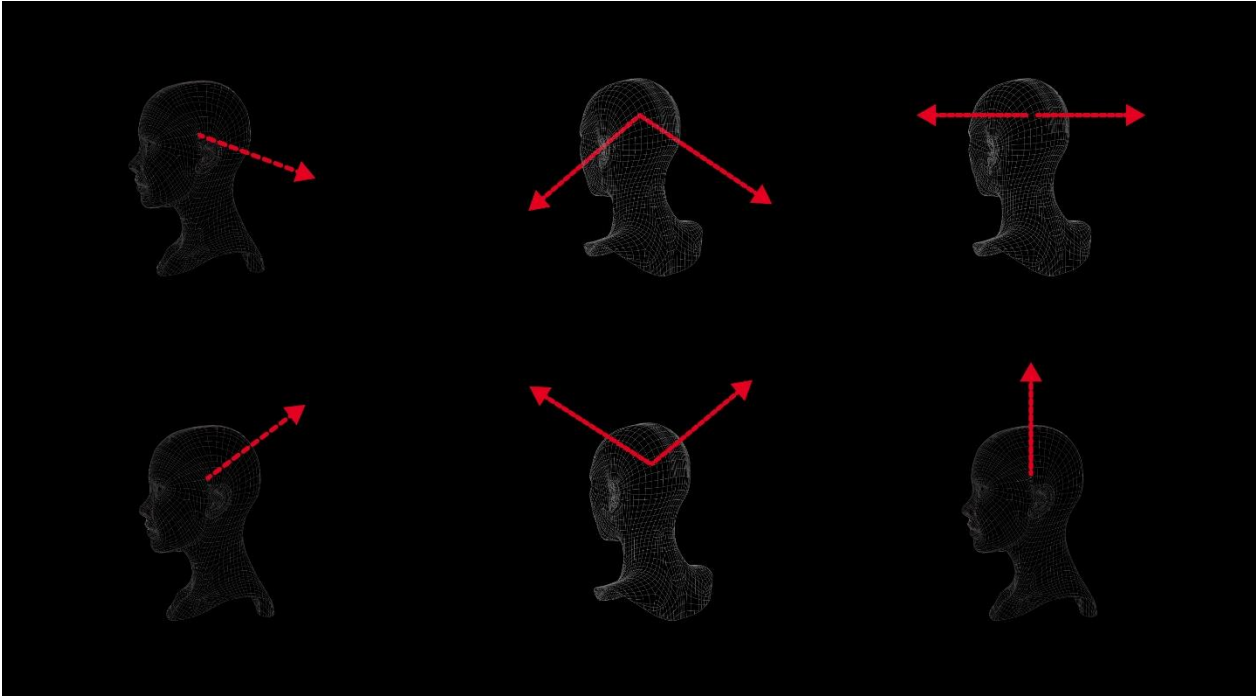


# Las Regiones en lo Profundo

Relato de Experiencia



Susana Rubio  
Parques de Estudio y Reflexión Los Manantiales  
Mayo 2019

## Resumen

Este relato de experiencia trata de exploraciones de lo Profundo. Caí en cuenta de que algunas traducciones y manifestaciones posteriores a la práctica tenían ciertas similitudes. Por curiosidad, revisé mis notas, buscando si había algo en común en el procedimiento y descubrí algo muy curioso: lo común parecía ser **la Dirección que imprimía en el Paso 11, en mi ida hacia lo Profundo**. Deduje que podían existir “espacios” o “lugares” en lo Profundo, con Significados específicos. A raíz de este descubrimiento, me dediqué a hacer prácticas con Direcciones intencionadas, para ver si efectivamente me llevaban a lugares con Significados diferentes. Elaboré una serie de procedimientos para conseguir grabar esas Direcciones y que la cosa vaya sola, sin solución de continuidad. En este relato no se describen las traducciones o Significados que asocio a cada Región, pero sí abro la puerta para el intercambio con aquellos que han explorado estos espacios.

## Interés

El interés de este relato es ordenar las experiencias y los procedimientos utilizados para imprimir diferentes Direcciones en la entrada a lo Profundo, desde el Paso 11 de la Disciplina Formal. Mis exploraciones no terminan con este relato, puesto que sigo experimentando con las distintas Direcciones, pero consignar estas experiencias en un Relato me permite cerrar una etapa y dar espacio para desarrollar las nuevas preguntas e intuiciones que han ido surgiendo.

## I. Condición

Mi práctica de Ascesis está armada en base a los pasos de la tercera cuaterna de la Disciplina Formal.

Acostumbro a anotar con bastante detalle mis prácticas de Ascesis. Después de cada ejercicio, anoto un poco todo, en desorden, sin atender mucho a lo que escribo. Anoto, por ejemplo, cómo cargué el Propósito (antes del ejercicio), si surgieron dificultades para salir de lo cotidiano y entrar a cierta profundidad del Espacio de Representación, cómo fue la entrada por el Portal y cómo se dieron los pasos. Anoto cómo fue la ida hacia lo Profundo, en el Paso 11 y mis intentos con el Paso 12. Después, dejo que mi mano escriba sola, si es que surge algo. Todo esto sin censura. Además, durante los días posteriores a la práctica, anoto los registros inhabituales que aparecen en la vida cotidiana.

Por supuesto, no todas mis prácticas llevan a traducciones posteriores. A veces hago una “súper práctica” y no pasa nada. A veces hago una donde anoto: “Nada, bofff” y en los días posteriores mi cotidiano se transforma totalmente, tengo registros inhabituales, inspiraciones profundas, etc. De este modo he ido detectando cuando “pasó algo” o cuando no pasó nada.

Semanal o mensualmente, paso mis apuntes al ordenador. Es ahí donde se dan las reflexiones y observaciones.

Pasando apuntes me encontré con “similitudes” y quise explorarlas. Es decir, me di cuenta de que ciertas traducciones después de la práctica o bien en los días posteriores, se “repetían” –nunca iguales–, pero sí con algo en común (significados similares, formas parecidas, etc.). Entonces, por curiosidad, revisé las anotaciones de esas prácticas y descubrí algo muy curioso: lo común parecía ser **la Dirección de mi ida hacia atrás**.

### [La ida hacia atrás](#)

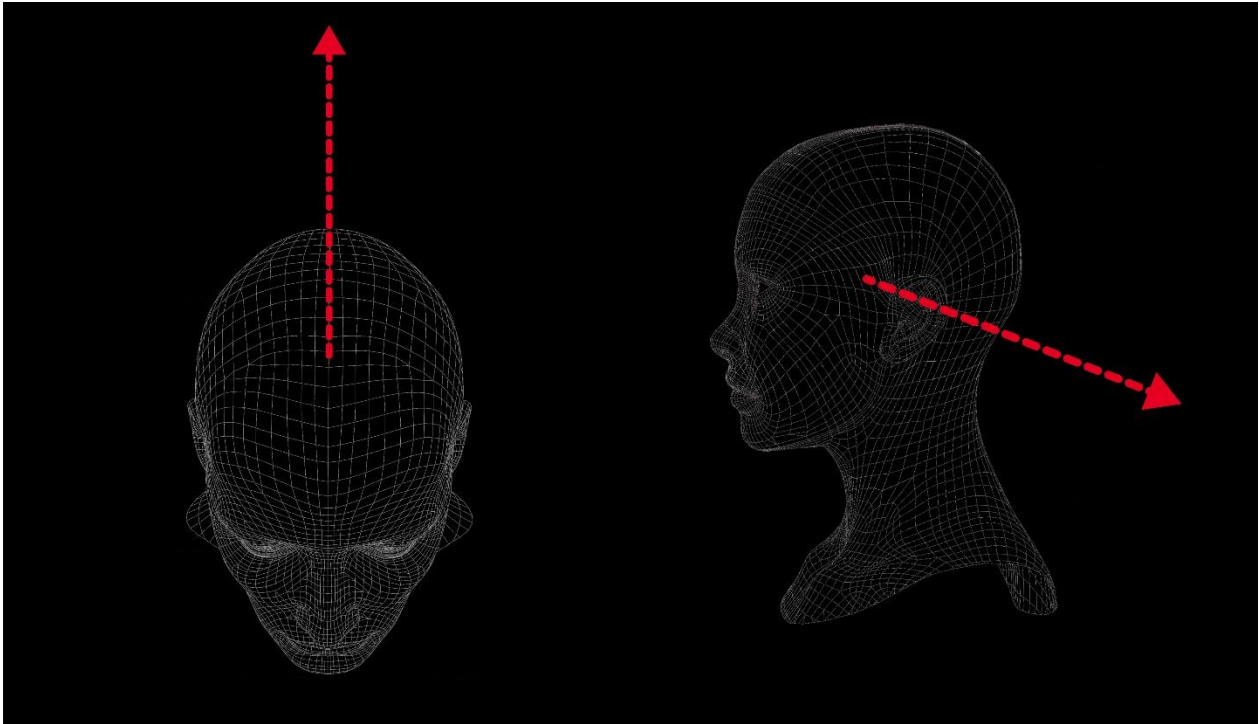
El Paso 11 de la Disciplina Formal dice así:

*(...) me voy con el registro atrás de la cabeza, cada vez más adentro y más profundo, dejándome caer, siempre teniendo copresente el mantener la suspensión de impulsos. Habrá que lograr eso suavemente sin solución de continuidad.*

(...) *Procedo en silencio a obscurecer todo impulso quedando simplemente el registro cenestésico **que profundizo hacia “atrás”**, hasta el instante en que se detiene toda representación espacial y temporal. He entrado en “lo Profundo”*.<sup>1</sup>

En el [Anexo 1](#) se encuentra la descripción completa del Paso.

La ida hacia atrás, la entendí y practiqué así durante la Disciplina y posterior:



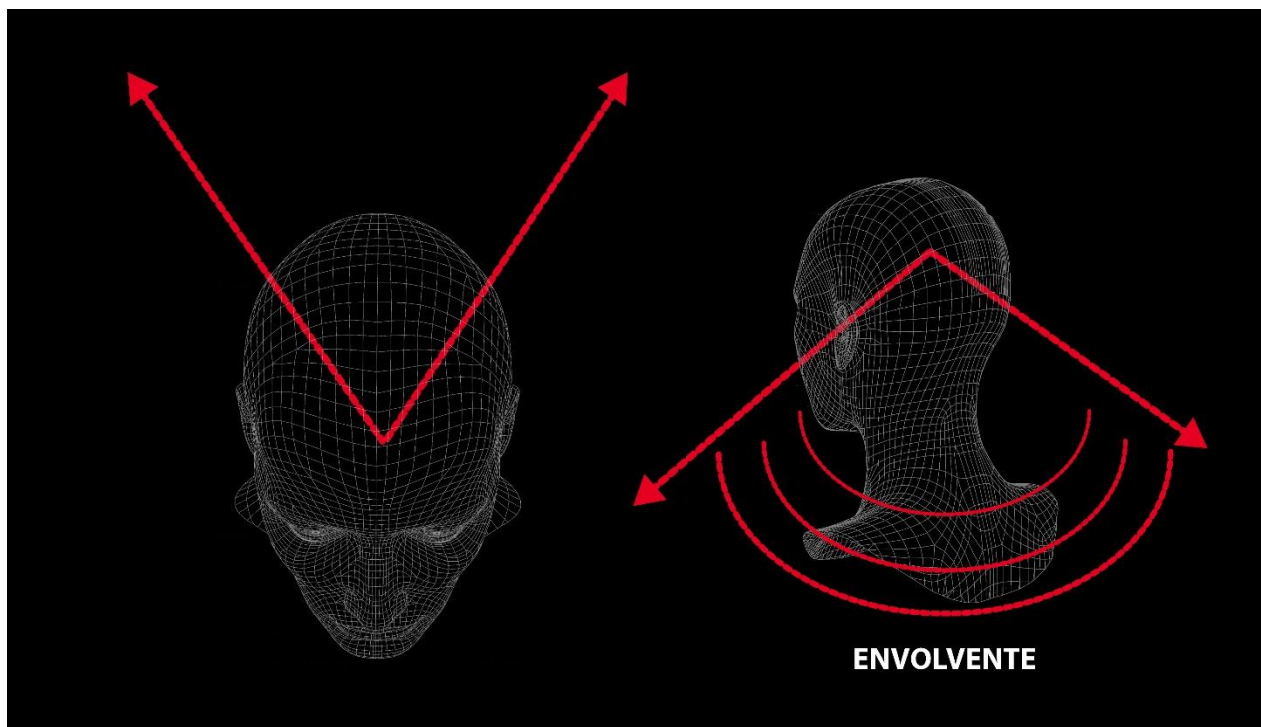
Dice: *“me voy con el registro atrás de la cabeza, cada vez más adentro y más profundo, dejándome caer”*<sup>2</sup>. Entendí, con la palabra “caer”, que había una Dirección ligeramente hacia abajo. Así lo fui practicando durante la Disciplina y posterior.

En la ida hacia atrás, a veces se daban “Direcciones” diferentes. No era intencional, simplemente pasaba. Iba *hacia-atrás/hacia-abajo*, pero a veces de un modo más *envolvente*, más amplio, como hacia los lados. Hacia atrás, en una caída que abarca una espacialidad más amplia.

---

<sup>1</sup> Extracto del Paso 11 de la Disciplina Formal.

<sup>2</sup> Extracto del Paso 11 de la Disciplina Formal.



## Las preguntas

Al observar coincidencias en las experiencias significativas posteriores a las prácticas, según la Dirección tomada en la ida hacia lo Profundo, surgieron varias preguntas: si voy *hacia-atrás/hacia-abajo* o si voy *hacia-atrás/hacia-arriba*, por ejemplo, ¿llego a “lugares” distintos? O, más precisamente: en lo Profundo, ¿existen espacios, diferentes? Según imprima uno una Dirección u otra para acceder a lo Profundo, ¿uno va a “lugares” diferentes? Esos “lugares”, ¿qué son? ¿Son Regiones, partes de un mapa global? ¿Quienquiera que llegue a esos “lugares”, conecta con Significados similares? ¿Puede uno intencionar ir a buscar significados específicos? ¿Habrá también capas más externas y otras mucho más profundas en esas Regiones?

Hasta ahora no había intencionado una Dirección específica, las direcciones se daban solas. A partir de este descubrimiento, decidí intencionar las Direcciones.

## Precisiones

- Hablo de “Dirección” imprimida a la ida hacia lo Profundo, pero no tengo claro que sea la palabra adecuada. Se trata de una sensación cenestésica que va en una Dirección específica.
- La ida hacia atrás (u otras Direcciones que imprimí posteriormente), se producen en una profundidad muy profunda del Espacio de Representación. Es decir, cuando uno ya se encuentra muy adentro, muy lejos del “afuera” y, en el caso de la Disciplina Formal, sin registro corporal (solo una respiración muy leve, ya “educada” para no molestar). No hay nada afuera (adentro tampoco). En esa profundidad se hace paso 11.
- Para corroborar que esto no era un delirium tremens, sino algo “posible”, fui preguntando y tomando algunos cafecitos<sup>3</sup>. Así entendí que lo que yo denominaba “lugares” o “espacios”, son “Regiones” con Significados. Y lo que llamo “Direcciones”, son “Direcciones espaciales dadas a los movimientos mentales”.
- He omitido intencionalmente la descripción de los Significados que encontré en las Regiones exploradas. Sin embargo, me gustaría poder intercambiar con aquellos que están o han estado en estas exploraciones, para ver si conectamos con Significados similares. No creo que sea útil “universalizar” estas traducciones y mucho menos difundirlas, pero sí es interesante a fines investigativos personales.

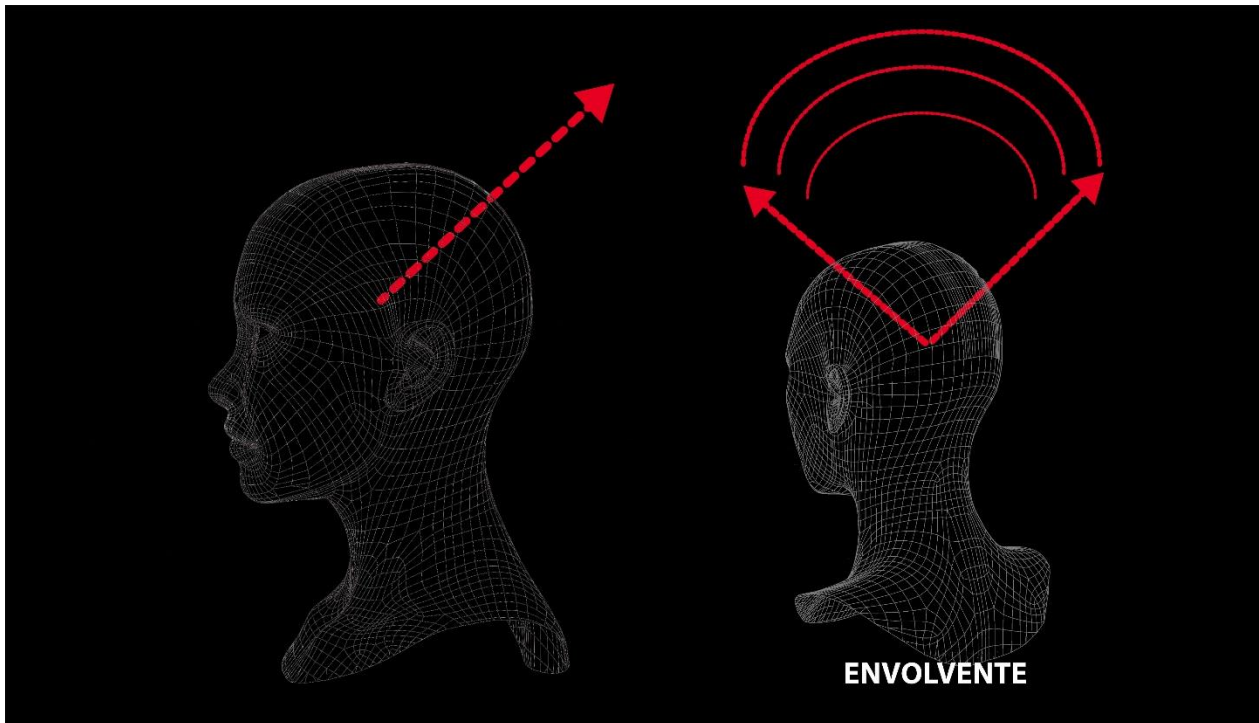
---

<sup>3</sup> En realidad 2 cafecitos y un intercambio sobre “La entrada a lo Profundo” en una Reunión de Escuela, confirmaron mis intuiciones. Los 2 cafecitos fueron con Karen Rohn. El primero, en abril 2017, donde me confirmó que eso que yo llamaba Espacios y Lugares en lo Profundo se llaman **Regiones** con Significados. En el segundo, en febrero 2019, habló de lo que llamo Direcciones, como “**Direcciones espaciales dadas a los Movimientos mentales**”. En el intercambio de la Reunión de Escuela de noviembre 2017, alguien confirmó que llegaba a los mismos significados que yo en la Dirección *hacia-atrás/hacia-los-lados/expansivo*.

## II. Grabar una Dirección intencionalmente

### Hacia-atrás/hacia-arriba

Decidí explorar intencionalmente una primera Dirección, opuesta a la de la Disciplina:  
*Hacia-atrás/hacia-arriba*.



¿Cómo hacer para dar una Dirección a mi entrada a lo Profundo? Al llegar al Paso 11, la cosa debe ir sola (sin solución de continuidad). Si, llegada a ese punto, me digo: “ahora quiero ir hacia arriba”, me salgo.

Al principio fue algo un poco forzado, porque por inercia la cosa iba *hacia-atrás/hacia abajo* o *hacia-atrás/hacia-los-lados/expansivo*, que eran las Direcciones ya “grabadas”. El primer paso fue, pues, grabar el camino *hacia-atrás/hacia-arriba*, para que luego la cosa vaya sola.

Trabajé en distintos planos. Me ejercitaba durante la práctica, lo que, por supuesto, me sacaba. Seguía ejercitándome en vigilia con los ojos cerrados, o al acostarme. Antes de la práctica, cargaba la Dirección como Propósito. Y, como estaba obsesionada con el tema, actuaba en la vida cotidiana como copresencia. Es así como conseguí que la cosa “vaya sola”, sin solución de continuidad, al llegar al paso 11.

Las traducciones que surgieron fueron muy específicas. En base a los Significados surgidos configuré un Propósito puntual y observé las copresencias en la vida cotidiana. Es una retroalimentación. Vas incursionando en estas Regiones, pero al mismo tiempo mantienes la copresencia en la vida cotidiana, observando todo lo relacionado con el tema y, en el momento de la Práctica, cargas el Propósito en relación con esta Dirección.

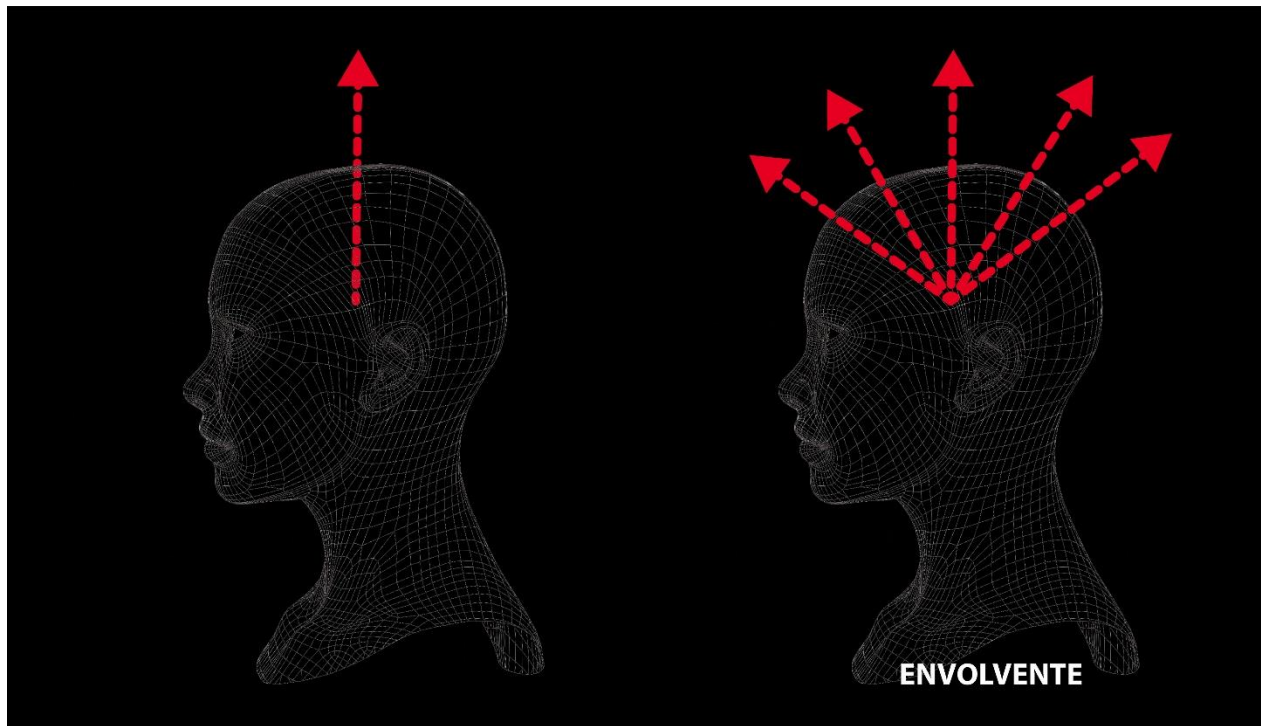
Aprendí con ello la utilidad de Propósitos puntuales que, siendo parte del Propósito global, tienen más precisión y, por lo tanto, son más fáciles de cargar. La copresencia en la vida cotidiana también carga el Propósito.

El resultado final de este trabajo ha sido espectacular.

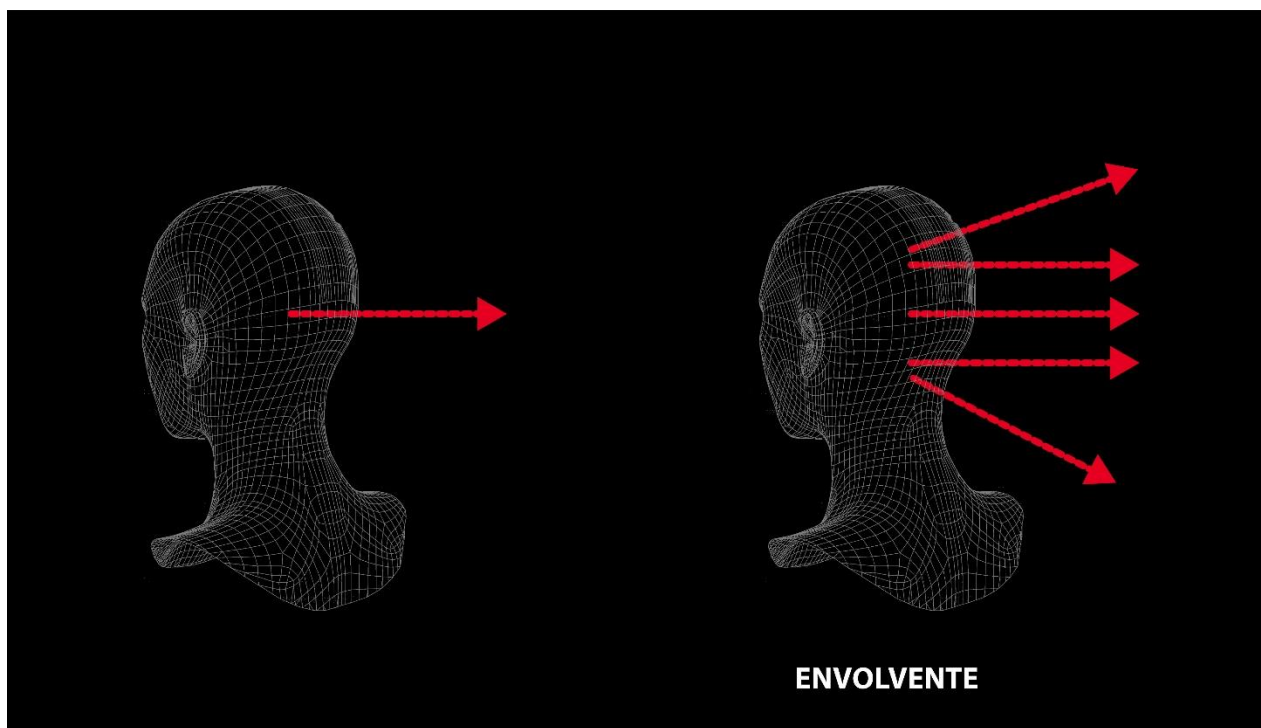
Una vez grabada la nueva Dirección, su movimiento expansivo se da solo. Es decir que a veces va “derecho” y otras de un modo más “expansivo”, más amplio.



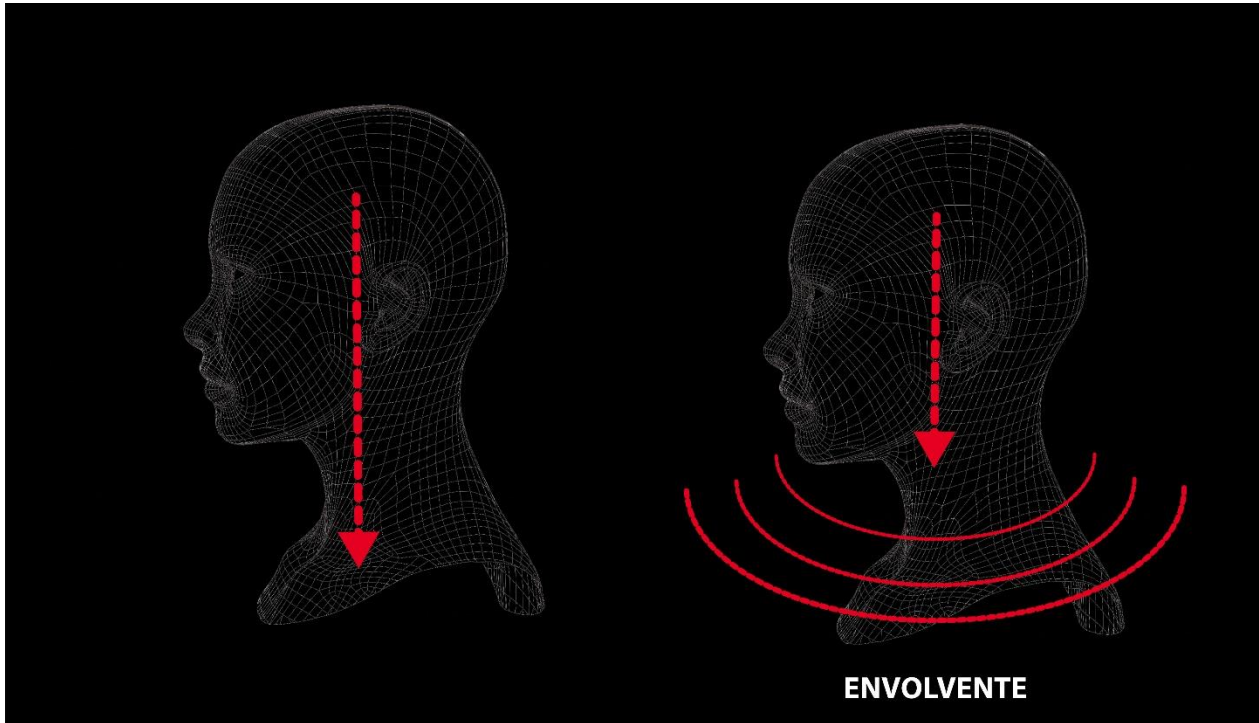
Hacia-arriba/derecho + Hacia-arriba/derecho/expansiva



Hacia-atrás/derecho + Hacia-atrás/derecho/expansiva

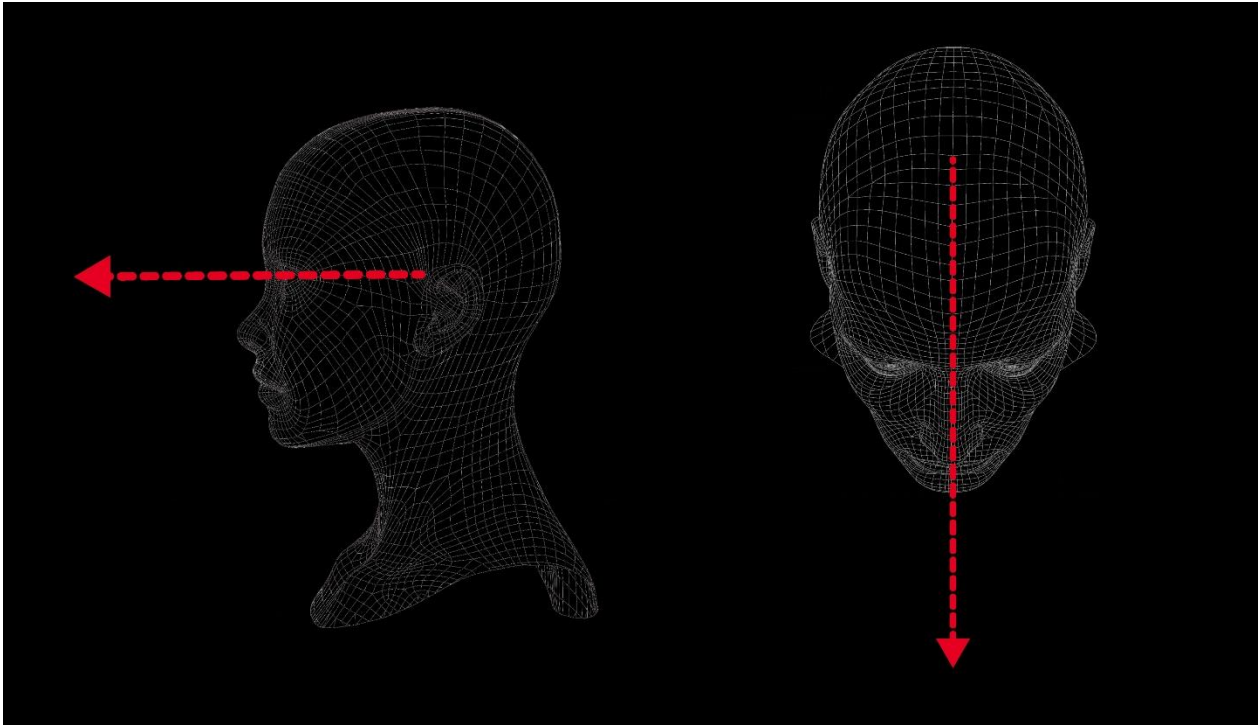


Hacia-abajo + hacia abajo/expansiva



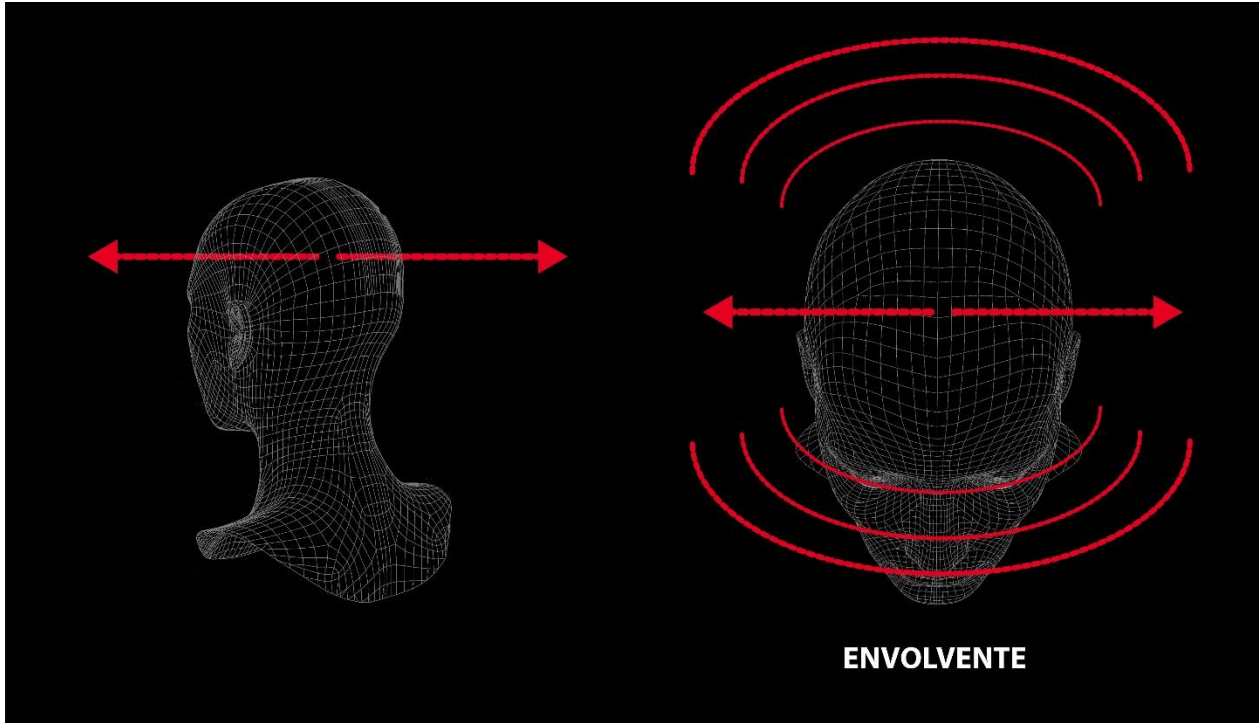
## Hacia-adelante + Hacia-adelante/expansiva

Esta Dirección la probé (de hecho, creo que varios Morfólogos la probamos), tratando de comprender las complejas explicaciones del paso 9 (Ver [Anexo 2](#)).



### III. Ampliación del Espacio de Representación

*Hacia-los-lados/derecho*



En esta Dirección me encontré con una dificultad. La ida a la derecha me era imposible. Al llevar la “tensión” del paso 11 hacia ambos lados pero “recto”, me topé con un muro en el lado derecho. Es una resistencia que reconozco haber registrado haciendo transferencias, y lo tengo asociado a que mi ojo derecho es casi ciego.

No seguí imprimiendo esta dirección en mi práctica de Ascesis, porque me sacaba, era demasiado forzada, pero sí trabajé en vigilia, con los ojos cerrados, “empujando” hacia los lados, para llegar lo más lejos posible.

El resultado fue algo como una “ampliación del Espacio de Representación”. Además, se dio un fenómeno muy curioso, que duró varios días. Empecé a registrar mi cuerpo como un cuenco vacío, en vigilia, durante varios días. Dentro de mí no había nada, era como una forma vacía. En el [Anexo 3](#) pongo un extracto las anotaciones de mi bitácora con esta experiencia.

## IV. Conclusiones

El gran interés de estos trabajos es la inspiración que aportan. Mi vida sin estas experiencias extraordinarias se torna chata y gris. La Disciplina ha sido la llave para abrir las puertas de mundos hasta ahora intuitivos y la Ascesis el medio para ir profundizando en esas experiencias. Los registros inspirados, las comprensiones, los descubrimientos hacen que uno se mantenga en lo cotidiano en un Estado con mucho Sentido, maravillado por la VIDA REAL. Porque estos registros extraordinarios tienen tanto brillo y son tan potentes, que uno entiende que SON LO REAL y que lo demás es ilusorio.

El descubrir que lo Profundo tiene Regiones plenas de Significados ha dado un vuelco a mi Ascesis, la ha convertido en algo con infinitas posibilidades. No puedo afirmar mucho más sobre estas exploraciones. De todas formas, con la Ascesis, nada me parece “afirmable”, solo puedo afirmar con absoluta certeza lo experimentado, los registros posteriores a las prácticas y los cambios experimentados en mi YO. Todo lo demás son palabras que uno trata de poner para poder “ordenar” un poco lo que va pasando, ordenamiento necesario para poder avanzar.

Y eso de que con la Ascesis nada me parece “afirmable” me encanta y se va filtrando en mi cotidiano. Prefiero mil veces “no saber” que saberlo todo, me encantan las preguntas sin respuesta, me fascina porque el no saber, el reconocer lo limitado de nuestra conciencia, ofrece miles de posibilidades a explorar. El “no saber” hace que la Conciencia envíe en sus profundidades preguntas y espere, alegremente, la respuesta.

## V. Anexos

### Anexo 1 - Paso 11 de la Disciplina Formal

**La forma pura. El tiempo sin límite. El espacio sin límite. Los significados no representables. Entrada a lo profundo.**

Dada la forma incluyente de la representación y el límite, reconozco una “distancia” espacial que es la perspectiva desde la cual observo la representación y el límite porque si me atengo a la representación y luego al límite (o a la inversa), hay siempre una perspectiva que compara la retención de la representación con el límite (y a la inversa) resultando la ilusión que la perspectiva es parte de esa representación o ese límite. Por tanto, reconozco una perspectiva que actúa copresentemente. Para sostener esa “perspectiva” sin observarla desde otro punto (de manera que no se convierta en un nuevo objeto de un nuevo acto), aílo las percepciones y las representaciones llegando al “silencio” de los sentidos externos e internos y al “silencio” de toda representación (actual, pretérita o imaginaria a futuro). Procedo en silencio a obscurecer todo impulso quedando simplemente el registro cenestésico que profundizo hacia “atrás”, hasta el instante en que se detiene toda representación espacial y temporal. He entrado en “lo Profundo”.

Se parte del paso 10 y se configura una forma cenestésica cuya característica es que incluye el mundo, el registro de mí y el límite o punto de contacto. Es una forma cenestésica incluyente de la representación y del límite y el punto de vista se ubica más atrás, de manera que hay una distancia espacial desde la cual observo la representación y el límite y una perspectiva que actúa copresentemente. De esa perspectiva tengo un registro cenestésico al que atiendo y con el que me quedo, mientras silencio las percepciones y representaciones y me voy con el registro atrás de la cabeza, cada vez más adentro y más profundo, dejándome caer, siempre teniendo copresente el mantener la suspensión de impulsos.

Habrá que lograr eso suavemente sin solución de continuidad.

## Anexo 2- Paso 9 de la Disciplina Formal

**Surgimiento. El plano y el cuerpo desplazándose en espacios mutuamente envolventes. La entrada y salida de lo cóncavo a lo convexo. Las distintas formas sensoriales y su convergencia en el espacio de representación.**

En el vacío se hace surgir el registro de lo “central” que puede asociarse a un punto luminoso. Ese punto luminoso va creciendo como esfera hasta rodearme completamente. Se expande el registro y la noción de las paredes de la esfera hasta estabilizarlos de un modo permanente. Tomando el registro vertical se comienza a subir el “plano”, comienza a levantarse la mitad inferior de la esfera y los pétalos a desplegarse hasta que coinciden en el mismo plano blanco que fuga infinitamente en todas direcciones. Experimento el espacio blanco sin límites en todas direcciones y estoy “afuera”. El registro se “apoya” sutilmente (como representación kinestésica) sobre el plano. El plano se deprime hasta convertirse en un espacio cóncavo cada vez más profundo que va llevando consigo al registro. Una vez estabilizado, se deja en libertad a los registros de situación. Posteriormente, se va ascendiendo hasta llegar al nivel del plano y sobrepasarlo en una prominencia convexa, cada vez más “alta”. Una vez estabilizado se deja en libertad a los registros de situación.

Aunque en la concavidad y la convexidad los fenómenos sean igualmente externos al plano, los registros y representaciones se corresponden con la interioridad y la exterioridad del espacio interno.

Las distintas formas sensoriales convergen transformadas en la concavidad del espacio de representación; las distintas formas efectoras actúan transformadas desde la convexidad del espacio de representación.

Uno está en una concavidad. Ver todo desde “arriba” es bien distinto a verlo desde “abajo”.

Es bueno distinguir entre los estímulos que se reciben y los que se dan, las sensaciones perceptuales y las efectoras. Eso sucede también en la conciencia normal, las efectoras están más cerca de los límites del espacio de representación.

Cuando se quiere tomar algo, se lanza la imagen hacia afuera del espacio de representación. Por el hecho de llevar la imagen hacia el espacio externo, se está a punto de salir. Mientras que cuando uno se ubica en la cenestesia, se está en un espacio más interno, por lo que resulta más difícil salir, se está muy lejos del límite.

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

O se va en dirección a lo convexo o hacia lo cóncavo, pero es por la configuración del espacio de representación que se empieza a tener registro de lo de afuera y de lo de adentro. En realidad esa división no existe o es todo interno o es todo externo. Lo que marca las diferencias es esa biconvexidad. Toda actividad se realiza desde una posición en esa lente que comunica con el mundo, puedes irte hacia el mundo o hacia adentro.



## Anexo 3 - Experiencia de ampliación del Espacio de Representación

Extracto de bitácora:

*Me siento como si fuese un cuenco vacío. Como si mi cuerpo fuese la cáscara de un vacío muy grande, infinito. En esa nada oscura, por momentos suben, aparecen imágenes. Vienen de abajo, suben como burbujas de colores vivos, atrapando toda mi atención. Irrumpen. Vienen del pasado, del presente y del futuro. Un recuerdo culposo, una situación no resuelta, un temor, una inseguridad... En esa nada y esa oscuridad, cuando aparecen estos contenidos sueltos, los atrapo, los sigo, me meto en ellos, salgo del vacío para entrar en el mundo de los fantasmas, los sobresaltos, la desesperación.*

*(...) Después, cuando logro salir de la telaraña de recuerdos y sobresaltos, vuelve esa nada, vuelvo al cuenco vacío.*

*A veces, ese vacío se convierte en el escenario de mi construcción. Sin imágenes, sin palabras, solo direcciones de dónde quiero ir o de cómo quiero que sea una situación del plano medio. Muevo manijas invisibles y suelto. Las cosas que quise se dan después. (...) En el vacío están las palancas que mueven los hilos de lo que quiero que se produzca.*

*Funciona...*

*Este vacío es aterrador. Porque me siento así: vacía. No hay sentido, no hay sinsentido, no hay nada. Pero por tendencia, por ignorancia, he tendido a asociarlo con el Sin sentido. Porque ¿cómo asociar un registro de vacío por dentro al Sentido? Por eso es aterrador. Porque no sé qué hago aquí, cómo llegué aquí. Tampoco quiero salir de aquí. Esta nada no está acompañada de grandes emociones, sino de una tenue indiferencia.*

*Este vacío también tiene profundidad. Ya sea con los ojos abiertos o cerrados, el registro del cuenco vacío está presente. Pero si cierro los ojos, es un cuenco infinito. Me encuentro en un espacio ligeramente esférico infinito. Infinitamente aterrador, porque no hay nada.*

*Ni alegría.*

Esta experiencia, así como vino, se fue. Se fue justamente cuando comprendí que no tenía que aferrarme a las imágenes que irrumpían. Como en la práctica de ascesis, en la ida hacia atrás, cuando surge un pensamiento o imagen, uno debe desecharlo, seguir adelante sin prestar atención a lo que irrumpió, aunque sea una gran luz o la fuerza, no prestar atención a nada. Cuando comprendí que no debía seguir las imágenes y aún menos profundizarlas, se fue el registro del cuenco vacío.