

MOTRICIDAD Y CONCIENCIA INSPIRADA

Relato e interpretación de experiencias.

Carles Martín, abril de 2017.

PARQUE TOLEDO

carlesbcn@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En el trabajo de Ascesis de todo maestro hay siempre una gran parte de laboratorio. Las experiencias con otros estados de conciencia son una fuente de material para investigar, procesar, arriesgar hipótesis y experimentar nuevamente.

Es creencia del autor que el intercambio puede enriquecer e inspirar a otros, así como atraer en reciprocidad el aporte de otras experiencias y otros puntos de vista, que le faciliten a uno mismo la tarea de seguir avanzando.

Es con este ánimo que se expone aquí un relato de una experiencia original, que me resultó impactante y el proceso de reproducción aproximada de la misma, que tuvo el interés, no solamente de revivir aquellos registros, sino además de hacerlo intencionadamente, buscando repetir las condiciones idóneas y tratando de seguir un método.

Este trabajo con sobrecarga en el centro motriz se hace posible en un momento de reactivación corporal. La razón de retomar la actividad física con cierta intensidad, precisamente fue para recuperar un caudal energético que echaba de menos para el trabajo con la Ascesis y hasta para el trabajo habitual con la Fuerza, ya que tras cierta crisis de salud notaba esta disponibilidad mermada en su propio origen vegetativo. Al recibir asesoramiento terapéutico, se me recomendó especialmente la recuperación del ejercicio físico para destrabar los mecanismos de producción de energía del cuerpo. Y, no solamente funcionó, si no que me facilitó la recuperación de este otro canal de experiencias que ahora comparto.

1. LA EXPERIENCIA ORIGINAL

En los albores de este siglo XXI, algunos miembros del Movimiento Humanista teníamos acumulado ya un cierto bagaje de retiros, talleres, reuniones semanales de Trabajo Personal y muchas horas de vuelo en búsqueda del mejoramiento personal y del contacto con lo trascendente.

Es en aquel momento cuando llega el primer Retiro de la Fuerza y ocurren fenómenos interesantes por todas partes. Sueños reveladores, experiencias de

contacto con la Fuerza abrumadoras y una suma de registros nuevos y descubrimientos en el mundo de lo interno que renuevan el impulso para seguir avanzando en la transformación personal, emprendida años atrás y relegada a un segundo plano a veces, en aras del desempeño estructural y la actividad en el mundo.

Son tiempos de conmoción y de irrupción de contenidos nuevos o que, siendo a veces antiguos, parecen estructurarse de forma innovadora. Nuestros umbrales de tolerancia hacia la experiencia interna se ven frecuentemente sobrepasados y quedamos muchas veces sorprendidos por registros que no podemos en el momento ubicar adecuadamente.

Dentro de este contexto de situación personal y, posiblemente, general, tiene lugar la experiencia que se va a relatar a continuación.

Aprovechando el paréntesis vacacional de agosto, cuando las actividades del medio y las nuestras se detienen, me propuse tomar unos días de descanso en familia y en la playa, aprovechando para poner un poco en forma el cuerpo con el apoyo del sol, la brisa y al agua del mar, más un pequeño esfuerzo de mi parte para llevar adelante un plan saludable de ejercicio y dieta en un entorno facilitador y estimulante.

Hay que decir que los temas del trabajo personal no quedaban relegados, estaban en copresencia y hasta en primer plano, durante gran parte del tiempo. Uno de los temas centrales para mí, en aquel momento, era la conexión emotiva con las personas, que estaba retomando desde un nuevo enfoque y con una profundidad de registros no sentida anteriormente.

Mi actividad cotidiana incluía entonces un tiempo de carrera al trote por la playa, durante una hora aproximadamente, haciendo un trayecto de ida y vuelta junto a la orilla del mar. Parte de la dieta consistía en un desayuno muy ligero, dentro del contexto de una estrategia de consumo de escasas calorías, pero abundante en cafeína, por su conocido efecto favorecedor de la quema de grasa. Estas carreras de baja intensidad, pero de mediana duración, se hacían una vez por la mañana y, algunos días, mañana y tarde.

El trayecto de la carrera empezaba en una playa con una densidad de bañistas habitual en vacaciones, que se iba diluyendo a medida que avanzaba y pasaba

la mayor parte corriendo por zonas mal dispuestas para la actividad estival y con escasa o nula presencia humana. Buenos trechos estaban desiertos y antes de llegar a otra zona de playas habitadas, daba la vuelta y regresaba. A medida que iban pasando los días de ejercicio, que no fueron tantos, mi estado de ánimo y mi frecuencia divagatoria se fueron amoldando al circuito, produciendo una experiencia notable. Al alejarme de la gente, en la fase inicial de la carrera, iba entrando en un estado de calma interna, donde los estímulos artificiales desaparecían y solamente sentía la conexión con el sol, el mar y el viento. En un estado de serenidad y conexión con el planeta y con la Vida, iba ejercitando mi cuerpo al tiempo que me sentía en armonía con el Universo. Entonces, durante el regreso, viendo a lo lejos a las personas que estaban distendidamente tomando el sol o bañándose, una emoción creciente me embargaba y sentía verdaderas oleadas de afecto por mis semejantes al tiempo que me acercaba a la zona donde estaban. Estas oleadas de emoción y de cariño me invadían y me producían una suerte de enamoramiento hacia todas y cada una de las personas con las que luego me cruzaba corriendo. Sentía verdaderamente como éramos todos partes de un solo Ser y cada individuo no era más que un apéndice aparentemente separado, pero parte del mismo organismo vivo, como lo son los brotes de una misma planta, los tentáculos de un pulpo o los diferentes dedos de una misma mano. Sentía que cualquier daño hacia uno de estos seres sería un daño a mí mismo también, siendo cómo éramos todos parte de lo mismo. Y no podía sentir hacia ellos ninguna otra cosa que no fuera un intenso amor, que era lo que nos unía con el Ser Mayor que formábamos entre todos. A medida que estos sentimientos iban produciendo imágenes y analogías, una sensación de comprensión absoluta me tomaba y me hacía sentir en contacto directo con la Verdad Última, aunque no se pudiera ya expresar con palabras. Por supuesto, al terminar la carrera venía un fuerte bajón de energía, pero en un estado muy agradable y plácido, que me llevaba hacia un tiempo de reposo que me parecía merecido.

No terminaba en sí misma la experiencia, que duró unos pocos días de ejercicio playero, sino que en días posteriores, volvían reminiscencias de lo experimentado y entraba en estados de conexión y de amor universal en medio de situaciones cotidianas. Estos momentos recurrentes se fueron extendiendo en el tiempo, de forma cada vez más diluida durante los meses siguientes, hasta quedar como una experiencia más en el archivo de lo interno, como otro registro que evocar, como otro agradecimiento almacenado.

Ni qué decir tiene que esta experiencia no quedó como una anécdota inconexa, sino como un momento específico de gran avance en el camino del amor y la compasión.

2. LA INTERPRETACIÓN.

Como máquina energética, nuestra estructura psicofísica tiene un circuito preciso de movimiento de la energía a través de los centros de respuesta. Desde el centro vegetativo, ésta se mueve en dirección ascendente. Pasa, primero, por el centro motriz, después por el centro emotivo y por el centro intelectual, antes de llegar hasta el centro emotivo superior.

En la disciplina energética se maneja muy eficientemente todo el circuito, a partir del plexo productor. Sin embargo, también es posible succionar energía desde el centro vegetativo hacia un centro superior a él y proyectarla hasta el emotivo superior. Desde el centro emotivo, tras una carga importante, mediante el trabajo con la Fuerza, se tiende a producir este pasaje hacia el emotivo superior. Por otra parte, en ejercicios previamente conocidos por nuestra Escuela, se ha abordado el tema del choqueo del centro emotivo superior desde una sobrecarga en el centro motriz. A veces esta sobrecarga se ha combinado con sobreesfuerzos simultáneos de los centros emotivo e intelectual, con la intención de ir acumulando una sobrecarga energética ascendente que terminara desbordando todos estos centros y ascendiendo hasta un nivel superior. La utilidad del centro motriz como base impulsora residiría en su capacidad voluntaria de acumulación de energía por simple movilización del cuerpo. En ocasiones, también se ha unido el ayuno a esta sobreactivación, probablemente para forzar también desde el centro vegetativo una sobreproducción energética que excediera el flujo normal.

En el caso de la experiencia relatada, tenemos esa fuerte succión de energía desde el centro motriz, pero no solamente hay un trabajo de acumulación energética sobre ese centro. Se trata de una sinergia del conjunto de los centros, que están polarizados en una dirección común, hacia la empatía y la compasión. No me cabe duda de que, sin esa polarización previa y copresente durante todo el tiempo, el resultado del simple ejercicio físico no hubiera sido el mismo, como de hecho es fácil de experimentar, poniéndose a trotar para ver qué pasa. En esa situación, la onda emotiva subyacente durante todo el tiempo está orientada ya hacia la conexión con un todo universal, encarnado particularmente en la especie humana. Las cadenas asociativas del centro

intelectual, tienen un centro recurrente de divagación en esos días, acorde con el interés emotivo. Esta actividad intelectual, además, evoca grabaciones recientes de memoria con experiencias del trabajo personal, que suman registros en esa dirección, estando inmerso en un intento permanente de interpretación e integración de todas esas experiencias, más la lectura de materiales que tratan de los mismos temas.

Se trata, pues, de una concentración de toda la estructura psicofísica en una misma dirección. Sobre ese estado de base, la sobrecarga motriz parece producir el desequilibrio necesario para desencadenar el fenómeno de una estructura no-ordinaria de conciencia, lo que podríamos llamar una estructura de conciencia inspirada.

Según se menciona en Apuntes de Psicología, dentro de las estructuras de conciencia inspirada, tenemos fenómenos psíquicos, propios de la mística, de experiencia de lo sagrado. Se habla de estados de Éxtasis, Arrebato y Reconocimiento¹. Estas tres fases, por otra parte mencionadas en antiguos materiales de la Escuela como actividades propias del centro emotivo superior, son rastreables claramente en la experiencia citada. Especialmente el Arrebato se hace sentir intensa y prolongadamente durante la fase final de la carrera, llegando a momentos puntuales de Reconocimiento.

Desde el punto de vista de la Bioquímica, estamos ante un fenómeno característico de “euforia del corredor”, también llamada “flow”, que explica perfectamente los cambios fisiológicos que se dan durante la experiencia, pero desde luego que no explica el contenido de la misma. Tenemos por una parte el flujo energético aumentado por el estado de cetosis, donde el organismo pasa a quemar cuerpos cetónicos procedentes de la grasa, en lugar de glucosa procedente del glucógeno hepático o muscular. Esto se consigue por las condiciones de ayuno parcial, especialmente por la ausencia de carbohidratos

¹ “En la Mística encontramos vastos campos de inspiración. Debemos señalar que cuando hablamos de “mística” en general, estamos considerando fenómenos psíquicos de “experiencia de lo sagrado” en sus diversas profundidades y expresiones. Existe una copiosa literatura que da cuenta de los sueños²², las “visiones” del semisueño²³, y las intuiciones vigílicas²⁴ de los personajes referenciales de religiones, sectas y grupos místicos. Abundan, además, los estados anormales y los casos extraordinarios de experiencias de lo sagrado que podemos tipificar como Éxtasis o sea, situaciones mentales en que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido; como Arrebato, por la agitación emotiva y motriz incontrolable, en la que el sujeto se siente transportado, llevado fuera de sí a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios; por último, como “Reconocimiento” en que el sujeto cree comprenderlo todo en un instante. En este punto estamos considerando a la conciencia inspirada en su experiencia de lo sagrado que varía en su modo de estar frente al fenómeno extraordinario, aunque por extensión se han atribuido también esos funcionamientos mentales a los raptos del poeta o del músico, casos en que “lo sagrado” puede no estar presente.” (Silo, Apuntes de Psicología)

en la ingesta y por el consumo de las reservas glucídicas propias del cuerpo, durante la primera parte de la carrera, pasando entonces a quemar grasa, que proporciona un caudal energético sostenido y adecuado para un consumo de larga duración y sin picos de intensidad. El aporte de cafeína, contribuye a ese aumento del caudal, al subir las pulsaciones y la presión arterial.

Después tenemos la acción de los neurotransmisores que operan por etapas. En primer lugar, al comenzar el ejercicio físico se libera noradrenalina, que tiene un efecto estimulante y hace subir el caudal de energía. Al cabo de unos pocos minutos ya se hace presente la dopamina, que tiene un efecto sobre el psiquismo de favorecer el estado de alerta y lucidez, favoreciendo las comprensiones desde planos más amplios. Un rato después se incorporan las endorfinas, que agregan una particular sensación de bienestar, suprimiendo cualquier ruido físico, como dolor u otro malestar. Ahí se experimenta el llamado “subidón del corredor”, potenciado por otras hormonas, como la serotonina y otras de tipo endocannabinoide, como la anandamida. Tras el esfuerzo, se invierte la proporción entre serotonina y dopamina, prevaleciendo la primera y agregando la oxitocina, que producen la conocida sensación final de felicidad tras el esfuerzo. No todos los detalles del proceso fisiológico están perfectamente establecidos, ya que estos estados de euforia son frecuentes, pero no universales, ya que muchos atletas no los tienen nunca y otros no los tienen siempre. Por supuesto, las operaciones mentales que tienen lugar durante tales estados son absolutamente personales y dispares. No sería extraño que hubiera precedentes de contacto con lo sagrado en estas condiciones, conocidos o no, puesto que la combinación de agentes químicos, particularmente endorfinas y dopamina parecen estar presentes en estas experiencias.

3. LA REPRODUCCIÓN DEL FENÓMENO

Tras conocer y analizar la experiencia, era interesante poder reproducirla en un momento de reactivación física que lo facilitaba.

La situación personal vivida en el tiempo en que tuve la experiencia de referencia no era reproducible, pero las condiciones materiales aproximadas, sí.

La situación psicológica no podría ser la misma, pero se pueden crear condiciones aproximadas de presencia de algunas de las cualidades. No se puede recrear el factor de novedad y el desequilibrio interno que se genera. La compasión y el afecto son ya registros en los cuales se lleva tiempo

profundizando. Así mismo los registros universales desarrollados durante la Disciplina son objeto habitual de trabajo.

Por otra parte, se dispone de herramientas para facilitar una entrada a un estado de predisposición favorable. Se tiene la posibilidad de cargar un propósito y también se puede hacer una preparación general del contexto mental. Un trabajo con la oración o el pedido, pueden aumentar mucho la carga afectiva. Así se hizo.

En cuanto a las condiciones materiales, no resultaron ser tan difíciles de recrear, pero además, muchas de ellas resultaron ser sustituibles. Hice varias pruebas con ejercicios de tipo aeróbico, todas ellas en gimnasio, a la espera del buen tiempo para volver a probar en la intemperie. Alguna prueba en terreno natural, resultó demasiado incómoda, quizá por la ropa de invierno. En cambio, en interior se abrieron varias posibilidades nuevas, además de la cinta de correr, como la elíptica o la máquina de remo. Parece ser muy importante que el ejercicio sea demandante de energía, suficiente para transpirar copiosamente, pero no tanto como para tener que forzar la respiración en exceso. Debe haber un sentimiento de confort y facilidad en el momento adecuado, a partir de los 30 minutos de ejercicio, de modo que uno se sienta cómodo desde casi el inicio. Un ejercicio mecánico y sin complicaciones, de modo que no necesite dedicarle atención especial para ser ejecutado. Que el cuerpo lo pueda realizar en modo automático sin problemas. Parece que el ayuno parcial, durante las 12 horas previas, al menos, ayudaría bastante, tanto por la ausencia de señales del intracuerpo, relacionadas con el procesado de los alimentos, como por la facilidad para inducir un estado de cetosis. La presencia de personas en el gimnasio, volcadas en sus respectivos ejercicios es un buen detonante de los sentimientos de afecto intensos hacia la humanidad y a todos sus miembros. En general, trabajé con sonido ambiental, pero en alguna sesión obtuve buen resultado de escuchar una música² fuertemente rítmica, tipo *trance*, con frases de Silo intercaladas, de contenido trascendental e inspirador. Se puede decir que fue reproducible en buena medida el sentimiento de conexión, el arrobamiento y el contacto con lo Sagrado, llegando también en algún instante a registros de comprensión total. En general, el resultado fue más discreto que la experiencia original, pero no despreciable. Y claro en los registros. También hay que decir que este tipo de experiencia no parece adecuada como método de trabajo diario. Más

² Los Leones Alados(leonesalados@yahoo.com.ar), produjeron un mix llamado "El Mensaje de Silo" localizable en internet con frases de Silo, de su discurso en la inauguración del Parque de La Reja, en Argentina, el 7 de mayo de 2005.

bien parece conveniente repetirla de tiempo en tiempo, como una herramienta más de contacto, con la cual hacer incursiones por un camino distinto.

Por otra parte, se puede trabajar una versión simplificada del procedimiento, simplemente polarizando emociones e imágenes intelectuales en un propósito establecido, antes de entrar en un tiempo de trabajo motriz, de modo que el flujo de energía ascendente se canalice y nos lleve a un estado ordinario, pero muy positivo, de meditación dinámica sobre contenidos que queramos trabajar.

Me parece adecuado comentar aquí que los fenómenos inesperados que irrumpen en momentos de gran desestabilización, producen un impacto más grande en la conciencia y parecen dejar una huella mayor que los trabajos realizados de forma intencionada y sistemática desde situaciones de pleno control. En realidad, cuánto mayor es la desestabilización y más nuevo es el registro que irrumpe, más difícil se hace integrarlo al sistema habitual de gestión de la conciencia. Así, nuestras primeras experiencias de paz, nos parecieron experiencias muy intensas en su momento. Aunque fueran ejecutadas de modo imperfecto y con menos brillo en las imágenes que los trabajos realizados con la fuerza posteriormente. Esos trabajos fueron mejorando con el tiempo y mejorando nuestro espacio de representación, que ganó en cohesión y coherencia. Pero no dejaron en memoria la misma huella que los primeros contactos que tuvimos.

Otro beneficio añadido de esta experiencia renovada ha sido la recuperación de cierta condición física. Efectivamente, se precisa una mínima forma aeróbica para poder trotar o hacer otro ejercicio similar durante unos 30 o 40 minutos al menos, sin tener incomodidades que afectarían negativamente a la experiencia. Pero hay que decir que vale la pena el esfuerzo doblemente. La reactivación del propio sistema energético nos viene muy bien para muchas cosas. Ya se dijo un día:

*“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**”³.*

³ Silo, *La Curación del Sufrimiento*.