

El agradecimiento como vía de Ascesis

Relato de un proceso



***El Bolero* de M. Ravel – Ballet Béjart**

Ariane Weinberger
arianeweinberger@gmail.com

Centro de Estudio y de Reflexión
Parques de Estudio y Reflexión – La Belle Idée

Mayo 2015

Índice

Introducción

Contexto

Etapas 1 - Una vía de ascesis se delinea

- ¿Qué agradezco? ¿A quién agradezco?
- Una predisposición
- Un emplazamiento
- Un aforismo
- Un acto unitivo
- Acumulación y amplificación de cargas
- Una atmósfera mental
- Un estado de conciencia
- Comprensiones y conclusiones

Etapas 2 - La ascesis se construye y se fija

- La ascesis en la vida cotidiana
- Del agradecimiento repetido al agradecimiento continuo
- Tres formas de descripción de la “práctica”
- Equivalencias

Etapas 3 - La ascesis se arraiga y se profundiza

- Camino del despertar
- Camino de unidad
- Camino de liberación
- Estilo de vida

Etapas 3 continuación - La ascesis evoluciona, se transforma, se completa

- Reconocimiento
- El poder de la palabra y la espacialidad del sonido
- De la introyección a la proyección
- Dirección intro-proyectiva (cinta de Möbius)

Etapas 4 - La forma de ascesis se desgasta

- ¿Avance o retroceso?
- Integración: agradecimiento agradecido
- Las formas son efímeras

Conclusión, epílogo

Resumen, síntesis

Bibliografía

Introducción

La decisión de realizar este relato de experiencia nace después de un contacto inesperado con el guía interno: en un primer momento, insiste para que evalúe mi proceso de los últimos cinco años (desde la entrada a la Escuela), y unas semanas más tarde, reaparece para sugerirme, con la misma insistencia, formalizar el proceso de mi ascesis con el agradecimiento a través de un “relato de experiencia”. Así pues, se trata de evaluar e integrar “procesos”.

Este relato responde entonces a dos intereses:

1. Integrar un proceso de dos años (mediados del 2011- mediados del 2013) con la práctica del agradecimiento como vía de ascesis. No es la “forma” de esta ascesis la que necesito integrar, sino el proceso propiamente dicho.
2. Compartir mi experiencia con otros que quieran inspirarse y producir un intercambio con aquellos que trabajan también, o han trabajado, con la práctica del agradecimiento de manera permanente.

Algunos comentarios

Se trata de un relato cronológico estructurado en etapas. Esta forma, relativamente lineal, permite mostrar mejor el camino recorrido, el proceso.

Para realizar este relato, me apoyé en las notas personales tomadas entre 2011-2013, seleccionando únicamente aquellas que se refieren directamente al trabajo con el agradecimiento (procedimiento, experiencias, comprensiones, consecuencias...) y privilegiando las descripciones del camino que condujo a ciertos estados de conciencia inspirada y no las descripciones de las traducciones mismas (de esos estados).

Sin embargo, para que este escrito mantenga la forma de testimonio y de referencia a la experiencia personal, he incluido algunas descripciones textuales de experiencias y varios sueños. Además, el carácter auditivo tan típico del período considerado en este trabajo, está ilustrado por algunos poemas en versos.

Algunos temas (descubrimientos, comprensiones...) que surgieron durante el proceso, merecerían sin duda que se los profundice y desarrolle más, pero eso ya se saldría del marco de este trabajo.

Contexto

En mayo del 2010, terminé la Disciplina Morfológica, un proceso que duró un poco más de 3 años. A finales de febrero del 2011, nueve meses más tarde, nos entregaron la Ascesis.

Tenemos que “construir nuestra propia Ascesis”. Comienza entonces un período de búsqueda y de experimentación para encontrar “la entrada” y el “procedimiento”. Primero, vuelvo a los pasos favoritos de mi Disciplina pero, para mi gran decepción, la “rutina” ya no funciona como antes. Me siento como una “tecnicista” que perdió su inspiración. Parece que me falta la conexión afectiva necesaria. Eso me desestabiliza y me aflige profundamente, tengo la impresión de haber perdido “un gran amor”. No sé cómo interpretar esta pérdida ya que, paralelamente, mi mirada de “morfóloga” parece haberse consolidado y instalado profundamente en mi manera de estructurar la realidad. Iré comprendiendo mucho más tarde...

Pruebo entonces otras entradas y procedimientos, y constato que todo puede funcionar de vez en cuando pero no de manera duradera. Estoy confundida y perdida. Decido soltar y concentrarme en el Propósito y el estilo de vida.

En cuanto al Propósito, es difícil su “formalización”: las formulaciones son numerosas, se suceden sin que se fijen de manera permanente. Cada una representa un aspecto del Propósito, pero jamás el Propósito en sí; que según yo, no puede ser “reducido a una forma”. El Propósito con el que había soñado a principios de febrero y que me hizo despertar en medio de la noche con una conmoción indescriptible y un fuerte vértigo (que habría de durar toda la semana), lo experimenté como *...un registro cenestésico tan sutil y a la vez tan poderoso, como una fuerza irresistible, infatigable, indestructible, ascendente y trascendente que me supera y que me obliga a superarme; una impulsión-tensión sagrada hacia un Absoluto...* (extracto de notas personales).

Dejo de preocuparme por la formulación y me concentro en “mi relación con el Propósito” que se hace cada vez más devocional. Comienzo a dirigirle mis pedidos como a un “ser” (el mismo mecanismo que con el guía interno, pero mientras que al guía puedo visualizarlo, el Propósito permanece abstracto): *oh Propósito, revélate, manifiéstate, imponte, condúceme allí de dónde vienes, orienta mi mirada, mis pensamientos, mis sentimientos, mis actos, orienta mi vida, enséñame a vivir contigo, en ti, por ti* (extracto de notas personales).

En cuanto al “estilo de vida”, tomo conciencia que es el “mito del Paraíso” que lo anima. Ese paraíso no es estático sino dinámico, en evolución; no está situado en el pasado, en el sentido de “nostalgia del Paraíso perdido”, sino en el futuro, como algo para construir en el interior y en el exterior de mí, en el sentido de “*¡ama la realidad que construyes...!*”¹. Dicho de otra manera, vivir en mi centro de gravedad, en el nivel de conciencia de sí, en un estado de conciencia inspirada. Desde luego, eso debería confirmarse en el mundo, en lo cotidiano, en mis relaciones, en mis acciones.

Pido entonces a veces al guía, otras al Propósito para que me ayude a crecer frente a las dificultades, a reconocer los signos de lo sagrado en mí y fuera de mí, a quedar libre frente a la ilusión del paisaje, a estar más despierta, unitiva, libre, a vivir en el espacio del “no necesitar nada ni temer a nada”; pido estar disponible para los otros, para el mundo...

Y por supuesto, pido también para encontrar cómo hacer la Ascesis.

Es entonces en ese contexto que retomo, algún tiempo después, mis intentos de “práctica de ascesis” propiamente tal, es decir prácticas “en la silla”... Pero no pasa nada.

¹ Silo. *Obras Completas*. Plaza y Valdés. México 2002. Humanizar la tierra. Cap. VII - Dolor, sufrimiento y sentido de la vida, pág. 90.

Sin embargo, en lo cotidiano, los estados elevados son frecuentes, tengo sueños significativos, a veces soy “transportada” hacia regiones sagradas de las que vuelvo “exaltada”, “colmada de gracia”. Surgen inspiraciones, me siento cada vez más “cargada”, liviana y alegre, se producen muchas ocurrencias y coincidencias significativas...

Todo eso me indica que seguramente “estoy haciendo algo” para que eso se dé así. Ciertamente, hago pedidos, pero la intuición me empuja a mirar más de cerca. Es así que empiezo a observar mejor...

Etapas 1 - Una vía de ascesis se delinea

Esta primera etapa es una fase de observación. A esta altura, mi intención es sobretodo prestar más atención a mí misma, a mis actos.

Tomo conciencia, para mi gran sorpresa, que agradezco muy seguido en un mismo día, agradezco más de lo que pido.

Mi agradecimiento es simple: digo “gracias”. A veces en voz alta pero, en general, mentalmente. A veces con la mano en el corazón, pero no necesariamente.

¿Qué agradezco? ¿A quién agradezco?

Empiezo por observar mejor lo que agradezco, mis “objetos” de agradecimiento.

Agradezco una buena intención, una bella emoción, un hermoso recuerdo, un bonito sueño, una buena idea, una comprensión, una inspiración, un aprendizaje, una coincidencia, una intuición, el contacto con el guía interno o con seres que ya no están en este espacio-tiempo...

Agradezco cuando supero una resistencia, convierto una dificultad, transformo una irritación en compasión, cuando intento o logro ayudar a alguien, sentir lo humano en el otro, escuchar sin juzgar, quedarme centrada en una situación desestabilizante, expresar sin miedo lo que me parece justo... Todo acto válido, unitivo.

Agradezco una bella conversación, una buena noticia, una sonrisa devuelta, la amabilidad de una persona, cuando veo que una persona avanza, que está feliz...

Agradezco también una música hermosa, una lectura inspiradora, un buen café, una bella flor, un bonito cielo, un lugar para estacionarme, unos trámites logrados... y todos los pequeños placeres de la vida.

Lo que agradezco, en realidad, son los registros “positivos”. Efectivamente, a estas alturas, agradezco “cualquier cosa”, siempre que me procure un registro positivo, a mí misma y/o a otras personas, lo cual es lo mismo en realidad.

Agradezco todo lo que reconozco como “bello y bueno”, en diferentes planos y en diferentes grados de profundidad, yendo de los pequeños placeres de la vida a registros de profunda alegría, bondad, unidad, libertad, sentido... en relación con una experiencia elevada, sagrada.

Agradezco registros asociados a “objetos de conciencia”, que provengan del mundo externo o interno (de los sentidos, de la memoria, de la imaginación, o de traducciones de contacto con lo sagrado, es decir de espacios más profundos).

En cuanto al reconocimiento de un registro positivo, siempre está asociado a la alegría y a la gratitud.

¿Y a quién agradezco?

En realidad, no me detengo mucho en esta pregunta, la necesidad de darle una respuesta se presentará más tarde. Antes, cuando el agradecimiento venía después de un pedido realizado, se dirigía, en general, al guía interno, algunas veces al Propósito, como también el pedido previo. Pero con ese agradecimiento tan frecuente, me doy cuenta que no hay un “destinatario único”. A estas alturas, no hago distinción entre “aquello a lo cual agradezco” (en el sentido de agradecer “por” algo) y “a quién agradezco” (en el sentido de agradecer a alguien). Las cargas del agradecimiento son lanzadas hacia todos lados en mi espacio de representación. Sin embargo, advierto que, después de un cierto tiempo, el agradecimiento se vuelve más global: efectivamente, después de varias horas o días, según la frecuencia y la intensidad del agradecimiento, termino por agradecer más “globalmente”, agradezco a la Vida misma.

Un sueño “mito”

Sueño con un “sonido desconocido”, que se transforma en “carcajada”, que crea el mundo, los mundos...

La creación del mundo por la risa, como expresión de la alegría, la “alegría de vivir”. Hago la relación con mi “agradecimiento a la Vida”.

Una predisposición y una mirada activa

Observo que en la base de mi agradecimiento tan frecuente, hay una estructuración positiva de la realidad que se debe a una mirada activa y a una predisposición a vivir lo positivo, lo cual está seguramente reforzado por el propósito² que actúa en copresencia (mito del Paraíso). A su vez, el agradecimiento refuerza de manera considerable esa estructuración e imprime una “dirección mental”.

Efectivamente, tengo el registro de “recibir”, y hasta, de “ser bombardeada” por lo positivo. No es ninguna sorpresa, nosotros somos permanentemente “bombardeados” por los estímulos provenientes del mundo interno y externo. Pero gracias a esa predisposición de fondo, la atención se dirige hacia todo lo que “alimenta ese paraíso en construcción”.

Eso no significa que mi mirada sea “selectiva” (en el sentido de ver solamente lo positivo, ignorando lo negativo) más bien es “dirigida”: a pesar de que reconozco mejor todo lo positivo, me empuja también a mirar y ver los aspectos favorables de una situación aparentemente desfavorable. Me incita a superar, convertir, transformar, para que las cosas terminen por ser “dignas de agradecimiento”. Cuanto más reconozco las cosas positivas, más me siento agradecida y más agradezco. Cuanto más agradezco, más parecen multiplicarse las razones para agradecer.

Evidentemente, no puedo agradecer algo que no he reconocido, de lo que no tengo conciencia. Aumento entonces la atención y la conexión con mis propios registros. Más conexión y atención, y más reconozco...

Un emplazamiento, una postura mental

Descubro un emplazamiento de base que favorece el impulso de agradecer de manera frecuente, con sinceridad y profundidad: todo lo positivo que reconozco en mí y fuera de mí lo considero como un “regalo inesperado”.

² Cuando “propósito” está escrito en minúscula, se refiere a un propósito intermedio, coyuntural, “formulado” (que se puede formular), con mayúscula, se refiere al Propósito mayor.

Efectivamente, me doy cuenta que todo el tiempo estoy “sorprendida” y “maravillada”, nunca “hastada”. Pareciera paradójico, pues en el fondo sé que dirijo mi mirada en ese sentido, que la mayoría de esos “regalos” no son más que el resultado de acciones validas anteriores, de pedidos, de un estilo de vida coherente... Sin embargo, todo lo bueno que me ocurre, adentro y afuera, lo vivo como una cosa inesperada y hasta “inmerecida”.

Comprendo que en el fondo hay una actitud mental: de “no expectativa”. En cuanto al registro de “no merecer”, no tiene el sabor de “moral cristiana”: es más bien una humildad que tiene el sabor de un “yo” que no está en el centro del mundo (exigiendo, esperando, buscando obtener... donde todo está en función de él, donde todo es un “para mí”). En vez de quejarse o de felicitarse a sí mismo todo el día, agradece por “la gracia recibida”. El agradecimiento, sobre todo cuando se hace frecuente, impide al “yo” apropiarse de todo, eso lo vuelve más humilde y lo desaloja de su lugar central.

Así pues, mientras que la mirada intencional se refuerza, el yo disminuye. Es más: mi relación hacia los demás cambia: los percibo como si fueran “yo” (proximidad con los otros) y me percibo como si fuera un “otro” (distancia conmigo misma).

Un aforismo

A esta altura, el agradecimiento es espontáneo. Surge de un sentimiento de gratitud, un impulso que desencadena un acto (el *gracias*). Es un sentimiento y un acto, un “acto sentido” que, a medida que lo observo, se vuelve más intencional. Y, cuanto más agradezco, más objetos de agradecimiento aparecen por todos lados.

Efectivamente, observo que el agradecimiento funciona como el mecanismo de los “aforismos”³: predispone a una misma dirección, produce y atrae acciones del mismo tipo. Cuanto más intenso (profundo) y frecuente es el agradecimiento, más potentes son los eventos o acciones que produce y atrae.

Ese “gracias” se volvió pues en un aforismo.

Un acto unitivo

Cuando no siento gratitud y cuando no agradezco durante algún tiempo, es como si algo “bueno” me faltara. No solamente tengo ganas de repetir el agradecimiento, sino que eso se vuelve una “necesidad”.

En realidad, registro el agradecimiento como un acto unitivo. Agradecer, es pensar, sentir y actuar en la misma dirección: detecto lo que es bueno y lo valorizo (actividad mental), mi corazón está agradecido (sentimiento de gratitud), digo “gracias” (acción). Además, el agradecimiento posee las tres características del acto unitivo: procura una sensación agradable y válida en el tiempo, tengo ganas y hasta necesidad de repetirlo, tengo el registro de que algo bueno crece en mí.

Acumulación y amplificación de cargas

El mecanismo parece claro: lo que es digno de agradecer ya tiene en sí una carga positiva; si, además, realizo un acto de agradecimiento, también dotado de una carga positiva, entonces la carga es doble. Cuando el agradecimiento se repite, esas cargas positivas se acumulan y amplifican.

³ Ver: *Manual de Temas Formativos y Prácticas para los Mensajeros*. Seminario nº5: Sobre la dirección y los aforismos. <http://elmensajeedesilo.net>

Sin embargo, existe una suerte de paradoja inherente al agradecimiento.

El agradecimiento es un acto de dar “puro”: no espera nada a cambio, su función es, justamente, de dar, y hasta “devolver”, lo que se recibió. Seguramente no es por casualidad que agradecer signifique “dar gracias” (y en francés “rendre grâce” lo que quiere decir “devolver la gracia”). Al menos, es así como comprendo esta expresión, pues la vivo de esa manera. Cuando agradezco, no quiero guardar nada, retener nada, todo lo contrario: el agradecimiento viene de un registro de “algo demasiado lleno”, que quiere dar, restituir la carga. No se trata de una “reciprocidad moral”, es un acto libre, nada obliga, menos aún cuando se agradece cosas internas e intangibles.

Observo entonces esta paradoja: aunque cada agradecimiento debería devolver la carga positiva, de alguna manera y al “desposeerse” de ella, pasa lo contrario: la carga se duplica. Más devuelvo, más recibo. Más quiero “vaciar” y más me “lleno”. De ese modo, si bien la intención esta puesta en devolver la carga, esa carga se conserva (se graba en memoria) y aumenta, liberándome sin embargo del objeto mismo que provocó la gratitud.

Una atmósfera mental

Observo una atmósfera interna de humildad-asombro-gratitud-liviandad-optimismo-alegría. Noto una gran apertura poética, que se traduce en una multitud de pequeños poemas (hacer descripciones y síntesis en verso, no es para nada habitual en mí). Me siento a menudo atravesada de bondad y compasión, veo lo bello y lo sagrado en todos lados, me siento inspirada. Me experimento como “desbordada de gratitud”. Como si no tuviera necesidad de nada más que agradecer, es decir “retribuir”, “devolver” (la gracia recibida).

Mis percepciones son brillantes, en volumen, mis estructuraciones se modifican, tengo la impresión de vivir la experiencia guiada *El Festival*⁴ en lo cotidiano.

Me doy cuenta de que el agradecimiento repetido puede ser una “entrada”: me pone en la frecuencia y la atmósfera interna adecuada para el trabajo de Ascesis.

Un estado de conciencia

Observo que, a medida que los agradecimientos se acumulan en un mismo día o a lo largo de varios días, el “yo” se corre cada vez más hacia la periferia.

Noto también que mi espacio de representación (mi “esfera” de gratitud y de reconocimiento) se amplía y que mi punto de observación se profundiza.

El “sentimiento de gratitud” se vuelve un “estado de gratitud-reconocimiento” más global (que va acompañado de un agradecimiento más global destinado a la Vida).

La conciencia se altera cada vez más, se vuelve “conciencia emocionada”, me siento en un estado de ebriedad, de exaltación (a menudo agitada), casi en trance.

Es como si ese mecanismo de agradecimiento se hubiera vuelto independiente, autónomo... Todo se acelera, se amplía, la intensidad de las cargas aumenta y se vuelve insostenible, no controlo casi nada... He llegado a un límite, un “umbral”.

⁴ Silo. *Obras completas*. Plaza y Valdés. México 2002. Experiencias guiadas. El Festival, pág. 209.

Estoy sumergida y la mayor parte del tiempo voy descargando (lágrimas, risas, palabras, motricidad...), o bien cortando (desconexión), o “proyectando” esa carga intensa sobre una imagen, una situación, personas...

Puede darse también un registro de “raptó” (hago la relación con numerosos mitos de raptó y la “resistencia” que se le opondrá). A veces, me siento “transportada” hacia otros espacios-tiempos... Pero a estas alturas todo ocurre de manera bastante “accidental”.

Esta primera etapa con el agradecimiento fue sintetizada de la manera siguiente:

*¿Quién sopla sin cansancio
El agradecimiento en mi espacio?*

*Globo inflado de vacío-plenitud
Esfera formada de gratitud*

*Aumento progresivo de potencia
Todo en mí canta y baila*

*Todo es poesía, gran sinfonía
Espacio que se amplía, mirada que se profundiza*

*Una vez más agradezco, de manera infinita
¡A ti, la Vida!*

*Tanta carga acumulada
Ya no puedo controlarla*

*Globo-esfera que va explotar
A veces algo me va raptar*

*Alteración cada vez más intensa de la conciencia
Trance exaltado, agradezco la experiencia...*

Tomo conciencia que el agradecimiento podría no solamente convertirse en una “entrada”, sino también en un “procedimiento” de alteración y hasta una vía para acceder a lo Profundo, siempre que comenzara a realizar ese agradecimiento de manera más continua, más intencional, y si aprendiera a manejar esas cargas emotivas que por el momento me sobrepasan.

Una experiencia significativa ocurre de manera accidental.

Contexto: estoy andando con mi auto hacia el Parque de la Belle Idée. Me siento particularmente “cargada”. La belleza de la naturaleza, los colores, la luminosidad... me emocionan, agradezco ese espectáculo visual. Me viene a la cabeza una melodía asociada al Propósito, me dan ganas de escuchar música, entonces enciendo la radio y justamente: ¡está sonando esa música! Agradezco la coincidencia. Luego, aparecen recuerdos de mi vida... agradezco... agradezco... siento que llego a un “umbral”, entonces me paro en el borde de la ruta, y ...*soy catapultada al futuro, en el momento de mi propia muerte: me veo (y me siento) irme “agradeciendo”... todo en mí muere, salvo mi agradecimiento. Esa fuerza trasciende, tiene una dirección, se dirige hacia lo Profundo y nada la detiene...* (extractos de notas personales).

Comprensiones y conclusiones

Todo será más claro después de esta experiencia: la fuerza del agradecimiento es sagrada. ¡Controlar la carga, es darle dirección! Lo que tengo que hacer es invertir la dirección del agradecimiento e “introyectarla”, tengo que dejarla “ir a su Fuente”.

La formulación del propósito cambia: *depositar mi agradecimiento en lo Profundo* (en el “origen de mi Paraíso”); lo cual modifica también considerablemente mi relación con lo Profundo. Ya no aspiro a entrar a lo Profundo para “obtener” una experiencia, quiero ir para “dar”, para “restituir”. Eso me relaja y me saca las expectativas que eran, hasta ahora, impedimentos.

Comprendo que lo que quiero agradecer en realidad es lo Profundo y sus manifestaciones o efectos indirectos en mi vida; entiendo también que cada agradecimiento refuerza la “carga afectiva” del Propósito mayor.

Un sueño

Hago la relación con un sueño que me parece traducir bien esa nueva relación con lo Profundo, y desde luego con el Propósito:

Una “diosa-sacerdotisa”. Detrás de ella una ciudad vacía, abandonada. Ella transporta solemnemente una caracola marina hacia otro espacio, un espacio sagrado...

Copresencia: sé que adentro de la caracola hay una perla, pero no la veo; también sé que la perla irá adonde pertenece.

Interpretación: dejar todo y ofrecer como “ofrenda” (agradecimiento) lo más “preciado”: la perla invisible (¿el espíritu?).

Tengo la impresión de que, a medida que el trabajo con el agradecimiento se acumula, el agradecimiento procesa y que eso tiene que ver con el espíritu... En esa etapa, es sólo una intuición, pero siento que las cosas van por allí...

Concluyo esta etapa habiendo encontrado mi “entrada” (crear la frecuencia, la atmósfera propicia para la Ascesis) y un posible “procedimiento” para ir a lo Profundo.

Tomo conciencia de que no es el “yo” que ha encontrado todo eso. Todo lo contrario, mientras que éste estaba ocupado y preocupado por “cómo hacer”, el Propósito aprovechó para colocar a la conciencia en la buena dirección: la que mejor corresponde a ese momento de proceso.

Un sueño

Camino por un suelo (del que no tengo ni imagen visual ni táctil; es como si caminara en el vacío). “Sé” que ese suelo es “el espacio-tiempo” y al mismo tiempo es el libro “El Mensaje de Silo”. En cierto momento, es como si cayera por un agujero, caigo cada vez más profundamente en un vacío cada vez mayor... después, no sé cómo, me encuentro de nuevo en el suelo. “Sé” que caí en un “agujero del tiempo”, “sé” (como una reminiscencia en el mismo sueño) que salí de ese espacio-tiempo... Lo más extraño, es que eso se repite muchas veces ... Cada vez, retomo mi camino y, de nuevo, caigo en un “agujero del tiempo” para volver a encontrarme en otro lado, muy lejos, indescriptible. “Sé” que estuve en lo Profundo.

Al despertarme, tengo la certeza que el *Mensaje de Silo* contiene numerosas “puertas de salida del tiempo” (o puertas de entrada a lo Profundo).

Tengo la intuición que el Mensaje de Silo ofrece varias vías para hacer una “Ascesis integral” (Propósito, estilo de vida, procedimiento para entrar en lo Profundo) y que el trabajo con el agradecimiento podría ser una de esas vías.

Etapas 2 - La ascesis se construye y se fija

Comienza una nueva etapa de experimentaciones.

La ascesis en la vida cotidiana

Me centro en la vida cotidiana: es allí donde voy acumulando la carga que me va a “catapultar” hacia lo Profundo.

Así pues, mi vida cotidiana se convierte en una “investigación de campo”, en un “laboratorio”. Observo, hago experimentos, estoy practicando. Es gracias a lo cotidiano que amplío mi “esfera de agradecimiento”. Es en lo cotidiano que encuentro los diferentes “combustibles para alimentar el fuego interno y elevar su temperatura”...

Eso se convierte en un “juego”, un juego sagrado. De hecho, advierto que una actitud lúdica se va instalando frente a la vida y también frente a la ascesis. Todo se hace más alegre, más liviano y al mismo tiempo más sagrado.

Siendo que mi entrada es el agradecimiento y al efectuarse el agradecimiento en lo cotidiano, lo cotidiano mismo termina siendo una entrada. No tengo que alejarme de lo cotidiano para meterme en la frecuencia de la ascesis, al contrario: me aprovecho de él para transformarlo en “maravilloso y luminoso”, para que me inspire; “lo terreno no se opone a lo eterno”...

Mi ascesis será pues en lo cotidiano y cotidianamente; cotidiano en el sentido de “construcción intencional”, “estilo de vida”, un “modo de estar mentalmente” en las diversas actividades y situaciones.

El trabajo de ascesis se desenvolverá entonces en dos partes:

1. Configuro un estilo de vida -orientado por un propósito copresente, *la construcción de un paraíso interno y terrestre-*, cuyo centro es la práctica del agradecimiento. Con el agradecimiento cada vez más frecuente, las cargas positivas se acumulan y se amplifican, el “yo” se corre, la conciencia se altera, y termino por alcanzar un punto de máxima intensidad que es un “umbral”.
2. Cuando este momento clave se hace inminente (anunciado por indicadores psicofísicos), interrumpo mis actividades para instalarme en el lugar más apropiado posible (según donde me encuentre) para continuar la práctica: se trata de manejar la carga (no permitir que se descargue) dándole dirección, “introyectar” el agradecimiento, sumergiéndolo hacia la profundidad de la conciencia. El propósito copresente es: *depositar el agradecimiento en lo Profundo*.

Ese tipo de ascesis representa una ruptura con la imagen (cultural) bien anclada del “místico solitario, alejado del mundo”. Comprendo que, en realidad, ese desprendimiento “externo” es necesario sólo en ciertos momentos, cuando el trabajo de ascesis necesita una inmersión más concentrada y prolongada. Pero de manera general, la imagen del “místico en retiro” se convierte para mí en una alegoría: vivir en el centro de gravedad, ese espacio interno más profundo (caverna, templo interior) en el que uno

está menos asaltado y distraído por los estímulos, donde uno puede quedar “*en libertad interior, con indiferencia hacia el ensueño del paisaje...*”⁵.

Por otro lado, gracias a esta forma de ascesis “en el mundo”, me tocó vivir algunos encuentros especiales y compartir momentos sagrados con gente desconocida.⁶

Del agradecimiento repetido al agradecimiento continuo

Me propongo pasar del agradecimiento repetido al agradecimiento continuo, es decir intentar estar en el agradecimiento todo el tiempo (como aquellos que trabajan con la “oración del corazón”). No sólo para quedar el mayor tiempo posible en ese estado tan beneficioso, sino también para producir más frecuentemente los momentos “umbral” y poder así entrenarme en manejar su intensidad.

Por supuesto no logro agradecer de manera permanente, pero la cantidad de agradecimientos va aumentando considerablemente. No agradezco únicamente lo placentero, bello y bueno, también voy agradeciendo las dificultades, considerándolas como oportunidades para reforzarme internamente, o bien cuando tomo conciencia de alguna contradicción, porque ese darme cuenta permite “repararla” y parar con la cadena de los actos contradictorios. Es más: comienzo a hacer “juegos temporales” agradeciendo por cosas que todavía no se han cumplido... Un futuro ideal que traigo al instante presente (o bien en el cual me proyecto) como si lo viviera ahora mismo (por ejemplo la Nación Humana Universal).

Entonces, los momentos de “máxima intensidad” se hacen también más frecuentes y noto que poco a poco me voy acostumbrando a ella, como si el “umbral de tolerancia” se hubiera vuelto más elástico. A veces pasa que, en tales momentos, se produce una cierta “iluminación” del espacio de representación.

Una experiencia inspiradora

Es de noche. Miro al cielo negro. Percibo algunas estrellas. Me quedo allí, tranquila, contemplando las estrellas. Manteniendo la mirada, cada vez más estrellas aparecen a mi vista... En el momento que percibo una más, agradezco y al mismo tiempo me digo que ese fenómeno es muy interesante: los ojos parecen percibir cada vez más, como si se volvieran más aptos para ver, como si el umbral de percepción se ampliara...

No sé cuanto tiempo me quedé así contemplando el cielo, el hecho es que estaba percibiendo cada vez más estrellas, que agradecía, y entonces iban surgiendo otras, siempre más...

En un momento dado, habían tantas estrellas que el cielo parecía más luminoso y poco después se produjo una “visión” extraordinaria: el cielo se fue iluminando completamente, como a plena luz del día y al mismo tiempo diferente, con una luz más fuerte, deslumbrante, conmoviente...

De “vuelta”, re-encuentro el cielo negro estrellado del comienzo.

No sé si tal experiencia es explicable, normal, habitual cuando uno contempla así el cielo, durante un largo tiempo (personalmente nunca he podido reproducir tal visión); o bien si esta experiencia fue el resultado de la conciencia alterada, o ambas cosas.

⁵ Silo. *El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Rosario 2007. Cap. XIV-La guía del camino interno, pág. 56.

⁶ A menudo me encontré haciendo la parte de la “inmersión” en lugares públicos (banco de un jardín público, iglesia, tren,...); pasó entonces, algunas veces, que alguien se acercó a mí para preguntar lo que estaba haciendo, y hasta cómo lo hacía... dando lugar a conversaciones inspiradoras y de vez en cuando pude transmitir algunas herramientas y/o directamente el libro del Mensaje de Silo.

Sea como sea, fue muy inspiradora y me permitió hacer algunas analogías: por ejemplo con el registro del agradecimiento en tanto acto “luminoso” (como lo son todos los actos verdaderamente unitivos y conscientes) y también con el fenómeno de la iluminación del espacio de representación que resulta de un gran acumulación de agradecimientos. Entiendo que, como las estrellas, existen agradecimientos muy luminosos, brillantes, alumbrando fuertemente, mientras que otros agradecimientos son más débiles, “pálidos”... Comprendo que se necesita un gran número de “pequeñas estrellas” (pequeños agradecimientos por cosas secundarias) para producir el mismo efecto de iluminación que algunas “grandes estrellas” (agradecimientos más “grandes”, profundos, potentes), sin hablar del mismo “sol” (centro luminoso, despertar verdadero).

Entonces, si bien el acto intencional de agradecer ya es, en sí mismo, unitivo y consciente, tomo la decisión de ser un poco más “exigente” con respecto de mis “objetos de agradecimiento”. Me propongo seguir agradeciendo de manera continua, pero ahora sobretudo cuando encuentro una gran fuerza, alegría y bondad en mi corazón, o cuando me siento libre y sin contradicciones (es decir en unidad), tal como lo recomienda Silo en su Mensaje⁷.

En cuanto a la unidad, me propongo, entre otras cosas, agradecer cada vez que aplico uno de los principios de acción válida⁸. Entonces noto que el número de agradecimientos va disminuyendo. ¿Como es posible? ¿Soy tan poco unitiva? ¿O bien, no me doy cuenta suficientemente cuando lo soy? Sea por una razón u otra, concluyo que debo subir el nivel atencional mucho más, mantener la conciencia de sí durante más tiempo. Comprendo también, con más profundidad, que “el despertar y la unidad” son inseparables.

De ahora en adelante, los temas del despertar (atención, conciencia de sí) y de la unidad se ubicarán más que nunca en el centro.

Tres formas de descripción de la práctica

Voy observando mejor y manejando cada vez más la práctica, incluso la segunda parte: la de la “inmersión”.

Descripción en versos

*Con cada nuevo agradecimiento
Una estrella alumbra el firmamento*

*Con cada nueva estrella, el cielo más fuerte se ilumina
La temperatura del fuego interno aumenta, el cuerpo-horno se calienta*

*Brillan afuera y adentro reunidos
A la vida se rinden todos los agradecimientos*

*El Agradecimiento queda sin objeto
Todo ha sido abandonado*

*Dirección invertida
Perspectiva infinita*

*En el camino hacia el paraíso
El Agradecimiento agradeciendo a sí mismo*

⁷ Silo. *El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Rosario 2007. Cap. XIII- Los Principios, pág. 51.

⁸ Ibid., pp. 47-51.

*Cada vez más vacía o llena?
No tengo la menor idea...
Salvo que aquí ni temo ni necesito nada
Todo está bien en extática alegría*

*Se desvaneció toda tensión
Suspensión!*

*El Agradecimiento autónomo, prosigue su dirección
Arrastrando consigo toda intención-atención*

*Dirección Centro, antro de lo Profundo
El Agradecimiento depositado en su fondo*

*Reminiscencia fortuita
Gratitud totalmente gratuita*

*Con esta Bondad incondicional todo inundar
Con esa Fe reencontrada todo iluminar...*

Descripción en imágenes:

En la primera etapa, los agradecimientos fueron lanzados en dirección centrífuga desde el yo como centro. Se fue formando y creciendo un “esfera” de gratitud; tengo el registro de ser un “globo”, cada vez más hinchado y lleno de un “vacío” intenso, de un “vacío-plenitud”.

Ahora, se da el registro de estar en el exterior del globo, de soplar e inflarlo con la carga del agradecimiento por su boquilla. La intensidad llegando a su máximo, insufló un último “gracias”, ahora ya destinado a la Vida (el globo como una totalidad).

Dejo de soplar para impedir que el globo explote (que se descargue la carga), dejándolo desinflarse de golpe. Entonces toda esa carga que fue concentrada en su interior, sale por la pequeña apertura de su boquilla como un potente chorro de presión irreprimible (“efecto del corcho de champaña que salta”), en dirección inversa (hasta entonces soplabla la carga “hacia adelante”, mientras que ahora la carga se dirige “hacia atrás”, hacia la profundidad de la interioridad de la conciencia).

Se produce entonces un “volcamiento” en un globo-esfera inmaterial. Registro de que algo sigue sólo, por sí mismo, como si ahora el agradecimiento se agradeciera a sí mismo, en dirección centrípeta.

A veces tengo la impresión que ese agradecimiento ya no lo es, que se ha transformado en una “fuerza autónoma” prosiguiendo su dirección hacia un “centro” más profundo...

Descripción en base a “nuestra psicología”

Gracias a la repetición (agradecimiento continuo) se produce un proceso acumulativo (acumulación de carga), de ampliación (de la conciencia, del espacio de representación) y de profundización (de la mirada-atención). De manera concomitante, se corre el “yo” (desalojado de su lugar central), lo que progresivamente altera la conciencia (conciencia emocionada, exaltada, inspirada) y con eso también mi manera de estructurar la realidad (visión nítida, brillante, en volumen, mirada poética...), mi manera de sentirme (tono elevado, liviandad física como si no sintiera el peso del cuerpo), mi manera de relacionarme con los demás (con bondad, compasión, intuición...). La atención es más sostenida, el estado alterado más controlado.

Ese proceso culmina en un momento de máxima intensidad experimentado como un “umbral” y asociado a un “agradecimiento a la Vida” (la Vida como un “todo”, un “objeto global”, ya bastante abstracto, casi sinónimo de “Dios”, si bien todavía el agradecimiento se dirige a la estructura conciencia-mundo y sus copresencias).

En este punto se produce un reconocimiento: todo lo que agradezco viene de lo Profundo. El acto de agradecimiento invierte su dirección y toda atención que antes era concentrada en la representación conciencia-mundo se dirige ahora en adelante hacia la interioridad más profunda (eje Z), mientras que dicha representación se desarticula.

Se franquea un nuevo “umbral”, registrado como un “volcamiento” o como un “salto en el vacío” (estado de suspensión) donde el agradecimiento pareciera convertirse en su propio objeto (agradecimiento agradeciendo a sí mismo).

Luego, pareciera que este “acto-objeto que es uno” (suerte de acto “puro”) se transforme (o quizás fusione) en una fuerza-dirección autónoma (Propósito?)... que arrastra consigo, o tal vez absorba en ella la intención-atención para ir “más allá”... De vez en cuando se da el registro de “ausencia”, como si hubiera estado ausente y que “regresara de algún lugar”...

Por otro lado noto que me voy acostumbrando mejor a la intensidad, que la puedo sostener más tiempo. Me siento menos sobresaltada, la exaltación esta acompañada de registros más quietos y profundos. Ahora los “raptos” son “consentidos” y la tendencia es a experiencias de conciencia inspirada de tipo “Arrebato” o “Éxtasis”⁹, de los cuales “regreso” con el registro de conciencia ampliada, de “comunidad con el todo”, con emociones elevadas (fe, bondad, amor...), y sobretodo con un registro de Sentido. A veces, más raramente, se dan experiencias de “Reconocimiento”¹⁰.

Un sueño “síntesis”

Finalmente, este recorrido se va a “fijar” también gracias a las alegorías en los sueños. He aquí el sueño que más me ayudó, porque sintetiza todos los pasos en una solo “escena”, o “cuadro”.

Soy un enorme zigurat (y a la vez un altar) con una gran cabeza de un buda en su cúspide. Por las escaleras están subiendo parejas (siempre un hombre y una mujer juntos, al mismo ritmo, con la misma actitud ceremonial), una pareja tras otra, sin solución de continuidad y sin fin, para depositar sus agradecimientos-ofrendas (de los cuales no tengo una imagen visual).

Mientras tanto, un “saltimbanqui-acróbata”, ligero y luminoso, sale de la parte atrás de la cabeza de buda, haciendo un gran y vigoroso salto hacia más atrás aún. Emprende una serie de piruetas, suspendido en el vacío, y sin embargo sigue pirueteando, volviendo siempre sobre sí mismo (sus pies unidos tocando su cabeza, como si fuera un “circulo continuo”); esas piruetas dibujando no obstante una trayectoria que termina en un último salto estirado, como un “arco”, aún más atrás, entrando en un espacio insondable...

Veo toda la escena desde afuera, desde lejos, pero los registros cenestésicos son muy potentes y precisos. Siento cómo los agradecimientos suben en mi interior, como penetran en la profundidad de mi corazón... Siento el “estado del buda”: quietud profunda, serenidad (sonrisa interna)... Siento como en su/mi cabeza se “despierta” ese ser liviano, libre, alegre (saltimbanqui)... Siento ese movimiento interno tan sutil y a la vez intenso, tan libre; ese acto que vuelve sobre sí mismo con tanta agilidad (maestría de las piruetas en y sobre el vacío)... Siento la resolución de ese “hundirse” último en ese espacio no representable...

Interpretación: el zigurat en forma piramidal permite a la fuerza del agradecimiento elevarse hacia la cúspide, es decir a la cabeza (buda). El hecho de que los agradecimientos (alegorizados por las ofrendas) lleguen en “parejas”, indica el carácter unitivo del agradecimiento (armonía, unión entre el principio masculino y femenino), así como el carácter “doble” del agradecimiento (carga desdoblada-duplicada). El hecho de que el número de las parejas sea infinito, sugiere el agradecimiento continuo, un movimiento continuo como el de la respiración. La cabeza de buda alegoriza al centro de gravedad: en quietud, serenidad, silencio, vacío... El salto del saltimbanqui

⁹ Silo. *Apuntes de Psicología*. Ulrica Ediciones. Rosario 2006. Psicología IV. La “conciencia inspirada”, pág. 326.

¹⁰ Ibid., pág. 326.

representa esa “intención-tensión-impulsión-dirección” sagrada, mientras que las piruetas alegorizan al agradecimiento volviendo sobre sí mismo (que se convierte en su propio objeto), a una unidad de calidad superior; siendo el último salto la introyección en lo Profundo.

Equivalencias

A medida que la práctica (pasos, registros) se afina y se fija, voy descubriendo puntos comunes entre el trabajo con el agradecimiento, la Disciplina morfológica (los pasos de la tercera cuaterna) y el trabajo con la Fuerza (Oficio)¹¹.

Algunas equivalencias de pasos-registros:

- La secuencia de la esfera de gratitud que crece, el globo que se infla-carga, el espacio de representación que se amplía y se ilumina... puede ser vinculado con el “paso 9” de la Disciplina morfológica, donde un punto luminoso se expande en dirección centrífuga y termina por formar un esfera luminosa que luego se abre en un espacio luminoso infinito. Hay también una correspondencia con el Oficio donde una esfera luminosa y transparente se aloja en el pecho y desde allí se expande como imagen cenestésica, más allá de los límites del cuerpo, terminando por movilizar la Fuerza (sensaciones inhabituales, ondulaciones e imágenes positivas).
- En los tres casos, el “yo” se corre de su lugar central, la mirada (atención, punto de observación) se interioriza y se profundiza.
- El manejo de las cargas (cargas que se acumulan y se intensifican con el agradecimiento continuo) puede ser vinculado con el afán del “control de la Fuerza” (llevar a la Fuerza *al punto de control del estar-despierto-verdadero*¹²) y también con el hecho de sostener la atención dándole dirección (hacia la profundidad).
- La secuencia: momento de “máxima intensidad”, el último agradecimiento a la Vida, el “globo que se desinfla” (desaparece todo) y la inversión de la dirección del agradecimiento, son comparables a los “pasos 10-11” de la Disciplina morfológica, donde se produce un “salto de perspectiva” (salida del espacio de representación, de la estructura conciencia-mundo), y luego la desarticulación de las coordenadas espaciales, al mismo tiempo que uno se deja caer hacia atrás... Se puede encontrar también una correspondencia con el Oficio, con el momento del “pasaje de la Fuerza” y la “subida” de la energía al centro de la cabeza (“luz en los ojos”).
- En los tres casos, se llega a una situación de “suspensión”, a una suerte de “vacío que no es vacío”, y a “algo que vuelve sobre sí mismo”, sea el agradecimiento que se agradece a sí mismo (acto que tiene a sí mismo como objeto), sea “el doble que vuelve sobre sí mismo”, o bien la “dirección que se vuelve centrípeta”...

El descubrimiento de estas correspondencias me ayudará a reconciliarme con la aparente “pérdida” de la Disciplina morfológica, y servirá también para valorar el trabajo con el agradecimiento como conectiva entre el universo de la morfología y el mundo más bien energético del trabajo con la Fuerza.

Efectivamente, el trabajo de ascesis con el agradecimiento me permite vivir, durante las actividades cotidianas, ese “estado ondulatorio y las imágenes-emociones positivas”. Entonces, cuando mi “horno” está ya calentito, puedo “sentarme” para “recibir la Fuerza” y suspender el “yo”. Asimismo, esta práctica me permite vivir casi constantemente con el “paso 10” (mirada inclusiva), para “sentarme” únicamente cuando estoy dispuesta a “caer hacia atrás”, en el vacío de la suspensión. Es como si la Disciplina y el Oficio se complementaran en una suerte de “camino medio”.

¹¹ Silo. *El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Rosario 2007. La experiencia. Oficio, pp. 93-97.

¹² Silo. *El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Rosario 2007. Cap. VIII-Control de la Fuerza, pág. 32.

Etapas 3 - La ascesis se arraiga y se profundiza

Comienza una etapa de profundización. Estoy estudiando y meditando sobre mis experiencias, registros, hago relaciones entre fenómenos que han quedado aislados o separados entre sí... y, sutilmente, mi ascesis va cambiando, evolucionando...

Voy profundizando más particularmente la relación entre el agradecimiento y el despertar (lucidez), la unidad y la libertad creciente que comienzo a notar en mi vida.

Por razones prácticas, cada uno de esos temas (lucidez, unidad, libertad) será comentado por separado aunque fueron experimentados de manera simultánea. Efectivamente, esos temas me parecen muy vinculados, y más aún: interdependientes. En cuanto al tema de la “continuidad”, que voy comentando también, es sólo en ese período de estudio que tomé relieve, cuando fui estableciendo relaciones entre fenómenos heteróclitos.

Camino del despertar

Estoy estudiando la relación entre el agradecimiento continuo y el nivel de atención, de lucidez.

Poniendo la intención en el carácter continuo del agradecimiento, noto que el nivel atencional sube considerablemente. La conciencia se hace más activa: se predispone, se pone alerta. La atención sobre el agradecimiento continuo es una atención dirigida. Sin embargo, al efectuar el agradecimiento en la intensidad de mis actividades cotidianas, trabajo también con la división atencional (atendiendo lo que estoy haciendo al mismo tiempo que estoy prestando atención a agradecer). Observo entonces que eso refuerza el centro de gravedad, el “vacío” interno y la conciencia de sí.

Por supuesto, todo eso se da también con otros actos que uno quisiera hacer continuos (por ejemplo la atención sobre el pedido continuo, el dar continuo...). Parece además, a primera vista, que la atención no está vinculada directamente con el agradecimiento mismo (se puede agradecer espontáneamente, mecánicamente, sin intencionarlo). Sin embargo, voy encontrando una relación intrínseca entre el agradecimiento y la atención-lucidez. El agradecimiento es un “reconocer”, esta vez no en el sentido de “gratitud” sino de “discernir, averiguar, identificar...” el valor de un objeto percibido, lo que constituye el fenómeno del darse cuenta, de tomar conciencia. Efectivamente, no puedo agradecer por algo o agradecer a alguien si no he reconocido previamente a ese algo o a ese alguien como “digno de agradecimiento”.

No es sorprendente entonces que, al agradecer continuamente, los ruidos y ensueños del yo vayan disminuyendo de manera considerable y que el registro general de un estado de mayor lucidez vaya apareciendo.

Por otro lado, todo reconocimiento está acompañado por un registro “luminoso”, como si una pequeña (o grande) luz se hubiera encendido en mí, permitiendo ver lo que no podía distinguir en la oscuridad. Tal luz corresponde a una “subida de lucidez”. Pareciera que luz y lucidez son inseparables para la conciencia humana; dicho de otro modo, los diferentes tipos o grados de luminosidad-luz no son otra cosa que las traducciones visuales o alegóricas que hace la conciencia con respecto a su propio nivel de despertar en un momento dado.

Cada nuevo reconocimiento (o toma de conciencia), cada subida de lucidez, es una luz que viene a aclarar una “luminosidad de fondo” ya existente (la del nivel atencional habitual). Y esa “luz flash de un instante”, al dispararse con frecuencia, va creando una nueva luminosidad de base que se superpone a la anterior. Y se tiene el registro de que la conciencia se puso un poco más lúcida, más despierta, más “aclarada” que antes.

¿Como no hacer la relación con la experiencia del cielo estrellado que terminó por alumbrarse totalmente con una luz tan particular? ¿Podría ser que la acumulación de reconocimientos sea un proceso que podría llevar al centro luminoso, al verdadero despertar, a la iluminación de la cual hablan los grandes místicos?

Establezco relaciones con otras experiencias y algunos sueños concomitantes.

Un sueño

Cabezas andróginas y luminosas que están dispuestas en círculo, ligadas entre ellas. Cada una de las cabezas está, además, unida individualmente por un hilo o rayo luminoso a un centro, un centro luminoso (como un sol, muy especial).

Experiencia (que se repitió varias veces) desde la vigilia:

Lo denso-opaco se vuelve cada vez más brillante-luminoso, luego se vuelve transparente, después se produce una luz indescriptible porque no es visible, y se da el registro de “ver”, de “reconocer” el Plan. Un proceso de develamiento progresivo que culmina con un registro de “revelación”...

Camino de unidad

Al estar un poco más despierta, voy percibiendo más cosas y de manera más nítida, como bajo los focos. Me permite reconocer mejor todo lo bello, bueno y sutil (en mí y en los demás) pero también todo lo que mancha a esa nueva luminosidad de fondo. Las “sombras”, las contradicciones, se hacen también más visibles. Pero, tal inconveniente puede también ser una gracia: es únicamente cuando reconozco un fenómeno que ese existe para mí, y es solo entonces que me puede servir (aprender de él, cambiarlo, utilizarlo...).

Observo entonces de más cerca la relación entre el agradecimiento y las contradicciones. El agradecimiento no elimina las contradicciones, pero permite disminuir su cantidad. Efectivamente, si bien no he podido impedir una contradicción, me permite repararla más rápidamente: por supuesto no voy a agradecer la contradicción misma, sino que agradezco el darme cuenta. Consecuencia: poniendo inmediatamente un acto unitivo (agradecimiento) sobre el acto contradictorio, interrumpo la cadena de las repeticiones contradictorias, voy restableciendo la dirección... restablezco la “melodía” que fue interrumpida por una “nota falsa”.

Así, el hecho de buscar agradecer constantemente, orienta la conciencia a transferir y a reconciliar todo el tiempo; porque no se puede sentir con sinceridad la gratitud y tener ganas de agradecer por algo que no nos produce un registro agradable. Ahora bien, al prestar atención a los registros, uno se da cuenta que las contradicciones “hacen mal”, producen casi un dolor físico.

Por otro lado, voy meditando con más profundidad sobre la dimensión unitiva del agradecimiento y por consiguiente vuelvo a sus características.

En primer lugar, se trata de un pensar-sentir-actuar en la misma dirección. Que el agradecimiento sea un sentimiento (de gratitud) y una acción (expresándola bajo una forma u otra), parece evidente. Pero no es fácil ver al agradecimiento como un acto mental, una actitud mental, una manera de pensar... sin embargo ese es el registro que tengo.

Me intereso entonces por los orígenes etimológicos de la palabra agradecer y aprendo por ejemplo que en las lenguas nórdicas (*New Shorter Oxford English Dictionary*), la palabra agradecer (o agradecimiento) deriva en todos los casos de “pensar”. Por ejemplo, en inglés, to thank, thanking (agradecer, agradecimiento) deriva de “to think, thought” (pensar, pensamiento); asimismo en alemán “danken, Dank” (agradecer, agradecimiento) deriva de “denken” (pensar). En su origen, pensar

significaba también sentir, y el agradecimiento fue sinónimo (hasta hace aproximadamente 1000 años) de “buen pensamiento” o “pensamiento justo”.

Observando y meditando más, me doy cuenta que el agradecimiento respeta también la segunda exigencia del acto unitivo verdadero: “*Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas*”¹³.

¿Pero quienes son “los demás”, quien es “el otro”? En ese contexto espiritual y místico es lo Sagrado, lo Divino, o el Sentido, la Mente, la Luz, lo Profundo...

¿Y cómo quiero ser tratada? Recibir la gracia, ¡de manera incondicional! Entonces lo que debo hacer es simple: “dar gracias”, de manera gratuita, es decir sin expectativas, libremente.

Y cuando logro realmente entrar en lo Profundo con la intención de aportar, depositar, ofrecer lo mejor de mí, se produce... *un encuentro con el verdadero “sí-mismo” y el reconocimiento vuelve a “Sí-mismo”, como un “boomerang”, regresa a su remitente original... Ese registro posterior (reminiscencia) de encuentro con Sí-mismo, con mi propia fuente, esencia... es un registro de Unidad total (¿fusión espíritu-Mente?). Surge entonces la comprensión que sólo la repetición de esa experiencia de Reconocimiento profundo, de ese re-encuentro con la propia profundidad, con mi verdadera naturaleza, podrá llevar a una verdadera y definitiva reconciliación con mi “pequeño mí-mismo”, y con la condición humana en general...* (extracto de apuntes personales).

En fin, repitiendo lo dicho anteriormente, los tres indicadores del registro de la unidad interna¹⁴ se aplican perfectamente al agradecimiento, sobre todo al agradecimiento continuo:

1. *Sensación de crecimiento interno*
2. *Continuidad en el tiempo*
3. *Afirmación de su repetición a futuro*

¿Que está creciendo en mi interior gracias al agradecimiento continuo? Una comprensión golpea mi conciencia como un rayo! Hago la relación entre esa pregunta y un registro recurrente: cuando efectúo, conscientemente, un acto verdaderamente unitivo, ¡me siento “inmortal”! No necesito nada, no temo nada, registro una libertad absoluta, ¡me siento eterna!

¿Quizás porque en tal momento siento que mi espíritu crece? ¿Quizás porque en tal momento me “identifico” con el espíritu y no con el yo? ¿Quizás porque el acto unitivo puro es en realidad la acción del espíritu y no del yo?

Sea como fuere, el agradecimiento profundamente sentido es un registro de un acto unitivo puro que me conecta con el registro de inmortalidad...

Poco a poco se instala en mí -y el agradecimiento continuo tiene mucho que ver con ello-, un registro más permanente: el registro de que “algo inmortal” o un “ser inmortal” está creciendo en mí. Que lo llame centro de gravedad, espíritu, dios interno (o diosa), o Propósito, el hecho es que cenestésicamente comienzo a grabar un lugar interno que parece ser habitado o controlado por “algo” que no es el yo psicofísico.

Me acuerdo entonces de esa experiencia comentada previamente en la cual me siento proyectada en el futuro, en el momento de mi muerte; me acuerdo del registro de ese “algo”, que había llamado la fuerza o carga del agradecimiento, que no muere, que continúa más allá, a pesar de la muerte física.

Hago también la relación con otras experiencias, sobre todo con una en particular: la de sentirme acompañada constantemente, en lo cotidiano, por una “presencia luminosa” (registro que duró varias semanas).

¹³ Silo. *El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Rosario 2007. Cap. XIII-Los Principios, pág. 50.

¹⁴ Silo. *Comentarios a “El Mensaje de Silo”*. <http://silo.net>

Por fin, pongo en relación múltiples sueños especiales.

Tres ejemplos de alegorización en el sueño

Sueño que un “huevo” se ha formado sobre mi cabeza...; un dios asiático andrógino de una belleza-luminosidad indescriptible nace de mí, sale de mi interior, se “libera”...; doy a luz a mí misma: soy un ser (bebé) de luz, traslúcido, que atiende, pero al crecer toma control sobre mí (es el que manda)...

Un sueño que alegoriza el estilo de vida

Una multitud de situaciones del plano medio que se desenvuelven simultáneamente y en las cuales yo y otras personas vamos, a modo de agradecimiento, embelleciendo algo que ya es bello, mejorando algo que ya es bueno... En un momento dado, todo ese paisaje comienza a girar como un torbellino, las imágenes se vuelven menos nítidas, desaparecen los colores... y se forma un “plato” blanco, redondo, enorme. Algunos instantes después, veo que en su centro aparece una estrella muy brillante que vuela fuera del plato, tal como una estrella fugaz... Me despierto.

Interpretación: el doble (plato blanco vacío) en unidad y depurado (forma redonda y blancura homogénea “inmaculada”) de sus contenidos (las situaciones y acciones unitivas), gracias a los cuales se había formado y unificado (blancura homogénea). Efectivamente, la alegoría del “plato” sugiere la nutrición; ahora bien, el doble se alimenta de registros unitivos reforzados aún más por los agradecimientos. En esa “alma-doble unificada” nace un centro, el “espíritu”(estrella); el espíritu sale fuera del espacio de representación y del espacio-tiempo, abandona al doble (sale del plato) para volarse...

El tema del “doble”

El nacimiento y crecimiento del espíritu inmortal presupone un doble en unidad. Entonces hago la relación siguiente:

- Con cada agradecimiento se duplica la unidad interna (lo que agradezco ya es algo unitivo y el hecho de agradecerlo también es unitivo).
- El hecho de efectuar eso intencionalmente, en conciencia de sí, produce un desdoblamiento de impresiones (sensaciones, registros).
- Con el agradecimiento continuo como estilo de vida, el doble se unifica y se forma un centro, el espíritu; el sueño relatado más arriba alegoriza este proceso.
- A menudo me siento con una identidad “doble”: no soy solamente el “yo”, también soy mi propio “centro espiritual”, del cual comienzo a tener un registro cenestésico muy sutil, fugaz... sin embargo estoy cada vez más “identificada” con ese registro.

Notas en versos

*Acto consciente que despierta
Acto libre que libera
Acto unitivo que unifica
Acto puro que purifica
Actos repetidos: continuidad
Actos transformados en vitalidad
Del espíritu en crecimiento
Cuyo futuro es infinito*

Una comprensión (después de un contacto con lo Profundo):

Llega a lo profundo únicamente lo que es unitivo, todo lo demás (sufrimiento, temores, ilusiones... todas las contradicciones) se desintegra, se disuelve en el camino. Ninguna contradicción puede sobrevivir en el camino, ninguna contradicción puede alcanzar lo Profundo! Es una cuestión de “textura-naturaleza”: puede entrar a lo Profundo solamente lo que es de la misma “sustancia”, sustancia hecha de unidad, de unidad consciente de sí misma. ¡La transcendencia está hecha de unidad pura! Es por eso que es indestructible. ¡Por eso es inmortal!

Es por eso que “todo está bien”. Eso me produjo una fuerte conmoción, una profunda distensión y una inmensa alegría.

Relación con la “Evidencia del Sentido”¹⁵

1. *La real importancia de la vida despierta se me hizo patente.*
2. *La real importancia de destruir las contradicciones internas me convenció.*
3. *La real importancia de manejar la Fuerza, a fin de lograr unidad y continuidad, me llenó de un alegre sentido.*

Camino de libertad

El registro que acompaña al agradecimiento no es solamente unitivo, también es profundamente liberador. Me fascina esta característica inherente al agradecimiento, y lo voy profundizando.

En el instante del agradecer, no me falta nada, no necesito nada, no espero nada porque ya recibí, y es justamente por ello que estoy agradeciendo. El instante del agradecimiento es un momento de plenitud, más aún, de “algo tan lleno que se desborda”, y es justamente ese registro de sobrecarga que impulsa el deseo o la necesidad de producir la acción de agradecer (muy diferente al exceso de tensiones que incita a la descarga catártica).

Experimento al acto de agradecimiento como un dar sin expectativas, un devolver, es más que eso: un acto de desposesión, de desprendimiento, de liberación de lo que tengo o recibo, de lo mejor, ¡sobretudo de lo mejor! ¿Acaso no tendemos a agradecer más espontáneamente, más sinceramente y más profundamente cuanto más grande e importante nos parece la gracia recibida?

Vuelvo a unos de los significados del agradecer: “dar gracias” o “rendir gracias” (en francés, “rendre grâce”).

La palabra dar y rendir en el sentido de ofrecer (en francés esta palabra tiene también como significado el “devolver”, lo que es más fuerte aún porque presupone un dar sin vuelta!), está asociado al desprender. En efecto, la actitud intrínseca del dar u ofrecer (y aún más del “devolver”), es el no-guardar, no-retener, no-conservar. El dar-devolver, predispone a soltar, a desposeerse de lo que se tiene o se ha recibido. Es esa la actitud mental inherente al agradecimiento, y eso implica una forma mental diferente a la forma mental posesiva que tenemos habitualmente (agarrar, guardar, retener, conservar).

En lo que se refiere a la “gracia” (del latín gratus, gratia y del griego charis) significa “lo que brilla, lo que alegra, belleza, favor divino...). Entonces, agradecer en el sentido de “dar gracias” presupone la disposición al “desposeerse”, mismo de lo que tiene más valor para uno.

¹⁵ Silo. *El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Rosario 2007. Cap. X-Evidencia del Sentido, pág. 39.

Pero qué buena sorpresa: si bien me desprendo del objeto del agradecimiento (objeto que motivó el agradecer), su carga positiva asociada, queda, se refuerza, se duplica. Pasa lo mismo con la más grande de las gracias que uno puede recibir: la de la experiencia transcendental. Uno no puede entrar a lo Profundo con una actitud mental de conservación, ni con expectativas, para obtener; pero cuando voy a lo Profundo para dar (las gracias), recibo la más grande de las gracias...

Por otro lado, la palabra “gracias” contiene “gratis”, de ahí “gratuito-gratuitamente”, es decir sin interés, sin compensación en cambio, que no requiere ningún pago... dicho de otra manera: libremente, sin expectativas. Lo que refuerza aún más esta misma idea.

Para terminar, la palabra agradecer tiene, en francés, también el significado de despedir, ¡liberar! Efectivamente, coincide con lo que experimento: cuando agradezco, libero y me libero del objeto de agradecimiento (sea ese un objeto material o mental), y voy experimentando un profundo registro de liberación.

Entonces no hay nada de sorprendente en el hecho de que cuando reconocemos una experiencia y la agradecemos, ¡la “perdemos”! Perdemos la experiencia en cuanto objeto. Se trata de una lógica que requiere el des-prenderse de la experiencia, el no querer retenerla... La experiencia se vive, la experiencia no se posee. Sin embargo, los registros asociados se van grabando más aún en memoria cuando agradecemos, y también van resurgiendo más fácilmente cuando los evocamos.

Apuntes post-práctica (extracto)

*Todo lo que es reconocido será agradecido y desde luego “liberado”
Acto lúcido que desata todo, convirtiéndose en su propio objeto
Agradecimiento que se libera de sí mismo: carga acumulada y autoalimentada
Dirección que ya nada puede parar: su naturaleza es Unidad-Libertad despertada.*

*Vuelo hacia la más bella promesa
Que aunque satisfecha, nunca cesa*

*¡Encuentro de la dirección con el Sentido!
Pero a penas reconocido y agradecido, la experiencia se va perdiendo*

*Conciencia queda con la reminiscencia
De su propia esencia*

*Conciencia conmovida, lo traduce por Alegría
Que sin razón se expresa en sí misma*

*Se instala una sonrisa interna que viene de otro lado
Mente y corazón se van iluminando*

*Libertad de otra naturaleza, sabor de lo arbitrario
Desestabiliza el orden establecido, tan querido*

*Conciencia golpeada por la Fe
Aprende a vivir según la nueva ley...*

Al practicar el agradecimiento de manera continua, durante un largo período y con permanencia (por lo menos durante varios meses), uno comienza percibir un proceso de liberación.

Se instala un hábito mental no posesivo, de desprendimiento, de soltar; comienzo a sentir que la libertad interna va creciendo, que se refuerza un centro de gravedad, un “vacío central” acompañado por un registro de plenitud desbordante que necesita únicamente una cosa: “dar”! Dar a través de múltiples actos y acciones cuyo trasfondo común es el agradecimiento, el “dar gracias”.

En síntesis: en un contexto psicológico, el agradecimiento continuo favorece una nueva forma mental no posesiva y hace crecer nuestra libertad interna. En un contexto místico, la actitud mental inherente al agradecimiento es la del desprendimiento; desprendimiento que conduce al vacío -un vacío experimentado como la única plenitud verdadera y definitiva-, y a una experiencia de libertad pura.

Otra observación sobre la libertad (hecha en el mismo período):

Confirmo que no hay libertad en la conciencia mecánica, solo hay compulsiones justificadas, disfrazadas. Confirmo igualmente que hay libertad de elección (entre condiciones) cuando uno se encuentra en conciencia de sí.

Pero cuando el Propósito se dispara, pareciera a primera vista que, nuevamente, no existe elección, solo existe un “sí o sí”. Sin embargo, aceptar y asumir ese “sí” plenamente y seguir al Propósito libremente y conscientemente, confiere un registro de libertad “superior”. He aquí, otra paradoja...

Así, el acto de agradecer consciente es altamente unitivo y liberador. Realizado de manera continua, conduce a la continuidad transcendente.

Estilo de vida

Examinando más de cerca mi vida cotidiana, noto que se fue cargando con nuevos significados.

- Desde el comienzo, lo cotidiano me sirvió como “alimento” y como “entrada” para la ascesis: el mundo como fuente de inspiración.
- Se convirtió en un “laboratorio” en el que puedo crear, transformar, hacer actos unitivos y transferenciales, nutrir al espíritu.
- Es un “indicador” de evolución espiritual: es en lo cotidiano que puedo medir si estoy avanzando internamente o no, es allí donde puedo confirmar cambios de mirada, de comportamiento...
- Es en la vida cotidiana que puedo proyectar, formalizar, materializar todos los significados que la conciencia recibe de lo Profundo...

Y se puede vivir cada día como si fuera una “vida entera”: ir al sueño en paz y con agradecimiento, para luego soltar los recuerdos... como si me fuera a morir...

Etapas 3 continuación - La ascesis evoluciona, se transforma, se completa

Reconocimiento

Los estados exaltados-extáticos se van atenuando, dejando lugar a una serenidad-alegría más calma. Las prácticas me llevan más frecuentemente a estados de conciencia inspirada de tipo “Reconocimiento” y en general se traducen, en lo cotidiano, de manera diferida, por comprensiones significativas, nuevas relaciones, nuevos significados.

La noción de “reconocimiento” se vuelve cada vez más importante, se coloca en el centro y será en adelante un nuevo “patrón de lectura” de mi ascesis.

Extractos de algunos apuntes

La ascesis con el agradecimiento es un proceso acumulativo de experiencias de Reconocimiento; reconocimiento cada vez más amplio y profundo, conduciendo al mundo de los significados.

La dirección del “reconocer” y del “sentir” es hacia adentro; se trata de un reconocer cada vez más profundo que culmina en un “reconocimiento último”: la experiencia de Reconocimiento, una experiencia “totalizadora”.

Agradezco lo que reconozco y lo que me inspira reconocimiento (gratitud); el reconocimiento continuo genera un estado de conciencia: “conciencia-en-reconocimiento-reconociendo”; el agradecimiento se reconocerá a sí mismo, y luego su propia fuente: experiencia de Reconocimiento (conciencia inspirada). Vuelvo al mundo acompañada por un reconocimiento en el sentido de “compromiso” (“estar en deuda”); un compromiso con el Sentido.

He nutrido lo Profundo con mi reconocimiento, y El me colmó con la experiencia de Reconocimiento; lo viví como un nuevo nacimiento, me siento comprometida con el Sentido, vivir según la “ceremonia de Reconocimiento”¹⁶, transmitir el buen conocimiento, a mi entorno, cada vez más amplio, para que sobrepase el sufrimiento gracias a la experiencia de transcendencia.

La carga afectiva del “agradecimiento” se transfiere poco a poco hacia el “reconocimiento”. Esta palabra “reconocimiento” se convierte en un verdadero “mantra” que concentra “fonéticamente” (en francés!) todo lo que me importa: Sentido (en cuanto Propósito, dirección), esencia (la Fuente), nacimiento (espiritual), conocimiento (nuevos significados), reconocimiento (discernimiento, gratitud-agradecimiento, experiencia de Reconocimiento, compromiso, ceremonia de Reconocimiento).¹⁷

Poder de la palabra (carga afectiva de su significado) y espacialidad del sonido (dirección).

Me doy cuenta de cuánto esa ascesis es “auditiva”, y desde este punto de vista, es también “morfológica”: la palabra es una forma, el sonido (imagen auditiva) tiene espacialidad (más precisamente son los sentidos los que tienen una espacialidad, en ese caso se trata del oído).

Efectivamente:

- El agradecimiento trabaja con el “*gracias*”, en tanto aforismo auditivo, aun cuando no esté pronunciado en voz alta.
- Surge la palabra “reconocimiento” como un “mantra”.
- Mis descripciones y traducciones de experiencias se me presentan bajo una forma auditiva, en versos (pequeños poemas).
- Me acuerdo del “sueño-mito”: la creación del mundo gracias a la risa (gracias al sonido).

Por otro lado, el sonido tiene espacialidad y por consiguiente tiene también una dirección:

- En un primer momento, la dirección de ese pequeño “*gracias*” continuo se dirige desde el centro, de manera centrífuga, en todas las direcciones.
- Luego se va desplazando, sobre el eje Z, hacia la interioridad más profunda.
- Luego, se va dirigiendo hacia su propio centro, de manera centrípeta.
- Finalmente se va instalando en el centro (un centro más profundo) para irradiar desde allí nuevamente de manera centrífuga.

¹⁶ Silo. *El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Rosario 2007. La experiencia. Reconocimiento, pp. 129-135.

¹⁷ Reconnaissance (Reconocimiento) : Sens (Sentido), essence (esencia), naissance sprituelle (nacimiento espiritual) connaissance (conocimiento), reconnaissance (reconocimiento con todos sus diversos significados).

Este proceso espacial o direccional es también un movimiento en espiral, y poco a poco se va dibujando una dirección mayor...

De la introyección hacia la proyección

La necesidad de actuar sobre el mundo y en el mundo se hace cada vez más fuerte; ¡hay tantas necesidades! Por otro lado, se da también la necesidad de plasmar en el mundo todo lo que se fue acumulando internamente. Las inspiraciones empujan hacia la proyección y muchas de ellas hacia su “materialización”.

Si en un primer momento la ascesis me hizo “contemplativa”, con el tiempo me hace cada vez más “activa”. Me siento propulsada por una fuerza desconocida. Estoy multiplicando las actividades: producciones, concretizaciones, misiones, me hago disponible para la gente...

El propósito se hace “proyectivo”: *depositar el agradecimiento en el mundo*; y por consiguiente, la dirección del agradecimiento se vuelve proyectiva también. Al llegar en las prácticas a una cierta profundidad, el agradecimiento ya no se introyecta sino que tiende a proyectarse (registro de “regar” el mundo, la gente, con esa “carga luminosa”).

En adelante es el “reconocimiento” - en el sentido de “compromiso”, “estar en deuda con”-, lo que se instala en el centro (no por moral, más bien por un impulso de fondo, una necesidad de coherencia, un compromiso con el Sentido).

La *ceremonia de Reconocimiento* toma todo su sentido. Vivir según esta ceremonia, vivir para agradecer, la vida como “agradecimiento”, como “proyección del reconocimiento del Sentido”.

Reconozco la acción del Propósito. He aquí el gran aprendizaje: aprender a vivir de acuerdo con los “dictámenes” del Propósito (siendo incapaz de formularlo en palabras, pero el registro es el de estar *al servicio de la Intencionalidad Evolutiva*).

Con el tiempo se da otro cambio. La cantidad de agradecimientos irá disminuyendo. Simultáneamente, mi entorno se vuelve muy necesitado (enfermedades graves, accidentes, fallecimientos), y personalmente tengo también algunos problemas de salud. Por otro lado, noto que estoy más afectada que antes por el sufrimiento, no solamente de los seres queridos, sino de la gente en general. Surge la necesidad de reconciliarme más profundamente con la condición humana, lo que se expresará en varios sueños.

Tomo conciencia que estuve tan preocupada por la disminución de mis agradecimientos que no me había dado cuenta que el Pedido había vuelto con fuerza. ¿Al menos que esos “pedidos” sean en realidad “agradecimientos anticipados por los cumplimientos de pedidos implícitos”? Quizás que en una cierta profundidad pedido y agradecimiento son lo mismo; ambos son “lanzados” en un mismo espacio interno...

Por otro lado, ocurren cosas nuevas (nuevas para mí): empiezo a hacer -en lo cotidiano y hasta en los sueños- “proyecciones de la Fuerza”, o “algo” que parece llegar a los demás. Me llegan de ellos testimonios conmovedores, de verdaderas pequeñas experiencias de “conversión de sentido” (reconciliaciones, comprensiones importantes, visiones sagradas...).

Otro fenómeno me sorprende: mucha gente me agradece. Eso no me había pasado antes, al menos no de manera tan “concentrada” (mucha gente en poco tiempo, y por “motivos” que no tienen que ver necesariamente con hechos recientes).

Interpreto que se trata de una “restitución” de la acumulación de cargas positivas grabadas por el agradecimiento continuo. Ese agradecimiento funciona como un “boomerang”: el agradecimiento

regresa, vuelve, sea desde el interior o exterior, en momentos inesperados y bajo formas sorprendentes.

Cómo no vincularlo con lo siguiente:

*“Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio”.*¹⁸

Apuntes en versos

*He depositado tantas “gracias” en ese espacio indefinido, que tomó Vida
Y Ella irrumpió, disfrazada, bajo forma de alegoría.*

*Diosa inmortal, Madre universal
Encargada de nuestro nacimiento espiritual.*

*Eres la Fuerza que exige liberación, para producir Conversión
En ti está la Luz y en ella la Vida, futuro infinito de la sacra Intención.*

*Reconozco la Misión, estar al servicio de la Evolución
Sólo en esa disposición gozamos de tu protección.*

*Así doy como puedo, de manera más o menos luminosa
A veces como mujer, otras veces como diosa.*

*Luna llena, luna negra, muerte y renacimiento
Me llamo repetición, alternación, ciclo...
Sol en permanente irradiación, soy mi propio centro espiritual
Me llamo libertad y amor incondicional.*

Dirección intro-proyectiva: la cinta de Möbius

Durante un tiempo, pedido y agradecimiento se irán equilibrando en proporción. Sigo practicando de manera continua, unas veces el pedido y otras el agradecimiento... En realidad, tengo el registro que ambos van al mismo “lugar” y que ese lugar, interno y profundo, es un espacio sagrado compartido que se refuerza y se alimenta gracias a los actos luminosos que hacemos. (Hago la relación con algunos mitos indios que dicen que los dioses se nutren de nuestros actos válidos). Y cuando mi “pequeña luz” -así como la luz de los demás-, llega a ese espacio, es beneficioso para todos.

La dirección introyectiva y proyectiva se va equilibrando también, y comienzo a comprender que el propósito se dispara, en las dos direcciones respectivas, en el mismo “lugar”, en la misma “situación mental”, es decir la “suspensión”, la “antesala” de lo Profundo. Así, voy siguiendo la ascesis con un propósito intro-proyectivo: *depositar mi agradecimiento en lo Profundo y en el mundo*. Ahora tengo la sensación de que mi ascesis está más completa.

De hecho, todo eso se va formalizando de manera sintética con una reducción simbólica que toma su inspiración en el sueño del “saltimbanqui de lo Profundo”; sueño que, en su tiempo, me había permitido fijar alegóricamente la ascesis con el agradecimiento. Pero ahora le agrego un “movimiento” adicional: el saltimbanqui desaparece en los espacios no representables pero vuelve para irradiar (a

¹⁸ Silo. Comentarios a “El Mensaje de Silo”. <http://silo.net>

través del “buda”) la luz en el mundo (interno-externo), desde donde surgirán las “parejas agradeciendo”, es decir el reconocimiento ascendente (carga afectiva que se eleva), que a su vez dispara regularmente el “salto de saltimbanqui”.

Esta reducción simbólica es la cinta de Möbius, símbolo del infinito. Dos “anillos” del mismo tamaño, simétricos y proporcionales; el punto de unión siendo el centro de gravedad (buda). Cuanto más crece un anillo (fuerza y profundidad del salto del saltimbanqui en lo Profundo) más crece el otro anillo también (fuerza y alcance de la proyección en el mundo).



La cinta de Möbius 3D (Mihama, Japón). Escultura de K. Ushio

Etapa 4 - La forma de ascesis se desgasta

Avance o retroceso?

Llega un momento en el cual esta forma de ascesis se desgasta: el agradecimiento no funciona más como “procedimiento”. Sigue siendo frecuente pero toma una característica “situacional” (del mismo modo que los pedidos). Siguen también, de vez en cuando, las experiencias de “contacto” pero de manera “accidental” o en los sueños. De manera general, me da la impresión que he llegado a un escalón que no logro sobrepasar. Tengo también el registro de “saturación” y de necesidad de integrar...

Ya había “perdido” en su tiempo el procedimiento de la morfología, y ahora “pierdo” también el del agradecimiento. ¿Por qué no logro mantener mis procedimientos de manera duradera?

Pido para que vuelva, pero ese pedido no se cumplirá. Es como si intentara vanamente reanimar a un muerto... Entonces, se me hace evidente la necesidad de aceptar, de soltar... *ir contra la evolución de las cosas, es ir contra uno mismo...*¹⁹.

Integración: el agradecimiento agradecido

Efectivamente, suelto...: el agradecimiento que me ha dado tanto será agradecido y por consiguiente des-atado, liberado... Y poco tiempo después, se da una comprensión.

El agradecimiento continuo y las experiencias que me permitió vivir, me han cambiado, han transformado mi universo. Es como si, durante estos dos años, se hubiera formado una nueva memoria en la que se había grabado un nuevo sistema de representaciones y de registros; un nuevo “paisaje”

¹⁹ Silo. *El Mensaje de Silo*. Ulrica Ediciones. Rosario 2007. Cap. XIII-Los Principios, pág. 48.

con nuevas copresencias. Como si un nuevo trasfondo hubiera remplazado al antiguo, de manera progresiva, imperceptible.

Comprendo que el agradecimiento, que primero fue un sentimiento y acto frecuente, y luego un acto y un sentimiento-acto continuo, se ha convertido en un “hábito mental” (y una atmosfera interna). Comprendo que el agradecimiento desapareció como “objeto de conciencia” (de mi atención) y que ahora es parte de mí.

Surge la analogía con los alimentos: cuando estos terminan por ser verdaderamente integrados, digeridos, absorbidos, es que se han disuelto y mezclado con todo el resto, perdiendo su “identidad inicial”, transformándose en una “sustancia” que entra en la sangre y produce energía, energía física, de la cual necesitamos para nuestra “vida física”.

Comprendo que he “perdido” el agradecimiento porque lo he interiorizado, incorporado, integrado en mí hasta tal punto que se ha vuelto invisible. Es invisible porque se ha transformado tanto que ha cambiado de “naturaleza”. Se ha convertido en “energía mental”, energía que necesito para mi “vida espiritual”.

Integrar algo en profundidad y definitivamente es aceptar su desaparición, de un cierto modo su “muerte”. Es aceptar perderlo, desprenderse de la “forma” que le daba identidad hasta entonces.

Y una vez más, vuelvo a Silo “...y *aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio*”.

Tengo la impresión de comprender esta frase de manera nueva, con más profundidad, en base a la experiencia. Entonces entiendo también lo que había pasado con el procedimiento de la disciplina morfológica: lo perdí cuando terminé por tener manejo y integrarlo. Y esta integración se produjo con el “examen de obra” (como producción escrita).

¡Qué interesante y paradójico!

Cuando se produce una experiencia, es “invisible” porque al vivir una experiencia, “somos experiencia”, “somos uno con la experiencia”.

Para poder utilizar esta experiencia, tenemos que hacerla consciente, tenemos que producir una separación (des-fusión), es decir, establecer una distancia mínima para hacerla “visible”; dicho de otro modo, convertirla en un “objeto” para poder observarla, orientarla, estudiarla, transmitirla...

Pero en un momento dado, tenemos la necesidad de integrar tal experiencia más profundamente, y desde luego tenemos que interiorizarla más profundamente. Y haciendo eso, la experiencia se transforma más profundamente también, cambia de naturaleza de modo que se vuelve irreconocible en su aspecto inicial; y entonces nuestro “objeto” se vuelve, una vez más, invisible.

Luego llega una última etapa: hay que reconstruir mentalmente ese objeto “perdido” y sacarlo al mundo (transmitirlo, compartirlo); y solamente entonces, cuando la experiencia es de nuevo “visible” (formalizada, materializada), se le podrá devolver su libertad para que pueda vivir por sí misma... Dicho de otro modo, es sólo entonces que uno puede a la vez liberarse de ella verdaderamente y al mismo tiempo guardarla (integrarla) definitivamente.

Se trata de un verdadero “rock and roll” de fusión y des-fusión, de unión y de separación, de internalización y externalización...: un proceso durante el cual “algo” está evolucionando de manera muy sutil e interesante...

En síntesis, comprendo que los procedimientos de la disciplina, así como también los del agradecimiento, no son otra cosa que “andamios”; y viene un momento en el que ya no son indispensables. La mirada morfológica, así como el agradecimiento (en cuanto hábito mental y también como práctica situacional más “ceremonial”), se fueron incorporando tanto que ahora me “constituyen”.

Del mismo modo, aparecen y desaparecen las formulaciones del Propósito. Sin embargo, cada formulación queda en copresencia, y con cada nueva formulación, el registro cenestésico del Propósito se refuerza (toma “volumen”, “consistencia”).

Así, las formas aparecen y desaparecen, y yo voy de un “duelo” a otro... ¿Acaso se va presentar un nuevo procedimiento de ascesis o quedará solamente con algunos registros más consolidados, de los cuales lo más importante es el del Propósito operando”? ¿Sería por esta razón que, a veces y sin procedimiento particular, me dirijo al “lugar del encuentro”, donde me espera el Propósito para hacer conmigo lo que es lo mejor para mí en ese momento dado?

Las formas son efímeras, sólo el Propósito es permanente

Comienzo a comprender que es el mismo Propósito lo que me puso en el “camino del agradecimiento” y que me ha guiado todo este tiempo inspirándome propósitos intermediarios para que pueda avanzar.

El Propósito es permanente, la única cosa estable. Se sirve de las formas para expresarse. Las hace nacer y morir... Pone las formas en crisis, las desestabiliza, las transforma. Las formas están en cambio constante, su estabilidad no solamente es ilusoria sino un peligro: cuando se cristalizan, el Propósito no puede avanzar. Todo se hace y deshace, se renueva o se modifica en torno a una dirección imperturbable que empuja hacia adelante. ¡He aquí el equilibrio inestable!

En ese sentido, el estilo de vida (ámbitos, tipos de actividades, formas de relación, temas...) y hasta los procedimientos de ascesis (los procedimientos son “formas” también) pueden variar, transformarse, desgastarse en el camino, así como las formulaciones (formas también) del Propósito. Cuando todo se mueve o cae, lo único que queda es el centro de gravedad y su dirección irradiante, el espíritu y su dirección, el Propósito mayor.

Cuando algo se encuentra en el centro, ese algo ya no es visible. El centro profundo es invisible. Todo lo que vive en ese centro se vuelve invisible. El Propósito vive en esta morada, el espíritu vive en esta morada, el agradecimiento vive ahora en esta morada...

Apuntes en versos (extracto)

*En la profundidad del corazón vive el corazón de lo Profundo
A veces nos acercamos a él para escuchar su pulsación
Luego, traducimos y transformamos esa impulsión
Y de mil y una forma hacemos su proyección...
Agradecimiento: elevada mirada del alado corazón,
Que se convierte en acción.*

La ascesis es abierta, viva, dinámica como la vida misma. No es lineal, es un proceso en espiral.

Notas en versos (extracto)

*Proceso, no eres lineal, eres una maravillosa espiral en ascensión
Y en cada giro, exiges una muerte-reconciliación-liberación
Para que la conciencia pueda renacer a un nuevo ciclo de evolución
Con cada vez menos determinismos y cada vez más determinación.*

Un sueño:

*Una serpiente que toma formas diferentes, que se rige y se enrolla en forma de espiral
Y haciéndolo, cambia de piel, se renueva... surge entonces un registro paradójal:
Para avanzar, la serpiente no lo hace en línea recta, tiene que serpentear
Para vivir tiene que cambiar; continuamente se va a transformar...
Para continuar, hay que evolucionar constantemente
Y ese algo ascendente, es lo único permanente
Y eso permanente es trascendente
Ni lo veo ni lo comprendo
Lo vivo y lo sigo
Agradezco*

Conclusión

La práctica del agradecimiento continuo es una ascesis “por inspiración”. Es una forma de ascesis integral: Propósito, estilo de vida y procedimiento de inmersión hacia lo Profundo.

Los dos años de práctica representan un proceso en cuatro etapas: búsqueda de una forma, construcción y fijación, profundización y evolución, disolución. Dicho de otro modo, se trata de un ciclo completo de “gestación”, “nacimiento”, “desarrollo”, declinación y muerte”. En realidad, ese proceso ni es lineal (línea recta) ni circular (círculo cerrado), es más bien una combinación de ambos: es una forma abierta en espiral con un movimiento ascendente.

La práctica del agradecimiento continuo no es más que una forma, una vía, y hay muchas otras para llegar al mismo destino. Básicamente se trata de un proceso de ampliación-amplificación, profundización y acumulación por repetición. Cuando me conecto a ese proceso, resuena en mi interior el *Bolero* de Maurice Ravel.

La forma fue apareciendo gracias a un estilo de vida orientada por un propósito fuerte. La formulación de ese propósito y la forma que fue tomando la ascesis son interdependientes. Durante ese proceso, las formas fueron procesando, evolucionando (las formulaciones del propósito, el estilo de vida, la misma práctica y las experiencias a las que me permitió acceder); y cuando esa primera vuelta de espiral se completó, la forma se integró y desapareció.

Lo que queda es una acumulación de experiencias generando un nuevo paisaje con una nueva memoria, nuevas copresencias, un nuevo sistema de registros y de significados, que en adelante me constituyen. Me atrevo a afirmar que ese proceso ha contribuido a la modificación de mi forma mental, y si bien necesita todavía ser consolidada mucho más, se fue instalando en mí de manera más estable. Por otro lado, ha contribuido igualmente a mi nacimiento espiritual. De manera general, tengo el registro que, gracias a ese proceso, el sufrimiento fue disminuyendo (es decir el “yo”) y la felicidad creciendo (es decir el espíritu inmortal).

Epílogo

El hecho de escribir este relato me obligó a sacar del baúl de la memoria cajas repletas de “viejas fotos”, que seleccioné para producir un “diaporama” del primer período de mi vida de ascesis; una época no tan lejana pero ya pasada.

Una curiosa mezcla se produjo entonces. Las notas de experiencias y comprensiones de la época me hicieron sumergirme de nuevo en un baño de registros que revivo como si fuera un ahora, y al mismo tiempo, todo es visto desde otro lugar, una cierta distancia, una perspectiva temporal diferente; con una mirada que, aun siendo muy agradecida, ya no se extasía como antes, al ver todo lo que va apareciendo en la pantalla...

Y sin embargo, me parece que esta forma de archivar puede ser de interés, para acordarme de dónde vengo, y quizás también para aquellos que, un día, querrán inspirarse.

Resumen

Contexto

Después de la entrega de la Ascesis, y teniendo algunas dificultades en fijar una “entrada” y un “procedimiento” de manera duradera, me concentro en el Propósito y en el estilo de vida inspirado por el “mito del Paraíso”. Mi vida cotidiana se convierte en fuente de inspiración, experimento estados no habituales.

Etapas 1: una vía de ascesis se delinea (etapa de observación)

Me doy cuenta que agradezco de manera muy frecuente, en un mismo día.

- Lo que agradezco: todo lo que me produce registros positivos (que llegan del mundo interno u externo), desde los pequeños placeres de la vida hasta experiencias sagradas. Después de varias horas o días, según la frecuencia y la intensidad del agradecimiento, termino por agradecer de manera más global, a la Vida misma.
- Condición previa: una predisposición a estructurar positivamente (mirada activa), un emplazamiento sin expectativas (lo positivo como “regalo” inesperado), una atención a los propios registros (reconocer lo que es digno de ser agradecido).
- Características: el agradecimiento (*¡gracias!*) repetido funciona como un aforismo: produce y atrae acciones del mismo tipo. El agradecimiento es también un acto unitivo (pensar, sentir y actuar en la misma dirección; sensación agradable, ganas de repetirlo, registro de crecimiento interno). Finalmente, agradecer lo “bueno”, se graba en la memoria y duplica su carga; la repetición acumula y amplifica esas cargas.
- Consecuencias: una atmósfera interna y estados de conciencia no habituales.
- Dificultades: la intensidad de la carga me sobrepasa, me falta control.
- Una experiencia significativa cambiará la formulación de mi propósito, de ahora en adelante será: *depositar el agradecimiento en lo Profundo*.
- Conclusión: el agradecimiento es una “entrada” y podría convertirse en un “procedimiento” de acceso a lo Profundo, si logro aprender a manejar las cargas (a darles dirección).

Etapas 2: la ascesis se construye y se fija (etapa de experimentación).

Mi vida se convierte en un “laboratorio” de experimentaciones (acumular la carga que me llevará hacia lo Profundo). Aumento el número de agradecimientos (agradecimiento continuo) como también la “calidad” de los objetos de agradecimiento, aprendo a controlar las cargas dándoles dirección (introyectiva). De a poco, se construye y se fija un recorrido (en dos partes), que puede ser sintetizado de la manera siguiente:

1. Un estilo de vida orientado por el propósito: *construir un paraíso interno y terrenal*; teniendo como centro la práctica del agradecimiento. Con el agradecimiento continuo, las cargas positivas se acumulan y amplifican, el yo se corre, la conciencia se altera, llego a un punto de intensidad máxima que es un “umbral”.
2. Cuando ese momento clave es inminente (indicadores psicofísicos), interrumpo mis actividades y me instalo en un lugar propicio para continuar la práctica: se trata de controlar la carga (impedir que se descargue) dándole dirección: *depositar el agradecimiento en lo Profundo*. Se produce entonces una inmersión cada vez más profunda, para llegar a una situación de suspensión, y a veces más allá aún.

En las semanas siguientes, la exaltación se calma, los “raptos” son “consentidos”, se producen experiencias de conciencia inspirada de tipo “Arrebato” o “Éxtasis”.

Por otra parte, descubro puntos comunes entre la práctica del agradecimiento, la disciplina morfológica (los 4 últimos pasos) y el trabajo con la Fuerza (Oficio).

Etapas 3: la ascesis se arraiga y se profundiza (etapa de estudio y profundización)

El trabajo con el agradecimiento es un camino del despertar, de unidad y de libertad.

El agradecimiento continuo es un trabajo con la atención “dirigida” y “dividida”. Pero existe además una relación intrínseca entre el agradecimiento y la atención: el agradecimiento presupone un “reconocimiento” y una “toma de conciencia” de lo que se agradece, y el hecho de mantener en el tiempo esta práctica favorece la “conciencia de sí”. Cuando el agradecimiento consciente está en el centro, los ensueños del yo disminuyen y un estado de mayor lucidez va apareciendo. Todo reconocimiento es acompañado de un registro “luminoso”, y al dispararse frecuentemente, esta “luz flash de un instante” sustituye a la luminosidad de fondo ya existente (nivel atencional habitual) y se tiene el registro de que la conciencia se vuelve un poco más “clara” que antes.

Agradecer el reconocimiento de una contradicción es poner inmediatamente un acto unitivo sobre el acto contradictorio; al hacerlo, se para más rápidamente la cadena de repeticiones (de contradicciones). Buscar agradecer orienta a la conciencia a transferir y a reconciliar todo el tiempo. Dimensión unitiva del agradecimiento: además de “pensar, sentir y actuar en una misma dirección”, se da también el “tratar a los demás como quieres que te traten”. En un contexto espiritual y místico, “el otro” es lo Sagrado, lo Divino, el Sentido, lo Mental, lo Profundo... ¿Cómo quiero que me trate? ¡Quiero recibir la “gracia” de manera incondicional! Entonces, lo que debo hacer es simple: ¡dar las gracias de manera incondicional!

Profundizando en los tres indicadores del registro unitivo, sobre todo en el crecimiento interno y la continuidad en el tiempo, hago la relación con el hecho de que, cuando realizo una acción unitiva (como el agradecimiento), ¡me siento inmortal! Con el agradecimiento continuo, ese registro se vuelve más permanente. Que lo llame “centro de gravedad”, “espíritu”, “dios interno”, o “Propósito”... el hecho es que comienzo a grabar un lugar interno “habitado y controlado” por un ser que no es el “yo”.

“Dar las gracias” es un acto libre (gratuito) y liberador (no posesivo). “Gracia” contiene el significado de “gratis”: hacer sin obligación y sin recompensa, es decir libremente y sin expectativas. En el instante del agradecimiento, no esperamos nada porque ya hemos recibido; es un momento de “plenitud” y más aún, de “algo demasiado lleno”, de “sobrecarga que se desborda”. No sólo no queremos recibir nada, sino que no queremos tampoco guardar o retener. Todo lo contrario, la función del agradecimiento es de “rendir”, de “devolver”, lo mismo a lo mejor (cuanto más importante es la gracia más agradecemos). Buena sorpresa: la carga positiva asociada permanece, se refuerza, se duplica. De la misma manera, no se puede entrar en lo Profundo con una actitud mental de “conservación”, ni con expectativas, para “obtener”. Pero, ir a lo Profundo para “rendir gracias”, es coronado por “la mayor Gracia de todas las gracias”...

Agradecer significa (¡en francés!) también “despedir”, “liberar”. Y efectivamente, al agradecer a un “objeto de conciencia”, lo liberamos y nos liberamos de él. Y cuando reconocemos una experiencia y la agradecemos, también la “perdemos” en cuanto objeto. La experiencia se vive, no se posee. Sin embargo, cuando agradecemos la experiencia, el registro asociado y su efecto se graban aún más en memoria, y pueden resurgir más fácilmente cuando queremos evocarlos.

En síntesis: en un contexto psicológico, el agradecimiento practicado de manera continua, favorece una nueva forma mental no posesiva y hace crecer nuestra libertad interna. En un contexto místico, la actitud mental inherente al agradecimiento, es la del desapego que lleva al “vacío”, experimentado como la plenitud verdadera y durable, y como una experiencia de “libertad pura”.

Etapas 3 continuación: la ascesis evoluciona, se transforma, se completa (etapa de cambios)

Los estados exaltados se atenúan, dando lugar a una serenidad-alegría más calma, y las prácticas conducen a experiencias de Reconocimiento que se traducen con nuevos significados. En adelante, la

noción de “reconocimiento” se ubicará en el centro, será el nuevo “patrón de lectura” de la ascesis (proceso acumulativo de experiencias de reconocimiento cada vez más amplias y profundas). El “reconocimiento” se convierte en un “mantra” que concentra fonéticamente (¡en francés!) todo lo que me importa: Sentido, Esencia, Nacimiento (espiritual), Conocimiento, Reconocimiento (experiencia).

Con el tiempo, la dirección del Propósito, y consecuentemente del agradecimiento, se vuelve más “proyectiva”. Vivir según la *ceremonia de Reconocimiento*, adquiere un sentido pleno; el reconocimiento se convierte en un “compromiso con el Sentido”. La vida misma como “proyección del reconocimiento del Sentido”.

Después, la dirección introyectiva y proyectiva irá equilibrándose y el nuevo propósito “intro-proyectivo” (depositar el agradecimiento en lo Profundo y en el mundo) se formalizará en un símbolo: la cinta de Möbius.

Etapas 4: la forma de ascesis se desgasta (etapa de integración)

Llega un momento donde esta forma de ascesis se desgasta: el agradecimiento ya no funciona como “procedimiento” y, de manera general, tengo la impresión de haber llegado a un límite que no puedo superar. También tengo un registro de “saturación”: necesito integrar.

Comprendo que el agradecimiento, que primero fue un sentimiento, luego un acto sentido y repetido de forma continua, se fue transformando en un “hábito mental” (y un estado, una atmósfera de fondo); el agradecimiento dejó de ser un “objeto de conciencia”, de ahora en adelante me constituye. Tanto lo interioricé, incorporé, integré en mí, que se volvió “invisible”; se transformó de tal manera, que cambió de naturaleza: en energía mental que nutre mi vida espiritual.

Entiendo también que es el Propósito mismo el que me puso en el “camino del agradecimiento” y que me ha guiado todo el tiempo, inspirándome con propósitos intermedios, para que pueda avanzar. Las formas son efímeras, sólo el Propósito es permanente. Se sirve de las formas para expresarse. Las formas están en transformación constante, su estabilidad no solamente es una ilusión sino un peligro: cuando se cristalizan, el Propósito no puede avanzar. Todo se hace y se deshace, se renueva alrededor de una dirección imperturbable que empuja para adelante. Cuando todo se mueve o se cae, sólo queda el centro de gravedad y su dirección irradiante. Eso es el “equilibrio inestable”.

Conclusión y síntesis

La práctica del agradecimiento continuo es una ascesis “por inspiración”. Es una forma de ascesis integral que une Propósito, estilo de vida y procedimiento de inmersión hacia lo Profundo.

Los dos años de práctica representan un proceso de cuatro etapas: búsqueda de una forma, construcción y fijación, profundización y evolución, disolución. Ese proceso no es ni verdaderamente lineal (línea recta) ni circular (círculo cerrado), es una forma abierta en espiral con un movimiento ascendente. Cuando me conecto con ese proceso, escucho en mi interior *El Bolero* de Maurice Ravel.

Lo que queda es una acumulación de experiencias que generan un nuevo paisaje con una nueva memoria, nuevas copresencias, un nuevo sistema de registros y de significados que de ahora en adelante me constituyen. Me atrevo a afirmar que ese proceso ha contribuido a la modificación de mi forma mental que, aunque necesite todavía mucha consolidación, no obstante se ha instalado en mí de manera más estable. De la misma manera, me atrevo a afirmar que ha nacido en mí el espíritu inmortal. De manera general, tengo el registro que gracias a ese proceso, mi sufrimiento ha disminuido (es decir el “yo”) y que mi felicidad ha crecido (es decir el espíritu inmortal).