

Relato de experiencias

LA POSESIÓN Y AQUELLO QUE LA SUPERA



Jordi Jiménez Redondo

forohumanista@gmail.com

PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN, TOLEDO

Abril de 2021

LA POSESIÓN Y AQUELLO QUE LA SUPERA

Introducción

En la vida cotidiana nos encontramos con múltiples situaciones en las que se expresan los registros de posesión propios de toda conciencia. Estos van desde las fuertes tensiones viscerales hasta los climas más sutiles provocados por pérdidas de todo tipo de objetos, tanto tangibles como intangibles.

En los trabajos de Ascesis estos mecanismos de posesión, desde luego, siguen operando, aunque se expresen en sus formas más sutiles, como por ejemplo ciertas expectativas por lograr ciertas experiencias. Sabemos que mientras funciona la maquinaria de conciencia en su nivel mecánico, están también operando estos encadenamientos que son bien conocidos por todos los que nos hemos embarcado en un propósito de liberación de esas condiciones.

Todo acto de conciencia es posesivo en sí, o no sería acto, ya que todo acto de conciencia busca su objeto y cuando lo encuentra aparentemente se “desactiva” y aparece otro acto con una nueva búsqueda de otro objeto. Esta característica “posesiva” o de búsqueda que tienen los actos, es la que permite la dinámica de la conciencia y la dinámica en todo lo existente. Esa energía, que está en toda tendencia, es la que está actuando por debajo de toda acción humana, cotidiana o trascendente, como fuerza vital. Todo acto de conciencia puede verse como energía vital que se dirige en una dirección.

Incluso cuando la conciencia obtiene los objetos tangibles o intangibles buscados, y aunque siempre lance nuevas búsquedas hacia nuevos objetos, mantiene al mismo tiempo una especie de “**vigilancia**” de sus posesiones que actúa de fondo, que actúa en copresencia. Esa tensión difusa, que podemos llamar “temor a la pérdida”, únicamente se percibe cuando algo amenaza con arrebatarme alguno de esos objetos ya poseídos, lo que dejaría un vacío que tendría que ser llenado de nuevo. Cualquier amenaza de vacío pone en alerta al mecanismo y despierta de su letargo las tensiones posesivas que parecían estar desactivadas.

En cualquier práctica de acceso a los espacios profundos, la paradoja es bien conocida: si busco trascender los actos de conciencia y su tendencia posesiva, estoy activando un mecanismo de búsqueda que, en sí, es posesivo, ya que trata de lograr algo. Sin embargo, también se ha observado que este mecanismo básico se va suavizando y va perdiendo intensidad a medida que el registro del yo se va difuminando y va perdiendo fuerza.

El tema sería: el mecanismo posesivo **concomita** en intensidad con la posición del yo. En rigor, todos los mecanismos de conciencia concomitan con la posición del yo, pero en este caso hemos tomado a la posesión como eje, como punto de vista, por ser el mecanismo más básico, por ser la raíz de todos los demás.

Cuando el yo ocupa una posición central y fuerte, los mecanismos posesivos (y de hecho todos la mecanicidad, como hemos dicho) trabajan también con fuerza; a medida que el yo se va desdibujando, esto es, a medida que se van perdiendo las referencias temporales y espaciales, los mecanismos de la posesión van perdiendo también su carga, su intensidad, y aparecen registros como

de cierta **indiferencia** ante los objetos y situaciones (*“indiferencia hacia el ensueño del paisaje”*). También aparece un registro particularmente nítido: algo así como **“todo está bien”** al margen de cómo sea la situación en que se esté en ese momento, una especie de comprensión profunda de que todo está donde debe estar. Ahí, la tendencia mecánica posesiva está claramente atenuada, mientras que va ganando terreno un estado como de éxtasis en el que impera la calma y el silencio.

Experiencias donde se han dado estos registros muestran que hay estados de conciencia que, **antes** de llegar a la suspensión del yo, se van acercando a ese estado dejando sensaciones de inspiración, de éxtasis, de silencio profundo y de que es posible ubicarse incluso cotidianamente en ese tipo de espacio diferente al habitual, aunque sea por breves momentos.

En estos breves relatos de experiencias se ejemplifica con algunas situaciones en las que se han dado esos registros inspirados de desposesión juntamente con los desplazamientos concomitantes del yo.

Se han añadido algunas citas esenciales sobre el tema de la posesión que hay en los escritos del Maestro y sobre los estados de inspiración en los que esos mecanismos quedan superados. Estas referencias sólo buscan refrescar los tópicos básicos sobre este tema y distan mucho de ser exhaustivas. Igualmente se menciona algún caso histórico que muestra que este tema ha sido motivo de interés sobre todo en el campo de la mística.

Relatos de experiencias

Una llave de luz en la oscuridad

Estaba en un estado climático, totalmente hundido por la pérdida de una relación amorosa muy querida. Llevaba dos días encerrado en casa, sin hacer nada, totalmente ido y desconectado de todo. Lo único que sentía era el dolor de la pérdida, no había ninguna otra sensación que no fuera esa. El tercer día me dije que tenía que hacer algo y como no veía posibilidades de salir de ese estado decidí hundirme aún más en él, con la esperanza de tocar fondo y a partir de ahí poder salir a la superficie. Así que, con la firme intención de hundirme hasta lo más profundo del climazo, empecé a recordar los mejores momentos de dicha y felicidad vividos con aquella persona a la que había perdido y que ya nunca más se repetirían. El hecho irreversible de que esos momentos no volverían nunca más se me aparecía como la mayor de las pérdidas, como si ello cerrase el futuro definitivamente. El “nunca más” se me repetía machaconamente, por si no me había quedado claro lo que ello suponía.

El caso es que empecé a recordar con todo lujo de detalles aquellos momentos fantásticos e irrepetibles para sentir con mayor intensidad el registro de pérdida y revolcarme todo lo posible en el fango del dolor (sí, ahora me río, pero tal dramatismo era así tal cual en ese momento). Empecé por uno de los mejores momentos vividos en un viaje que hicimos no mucho tiempo antes, por lo que tenía frescas esas imágenes. Recordaba todos los detalles de diversos momentos, recordaba incluso la textura y el color de la mesa del desayuno, cerca de unas cuevas, el recorrido que hicimos, la luz del día... veía con total claridad todos los detalles y eso me llevaba a revivir tal cual aquellos momentos, como si volviera a estar allí.

Entonces me di cuenta de algo. Para mi asombro, me di cuenta de que aquellos momentos en realidad fueron bastante normalitos, fueron unos momentos que estuvieron bien, pero no tenían el aura de maravilla y perfección que yo creía recordar. Pero... a ver... un momento... qué es esto? No puede ser. Aquello fue fantástico, ¿cómo es que ahora no lo veo? Voy a irme a otro recuerdo que tengo por aquí, ya verás. Me sumerjo en otro de esos momentos maravillosos y sublimes y... tampoco está esa aura de colores y luz. ¿Qué está pasando? ¿Dónde está esa maravilla que he perdido? No la encontraba por ninguna parte. Y así, en silencio por el impacto recibido, bloqueado por la sorpresa de lo que creía evidente y sin dudas, comprendí lo que había pasado. Mi memoria estaba falseada, mis recuerdos habían sido modificados a posteriori, había añadido a mi memoria toda una serie de aditivos y de especias para darle un poco más de sabor a la experiencia vivida entonces. Me había estado diciendo a mí mismo que esos momentos eran una cosa fantástica que, en realidad, no fue tanto.

Ahora, al perder la relación, ya no tenía interés en seguir manteniendo esa ficción y los recuerdos se me presentaron sin las cargas añadidas, sin los aditivos. Lo que yo buscaba era justamente volver a sentir y revivir esos recuerdos fantásticos para revolcarme en la pérdida, pero eso no estaba en el recuerdo, nunca estuvo, lo añadí después. Entonces, ¿qué era lo que había perdido en realidad? ¿Un montón de ilusiones, un montón de ficciones translúcidas como fantasmas? No había perdido nada, sólo perdí un ensueño, una ilusión.

Al comprender esto mi estado de ánimo cambió de manera instantánea. Ya no podía estar triste, quise volver a sentirme hundido, como hacía un rato, con el climazo de la pérdida, pero ya no podía. Llevaba más de dos días perdido en una depresión oscura y sin salida, y ahora, en unos pocos segundos, esa niebla espesa se había disipado, de golpe. No creo que el tiempo que pasó entre que vi el falseamiento de mis recuerdos, comprendí lo que pasaba y se disipó todo el climazo llegase a un par de minutos. Fue algo instantáneo. Comprendí con gran sorpresa que estos climas son como humo, soplas y desaparecen, no tienen existencia más allá del soporte que le dan mis propias ilusiones. Cuando descubres la ilusión, cuando ves el truco del mago, ya no puedes creer en él y la magia se disipa, al instante. Después de esto me resultó imposible volver a ese clima pesado. Ya todo era claro y nítido. Desapareció totalmente todo registro de pérdida, toda emoción convulsa, todo pensamiento gris. Se hizo en mí una gran calma, un gran silencio y una gran comprensión. Estuve varios minutos sin saber qué hacer ni qué decirme. Sólo estaba sentado allí, en mi casa, en silencio y absorto en la experiencia que había tenido.

INTERPRETACIÓN

Había bajado a las profundidades más oscuras de la tristeza y el sin-sentido, y al llegar al fondo de esas grutas subterráneas y querer ir más allá aún, encontré una llave, una llave luminosa que abría una puerta. Y al traspasar esa puerta vi que había una conexión directa entre el inframundo de la posesión y la pérdida, y el espacio luminoso y abierto donde la mirada es amplia y no hay brumas ni sombras que detengan esa mirada, donde no hay temor, ni angustia, ni deseo, ni pérdida.

Al poco, me surgió aquella frase de la Mirada Interna: *“distinta es la actitud frente a la vida cuando la revelación interna hiere como el rayo”*. Efectivamente, había tenido una revelación interna que me había sacado de la oscuridad, pero enseguida comprendí que, igual que había desaparecido el clima por la pérdida, también vi que había perdido los bonitos recuerdos que **creía tener** de esa relación. Curioso mecanismo: una pérdida a cambio de otra, pero al final estas cosas están en estructura. La rueda del placer está unida a la rueda del sufrimiento, si te deshaces de una, te deshaces de la otra necesariamente, no se pueden separar. La ilusión es ilusión para lo bueno y para lo malo. Si quiero salir de las brumas de la ilusión y ver claro, veré con claridad todo, no sólo una parte.

Es la muralla de todo-espejos. Centro y reflejo. Quieres algo y lo temes. Estamos encadenados. Pero cuando te **entregas**, se pone en marcha algo que el yo no maneja... Yo no pretendía nada en concreto, no buscaba ningún resultado, tampoco sabía que podía hacer, simplemente me entregué a la experiencia, a profundizar hasta donde me llevara, sin temor, ya que no tenía nada que perder. Esa actitud de entrega creo que fue la que me llevó por ese sendero inesperado donde apareció la revelación interior y salí del mundo de las sombras.

La partida de un ser querido

El mismo día de la partida, estuve un buen rato llorando con intensidad, un lloro desgarrador como hacía mucho tiempo que no me ocurría. Mientras descargaba esa tensión profunda algo en mí me decía que sólo sentía pena por mi pérdida, que era como si me hubiesen quitado un objeto valioso y, en el fondo, sentía rabia por la pérdida de ese “objeto” tan querido para mí. La tristeza no tenía que ver con el proceso de la persona que había partido hacia un destino mayor y sin duda evolutivo para ella. Si me hubiese ubicado en esa perspectiva, tendría que aparecer un registro de calma y suave alegría, como así sucedió en momentos posteriores. La tristeza tenía que ver con el para-mí de la pérdida. Ahí estaba trabajando la posesión que, incluso ante una pérdida, produce fuertes tensiones viscerales de agarre. Sin embargo, aun comprendiendo lo que pasaba, tenía que dejar que esa tristeza saliera y se expresara para aliviar esa tensión dolorosa. No te enfrentes a una gran fuerza.

Pero un rato después de esa descarga catártica (tal vez pasó una hora o así) surgió en mí una experiencia sorprendente. De pronto sentí con fuerza que **todo estaba bien**. Era un registro de una certeza total: absolutamente todo estaba bien, como tenía que estar. Sentí que, en realidad, no había pasado nada malo. Estuve en ese estado un buen rato, aunque no sé decir cuánto tiempo. Era como estar flotando, todo estaba en su sitio, lo sentía así, con gran profundidad y con gran claridad. Era una comprensión absoluta con una certeza total. Ya no podía hacer ninguna consideración acerca de la situación de pérdida que estaba viviendo, no podía hacer valoraciones ni ningún tipo de juicio, esa posibilidad estaba fuera de mi alcance, como si estuviera en un espacio distinto y lejano al que me encontraba momentos antes. Había un registro como de cierta indiferencia hacia los objetos y situaciones del mundo. Decir que en ese momento “todo me daba igual” no corresponde a lo que experimentaba, porque no es que todo diera igual. Eso es más bien un registro de vitalidad difusa y de sin-sentido. Era más bien al revés. En este caso había una especie de comprensión de que todo estaba en su sitio, de que todo estaba bien y que todo tenía sentido.

Más adelante me quedó claro que la distensión profunda, producida por el llanto, y las contracciones viscerales de la pérdida, habían propiciado esa experiencia de aflojamiento total. Sin embargo, creo que no se trata solamente de la distensión física y emocional dada por la catarsis, sino que tiene que haber una dirección grabada en ese sentido, hacia la búsqueda de la liberación, hacia la superación de la mecanicidad. La distensión física es una condición necesaria, pero no suficiente para entrar en otros espacios donde los mecanismos de posesión apenas actúan y el yo está **difuminado**, como perdido y con una mayor amplitud.

INTERPRETACIÓN

El registro de indiferencia me llamó mucho la atención porque estaba dirigido, por un lado, a lo que solemos llamar “resultados” de nuestras acciones y, por otro lado, a las valoraciones o juicios de las situaciones y los objetos.

Normalmente cuesta incluso imaginar una acción hacia otras personas, por ejemplo, en la que no aparezcan imágenes posteriores a esa acción. Enseguida el yo nos dice: un momento... ¿esto significa que me da igual lo que pase? ¿No me importa cómo resultó la cosa? ¿En realidad me resulta indiferente lo que le haya pasado a esa persona, me da igual el otro? Argumentaciones penosas del yo.

Sin embargo, ese registro de desinterés hacia los resultados de la acción es nítido cuando aparece y es muy liberador, aunque nada habitual. Es como una indiferencia hacia el ensueño. Hay una experiencia expansiva, luminosa, leve, y tiene algo de raro, de anormal. Es muy poco frecuente.

¿Cómo vas a hacer algo en este mundo sin que te importe el resultado? ¡Eso es una blasfemia! Eso no puede ser. Es uno de los impensables de la época, algo que a la conciencia mecánica le cuesta aceptar.

Cuando no obtenemos una vuelta de nuestra acción, aunque sólo sea saber lo que pasó, sentimos algo raro, una especie de vacío, de que algo quedó incompleto, como si nos dieran igual las consecuencias de nuestro acto. Mecánicamente buscamos la vuelta de nuestras acciones, que algo regrese. No es fácil hacer algo y quedarnos en el acto en sí, en el hacer desinteresado, sin regreso de la acción. Queda una especie de acto sin completar, lo que demuestra que el acto lanzado de fondo, la cola de las intenciones, no era realizar una acción que acabase en el otro y ya está, sino realizar la acción y obtener algo de vuelta. Ese era el objeto buscado cuando se lanzó el acto hacia el otro y por eso, si tratamos de imaginar ese acto sin vuelta, se produce un registro de vacío, esto es, de acto sin completar. La tendencia de la conciencia es buscar para obtener.

No-querer

En múltiples experiencias con las disciplinas y luego con la Ascesis he observado el mismo mecanismo. Después de toda una preparación en la que me he marcado un propósito de trabajo y luego he ido dejando al cuerpo relajado, las emociones calmas y he silenciado todo lo posible los ruidos mentales, me dispongo a dejarme llevar por ese propósito previo. En las disciplinas, cada paso marcaba la dirección y en la Ascesis tomaba algunos de esos pasos para lanzarme más allá.

Llegado cierto momento en ese proceso de hacer silencio, observo este mecanismo: algo en mí se “despierta” y empieza a actuar. Es como una leve tensión mental, bastante sutil, es algo casi imperceptible. El yo se pone a trabajar, empieza a generar trenes de imágenes, por ejemplo, o se pone a atender a los estímulos que vienen de la percepción (auditiva o cenestésica si estoy en un ambiente oscuro haciendo la experiencia). No suelta fácilmente, no deja que ese proceso siga avanzando porque se lo ve venir: va a quedar al margen durante un tiempo.

En varias ocasiones, después de varios intentos sin resultado, me propongo dar por finalizada la práctica y hacer un simple agradecimiento al Guía como despedida y cierre. Y en esos momentos es cuando se me han dado las experiencias más significativas y profundas: cuando he dado por “perdido” el trabajo y ya no buscaba nada.

Una noche me ocurrió en la Sala de Parque Toledo. Después de rato y rato sin que ocurriera nada, decidí acabar y salir a pasear hasta el monolito para tomar el aire, pero antes de eso me dispongo a agradecer y cerrar el proceso. Entonces fue cuando quedé en un estado de silencio absoluto. El interior de la Sala donde estaba sentado desapareció y me vi como flotando por encima del mundo en un lugar donde el tiempo no transcurría, mientras que allá abajo el mundo conocido se iba moviendo y rebosaba actividad. Yo era como una especie de mirada sin límites definidos ni corporeidad. El registro claro y evidente era que estaba en un lugar donde el tiempo era estático. Después volví a estar en la Sala con una sensación de liviandad y calma enormes. No sé el tiempo que duró, pero creo que fue muy corto. Luego salí de la Sala con la sensación de que haber vivido algo nuevo.

INTERPRETACIÓN

El yo es muy astuto, sabe que más allá de sus dominios no tiene nada que hacer y pierde el control, así que, tiende a resistirse. Hasta el último momento hace un esfuerzo por no soltarse. Parece que esté “diseñado” para hacer eso, para mantener el control a toda costa.

Sin embargo, veo que eso sucede sobre todo cuando hay una especie de línea lanzada hacia algún objetivo muy concreto. Es como si al querer lograr algo muy concreto se me activaran con más intensidad los mecanismos de la posesión (que de todas formas siempre están vigilantes) y en esa franja de trabajo, en ese estado interno de “querer lograr algo muy concreto”, la cosa se me complica. Suceden cosas muy diferentes cuando la franja interna en la que me coloco es tal que no me dirijo directamente a lograr **nada concreto** y, a pesar de ese desinterés por un objetivo, algo está trabajando en copresencia sin que sea evidente. Para esto es claro que previamente ha de quedar grabado con fuerza ese propósito, esa dirección hacia la que me dirijo, pero en el momento de la práctica la atención está totalmente centrada en lo que esté haciendo, en el procedimiento, sin ir más allá. Sólo a veces funciona, otras, ni así.

De la misma forma que la posesión está siempre activa en segundo plano en forma de expectativas, los propósitos grabados trabajan de forma parecida, desde la copresencia, activándose cuando los mecanismos del yo se atenúan y dejan “espacio” libre.

El infinito

Estuve en la Sala de Parque Toledo un buen rato con distintas prácticas de Ascesis. Al acabar salí en silencio de la Sala. Era la mañana de un día soleado y despejado. Uno creía en esa época que era en la misma práctica de Ascesis cuando se tenían que dar las experiencias interesantes. Así que, como no había ocurrido nada destacable, acabé la práctica, salí de la Sala y me quedé un rato contemplando el paisaje sin ningún propósito, sólo disfrutando de ese día claro y fresco.

Entonces miré al cielo azul y me dejé llevar. Me di cuenta de que, en realidad, esa capa azul que percibía ahí arriba era sólo una ilusión de límite, y que tras esa ilusión de límite estaba el Universo infinito y sin límites. Quedé absorto por unos instantes sintiendo ese infinito que estaba ahí mismo tras ese aparente límite azulado, casi al alcance de la mano, un infinito que nos rodea a todos, todos los días, en todo momento. Sentí que esa inmensidad formaba parte de lo que somos y que todos estamos aquí, en medio de ese infinito que nos rodea. Es anterior a nosotros, hemos nacido dentro de él, nos acoge, vivimos en él y seguirá formando parte de nosotros.

Me sentí transportado a esa infinidad durante unos instantes. Al poco rato volví a sentirme ahí, de pie al lado de la Sala contemplando el paisaje y entonces me di cuenta de que en esos instantes se me había difuminado, se me había perdido el registro del yo. No tuve conciencia del tiempo y me había olvidado completamente de mí mientras me sentía conectado a esa otra realidad.

INTERPRETACIÓN

Más tarde, evaluando la experiencia, me di cuenta de que el trabajo de Ascesis que había hecho antes había servido de acumulador de carga, una carga que se había soltado después, justo cuando había dejado de “buscar” la experiencia, aunque se mantenía en copresencia la intención inicial. Desde luego hay que poner las condiciones y acumular suficiente energía para que esos fenómenos se suelten, pero no es en la búsqueda directa cuando se me han dado, sino cuando no los he buscado. Las condiciones previas son como el arco que tensa la flecha, solo queda soltar esa energía. Pero una vez que se suelta la flecha ya no tienes control sobre ella, seguirá la dirección que uno puso en las condiciones previas y solo se puede esperar a ver adónde llega. Lo cierto es que muchas veces no ocurre nada, pero otras veces sí. Es algo impredecible.

Ascesis desde la Fuerza

En un retiro de Ascesis en el Parque formamos un grupo de unas 30-35 personas para realizar una práctica con la Fuerza siguiendo el procedimiento del pedido al Guía, diciendo en voz alta “Oh Guía, dame la Fuerza”, repitiendo el conjunto también en voz alta y así siguiendo. En un ámbito así, tan numeroso y cargado, es realmente difícil que no te ocurra nada. Así que al acabar con la experiencia notaba una gran carga energética que aproveché para realizar una práctica de Ascesis en la Sala.

No tuve dificultad en centrarme en los pasos que utilizaba para la ascesis, desconectando fácilmente del entorno e interiorizando la atención que notaba muy concentrada en seguir esos pasos. En algún momento de ese proceso siento una especie de mirada que observa todos los actos-objetos de mi conciencia al tiempo que observa todas las relaciones de mi conciencia en el mundo. Es como si “yo” estuviese en esa mirada, pero también fuera de ella. Desde esa mirada todo es quietud, una quietud absoluta. No pasa nada, es como si no pasara el tiempo, no se mueve nada. En esa ubicación hay una calma total. Es como si fuera otra dimensión, pero lo más destacado, que pude rescatar después de la experiencia, es que el tiempo se había detenido. Ahí no existía el tiempo, por lo que no había actos, ni tendencias, ni mecanismos ni nada. Por cierto, también observé después que en ese momento no hubo temor, ni deseos, ni desde luego, posesión. Luego recordé esas frases al final de la experiencia guiada de la Nubes que siempre me parecieron muy inspiradoras y una posible puerta de entrada a otros espacios.

INTERPRETACIÓN

En una presentación de Psicología IV que se hizo en Parque La Reja, Silo hizo mucho énfasis en el tema de la exaltación emotiva como condición para desplazar al yo y abrirse a la conciencia inspirada, como en el caso de la sibila de Cumas, y no sólo por la interiorización del yo. En esta experiencia de ascesis en la que hubo una fuerte carga emotiva dada por la práctica anterior con la Fuerza, pude comprobar que en estos casos importa más bien poco que haya expectativas, deseos o mecanismos de posesión trabajando para querer llegar a esos estados inspirados. Es tal la energía que se ha desplegado en uno que a nada que te pones en disposición de soltarte y abrirte a otras experiencias, los mecanismos del yo, incluida la posesión, apenas suponen una pequeña resistencia que es barrida por ese torrente de energía.

Por otro lado, creo que las frases de la experiencia de la Nubes han actuado desde la copresencia en estos momentos de contacto, ya que para mí han tenido siempre mucha carga y me han resultado de mucha inspiración, hasta el punto de que, en algún caso, al acabar la experiencia guiada, me he sentido levemente transportado a ese estado en el que desaparece todo mecanismos de temor e inquietud “*porque el tiempo no existía*”. Esta fue una experiencia similar a la otra que tuve también en la Sala donde **parece** detenerse el tiempo. De todas formas, esa interpretación de lo que ocurre la hago **a posteriori**, cuando vuelvo a sentirme yo y los mecanismos vuelven a la normalidad. Y, sobre todo, es claro que es una interpretación que hago de esa experiencia, ya que en ese momento uno está absorbido por ese fenómeno, que es un fenómeno de conciencia inspirada en el que el yo está perdido, difuminado, pero está.

Adaptación del Tao Te King

Aquel día había tenido una experiencia interesante e inspiradora en el trabajo de Ascesis. Las interpretaciones que me surgían me recordaban mucho a algunos versos del Tao, así que tomé una de las traducciones que tengo para releerla. Me di cuenta de que si sustituía en esos versos la palabra Tao por “lo Profundo” o “lo Innombrable” y algunas otras como “lo-que-es y lo-que-no-es”, propias de nuestro lenguaje, obtenía una narración que encajaba muy bien con la experiencia que había tenido. El resultado fue este:

Vacía tu conciencia de todo pensamiento y deja que tu corazón esté en paz. Observa la profusión de seres y contempla su retorno al origen.

Cuando sabes de dónde vienes te vuelves tolerante, desinteresado, divertido, y de corazón cálido. Conectado a lo Profundo afrontas todo cuanto la vida te ofrece y cuando llega el momento de la partida, estás dispuesto.

Lo Profundo no puede ser percibido. Más diminuto que nada, contiene incontables universos. Todo acaba en lo Profundo, como todos los ríos acaban en el mar.

Lo Innombrable es algo sin forma que existía antes que el Universo. Es sereno, vacío, inmutable, infinito. Eternamente presente, le dio origen al Universo. Fluye a través de todo, está dentro y fuera de todo.

El mundo fue formado a partir del vacío. Todo fenómeno nace del ser y el ser nace de la nada.

¿Cómo puede la conciencia entrar en lo Profundo? Porque no se aferra a idea alguna.

Lo Innombrable es vacío y silencio. ¿Cómo puede resplandecer con la más hermosa luz? Porque el discípulo se lo permite.

El discípulo hace su tarea y luego se detiene y espera, comprende que el universo se escapa a su control y que intentar dominar los eventos es ir en contra de lo Innombrable.

Antes de que existieran el tiempo y el espacio existía lo Profundo. Está más allá del “es” y del “no-es”. ¿Cómo lo sé? Miro en mi interior, callo y lo veo.

*** Adaptación personal del Tao Te King a partir de la traducción de Stephen Mitchell escrita después de una experiencia de Ascesis.*

Interpretaciones generales y comentarios

Todo acto de conciencia tiene su tendencia de búsqueda que es expectativa, esto es, toda actividad de conciencia espera algo, cuenta con que algo venga a completar esa búsqueda. Por tanto, hay un mecanismo de posesión en la base del funcionamiento mecánico de la conciencia: la raíz del encadenamiento.

Al mismo tiempo, todo impulso que llega o cae en la conciencia es automática e inmediatamente estructurado por ella, ya que ese acto estructurador es permanente y constante, en todos los niveles, incluso en sueños.

En el mundo externo se da esta misma dinámica de encadenamiento de objetos y que, de la misma manera, la ligazón conciencia–mundo se basa en ese mecanismo de lograr objetivos, de alcanzar metas, en definitiva, de poseer tangibles o intangibles. Desde luego que no es negando este funcionamiento o luchando contra él como se da el salto a otras regiones de la mente, sino al contrario, a través de una profunda **aceptación** de que la cosa es así, pero con la certeza en copresencia de que hay una forma para escapar de esas estructuras encadenadas y salir a un campo de mayor libertad.

Toda estructura externa tiene también su propia dinámica, su proceso, su movimiento, como un acto lanzado en una dirección evolutiva, hacia la complejidad o hacia la entropía, pero no hay nada estático ni aislado (leyes universales).

Si se trataba de ver lo permanente en uno y en todo, ahí está. El mecanismo de posesión, relacionando la estructura de actos y objetos. Esto es algo que está en todo y no se detiene hasta que no se sale del mundo de la forma.

El paso a los estados de desplazamiento del yo en los que se difuminan también los mecanismos del encadenamiento se da por acción del propósito en esa dirección grabado y en copresencia. Lo que-no-es está más allá de la tendencia, porque a medida que se avanza en ese desplazamiento del yo, el ritmo temporal se va alargando hasta perderse y el registro que queda después es que el tiempo se ha dilatado. Si no hubiera tiempo no habría tendencia, ni actos, ni fenómenos de conciencia y no se podría hablar de ello, la conciencia habría entrado en suspensión. No ha sido el caso.

Estos fenómenos de conciencia inspirada no se pueden buscar directamente, aparecen por sí mismos, si es que estaban preparados en copresencia. Tienen su propia forma de moverse, no son programables, no son apresables. Lo que se puede hacer es preparar las condiciones con las prácticas concretas y con el estilo de vida como un soporte de fondo cotidiano, y **predisponerse** a ellos. Pero después de eso, tales experiencias aparecen de una forma que es particular. En la mayoría de los casos, cuando se han buscado esas experiencias focalizando la intención en ellas, en mi caso, no se han dado y sólo se han dado cuando no se han buscado.

Por otro lado, estas experiencias son **previas** a la suspensión del yo, ya que en ellas hay registros y hay percepciones. Sin embargo, los límites del yo están difuminados. En esos instantes no podría decir nada ni pensar nada, es como que uno se ha transportado a una experiencia de infinitud, por ejemplo, y ahí no hay nada más que eso. Cuando vuelven a activarse los mecanismos habituales y vuelvo a sentirme yo, puedo hablar de esa experiencia porque en realidad no ha habido una suspensión del yo, sino un estado anterior a esa suspensión más propio del desplazamiento del yo o de la conciencia inspirada.

SÍNTESIS

En estas experiencias de superación de los mecanismos de posesión se da una estructura similar a la de segunda-tercera cuaterna de la Disciplina, desde el punto de vista de las tensiones y la carga emocional. Por un lado, hay un fuerte aumento de esas tensiones emocionales con fuertes registros de pérdida o bien de temor al vacío. Después de esa subida de la tensión hasta la cumbre, hay un fuerte descenso de la misma, acompañada de registros de soltada, de aceptación de la situación y de comprensión del fenómeno. Es entonces cuando aparecen las experiencias de conexión con todo lo existente, de éxtasis o de reconocimiento. No han sido experiencias buscadas directamente, sino que se han dado como consecuencia del proceso anterior, sin que ese proceso anterior garantice nada. La estructura de la disciplina es similar, con un aumento de la tensión y la carga en la segunda cuaterna que pone las condiciones para la soltada en la tercera. Esa soltada actúa como un propósito, desde la copresencia, y no puede buscarse directamente, ya que esa misma búsqueda impide la soltada. Hay que apuntar a ella y dejar que actúe por sí sola (*“déjala que se manifieste libremente”*).

Los registros que se han dado en esos estados previos al desplazamiento del yo, en mi caso, se han traducido con un registro de que todo está bien y con un registro como de indiferencia ante los objetos y situaciones del mundo (ante el ensueño), un registro muy diferente al de “todo da igual”, propio del sin-sentido.

En las experiencias ya más cercanas al desplazamiento del yo, ha habido otro registro claro que se ha repetido en ellas relacionado con la detención del transcurrir del tiempo asociado a un registro de quietud y silencio absoluto.

Todas estas experiencias indican que el proceso hasta la suspensión del yo puede darse como un proceso continuo que va pasando por distintas fases de acercamiento en las que se registra ese desplazamiento paulatino del yo junto a experiencias de éxtasis.

La alegoría que para mí mejor sintetiza estos procesos de entrada en otro espacio mental es la del arco y la flecha. Tensar el arco es generar una exaltación emotiva con carga devocional. Cuanta más carga se acumule, más lejos irá la flecha. Sin esa tensión no se puede salir de la mecanicidad. Apuntar la flecha en una dirección previamente elegida y con la inclinación adecuada es tener un propósito claro y no moverlo mientras tensas el arco. Soltar el arco es soltarse y que todo tu ser se vaya con esa flecha de luz que inicia su vuelo al infinito, a regiones desconocidas. Una vez que has soltado el arco la flecha va lanzada hacia donde has apuntado y ahí ya no puedes hacer nada, no se puede cambiar la dirección del vuelo, no se puede manejar nada, ese momento ya no está en tus manos. Simplemente vuelas hacia otras regiones hasta que la flecha vuelve a caer a tierra para regresar a este mundo “con tu frente y tus manos luminosas”.

Textos de referencia

Diferencias entre Deseo y Posesión, Silo 1975.

“El deseo está lanzado a la búsqueda de objetos, así como la necesidad está lanzada a la búsqueda de objetos. Y cuando se satisface la necesidad, la necesidad cesa. También el deseo, aunque es imaginario, puede cesar cuando determinadas necesidades que lo impulsan de trasfondo cesan. Y entonces el sujeto, que ha expresado alguna necesidad, ahora ya no experimenta deseo. Parece que muchas veces el deseo también desapareciera cuando se cumple con una necesidad. [...]

Hay deseos que no desaparecen, de todos modos, porque hay ciertos objetos que no pueden ser poseídos, y entonces el deseo continúa y continúa, y la imaginación sigue trayendo problema. Pero hay algunos momentos en que registramos que el deseo está acicateando a la mente. Y que este deseo de pronto es satisfecho y desaparece como tal. Este deseo es fluctuante; este deseo a veces aparece, a veces desaparece.

¿Y qué hay más abajo del deseo, y qué hay más abajo de la necesidad? **Algo, que de ningún modo desaparece**¹. Detrás del deseo y detrás de la necesidad está sin duda, **la posesión**. Porque puede ahora uno no experimentar deseo por un determinado objeto, porque ese objeto está presente; uno posee a ese objeto, físicamente. Pero claro, puede perder ese objeto. Y como siempre existe la posibilidad de pérdida del objeto, siempre está presente ese registro de posesión.

Y basta ver cómo se comporta una persona cuando no tiene deseo por un objeto, pero alguien pone en peligro su posesión. Resulta que ahora la relación es con otra persona y ya no experimenta por esa otra persona ningún deseo, pero sigue experimentando por esa otra persona, posesión.

Y la posesión se traslada y no se trata sólo de posesiones físicas; **hay posesiones morales**; hay posesiones **mentales**; hay posesiones **ideológicas**; hay posesiones gísticas; hay posesiones **rituales**. Hay posesiones de todo tipo y todo aquello está, siempre, comprometiéndome con los objetos. De tal modo que basta que algo entre en el campo de la posesión de esos objetos que detento, para que mi posesión, que **siempre está trabajando**, se active con más fuerza. **La posesión no cesa y sí puede cesar el deseo**.

El deseo tiene características no tan corporales, no tan **físicas como la posesión**. Uno puede desear lograr algunas cuestiones espirituales, diferente al registro físico de querer poseer algo espiritual. Observen qué sucede en el propio cuerpo cuando se desea simplemente, o cuando se posee, o cuando el deseo es por poseer. Y siempre el deseo tiene que ver con la posesión, que es su raíz.

Más abajo del deseo está esta posesión y **tiene fuertes connotaciones físicas** y fuertes registros físicos. Y este registro de la posesión tiene que ver **con la tensión**. Y se sabe que se está deseando poseer algo porque se registra una particular tensión. Y cuanto más fuerte es ese deseo de posesión, más fuerte es la tensión.

¹ Ninguna de las negritas que aparecen son de los textos originales, sino añadidas en este aporte para destacar ciertos aspectos relacionados con el tema de este trabajo.

Y claro, uno se agarra a los objetos, uno se agarra a la vida, uno se agarra a las cosas; y se agarra con las garras, con las manos. De tal manera que no suelta uno esas cosas, y esto de no soltar cosas, esto, trae **registros de tensión.**" (*Silo, Canarias 76, día 20*).

Otras menciones al tema de la posesión, Silo 1975-76.

"Creo que nuestro gran problema es que todos buscamos objetos, y que algunos pueden no buscar objetos, pero pueden buscar completarse internamente. Esa búsqueda también trae contradicciones, hay quien se considera incompleto internamente, entonces hace fuerza por integrarse internamente, por ser completo en sí mismo.

Si alguien busca objetos afuera, o sea que busque completarse internamente, de los dos modos sufre contradicción. En general los buscadores de las cosas espirituales o la conciencia mística o buscan a Dios o buscan estar completos, iluminados. El Buda planteó ese mismo problema y explicó que para lograr la iluminación no había que buscar la iluminación; pero entonces ¿cómo uno va a lograr una cosa si no la busca?

Es que nosotros **no buscamos lograr una cosa**, nosotros no planteamos esto en sentido posesivo, nosotros no decimos que haya que tomar algo para integrarlo, que haya que tomar objetos para tenerlos; nosotros decimos otra cosa: hay que suprimir la contradicción, suprimir el sufrimiento. Nosotros definimos nuestro Trabajo no como de mano llena, sino como **de mano vacía.**" (*Silo, charla de Londres, 1975*)

"Hablabamos y experimentaremos sobre registros de ampliación de la conciencia, pero se verá que **las dificultades estarán siempre ligadas** al sufrimiento, o **a la posesión**, que es y genera sufrimiento." (*Silo, Canarias 76, día 18*)

El no-hacer como actitud frente a la posesión en la historia

El problema de la tendencia posesiva de los actos de conciencia ha sido objeto de interés en otros momentos históricos, tanto en el campo de la mística como en el campo de la filosofía.

Así, en el Tao Te King de Lao Tse ya aparecen varias referencias a la idea del "no-hacer" (wei wu-wei o hacer sin hacer).

Confucio también hace referencia a este ideal del no-hacer en sus *Conversaciones*, libro XV. "Gobernar por medio de la "nueva acción", que podría también traducirse como «por medio de la no interferencia». La «no acción» no debe tomarse como una forma de apatía; por el contrario, representa un tipo superior de acción. En la política confuciana, la dinámica de la «no acción» pertenece a la ética: el soberano gobierna exclusivamente dando ejemplo y su virtud irradia a todo el pueblo." (Anacletas de Confucio, traducción de A. Hanfang).

En el budismo es donde se encuentra con más claridad este problema de la posesión y en él hay numerosas prácticas que tienen como objetivo precisamente alcanzar el **desapego** como solución a este problema. Gran parte del pensamiento y la doctrina budista se basan en esta idea del desapego, ya que el buda comprendió que es la búsqueda de un objeto en el que completarse la que genera sufrimiento y nos impide liberarnos, ya sea la búsqueda de un objeto total que completa a toda la dinámica de la conciencia, ya sean objetos más cotidianos que buscan completar sentidos provisionales.

Silo da una extensa explicación de este intento del budismo por superar los condicionamientos en una de sus charlas de **Corfú en 1975**:

“Así que parece que esta articulación de la conciencia, en búsqueda de un objeto que la detenga, que la haga permanecer y que la haga trascender fuera de este tiempo en que vivimos, parece que esta tensión hace al hombre moverse en muchas direcciones.

Y si cortáramos este tiempo nos encontraríamos con que la conciencia en el hombre se detendría.

Algunas escuelas han tratado de solucionar este problema. No buscando un objeto que complete a la conciencia, sino buscando el método o buscando el recurso adecuado para detener a la conciencia. ¿Comprenden ustedes ese original giro?

Fíjense que original y qué inteligente y qué profundo. Está ese problema de la finitud, ese problema de la existencia que va cambiando, va mutando continuamente. Fíjense que original y que curioso ese giro que introduce el Buda por ejemplo ante esto.

El [Buda] nos dice: el problema entonces no está en que dios complete a la conciencia o que un último modelo complete a la conciencia, no, no. El problema está precisamente en la búsqueda que la conciencia hace del objeto. [...] El problema está en la búsqueda de los objetos. Entonces la mente va hacia los objetos, a veces los toma, y si los toma y se completa al poco tiempo se desgastó. [...]

La gente sufre porque quiere gozar. La gente busca el placer y si busca el placer entonces entra en la rueda de las determinaciones. **Busca el placer y, por tanto, sufre.**

Si busca el placer y no lo encuentra, sufre. Y si buscando el placer lo encuentra, al poco tiempo deja de resultarle placentero. [...]

¿Qué hacemos con este problema de que la mente queda encadenada al objeto? A veces se goza, pero si sucede eso entonces el displacer sobreviene. La verdad está en cómo hacemos para atacar este problema.

Entonces el Buda propone una suerte de ascética. A su modo es una ascética, es una forma de ascetismo, es una forma de depuración interna, ¿no es cierto?, de elevación interna. ¿Y cómo es que hacemos esto entonces?

Y lo hacemos tratando de eliminar el placer. ¿Y cómo hace la mente para no buscar el placer? Problema. Ahí es donde nace realmente la ascética de él. ¿Cómo hace la mente para no buscar el placer? [...]

Problemático, porque la mente es dinámica. La mente busca cosas, busca estructurarse con objetos ¿cómo hace la mente para no buscar placer, para no buscar objetos? Lo hace por una técnica que él o los traductores posteriores pueden llamar del “**desapego**” ¿cómo hace la mente para desapegarse de los objetos? [...]

Ahí, en esa forma búdica de pensar, ahí se inspiran numerosísimas corrientes, manifiestas o encubiertas, y que circulan mucho actualmente. Manifiestas o encubiertas, ahí en esa ascética budista, ahí, se inspiran muchísimas fuentes que luego van a aparecer como pequeñas religioncitas, religionzotas, pseudoreligiones, etc., grupos, grupetes, ocultistas, ocultachos, etc., en esa cuestión del desapego. Hay que desprenderse, ¿no es cierto? Hay que desprenderse de las cosas porque de ese modo la conciencia se libera. [...]

Tocamos este punto en donde toda la estructura del psiquismo trata de completarse, además. Se completa a veces en sus actos en cosas provisorias, pero también hay una

tendencia en todo el psiquismo a ser completada por una cosa más interesante que detenga este proceso y te cambien los placeres y displaceres.

...esto de la búsqueda de la divinidad o de la búsqueda del cielo, o como quiera usted llamarle, la búsqueda mística, la búsqueda de la trascendencia...

Este es un punto que no debe extrañarnos a nosotros y es un punto que lo comprendemos como una necesidad radical de la conciencia humana, que uno la puede eludir en un momento u otro, pero es que la estructura misma de la conciencia busca este tipo de impresión, de completarse en algo que la detenga [en su proceso].” (Silo, Corfú 1975)

Psicología IV en Apuntes de psicología. Silo, 2006.

En las prácticas de acceso a lo Profundo en las cuales se superan los mecanismos de conciencia, el Maestro hace unas magníficas descripciones en Psicología IV:

“Hemos reconocido estructuras de conciencia que se configuran accidentalmente. También observamos que ocurren configuraciones que responden a deseos, o a planes de quien se “pone” en una particular situación mental para hacer surgir el fenómeno. Desde luego, tal cosa a veces funciona y a veces no, como ocurre con el deseo de inspiración artística, o con el deseo de enamoramiento.

La conciencia inspirada, o mejor aún, la conciencia **dispuesta** a lograr inspiración se muestra en la Filosofía, en la Ciencia, en el Arte y también en la vida cotidiana con ejemplos variados y sugestivos. Sin embargo, es en la Mística especialmente donde la búsqueda de inspiración ha hecho surgir prácticas y sistemas psicológicos.”

(Silo, Apuntes de Psicología, 1ª edición, Rosario: Ulrica Ediciones, 2006, pág. 329)

El desplazamiento del yo. La suspensión del yo.

La sibila de Cumas, no queriendo ser tomada por la terrible inspiración se desespera y retorciéndose, grita: “¡Ya viene, ya viene el dios!”. Y al dios Apolo le cuesta poco bajar desde su bosquecillo sagrado hasta el antro profundo, en donde se apodera de la profetiza. En este caso y en diferentes culturas, la entrada al trance ocurre por interiorización del yo **y por una exaltación emotiva** en la que está copresente la imagen de un dios, o de una fuerza, o de un espíritu, que toma y suplanta la personalidad humana. En los casos de trance, el sujeto se pone **a disposición** de esa inspiración que le permite captar realidades y ejercitar poderes desconocidos para él en la vida cotidiana. Sin embargo, leemos a menudo que el sujeto hace resistencia y hasta lucha con un espíritu o un dios tratando de evitar el arrebató en unas convulsiones que hacen recordar a la epilepsia, pero eso es parte de un ritual que afirma el poder de la entidad que doblega la voluntad normal. [...]

También en la técnica de los “*mantrams*” por repetición de un sonido profundo que el sujeto va profiriendo, se llega al ensimismamiento. En esas contemplaciones visuales o auditivas, muchos practicantes occidentales no tienen éxito porque **no se preparan afectivamente**, limitándose a repetir figuras o sonidos sin interiorizarlos **con la fuerza emotiva o devocional** que se requiere para que la representación cenestésica acompañe al estrechamiento de la atención.

(Silo, Apuntes de Psicología, 1ª edición, Rosario: Ulrica Ediciones, 2006, pág. 330-331)

Seminarios Hiroshima, Silo, Madrid 1980.

[...] La Mirada Interna es una dirección activa de la conciencia. Es una dirección que busca significación y sentido en el aparentemente confuso y caótico mundo interno.

¿Cuál es el sentido que **busca encontrar** esa mirada? Ese sentido es anterior aún a esa mirada, ya que le impulsa; ese sentido permite la actividad del mirar interno. Y si llega a captarse que la mirada interna es necesaria para develar el sentido que la empuja, se comprenderá que, en algún momento, el que mira tendrá que verse a sí-mismo. Ese sí-mismo no es la mirada, ni siquiera es la conciencia. Ese sí-mismo es lo que da sentido a la mirada y a las operaciones de la conciencia. Es anterior y trascendente a la conciencia. De un modo muy amplio llamaremos **Mente** a ese sí-mismo y no lo confundiremos con las operaciones de la conciencia o con ella misma.

Pero cuando alguien **pretende apresar** a la **Mente** como si fuera un fenómeno más de la conciencia mecánica, aquella se le escapa porque no admite representación ni comprensión sea que se la considere objeto o acto.

Palabras de Silo con motivo de la primera celebración anual del Mensaje de Silo. Punta de Vacas, 4 de mayo de 2004.

“Yo quisiera, amigos, que se escuchara el Mensaje de lo Profundo. No es un Mensaje estridente, es un mensaje muy quedo que no se puede escuchar cuando se lo quiere atrapar.”

ÍNDICE

Introducción	2
Relatos de Experiencias	4
Una llave de luz en la oscuridad	4
La partida de un ser querido	6
No-querer	8
El infinito	9
Ascesis desde la Fuerza	10
Adaptación del Tao Te King	11
Comentarios	12
Síntesis	13
Textos de referencia	14
Diferencias entre deseo y posesión	14
Otras menciones al tema de la posesión	15
El no-hacer como actitud frente a la posesión en la historia	15
Psicología IV en Apuntes de Psicología	17
Seminarios Hiroshima	18
Palabras de Silo, 4 de mayo de 2004	18