ¡Es un enorme primer paso en nuestro proceso de liberación (que será completado en el Paso 11)!

¿Cómo continuar entonces viviendo por voluntad propia en las diversas formas de esclavitud y determinismo que aprisionan nuestras mentes? ¿Cómo podría Pegaso volver a una vida de caballos atados, con las anteojeras puestas, arando la tierra de la que considera que no es dueño?

Dentro de los grandes descubrimientos en este Paso, está el siguiente: No soy el centro del mundo, ni soy el mundo. Ya no miro desde mí misma, sino que es una mirada copresente que me mira y me hace comprender que sólo "soy parte" del paisaje, como todos los demás fenómenos que lo componen; que estoy en "paridad" con todo lo que percibo.

Después de eso, ¿cómo vivir con el "darwinismo", el "egocentrismo" y por extensión el "geocentrismo"?, tan profundamente arraigados en nuestra civilización actual... de la cual soy parte...

Al observar su Tierra desde el exterior, los cosmonautas vieron que era Una (más allá de sus divisiones naturales y artificiales). En cuanto a nosotros, al observar nuestra forma de representación personal desde el exterior –esa forma cenestésica que une todo en una sola estructura, un "campo de copresencia" en el que todas las percepciones y representaciones están conectadas–, también descubrimos que la realidad es Una, un Todo, un Nosotros conectado e interdependiente.

Lo mismo ocurre en la vida cotidiana. Noto una mayor distancia conmigo misma, con las cosas y entre las cosas (como resultado, el tiempo interno también se hace más largo), y sin embargo también noto una mayor conexión conmigo misma, con los fenómenos y con la gente. Todo me parece conectado, veo que todo se comunica con todo en un todo. De hecho, si la separación y la división se hace más obvia, la comunicación y la unidad entre todos y cada uno de ellos también se hace más evidente.

Conscientes de ello, ¿cómo seguir con el individualismo, el tribalismo, los nacionalismos?, donde cada uno "pelea" por sus propios intereses, donde cada bando quiere afirmarse degradando y/o oprimiendo al otro en lugar de aceptar la inevitable e incluso deseable evolución: la apertura de las fronteras, la convergencia y la mezcla (mestizaje)... y a mayor escala, la pertenencia a la Nación Humana Universal...

Pero a pesar de las tendencias conservadoras de nuestros gobernantes y de quienes aún creen en ellos, no se puede negar que la conciencia humana ha crecido con la mundialización. Además, con los recientes acontecimientos de la pandemia y el confinamiento planetario, es difícil ignorar que el planeta es UNO.

Con la mirada encluyente, la percepción también cambia considerablemente. Se vuelve más nítida, más precisa, más luminosa, los colores tienen más brillo, todo adquiere volumen, relieve, profundidad. Percibo con más detalles a la vez que mi visión se vuelve más global y estructurada. Veo cómo los elementos están en relación unos con otros, de acuerdo con un cuadro mayor al que pertenecen. Veo todo de una manera más "objetiva", pero también observo cómo la subjetividad interfiere con sus significados y copresencias.

Después de tal salto de lucidez, ¿cómo se podría volver a la mirada habitual, a una visión parcelada, discriminante, chata, identificada y confundida con los ensueños? ¿Cómo Alicia podría volver de su País de las Maravillas y conformarse con un mundo de cartón, en blanco y negro?

La era de la intersubjetividad y la interdependencia

Experimentar la comunicación de espacios (interpenetración de espacios, "intersubjetividad") cambia profundamente las relaciones con los demás y con uno mismo.

Prestando atención al límite, entiendo que es responsable de la división del espacio en "un adentro" y "un afuera" y por lo tanto de la separación entre yo y los demás, al tiempo que asegura la comunicación entre nosotros. Así que observo esta incesante circulación de impulsos que entran y salen del interior al exterior y viceversa, a través de esta frontera siempre abierta.

El otro entra en mí, está dentro de mí, porque es en mi interior que lo siento, lo reconozco, lo represento, lo memorizo, lo reactualizo y lo interpreto... Me obliga a dar respuestas, porque interfiere con mi propia intencionalidad, reforzándola, bloqueándola o desviándola de su dirección inicial. El otro sacude mi psiquismo, lo desestabiliza, me influye y, al final, me cambia. Ya sea que lo integre, lo rechace o lo ignore, en cualquier caso modifica mi espacio interno, reorganizándolo. El otro termina instalándose en mi EdR, pero de manera transformada, con una representación fijada o cambiante, agradable o inquietante... según mis intangibles y mis copresencias.

Observo no sólo todo lo que hago mentalmente con el otro, sino también lo que él está haciendo conmigo, ya que mis propios impulsos internos y contenidos mentales que salen al mundo, también entran en su EdR. Entonces, desde sus propios registros, él a su vez dará respuestas... Así, lo que hago y lo que doy, no sólo lo hago y me lo doy a mí misma, sino que también termina en el otro que lo registra y me lo devuelve.

Además, si tengo el registro de lo que hago "desde mí", también tengo registro del otro como si fuese un "otro yo", es decir, puedo sentir lo que él/ella siente al "recibir" o "sufrir" mi comportamiento. Y cuando me devuelve mi propia intención-acción, como si fuera un espejo o un eco, me permite hacer ajustes. También soy capaz de percibir lo que el otro siente "desde él/ella", incluso cuando no estamos de acuerdo. Así que puedo percibir y sentir la misma situación desde diferentes puntos de vista, simultáneamente. Por fin, también puedo ver a la gente más globalmente, no solamente con un aspecto que me gusta o que no me gusta, sino como un compuesto de múltiples aspectos y dimensiones, o sea en "volumen".

No sólo hay una influencia mutua, sino también una interdependencia. Necesito al otro para poder ubicarme, para que el otro me retroalimente, para que yo pueda transferir cargas, para poder cambiar y para crecer internamente.

Todo lo que venimos describiendo tiene consecuencias: la naturaleza y la calidad de nuestras relaciones interpersonales cambian profundamente. En adelante, *"Trata a los demás como quieres que te traten"*, *"Ningún ser humano por encima de otro"*, *"Yo existo porque tú existes"*, el *"Nosotros"*, ... dejan de ser sólo ideas bellas y se convierten en experiencia.

Otra consecuencia de esta experiencia es que me hace más responsable: cada acción mía es importante porque tendrá un impacto en los demás, en el mundo, en el propio universo; y todo lo que ocurre en un punto del planeta o del universo también afecta a todos los otros puntos...

La comunicación de espacios no sólo tiene que ver con la circulación de impulsos a través del límite kinestésico táctil, de "cuerpo a cuerpo", la interpenetración de espacios también funciona de cenestesia a cenestesia por la circulación de impulsos a través del límite cenestésico táctil. Desde luego entiendo mejor por qué a menudo estamos "captando" los pensamientos o intenciones de personas a miles de kilómetros de distancia, o por qué experimentamos a veces el contacto con ciertos seres que ya no son de nuestro espacio-tiempo. Y quizás, esta "buena idea" que tuve súbitamente, o este bienestar que sentí sin razón aparente, no fue totalmente personal sino que lo "recibí" de alguien, de algún lugar... ¿Acaso esto no explicaría una gran cantidad de concomitancias, coincidencias o fenómenos que generalmente la gente llama "telepatía"?

Si esta comunicación de espacios –o en lenguaje mas espiritual "comunicación de almas" (o de "dobles energéticos")–, fuera más consciente y perfeccionada, ¿no podría convertirse en una nueva forma de comunicación en el futuro? En todo caso, por mi parte observo cuánto ha enriquecido, ampliado y a veces incluso

sustituido la comunicación física y/o virtual con mis seres queridos y aún menos queridos.

Sin entrar en especulaciones sobre un futuro de tipo ciencia-ficción, lo que queda claro es que la comunicación de alma-a-alma "sacraliza" nuestras relaciones. La relación como valor central, la relación por encima de nuestras individualidades, por encima de quién tiene razón, la calidad relacional siendo prioridad sobre el contenido de una conversación, la buena intención mutua y la buena cooperación más importantes que el éxito de la acción.

En cuanto al registro del límite kinestésico táctil, esta "membrana" es elástica, móvil y variable en su ubicación y extensión (a veces sólo un único punto de contacto), dependiendo del sentido o sentidos que capten los impulsos. Incluso sucede que el registro del límite desaparece totalmente, ya no hay separación ni distancia... y en estos "momentos de gracia", la comunicación se convierte en una "comunidad", en "fusión"... El espacio-tiempo está suspendido... La relación con el otro adquiere entonces una dimensión verdaderamente espiritual.

Auto-observación, centro de gravedad y libertad de elección

La auto-observación cambia radicalmente la relación conmigo misma. Se forma un nuevo centro de gravedad interno, un centro desde el cual tendré, con el tiempo, un registro cenestésico más palpable y permanente, y cuya característica principal es la libertad interna.

Gracias a la separación entre la atención-mirada y el registro psicofísico de mí misma, me veo a mí misma desde el exterior, o más bien desde un interior más profundo. Esto no es irrelevante porque revoluciona la noción de "dentro-fuera". ¿Qué es "dentro" y qué es "fuera"? Cuando me miro a mí misma desde mí, desde el "yo", ¿acaso no me estoy juzgando la mayor parte del tiempo? ¿Acaso no me miro a mí misma con una mirada externa o "externalizada", con los ojos de los demás (o como creo que los demás me ven)? En cambio, al verme ahora desde un supuesto "afuera", registro que esa mirada incluyente me observa con benévola neutralidad de una manera totalmente desprovista de moralina, de juicio o prejuicio. Es más, el hecho de tener mayor distancia conmigo misma me da sorprendentemente el registro de una mayor cercanía con mi propia interioridad como si fuera ahora mucho más conectada conmigo misma... Por lo tanto ¿acaso no me observo ahora con una mirada mucho más "interna" que antes?

Por el hecho mismo de pasar de una mirada superficial y externalizada a una mirada más interna y profunda (aunque se encuentre fuera del EdR, mientras que antes estaba dentro de él), paso de la "introspección" a la "auto-observación" y, por tanto, a una mayor libertad con respecto a mí misma, porque estoy menos identificada. En efecto, disociar la mirada del registro psicofísico reduce enormemente la identificación con una misma, con las propias imágenes, climas, creencias y sensaciones, etc.; permite, en particular, no añadir sufrimiento a un dolor o a un clima, ¡ya de por sí sufriente!

Por otro lado, me doy cuenta de que he ganado en libertad de elección y maniobra. La conciencia de sí me permite elegir entre diferentes opciones y ajustar mi punto de vista, mi actitud, mi comportamiento. Desde ese nivel, puedo actuar sobre mi dirección mental, sobre mi forma mental, sobre lo que "doy" al mundo y lo que tarde o temprano volverá a mí como un boomerang. Incluso puedo decidir cómo estructurar lo que me llega del mundo externo.

Pero sobre todo, gracias a esta nueva distancia y a la mayor lucidez, puedo distinguir mejor entre la contradicción y la unidad interna. Porque en realidad la pregunta esencial es: ¿cómo son mis registros? ¿De división, desgarramiento, conflicto, choque/colisión... y en última instancia de fragilidad y desintegración? ¿O es la comunicación, la cooperación, la convergencia, la armonía, la coherencia, la paz lo que prevalece en mí... o sea, registros de integración, unidad y crecimiento? Parece que la unidad no es algo espontáneo o natural, sino el resultado de la acción lucida.

Sin conciencia de sí, no hay unidad (consciente) y sin unidad consciente no hay centro de gravedad (interno), y sin centro de gravedad interno no hay trascendencia. Desde este punto de vista, la conciencia de sí es la "antecámara" de la trascendencia inmortal.

La dimensión poética, espiritual, sagrada

Este Paso 10 no es sólo un salto de nivel, en el sentido de lucidez, libertad y amplificación, es también un salto "espiritual". Permite que nuestra unidad interna crezca, pero también permite que nos acerque, espacialmente hablando, a lo Profundo y hasta nos permite vivir "con un pie dentro". En otras palabras, desde ya hace posible que en la vida diaria estemos en contacto con lo sagrado.

En este sentido noto, entre otras cosas, que todo lo que observo desde este nivel lo estoy estructurando con significados y copresencias más poéticos o sagrados, pues además de ser un "nivel" de mayor lucidez, la conciencia de sí también va acompañada de un "estado" inspirado.

Mirando el mundo desde las intenciones que lo construyeron, sintiendo la vida y las leyes universales detrás de todo, estoy tocando una belleza subyacente y trascendente. Es como si se hubiera encendido una luz o un fuego para aclarar e iluminar todo el paisaje habitual de una manera diferente, humanizándolo y sacralizándolo.

Además, al "jugar" intencionalmente con el límite, encuentro que puedo ver con los ojos de ciertos pintores o poetas... La realidad se convierte en una obra de arte que genera sentimientos elevados, de maravillarse por todo lo que vive, y por la vida misma.

Por último, al mantener la atención sobre el límite durante un cierto tiempo, sucede que la conciencia se altera y se produce la experiencia de un "no-tiempo dentro del tiempo"... Como cuando desaparece el registro del límite en la relación con el otro –o sea cuando la "separación/diferenciación" se convierte en "complementación" y luego en "fusión"–, o en la relación con el mundo, cuando se experimenta la comunión con el Todo (lo que recuerda el capítulo Sospecha de Sentido, en *La Mirada Interna*).

Por lo general, todo esto sucede accidentalmente y sin que hayamos comprendido por qué. Pero al practicar un mejor manejo del límite, este tipo de experiencia puede convertirse en una nueva referencia de base, en una "normalidad".

Sólo hay un pasito de la conciencia de sí a la conciencia inspirada. Y justamente, bienvenido sea el Paso siguiente (el 11), en el que todo eso se profundizará...

Una nueva forma mental paradójica

Este Paso 10, aún más que los anteriores, está lleno de paradojas y unión de opuestos; esto me permite cambiar poco a poco el aspecto "binario" de mi forma mental e incorporar una forma "no dual" y "estructural" (en estructura) del pensar y sentir.

Algunos ejemplos :

- El límite separa y divide, al mismo tiempo que conecta y une, es a través de este límite que nos comunicamos.
- Verse desde afuera, presupone un punto de observación externo, pero en realidad se trata de una mirada más interna, más profunda.

- Ya no me encuentro en el centro, sin embargo me siento mucho más centrada (reversibilidad, libertad de elección). Estoy en mi verdadero centro de gravedad.
- El hecho de ser solamente parte de un paisaje mas amplio, me hace menos indispensable, y la influencia de los demás me hace (inter)dependiente. Sin embargo me siento más libre y responsable que nunca de lo que pasa en mí (y a través de mí, en el mundo externo).
- La mirada incluyente lleva a mayor neutralidad (aunque benévola, no indiferente), a más distancia, y al mismo tiempo lleva a más cercanía, conexión y compasión (ponerse en el lugar del otro sin identificarse).
- El otro esta fuera de mí pero al mismo tiempo dentro de mí; el otro es diferente de mí y al mismo tiempo es como "un otro yo" para mí. Puedo ver una misma situación de manera totalmente diferente y hasta opuesta.
- La mirada incluyente proporciona una visión global al mismo tiempo que permite ver los detalles con precisión y nitidez.
- Si mi visión es mas neutra, más objetiva (como "científica"), también es más poética, más inspirada.

Para concluir, este Paso 10 podría constituir una experiencia profundamente transformadora, incluso revolucionaria, tanto a nivel personal como relacional, social y espiritual, si la conciencia de sí no fuera algo fugaz y ocasional, sino un fenómeno incorporado, permanente y generalizado.

¿Y como primer paso? En lugar de alimentar el ensueño de querer escarpase – nuestra cultura es una verdadera "industria de la fuga" – ¿por qué no intentar salir y liberarse de verdad? A través del buen conocimiento y de la lucidez... De hecho, me parece que ya tenemos muchos indicios precursores de tal búsqueda, a nivel colectivo. ¿De qué otra forma podemos explicar la aparición de una literatura tan abundante que aboga por lo que llaman "la plena conciencia"? Es cierto que hay mucha confusión en los conceptos y en las prácticas propuestas, pero hay dos cosas que me parecen interesantes. Por una parte el hecho de que se trata de un fenómeno "popular" (más exactamente de la clase media) no reservado a una élite intelectual, y por otra parte el hecho de que, a pesar de las confusiones, lo que se está convirtiendo en un valor no es una "idea" sino una "práctica", es decir, una forma de estar y de actuar en el mundo, con un mayor grado de lucidez (nivel atencional) en la vida cotidiana. Y todo esto va en la dirección correcta.

Pasos 11 & 12 – La Forma pura & Proyección (y Introyección)

Hay cuatro momentos claves en estos dos Pasos.

1. Preparativos: configuración del Propósito cargado afectivamente, que nos irá guiando desde la copresencia a la Forma Pura (entrada a lo Profundo), donde se va disparar y tomar el control (introyección/proyección).
2. El "trayecto" hacia lo Profundo: silenciar los mecanismos del yo, revertir la dirección de la atención (mirar hacia atrás) para "sumergirse" en el registro cenestésico de la perspectiva copresente (coordenada Z), dejándose caer cada vez mas hacia atrás, hacia adentro...
3. El "vuelco": en un momento dado se produce un "switch off", un paro/silencio, pérdida de referencias espacio-temporales, suspensión del yo (entrada a lo Profundo); situación mental de la cual no tenemos registro pero que se va traduciendo a posteriori como Forma pura o "vacío que no es vacío" o "espacio-tiempo infinito", o "espacio de significados", o "centro luminoso, de energía", o de otra forma, mítica o alegórica...
4. Introyección/Proyección: sostener la suspensión (dilatación), soportar esta intensidad sin ser expulsado, hasta que esta impulsión-intención-tensión-dirección sagrada y autónoma (Propósito) se manifieste; introyección en los espacios profundos o proyección sobre el mundo.

La pasividad intencional y activa

A lo largo de los Pasos 11-12, tiene que darse una "justa" proporción entre soltar/dejar ir/confiar/rendirse, es decir una suerte de "pasividad", y la actividad intencional-atencional a precisamente esta "no-acción"; sin olvidar el Propósito, que también opera incesantemente desde la copresencia. Todo esto alcanza su punto culminante durante la "dilatación" (mantener la suspensión), donde esta "pasividad intencional y activa" se lleva al extremo, hasta que el Propósito se dispare y tome el control definitivamente.

En general, la "pasividad" se atribuye al principio femenino (el "yin" taoísta) y el "principio activo" al masculino (el "yang" taoísta). Y en los Pasos 11-12, la alianza de estos dos principios opuestos es fundamental.

El Paso 2 ya había sido un ejercicio de unión de los opuestos (máxima distensión y máxima concentración), pero el arte de la unión de los opuestos requiere aquí un mayor nivel de maestría. Además, en mi caso, puso de relieve la necesidad de una profunda reconciliación con este aspecto del "principio femenino" que siempre había degradado, porque había confundido la pasividad de la mujer sumisa y obediente con la pasividad intencional en el momento oportuno. Y

viendo que, por contigüidad, también consideraba la receptividad, la suavidad, la gentileza, la docilidad, la entrega de mí misma, etc., como sinónimos de "debilidad", tuve que admitir que el sistema de valores dominante había penetrado en mí sin darme cuenta. Me había endurecido para protegerme. Entonces comenzó toda una revalorización de lo femenino y un reequilibrio de los dos principios, ahora "complementarios", que debían expresarse a veces alternadamente, a veces conjunta y simultáneamente. En otras palabras, tuve que reconciliarme con mi propia "brecha interna" y restaurar la unidad perdida.

Excepto en la Disciplina y la Ascesis, observo esta pasividad intencional también en nuestras ceremonias, especialmente en la del Oficio y del Bienestar, donde se trata de dejar que la Fuerza y su luz "actúe por sí misma", o de dejar que la corriente del Bienestar pase a través de nosotros para llegar a los demás... En realidad, la pasividad intencional es indispensable para "desplazar", luego "suspender" y al final "suprimir" el yo (Introyección).

Transpuesto a la vida cotidiana, eso significa saber cuándo mantener un perfil bajo y cuándo afirmarse... Cuándo insistir para producir una acumulación de intenciones en la misma dirección -a pesar de los "no resultados"-, y cuándo, por el contrario, soltar entendiendo que no es momento para la acción... Cuándo someternos al Propósito en lugar de mantener el control y cuándo seguir adelante por nosotros mismos en lugar de esperar a que algo o alguien nos resuelva "mágicamente" una situación. Cuándo callar, escuchar y recibir, y cuándo expresarnos con firmeza...

Sin embargo, es la aplicación simultánea de ambos principios, el pasivo y el activo, lo que resulta ser la clave en muchas situaciones, por ejemplo en el "acompañamiento". Es en esta situación de acompañamiento donde más he aprendido a relajarme, y a volverme como vacía o transparente, "pasiva", siendo al mismo tiempo muy "activa", intencional y totalmente comprometida, con una gran concentración de escucha y con una especie de oración interna permanente para que todo vaya bien, para estar inspirada... (cf. Relato sobre el acompañamiento de Silvia).

A nivel social, parece que los tiempos también empiezan a cambiar, y que la sensibilidad y las virtudes de lo femenino están resurgiendo. Varios indicadores muestran que nuestra sociedad está en el camino de la "feminización". Cada vez más mujeres y hombres, especialmente entre las nuevas generaciones, están empezando a asumir y/o desarrollar las así llamadas cualidades femeninas. Además, en el campo del cine y la acción social comienzan a aparecer nuevos modelos de acción y de "protagonismo", basados en la sensibilidad de la "no violencia activa". De hecho, la no violencia activa es una ilustración perfecta de

la unión "pasivo-activo" (ya que se distingue de la acción no violenta/pacifista, que es un "dejar hacer pasivo", y de su opuesto, la acción violenta, que es activa pero destructora).

Mas allá de las formas

Si la conciencia de sí es la antesala de lo Profundo, la Forma Pura sería la antesala de los niveles profundos. Es la sala de espera en la Ciudad Escondida, allí donde se espera a lo Inesperado. Es como en el "espacio-abierto-de-la-energía" (cf. Cap. XIX Estados Internos, *El Mensaje de Silo*) donde uno no debe improvisar, de lo contrario es "expulsado" (retorno de los mecanismos del yo), donde tiene que esperar con "paciencia y fe para que el día amanezca", en otras palabras, esperar con ecuanimidad para que el Propósito se dispare ...

La Forma Pura es un "vacío que no está vacío", es un "horno de alta temperatura" cuya intensidad tengo que aprender a soportar...

Transpuesta a la vida cotidiana, la Forma Pura representa para mí el "centro de gravedad interno profundo". Ese espacio interno donde estoy "en casa", en mi verdadera "Patria", en la "intimidad de mi interioridad profunda", en lo esencial y lo trans-personal. Es un no-espacio-tiempo dentro del espacio-tiempo, es otro mundo dentro del mundo (no fuera del mundo). Es un vacío de plenitud jubilosa, paz e inspiración; un centro de poder transformador y liberador, donde todo esta bien y donde ya nada asusta.

En esta etapa del proceso, la respuesta a la pregunta "¿quién soy?" se presenta aún de otra manera: no soy ni forma ni no forma, soy Forma Pura. Ahora soy mi propio templo interior.

Es como si viviera en un nuevo hogar, una especie de plataforma de lanzamiento desde donde puedo ir a "explorar" la Fuente sin fondo (niveles/estados profundos) o bien ir en "misión" en el mundo interno/externo (psicofísico), "disfrazada en una forma", la más bella y adaptada posible, para que a través de ella se produzcan las conversiones necesarias...

Esto tiene consecuencias en la vida cotidiana, sobre todo porque ya no puedo identificarme con ninguna forma a largo plazo, o mejor dicho, puedo identificarme con una forma intencionalmente y por un momento, sabiendo muy bien que su "destino" es transformarse o morir. En otras palabras, cuando empiezo a identificarme demasiado con una actividad, una relación, un ámbito, un lugar geográfico, una forma de ascesis, en definitiva, con cualquier "forma",

tarde o temprano llega la desilusión... Parece que no se puede establecer una relación duradera con lo que no es duradero.

Las formas son necesarias, pero efímeras. Sólo el Plano trascendental es permanente. Utiliza las formas para expresarse. Hace que nazcan y mueran. Pone las formas en crisis, las desestabiliza, las transforma. Las formas deben estar en constante transformación. Demasiada estabilidad de la forma, ¡peligro! En general es un indicador de "cristalización", de que el proceso se detiene, el Propósito ya no puede avanzar. Debo aceptar que todo se hace y se deshace, se renueva y transforma en torno a una dirección imperturbable que empuja hacia adelante. Tengo que acostumbrarme a vivir en un "equilibrio inestable"...

En este sentido, el modo de vivir (los ámbitos, tipos de actividades, formas de relación, temas de interés, etc.) y los procedimientos de ascesis o formulaciones del Propósito pueden variar, cambiar y agotarse a lo largo del camino. Cuando todo se mueve o cae, sólo queda el centro de gravedad interno y su dirección.

No conozco más grande maestro en la "no-dependencia de las formas" que el mismo Silo. Esta capacidad de crear una forma, de llevarla a sus límites y luego, en el momento adecuado, desprenderse de ella y desarticularla intencionalmente para poder avanzar, para adaptarse de manera creciente... Formas de acción, formas de organización, formas de comportamiento... Y más recientemente, incluso nos ha propuesto que nos separemos de nuestra Disciplina, para construir nuestra propia forma de Ascesis... de la cual también tendremos que des-identificarnos regularmente... si queremos mantenerla "viva".

Vivir en la intensidad

La Forma Pura es una situación mental de suspensión donde las referencias espacio-temporales desaparecen. Por consiguiente, aunque sólo se haya estado inmerso en ella durante un corto lapso de tiempo, desde el punto de vista del tiempo "encarnado", la conciencia traducirá más tarde este instante por "eternidad". Además, para pasar al Paso 12, se supone que debemos "dilatarse" este tiempo que no es, es decir, mantener este estado (de suspensión/inmovilidad) y sostener su creciente intensidad, sin ser expulsados de él. Efectivamente, la "inmovilidad-vacío" –o ausencia de todo movimiento, percepción, representación, espacio y tiempo– va acompañada de registros de gran intensidad.

Se comprende entonces mejor qué significa "la presión de la luz que nos aleja de su centro", (cf. Guía del camino interno y Asistencia, *El Mensaje de Silo*), se

comprende mejor también la alegoría de la cueva de Platón (donde el pobre "prisionero" no puede aguantar el resplandor de la luz), así como muchas otras traducciones míticas y alegóricas de esta misma dificultad que se deben enfrentar y superar en este Paso.

En mi vida, me ha pasado lo mismo. Tengo un registro de intensidad creciente que a veces me resulta difícil soportar. Es como si viviera constantemente en ese "horno de alta temperatura" (imagen del "horno de vidrio"), es decir en los registros de los Pasos 10-11-12, con sus respectivas dificultades y gratificaciones. Parece que después de tantos años de hacer intentos en la misma dirección –deseando vivir permanentemente en el Propósito mayor, vivir una vida de ascesis "integral y continua"– y tras la acumulación de tantas experiencias significativas, he llegado a una nueva etapa en mi proceso. De hecho, confirmo que hace tiempo que he consolidado la temperatura del "horno de cerámica" (1000°C), por decirlo con una imagen, y que ahora es la intensidad de la temperatura del "horno de vidrio" (1600°C) la que debo aprender a mantener y aguantar cotidianamente.

En este nivel y en este estado de conciencia, todo se convierte en una práctica y una experiencia... Es como si a la incesante mecánica de la conciencia (traducciones de impulsos provenientes del mundo, del cuerpo, de la memoria) se añadiera ahora la incesante acción del plano trascendental (impulsos profundos que entran en la conciencia); como si mi vida fuera un árbol con raíces subterráneas y al mismo tiempo con raíces en el cielo... O como si fuera una "doble esfera" sin fronteras...

El sabor de la vida cotidiana cambia considerablemente cuando el espacio interno/externo se convierte en una especie de "loft"³ donde los que están cerca y los que están en copresencia, los vivos y los muertos, los guías y los dioses conviven; cuando el círculo de seres queridos se hace cada vez más amplio; cuando la comunicación física y virtual se extiende a la comunicación de almas; cuando el Propósito, ahora en el centro, pulsa e impulsa continuamente hacia el crecimiento interno, hacia actividades y relaciones no compensatorias, hacia actos válidos; cuando la amplificación, diversidad y simultaneidad de temas, actividades, ámbitos se multiplican...

Todo esto es bastante diferente de esa otra "intensidad" y "aceleración" que vemos en el mundo hoy en día. La intensidad del modo de vida actual es más bien un relleno frenético, una compensación del vacío existencial, del sinsentido. Además, esto viene acompañado de una aceleración que produce un registro de

³ Espacio abierto dividido en varios recintos sin separación, o con separaciones apenas sugeridas.

acortamiento del tiempo (no se ve más allá de la punta de la nariz) y de presión del tiempo (registro de quedarse sin tiempo, de no tener nunca suficiente tiempo), lo que a su vez despierta y revela el temor a la finitud, mientras que la conciencia quisiera huir de ella, justamente viviendo intensamente y/o siendo productivo. Todo esto es muy diferente de la acción "dictada" por el Propósito, de la acción que resulta de un desborde de inspiración, bondad, generosidad, creatividad, etc.

En cuanto a la aceleración externa, es muy a menudo el reflejo de un estado interno catártico acelerado y alterado, proveniente de demasiado tensión. Muy diferente de la calma/silencio interno que permite ser más eficiente, lograr efectuar más actividades en menos tiempo y simultáneamente... Muy diferente también del estado de unidad interna que permite liberar y aplicar la energía que antes estaba bloqueada en las frustraciones y en los ensueños; y que permite liberar también la Fuerza, esta energía superior y sagrada que puede entonces ser "proyectada".

Proyecciones intencionales

En el marco de la Disciplina, hemos trabajado principalmente con un Propósito introyectivo, pero dado el tema de este trabajo, sólo me referiré a la "proyección".

Normalmente, es el yo el que proyecta sus contenidos psicológicos, de forma mecánica, en el mundo. Desde un espacio interno más profundo, la proyección puede ser más intencional y de mejor calidad. De hecho, no es lo mismo proyectar en el mundo tensiones, miedos, resentimientos o contradicciones que proyectar estados elevados, tal como amor, reconciliación, paz, etc.

Pero la calidad de la proyección y su poder aumentan más aún cuando dejamos que sea lo Profundo lo que se proyecte en el mundo a través de nosotros. No es lo mismo proyectar nuestro amor personal o dejar que el Amor incondicional y universal actúe por sí mismo a través de nosotros. Hay una diferencia entre enviar a la gente o a toda la humanidad nuestros mejores deseos desde nuestra mejor intención individual –ique ya es enorme!– y proyectar desde lo Profundo la Fuerza o la Corriente de Bienestar. Así que todo depende de la profundidad desde la que se hace la proyección.

Incluso si no podemos registrar lo Profundo, sí podemos registrar y percibir sus efectos. La Forma Pura es el "umbral" entre los espacios profundos y el mundo interno/externo. En este sentido evoco una vez más la imagen del horno de vidrio: tan pronto como la sustancia luminosa sale de su "recinto", se enfría, se

materializa, se "formaliza", para convertirse en un objeto delicado y transparente... Es a esta sutileza, delicadeza y transparencia que podemos reconocer lo que viene del Horno de lo Profundo.

Se lo puede reconocer en las obras de arte. Algunas obras son muy estéticas y nutren el doble con sensaciones bellas y armoniosas. Hay sin embargo otras pocas obras que nos impactan, nos conmueven, nos inspiran profundamente y nos transportan a otra realidad. No tanto por su belleza, en el sentido clásico de la palabra, sino por ese "algo" que el artista supo transmitir a través de su obra y que toca nuestra alma hasta lo más profundo, imprimiendo en ella huellas inolvidables.

También pude observarlo en mi vida, especialmente cuando reconocí que en mi interior se había asentado un nuevo registro cenestésico; un registro muy sutil, del cual sé que es trascendental y "equivalente" a la Forma Pura en el plano físico, por los registros que experimento como de la misma naturaleza. En su fuerza proyectiva, la Forma Pura ha sido alegorizada en mí por la Diosa Madre/Protectora de la Vida, que se expresa a través de mí de diferentes maneras.

Finalmente, puedo ver esta proyección también en la calidad de las relaciones humanas, especialmente en la comunicación con los demás. Entonces,...

... aunque nuestras bocas pronuncien palabras, en realidad desaparecemos (más exactamente, nuestros "yoes" psicológicos); estamos "en otro lugar", muy adentro de nosotras mismas, allí donde no hay separaciones, donde no hay diferencias, sólo una danza "fusional" intenciones y aspiraciones en la misma dirección. Y lo más interesante: cuando somos plenamente conscientes de ello lo disfrutamos aún más intensamente.

En este tipo de relaciones construidas con amor, con compasión, con unidad interna como "material de base", donde se desarrolla un "principio", una "sustancia", una "energía", un "algo" que une y unifica... es en este tipo de relación que puede nacer el "espíritu inmortal" y construirse la escalera hacia la trascendencia...

Y cuando somos varios, e incluso muchos los que vivimos este tipo de experiencia de relación... y cuando lo que nos une no es para defendernos mejor de un enemigo (real o imaginario) o para destruirlo, sino para lo bello y lo bueno que podemos producir juntos, entonces estamos transformando la dimensión funcional, o simplemente agradable de las relaciones humanas, en una construcción sagrada, la de una "familia humana intencional".

Concluyo que en realidad la verdadera comunicación se da en otro nivel, en otro espacio mental, no habitual, y que su dimensión material o "formal", ya sea física o virtual, es sólo una réplica, una materialización o "proyección" de lo que se da en ese otro nivel superior. E inversamente, la comunicación "aquí abajo" debe servir como "entrada" o "trampolín" para que podamos catapultarnos juntos a otras regiones más sutiles, más puras, más profundas, donde las relaciones son sagradas.

Cuan importante es, en estos tiempos que corren, crear ámbitos capaces de revertir esta inhumanidad, capaces de trascender fronteras, incluso aquellas espacio-temporales, donde el sentimiento de pertenencia no tiene nada que ver con el instinto tribal de los "yoes" temerosos en busca de seguridad e identidad, sino con el sentimiento de formar parte de algo "muy grande", de una comunidad de seres puros, vivos y muertos, humanos y divinos.

(cf. Relato de experiencia «El acompañamiento a Silvia»)

Por último, la experiencia de la Forma Pura me sugiere la alegoría del Paraíso: el significado de la introyección sería entonces ir a su Fuente y el significado de la proyección sería construir "un paraíso terrenal". En este momento del proceso humano, esto correspondería a la construcción de la Nación Humana Universal; y a más largo plazo y a mayor escala, significaría quizás la creación de un pueblo psíquico intergaláctico...

Todo comienza y se termina con el Propósito

Antes de entrar en el Paso 11, debemos configurar el "Propósito" con claridad y carga afectiva, para que desde la copresencia nos guíe hacia lo Profundo. El proceso disciplinario termina cuando este Propósito nos ha llevado al Destino (introyección o proyección).

Antes del Paso 11, e incluso antes de que el proceso disciplinario comenzara, ¿acaso no había ningún "Propósito"? Por supuesto que sí, de lo contrario no habría llegado hasta aquí. Me dio la idea de revisar mi biografía desde el punto de vista del Propósito, y fue emocionante descubrir este hilo invisible que da unidad y dirección, este hilo en el que se enfilan "mis perlas" (acontecimientos, experiencias, acciones significativas) formando el "collar de mi vida".

Sin embargo, hay una diferencia entre un propósito implícito y un propósito configurado, es decir consciente y asumido. También hay una diferencia entre un propósito coyuntural y un propósito más amplio, evolutivo e incluso

transmutativo (para uno mismo y para la humanidad) que puede perdurar toda la vida. Pero estar en contacto y ser impulsado, guiado por el Propósito mayor, es otra historia. Es un "encuentro" que pega como una revelación, es una experiencia trascendental en sí misma; y al mismo tiempo es una construcción intencional, un proceso de develaciones y profundizaciones progresivas de sus diferentes aspectos. "Este" Propósito es válido tanto para la introyección como para la proyección, para esta vida y también para la que sigue.

Sin embargo, me topé durante mucho tiempo con la cuestión de formular y fijar el Propósito. Pues, ¿cómo se podría "encerrar" el Propósito Mayor en una forma (fórmula, formulación) y, peor aún, cómo se lo podría encerrar de por vida, fijándolo en una forma única, cuando el Propósito pertenece al mundo de lo inaprensible, inasible, no representable, y por lo tanto no formalizable? No se puede. Sólo se capta uno de sus aspectos que luego se formula, después se captura otro aspecto y se vuelve a traducir, y así siguiendo... y cada formulación de un aspecto nos lleva a una "región" diferente, a "significados" diferentes ... o sea, a una experiencia diferente...

"Dime cuál es tu propósito y te diré cuál es/será tu experiencia", y a la inversa, descríbeme tu experiencia y te diré cuál es/fue tu propósito copresente. Ahora bien, tan pronto como el propósito nos ha llevado a la experiencia correspondiente, una o varias veces, comienza (su formulación) a perder su carga, y tenemos la impresión de que nos estamos estancando. Por lo tanto, es hora de configurar otro propósito, o más bien de profundizar en él para develar un nuevo aspecto que nos permita ir "más lejos" y conocer una nueva pieza del Puzle de lo Profundo..

La imagen que surgió entonces y que todavía me sirve mucho, sobre todo con la carga afectiva del Propósito, es el tiro con arco. Cuanto más se estire la cuerda del arco hacia atrás (eje Z, profundidad), más lejos volará la flecha. No hace falta decir que previamente tengo que aclarar la dirección en la que quiero lanzar esta flecha.

Las "formulaciones" son así variables, hay sin embargo algo inmutable: el registro cenestésico del Propósito. Cuando lo encontramos o cuando se dispara, "sabemos" que es Él. Puede presentarse de diferentes maneras, o de manera "parcial", por lo tanto "coyuntural", pero más allá de su apariencia formal, lo reconocemos por su registro profundamente cenestésico y su sabor muy particular, así como por los efectos que produce en nosotros y en los demás (en el caso de la proyección). Es parecido al fenómeno del Guía Interno. Sabemos si se trata de un guía "cotidiano" para las pequeñas dificultades de la vida, o de un guía "profundo" para las "grandes ocasiones" (los clamores), aunque siempre es

el mismo fenómeno. La diferencia está en la potencia y la eficiencia, es una cuestión de profundidad.

Todos estos aspectos del Propósito podrían ser profundizados, pero no es el lugar para hacerlo aquí. Así pues, para retomar el objeto de este escrito, las analogías con la vida, observo que una experiencia obtenida repetidamente durante una "rutina" o una práctica de ascesis aparecerá tarde o temprano también en la vida cotidiana: a veces como una experiencia puntual aparentemente accidental, a veces como un estado mental o un comportamiento más duradero, otras veces como un registro cenestésico que se asentará, se fijará y a menudo se convertirá en alegoría...

Un ejemplo. Un día, en plena vida cotidiana, aparece con indudable certeza el registro cenestésico de "algo" de mí o en mí que es inmortal. Es más, no se trata de un registro fugaz, sino duradero, de modo que pueda observarlo y grabarlo bien. Luego, se alegoriza bajo la forma de la *Tara verde*, que se distingue de todos los demás *bodhisatvas* por su singular postura: mientras todo su cuerpo está en lo Profundo (ya que no está sujeta al determinismo, es liberada e inmortal), su pierna derecha está desplegada de manera que su pie entra en la esfera terrenal; lo que significa su disposición a "andar" ayudando... De hecho, la Tara representa el símbolo de la Compasión. En otras palabras: la Tara verde simboliza el centro de gravedad interno profundo, el espíritu inmortal, que se expresa en el mundo psicofísico a través de la Compasión.

Así pues, después de varias experiencias de este tipo, en la práctica y en la vida cotidiana, es normal que el propósito introyectivo de la trascendencia inmortal ya no tenga la misma carga que antes y que de ahora en adelante la prioridad sea asumir esta inmortalidad, o más bien esta paradójica situación de mortalidad/inmortalidad, y aprender a vivir con esta "doble naturaleza". Por lo tanto, el propósito tendrá que ser reformulado.

Aprender a vivir con y en el Propósito

Observo que llegando a un cierto punto –después de tantos años de acumulación en la misma dirección– está sucediendo en mi vida lo mismo que en su tiempo en los Pasos 11-12 de la Disciplina. Si hasta el Paso 10, pude avanzar con mi propia intencionalidad (la intención individual), al menos esa es la impresión que tenía, a partir de ahí, ya no es con ella con la que podía continuar el proceso. Pues bien, el mismo fenómeno ocurrió también en mi vida: el Propósito tiene el control sobre ella.

Por consiguiente tengo que aprender a vivir de otro modo...

En efecto, a fuerza de cargar un tanto obsesivamente el propósito de "vivir en el Propósito de manera continua", parece que me cogieron la palabra. El único problema fue que no estaba suficientemente preparada para ello.

Vivir en el Propósito es vivir en la copresencia, o mejor dicho, la copresencia se vuelve central y toma el lugar del yo. ¡Esto requiere una disponibilidad del cien por ciento! A su vez, requiere mucho entrenamiento... o más bien un gran cambio. Porque no es verdad que el Propósito va y viene... El propósito siempre está ahí, imperturbable, inagotable... Yo soy la que se acerca y luego se aleja de él...

Me explico. Al comienzo, mi relación con el Propósito es una relación de "rock and roll", de cercanía y distancia alternadas. Cuando estoy en contacto con él, me quejo porque me desestabiliza... y lo rechazo. Y cuando está lejos de mí, también me quejo, porque lo extraño... y entonces vuelvo. Así voy pendulando entre ciclos con y ciclos sin... ¡Qué cansancio! Y además, un indicador del "dualismo" que todavía está operando... A veces es él, a veces es el yo quien "gana la batalla"... Es cierto, la relación que establezco con el Plano Trascendental revela una forma mental que aún no ha sido sustituida... ¡Hay trabajo por hacer! Luego habrá un pequeño progreso: mayor cooperación y negociación... "Adelante...", le digo, pero después de un ratito, "por favor, ahora necesito un pequeño descanso"...

A continuación, se crea la relación de "tango". Siendo el principio femenino más reconciliado y asumido, empiezo a dejar que sea el Propósito –y por lo tanto, la santa Copresencia–, quien "dirija el baile"... Por supuesto que no están faltando las "pequeñas" resistencias. Pero debo enfrentar el hecho de que las decisiones/ideas/proyectos que salen de mí fracasan cada vez más rápidamente, sólo las acciones impulsadas por el Propósito se llevan a cabo con éxito. Así que, cuando se activa el Propósito, hago lo posible por seguirlo obedientemente. Aprendo... Entrenamiento para la "pasividad intencional" en la vida cotidiana. Y poco a poco empiezo a disfrutarlo. En definitiva, todo se ha vuelto mucho menos complicado: el yo no tiene que encargarse de todo. De ahora en adelante, mi actividad principal consiste en escuchar y ejecutar las inspiraciones internas que surgen de diversas formas para dar orientación a todos los niveles. ¡Qué revolución!

A medida que pasa el tiempo, la relación con el Propósito sigue evolucionando. Mientras tanto, el Propósito ha invadido todos los niveles de la conciencia... Esto aumenta la cantidad de experiencias que uno debe aprender a integrar "sobre la

marcha", cada vez más rápidamente... Ya no tengo elección: ahora debo pasar del "tango" a un "slow lánguido", en el que se produce una fusión entre la intencionalidad de mi conciencia y la Intencionalidad evolutiva. Una relación de unión íntima, de amor "fusional". Literalmente "me estoy fundiendo"... Y una vez más, emerge la imagen de la fusión del vidrio: mi vida se ha convertido en un "horno de alta temperatura"...

Y, a la pregunta recurrente, "¿En qué estás?", respondo una vez más: "Estoy aprendiendo a VIVIR".

CONCLUSIÓN

La Disciplina de la Forma, aplicada en la vida cotidiana me permite construir la realidad en la que quiero vivir y que puedo amar; reconocer los signos de lo sagrado dentro y fuera de mí; no sentirme encadenada a este espacio y tiempo; estar en contacto con la Fuente de la que emana este Impulso-Intención-Dirección que se hizo Mirada.

La Disciplina de la Forma, aplicada a mi vida, la convierte en una nueva "forma" de vivir, en un estilo de vida que se encamina hacia la "Vida verdadera", una de cuyas "formas" de expresión es la vida tal como la experimentamos aquí... En otras palabras, la "acción de forma" de la Disciplina de la Forma, cuando opera en la vida, transforma su naturaleza, dándole sentido y haciéndola sagrada. Es únicamente cuando se ha trascendido las formas, que se puede reconocer y experimentar la verdadera belleza de "esa forma" que llamamos vida. Ciertamente, la vida es una de las más bellas proyecciones del Plano trascendente.