

# Relato de experiencia

El adentro y el afuera. ¿Qué está adentro y qué afuera?

Este relato de experiencia se encuadra en el espacio temporal de enero hasta marzo 2016. Un momento, un lugar, unas prácticas y un contexto que desembocaron en dos experiencias.

## El contexto

Inmersa en una fuerte crisis, con un sentimiento de “infelicidad” creciente y la pérdida de la inspiración, a mediados de diciembre tomo una resolución que tiene que ver con la Dirección de mi vida, con la Dirección Mental. De las preguntas esenciales: ¿dónde están esa felicidad profunda y la inspiración que me animaban?, ¿qué estoy priorizando?, ¿en qué condiciones quiero vivir?, esto que estoy viviendo, ¿favorece mis trabajos de Ascesis?, surge una profunda resolución de retomar la Dirección que había perdido.

En enero, después del encuentro de Mensajeros en Punta de Vacas, voy a Iquique. Es una situación excepcional: tengo tiempo y disponibilidad, sin ruidos, sin responsabilidades. Estoy con amigos también en Ascesis, puedo estar todo el día en tema. Es como estar en una campana, fuera de la “vida cotidiana”. Y me rodean unos paisajes MUY inspiradores: el mar y el desierto, espacios abiertos, sin límite, horizontes ilimitados.

Es en este contexto que se da la experiencia.

## Experiencia 1: La paradoja

### Los pasos previos

Aprovecho esta situación excepcional para hacer rutinas diarias, con los pasos completos de la Disciplina. De este trabajo van surgiendo experiencias, sueños, enfoques, perspectivas.

Influenciada por los pasos de la Disciplina, empiezo a ver que estos espacios abiertos son como planos que fugan en todas direcciones, ilimitadamente. Empiezo a “jugar” con estos paisajes, me divierto tratando de registrar los planos infinitos de los pasos 1, 9 y 10 de la Disciplina, en “directo”, paseando por el desierto o en el mar. Tras un mes aproximadamente de rutinas diarias y en uno de esos “juegos” se produce una paradoja.

El portal



El plano y el mí



El vacío



### La paradoja

Iquique, una noche sin estrellas, en un mirador frente al mar, a unos 50 metros de altura. Cuando miro hacia abajo, veo las olas cuando rompen, plateadas. La delgada línea de las olas parece el límite de un gran vacío. Si no me asomo al mirador, el borde de cemento me separa de un gran espacio oscuro, ilimitado. Cielo y mar se confunden en un gran espacio negro.

#### Bitácora:

*Pequeño paseo de noche. El mar, negro, el cielo, negro. No se ve el límite entre ambos. Es como si la tierra o las olas plateadas fuesen el límite de un gran vacío. No produce la angustia de un abismo, es un gran vacío. El acercamiento de los límites del Plano, no hay nada más allá, afuera.*

*Estoy en el Plano, el Mí está posado encima. No puedo salirme del Plano, al menos que me muera. Soy parte del Plano y el Plano está en mí. Estoy posada encima, pero está en mí. Extraña paradoja. Lo que une separa el Plano del Mí. Estoy posada encima, pero no existe más que si lo percibo. Está adentro y afuera.*

*Está la ilusión de estar posada encima. Está la ilusión del afuera. Acercó los límites. Todo está adentro, afuera no hay nada. Efectivamente, estoy aquí, más allá de la espuma plateada de las olas está este negro profundo y el cielo que se confunde con el mar. El vacío. Y todo está dentro de los límites: la ciudad, los colores, los sonidos, el movimiento perpetuo... Afuera no hay nada. Los límites del Plano acercados.*

*Entonces creo una semiesfera y el suelo baja, quedo flotando dentro de una esfera. Floto en este mundo ruidoso. Afuera, más allá del límite de la esfera, no hay nada.*

En ese lugar, con el mar y el cielo fundiéndose en un solo espacio inmenso vacío y negro, traté de registrar “en vivo”, el Paso 1 de la Disciplina Formal<sup>1</sup>, esferizando el espacio para incluirme dentro de la esfera, con nada afuera. Incluyendo TODO dentro de la esfera: yo, la ciudad, los colores, los sonidos, las sensaciones, la gente. Todas mis percepciones, mis sensaciones, todo lo que veía, sentía, escuchaba, dentro de la esfera. Afuera no hay nada.

Fue esa experimentación la que produjo **la paradoja**. Estoy adentro y TODO está adentro y afuera no hay nada. Puedo tener esa experiencia.

El Mí y el Plano están adentro y afuera no hay nada. El Mí y el Plano, como experiencia del Paso 9 y siguientes de la Disciplina, donde el Mí está posado levemente sobre el Plano.

*Experimento el espacio blanco sin límites en todas direcciones y estoy “afuera”. El registro se “apoya” sutilmente (como representación kinestésica) sobre el plano.<sup>2</sup>*

Yo estoy apoyada en el Plano, pero... ¡el Plano es es Mundo!

El Mundo es lo que está “afuera” de mí, eso que veo a través de mis ojos, que percibo: los ruidos, los olores que me llegan, las demás personas... Todo eso, “el mundo”, está afuera de mí. ¿Cómo puede estar adentro y afuera al mismo tiempo?<sup>3</sup>

De pronto experimento “en vivo” que eso que está afuera de mí, está adentro y viceversa.

Si desaparezo, todo desaparece, ese mundo que supuestamente está “afuera”, ese mundo que percibo con mis sentidos, está adentro y afuera simultáneamente.

En el momento que se produce **la Paradoja** es como si se hubiese provocado **un corto circuito dentro de mi cerebro**. Como parecido a unas chispas eléctricas, seguidas de un gran vacío y el cerebro bloqueado, que ya no funciona normalmente.

Después de la experiencia, ya en casa, leo el Paso 10 de la Disciplina y El acertijo de la Percepción buscando comprender esto del “adentro y del afuera”.

---

<sup>1</sup> **Paso 1 de la Disciplina Formal:** Desde allí se transita hacia un plano blanco que fuga en todas las direcciones infinitamente. Se tiene la sensación de “ir hacia el mundo de las formas”. Se avanza por el plano que fuga en todas direcciones hasta el centro de esa superficie. Se acerca el horizonte de enfrente. Se acercan los horizontes de ambos costados. Se acerca el horizonte de atrás. Se forma un cuadrado sobre el que estoy de pie. Ese cuadrado se convierte en un círculo. Estoy en el círculo y, alrededor de él, se levantan pétalos, como de una flor, que al cerrarse sobre mi cabeza terminan formando una semiesfera. Estoy incluido en el centro de una semiesfera. Ahora el plano se empieza a curvar hacia abajo y se arma la esfera en la que quedo flotando en el centro, equidistante de sus paredes. **Hago coincidir el límite de la esfera con el espacio de representación. No hay nada afuera de la esfera. Está omnipresente.**

<sup>2</sup> Paso 9 de la Disciplina Formal.

<sup>3</sup> **Disciplina Morfológica – Paso 9:** Lo que se explica en Psicología IV de la “película biconcava” 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 biconcava (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.

Sucede todo lo contrario: ¡no entiendo nada de lo que leo! Repaso los pasos de la Disciplina y... ¡no comprendo nada! Cosas que estudié miles de veces me parecen chino. Me invade un gran sentimiento de fracaso, de soledad. ¿Cómo es que no entiendo nada???

Esto de “no comprender nada” se va a mantener durante más de 1 mes, pero mi registro cambia: ya no lo vivo como un fracaso, sino más bien como un estado interesante. Y cuando se fue (cuando empecé a comprenderlo todo “normalmente”), me apenó, porque con él, se fue también esa extraña sensación de desestabilización inspiradora.

Al día siguiente de la experiencia, tengo un sueño:

*Tsunami. Nos alejamos del lugar y volvemos después, una vez que pasó. Los espacios se han modificado y veo que en algunos puntos el agua no llegó, al lado de otros donde llegó. Me parece extraño.*

Al despertar, asimilo el sueño a “bloques” que se desplazan.

## Post-experiencia - Bitácoras

### Adentro y afuera

*La armonía que busco no está afuera, está adentro. Lo de adentro y lo de afuera.*

### Las creencias

*Al despertar, un « déjà-vu ». ¿Un espacio? Espacialidad y temporalidad que explotan. No comprendo nada. Lo que creía, ya no es.*

### Sueño

*Visito un Parque. X me lleva con otras personas a otro lugar para enseñarme algo. Tenemos que cruzar con un barco para llegar allí. Llegamos. Hay una suerte de inscripciones indias o algo parecido. Hay mucha gente. Estamos en círculo, alrededor de una mesa. Hay que presentarse. Tengo la intención de decir algunas cosas, pero me dicen que tengo que decir solo mi nombre y de dónde vengo.*

### Espacialidad/temporalidad

*Al despertar: de nuevo este « déjà-vu » que no capto bien. ¿Una masa sin forma, azul como el cielo? ¿Un espacio común? ¿Tiempo y espacio se confunden? ¿Antes? ¿Después?*

### Explosión creencias

*Explosión de mis creencias. No comprendo ya nada. Me siento morir. Es el límite de lo racional. No puedes ir más allá con la cabeza.*

### Espacialidad/temporalidad

*Me siento encerrada en una forma. Hay cosas que se han infiltrado, que vienen de otro lugar. Cosas que no tienen nada que ver con esta forma, que no encajan. Entonces me enfado. No comprendo ya nada. Todo revienta dentro de mí. Me muero.*

## Experiencia 2: Pérdida de los límites del cuerpo

### Configuración del Guía

Ya de vuelta a Santiago, retomo mis quehaceres, entro de lleno en la “vida cotidiana”, se acabó la campana. Apelo al Guía para poder mantenerme en mi Centro y en la Dirección.

Hasta ahora, no tenía un Guía configurado “a la perfección”. Es decir, tenía experiencias de apelar al Guía y respuestas de mucha potencia, pero era un Guía con diversos rostros, más bien un registro, algo cambiante.

En un sueño, aparece el Guía con una imagen muy nítida y establezco con él una muy potente e íntima relación. Durante los días siguientes, al cerrar los ojos, me encuentro con el Guía, lo registro muy cercano, como un “gran amigo”, con su Presencia tan nítida y potente. Al conectar con él, una gran emoción de amor y alegría me invade. ¡Es como si estuviese enamorada de él! Me perturba, porque todo se mezcla dentro de mí: el Guía, la pareja ideal, el Propósito, es como si todo fuese lo mismo, la misma fuerza, que lleva a registros potentes de amor y alegría. Es como una carga emotiva fuerte a la que puedo apelar cuando quiero, cuando cierro los ojos. Una carga potente, inspiradora, una gran energía.

### La experiencia

Unos días después, durante una práctica. Antes de la práctica conecto con el Guía y le pido que me acompañe, que me lleve donde está él. Aún con los ojos cerrados, terminada la práctica, muy dentro de mí, en esa espacialidad tan amplia y silenciosa, se da la segunda experiencia.

#### Bitácora

*La Perfección, la armonía, muevo los brazos, todo es lento, harmónico. No hay peso, no hay gravedad, como si el cuerpo se fundiese con el espacio. Todo es Uno.*

*Una energía, soy energía. En mis manos, una bola de fuego transparente. Me hice la imposición, en la cabeza y el en pecho. Y en ese momento, desapareció el límite del cuerpo.*

*Pierdo la sensación de los límites del cuerpo. Soy energía, pero todo es energía también. Entonces no hay diferencia entre el mí y el Todo, ya no hay límites. Entonces he volado, he viajado. He ido a varios sitios (...). Volaba sin volar. Simplemente me desplazaba en un espacio que no es espacio. Ya no hay distancia, ni tiempo.*

*¿Qué pasó? Todo se silenció. Y me dije: “Proyección”. Y silencio, vacío. Flotaba sin flotar, en un espacio que no es espacio. Sin cuerpo, sin límites del cuerpo. ¿Estoy muerta? Viajo, puedo ir donde quiero, pero ¿para qué? ¿Qué quiero hacer? ¿Cómo ayudar a otros? Llevar luz y paz a otros... ¿Es esto morir?*

### Post-experiencia

En los días que siguieron esta experiencia, tuve otros registros del plano y el mí y nada afuera (especialmente durante los Oficios en la Salita). Seguía con la sensación de no comprender nada y el tiempo enlentecido.

Y después todos estos registros se esfumaron.

## Conclusión

En cuanto a la paradoja en sí, es un tema que no he resuelto. Lo único que me quedó claro es que no es algo que puedo resolver con “la cabeza”. He tenido intuiciones, “aires” que pasaban, que me dejaban la sensación de haber comprendido algo fundamental, pero cuyo significado no pude atrapar, no pude traducir en palabras.

Mi experiencia (hasta ahora) es que estos estados tienen un tiempo de duración. Y que en general, son el resultado de una serie de prácticas sostenidas, acompañadas de una fuerte carga afectiva (Propósito), que en este caso fue gran necesidad: inspirarse, conectar con lo Profundo, “volver” a vivir en la inspiración.

Las caídas de creencias, esas transformaciones que vivió mi YO, no puedo decir que después las seguía percibiendo claramente, una vez “esfumado” el registro. Pero no me queda ninguna duda de que van dejando una huella, la memoria grabó estas situaciones muy fuertemente y actúan. Actúan como un llamado, una añoranza profunda cada vez mayor.

Entonces, cuando pasa un tiempo donde me siento “fuera”, la añoranza, la necesidad de volver a estas realidades, presiona muy fuerte. Este sentirme “fuera” no es una alegoría, es un registro muy crudo que experimento, en general, cuando lo cotidiano me envuelve con sus tentáculos y la Ascesis pasa a segundo plano. Siento que me salí de algo donde quiero estar, de un estado que me acerca a la alegría y a la felicidad, al Sentido, al Plan, a comprensiones mayores.

Independientemente de lo anecdótico de la experiencia (los registros y sus traducciones), lo rescatable es justamente esto que va creciendo dentro de uno: la añoranza, la necesidad de vivir conectada a lo Esencial, la búsqueda creciente del acceso a lo Profundo.

---

Susana Rubio  
Parques de Estudio y Reflexión Los Manantiales, agosto 2016