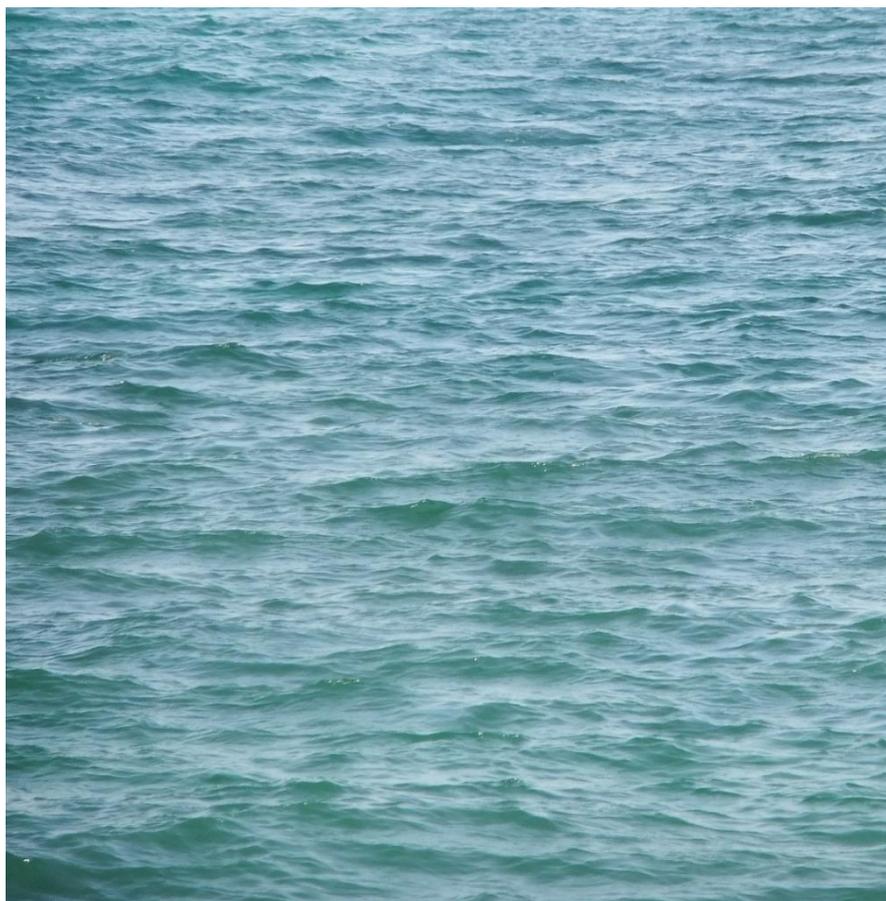


EXPERIENCIAS DE LUCIDEZ EN EL CAMINO INTERNO.

RELATO DE EXPERIENCIA



Raúl Tejeros, mayo de 2019
raultejeros@yahoo.es

Parques de Estudio y Reflexión. Parque de Toledo
<http://www.parquetoledo.org>

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
LA RELAJACIÓN.....	5
LA EXPERIENCIA DE PAZ	6
CONCIENCIA INSPIRADA.....	7
EXPERIENCIA DE LA FUERZA	9
EL DESPERTAR	13
LA DISCIPLINA.....	14
LA ENTRADA.....	15
EL ASCENSO.....	16
EL DESCENSO	18
EL CENTRO LUMINOSO.....	19
SÍNTESIS	20
ANEXO-RELATO: EL MAESTRO MENTAL	25

“Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso.”

Silo

DEDICATORIA

*A ti, peregrino que persigues una quimera
en el lejano ayer soñada,
que perseveras en el intento
avanzando de fracaso en fracaso,
iluminado por tu luz interior
que te alumbra con su luz pura en los paisajes más oscuros.*

*A ti, que has descendido a lo Profundo
y resurgido de nuevo entre los vivos,
habiendo recibido la Luz y la Fuerza y
develado el Sentido.*

*A ti, querido lector, dedico este humilde escrito,
que estás al igual que yo, en permanente búsqueda
de lo Sagrado...*

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo comenzó con la descripción de ciertas experiencias en torno al trabajo con la Disciplina, a las que posteriormente añadí algunas otras, algunas muy anteriores, y otras un tanto extraordinarias, que también tenían en común con aquellas cierta “lucidez” mental. Suelen ser experiencias puntuales, algunas repetidas en diversas ocasiones. Las descripciones han sido añadidas y suprimidas, desarrolladas y resumidas bastantes veces hasta encontrar un grado de desarrollo en el que me encuentro mínimamente cómodo. En todo caso se trata, como no puede ser de otro modo, de interpretaciones sobre dichas experiencias.

En la vida cotidiana nos debatimos entre numerosas dificultades que nos resultan emocionalmente como sufrientes. Pero en ocasiones hemos experimentado un modo distinto de estar y experimentar el mundo, una forma diferente de emplazarse la conciencia, en la que hemos “despertado” de la red de telarañas de tensiones, climas, temores y sufrimientos cotidianos. A estas experiencias las he denominado de lucidez, porque siempre implican una forma más lúcida, despierta y consciente, tanto mental como emocional, de percibir, comprender y relacionarse con la realidad. A la descripción de estos estados y experiencias es a lo que apunta el presente trabajo.

Me resulta evidente que las distintas experiencias no surgen sin ton ni son, sino que ya desde mi infancia ha habido una búsqueda que me ha llevado a un proceso evolutivo, un trabajo sostenido y permanente desde las primeras prácticas con la relajación, continuando con la Fuerza y finalizando con la Disciplina.

En ocasiones utilizo un lenguaje más prosaico, para ir evolucionando, en aquellos casos en los que se describen paisajes más cercanos a lo Profundo, hacia un lenguaje más alegórico, quizá menos comprensible intelectualmente, pero de mayor luminosidad a nivel de inspiración. Se trata de un lenguaje más adecuado para hablar de la realidad interior, y no de una idea acerca de la realidad interior. Y como muy bien decía el Gran Maestro: *“Si lo explicado no te fuera útil, qué podrías objetar, ya que nada tiene fundamento y razón para el escepticismo, próximo a la imagen de un espejo, al sonido de un eco, a la sombra de una sombra”*¹.

¹ Final del capítulo XIX de la Mirada Interna, de Mario Luis Rodríguez Cobos, conocido como Silo.

LA RELAJACIÓN

“Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente.” (Capítulo XV de La mirada interna). Silo.

“La relajación es una puerta de entrada al mundo interno...”

Ya de niño era muy tenso. A los 14 años comencé a practicar relajación a diario siguiendo las instrucciones de un libro de yoga que había encontrado en la biblioteca, con lo que encontraba un gran alivio a mis tensiones. El yoga descubrió ante mi joven mirada un mundo “espiritual” distinto a la vida cotidiana. En efecto, las explicaciones se enmarcaban en un contexto “espiritual”, se mencionaba ya entonces la enorme importancia de la atención (*“la atención concentrada es un poder en sí misma”*). Nos encontrábamos ante un portal, y al traspasarlo y bucear en nuestra interioridad, hacia el mundo de nuestras sensaciones corporales cenestésicas y emocionales mediante la relajación nos zambullíamos en un universo grandioso y “mágico”, hacia las profundidades de la mente y sus misterios, hacia ese lugar donde los grandes maestros de todas las épocas mediante la meditación y el silencio habían tomado contacto con lo “Sagrado”. Existía un “camino” interno que podía ser recorrido mediante una práctica constante y disciplinada que conducía a diversos descubrimientos de la realidad interior. No es huyendo hacia el mundo exterior como se puede acceder a estos espacios, hacia estas regiones que únicamente se encuentran en lo más profundo de la interioridad humana.

Simplemente había que ir recorriendo con la atención el cuerpo mientras trataba de sentirlo. Pero esto no resultaba tan fácil. Esta práctica precisaba un importante esfuerzo atencional. Descubrí en aquella época, siendo solo un adolescente, que la mente estaba siempre en continuo movimiento, y que existía un continuo flujo de pensamientos que fluían erráticos sin detenerse jamás, que interrumpían y desviaban mi débil atención que trataba infructuosamente de fijarse y mantenerse en una parte de mi cuerpo para relajarla. Se trataba de una lucha que había de afrontar cada vez que me disponía a practicar la distensión.

También en la vida cotidiana solía evadirme con frecuencia en intensas ensoñaciones. A veces cuando iba al campo surgía en mi interior el deseo de darme un paseo relajante, sin pensar en nada, disfrutando del magnífico paisaje. Pero siempre volvía preso de la decepción, pues el flujo de pensamientos más que detenerse, me parecía que se intensificaba, en un ruido incomprensible que me acompañaba durante mi caminata, con lo que regresaba a casa con la sensación de que apenas había disfrutado del paseo.

Cuando practicaba relajación no era distinto, y tras unos pocos minutos de inestable y dubitativa concentración, me encontraba de pronto regresando de una cadena de

pensamientos o imágenes que me habían distraído por completo de mi proyecto. Una y otra vez había de recomenzar con la tarea. Y como además, a los pocos segundos de abandonar una parte del cuerpo que parecía haberse relajado un poco parecía tensarse de nuevo al mismo nivel en el que se encontraba antes, parecía que no había forma de avance posible.

LA EXPERIENCIA DE PAZ

Pero con el tiempo fui logrando cierto manejo, desarrollando una mínima capacidad atencional. Durante la práctica de la distensión el cuerpo me iba devolviendo sensaciones cada vez más nítidas, al principio sólidas y opacas y con el tiempo más livianas. Al rato de estar relajando distintas partes del cuerpo, las distintas sensaciones de relajación parecían ir unificándose en amplias zonas del cuerpo. Y con el tiempo incluso a llegar a una sensación generalizada y global que se expandía por todo el cuerpo. Justo un instante antes podía apreciar un cambio de tono general que parecía quererme avisar de la experiencia que estaba a punto de surgir. Este cambio de tono ha sido observado por estudiosos de distintas técnicas de relajación, como en el entrenamiento autógeno, que lo describían como una “conmutación biológica”.

A continuación de este cambio de tono, experimentaba una espléndida experiencia que no puedo definir de otro modo que de “Paz”, intensa y muy agradable, donde experimentaba sensaciones de paz y alegría muy reconfortantes en el que permanecía descansando durante unos minutos dejando la mente y las sensaciones actuar por sí solas. Se trataba de un estado en el que los pensamientos se aminoraban, las emociones se volvían suaves y calmas y el cuerpo me devolvía agradables sensaciones de una relajación muy placentera. Un pequeño “nirvana” que me deleitaba durante unos minutos.

Esta experiencia de Paz surgía de un modo natural como una suerte de generalización de la relajación, sin efectuar ninguna operación en particular, siempre tras un cierto silenciamiento mental. Al terminar la experiencia, me parecía despertar de un sueño de mil años. Era frecuentemente mi mejor momento del día. Al emerger de estas relajaciones profundas me sentía más conectado conmigo mismo, estaba más despierto y experimentaba la realidad con mayor intensidad. Sentía también una suerte de llamado interior que me impulsaba con exigente y urgente insistencia, en ocasiones de un modo claramente desagradable, a la apertura y la comunicación con la gente. También me surgía una apertura emotiva que me facilitaba sentir más afecto hacia los demás.

En la actualidad, cuando practico la relajación, distingo entre una forma como más densa de experimentar el cuerpo, con sensaciones muy densas, opacas, sólidas, ya sean de tensión o incluso de relajación. Pero existe una forma distinta de emplazarse en la percepción de la sensación. Tras un rato de relajarme, si logro soltarme bastante, en ocasiones surge una sensación más sutil, tenue y difusa, más fácil si abarca zonas amplias y generalizadas. Sería

como percibir otra “capa” de la conciencia paralela a aquella en la que registramos las tensiones habitualmente, y que se superpone a ésta en el espacio de representación. Y al atender de esta forma distinta puedo percibir energía muy sutil en movimiento que circula y se expande. Y es al atender a estas nuevas sensaciones cuando surge esta interesante experiencia de Paz.

También practiqué en aquella época la combinación de la relajación con la visualización de situaciones tensas y el entrenamiento con visualización, como practicar en la imaginación que conducía un coche cuando me estaba sacando el carnet de conducir.

En una ocasión, yendo un día en el metro practicando la relajación, recorriendo el cuerpo para relajarlo, detecté un punto, como unos tres dedos bajo el ombligo, pero bastante adentro del cuerpo, y del tamaño como de una nuez, que vibraba y hormigueaba, presa de gran actividad. Lleno de curiosidad, lo observé un rato. Al abrir los ojos extrañado, la sensación desaparecía, y al retomar la relajación y prestar atención a la misma zona, la vibración y el hormigueo retornaban de nuevo en el mismo punto. No fui capaz entonces de comprender a qué se debía tan curiosa sensación, pues no la asocié a ningún órgano físico en concreto. Posteriormente fui descubriendo sensaciones semejantes en otros puntos del cuerpo. No fue hasta algunos años después, que pude interpretar tan curiosos fenómenos como puntos de control de la energía, vórtices energéticos, chakras según el yoga.

CONCIENCIA INSPIRADA

En una ocasión en la que me dirigía a una entrevista de trabajo en la universidad, ya en el camino logré un excelente estado de relajación. Al llegar al lugar de la entrevista estaba muy tranquilo y en un estado de una lucidez muy superior a la ordinaria. Estaba como muy centrado en mí mismo, podía observar mis pensamientos con gran claridad e intuir y anticiparme no solo a las preguntas sino también a la intención de la entrevistadora. El tiempo transcurría distinto y la percepción también era distinta. Todo parecía fluir con suavidad y “bien”.

En otra ocasión yendo a un examen en la universidad, esperando en el andén del metro empecé a ponerme nervioso pues no iba bien preparado del todo. De pronto, me pareció ver con mayor lucidez la situación y me pregunté qué era lo peor que podía pasar. Al responderme que suspender, tras comprender que debía permitirme a mí mismo esa posibilidad, la acepté plenamente y me relajé en el acto. Comprendí que entonces haría el examen en las mejores condiciones. Al llegar al lugar del examen la enorme tensión y excitación de mis compañeros de examen que esperaban parloteando desenfrenadamente me empezó a contagiar su ansiedad. Pero al instante sentí una comprensión interior que me dijo que esa ansiedad no era mía, que era de otros. Con un leve gesto me desprendí de ella

y permanecí en mi centro interno tranquilo e indiferente a la angustia que me rodeaba e hice el examen completamente tranquilo.

Otra situación muy tensa a la que me enfrenté fue visitar a un familiar ingresado en un hospital psiquiátrico. Debido a que padecía claustrofobia empecé a sentir gran ansiedad ya desde el día anterior, pues en mi imaginación debía acceder a una habitación fuertemente cerrada donde estaba recluso mi familiar. Ya en el hospital me indicaron que antes debía hablar con el doctor. Me senté en la sala de espera en un estado de gran desasosiego. Centré toda mi atención en el corazón, que me palpitaba con fuerza de un modo doloroso. Poco a poco fui notando que la tensión iba disminuyendo hasta desaparecer totalmente. Fue entonces cuando me llamó el doctor y entré en la consulta totalmente relajado y en calma y en un estado de gran lucidez mental. Este estado mental de paz, relajación y lucidez se mantuvo no solo durante la conversación con el psiquiatra, sino que se prolongó durante el tiempo que duró mi visita al familiar. Un estado mental no habitual que no recordaba haber experimentado desde hacía años.

En múltiples ocasiones me he encontrado buscando intensamente una solución a algún problema matemático, una solución a algún algoritmo informático, un procedimiento para resolver una tarea profesional... pero también una idea para expresarme mejor por escrito desde una perspectiva lógica o incluso poética. Y en esas diversas ocasiones he sentido en mi interior una búsqueda intelectual o emocional, una búsqueda de inspiración creativa. Y hay un registro claro de esa búsqueda, un registro de un proceso mental muy distinto al pensamiento ordinario. Porque mientras que ante una tarea corriente (que sabemos hacer o podemos averiguar cómo hacerla) se disparan con rapidez procesos mentales que buscando en memoria articulan con precisión y eficacia los procedimientos para llevar a cabo dicha tarea (como escribir a máquina). Ante una tarea que no sabemos hacer, y por tanto es algo abierto hacia la inmensidad, la mente se emplaza en una actitud de apertura en busca de inspiración creativa, y el registro es netamente distinto. También el trabajo es ahora diferente, en un avance aparentemente titubeante, como en espiral, como de rodeo, con grandes espacios vacíos abiertos a la ruptura inspirativa, esperando con paciencia y fe, a que la inspiración se produzca... y antes o después se produce. Tras unos minutos o algunas horas en algunas ocasiones, y tras días, meses o incluso años en otras, la inspiración se presenta de improviso, como un fulgurante relámpago que ilumina la más oscura noche sin estrellas. En un instante pasamos de no comprender a comprender, o de no saber por dónde continuar a descubrir un hermoso camino de una gran riqueza de detalles y matices. Y siempre encontraremos en nuestro interior esa peculiar sensación, ese registro mental distinto y de mayor lucidez y claridad, de mayor potencia mental, una sensación de belleza intelectual que habrá de sobrecogernos, el registro de la conciencia inspirada.

EXPERIENCIA DE LA FUERZA

La primera vez que leí el libro “La mirada interna”², me quedé muy impresionado con una idea que me parecía un poco fantástica pero muy atractiva de ser cierta. La existencia de “la Fuerza”. De hecho, todo el libro me pareció que giraba en torno a la existencia de esta energía, que abría posibilidades muy inspiradoras que trascendían los condicionamientos de la vida corriente, incluso la muerte. De no existir la Fuerza, todo el libro me parecía que perdía sentido.

Pero ¿existía la Fuerza realmente? Intenté experimentar el pasaje de la Fuerza que se describe en el capítulo XV de “La Mirada Interna” en distintas ocasiones, a veces acompañado por amigos del Movimiento³ y otras veces solo, pero durante años nunca sucedía nada de particular, ni en mí ni en los compañeros con los que compartía la experiencia. En un retiro sobre la Fuerza en el que coincidimos compañeros de distintos lugares de España, escuché a distintas personas comentarios de que nunca habían sentido nada con esta práctica. Que a ver si en el retiro lograban experimentar algo. Pero lo decían sin mucha convicción. Otros amigos describían que en ocasiones al final de la expansión de la esfera habían sentido el cuerpo un tanto “electrificado”, pero no habían llegado a más. Parecía que esta experiencia se mostraba un tanto escurridiza.

Silo describe la entrada a la experiencia en el capítulo XV así: “Desde tus manos y otras zonas del cuerpo te llegará un tono de sensación diferente al habitual. Luego percibirás ondulaciones progresivas...” También en la experiencia guiada de “El Viaje” se describe el contacto con la Fuerza del siguiente modo: “Entonces, en silencio total, percibo que algo nuevo comienza a vivir en mi interior. Ondulaciones sucesivas y una fuerza creciente bañan mi cuerpo, al tiempo que surge desde mi más profundo ser, una gran alegría”. Parece que un indicador clave de estar logrando esta experiencia son las “ondulaciones” descritas como “progresivas” o “sucesivas”, y que si en la práctica no se logra experimentar dichas ondulaciones, no se ha experimentado el pasaje.

Tenía 26 años cuando me encontré en una situación personal difícil. Pedí entonces con mucha intensidad ayuda a mi Guía y le pedí también conectar con la Fuerza. Fue una magnífica mañana de primavera, el veinte de abril de 1996. Estando solo en casa, hice la experiencia guiada de “El viaje”. Al llegar al punto en el que la figura “al parecer humana” me ofrecía la esfera luminosa y apoyarla en mi frente, a la par que el narrador de la experiencia narraba: “Entonces, en silencio total, percibo que algo nuevo comienza a vivir en mi interior. Ondulaciones sucesivas y una fuerza creciente bañan mi cuerpo, al tiempo

² Primera parte del libro Humanizar la Tierra, escrita por Mario Luis Rodríguez Cobos, conocido como Silo.

³ El Movimiento Humanista se basa en la corriente de pensamiento conocida como Nuevo Humanismo o Humanismo Universalista, que se encuentra expuesto en la obra de Silo y en la de los diversos autores que en ella se inspiraron. Este pensamiento, que implica también un sentimiento y una forma de vivir, se plasma en múltiples campos del quehacer humano, dando origen a diversos organismos y frentes de acción.

que surge desde mi más profundo ser, una gran alegría”, en ese momento sentí repentinamente ondulaciones en mi interior durante unos segundos. Fueron ondulaciones muy rápidas, como eléctricas, y me pareció reconocer desde donde, desde qué punto del espacio de representación habían surgido, pues ese punto había quedado sensibilizado.

Luego esa tarde estando solo en casa se me ocurrió intentar experimentar el pasaje de la Fuerza. Me hice un relax pero noté que no me relajaba bien. Traté de realizar la experiencia, con la secuencia de la esfera, etc. pero como de costumbre no sentía nada. Entonces empecé a repetirme frases de entrenamiento autógeno: “Estoy completamente tranquilo y relajado”, “mi corazón late tranquilo y con regularidad” y otras frases similares, y entonces empecé a sentir que caía en un estado de relajación mucho más profundo. Continué durante bastante rato y entonces intenté de nuevo la experiencia. Al llegar al punto donde debía expandir la sensación desde el pecho hasta los límites del cuerpo empecé a sentir una sensación difusa y muy inestable que sí podía expandir con dificultad. Pero difícilmente podría decir que llegara a los límites del cuerpo siquiera, y desde luego, no sentía ninguna experiencia de Paz ni nada similar.

Surgió en ese instante en mi interior una sensación emotiva, como de afecto hacia la gente en general, pero de poca intensidad, como si algo me impidiese registrar esa emoción. Comprendí que mucha gente no me caía muy bien, e incluso pensé que mucha gente era en realidad gente mala, y encontré franca dificultad en sentir afecto en ese momento hacia esa gente. Entonces tuve una súbita inspiración y pensé en “la buena gente del mundo” y recordé a la buena gente que en distintas ocasiones me había tratado bien, y en gente que aunque yo no la hubiera conocido nunca, era buena gente, sencilla y humilde que iba haciendo el bien en el mundo. Agradecí entonces en mi interior y apoyándome en el profundo afecto que experimenté entonces hacia “la buena gente”, empecé a expandir la sensación.

Pero me encontré con otra dificultad, pues la sensación no la registraba con forma esférica, sino que me parecía deformada por múltiples tensiones. “Salta sobre tus dificultades, salta sobre el abismo” me dije a mí mismo. “Salta más allá de toda dificultad y de toda resistencia...”. Entonces empecé a expandir la emoción más y más sin preocuparme de la forma que adoptaba, sin importarme si había tensiones o resistencias. Entonces comencé a experimentar un tono distinto de sensación en distintas partes del cuerpo, mientras la respiración se me alteraba. Continué entonces expandiendo mis emociones y todo mi ser más y más. Repentinamente, sentí un chorro de ondulaciones muy rápidas, como eléctricas, idénticas a las de la experiencia guiada de “El viaje” de aquella mañana, de muchos ciclos por segundo. Una energía enorme empezó a recorrerme y fuertes emociones me inundaron mientras la respiración se me agitaba descontroladamente. “Me está saliendo, me está saliendo”, me repetía a mí mismo. Me asusté un poco y se me alteró la respiración pero recordé que la atención debía estar en la sensación que se expande, no en la respiración.

Tras dudar un poco, y titubeando pues estaba un poco asustado ante la violencia de la experiencia, decidí continuar un poco más la expansión, pero con prudencia y sin dejarme llevar del todo. Al continuar expandiendo de todos modos, sentí como si se ampliase la sensación del cuerpo varios metros. Me pareció como si me hubiese inflado como un globo que apenas podría caber en la pequeña habitación en la que me encontraba. Ahora las ondulaciones se volvieron mucho más amplias y profundas, más lentas, como de un ciclo por segundo o menos, más opacas, sin la sensación eléctrica. Abrí los ojos y todo ondulaba. Ondulaban las paredes, ondulaba el suelo y el techo, ondulaban los muebles y ondulaban mis brazos y piernas. Los ojos me vibraban y me invadían muchas emociones confusas junto a una excitación intensa.

Entonces me invadió un temor a no poder salir de esa situación (siempre he tenido un poco de claustrofobia). Me imaginé yendo por la vida ondulando indefinidamente... y la verdad resultaba un poco molesto. Un poco asustado, decidí terminar la experiencia y traté de contraer la sensación, pero no me resultaba nada fácil. Yo imaginaba visualmente que se contraía la sensación, pero la sensación cenestésica continuaba igual e incluso me parecía que algo en mi interior trataba de expandirse más y más, de soltarse ilimitadamente más allá de todo lo conocido, provocando que me pusiera aún más nervioso. Pero poco a poco empecé a notar que la experiencia comenzaba a remitir. Con mucha dificultad, la sensación se fue contrayendo, aunque rebotaba una y otra vez, y poco a poco se fue terminando e hice salir la esfera por donde había entrado. Me quedé temblando. Pensé que la palabra Fuerza, con mayúscula, le iba muy bien para definirlo. Y salí a contarle a mi hermana que es con quien más confianza tenía, la experiencia que había tenido. En ningún momento he dudado de la certeza de que había conectado con la Fuerza tal y como la describe el maestro en la Mirada Interna.

Tras la experiencia con la Fuerza me volví mucho más sensible a muchas cosas. El mismo día de la experiencia fui a ver a unos amigos del Movimiento, y noté de una persona que cuando hablaba me llegaba una energía como en oleadas que me impactaban en el corazón. Esto se repetía una y otra vez cada vez que hablaba. No me había pasado nunca antes. Un rato después noté que sentía una vibración en el pecho, a la altura del corazón, como un hormigueo. Como un motorcillo encendido, del tamaño de una nuez, parecido al que sentí en el metro bajo el ombligo. Era un poco molesto pero no demasiado. Me acompañó durante unos quince días a todas partes, y luego, simplemente, desapareció. Supongo que sería otro vórtice energético del que yo, pobre ignorante, nunca había oído hablar. También noté unos días una tensión muy fuerte en la cabeza, como si me hubiese tomado varios cafés o algo estimulante mucho más fuerte, que me hacía estar más despierto. Quizás ante la expansión de la conciencia aparece una resistencia... O quizá era solo resultado del susto experimentado al haber sido tomado por tan violenta experiencia.

La experiencia con la Fuerza me hizo creer en la existencia de algo más allá de lo cotidiano. Me abrió posibilidades pues muchos otros fenómenos alejados de lo ordinario eran posibles. Mi mirada anterior, muy científica, cambió drásticamente. Una intuición sobre algo trascendente surgió en mi interior.

En la actualidad, cuando trato de practicar una experiencia de Paz o de Fuerza, me emplazo ya desde el comienzo en una actitud de dejar el cuerpo y la mente sueltos y libres, sin prisas, sin exigencias, sin expectativas, sin violencia interna. Toda mi actitud es suave y calmada y no hay tensión por alcanzar ningún resultado. Es muy habitual que comience la práctica con tensión y ruido mental, que no consiga imaginar o sentir correctamente la esfera y que me distraiga durante la práctica. Y cuando ya estoy en la expansión de la esfera sintiendo que ese día no estoy inspirado y no voy a experimentar nada, me quede en silencio, tranquilo, relajándome agradablemente, dejando que mi mente quede suavemente mecida en el vacío más profundo, en el silencio más puro, en la nada más absoluta. Y es ahí, en silencio total, mientras siento confusamente que mis compañeros se levantan y salen de la Sala, que noto que me suelto más y más, sin buscar, sin esperar nada.

Y el cuerpo impone sus ritmos y escoge el instante preciso. Entonces noto de improviso un cambio de tono en la sensación. Y cuando menos se espera irrumpe de improviso la Fuerza con amabilidad, en suaves ondulaciones que me recorren y que me alimentan por dentro, en una fuerte oleada que me deja el cuerpo sensibilizado, regalándome sensaciones y emociones. Y una nueva expansión y una nueva oleada energética. Emociones suaves y puras. Y el peso del cuerpo que me sujeta, que me impide elevarme a las alturas y que me hace rebotar una y otra vez. Entonces emergo de la experiencia poco a poco, sorprendido, agradecido y humilde. Una calidez en el pecho acompañada de una profunda y suave emoción me acompañará los días siguientes. Y el recuerdo de la experiencia me permitirá evocar nuevamente emociones suavemente profundas. Esa calidez emotiva que me acompañará durante días, y ese algo indefinido que me habrá cambiado para siempre.

En las horas siguientes a la experiencia puedo experimentar repetidas evocaciones a la experiencia, en los días siguientes ciertas sensaciones y emociones extrañas. En ocasiones la emoción la experimento después “desatada”, amplificadas, aceleradas, con impulsos intensos que irrumpen de improviso. La percepción puede estar alterada, con un registro de “extrañeza” como si me asomase a un vacío inmenso que me desconcierta, que me produce un registro de irrealidad y una sensación de un yo distorsionado. Una tensión interna y una aceleración energética me acompaña durante un tiempo. Entonces descanso unos días mientras el cuerpo y la mente se apaciguan.

EL DESPERTAR

Desde hace años, en algunas ocasiones leyendo un libro en la quietud de la noche, me parecía que durante un instante se producía un repentino silencio, el texto se hacía más brillante y me sentía más despierto. En pocos segundos todo volvía a la normalidad, sin comprender muy bien qué había ocurrido. Cuando trataba de trabajar la atención para estar más despierto, solo lograba estar más tenso. En algunos encuentros sociales, como en los encuentros estacionales⁴, notaba que al conversar con alguna persona interesante, la exigencia de la situación me despertaba un poco más de lo que solía estar habitualmente, pero esto iba acompañado de una gran tensión que tras unas horas podía dar lugar a un dolor de cabeza.

En una Semana Santa, cuando tendría unos 28 años, fuimos algunos amigos del Movimiento⁵ de vacaciones a una casa alquilada fuera de Madrid, y algunos nos quedamos charlando por la noche. Yo quedé en silencio escuchando a una persona del grupo que hablaba tranquilamente con una voz sosegada y pausada en un silencio cada vez mayor. Y como a las dos de la mañana, quizá porque la digestión ya había terminado hacía tiempo y se me liberó energía, y de llevar quizá totalmente concentrado en silencio varias horas en lo que escuchaba, noté de repente un cambio notable en mi nivel atencional. Me sentí completamente despierto, todo se fue volviendo más y más brillante y sentí un agradable silencio mental que me proporcionaba una mayor potencia y lucidez mental.

Estaba sentado en una postura muy caída e instintivamente empecé a enderezarme lenta y cuidadosamente, hasta ponerme completamente erguido en la silla en la que me encontraba, porque intuí que esa postura favorecería mantener ese estado mental. Evitando hacer cualquier movimiento brusco, me daba miedo casi respirar para no perturbar ese sorprendente y maravilloso estado que conservaba delicada e inestablemente con alfileres. Alerta y curioso ante la sorprendente experiencia, permanecí así, observando boquiabierto lo que sucedía a mi alrededor. Nadie pareció notar nada en mí y decidí no hacer ningún comentario al respecto. Observé que el punto desde el que miraba parecía haberse desplazado hacia atrás, y en vez de sentirlo un poco más atrás de los ojos, como era lo habitual, me parecía haberse desplazado casi a la nuca. Tras unos pocos minutos, poco a poco ese curioso estado se fue desvaneciendo, pero dejó una profunda huella en mí. Decidí no comentar nada al respecto a mis compañeros, hasta que no tuviese más experiencias.

⁴ Encuentros celebrados por los miembros del Movimiento Humanista trimestralmente, coincidiendo con los cambios en las estaciones.

⁵ Movimiento Humanista puesto en marcha por Silo, que se ha extendido en las últimas décadas por todo el mundo destacando como valor central al Ser Humano.

Empecé a prestar más atención en las reuniones semanales, y no sin dificultad, lograba despertarme en ellas un poco más de lo habitual hasta entrar en atención dirigida⁶ durante un rato. Luego también empecé a practicar este despertar en otras situaciones, como con algunos programas de televisión, especialmente concursos de canto que mostraban colores vivos y mucho movimiento que me ayudaban a no distraerme ni perder la referencia a mí mismo. Con las películas me resultaba más difícil mantener ese estado, porque la trama me terminaba atrapando, olvidándome de mí mismo. Empecé a salir a pasear numerosas tardes tratando de lograr un buen estado atencional, entrando frecuentemente en atención dirigida durante un rato. Lo difícil era mantener ese nivel atencional, que tras un rato de gloria, se desvanecía inevitablemente.

Observé que para lograr una buena atención, lo mejor era no preocuparse de atender más intensamente, sino de tratar de hacer silencio mental, como recomendaba Silo en algunos materiales. Si trato de despertarme es porque me siento en un estado atencional bajo y eso suele ir acompañado de mucho ruido mental, y poca energía acumulada que además, y precisamente por el intenso ruido, se está descargando rápidamente. Al hacer silencio, la energía va recuperándose, me voy relajando y voy descansando. En poco tiempo puedo encontrarme más despierto, descansado y con mayor energía.

LA DISCIPLINA⁷

Al comenzar el trabajo con la disciplina mental, ya en el primer paso, al tratar de atender a un objeto depurando la percepción de cualquier otra operación, empecé a observar muy vívidamente que me dirigía directamente a un mayor despertar. Tras un rato de mantener la atención se iba silenciando el ruido mental hasta lograr un agradable silencio mental, con distracciones cada vez menos frecuentes, y se iba percibiendo más claridad en la atención, más brillo y nitidez en la imagen, mayor potencia mental y durante un instante los ensueños cesaban y se percibía la realidad de otro modo. Resultaba muy agradable, relajante, inspirador, una impresionante sensación de control sobre los propios pensamientos. Percibía un ligero corrimiento del punto desde el que miraba hacia adentro, desde detrás de los ojos, pero desde más atrás de lo habitual, y un mayor nivel atencional.

⁶ Nivel de conciencia superior al de vigilia ordinaria en el que el operador dirige la atención, en lugar de ser ésta errática como ocurre en el nivel de vigilia ordinaria en el que los ensueños pueblan la conciencia continuamente.

⁷ En las cuatro Disciplinas se realiza un proceso interno de transformación. El trabajo Disciplinario es calmo, tratándose más bien de un camino que se recorre durante toda la vida. Para entrar en las Disciplinas se debe llegar a penetrar el lenguaje de las mismas. Este es un punto importante. No se puede entrar en tema sin una ubicación mental próxima a la que dio lugar al desarrollo de esas actividades. No se puede penetrar en los mundos de la poesía o de la mística trasladando lenguajes o dando explicaciones que no se corresponden con las experiencias propias de aquéllos. Las cuatro Disciplinas trabajan con rutinas que se repiten en cada momento de proceso (paso), hasta que el operador obtiene el registro indicado. Todo el proceso está convencionalmente organizado en doce pasos separados en tres cuaternas. Así como cada paso tiene una designación que aproxima a la idea del registro buscado, cada cuaterna señala un significativo cambio de etapa. Las Disciplinas llevan al operador en la dirección de los espacios profundos. Concluido el proceso Disciplinario se está en condiciones de organizar una Accepción despegada de pasos, cuaternas y rutinas. (Las cuatro Disciplinas -Centro de Estudios Parque Punta de vacas/ Producciones).

Con el tiempo fui logrando una mayor facilidad para entrar en ese silencio mental, un mayor bienestar físico y emocional y una mayor paz interior. La meditación me fue internalizando el punto desde donde miraba, hacia el del real despertar, experimentando una ampliación de la conciencia, mayor conciencia de sí y una gran lucidez mental.

En los siguientes pasos fui consolidando ese corrimiento hacia atrás del “observador” que se fue profundizando y volviendo más consciente. Fue cambiando la perspectiva de mi mirada, y me fui volviendo consciente de la diferencia entre “la aparente realidad” y las operaciones del siquismo estructurando la realidad. Fui tomando la costumbre de comenzar la rutina tratando de lograr un mínimo de silencio mental, para despegarme del ruido que arrastraba de mis actividades cotidianas, y ahí fui observando la dificultad de tal empeño.

La práctica de la Disciplina y la Ascesis⁸ me ha cambiado el punto de vista de las cosas, mi mirada se ha vuelto más global y me surgen comprensiones sobre temas de índole muy variada por lo que he empezado a escribirlas para poder analizarlas mejor. Se me aparecen representaciones de recuerdos y de expectativas a futuro que van cobrando estructura, y los conflictos vitales se evidencian con intensidad, lo que a veces resulta confuso y frustrante. Se me evidencian los ensueños en toda clase de situaciones y me parecen engañosos y decepcionantes. Surge una enorme des-ilusión que aunque muy molesta, comprendo que amplía la posibilidad de conectar con el Sentido.

En ocasiones, realizando una actividad en la que esté muy concentrado, y con un tono de cierto silencio mental, noto que entro en un tono mental peculiar en el que me empiezan a venir recuerdos lejanos con una carga emotiva suave y muy agradable, inspiradora, que a veces me disparan ensueños más o menos difusos. Parece que ese suave vacío mental, aun siendo parcial, pues la mente está ocupada en tareas sencillas, es suficiente para que la memoria trate de rellenarla. Y cuanto más tiempo me mantengo en ese estado, de mayor profundidad y con mayor carga sugestiva surgen las imágenes.

LA ENTRADA

Me gusta salir a dar un paseo al atardecer por el campo enfrente de mi casa, en contacto con la naturaleza y alejado del ruido de la gente. Como suelo estar cansado, tenso y con ruido mental procedente de los quehaceres diarios, camino con el cuerpo flojo, mirando hacia el suelo un poco delante de mí, como si me costase levantar la mirada, dejando la mente en blanco, tratando de no pensar. Camino como tratando de descansar, aflojando el cuerpo y la mente. Atiendo a un “espacio” dentro de mi cabeza que trato de vaciar sin mucho esfuerzo. Atiendo levemente a mi alrededor. Suelo notar la respiración y al percibir el vientre

⁸ La Ascesis es un camino de toda la vida, que va tendiendo a la superación del “yo” para entrar a los espacios profundos de lo sagrado. Cuando uno arma la Ascesis pone adelante lo que uno quiere lograr al final: transformarme en tal dirección. La Ascesis está siempre relacionada con una mística. Se va armando en proceso y se va perfeccionando. Se hace con un procedimiento que es para eludir el “yo” porque no se puede lograr con el “yo”. Se llega a esos espacios no se sabe por cuánto tiempo y es el cuerpo el que nos trae de vuelta al mundo.

tenso trato de sentirlo, y al hacerlo se va aflojando también. Es como la actitud de descansar tras un gran esfuerzo, como tras un examen muy largo que nos ha dejado exhaustos.

El espacio de representación no está muy iluminado en este estado, porque hay poca energía disponible, estoy próximo al semisueño. Los pensamientos que aparecen con insistencia los dejo ir suavemente. Se trata de una actitud de silencio mental, pero acompañada de una mirada global, atendiendo a lo interno y lo externo simultáneamente.

EL ASCENSO

Pasado un rato de mantener no sin cierto esfuerzo este tono de silenciamiento mental, noto un cambio repentino y claro en el estado mental. Siento que la energía me sube a la cabeza y me despierto. Decía Silo que *“lograrás la máxima atención haciendo silencio”*. Con el simple hecho de mantener un mínimo de silencio mental durante un rato se descansa, y la energía se acumula quedando disponible, con lo que asciende a la cabeza desde donde es demandada.

Entonces, levanto la cabeza y la mirada y me pongo completamente erguido. Es común al “despertar” el adoptar intuitivamente una postura más erguida. Compruebo que el cansancio ha desaparecido y mi mirada se vuelve más “global”. Atiendo a todo a la vez, lo interno y lo externo, y el ruido mental se atenúa hasta casi desaparecer. Experimento un corrimiento hacia atrás del punto desde donde procede mi mirada, más atrás de los ojos. Ese punto se internaliza y demanda energía que asciende hacia la cabeza. El espacio de representación se ilumina y todo lo que observo adquiere un brillo y una intensidad superior a la habitual.

Surge una sensación de extrañeza ante la percepción, como si intuyese algo indefinible en todo lo que percibo que lo hace diferente a lo habitual. A veces alzo la mano como si quisiese tocar ese algo que se me aparece y que no se explica, como si estuviese inmerso en un holograma de un acuario gigante y figuras fantásticas me rodeasen. Me vuelvo más consciente de mi posición en el espacio, especialmente de la cabeza, de la diferencia entre lo que veo delante y lo que está en los lados o detrás. A veces me resulta tan asombrosa la experiencia que dejo escapar alguna exclamación en voz alta.

Si paseo por un parque y hay gente cerca de mí, en ocasiones alguna persona me observa con curiosidad, quizá porque mi expresión refleja un gran asombro ante la contemplación de lo existente. Pero yo les devuelvo una mirada aún más perpleja, al no comprender como ellos pueden “estar” y “ser” sin verse sobrecogidos ante tan impresionante espectáculo.

Según continúa mi paseo noto que aparecen nuevos trenes de imágenes (pensamientos) que inundan mi conciencia y los sigo en mi cabeza sin apenas darme cuenta. Me doy cuenta entonces que el estado de lucidez anterior tan interesante ha disminuido. Sigo caminando

sin darle importancia, haciendo silencio mental, lo que me resulta más fácil que al principio, y observo todo lo que me rodea con interés, pero no atiende a los objetos (internos y externos), a cada uno de ellos, sino a todo a la vez y a lo que lo envuelve todo. Si se me va la atención a un objeto en particular, hago como cuando me vienen pensamientos, los dejo ir con suavidad, y vuelvo a atender a ese todo, a ese algo, a esa intuición profunda.

Trato de ver algo que surge con intensidad sobre lo cotidiano, inabarcable y que no puedo apresar con mi mirada. Curiosamente, capto más nítidamente ese algo donde hay vegetación y vida, como en un parque, en un pinar o en un estanque lleno de patos y peces. Me parece captar en todo ser vivo una energía que me llena de plenitud donde hay vida, y en cambio un vacío, un oscurecimiento, en lugares donde no la hay. A veces puedo “conectarme” con esa energía, y pareciera que me afecta incluso físicamente. Me ha parecido observar que cuando me comunico personalmente con determinadas personas a las que reconozco cierto “nivel” me sube la atención con facilidad, cosa que no me ocurre con el resto de la gente.

Trato de ver simultáneamente lo habitual y eso otro (lo que es y lo que no es) como una unidad. Es como si me asomase a un hueco en una pared tras la que pudiese intuir que se extiende un espacio infinito. Esa internalización de la mirada, atrás de mi cabeza, a veces se amplía hacia arriba, y parece que el registro de la cabeza se amplifica, como si la cabeza se agigantase, como un globo que se hinchase y que se bambolease al caminar. En otras ocasiones, en cambio, ya en ciudad, como cuando voy en autobús, el registro se amplía hacia abajo, hacia el pecho, y trato de sentir más y más profundo, hacia adentro, y surge una sensación como al comienzo de una Experiencia de Paz. Entonces siento una conexión y un afecto nuevo e intenso hacia la gente que me rodea, que aún desconocida para mí, me parece comprenderla y sentirla muy profundamente.

En ocasiones en las que estoy reunido con gente, como durante el desayuno o la comida con compañeros de trabajo, me gusta quedar en silencio, observando el bullicio a mi alrededor, mientras voy profundizando en mi interior. Observo que la profundización no es solo en la cabeza hacia atrás, como me ocurría hace años con la disciplina, sino que ahora lo experimento en una zona mucho más amplia que abarca desde la cabeza hasta el pecho. Y en esa zona puedo sentir como algo se activa que demanda energía, y al poco como un sutil hormigueo en brazos y piernas, como si algo, cierta energía, se desplazase en dirección a esa zona, porque me arqueo casi imperceptiblemente hacia adelante mientras en la profundidad del pecho experimento sutiles sensaciones difíciles de describir.

Me gustaba ir a pasear al parque del Retiro, en Madrid antes de la reunión de la Disciplina. Es un lugar lleno de animación, vegetación y vida. Ya en el camino, en autobús, iba trabajando la atención y entrando en un estado de silencio mental cada vez mayor que se acrecentaba nada más bajar del autobús y penetrar en el parque por una vereda lateral. El camino formaba una línea caprichosa entre vericuetos serpenteantes que ascendían y

descendían ocultándome entre el follaje. Este camino me inspiraba de tal forma que en pocos minutos empezaba a experimentar una forma distinta de percibir a la habitual. Observaba a mi conciencia como un tren que discurría estrictamente por caminos previamente trazados. Ya había probado acelerar o enlentecer el tren al tratar de hacer silencio mental o dejar correr los pensamientos libremente. Pero ahora quería probar algo distinto, quería explorar lo que estaba “alrededor” de las vías del tren. Me detenía de repente a contemplar algo que no sabía muy bien donde estaba pero que podía percibir o intuir justo ante mí. Y la mecánica de la conciencia no me dejaba verlo. Tenía, pues, que hacer descarrilar el tren, aunque solo fuese durante un instante. Salirme de esa mecánica, imprimir un movimiento en otra dirección. Ahí parecía que el yo quedaba durante un instante como trabado, y otra cosa parecía mostrarse, o al menos insinuarse, pero al instante el yo volvía a su fría mecánica repetitiva y fantasmal.

Más tarde practicaba en casa un ejercicio de relajación, en el que con los ojos cerrados concentro la atención en el movimiento del cuello arriba y abajo como afirmando y de izquierda a derecha y a la inversa como negando. Este movimiento se iba enlenteciendo a medida que iba atrapando mi atención cada vez más y más. A medida que el movimiento del cuello se enlentecía, el ritmo de mi pensamiento se iba enlenteciendo a la vez, como si estuviese conectado por un mecanismo invisible. A veces trenes de imágenes invadían mi conciencia, pero los dejaba ir con suavidad retomando la atención a ese movimiento lento, oscilante y continuo. Llegaba un punto en el que el movimiento era tan lento que se producía a pequeños tirones, y justo ahí, cuando la mente se había también enlentecido al máximo, quedaba durante un instante dividido entre mover y no mover un poquito más el cuello en su avance, y ante esa imposibilidad de avanzar, o no avanzar, o quizá retroceder, el movimiento se producía en otra dirección, hacia la interioridad, hacia el vacío, hacia lo Profundo... y tras un instante de perplejidad emerjo sin saber muy bien que ha pasado mientras irrumpe de improviso de mi más profundo ser una suave alegría.

EL DESCENSO

Pero volviendo a mi paseo campestre, a veces entraba en un estado como gris, donde es difícil pensar, al que he bautizado como “la nebulosa”. A veces he tratado de profundizar en ese estado para estudiar de qué se trata, o por creer ingenuamente que era una vía de ascenso. Creo que se trata de un camino de descenso hacia lo crepuscular, por donde se desciende más y más, donde voy entrando en unos climas peculiares, oscuros, donde me siento como succionado hacia abajo y adentro, al interior del cuerpo y de donde es mejor salir cuanto antes suspendiendo el trabajo. Cuanto más bajaba, más pegado me quedaba a ese peculiar estado y más me costaba despegarme de él. El registro es como bajar por una cueva, pero que va tomando vida y puedes sentirla, surgiendo sensaciones que son representaciones del propio cuerpo, probablemente tensiones del intracuerpo.

A veces en otras situaciones de la vida cotidiana en las que me he sentido en tensión o con aversión o disgusto emotivo respecto a la gente que me rodeaba, he reconocido climas similares a los experimentados cuando había descendido a ese estado. Tardé en comprender

que a ese estado accedía cuando en vez de atender afuera de un modo global, sin atender a los objetos concretos pero atendiendo con intensidad de todos modos hacia afuera, me ponía como a soltar la atención sin atender a nada. Ese soltar, ese no atender a nada produce un vacío en la conciencia que hace que empiece a amplificarse el mundo interno con la consiguiente caída y bajada de nivel. De todos modos, se trata de la experimentación de una de las vías del camino interno, fácilmente accesible para quienes hemos experimentado la Fuerza con anterioridad.

EL CENTRO LUMINOSO

Pero estoy en mi camino de ascenso, y al rato, y de nuevo súbitamente, noto una nueva subida de energía a la cabeza, pero ahora más intensa que la vez anterior, con mayor brillo y lucidez. Observo que se producen ciclajes, como en una espiral ascendente. En cada ciclo se sube y al rato vuelvo a bajar, pero cuando subo de nuevo lo hago con mayor intensidad. Siento mucha energía en la cabeza, que se acumula produciendo un tono peculiar, y en los ojos un hormigueo que hace que vibre mi mirada. Entonces la cantidad de energía es tan intensa que me cuesta soportarlo. Me siento como si irradiase en todas direcciones mientras corrientadas energéticas me recorren todo el cuerpo. En ocasiones experimentaba una intensa iluminación del espacio de representación con intensos registros energéticos de la Fuerza y circulación de la Luz.

Como explicaba Silo, al practicar la experiencia del pasaje de la Fuerza, descrito en el capítulo XIV de La Mirada Interna, se produce un desplazamiento enorme de energía hacia el Centro Superior, que es muy difícil de controlar por el operador de no tener consolidada la conciencia de sí, pudiendo provocar una caída por la vía del descenso a lo crepuscular. También suele ser necesario dejar transcurrir más tiempo desde la realización de una práctica hasta la siguiente para permitir la posterior reordenación e integración de la energía. Sin embargo, en el trabajo con la disciplina, o simplemente con el silencio y la atención sostenida, se producen desplazamientos moderados de energía hacia el Centro Superior, que son mucho más fáciles de controlar. También golpea la energía en el Centro Superior, pero de modo más gradual y podemos ir controlando su intensidad. Y al ser menor la conmoción, el tiempo para su integración también es menor.

En el capítulo VII de la Mirada Interna, "Presencia de la Fuerza", dice: *"El día quinto": 1. Cuando estaba realmente despierto iba escalando de comprensión en comprensión. 2. Cuando estaba realmente despierto y me faltaba vigor en el ascenso podía extraer la Fuerza de mí mismo. Ella estaba en todo mi cuerpo. Toda la energía estaba hasta en las más pequeñas células de mi cuerpo. Esta energía circulaba y era más veloz e intensa que la sangre"*. Al principio, las primeras veces que leí este párrafo no lograba entenderlo, porque asociaba la experimentación de la Fuerza al capítulo del Gran Pasaje. Ha sido al trabajar con la disciplina mental cuando he podido comprender/experimentar que existe una forma

distinta de conectar con la Fuerza cuando nos vamos emplazando en ese estado de realmente despierto, demandando más y más energía en ese gran esfuerzo atencional.

En ocasiones siento mucha tensión en la cabeza, como si se estuviese activando algo dentro, por lo que trato de no permanecer así demasiado tiempo, y por ello suspendo el trabajo hasta otro día, o incluso descansando algunos días. La tensión se concentra en las sienes, en un punto hacia el interior de la frente, y en la nuca, como si la energía circulase entre esos puntos horizontalmente. Tras una experiencia interesante, suele resultarme al día siguiente más fácil “entrar” en un registro similar, pero a veces, tras un trabajo intenso, es como si la energía tuviera que reconfigurarse y me observo con la atención baja, y sin capacidad para el “ascenso”. Entonces suspendo el trabajo, descansando unos días tranquilamente.

A veces puedo sentir hormigueos por las piernas y brazos, que reconozco como energía que se moviliza hacia la cabeza. Parece que la actividad que desempeñamos “exige” energía que se dirige hacia allí. Y el trabajo meditativo demanda energía hacia el centro superior. En la vida cotidiana no soy consciente de esa energía, que solo se me evidencia al trabajar con la Fuerza o en algunas ocasiones trabajando con la Ascesis. Esa energía la experimento como un líquido, o un viento, que circula en mi interior, como algo que siento que me alimenta por dentro, algo en lo que ciertamente, está la vida. Estas experiencias me dejan un “sabor” físico peculiar, que en ocasiones no se desvanece del todo al finalizar la práctica meditativa. He podido en alguna ocasión apelar a él en algún momento posterior, recuperando la sensación, como si “algo” residual a la experiencia hubiese quedado retenido en mi interior.

SÍNTESIS

Este es un trabajo de experiencia personal, en el que se describen un tipo particular de experiencias en torno al trabajo con la Disciplina Mental y otras que tienen en común con ellas cierta “lucidez” mental, por estar asociadas a niveles y estados de conciencia más positivos, por contraste con aquellas que se experimentan habitualmente como sufrientes. Se comienza por relatar las primeras experiencias más bien de tipo accidental, de un mayor despertar al habitual, asociadas a la práctica sostenida con la atención en la relajación, experiencias en momentos de inspiración, otras durante el trabajo con la Fuerza, la Disciplina Mental y la posterior ascesis. Este despertar siempre tiene relación con una actitud y un tono determinado de silencio mental.

Existen estados sufrientes de tensión, ansiedad y malestar y otros más lúcidos de gran claridad mental y bienestar. Se me evidencia que prácticamente desde siempre he estado en una búsqueda por superar el sufrimiento, que primero me llevó a descubrir la relajación a través del yoga y practicarla a diario y luego a conectar con el Movimiento con sus distintas prácticas que culminaron con las disciplinas. Es un tanto paradójico que de no haber sido

muy tenso desde niño no habría seguido un proceso que me ha conducido a experiencias un tanto extraordinarias más allá de lo cotidiano.

Una atracción hacia una espiritualidad de tipo interno, una profundización hacia las propias sensaciones y un trabajo sostenido con la atención y el silencio mental culminado por la disciplina mental me han ido llevando por un camino sinuoso lleno de obstáculos, dudas, avances y retrocesos hasta lograr unas pocas pero importantes experiencias que me han mostrado que existe otra realidad, otra forma de estar y experimentar el mundo de mayor lucidez y bienestar.

El hecho de ser muy tenso desde niño me hizo iniciar una búsqueda para encontrar un alivio a mis tensiones que me condujo ya desde los 14 años a la relajación del yoga, a la familiarización con las sensaciones internas y con cierto tono “espiritual”. Fue precisamente ese “fracaso” interior el que me empujó a una búsqueda que me llevaría a unos pocos descubrimientos y experiencias logrados hasta el día de hoy. En la práctica de la relajación nos encontrábamos ante un portal, y al traspasarlo y bucear en nuestra interioridad, hacia el mundo de nuestras sensaciones corporales cenestésicas y emocionales mediante la relajación nos zambullíamos en un universo grandioso y “mágico”, hacia las profundidades de la mente y sus misterios, hacia ese lugar donde los grandes maestros de todas las épocas mediante la meditación y el silencio habían tomado contacto con lo “Sagrado”. Existía un “camino” interno que podía ser recorrido mediante una práctica constante y disciplinada que conducía a diversos descubrimientos de la realidad interior. No es huyendo hacia el mundo exterior como se puede acceder a estos espacios, hacia estas regiones que únicamente se encuentran en lo más profundo de la interioridad humana.

También descubrí ya entonces la continua e involuntaria actividad de la conciencia y la importancia de la atención. Con el tiempo fui adquiriendo cierto manejo con la relajación y empecé a experimentar agradables y espontáneas experiencias de Paz que surgían sin realizar otra operación que generalizar la relajación durante el tiempo suficiente. También descubrí en momentos muy ocasionales vórtices de energía en distintos puntos del espacio de representación, que experimentaba como un motorcillo que vibraba involuntariamente presa de gran actividad. También experimentaba cierto llamado interior que me empujaba con exigente insistencia a la apertura y comunicación con la gente y a un mayor tono afectivo.

En diversas ocasiones tuve experiencias de inspiración, en las que me emplazaba en mi centro interno en un estado de gran lucidez mental, muy tranquilo y relajado, donde afrontaba distintas situaciones del modo más favorable, y donde las tensiones y angustias de la situación se desvanecían de un modo casi mágico. Desde ese estado me parecía que podría fácilmente permanecer así para siempre, pero el estado no tardaba en desvanecerse en poco tiempo.

En múltiples ocasiones me he encontrado buscando intensamente una solución a algún problema matemático, una solución a algún algoritmo informático, un procedimiento para resolver una tarea profesional... pero también una idea para expresarme mejor por escrito desde una perspectiva lógica o incluso poética. Y en esas diversas ocasiones he sentido en mi interior una búsqueda intelectual o emocional, una búsqueda de inspiración creativa. Y hay un registro claro de esa búsqueda, un registro de un proceso mental muy distinto al pensamiento ordinario. Porque mientras que ante una tarea corriente (que sabemos hacer o podemos averiguar cómo hacerla) se disparan con rapidez procesos mentales que buscando en memoria articulan con precisión y eficacia los procedimientos para llevar a cabo dicha tarea (como escribir a máquina). Ante una tarea que no sabemos hacer, y por tanto es algo abierto hacia la inmensidad, la mente se emplaza en una actitud de apertura en busca de inspiración creativa, y el registro es netamente distinto. También el trabajo es ahora diferente, en un avance aparentemente titubeante, como en espiral, como de rodeo, con grandes espacios vacíos abiertos a la ruptura inspirativa, esperando con paciencia y fe, a que la inspiración se produzca... y antes o después se produce. Tras unos minutos o algunas horas en algunas ocasiones, y tras días, meses o incluso años en otras, la inspiración se presenta de improviso, como un fulgurante relámpago que ilumina la más oscura noche sin estrellas. En un instante pasamos de no comprender a comprender, o de no saber por dónde continuar a descubrir un hermoso camino de una gran riqueza de detalles y matices. Y siempre encontraremos en nuestro interior esa peculiar sensación, ese registro mental distinto y de mayor lucidez y claridad, de mayor potencia mental, una sensación de belleza intelectual que habrá de sobrecogernos, el registro de la conciencia inspirada.

Al poco de conocer el Movimiento me impresionó el concepto que se describe en “La Mirada Interna” como la Fuerza, esa energía que se manifiesta de forma extraordinaria, y que parecía el centro en torno al cual giraba todo el libro. Pero durante años ni yo ni nadie que yo conociera experimentábamos nada al realizar la experiencia del pasaje de la Fuerza. La primera experiencia que tuve, el 20 de abril de 1996, me produjo una gran conmoción. La experiencia guiada de “El Viaje” despertó la chispa de algo nuevo en mi interior. Después en la práctica del gran pasaje, hube de lograr una previa condición muy especial. Primero una relajación muy profunda, para la que me apoyé en entrenamiento autógeno (repitiéndome frases relajantes). Luego hube de buscar en mi interior la conexión con una afectividad profunda, fruto de un agradecimiento sincero, que identifiqué con “la buena gente” con quien me había encontrado a lo largo de mi vida. Entonces, soltándome más y más sin prevenciones, comencé a experimentar un tono distinto al habitual, después ondulaciones muy rápidas, como eléctricas y luego más lentas y profundas, como opacas produciendo que todo a mi alrededor, incluidas las paredes y el techo de la habitación ondulasen. Después imágenes muy vívidas e intensas emociones que me cambiarían para siempre.

En la actualidad, la actitud para conectar con la Fuerza es siempre de suavidad y amabilidad interna, sin prisas, sin exigencias, sin expectativas, con una gran libertad interna. Siempre

necesito una pausa durante la expansión de la esfera, para relajar el cuerpo y vaciar la mente en un “Silencio” cada vez mayor. Y el cuerpo impone sus ritmos y escoge el instante preciso. Y cuando menos se espera irrumpe de improviso la Fuerza con amabilidad, en suaves ondulaciones, regalándonos sensaciones y emociones. Esa calidez emotiva que me acompañará durante días, y ese algo indefinido que me habrá cambiado para siempre.

Durante la práctica de la meditación de la Disciplina Mental, suelo salir a pasear por un parque cercano, tratando de hacer silencio mental atendiendo a un “espacio” dentro de la cabeza. Me suelo encontrar cansado y con mucho ruido mental, inercia de las actividades cotidianas. Al rato experimento un cambio súbito en mi estado interno. Noto que me despierto intensamente y experimento hormigueos por brazos y piernas, como de energía que asciende hacia la cabeza desde donde es demandada por el esfuerzo meditativo. Entonces trato de atender “a lo que es y lo que no es” como una unidad, y me encuentro ante una forma no habitual de percibir y experimentar. Este despertar va acompañado de curiosas sensaciones, como un cambio en la postura corporal, el registro de mirar desde más atrás o una mirada más global. También un mayor brillo en la imagen, una distinta percepción del tiempo y el espacio y sobre todo una mayor lucidez y potencia mental entre otras sensaciones, algunas un tanto extrañas. Al poco rato suelo notar un descenso en la atención mientras brotan con intensidad imágenes mentales (ruido) que me alejan de la práctica meditativa. Pero enseguida retomo con suavidad el silencio y la atención logrando un tono “superior” al anterior. Esto puede repetirse varias veces en una suerte de espiral ascendente.

En ocasiones he entrado en un estado extraño, como gris, donde me resultaba difícil pensar, que he bautizado como “la nebulosa”. Creo que se trata de un estado al que se llega por una vía de descenso, un estado crepuscular, donde me siento como succionado hacia la interioridad del intracuerpo, como si descendiese por una cueva viviente. A ese estado accedía cuando en vez de atender afuera de un modo global, soltaba la atención sin atender a nada concreto, lo que conduce a un vacío de la conciencia, un estado de hipnosis.

Pero estamos en el camino de ascenso, y tras un esfuerzo sostenido logramos un ascenso energético y atencional que me conduce a experimentar fenómenos propios de la Fuerza, con una gran iluminación del espacio de representación, mucha energía en la cabeza, una vibración en los ojos y una sensación de intensa irradiación energética. En ocasiones la experiencia es tan intensa que me cuesta soportarla. Una cierta tensión en la cabeza suele ser el indicador de abandonar la práctica hasta otro día.

El trabajo se completa con un relato de ficción, “El maestro mental”, que complementa las experiencias descritas. En algunas descripciones recuerda a la experiencia guiada de “El Festival” en cuanto a una forma de percibir la realidad de una forma no habitual. Por ejemplo, la descripción del árbol. El maestro mental da un paseo por un parque mientras

realiza un trabajo interno que da lugar a la experimentación de fenómenos mentales de lucidez, iluminación y conexión con la Fuerza. Deliberadamente se induce a evidenciar los prejuicios que mucha gente suele tener respecto a la mística y la espiritualidad, mediante un desenlace algo sorprendente.

ANEXO-RELATO: EL MAESTRO MENTAL

El maestro mental decide salir de su casa para ir al parque, a dar un paseo y meditar. Ha estado enfermo y se siente débil. Una espléndida tarde primaveral le acoge al pisar la calle. Camina con pasos lentos y suaves, sin hacer mucho esfuerzo. Afortunadamente el parque no está lejos y no tarda en llegar. Se interna entre los tupidos arbustos, rodeando con su caminar pausado los imponentes árboles que parecen contemplarle, altivos, desde las alturas. Se detiene un instante a contemplar un roble majestuoso, cuyas elevadas ramas se entrelazan con las de un pino cercano, pareciéndole a la distancia, una pareja de enamorados abrazados o cogidos de la mano. El maestro sonrío ante su ocurrencia y los observa ahora con atención, de un modo distinto, mientras en su interior trata de hacer silencio. Los pensamientos acuden a su mente, insistentes, tratando de instalarse. Pero el maestro no les presta atención, como la madre que ignora el parloteo de los chiquillos que discuten por una nimiedad y tratan de hacerla partícipe, como jueza que ha de resolver el litigio. Él no ha venido a resolver litigios y a pesar de la sugestión de los pensamientos e imágenes que inundan su mente, de los recuerdos que brotan con insistencia y del deseo que brota en su interior de perseguirlos, se resiste y los ignora, mientras se apoya con firmeza y determinación en la contemplación del árbol.

El árbol. Solo existe el árbol para él en ese instante. La enorme circunferencia de su tronco en la base no podría ser abarcada ni por dos hombres con los brazos extendidos. Un tronco que se eleva hacia las alturas y del que pronto brotan gruesas ramas que se extienden con avidez tratando de cubrir el cielo. Después infinidad de hojas que se mecen felices en la suave brisa del atardecer y en las que el sol se refleja, como si miles de minúsculos espejos balanceantes y vibrátiles lo reflejasen sin cesar, de un modo caprichoso y caótico. Y el maestro contempla esas pequeñas, mínimas luces, absorto, como si contemplase las hermosas estrellas en el cielo anochecido. Y entonces empieza a sentir un tono distinto en su sensación y un tono distinto en su percepción. Sus pensamientos se retiran, derrotados y el silencio que se abre paso en su mente trae consigo un mayor despertar, como si en verdad despertara tras un letargo milenario. Entonces endereza con presteza su postura al máximo, como si tratase de acercar la cabeza a los cielos. Siempre le pasa al despertar, esa urgencia por enderezarse, por facilitar ese ascenso energético, atencional. Comprende por qué nuestra especie en sus inicios se irguió sobre dos patas, y como así se inició el desarrollo y la evolución humanas.

La sensación de despertar parece menguar, y el maestro sabe que está débil. Claro, piensa, he estado enfermo... Continúa su paseo sintiendo que se aleja del roble, como el que se aleja de un amigo. Algunos pensamientos han invadido de nuevo su conciencia, imágenes confusas y aceleradas, que se agolpan unas sobre otras tratando febriles de hacerse un hueco en su imaginación. Pero el maestro se sonrío con ecuanimidad, y las deja ir con amabilidad, indiferente a su seductor influjo. Llega ante un puentecillo construido en piedra

y hormigón que se alza sobre un riachuelo artificial que alimenta más adelante un pequeño lago. Se anima a subir a él y se detiene en lo alto, para contemplar desde allí unos patos que avanzan tambaleantes pero majestuosos sobre la húmeda hierba. Los contempla extasiado, como un niño que los contemplase por primera vez. Porque en realidad “es” la primera vez. Está despertando de nuevo con fuerza y siente que esta experiencia, la que está viviendo ahora no la ha vivido nunca antes, porque cada experiencia es siempre distinta y única, aunque en el estado del vivir corriente la gente no se dé cuenta de ello, distraída y adormecida como suele estar.

Y la experiencia ahora goza de una intensidad fuera de lo común. Observa ahora su mirar. Y ve que la imagen tiene un brillo y una luminosidad extraordinaria, mucho mayor a la habitual. En su cabeza se ha hecho silencio y puede observar los pensamientos enlentecidos, y con una mayor intensidad energética. La energía. Siente hormigueos por las piernas y brazos que le advierten del inminente ascenso energético que es demandado desde su cabeza. A medida que va sintiendo la energía inundar su mente, se siente despertar más y más, pero pronto un torrente de pensamientos brota de nuevo anegando la lucidez recién conquistada. Como en una espiral de un tobogán gigante, experimenta este ciclo interno de ascenso y descenso energético y atencional. Habitado desde hace años a este proceso, habitual en el funcionamiento síquico, suspira afable y continua su paseo con su paso cadencioso y suave. Trata de ser suave en todo, suave en el mirar, suave en el contemplar y suave en el sentir. Porque sabe que la violencia interna es el mayor enemigo de la vida espiritual. Y mientras, permanece en ese estado interno de despertar, tratando de sintonizar con una frecuencia que permita un nuevo ascenso, ahora el mayor de todos. Y pronto brota de nuevo, cuando la espiral ha completado su giro, un ascenso energético y atencional aún mayor. Oleadas de energía le inundan ahora recorriendo todo su cuerpo, mientras él se concentra solamente en evitar que se detengan en ningún punto concreto, tratando tan solo de hacerlas circular con libertad. La sensación se vuelve tan intensa en su cabeza que su mirada comienza a vibrar, pareciendo dificultarle la visión. Sabe que está recibiendo la Fuerza, como manifestación de su energía interna, y experimenta la circulación de la Luz, como leves fognazos internos. Aun con los ojos cerrados ve la luz en su interior. Es tan intensa que le parece que no va a poder soportarlo mucho tiempo. El estado de Iluminación interior... Al percatarse de una fuerte tensión en su cabeza, en un triángulo formado por un punto en medio de la frente (el tercer ojo) y dos puntos a ambos lados de la nuca, experimenta un cierto mareo y comprende que debe comenzar a terminar la experiencia. “Es suficiente por hoy”, piensa, “ha ido sorprendentemente bien, desde luego que no me lo esperaba y eso que hacía tiempo que no practicaba, claro, por la enfermedad”. A pesar de la fatiga, presta gran atención de no permitir un descenso brusco de la energía, pues teme que podría conducirlo directamente a las profundidades de la mente, a un nivel oscurecido, crepuscular, como de hipnosis, como en el que caen los médiums y otros practicantes casuales e inexpertos, desconocedores del camino interno y sus secretos, y podría de ese modo sentirse tomado y poseído por poderosas fuerzas y espíritus procedentes de su propia

mente. De este modo algunas personas han llegado ingenuamente a creer que en verdad habían logrado conectar con auténticos espíritus o fantasmas, procedentes de algún fallecido.

Poco a poco va sintiendo como la energía va descendiendo pausadamente, reacomodándose libremente de un modo progresivo. Reanuda su paseo lleno de gozo y agradecimiento interior, contemplando maravillado la belleza del paisaje. Aves de vivos colores surcan el vuelo en alegres bandadas, a través de un arcoíris que los rayos del sol construyen a través del imponente chorro de agua dispersa que es proyectada por una fuente en medio de un pequeño estanque. Unos gatos le contemplan, indiferentes, para a continuación emprender su camino con parsimonia y elegancia hasta internarse entre unos rosales. De pronto siente el contacto de algo en su pierna derecha. Al bajar la mirada aparece ante él un niño pequeño, que se agarra con fuerza a su pantalón, mientras la madre se apresura a cogerle. El maestro le sonrío y acaricia su cabeza con su mano, aun cargada con la energía de la Fuerza. Su mano, la contempla absorto y de pronto comprende. Mira rápidamente a su alrededor y localiza a un anciano delgado, huesudo y apagado. Aunque le ve muy desmejorado, le reconoce al instante. Es Evaristo, un amigo con quien disfruta conversando en las ocasiones que coinciden en el parque. Está sentado en una silla de ruedas con la mirada perdida en algún punto muy lejano o en algún pasado aún más remoto.

- ¡Buenos días, maestro! –exclama el maestro mental tratando de expresar más entusiasmo del que siente en realidad, al ver a su amigo tan débil.

Evaristo vuelve la mirada con rapidez y en sus ojillos se enciende repentina una luz al reconocer a su amigo.

- ¡Buenos días, muchacho! ¡Ay! Sí, maestro de atar escobas... En mi pueblo había un maestro en el arte de atar escobas y...

El maestro mental rápidamente apoya ambas manos en la frente y el pecho del anciano. Desea transmitirle la Fuerza, la energía vital que acaba de acumular antes de que se disipe. Y en ese acto desinteresado de dar, de transmitirle con sus mejores deseos lo mejor de sí mismo, sus mejores sentimientos, su paz y su fuerza, siente de pronto que algo se afloja en su interior al tiempo que brota desde su corazón y todo su ser intensas oleadas energéticas. El anciano, que ha interrumpido su charla en seco ha abierto mucho los ojos asombrado, y ahora le mira con comprensión, sin decir una palabra, y en ese instante siente con claridad que una sensación muy sutil se va expandiendo en su interior, similar a una suave emoción, como un viento o un líquido, en el que siente que “vive” la vida.

El maestro mental llega de vuelta a su casa con su paso tranquilo, pero con el corazón agradecido. Aun presa de un estado de conciencia inspirado, todo lo que observa es belleza a su alrededor. Su mujer le recibe con una animada charla. La contempla con deleite: su

cabello ondulado, sus labios carnosos, sus curvas redondeadas... Una mujer joven y hermosa, llena de alegría y vitalidad.

- Te he planchado la camisa que te tienes que poner mañana –le dice ella despreocupadamente- Te he puesto el traje azul oscuro y haz el favor de ponerte esta corbata que pega más con la camisa, que eres un poco desastre. Recuerda que te ascendieron el mes pasado y ahora eres el jefe de Contabilidad, y tienes que ir bien vestido. Pronto va a ser tu cumpleaños... ¡Cuarenta años vas a hacer ya...! ¡Cómo pasa el tiempo!

Él la observa y la escucha absorto. En cada frase o golpe de voz que ella emite, él experimenta un impacto en el pecho, como una oleada de energía justo en el corazón, como si le lanzaran un dardo con certera puntería, o como el tumultuoso oleaje producido por una piedra arrojada sobre la cristalina superficie de un lago, experimentando un hormigueo vibrátil muy intenso en el pecho. Se queda asombrado ante un hecho tan sorprendente, lleno de curiosidad.

- Te veo mejor cara, aunque esa gripe te ha dejado hecho polvo - Continúa ella con rapidez- Y tienes que bajar la basura, pero antes tienes que limpiarle la arena al gato, y después hacer la cena... Por cierto, que mañana tengo que levantarme un poco antes, quiero llegar pronto a la oficina que tengo una reunión muy importante con un cliente...

El maestro mental la escucha en silencio mientras siente que regresa a la vida densa del vivir cotidiano.