

LA ACTIVACIÓN DEL CUERPO COMO APOYO A LA ASCESIS

Este aporte tiene como núcleo un relato de experiencia con la Ascesis.

También tiene una parte, inevitable, de interpretaciones, que se desatan cuando uno reflexiona sobre lo experimentado y lo conecta con tantas cosas aprendidas, a partir de la doctrina y de lo vivido y comprendido, en el mundo y en uno mismo. En este caso, el desarrollo de las interpretaciones ocupa muy mayoritariamente el texto.

La experiencia referida es la influencia positiva de la activación del cuerpo, previa a la práctica de la Ascesis. Inmediatamente antes, haciendo una sesión de una cosa y, en seguida, una sesión de la otra. Pero también por su efecto acumulativo a lo largo del tiempo. Hay una correlación entre el mejor estado del cuerpo y los avances en la ascesis, aunque haya muchos más factores que influyen, como se ve también.

Las interpretaciones se abren en dos franjas de interés.

Por una parte, las herramientas de apoyo a la Ascesis en general y cuánto beneficio aportan, al permitir un mejor acceso y una mayor profundidad en el trabajo. La activación del cuerpo es una herramienta más, entre otras que utilizamos de modo más o menos habitual. No está de más dar un repaso a algunas de ellas, para poner el contexto de uso como marco de referencia. Por supuesto, ésta es una interpretación libre, que ojalá sirva de punto de partida para intercambios.

Por otra parte, la esencial función del cuerpo y nuestra actitud hacia él. Las últimas palabras de la Arenga de La Curación del Sufrimiento son *“no olvides elevar tu cuerpo”*¹. De lo que se desprenden dos consecuencias claras. La primera es que el cuerpo es algo importante. La segunda es que debe ser fácil que nos olvidemos de él. Por lo tanto, vale la pena que nos pongamos con un recordatorio sobre este tema, que parece lo bastante relevante, como para dedicarle alguna atención.

1. Los contextos de apoyo a la ascesis.

El acceso a lo Profundo o a la Ciudad de la Luz son operaciones que no se realizan de forma automática ni fácil, en principio.

Requieren de cierto esfuerzo y preparación.

Es por ello que usamos diferentes formas de ayuda, mediante pasos previos, que faciliten después las operaciones principales. También para esas ayudas necesitamos aplicarnos con pulcritud, tono y permanencia, que nos van a redituarse en un mejor rendimiento posterior de los propios trabajos de ascesis.

Veamos una metáfora, que puede ser útil.

¹ La Curación del Sufrimiento es una arenga, dada por Silo el 4 de mayo de 1969 en Punta de Vacas y que tiene, para nosotros, carácter fundacional.

En estos tiempos hay una gran actividad, de diferentes agencias espaciales, para situar una base suya en la Luna. Una de las motivaciones de mayor peso para este esfuerzo es que desde esas instalaciones se podría efectuar lanzamientos de naves, en el futuro, con destino a Marte y a otros planetas. Desde nuestro satélite, una nave que partiera hacia una distancia tan considerable, no tendría que superar la resistencia de la atmósfera terrestre y habría de superar una fuerza de gravedad muy inferior. Por lo tanto, ya desde su diseño, se podría prescindir de costosos cohetes y otros elementos, necesarios para la fase inicial, pero inútiles para la mayor parte del viaje. Tampoco sería necesario dilapidar un combustible precioso en el mismo acto del despegue. Ni someter a los materiales de toda su estructura a una carga de estrés innecesaria, pudiendo emplear materiales no específicos para ese estrés, aligerando peso, costos y otras limitaciones originadas por esa adaptación. Se reducirían los riesgos y, sobre todo, el coste energético de iniciar el viaje, gracias a haber puesto el punto de partida ya a una cierta distancia de la superficie terrestre. Y, al liberarse de los condicionamientos del despegue inicial, se podrían prever mejor todas las necesidades del tramo mayor e incluso de la llegada a destino, fase muy delicada, que pasaría a ser realmente la que definiría el proyecto, en lugar del difícil despegue.

Aplicando esta analogía al desarrollo de nuestros trabajos, podríamos decir que habrá una serie de acciones iniciales que nos situarán en una posición más favorable para que, con una cantidad de recursos variable, pero siempre limitada, podamos obtener los mejores resultados posibles en nuestro equivalente del viaje interplanetario. Si podemos llevar a condiciones óptimas nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra mente, mediante ciertas ayudas que podemos ir sumando, tiene sentido aprovechar todas aquellas que sean posibles.

En resumen, podemos construir nuestra propia “base lunar” con los apoyos que podamos conseguir, para saltar hacia lo Profundo, sorteando más fácilmente los impedimentos de lo cotidiano.

En este aporte nos vamos a centrar más en una ayuda específica, que es la activación del cuerpo y así está relatado y desarrollado.

Pero, antes, veremos algunos de los diferentes tipos de herramientas disponibles.

1.1. Apoyos ambientales, morfológicos y procedimentales

Aquí podemos incluir las condiciones de los ámbitos de trabajo. El silencio, la temperatura adecuada y el confort, sabemos que ayudan. Los entornos naturales predisponen y acompañan. La reducción de ruidos y el alejamiento de las fuentes de estrés cotidianas, reducen el desgaste energético. En nuestros Parques se suelen dar estas condiciones.

También los procedimientos o rutinas que vamos grabando, nos llevan cada vez más fácilmente al estado deseado, a medida que nuestras grabaciones van acumulándose. El paso por determinados lugares, la secuencia de acciones, los preparativos realizados con mayor o menor sentido ritual, pero coherentes en su forma y repetidos en sucesivas sesiones, toman fuerza y nos la transmiten.

El efecto de forma de nuestras Salas, dentro de los Parques, que ya reúnen varios de estos requisitos, está dentro de esta categoría. También lo están los procedimientos más sofisticados, como la Cámara de Silencio. Y los procedimientos elaborados para este fin, en retiros específicos, por ejemplo de silencio, u otras prácticas de refuerzo, como la campana mental, etc.

1.2. Apoyos sociales y relacionales.

Los entornos sociales nos condicionan fuertemente. No es lo mismo ponerse a trabajar rodeados de actividad humana frenética, o relajada. No es igual tener la copresencia de otras personas cerca, cuyo campo de creencias es favorable o, por el contrario, está predispuesto negativamente hacia estos temas. Es muy distinto empezar a operar cuando estamos rodeados de personas con las cuales mantenemos tensiones o bien cuando hay amigos, familia o personas queridas. El entorno social favorable es un apoyo claro y muy efectivo.

También el aislamiento, en ocasiones, es necesario, según nuestro momento de proceso. Desde luego, es siempre mejor que las influencias negativas. En ocasiones, necesitamos de cierto aislamiento para poner en orden nuestro mundo interno y el vacío alrededor es la mejor ayuda.

Tanto en nuestros Parques como en nuestras salas, comunidades y ámbitos de Escuela, tratamos justamente de conseguir y mantener esos ámbitos sociales favorables. Y hacerlo durante todo el tiempo y no solo en torno a los trabajos de ascesis, genera grabaciones permanentes, que nos sirven de apoyo después, en cualquier momento que nos pongamos a trabajar.

La atmósfera de los Parques es una herramienta de apoyo fundamental, tanto para la Ascesis, como para el Estilo de Vida.

1.3. Apoyos mentales y emocionales.

Nuestra predisposición mental es absolutamente determinante. Solo desde una conjunción de creencias adecuada, es posible el avance. Una buena revisión de aquello que sabemos y creemos es necesaria, cada cierto tiempo, para ir puliendo inconsistencias.

El estudio de nuestros temas y el saber de calidad, amplían nuestra perspectiva y nuestra mirada. El conocimiento nos hace mejores y más capaces para todo y también para la Ascesis. Incluso, no está de más revisar nuestra teoría y reestudiar los conceptos en que se basa nuestra operativa, para comprender mejor nuestra práctica y afinarla. El estudio permanente de nuestros temas, amplía y sostiene la condición mental, sabiendo siempre qué hacemos y porqué.

Por otra parte, la confianza en uno, en que nada malo pasará y en que algo bueno seguramente sucederá, es el escalón que sube directamente nuestra anticipación de la experiencia. Descartar los miedos, las preocupaciones y los malestares interiores es despejar el camino antes de salir. Reemplazar las inseguridades por la

fe y cambiar las expectativas por la aceptación previa de aquello que buenamente se nos dé, como ganancia al trabajar, independientemente del fin que perseguimos, nos habilita para sacar lo mejor nuestro en el trabajo.

La imagen de aquello que queremos, tanto si es para la sesión que vamos a realizar, como si es de largo recorrido, para nuestro proceso, es lo que da dirección y organiza todos y cada uno de los elementos necesarios. Lo llamamos Propósito y es el motor básico de nuestro intento.

Todo el ámbito emocional que rodea el trabajo es también muy determinante. La relación afectuosa con pares nos impulsa a escalar y acercarnos mejor a lo Sagrado, ahuyentando miedos y sentimientos negativos y cambiándolos por confianza y optimismo.

Especialmente es muy potente y determinante la carga afectiva, hacia aquello que se busca y hacia el trabajo mismo. El plus de energía que esta carga afectiva puede aportar, puede hacer que sumada al Propósito, vayamos en volandas, por encima de cualquier otra dificultad, cuando ésta es lo bastante poderosa.

1.4. Ayudas bioquímicas y corporales

Y ahora entramos en las ayudas que vienen directamente de nuestro soporte físico, o a través de él.

Hay muchas formas en que podemos cambiar nuestra percepción del cuerpo, del mundo interno y del externo, por cambios en nuestra química.

Podemos acceder a estados que alteren la conciencia por varios medios.

Uno de ellos podría ser por el uso de sustancias exógenas, ajenas a nuestra biología. Los antecedentes de varias escuelas de conocimiento, a lo largo de la historia, nos relatan y nos instruyen sobre algunas de estas prácticas. El uso de brebajes, la ingestión de hongos, la inhalación de ciertos humos podían facilitar estados de trance o de conciencia alterada.

Otras, son de uso más reciente. A partir de la revolución psicodélica, con el advenimiento de toda una cultura de uso de psicotrópicos, que han sido ampliamente estudiados por la ciencia. Aún hoy se siguen descubriendo algunos de sus mecanismos y hasta algunas aplicaciones posiblemente útiles para la salud. Desde las históricas experiencias con los llamados alucinógenos, que jugaron un papel en la súbita concienciación de que existía un mundo interno, más allá de lo normalmente percibido, hasta algunas ritualizaciones vistosas, hoy en día plenamente integradas en los circuitos comerciales del consumo de experiencias. Éstas abren un mundo de posibilidades sensoriales nuevas a un creciente número de personas que están en la búsqueda de caminos alternativos hacia su mundo interior o, incluso, hacia algo que lo trascienda.

A diferencia de los estímulos químicos clásicos, reservados casi siempre a una minoría de sacerdotes o de iniciados, en el presente asistimos a una cierta popularización del uso de estas sustancias, de modo que a veces se difumina el

límite entre estos psicoactivos y las simples drogas recreativas. Fenómeno del cual hay precedentes, también, en otras culturas. La parte positiva de este fenómeno sería que un número cada vez mayor de personas manifiesta interés por el acceso a un mundo interno que explorar, según un legítimo interés por una evolución espiritual, aunque canalizado según las modas del momento.

Aquí cabe puntualizar que las alteraciones bioquímicas nunca suministran el contenido de la experiencia. Ni aunque no fueran originadas por sustancias externas. Incluso podríamos recopilar información sobre los neurotransmisores y las hormonas presentes durante cierto tipo de experiencia y, luego, tratar de reproducir el estado, mediante la introducción de esas sustancias. Pero eso no suplantaría en ningún caso el contenido de las imágenes que surgen y su carga correspondiente, cuando hay un proceso de la conciencia que ha madurado durante tiempo, posiblemente años, sea de forma claramente percibida, o no, por el sujeto.

Ese proceso es indispensable y no puede ser reemplazado por ninguna suplantación química. Habrá una experiencia, ciertamente, de un estado alterado de conciencia, pero no estarán las copresencias necesarias para darle un sentido trascendente. Salvo excepciones, en las que algún proceso de búsqueda sí se hubiera ido acumulando y pudiera eclosionar entonces. Pero, incluso en estos casos excepcionales, sin los contextos adecuados, no hay posibilidad de integrar la experiencia en un proceso evolutivo. A lo sumo, algún chispazo de otros niveles de conciencia, que deje una reminiscencia, como señal de referencia para orientar búsquedas en el futuro.

Hay otras formas de alteración, por vía endógena, de la bioquímica corporal y de las cuales hay abundante experiencia.

Éstas incluyen el ayuno, los ejercicios respiratorios, la práctica disciplinada de ciertas posturas corporales, la danza y otros tipos de movimientos rítmicos, o repetitivos, que puedan llegar a inducir el trance u otros estados favorables para el desplazamiento del yo.

Algunos de estos procedimientos son, en sí mismos, una disciplina de acceso a lo Profundo. Otros, están integrados como parte de las operaciones que han desarrollado en su camino determinadas escuelas.

Por cierto que muchas de estas prácticas han irrumpido también en el mercado de consumo. Se aplica lo mismo que se decía de las sustancias químicas, en el sentido de que las alteraciones de conciencia inducidas externamente, sin un proceso de trabajo personal sostenido, que genere los contextos apropiados, no garantizan el contenido trascendente de esas prácticas.

Por el contrario, el contexto mental y emocional que genera un proceso, puesto en marcha durante un tiempo, puede ir convirtiendo el sentido y el efecto de acciones que no estaban asociadas, comúnmente, a rituales ni a ceremonias. Hasta algunas situaciones, cotidianas o accidentales, pueden ser la puerta de acceso a niveles superiores de conciencia, o a vivencias especiales, principalmente por acción de ese proceso, que actúa en el trasfondo.

Es dando por sentado ese contexto, de un proceso que está operando en copresencia, que intencionadamente podemos utilizar procedimientos que ayuden a generar condiciones.

En este caso, vamos a ocuparnos de la activación del cuerpo como apoyo auxiliar a nuestros procedimientos. Se podría decir que está dentro de la categoría de los procedimientos que cambian de forma endógena nuestra bioquímica, pero a veces bastan cambios verdaderamente sutiles, en lo cuantitativo, para tener importantes saltos en lo cualitativo. Como veremos más adelante, la simple actividad vigorosa ya es una mejora de las condiciones básicas, puesto que aumenta la disponibilidad energética. Pero la experiencia central de este aporte está centrada en el ejercicio deliberado de fuerza, de intensidad media o media-alta.

2. El efecto inmediato de la activación del cuerpo.

2.1. Tipos de activación corporal y sus efectos

La simple activación del cuerpo, con respecto al estado pasivo, produce una elevación inicial del nivel de conciencia. La mera transición del reposo a la actividad produce un incremento de la producción de energía y esa energía queda disponible para otras operaciones. Desde el punto de vista psicofísico, la movilización del Centro Motriz facilita el posterior ascenso energético hacia otros centros. Entonces, esa activación, necesaria para nuestros trabajos, es más fácil. Por lo tanto, moverse y caminar un poco, antes de la práctica de Ascesis, ya tiene consecuencias positivas.

Por otra parte, todos podemos experimentar lo que nos ocurre cuando las circunstancias imponen un ejercicio físico demandante. Si no es extenuante, al final de la actividad, podemos sentir una relajación y un bienestar característicos. También lo sienten aquellas personas que lo han de hacer por imperativo laboral, siempre que se cumpla la parte de que no sea extenuante ni excesivo. Esto se explica por la producción de hormonas y neurotransmisores, que inducen esas sensaciones. Todos podemos registrar esos cambios. Esa puede también ser una condición favorable al ascenso de la energía y a su movilización a centros superiores.

También tenemos la activación por ejercicios cardiovasculares más agitados, como pueden ser la carrera, el ciclismo, otros deportes, o la danza. Esta mayor intensidad en el despliegue energético nos abre además otros canales.

Ya en otro aporte², se refirió el efecto del “*flow*” o “*subidón del corredor*”³, descrito como un especial estado de ánimo muy placentero, que acompaña en algunos casos al despliegue cardiovascular sostenido. Por supuesto, siempre tenemos unos márgenes óptimos de gasto energético, por debajo de los cuales apenas hay más efecto que el de una activación básica y, por encima, un agotamiento que nos deja sin energía.

Entonces mencionamos su utilidad para acceder a estados de conciencia inspirada. Por su proximidad a la “apertura poética” desde una emoción positiva, casi de euforia, ese

² *Motricidad y Conciencia Inspirada*, aporte de Carles Martín Vilanova, Parque Toledo, abril de 2017

³ Estado de euforia que pueden experimentar los atletas de resistencia, con supresión del dolor y un bienestar corporal característico.

estado nos acercaba al contacto con planos elevados, de una forma sutil, ligado a emociones ligeras y volátiles y posibilitario de recibir auténticas inspiraciones.

Tal como decíamos antes, referido a los agentes químicos exógenos, sin proceso no hay control sobre el contenido. Una euforia desatada, en un momento de proceso en el cual el yo sigue siendo el centro del universo personal, dará imágenes acordes con esa ubicación. Si no fuera así, tendríamos multitud de filósofos y poetas entre los atletas profesionales⁴. Puede accederse a imágenes distintas cuando el núcleo de ensueños ha evolucionado hacia otros intereses y se han cultivado otras ubicaciones. Pero no nos vamos a extender esta vez en los efectos de ese tipo de actividad.

Por el contrario, ahora nos referimos al estado que produce el trabajo muscular de esfuerzo intenso y su aplicación como paso previo a la entrada de la Ascesis. Este agradable estado calmo, de bienestar corporal, de apertura emocional, nos predispone afectivamente a las buenas relaciones y al contacto empático con lo humano de uno y de los otros.

Esta predisposición, que en general podría parecer un simple “amansamiento” desde afuera y que podría, simplemente, inducir una leve bajada del nivel de conciencia, o una actitud más relajada, sin el contexto de proceso interno, no tendría mayor utilidad que el alivio momentáneo del estrés, que es, ya de por sí, un efecto positivo.

Pero desde nuestro objetivo, podemos aprovechar ese estado hacia nuestros fines. En efecto, ese bienestar físico nos sitúa ya en el mismo borde de una experiencia de paz. Solamente hay que dar un empujoncito y entramos fácilmente en el contacto con la Fuerza.

Debemos trabajar dentro de una franja de esfuerzo óptima, aunque muy amplia, pero es importante cubrir los mínimos de esfuerzo, sin excederse tampoco, puesto que el agotamiento nos dejaría sin energía suficiente para trabajar. Esta cantidad de esfuerzo será variable en cada persona y aún en la misma persona, en diferente momento. Es posible que la falta de práctica en este tipo de ejercicio pueda acarrear inicialmente algún ruido por molestias corporales, que nos impida, en principio, disfrutar enseguida de los beneficios.

En todo caso, la integración paulatina, por la práctica del ejercicio, según una progresión adecuada, nos irá facilitando el acceso al estado que buscamos. La cantidad de esfuerzo necesaria será variable en cada caso. El registro de cada persona será lo que indique si hemos cubierto los mínimos, o si hemos excedido los límites de lo conveniente, para tener el nivel de energía adecuado.

2.2. Modos de Trabajo de la Ascesis

Hay incontables modos de acceso a lo Profundo. Posiblemente, tantos como seres humanos. Forzosamente, en un relato de experiencia, más interpretaciones propias

⁴ Por otra parte, sí tenemos abundantes referencias de grandes pensadores, científicos y personajes inspirados, que tenían consolidados hábitos de ejercicio físico.

del autor, como es el caso, hay que echar mano también de lo que se ha podido comprobar en primera persona.

Según esto, yo me encuentro con que hay muchos momentos de trabajo en los que busco un acceso rápido y contundente al Centro Luminoso. En la línea de aquella humorística recomendación: *“Cada día una copita, estimula y sienta bien”*⁵. Son momentos de conexión cotidianos, sin alterar el ritmo del hacer diario. Están premeditados y tienen asignado su tiempo, pero éste no es muy largo y no condiciona mucho la agenda ordinaria. La suma de pequeños trabajos en el día a día es la que va acumulando registros y profundizando la huella, de modo que el camino queda permanentemente abierto y queda habilitado para otros momentos de trabajo en mayor profundidad. Los pequeños avances se van sumando y van adelantando en el proceso. Es en estos trabajos cuando he combinado la ayuda del ejercicio muscular como previo a la sesión de Ascesis.

Para los retiros en un Parque o lugar de retiro y para los retiros con Cámara de Silencio, no he utilizado esa secuencia, pero sí puedo decir que una mejora de largo recorrido sobre la condición física también ha sido útil para tener una base psicofísica mejor en cualquier práctica. En algunos retiros, sí he podido hacer algo de ejercicio en algún momento del día y eso ha sido positivo para el balance general del trabajo, pero no siempre por generar un estado previo, inmediatamente antes de las prácticas. En estos casos, donde buscaba la profundidad, ha sido mucho más determinante trabajar antes la carga afectiva.

Por otra parte, entre el desplazamiento del yo por vaciado del espacio de representación, o bien por irrupción de la Luz, sobrepasando los niveles, casi siempre se me ha dado mejor esta segunda vía y es a la que me refiero en este testimonio. La luz es protagonista de muchas traducciones posteriores, incluso algunas recogidas luego por escrito, si bien ese es otro tema, posiblemente para otro aporte.

2.3. Mi experiencia directa.

Mi modelo recurrente de práctica consiste en una sesión de gimnasio, seguida de un trabajo con la Fuerza, realizado en un lugar calmo a la intemperie.

En el gimnasio me ejercito, en ocasiones, con el peso del propio cuerpo y, la mayor parte de las veces, con resistencia externa, sea mediante máquinas de musculación o levantando directamente pesos.

Según mis necesidades, hay una parte mayor o menor de ejercicio cardiovascular. Sin embargo, las sensaciones corporales que encuentro de más ayuda, se producen a partir de los trabajos de fuerza, que demandan un esfuerzo muscular sostenido de superación de resistencias externas.

⁵ En un contexto informal, Silo relacionó esta frase con el Trabajo de Ascesis. Se trata de una referencia cultural propia de Argentina (el eslogan de una conocida marca de ginebra).

Para mí, el punto está en esforzarse sin agotarse. Una sesión de una hora, o poco más, es suficiente. El indicador de haber trabajado bien me lo da el registro cenestésico. Un agradable calor dentro de los músculos, una suave disponibilidad energética, la sangre llegando a cada rincón y sensaciones de relajación y bienestar.

Uno se siente satisfecho del trabajo realizado. Por lo tanto, en ese momento, en paz con uno mismo y con el mundo. Los problemas se ven más lejos y más pequeños y la disposición a resolverlos es de sentirse capaz y calmo para afrontarlos.

De este modo, me desplazo tranquilamente hasta un paseo o un jardín cercanos y me siento en un banco donde no me dé directamente el sol, buscando una ubicación más o menos retirada y con una luz agradable.

Los transeúntes, si los hay, no son molestia para mí, ni yo lo soy para ellos. Por el contrario, siento que mi presencia en el espacio público, con esta actitud relajada y meditativa, puede actuar como estímulo favorable y positivo para otros y, por tanto, será bien aceptada. De hecho, así ocurre siempre, de modo que este tema no me trae ningún ruido.

Cierro los ojos y empiezo mi trabajo con la Fuerza. Como ya parto de un nivel energético alto, por arriba de la motricidad, las imágenes luminosas son fáciles de evocar, la esfera se expande armoniosamente y la entrada en la experiencia de Fuerza se produce suave y rápidamente.

Me gusta repetirme y seguir las frases del Oficio, hasta llegar a aquel fragmento donde dice *“Siente la Fuerza y su luminosidad interna. Trata de ver su luz adentro de tus ojos y no impidas que ella obre por sí sola”*⁶. Sigo estas recomendaciones y llevo la energía al Punto de Control, soltando ahí el manejo de la experiencia.

Pasados unos minutos, abro los ojos, siento los reajustes característicos visuales, de luminosidad y enfoque y de percepción general. A veces busco una traducción inmediata, una frase que sintetice lo vivido o una recomendación en forma de aforismo. Otras, prefiero mantener la cálida emoción residual, sin traducir nada. Depende de la época y las circunstancias personales. Cuando termino mi trabajo, me reincorporo al plan que tuviera para ese día, enriquecido y sereno.

Hay veces en que me siento en un banco a trabajar sin haber pasado por el gimnasio. Mejor aún si es en entorno natural, fuera de la ciudad. Eso también me es muy grato, así como trabajar en un ámbito cerrado y confortable. Y, por supuesto, me encanta el trabajo en grupo, que aporta otras ayudas. Los modos de trabajo no se excluyen entre sí y uno toma lo que viene a mano. Son condiciones diferentes de partida. Las condiciones no determinan el resultado del trabajo que uno hace. Simplemente, influyen o pueden ayudar.

La forma en que llegué a esta combinación de prácticas ha sido también por experimentación.

⁶ *El Mensaje de Silo*, La Experiencia, Ceremonia de Oficio.

Como tantos elementos de este gran laboratorio de pruebas que es la Ascesis, así como pasa con la Entrada y con otras operaciones, incluso con el procesado de traducciones posterior, todo está sujeto a cambio y a evolución. Mediante pruebas, aciertos y errores, es que uno va armando sus procedimientos propios.

En la construcción de esta operativa, yo empecé por sintonizar con los elementos naturales de la vida diaria. Particularmente, con el cielo y con los árboles, que me inspiraban un estado de armonía y conexión con algo mayor. A través del contacto visual “cargado”, yo aprovechaba cualquier momento de parada para “conectarme” y así se fue grabando una relación inspiradora. Después de un tiempo, esta grabación ya me servía de apoyo para sentarme a trabajar la Ascesis al aire libre, con gusto y con motivación. De manera que, cuando ya tenía integrado el gusto por sintonizar con los ámbitos naturales, o, al menos, con algunos elementos naturales del entorno urbano, fue cuestión de tiempo que coincidieran la sesión de gimnasio y la sesión de Ascesis a la intemperie. Y que pudiera registrar la sinergia de ambas actividades.

Como se ve, no se trata de una sola herramienta de apoyo, sino de varias, puesto que el entorno también influye. Y las grabaciones previas, por supuesto.

Se puede decir que me lo encontré, no por casualidad, sino porque un Propósito guiaba mi búsqueda y cuando eso es así, los hallazgos llegan y la circunstancias se constelan para ir dando lugar a nuevas configuraciones que, a su vez, sean punto de partida de nuevas posibilidades que descubrir, en un camino ascendente y siempre cambiante, en una dirección sostenida.

Siempre en el trabajo de Ascesis es importante “la huella” de experiencias anteriores, que nos facilitan el camino para cada nueva sesión. A medida que vamos grabando una forma de Entrada, se hace más fácil repetirla en las veces sucesivas.

En este caso, en que hay una sinergia de efectos favorables, también la grabación de esta secuencia de sesiones ha tenido y tiene un importante efecto positivo. La conexión entre una actividad y otra, que ya se ha ido repitiendo, es cada vez más fluida y la transición entre ellas es más suave.

De otro lado, cuando planifico las actividades del día, al tener en cuenta el paquete conjunto, cuento con un doble estímulo para mantener estos hábitos, ya que el uno refuerza al otro. Como la motivación es doble, es más fácil mantenerlos. Así, ya sé que si hago cuatro días de gimnasio semanales, también son cuatro prácticas de ascesis, como mínimo, esa semana. Y, al ir grabando un registro unitivo de todo el paquete, el estímulo para seguir yendo al gimnasio, también se fortalece.

3. El efecto a medio y largo plazo

Pero no solamente el ejercicio previo a una sesión de práctica es útil en el momento. El principio de acumulación de las acciones es aplicable tanto a una práctica como a la otra. Al ir haciéndolo con regularidad, mejora nuestro estado de forma y se hace más fácil cada vez y da mejores sensaciones.

Y esa acumulación de las prácticas del ejercicio físico incide sobre el proceso de ascesis de diferentes maneras.

3.1. El efecto sobre la disponibilidad energética.

Es bien conocido por nosotros el efecto de una respiración adecuada. La respiración como herramienta para el control del estado de ánimo es útil, pero va más allá. Unos adecuados hábitos de respiración nos estarán dando un mejor flujo de oxígeno en todo el organismo y aumentando la disponibilidad de energía en todo momento, como es fácil de constatar. Si aprovechamos nuestra capacidad respiratoria, pero además la mejoramos, estaremos ampliando más esa disponibilidad energética. El impacto del ejercicio sobre la capacidad respiratoria es doble. Por una parte, la orgánica que regula la respiración física mejora. Nuestra capacidad pulmonar, nuestros conductos respiratorios y nuestro nivel de hematíes en sangre, se optimizarán para dar respuesta a la demanda física. Pero también en el interior de las células se producen cambios. Nuestras mitocondrias, donde se produce la energía en sí, a nivel intracelular, reducen su número y su tamaño cuando no hay mucha demanda por largo tiempo. Sin embargo, cuando se produce regularmente esa demanda, por el ejercicio vigoroso, se van regenerando y aumentando su tamaño y eficacia, para poder dar respuesta. Ese beneficio, adquirido para responder en los momentos de activación física, se mantiene también después, de modo que tenemos ese plus de energía biológica a nuestra disposición, para desempeñar nuestras tareas habituales, con mayor capacidad. Eso se traduce en mejor capacidad cognitiva, más intensidad emotiva y menos fatiga. Otra pérdida habitual de energía es producida por el estado de inflamación crónica, que puede afectar a diferentes órganos y sistemas, dando distintos síntomas. Mediante la activación muscular, combatimos también esa inflamación, reduciendo malestares y liberando energía, además, por esta vía.

3.2. El efecto sobre la salud y el correspondiente registro cenestésico

Esa mayor disponibilidad se aprecia en todos los sistemas de nuestro organismo, mejorando entonces todos los parámetros de nuestra salud. Siendo el sedentarismo la principal causa de enfermedad, la activación frecuente es el mejor antídoto. No solamente para aumentar los niveles de energía, también para activar la circulación de fluidos y los procesos de desintoxicación. Que, a su vez, también aumenta la disponibilidad energética.

Y eso tiene una traducción inmediata en nuestro registro del propio cuerpo. Nuestra cenestesia nos informa de una mejor funcionalidad general y esto se traduce en lo que siempre se ha llamado “buen humor”. Ni que decir tiene, que dicho estado es mucho mejor punto de partida para el trabajo interno y para la acción en el mundo.

Cualquier mejora de salud, desde la condición de partida que hubiera, se registra rápidamente y sirve de estímulo para mantener la dirección. Estamos mejor, nos sentimos mejor y por ello, nuestras capacidades mejoran. Empezando por nuestra capacidad para sentir la cenestesia. Al despertar el cuerpo, ganamos sensibilidad al mismo y eso también facilita la precisión del sistema de registros de la energía.

3.3. La eliminación de ruidos físicos.

Si los ruidos mentales son una perturbación tan limitante para el trabajo de ascesis, como ya sabemos, ¿podemos pensar que los ruidos de nuestro propio cuerpo no nos afectan? Por traducción de impulsos nos van a estar generando interferencias mentales y emocionales todo el tiempo. Es bastante fácil comprender que los dolores y los embotamientos nos interfieren y nos impiden muchas veces la profundización en el acceso a lo Profundo. La inflamación y los estados de intoxicación asociados, de leves a moderadas, harto frecuentes, también afectan a nuestra lucidez y a nuestra percepción emocional.

Mejorando la salud y reduciendo niveles inflamatorios, estaremos rebajando también estos distractores. Invertir algo de tiempo y energía en mejorar esa condición de fondo, nos será útil para el Trabajo, pero también para la vida de cada día.

3.4. La acumulación de acciones coherentes.

La puesta en práctica de las acciones que pensamos y queremos hacer y la calidad de su ejecución, dependen en gran medida de nuestra disponibilidad energética. Necesitamos energía para tomar buenas decisiones y para ponerlas en práctica.

Cuando somos capaces de mantener unos hábitos de activación física, vamos generando una huella de acción coherente, que sirve de precedente para otras acciones. Pero además, nos las facilita al proporcionarnos un sustrato de disponibilidad energética mayor, que se puede reinvertir en la consolidación de otros hábitos positivos. Mejor energía y mejor humor son habilitadores para mantener un mejor nivel atencional y un mejor tono emotivo en la vida cotidiana, que, a su vez, se va grabando y generando pequeñas o mayores acciones positivas. Los ámbitos tienden a reforzarse entre sí, unitivamente. Así, ocurre que unas acciones llevan a otras y, dentro de una dirección general consistente, es una generación continua. Con todo ello, nuestro accionar coherente se acumula y sube de nivel. Y *“Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte”*⁷.

3.5. El estilo de vida

Para este tema, como para la práctica de la ascesis, nos encontramos con la importancia del punto de partida. Si nuestro estado inicial para trabajar se ha despegado lo suficiente de ruidos e interferencias, mejor resultado tendremos de nuestra práctica. Igualmente, si hemos ido incorporando buenas costumbres de base para nuestro estilo de vida, más fácil nos será mantenerlo en registros altos.

Evidentemente, la acumulación de acciones, en un sentido, es lo que nos hace profundizar y fortalecer nuestro estilo de vida. Por ese mecanismo, junto a algunas

⁷ *La Mirada Interna*, Silo. XIII, Los Principios, principio 12.

razones ya mencionadas, el hábito de la activación corporal nos irá facilitando ese fortalecimiento, desde una mejor disposición de ánimo, una percepción mental más nítida, una intensidad emotiva más alta y todas aquellas cualidades que se obtienen al tener una dirección y una disponibilidad de energía suficiente, para seguirla con el mejor desempeño posible.

Con el efecto acumulativo que se comentaba antes, podemos ir depurando ese estilo de vida para que sea fiel reflejo de nuestra ascesis personal.

3.6. La imagen de sí como aliada y no como freno

Prestemos atención a este detalle, no tan pequeño, que puede influir bastante en nuestro desempeño como maestros. ¿Será bueno vernos como personas con un físico que va perdiendo sus capacidades irremediablemente, a medida que pasa el tiempo y sin que podamos nosotros influir en el proceso? ¿No sería mejor vernos como espíritus indomables, capaces de levantar su cuerpo y afrontar el devenir del tiempo apelando siempre a lo mejor de nosotros mismos? Lo que importa es la dirección de la mirada. Te ves como abandonándote ante el declive, o te ves remontando el vuelo, con las posibilidades reales que tienes, ni una menos. Según te veas, así será tu camino. Y a medida que avances, te verás mejor. Si nos identificamos con una imagen de nosotros mismos que nos impide seguir progresando, somos nosotros quienes nos ponemos el palo en la rueda. Por el contrario, si lanzamos nuestra imagen a futuro superando límites y nos decimos que somos esa mejor persona, que transitoriamente aún está resolviendo, ayudamos mucho a nuestro proceso.

3.7. La influencia en mi proceso personal.

Hace ya algunos años que andaba buscando la manera de aumentar el caudal de energía para conseguir mayor intensidad en el trabajo de Ascesis, en general y en el acceso al Punto de Control, en particular. Sospechando que tendría que fortalecer el centro vegetativo, en algún momento retomé anteriores hábitos de hacer ejercicio y, en pocos meses, tuve avances notables en ese caudal de base.

Fui recuperando un mejor nivel de salud, también porque los avances se dan en estructura y empecé a cuidarme más sabiamente, incluyendo obviamente la actividad física. De ese estado más saludable, derivaron mejores capacidades de avanzar en mi vida personal, de emprender proyectos, de resolver situaciones atrasadas... No se puede decir que, por poner mi cuerpo en marcha, se pusiera en marcha todo lo demás, pero desde luego que ayudó y contribuyó en gran medida, por las razones recién expuestas y de las cuales puedo dar fe. Me encontré con regalos inesperados, como el mejor acceso a estados de conciencia inspirada, ya explicado en otro aporte. Y en los últimos tiempos, esta sinergia con el trabajo de ascesis. No me cabe la menor duda de que *“Las cosas van bien cuando marchan en conjunto”*⁸.

Desde luego que no todo el proceso es debido a la elevación del cuerpo, se trata de muchos factores que interactúan y se suman. Mejor salud, mejores relaciones

⁸ *La Mirada Interna*, Silo. XIII, Los Principios, principio 4.

personales, mejores hábitos mentales y avances en consolidar un estilo de vida, han ido de la mano y se han impulsado entre sí. Descubrimientos como la Cámara de Silencio han aportado saltos cualitativos de importancia en el proceso. Y cada retiro ha sido siempre un hito de nuevas escaladas. Pero todo aquello que podamos rescatar como útil, será bueno tenerlo presente, para uno mismo y para compartirlo.

A lo largo de mi vida, fui teniendo períodos de cierta actividad física alternados con otros de sedentarismo total. Ni tuve continuidad ni profundidad en el cuidado del cuerpo, hasta una edad ya considerable. Cuando tuve una crisis de salud que me hizo replantear algunas cosas, empecé a aplicarme en este tema, por necesidad. Fui profundizando en él y descubriendo más implicaciones, al tiempo que estudiaba más cosas sobre la salud y las aplicaba sobre mí también. La conexión con los beneficios para el trabajo de ascesis, simplemente llegó.

Para nada es una trayectoria modélica, ni un ejemplo a seguir, desde luego. Pero me gustaría compartir esto con maestras y maestros, de cierta edad ya, como yo y que no se hubieran aplicado antes a cuidar de este puntal de apoyo en nuestras vidas. Les diría que *“nunca es tarde cuando la dicha es buena”*⁹.

4. El sentido de “elevar el cuerpo”

“No olvides elevar tu cuerpo” son las últimas cinco palabras con las que se cierra la Arenga de La Curación del Sufrimiento. Consultamos el DRAE y las tres primeras acepciones de este verbo significan: “mover hacia arriba”, “impulsar hacia cosas altas” y “esforzar, vigorizar”.

4.1. La frase final de la arenga

Para atribuirle un significado más preciso y acorde a nuestro interés, será oportuno recurrir a un contexto del mismo nivel y procedencia.

Veamos, pues, el último párrafo entero, que se puede entender que sintetiza toda la Arenga en una sola exhortación. Dice así: *“A ti, hermano mío, arrojo esta esperanza, esta esperanza de alegría, esta esperanza de amor para que eleves tu corazón y eleves tu espíritu, y para que no olvides elevar tu cuerpo”*¹⁰. Se nos habla de alegría y de amor y se ponen en un mismo nivel corazón y espíritu, con la advertencia de no olvidar el cuerpo. Por lo tanto, estamos hablando de un elemento importante y que hay riesgo de olvidar, de ello se nos advierte y se nos recomienda practicar también su elevación.

Dentro del tono general de la Arenga, se hace al oyente responsable de una actitud, del cumplimiento de ciertas recomendaciones muy básicas. Llevar la paz en uno y a los demás, aprender a reír y amar y elevar corazón, espíritu y cuerpo.

De éste último es del único que se le pide a uno que no se olvide. Por algo será.

⁹ Refrán popular de origen castellano.

¹⁰ *La Arenga de La Curación del Sufrimiento*, Silo. 1969

Hay que suponer en ello una intención directa. Tal vez, por si el entusiasmo con los temas menos prosaicos nos llegara a absorber de tal manera que lo dejáramos de lado, por ser algo menos elevado. Pues bien, ya se nos da el enfoque idóneo, que es elevarlo también.

4.2. Nuestra prótesis para actuar en el mundo

La importancia del cuerpo es ya reconocida en el principio de La Mirada Interna, señalando, además, que nuestra relación con él es afectuosa: *“Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu.”*¹¹. Por lo tanto, equiparamos, en nuestro amor, el cuerpo, la naturaleza, la humanidad y el espíritu. No es intrascendente, es un elemento necesario.

En la experiencia Guiada “La Protectora de la Vida”, se nos ilustra así: *“Todo en tu cuerpo es ritmo y belleza. Tantas veces has renegado de tu cuerpo, sin comprender al maravilloso instrumento de que dispones para expresarte en el mundo.”* Y aún más: *“Aún en la enfermedad y la vejez, el cuerpo será el perro fiel que te acompañe hasta el último momento. No reniegues de él cuando no pueda responder a tu antojo. Mientras tanto, hazlo fuerte y saludable. Cuidalo para que esté a tu servicio y oriéntate solamente por las opiniones de los sabios.”*¹²

De modo que queda claro que es nuestra responsabilidad cuidarlo y hacerlo fuerte y saludable. No podría ser de otro modo, puesto que nos expresamos en el mundo a través de él.

4.3. La imagen del futuro, a partir de nuestra vivencia física de hoy.

Recordemos la pregunta: *“¿a medida que la vida pasa, crece en ti la felicidad o el sufrimiento?”*¹³. Seguro que todos aspiramos a ir en una dirección de felicidad creciente. Y nos gustaría que nuestras imágenes a futuro fueran coherentes con ello. Precisamente, nuestra sensación de hoy, la señal que recibimos de nuestro cuerpo, va a determinar en gran medida como somos capaces de proyectarnos al mañana. Por lo tanto, un registro del cuerpo activo y vigoroso, en el presente, nos dará el máximo de posibilidades de elaboración de imágenes positivas. Y ya sabemos que las imágenes trazadoras son las que determinan los hechos del porvenir.

4.4. El cuidado de la salud como actitud humanista.

En los mismos Principios de Acción Válida, ya se dice *“en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente”*¹⁴. De modo que, dentro del conjunto de recomendaciones, para ser aplicadas en estructura, donde se maximiza la libertad de acción del ser humano, se pone el perjuicio a la salud como factor limitante de peso. Es nuestra responsabilidad llevar a cabo acciones válidas que no la perjudiquen, sino todo lo contrario.

¹¹ La Mirada Interna, Silo. I. La meditación

¹² Experiencias Guiadas, Silo. VII. La Protectora de la Vida.

¹³ Humanizar la Tierra, Silo. El Paisaje Interno. I. La Pregunta.

¹⁴ La Mirada Interna, Silo. XIII, Los Principios, principio 6.

Y es que *“Los humanistas plantean el problema de fondo: saber si se quiere vivir y decidir en qué condiciones hacerlo”*¹⁵.

Por lo tanto, nuestra aspiración sobre la salud no debería resignarse a una simple prolongación de la vida. Lo coherente es que aspiremos a unas condiciones de salud que habiliten al máximo la acción en el mundo y el desarrollo de la conciencia. Mediante nuestra acción sobre la sociedad, querremos llevar esto a otros solidariamente. Y por nuestro compromiso vital, aplicárnoslo personalmente, buscando el modo de vida que facilite y no deteriore nuestro estado saludable.

Esto vale para la activación física del cuerpo, pero también para seguir, en otros aspectos, los consejos de los sabios, como se ha dicho antes. Si elevar el cuerpo es una meta deseable, hemos tener en cuenta todas las herramientas a nuestro alcance para conseguirlo. Nuestra meta está más allá de nosotros mismos y más allá del plano material, pero es unitivo tomar esta tarea también como un fin en sí mismo.

4.5. El compromiso con la humanización del mundo empieza por nosotros mismos. Y por tanto, por nuestro propio cuerpo.

Si toda reconciliación debe comenzar por uno mismo, toda práctica de amor y de compasión debe hacerlo también así.

Como una onda creciente, nuestra tarea humanizadora debe tenernos a nosotros mismos como epicentro de una acción sobre otros, cada vez más coherente.

El punto de aplicación más cercano es el más importante. Porque es el principio de una serie de acciones que no tiene fin.

Y lo más cercano es nuestro propio cuerpo.

Aprendamos a amarlo, a cuidarlo y a reconciliarnos con él. Porque, a cambio, puede darnos el apoyo más directo y eficaz para nuestro ascenso hacia la trascendencia.

Nuestro cuerpo será, entonces, como una plataforma de lanzamiento, confiable y generosa, que nos permitirá, en el último momento, desprendernos de él, para despegar en dirección al último y mayor de nuestros viajes.

PAZ, FUERZA Y ALEGRÍA.

Carles Martín Vilanova (carlesbcn@gmail.com). Maestro de Parque Toledo.

Barcelona, 5 de octubre de 2023.

¹⁵ *Documento Humanista*, Silo. III. La Posición Humanista.