

**Relato de Experiencia**

# **Resistencias y dificultades en el trabajo de Ascesis**

**Juan Eduardo Pérez**

**Marzo 2015**

**Parque de Estudio y Reflexión Los Manantiales**

**juaneduardoperez@gmail.com**

# INTERÉS DEL TRABAJO

---

El objetivo de este trabajo es rescatar el proceso, la intención que lo moviliza y ponderar el camino recorrido. Definir en qué momento se está en este camino.

También explicitar temas que, por censura o autocensura, no están presentes en los intercambios entre maestros de Escuela.

Este trabajo es una recopilación del proceso de Ascesis, y está basado en el cuaderno de notas. Como parte del proceso, surge la necesidad de ordenar toda la experiencia acumulada, que a veces uno no le da mayor importancia por que no puede mostrar resultados, y con esa mirada exitista no le da valor, porque no reconoce que las dificultades que se presentan son los ladrillos de la construcción, que es la Ascesis.

Son 4 años en este proceso e intentaré hacer una descripción de él basado en el punto de vista de las dificultades y resistencias.

# ENCUADRE

---

El proceso de la Ascesis la comparo con el proceso del hombre frente al fuego (conservación y producción del fuego). El hombre siempre huyó del fuego, siempre sus instintos de conservación ganaron. Pero un día, un chispazo de reversibilidad, o una señal le permitió acercarse a él, tomarlo de la naturaleza, conservarlo y finalmente producirlo. Con ese paso comenzó el desarrollo del ser humano en este planeta.

Creo que el próximo salto de nuestra especie se producirá cuando muchas personas tengan acceso a la experiencia de entrar al mundo de los significados, a lo profundo de la conciencia humana. Tal vez lo místico y la nueva espiritualidad, se manifestarán en forma cotidiana y el intercambio de estas experiencias será tema de conversación en la plaza pública, como sucedió en otras épocas de la historia del ser humano.

El punto de vista basado en las dificultades y resistencias, y no en los “éxitos” logrados, lo considero como un camino no falso, un camino sincero, donde se reconoce el fracaso y este reconocimiento permite avanzar. Es, sin duda, el reconocimiento del fracaso el que permite aprender.

Este es un proceso que tiene muchas dificultades, no es un camino fácil. En muchos momentos sentí que esto no era para mí, que yo no tenía dedos para el piano, así que mejor me dedicaba a otra cosa. Pero en esos momentos de infortunio y de total fracaso aparecía una señal que me animaba a buscar por otro camino y comenzar otro intento.

## SÍNTESIS

---

Relato de experiencia que describe las dificultades y resistencias encontradas en el intento de poner en marcha el proceso de Ascesis.

El punto de vista es atender a las resistencias y dificultades, reconociendo esto como un camino no falso.

Las dificultades encontradas han sido:

- respecto al Propósito: falta de carga afectiva, para que tenga la potencia suficiente para entrar en lo profundo. La búsqueda se orienta en dar con un procedimiento que me permita darle carga afectiva a mi Propósito.
- en la Práctica: el ruido interno y la dificultad de soltar para lograr profundizar en el espacio mental.
- en el Estilo de vida: la falta de calma interna, que también se refleja en el del ruido interno y la imposibilidad de soltarse.

En la observación de las resistencias detectadas y su funcionamiento, se registra la relación de dependencia e influencia entre cada ámbito del proceso de la Ascesis, que se puede representar en un triángulo, donde las aristas se conectan entre sí.



## RESUMEN

---

Se reconocen y registran Estilo de vida, Propósito y Práctica como partes de una misma estructura, que funciona de manera relacionada. Los avances en una de ellas influyen en las otras.

### **Sobre las resistencias y dificultades en el Propósito**

La dificultad mayor, es ponerle carga afectiva al Propósito. Esta se va descubriendo al realizar relaciones entre el Propósito, Práctica, y Estilo de vida. La mayor carga afectiva tiene que observarse en la conducta en la vida cotidiana, en los intereses que muestra la dirección mental. También la mayor carga afectiva debería notarse en una mayor profundización en la experiencia o Práctica.

### **Sobre las resistencias y dificultades en la Práctica**

Una dificultad es el ruido interno que impide el soltar, y se presenta como una pared que no permite el paso. Aparecen tensiones y climas, y el funcionamiento de la conciencia, como ruido mental. Y lo que se manifiesta es tu forma de estar en el mundo.

Otra dificultad es encontrar la entrada o el procedimiento más adecuado. En la medida que el Propósito se comienza a profundizar, también se va aclarando la

mejor Práctica; se profundiza en el Propósito y se profundiza en los registros de ir más hacia lo interior del espacio mental.

No existe una mejor o peor Práctica, lo fundamental es la carga afectiva que permite mayor profundidad en los registros.

### **Sobre las resistencias y dificultades en el Estilo de vida**

La mayor resistencia es la falta de calma interna, que se refleja en el cuerpo tenso, el corazón sobresaltado, la mente inquieta.

## **DESARROLLO**

---

### **Propósito | Resistencias**

#### **Formulación intelectual del Propósito**

La enseñanza de Silo permite definir un Propósito que es coherente y que tiene una lógica, pero debe tener la potencia de la necesidad. Por ejemplo, decir que mi Propósito es humanizarme y humanizar el mundo, suena bien y es coherente con la enseñanza de Silo, pero ¿será algo que realmente necesito?, eso no se aclara hasta avanzar, hasta descubrir que no hay coincidencia entre lo que se formula y la vida cotidiana; si soy honesto y sincero conmigo puedo darme cuenta de una cierta incoherencia, entre mi vida cotidiana y el Propósito.

De todas maneras es un comienzo, no es que esté mal, por algún lado hay que comenzar. Es declamativo y necesario en ese momento, pero no tiene potencia. Es la cabeza verdadera con un corazón falso.

#### **Registrar el Propósito como una aspiración y no como una gran necesidad**

Comienzo a estudiar la diferencia entre aspiración y necesidad. Las aspiraciones son muy interesantes pero no necesariamente mi acción va en esa dirección. Desde el punto de vista del espacio de representación, las aspiraciones se ubican en la parte más periférica del ese espacio mental, por tanto no mueven el cuerpo en la dirección deseada.

La **necesidad** que se registra en situaciones límites o de gran fracaso, se experimenta a una mayor profundidad del espacio de representación y por ende tienen una mayor carga afectiva.

Las aspiraciones no mueven, son útiles como dirección, pero no llevan a transformaciones más esenciales. En cambio en la necesidad que surge del fracaso, cuando se desmorona la ilusión, queda claro y evidente el espejismo que buscaba atrapar y que creía que me haría feliz.

### **No existe coincidencia entre Propósito e intereses**

Preguntarse si el Propósito está bien formulado. Descubrir que mis intereses y mi dirección mental no concuerdan con el Propósito. Por ejemplo, digo que mi Propósito va a cambiar el mundo, pero paso viendo TV y el tiempo dedicado a él es mínimo.

Mis intereses se van mostrando en lo que hago en el mundo, lo concreto, lo que pienso siento y hago, denotan una dirección mental, muchas veces chocan con mis aspiraciones, y uno registra la sensación de hipocresía. Es una razón verdadera en un corazón falso.

### **Propósito sin carga afectiva**

Preguntarse si el Propósito tiene carga afectiva. El Propósito concuerda con lo que creo que necesito. Pero ¿es realmente lo que necesito?, ¿no tendré mi carga afectiva en otras esperanzas, aunque las registre como falsas y todavía sigo creyendo en ellas?. Es descubrir que la carga está puesta en otras cosas.

Me parece que este punto tiene importancia, tiene que ver con el buen conocimiento, con no mentirse, con no falsearse.

### **Carga afectiva reclusa en falsas esperanzas**

Descubro que el Propósito es verdadero y que en momentos se registra como necesario. Pero descubro también que hay esperanzas, o falsas esperanzas, que tienen atrapada parte importante de mi carga afectiva. Se registra como estar

dividido entre un Propósito que lo siento como verdadero, pero al mismo tiempo sigo creyendo que mi felicidad depende de esas falsas esperanzas.

No creo realmente y fluctúo entre mi Propósito y mis esperanzas. Me digo: mi Propósito es lo más importante, pero mis fichas (carga efectiva) las pongo en otras cosas. No me refiero a cosas a las que estoy chantajeado por el sistema, y que tengo que hacer, como por ejemplo el trabajo. Tampoco me refiero a que por etapa vital hay cosas a las que tengo que responder, como por ejemplo a mantener una familia y todo lo que eso implica. Sino a algo intangible, esa esperanza de felicidad puesta en otra dirección. Esto no es fácil de advertir, como tampoco el temor que es el motor de las actividades. Cuando registro el temor, por ejemplo, rápidamente busco una imagen o actividad que me permita no seguir registrándolo, me fugo. Esta esperanza más de fondo no la advierto fácilmente, pero es de forma indirecta que registro su existencia. Así como los físicos se aproximan a la comprensión de la composición del universo mediante cálculos matemáticos y experimentos, van descubriendo que existen fuerzas y leyes que no las ven directamente, si no que a base de cálculos y de experimentos llegan a la conclusión de que algo está operando: se ve el humo pero no el fuego que lo produce.

### **Entonces, ¿cómo lograr carga afectiva?**

Partí de un registro significativo. Un registro de un profundo bienestar, la sensación que todo está bien. La experiencia fue así; estaba en la cama viendo televisión, y por un instante, tuve la sensación que todo estaba bien, incluso el problema más importante del momento se veía pequeño y lejano. Me inundó una sensación de bienestar. Esta experiencia la había tenido durante la disciplina y también algunos años anteriores.

La experiencia como vino también se fue: rápida. Pero fue lo suficientemente importante, para ir convirtiéndose en el norte. Sentí por unos instantes una nueva forma de estar en el mundo, me sentí libre y sin contradicciones, libre del temor y de un registro posesivo.

Observando mi vida cotidiana la registraba contraria a esta experiencia, es como si en ella yo sintiera profundamente que todo está mal, no es un registro presente, pero actúa copresente en las actividades diarias.

Al observar mis imágenes o representaciones notaba una sensación de temor generalizada, una angustia. No era fácil advertir ese trasfondo, pero si atendía a los registros que me producían las imágenes podía llegar a la sensación de estar siempre huyendo de algo y en la búsqueda permanente de algo.

Toda esta necesidad de darle carga afectiva a este Propósito, que consideraba algo muy necesario, fue acompañado por muchos pedidos al guía que me permitiera encontrar un hilo conductor para avanzar en la carga afectiva.

En un intercambio con un amigo me recomendó un recurso para reflexionar. Esta práctica consistía en realizar la reflexión en voz alta y caminando. A ella le sumé dos preguntas, la primera era **cuál ha sido la búsqueda en mi vida y qué creo que realmente necesito.**

Entonces me ponía a caminar, y a hablar en voz alta, respondiéndome estas dos preguntas. El discurso comenzaba de forma muy racional, tratando de hilar el argumento, pero en la medida que me iba soltando, comenzaba a registrar palabras con significado, y eso se sentía similar a una catarsis, donde uno siente que algo se libera y algo encaja, y me decía a mi mismo: ¡sí, eso es lo que he buscado siempre!, ¡eso es lo que realmente necesito!.

Este recurso tenía sus ciclos, a veces lograba sentir con carga algunas palabras, y a veces era más superficial.

Era una forma de traer el Propósito, y sentirlo con mayor potencia, descubrí en este recurso una manera de conectar sentidamente con el Propósito, a diferencia de una meditación silenciosa, leyendo los apuntes del cuaderno por ejemplo.

Reconozco aquí un momento de proceso muy importante. Con este recurso se aceleró el proceso, y pude ver avances en el Práctica y Estilo de vida, que comentaré más adelante.

## **Conclusiones sobre las resistencias y dificultades en el Propósito**

La dificultad mayor, es ponerle carga al Propósito, esta se va descubriendo, al establecer relaciones entre el Propósito, Práctica, y Estilo de vida. La mayor carga afectiva tiene que verse reflejada en la conducta en la vida cotidiana en los intereses que muestra la dirección mental, y también la mayor carga afectiva tendría que notarse en una mayor profundización en la experiencia o Práctica.

## Práctica | Resistencias

Este proceso se inicia cuando es entregado el material de Ascesis en reunión de Escuela. En él se hablaba de armar un procedimiento con los pasos de la disciplina más significativos o una experiencia importante que uno registró en la ella, que permitan eludir el yo y ponerse en contacto con espacios profundos.

En el desarrollo de la disciplina mental no se trabaja el Propósito. Es un proceso de interiorización que se va montando en registros de los pasos, y en ese proceso el practicante se va adentrando hacia la profundidad de su espacio.

La alegoría que tengo para representar este proceso es la de las muñecas rusas, uno va sacando muñecas cada vez mas pequeñas una dentro de otra y así siguiendo. Cada muñeca correspondería a un registro, hasta llegar a la intuición de un ámbito mayor, que da estructura al mundo y la conciencia, y debería toparse con aquello que impulsa la conciencia, por vía de la intuición o algún registro cenestésico energético.

Para la Ascesis, la primera Práctica fue partir del paso 1 de la Disciplina hasta el 10, apoyado en los registros de los pasos y como encuadre la oración gnosis:

*Oración "Tú que eres la luz de la Gnosis, enséñame a ver tu presencia en lo Uno y lo Todo. Enséñame a ver con el entendimiento por encima de la Tierra y por encima de los ojos humanos. Tú que eres lo permanente, muéstrate a través de mis recuerdos, de mis pasiones, de mi fuerza que no es mía. Tú que eres lo Uno y lo Todo, siempre quieto y activo, muéstrame el misterio de aquello que no está en Ti para comprender por la Gnosis que estás por encima de la luz y también de lo oscuro en unidad eterna" (Silo).*

La segunda Práctica explorada fue alegórica: Usando la imagen del parque Punta de Vacas como escenografía, saliendo de la multiuso subiendo por las escaleras hasta llegar a la plaza de las estelas, siguiendo hasta llegar a la sala. Encuentro con el guía, donde se realiza un pedido, entrar a la sala y tratar de fundirse y desaparecer en el centro de la sala.

Tercera exploración, fue la del silencio mental.  
*El silencio mental y breve pedido*

*“Vamos a realizar un trabajo para silenciar la mente, para hacer que desaparezcan los ruidos, las imágenes que nos impiden aquietar la mente y el corazón.*

*Trato de escuchar algo lejano que no alcanzo a oír, para poder escuchar eso lejano, hago silencio y pongo toda mi atención en “ese algo lejano”...*

*Desde este silencio, pregunto en lo más profundo de mí, ¿Qué es lo que mi vida necesita realmente? Y hago silencio mental, tratando de escuchar las respuestas que van surgiendo y atiendo a esa o esas respuestas que no proceden de una forma habitual de mi propio yo, de mi propia razón, sino que parecen surgir de otro espacio, de un espacio más profundo...*

*Medito unos instantes sobre lo que mi vida necesita realmente...*

*En contacto con lo más profundo de mí, pido en mí interior la fuerza necesaria, la paz mental y la alegría para lograr lo que mi vida necesita realmente.”*

*Silo, Bombay 1980*

La cuarta exploración fue apoyada en la respiración, llevándola al corazón sentir esa presión en el pecho y después “irse” en la expansión, a veces apoyado en un pedido. Es parecido al trabajo con la fuerza, lo que cambia es el apoyo visual de la esfera, por una imagen cenestésica: la respiración.

La quinta exploración fue la Oración del corazón

*En grandes trazos, la oración funciona así: el practicante en retiro silencioso se concentra en su corazón y tomando una frase corta inhala suavemente llevando la frase con el aire hasta el corazón. Cuando ha terminado la inhalación, “presiona” para que llegue más adentro. Después va exhalando muy suavemente el aire viciado sin perder la atención en el corazón. (Apuntes de Psicología SILO)*

A veces realizaba un pedido previo, y durante inhalación en el momento de sentir el pecho por dentro y llevar esa sensación hacia atrás pedía: *Maestro SILO ayúdame.*

Y finalmente, durante un tiempo combiné ambas, la respiración y la expansión, con un pedido, y la respiración y sentir el pecho por dentro llevar esa sensación hacia el interior del corazón, apoyada en un pedido u oración.

**Resistencias y dificultades encontradas en las exploraciones**

La primera, la de la secuencia de los 10 pasos de la disciplina tuvo corta vida, porque era laberíntica y había confusión en los registros, la encontraba de mucha complicación, por que se requería un caudal atencional importante.

La segunda, la vía alegórica, la sentía ficticia, sin gran encaje, sentía que era artificiosa. El registro era muy vigilico, en la periferia del espacio mental.

La tercera, del silencio mental, al escuchar un sonido lejano, se me presentaban dificultades porque requería de una ámbito donde los sonidos percibidos no saturaran al oído. En los ruidos de una ciudad hay una simultaneidad que impide a veces escuchar el sonido más lejano.

Unidas la cuarta y quinta exploraciones, apoyado en la respiración, llevando al aire al corazón sintiendo el pecho y expandiendo, o llevar la respiración y sentir el corazón por dentro y llevar esa sensación hacia atrás, ha sido en la que he tenido más permanencia, y es la que practico hasta hoy. Por la similitud con el trabajo con la fuerza y el pedido o regalo dado por Silo, los registros me son mucho más familiares.

Al estar dentro de mí, más atrás de mi corazón y al intentar ir hacia lo profundo del espacio mental, aparecían constantes rebotes, era como chocar con una pared, siempre había algo que me sacaba, un ruido, alguna señal del cuerpo, era imposible dejarme ir. Me registraba profundamente tenso.

En la experiencia, la atención era atraída por estímulos externos e internos, y la atención en el centro del pecho y más atrás del corazón fluctuaba. Cuando podía sentir más profundo el corazón, aparecían registros no habituales que me volvían a sacar. Era todo un lío, y un arte para aprender. Porque la paradoja que aparece es cómo voy hacia algo que me parece muy importante, necesario, pero si lo fuerza, lo persigo, desaparece y se produce lo contrario. Me parece que en este punto radica el mayor aprendizaje y experimentación.

Al aumentar los registros cenestésicos se amplifica el mundo interno. En vigilia, al situarse el “yo atención” en la periferia del espacio de representación, no se registran tensiones y climas, pero eso no significa que no estén operando, están pero bajo el umbral de percepción del sentido cenestésico. Cuando el “yo atención” va hacia la interioridad del espacio de representación se comienzan a registrar los ruidos mentales, que son el trabajo de los sentidos, la memoria, la conciencia, y las tensiones y climas. Entonces, uno se registra más inestable,

pero en realidad, esta profundización en el espacio mental, te va conectando con tu paisaje interno y pone en evidencia la necesidad de transformarlo. Esta dificultad es la materia prima para empezar a trabajar esas tensiones y climas.

Me fui encontrando con mi mundo interno y mi forma de estar en el mundo; temerosa y posesiva, con imágenes contradictorias. Aquí cobró importancia la real necesidad de normalizar la vigilia, como está planteado en los trabajos de Escuela en el proceso previo a realizar la disciplina.

Surgieron preguntas como: ¿qué realmente tensa mi cuerpo?, ¿qué sobresalta mi corazón?, ¿qué inquieta mi mente? Es un autoconocimiento mucho más profundo, tratando de descubrir la raíz de los conflictos, la raíz de mi sufrimiento mental.

Comencé a trabajar la autoobservación. Cuando experimentaba tensiones, sobresalto emotivo o inquietud mental, atendía al registro y trataba de llegar al origen de cómo se gestaba la contradicción; a observar el temor de fondo, lo que temía perder o a no alcanzar, y siempre el argumento o hilo conductor me llevaba a un clima básico que era la búsqueda del aprecio o la huida del desprecio, algo constatado en los trabajos de autoconocimiento realizados años atrás.

Otra dificultad encontrada ha sido **cómo configurar la frase u oración** que sea además un pedido, que tenga la fuerza de la necesidad y la carga afectiva necesaria, para llevarla junto a la inhalación de aire al centro del pecho y al corazón. Estoy en ese proceso de búsqueda de carga afectiva de esta oración, no es algo aún definido. Tal vez sea similar al proceso de cargar el Propósito y de encontrar encaje.

**Las expectativas** son otra fuente de distracción importante. Cuando uno quiere dormirse y descansar por que al día siguiente tiene que realizar una actividad importante, la expectativa impide la caída al sueño. Pero algo uno hace, para dejarse ir, ya sea en las imágenes o en sensaciones cenestésicas, que te permiten caer al sueño. La búsqueda de ese registro de caída ha sido parte de la experimentación.

También el **arrastre cultural** juega en contra, por ejemplo, en nuestra cultura exitista donde se pretende que con el menor esfuerzo se obtenga una mayor ganancia, al encontrarse con las dificultades, uno se pregunta, si vale la pena tal inversión de energía si el resultado no está a la vista. Esta resistencia en la

práctica se traduce en una voz interna, un juez interno, que te dice que estás perdiendo el tiempo. Esto me parece una reflexión interesante por que de algún modo debes comprender que las resistencias te enseñan el camino no falso e indican la dirección a seguir, y uno comienza a agradecer toda dificultad o resistencia, porque es la materia prima, para jugar el juego más trascendente de la vida.

¿Cómo me pongo para que el “yo atención” se silencie y se apague y me permita caer hacia la profundidad de mi conciencia?, ¿cuál es el truco?. Esto es un registro muy difuso aún y está en proceso. Me parece que es la mayor de las resistencias, en toda la cultura mística, me refiero a la mística profunda habla de este tema y da sus indicadores, a veces con un lenguaje que dificulta ubicar el registro, y al parecer en este punto es cuando el único maestro es uno mismo, uno tiene que encontrar el correcto emplazamiento del “yo atención” para que, por un instante, se suspenda la actividad y permita romper el muro y colarse a otro tiempo y espacio.

Algunos místicos antiguos como Teresa de Jesús, trabajaba los rebotes o ruidos mentales en el Estilo de vida, tratando de modificar conductas, viendo en la conducta el trasfondo posesivo de la conciencia. También la actitud de la humilde búsqueda, permitiría bajar las expectativas, la ansiedad y el ruido mental.

Lo anterior me llevó a observar mis representaciones que acompañan a mis percepciones, tratando de descubrir un hilo conductor, atendiendo a los registros de violencia interna, traición a mí mismo, descubriendo la tendencia compensatoria, y tratando de llegar a los registros de temor, a lo que se teme perder o a lo que se teme no alcanzar. Esto de observar sin juicio y solo mirar, sin intentar nada, comenzó ayudar a comprender mi tendencia compensatoria, generadora de mucha ansiedad, inquietud y sobresalto. Este acto de sólo mirar, me permitió reconocer registros que estaban presentes cuando realizaba la Práctica.

Un día, estaba con mucho gusto haciendo mi Práctica habitual, y por un instante tuve la sensación de desvanecerme y sentir liviandad. Terminé la Práctica, tomé nota de este registro, y dudé a que se debiera a algo especial, lo relacioné a una baja de presión súbita, a alguna arritmia del corazón.

Pero al pasar los días, hubo un registro que me llamó la atención, era un cambio de significado de mi propia biografía, algo muy suave, sentí que de todos los

fracasos e infortunios y todos mis errores, yo no era culpable, si no que las respuestas que di a esas situaciones fueron las únicas respuestas que podía dar, dentro de las condiciones que tenía ese momento. Es lo que propone la experiencia guiada el Gran Error, ese registro de cambio de significado. También surgieron situaciones en la vida cotidiana, donde comencé suavemente a mirar desde otro lado. Lo relacioné con una comprensión del principio de los Bandos.

Digo suavemente por que el registro es de suavidad, no es un rayo que te pega en la cabeza y te deja mirando para otro lado, si no que aparece una nueva mirada, se comienza a sentir algo muy humilde.

Pero acá la paradoja: como tuve ese registro de desvanecerme y sentir liviandad, cada vez que intentaba la Práctica, ese registro se convirtió en una nueva resistencia. Comenzaba a sentir algunas sensaciones cenestésicas y rápidamente la memoria me arrojaba el dato de la experiencia anterior y me sacaba. Ahora el recuerdo de ese registro me jugaba en contra, no era un peldaño para apoyarme, si no que era algo que no había que darle importancia en el momento de la Práctica.

Es una especie de virus de altura, te crees el cuento, y pierdes la “humilde búsqueda”, es lo mismo cuando te reconocen algún logro y te soban el lomo, es muy agradable el registro, pero es el efecto secundario de una verdadera acción. Pero eso no se puede convertir en el objetivo, como decía el maestro Silo, es poner la carreta por delante de la bueyes.

Así que este pequeño avance, y el virus de altura de creerse el cuento del avance y el éxito son resistencias que aparecen en el camino.

Esa sensación de triunfo, impide avanzar, y uno se encuentra frente a una nueva valla a superar.

### **Conclusiones sobre las resistencias y dificultades en la Práctica**

Las resistencias encontradas aquí son el ruido interno que impide soltar (dejarse ir), y la dificultad en encontrar el procedimiento más adecuado. Reconozco una relación entre el trabajo con el Propósito y la Práctica: en la medida que el Propósito se comienza a profundizar, también se va aclarando la mejor Práctica, se profundiza en el Propósito y se profundiza en los registros de ir más hacia lo interno del espacio mental.

No existe una mejor o peor Práctica, lo fundamental es la carga afectiva del Propósito que permite mayor profundidad en los registros. Por supuesto que la Práctica de la respiración en lo personal la experimento más cercana, por el trabajo del pedido y el trabajo con la fuerza.

## Estilo de Vida | Resistencias

La resistencia detectada, es la **falta de calma interna**. Uno se registra con el cuerpo tenso, el corazón sobresaltado y la mente inquieta. Es el mismo registro detectado en la Práctica, en el intento de ir a lo profundo del espacio mental, ese rebote, eso que te saca también se registra en la vida cotidiana, una falta de calma interna. El reconocimiento de esa inquietud interna, al realizar un trabajo de transformación, produce, paradójicamente, incomodidad ya que uno se comienza a registrar con mayor tensión en la vida cotidiana. Esta resistencia es una falta de comprensión de la relación entre Estilo de vida, Propósito y Práctica.

Entonces ¿qué es el Estilo de vida?, lo que interpreto es que es un reflejo del Propósito en la conducta. Si mi Propósito me lleva a **superar** la contradicción y la violencia que registro y también me lleva **comprender** la muerte y la trascendencia, esos dos aspectos se deberían reflejar en la conducta y en mi comportamiento. En el intento de bajar los ruidos y lograr silencio y progresar en dejarse ir (soltar), eso debería reflejarse en una mayor calma interna en la vida cotidiana.

Es la creación de un **centro de gravedad**, donde la conciencia de sí va surgiendo motivada por el Propósito y la profundización en el espacio mental. El intento de llevar el “yo atención” a un ensimismamiento progresivo, permite ubicarlo más atrás durante la vigilia, esta ubicación va generando un registro de calma interna. También la necesidad de observar situaciones, de modo simultáneo aumenta la conciencia de sí y la creación de ese centro de gravedad.

Puedo reconocer el surgimiento de ese centro de gravedad al observar, por ejemplo, si en mi comportamiento mental comienzo a ver e interpretar desde algo nuevo y suave que me da otro punto de vista u otra perspectiva frente a las situaciones. También en mi conducta emotiva, voy de a poco saliendo del resentimiento y del sentimiento de culpa, y voy viendo que en mi vida no hay culpables y que no elegí ningún bando. Voy sintiendo un cambio de significados.

En todo trabajo interno cuyo objetivo es descargar y trasladar cargas, y de esa manera integrar contenidos (como una experiencia guiada, una transferencia o una auto transferencia), la única manera de ver si se cumple el objetivo deseado, como por ejemplo una reconciliación, es verlo en la conducta. Solo se puede ver en la conducta el registro de cambio de significados del problema en cuestión.

En este proceso uno puede rescatar sueños, caídas en cuenta, cambios de significados, ocurrencias, sospechas, intuiciones, y toda esa suma de experiencias que se dan en los diferentes niveles de conciencia, que se ven reflejados en la conducta y por ende en el Estilo de vida.

En mi caso, tuve dos **sueños**, que despojo de su ropaje alegórico para que sean más breves.

El primero se trataba de desacomodarse para poder volar, en el sueño me movía desenfrenadamente y de repente comenzaba a volar.

En el segundo, para llegar a cierta profundidad en el mar había un mapa que marcaba 3 lugares, al llegar a esas profundidades ocurrían cambios en las personas. Interpreto que estos sueños me develaban la búsqueda de la conciencia para encontrar una Práctica.

Tuve también **ocurrencias o intuiciones**. Por ejemplo, que a la base de la conducta hay un código binario: 0 y 1, un desequilibrio y una búsqueda de equilibrio; la aproximación al placer y la huida del dolor. Este código básico impulsa toda conducta. Esta ocurrencia la relaciono con la intuición del funcionamiento de la conciencia.

También **caídas en cuenta**, como por ejemplo el registro posesivo de mi forma de estar en el mundo. Al salir del sueño y entrar en vigilia la experimento como ponerme un traje, donde se registra el cuerpo tenso, el corazón sobresaltado y la mente inquieta. Fue una caída en cuenta muy importante, por que a partir de este registro, comencé la búsqueda de un nuevo emplazamiento.

**Cambios de significados** con respecto a mi biografía referido a salir de la culpa y sentir que uno hizo lo que pudo dentro de condiciones además no elegidas. La comprensión del principio de los Bandos.

Los **cambios de conductas**, como por ejemplo cambiar la alimentación, aumentar el ejercicio, trabajar la relajación o experiencias guiadas, deberían influir en la Práctica, por que ayudaría a bajar los ruidos.

También la reflexión permanente sobre cómo se produce la contradicción la violencia interna y la traición a si mismo.

### **Conclusiones sobre las resistencias y dificultades respecto al Estilo de vida**

La mayor resistencia es la **falta de calma interna**. El Estilo de vida correspondería al reflejo en lo cotidiano de los avances en la carga del Propósito y en la profundización de la Práctica.

El no comprender la relación entre Estilo de vida, Práctica y Propósito, no permite considerar que cuando se producen avances en la carga del Propósito y una profundización en la Práctica, eso se reflejaría en tu forma de estar en el mundo, en tu manera pensar o ver, en tu manera de sentir y en tu manera de actuar, hay calma interna.

### **Conclusiones Finales**

---

Este proceso lo sintetizo de la siguiente manera: busqué en montañas y bosques, hasta llegar a un sendero, estoy recién en el sendero. Aún no comienzo a caminar por él, tampoco tengo claro si ese sendero continua más adelante.

Pero estoy en el sendero, la vida que me queda en este tiempo y este espacio la quiero dedicar a caminar por él, y que ese caminar me permita superar mi sufrimiento, saltar por encima de la muerte, y aproximarme a la trascendencia.

En este trabajo hay momentos oscuros y también inspirados. La mayor resistencia es la posesión, no querer soltar la creencia básica, lo que crees que te hará feliz.

En este proceso me di cuenta, que una de las mayores dificultades es soltar, dejarse ir. Soltarse es de alguna manera morir, ya que se debe abandonar todo lo que involucra la forma de estar en el mundo: los sistemas de creencias y las ilusiones, en definitiva ese registro posesivo, basado en el temor a perder lo que tengo; los afectos, las cosas, las personas, la salud, la juventud y finalmente

perder el cuerpo; y el temor a no alcanzar lo que quiero, lo que creo que me hará feliz. Esa raíz posesiva de estar en el mundo es la mayor resistencia.

Esta resistencia, se detecta al no poder darle carga afectiva al Propósito, también se registra en la dificultad en soltar para ir hacia espacios más profundos de la conciencia, y en la falta de calma interna en la vida cotidiana.

Se puede representar, entonces, el proceso de la Ascesis como un triángulo donde cada arista se conecta con la otra. Si ponemos al Propósito en la punta del triángulo, vemos que se conecta a la base del triángulo con la Práctica y el Estilo de vida. A su vez la Práctica se conecta con el Propósito y el Estilo de vida y finalmente el Estilo de vida, se conecta con el Propósito y la Práctica, y el círculo que rodea al triángulo conecta todo con todo.



La Ascesis mirada así es una estructura, cuya dirección es la transformación esencial, es reemplazar el paisaje de formación no elegido por algo querido y construido por uno, en base a registros de unidad.

Todo los avances en aumentar la carga al Propósito y la profundización en la Práctica, deberían reflejarse en el Estilo de vida. Si no hay tal reflejo, es algo a tener en cuenta, por que es el único indicador que te puede mostrar si la dirección es correcta o no.