

Relato de Experiencia

Ascesis Energética

El interés de este escrito es facilitar el intercambio y cotejo de experiencias con quienes puedan estar interesados en esta vía de Ascesis.

Desde hace un tiempo trabajo con la Ascesis basada en lo Energético descrita en los Apuntes de Escuela (1). En los últimos meses el trabajo ha sido muy intenso, con prácticas energéticas diarias y con la atención muy centrada en la Ascesis. El estilo de vida que trato de llevar en todo este tiempo está basado en la coherencia interna, el trabajo con la Fuerza, la conciencia de existir y las acciones válidas.

Los días 3, 4, 5 y 6 de Diciembre 2016 participo en el retiro de Ascesis que se realiza en el Parque Toledo. Me tomo el retiro como una gran oportunidad para dar un empujón al trabajo. Sé muy bien que no es igual trabajar individualmente con la Fuerza que trabajar con más gente alrededor haciendo lo mismo, así que continuamente trato de aprovechar esa energía del conjunto. Procuero estar siempre en campana, con la atención muy centrada y tratando de mantener la mejor disposición hacia los demás. Como imagen apelo a menudo al registro de la esfera expandida donde cabemos todos los que estamos en el retiro.

El Lunes 5, tercer día del Retiro, a primera hora se realiza el Oficio diario en la Sala. Pido en silencio y con sincera necesidad aclarar mi Propósito. La imagen con la que he venido trabajando ya no tiene el encaje suficiente y siento la necesidad de profundizar en él y reconfigurarlo dándole nueva forma.

Posteriormente, quienes lo deseamos permanecemos en la Sala realizando cada uno en silencio su particular práctica de Ascesis. En mi caso, centro de nuevo la atención en el Propósito y dedico un tiempo a conectar con él. En la práctica de hoy me dispongo a realizar el trabajo con el objetivo de subir energía para que me facilite aclarar el Propósito. A continuación realizo la práctica habitual que consiste en los pasos 1, 2, 3, 4, 8, 9 y 10 de la Disciplina Energética. Una vez con la energía en la cúspide el trabajo consiste en mantener la atención en el centro de la cabeza, evitando la conversión de imágenes y permitiendo que la energía se mueva libremente. Se produce claridad y expansión en la cabeza y mucho movimiento energético en la cabeza y en todo el cuerpo. Al final se registra un gran bienestar que me inunda.

Termino la práctica al cabo de unos 30 minutos y me quedo sólo en la Sala del Parque. Me noto muy cargado energéticamente, hay sensaciones y ondas que recorren el cuerpo, estoy muy a gusto, muy satisfecho, muy bien... estoy tan bien que no se me ocurre nada que pueda mejorar el estado en que estoy, así que decido seguir en la Sala y seguir disfrutando de esas sensaciones. Es más, me pongo a disposición del cuerpo, permito que el cuerpo haga lo que necesite hacer, que las ondas y las sensaciones internas energéticas vayan y vengan, no las juzgo, casi ni las miro, sólo disfruto y me dejo llevar. No tengo ninguna prisa... no tengo nada mejor que hacer, no hay ningún compromiso para hoy, tengo mucho tiempo disponible y me siento en completa libertad para hacer lo que quiera...

No he perdido de vista mi objetivo inicial de definir bien mi Propósito de vida y me vienen imágenes del intercambio del día anterior sobre el cambio profundo y esencial y sobre la necesidad de acelerar los procesos acortando los tiempos del trabajo interno. Así que

las cosas se pueden acelerar si en lugar de trabajar con la Fuerza una vez a la semana, se hace una vez al día y aún más si se trabaja varias veces al día y aún más si no paro, si sólo hago eso.... Se me ocurre entonces que bien podría quedarme en la Sala todo el día, o incluso todo lo que fuese necesario hasta encontrar lo que busco o bien hasta que el registro interno se diluya o sienta que no tiene sentido continuar ahí.

En realidad esto es algo que llevo tiempo queriendo hacer, ya que habitualmente tengo que cortar las prácticas para realizar otras actividades cotidianas más o menos necesarias pero me suelo quedar con una sensación de insatisfacción, de algo no terminado...

Así que por fin ha llegado el momento de dejar hablar al registro, dejar de lado opiniones, racionalizaciones, justificaciones, tiempos, obligaciones... y con mucha sinceridad y gusto hacer caso al corazón. Con una intención clara, tomo una firme y muy querida decisión:

“En tanto me lo permita mi registro interno me voy a quedar sentado aquí hasta llegar a lo más profundo de mí”

Básicamente me centro en el trabajo habitual, rápidamente preparo el ámbito mental y en esta ocasión pongo la atención en el plexo productor. Enseguida se concentra mucha carga. La sensación en el plexo productor es muy fuerte, la respiración se amplía y a veces se acelera, surgen ondas energéticas que recorren el cuerpo, profundas y placenteras correntadas, movimientos y concomitancias de los plexos, fuertes y gratas emociones que se amplían, hay más claridad en la cabeza... son registros propios de la Fuerza y tan agradables y conocidos que no quiero que paren. Así que a partir de ahí decido no hacer nada y dejarme llevar por el propio registro...

Como novedad observo que mi cabeza está distinta, hay una luz distinta de otras veces, es como si se hubiera abierto una tapa por arriba y entrara más luz, una luz más clara, más fina... luego eso va pasando en otras partes de la cabeza y se va llenando de esa luz. En ese momento pienso que algo distinto está pasando y es bueno. Lo tomo como un indicador y me dejo llevar por la sensación.

A menudo es el pecho el que se carga y brotan fuertes emociones que se amplían y recorren todo el cuerpo, son sensaciones que se abren como en ondas energéticas desbloqueando todo a su paso. El registro es muy placentero, energético y de profunda emoción. Deja todo relajado y suave pero como con una vibración de fondo y con un tono alto.

La carga sigue concentrándose en el plexo productor, actúa como un vórtice energético que lo absorbe todo, noto que de todo el cuerpo salen correntadas que terminan en ese punto, deja todo muy relajado y sin tensión aparente, la sensación es muy orgiástica es como si todo el cuerpo se corriera hacia ese punto. Yo no hago nada, tan sólo gozo y me dejo llevar, todo va en automático, va sólo.

Se ha ido formando una especie de “bola energética” y ahora es más concentrada, más densa, la noto perfectamente dentro de mí y está situada ahora un poco más arriba, en el plexo epigástrico, la sensación es tan fuerte y nítida que es como si la estuviera viendo. Siento como si todo mi ser estuviera ahí, mis amores, mis ternuras, mis deleites, mis anhelos más profundos y queridos... es mi Gran Intimidad lo que estoy tocando y me conmuevo profundamente cada vez que lo miro.

Habitualmente dejo que la energía fluya y se mueva dentro del cuerpo, va y viene como en oleadas, a veces se concentra en un punto u otro del cuerpo y luego se difunde

inundándolo todo, pero en esta ocasión siempre vuelve a concentrarse y densificarse formándose como una “bola energética”. En cierto momento, caigo en cuenta que esa bola energética se mueve sola, con autonomía, la siento con entidad propia y de pronto surge la idea de que “eso” pudiera estar vivo.

Esta idea refuerza notablemente la sensación de la bola energética y de golpe se ilumina y electrifica todo el cuerpo, se produce una descarga tremenda que recorre todo el cuerpo por dentro y por fuera.

Este es el indicador que necesitaba. Me doy cuenta que es eso... ¡Está vivo! ¡He encontrado algo dentro de mí que está vivo!

No es una manera de hablar, no es una metáfora, es real, hay algo vivo ahí. La emoción por el descubrimiento es inmensa, estoy feliz y agradecido enormemente. No era algo esperado pero sí es algo muy entrañable y muy querido.

A partir de ahí todo mi esfuerzo consiste en dejar que esa bola energética se mueva con libertad.

En otro momento surge la idea que si “eso” está vivo también podría tener su propia intención. Y de nuevo se concentra enormemente la sensación de la bola energética, se ilumina por un instante y produce una descarga que electrifica todo el cuerpo. Con cada descarga es como si perdiera el sentido por un momento. Y cada vez que se ilumina se definen sus formas apareciendo como una esfera muy brillante.

Noto que se concentra abajo e irradia todo el cuerpo, hay oleadas de placer intenso y emociones que lo inundan todo. Luego va subiendo por dentro del cuerpo plexo a plexo, produce ondas y el cuerpo se va abriendo cada vez más, desaparecen tensiones que no sabía ni que existían dejando sensaciones de descongestión, de alivio, de gran bienestar. Se difunde y luego se vuelve a concentrar continuamente. No pierde su identidad. Siento que “eso” que hay ahí, no soy yo, es algo distinto a mí y siento que se mueve por su propia necesidad.

Mientras tanto, mi atención va y viene, de las sensaciones internas que estoy viviendo voy a la Sala, a veces surgen imágenes, recuerdos... y vuelta a las sensaciones. Mis sentidos externos dan débiles señales que a veces captan mi atención. Alguien entra en la Sala y trato de moderar mi respiración que a veces es muy fuerte o de moderar los movimientos que a veces me hacen doblar y retorcerme en el asiento. Incluso llego a intercambiar algunas palabras y risas entrecortadas con el amigo que ha entrado a la sala y que trata de calmarme... A pesar de todas esas expresiones y convulsiones mi claridad mental es asombrosa, me doy perfecta cuenta de todo lo que sucede dentro y fuera de mí. Pero la bola energética no para, siento que sigue captando mucha energía y cada vez hay más carga.

Cuando la sensación llega al centro del pecho, la carga aumenta espectacularmente, todo el cuerpo vibra, brotan emociones, lágrimas, sollozos, temblores... se produce un descontrol total, las concomitancias son tremendas, todos los centros se ponen a funcionar a la vez con una fuerza inusual:

Surgen emociones intensas que me abren el pecho. Los movimientos son rápidos y cortos, hay temblores, el cuerpo está suelto y va en automático... Surgen imágenes muy nítidas, con mucha luz y mucha carga emotiva. El placer es inmenso, como un orgasmo profundo e intenso que recorre todo el cuerpo. Se producen sonidos guturales, expresiones profundas, gemidos y sollozos. Y todo sucede a la vez, todo al mismo tiempo.

Las imágenes y emociones entran y salen en oleadas que no controlo en absoluto, estoy tan feliz y agradecido que el cuerpo se me queda chico. Es como si se me saliera todo, es un desborde total.

Cuando llevo mi atención al corazón y me centro en la sensación del pecho, enseguida se forma la “bola energética”, la carga se intensifica en ese punto, luego se amplía, irradia y de nuevo todos los centros vuelven a concomitar intensamente.

Me doy cuenta de lo que está pasando y en algún momento surge el pensamiento de que puede haber algún bloqueo o dificultad en el plexo faríngeo ya que la energía tiende a concentrarse siempre en el pecho en lugar de en la cabeza, de modo que trato de no catarsear la emoción demasiado, trato también de controlar las concomitancias motrices y no perder totalmente el control de modo que la energía pueda llegar más fuertemente a la cabeza.

A ratos lo consigo, logro serenarme y observo que efectivamente la carga asciende a la cabeza.

Al llegar la energía arriba, la sensación de la cabeza se amplía aún más y se registra que se abre entera, se pierde la sensación de la propia cabeza, es como si algo de uno se saliera por ahí... Hay mucha luz, mucha claridad tanto del espacio como de uno, todo el cuerpo se queda muy liviano y distendido, me siento alegre y luminoso, las referencias se van perdiendo, el espacio y uno es lo mismo... ahí no recuerdo mucho lo que pasa... es como si me saliera de mí del todo.

Luego la sensación vuelve al pecho, se vuelve a concentrar ahí la “bola energética”, pongo mi atención en la sensación con lo que aumenta la carga, vuelven las concomitancias, trato de no descontrolar del todo, sube la energía a la cabeza... y se repite todo el proceso. Esto sucede varias veces, al menos tres.

Gradualmente, la carga va descendiendo hasta que recupero el control habitual. Agradezco lo sucedido y abandono la Sala bastante conmovido aún, aunque con la cabeza muy clara. Desde que entré en la Sala, en total han transcurrido unas dos horas y media.

Estoy pletórico, alegre, feliz y liviano y enseguida me dispongo a tomar notas de lo sucedido. Según bajo de la Sala las cosas están muy claras y certeras, no hay ninguna duda de lo que acabo de vivir:

“Se me hace muy evidente que hay algo dentro de mí que no soy yo, que tiene vida propia, que lo puedo percibir y que cada vez que lo toco me conmueve entero.

Es lo más íntimo, profundo y esencial de mí, lo identifico con lo que me precede y antecede y es lo único que puede darme el Sentido al que aspiro.

Es lo que lleva milenios dormido, aletargado, esperando despertar y yo estoy inmensamente agradecido por haberlo tocado.

Sé que está en todos nosotros y también sé que se puede despertar, podemos despertarlo trabajando con la Fuerza, lo concibo como una manifestación de la propia Fuerza unida a la Conciencia.

Y ahora me queda muy claro que en el Mensaje de Silo se explica todo, ahora entiendo a las ceremonias como un modo de acercarnos a esta nueva realidad que se está gestando dentro del ser humano, un modo fácil y cercano, accesible a todos sin distinción.

También me doy cuenta que está incipiente, que no lo controlo, no es algo pequeño, es algo muy grande pero está naciendo y necesita atención. Tiene mucho que ver con la Fuerza, intuyo que forma una estructura donde mi yo, sería la parte más externa, la cáscara, el andamiaje, lo que perece, se seca y se muere, pero ese yo es también la fruta, la parte nutritiva, útil y necesaria, ya que sin ella no puede desarrollarse ni propagarse la semilla de dentro. El sentido de la fruta es su semilla.

Me doy cuenta que he visto ese germen, mi conciencia ha visto esa semilla, lo he tocado, incluso lo he dado forma, es esférico y está pegado a lo mejor de mí, es mi más profunda intimidad lo que se encuentra allí “.

Conclusiones

El trabajo interno sostenido en el tiempo siempre me proporciona excelentes resultados.

El trabajo con la Fuerza en compañía de otros aumenta considerablemente la carga energética y facilita las posibilidades de acceder a lo Profundo, lo mismo sucede en los retiros por la acumulación energética que se produce debido al centrado de la atención.

El sentido de la vida tiene que ver con la construcción del Espíritu, la formación de otra realidad dentro de cada ser humano, una realidad que nos hace felices y libres liberándonos del sufrimiento.

El Espíritu se hace con el cuerpo y el registro interno es el indicador de esa construcción. Concibo al registro de coherencia interna como un lenguaje común y como una vía de comunicación “de banda ancha” que permite el flujo de información en ambos sentidos.

Se puede hacer brotar al Espíritu, se puede hacer germinar esa semilla en vida, se necesita para ello mucha energía disponible, es preciso despojarse de lo secundario y priorizar aquello que verdaderamente es necesario.

Creo que éste es el tiempo en que el Espíritu está despertando y también creo que nosotros, la Escuela, estamos creando las condiciones para que ese despertar sea a nivel planetario y logre un cambio tanto en la misma esencia del ser humano como en su sociedad, es una oportunidad para que el homo sapiens produzca un salto evolutivo global que nos permita superar el dolor y el sufrimiento y pasar a otra etapa.

Siento que mi conciencia ha descubierto otra realidad dentro de mí, otra entidad, distinta al yo y unida a lo mejor de mí. Una entidad que tiene sentido en sí, y cuyo contacto hace que se reordene la vida, se libere energía, se caigan ensueños, se priorice lo importante y crezca la libertad y la felicidad.

Algo muy profundo se ha relajado en mi interior, muy adentro había una tensión, un desasosiego que llevaba muchísimo tiempo ahí instalado, en su lugar ahora hay calma y alegría, y la certeza de que dentro de cada persona anida el Espíritu.

Reconozco que soy una persona con muchos defectos y debilidades, que cometo muchos errores e incoherencias, pero también reconozco en mí algo muy grande, tanto que no alcanzo a ver sus límites. Sé que dentro de mí anida un ser que pulsa cada vez más fuertemente para salir y expresarse. Mi conciencia lo ha descubierto y la felicidad y libertad que transmite me ha polarizado a su encuentro, siento que he encontrado la fuente de donde brota el verdadero Sentido. Ahora queda aprender a llegar a ella cada vez que la necesite.

Agradezco de corazón a todos los amigos, a la Escuela y a Silo.

Félix Santamaría
felixsantama@gmail.com
Parques de Estudio y Reflexión, Toledo
Enero 2017

Nota (1)

En el año 2010, en el Parque Toledo terminamos la Disciplina Mental, a partir de ahí comencé los trabajos de Ascesis basándome en algunas experiencias extraordinarias y con un Propósito bastante bien definido. Al cabo de dos años consideré que los avances en la Ascesis eran muy escasos ya que no podía producir experiencias de interés ni tener registros o comprensiones ni remotamente cercanos a los logrados durante las disciplinas. Concluí que si no podía entrar en lo Profundo era porque no tenía energía suficiente para lograrlo. Me quedó claro entonces que necesitaba manejar la energía con soltura para poder cumplir mi Propósito. Por tanto comencé a trabajar intensamente con la Fuerza y posteriormente decidí hacer la Disciplina Energética. Durante más de un año completé los pasos de la Disciplina con el trabajo metódico de rutinas diarias y algunos intercambios con maestros y amigos. Finalmente concluí la Disciplina Energética muy satisfecho del trabajo realizado y disponiendo de la herramienta que necesitaba para continuar la Ascesis.