

Proceso de Ascesis Conjunta

(Relato de Experiencia)

- *Anabel Mattei (Parque Carcarañá)*
- *Ana Facundes (Parque Caucaia)*
- *Denise Chaves (Parque Caucaia)*
- *Rodrigo Ul (Parque Caucaia)*
- *Samuel Chaves (Parque Caucaia)*
- *Seba Odasso (Parque Paravachasca)*

Noviembre de 2016

PROCESO DE ASCESIS CONJUNTA

INTRODUCCIÓN

La intención de este escrito es relatar las experiencias de un grupo de maestros de diferentes Parques de Estudio y Reflexión (Caucaia, Carcarañá, Paravachasca y de otros parques en diferentes momentos), que comenzamos un proceso de trabajo de ascesis de manera conjunta. Tal iniciativa, que tuvo inicio en febrero de 2015, contó con diferentes momentos de trabajo conjunto apoyado en intercambios diarios y retiros ocasionales.

Comentaremos las formas de trabajo que fuimos encontrando, los diferentes momentos de este proceso y los registros comunes que el grupo fue alcanzando durante ese tiempo, los cuales se reflejan en nuevas comprensiones sobre la ascesis y los temas esenciales.

Hasta ahora, ese proceso tuvo diferentes momentos. Se inició con un experimento de un pequeño grupo de maestros del Parque Caucaia. Posteriormente, durante la inauguración del Centro de Estudios de Caucaia, se produjo un intercambio con maestros de otros Parques, donde nos propusimos un trabajo de 100 días. Y finalmente, una parte de ese grupo continuamos trabajando en conjunto en retiros, intercambios y con la cámara del silencio.

En el contexto de lo que fue dicho por Silo de que “los conjuntos mejoran a los individuos”, el trabajo conjunto refuerza la ascesis como una experiencia común. De este modo, los avances que muchas veces consideramos como frutos solamente del esfuerzo personal se dan dentro de un ámbito mayor de transmisión de Fuerza, inspiración, esclarecimientos y bondad, que parte de un espacio común, de una intención que siempre estuvo presente y que se expresa a través de nosotros.

UM EXPERIMENTO EN EL PARQUE CAUCAIA

En febrero de 2015, inspirados en un intercambio con un grupo de maestros del Parque de Estudio y Reflexión Bosques (Argentina) que venían trabajando juntos, decidimos hacer un experimento de "trabajo conjunto de ascesis" en Caucaia con un grupo de cuatro maestros.¹

Descubriendo lo común

Sin establecer cuál sería la duración de este "experimento", definimos el modo de trabajo centrado en una práctica de entrada e intercambio diarios.

La primera semana de trabajo nos permitió tener una visión mejor de la entrada (porque podíamos comparar día a día la forma de trabajo, los registros, los impedimentos, las relaciones con la vida cotidiana) y definir mejor el procedimiento de entrada. Esa fue una primera y fundamental etapa, que formó las bases para proseguir.

Definiendo una entrada y trabajando con ella sin cambios improvisados, pudimos comenzar a reconocer y diferenciar dificultades que son propias del trabajo, independientemente del procedimiento adoptado. En un momento posterior, pudimos avanzar hacia el intercambio de registros y experiencias que reconocíamos como comunes.

Para el intercambio, usamos como pauta la Guía del Camino Interno,² con la cual pudimos observar algunas "etapas" equivalentes a la práctica de ascesis: la separación entre los caminos, el intento del ascenso, el "abandono" de los estímulos internos y externos, la necesidad del equilibrio, la absorción de la luz, etc.

De este modo, fuimos reconociendo dificultades, registros y algunas moradas comunes por donde se pasa en este camino en dirección a los espacios profundos (que tienen que ver con la propia dirección de la energía), la necesidad de encontrar el equilibrio entre el sobresalto y el descorazonamiento, etc. Esto era independiente de la disciplina o de la entrada escogida por cada uno o del "propósito de cada uno".

Mantuvimos el trabajo diario aproximadamente por un mes y medio y, a partir de ahí, cada uno fue encontrando su ritmo de práctica, pero mantuvimos un intercambio frecuente y esa forma de trabajar en grupo se mantiene hasta hoy.

¹ Grupo formado por Samuel Chaves, Michael Almeida, Denise Chaves y Ana Facundes

² Ver "Notas de Retiro con la Guía del Camino Interno. 21, 22 y 23 de Agosto de 2014, Parque La Reja" (<http://www.parquebosques.org/m/NotasdeRetiroconlaGCI21-23Ago2014-II.pdf>)

Re-descubriendo el conjunto

Durante todo ese período de trabajo diario, mantuvimos un intercambio también diario. Ese intercambio fue fundamental para avanzar, y registrábamos nuevamente, como en aquel momento de la disciplina, que “avanzábamos juntos”.

Para nosotros, fue fundamental “re-descubrir” ese ámbito de trabajo conjunto, que parecía haberse perdido con el fin del proceso disciplinario, ya que a partir de ahí habíamos entendido que se trataba de que cada uno construyera su ascesis. En aquel momento se continuaron con intercambios esporádicos, pero que ya no servían – como en el proceso de la disciplina – para ir construyendo la certeza de los registros, porque ahora, aparentemente, cada uno estaba haciendo “su” trabajo y poco se podía decir de la entrada o del propósito en términos comunes.

Considerando los años anteriores de dificultades y dudas – y por cierto con algunos pocos avances – era fácil recordar los momentos en que abandonamos o pensamos en abandonar el trabajo de ascesis porque parecía no haber manera de encontrar el camino – algo que tal vez ha pasado con muchos amigos en estos cinco años desde que recibimos la ascesis.

En este trabajo conjunto, focalizamos en lo que era común, más allá de intercambiar sobre todos los detalles (técnicos o no técnicos), tratando de romper la autocensura que nos dejaba encerrados en este solipsismo de experiencias que se daban solamente en cada conciencia y que el yo trataba de “normalizar”, relegándolas siempre a un campo de dudas.

No menos importante fue la sintonía que se fue construyendo en el grupo (que ya había sido formado por afinidad), pero que se fue generando en base a lo transpersonal, en lo que era común. El intercambio no era solamente un relato de las experiencias de cada uno, sino un esfuerzo colectivo por estructurar lo que iba pasando, como si con la contribución del punto de vista de cada uno pudiésemos ir construyendo una visión más completa de aquello que comenzábamos a registrar con ese “ojo interno” que comenzábamos a desarrollar.

Lo que comenzó como un experimento nos abrió un nuevo horizonte en relación a la ascesis. Experimentamos un avance considerable en nuestras experiencias, en nuestras conductas y en el estilo de vida, que se fue centrando cada vez más alrededor de ese trabajo.

Comprendiendo en otra profundidad como los conjuntos mejoran a los individuos y que este no es un camino individual, surgió en el Parque Caucaia la necesidad de un retiro mensual de ascesis, desde septiembre de 2015, abierto a todos los maestros que están en este trabajo, los que estaban y por algún motivo hicieron una pausa pero quieren retomarlo, y los que desean comenzar.

LOS 100 DIAS

En la inauguración del Centro de Estudios del Parque Caucaia, Setiembre 2015, se dieron intercambios sobre ascesis conjunta y muchos amigos resonamos con la experiencia que se cuenta en el apartado anterior (experimento en Caucaia). Veníamos registrando que a pesar de hacer esfuerzos por estar en la ascesis con cierta permanencia, íbamos y veníamos siempre en el mismo paisaje mental, sin lograr consolidar las condiciones necesarias como para ir avanzando. Sentíamos la necesidad de construir un ámbito de trabajo común donde pudiéramos experimentar que avanzábamos juntos.

A partir de estos intercambios armamos un grupo de trabajo e intercambio de Ascesis con Entrada diaria durante 100 días. Buscábamos establecer una condición nueva, que sirva para construir un escalón. Nos inspiramos en las consideraciones del Capítulo IX de “El Secreto de la Flor de Oro”, *El Establecimiento de la base en 100 días: “... Establecer completamente la base exige 100 días antes de obtener la verdadera luz. Así como estáis, aún trabajáis con la luz de los ojos, no con la luz del espíritu, no con el fuego de la esencia, no con la antorcha de la sabiduría.”*³

En relación a por qué hacer una entrada diaria, nos alentó esta cita de Silo, hablando de las disciplinas y la ascesis:⁴

“La sustancia mental es tan inestable y móvil que no sabes cómo se presenta. Con la rutina diaria vas fijando el trabajo. Si no vas logrando ciertos indicadores de los pasos no puedes avanzar. Los indicadores de los momentos de procesos son muy importantes porque los registros bailan. Entonces vas paso a paso, evolucionas hacia otra escala”. .. Y así te vas encontrando con momentos excepcionales. Sin estos momentos o experiencias no hay que tomar para profundizar. En la ascesis tomas estas experiencias para desarrollar y profundizar. Se busca la transformación de la experiencia interna. La disciplina forma una estructura mental. Ahora vamos a la transformación de esa forma, a la evolución, a la perfección”.

Abrimos un chat en Facebook para intercambiar y enviar comentarios, ya que éramos unos 20 amigos de distintos Parques y Países. Nos propusimos terminar este proceso y evaluar en PDV en Enero 2016.

Empezamos con el trabajo de entrada diaria en Setiembre. Fuimos enviando evaluaciones de nuestras experiencias regularmente en el chat, e intencionamos intercambios por necesidad.

Proceso de trabajo. Registros.

Estar en algo diario con otros, tener esto en copresencia, y profundizar los intercambios, fue construyendo un ámbito mental propicio para romper con la autocensura, encontrar el lenguaje

³ *El Secreto de la Flor de Oro, Versión de Tomás Cleary.* Editorial Edaf, México, 1995. Pág. 67

⁴ Apuntes de Escuela Reunión Centro de Estudios PDV - 7 de Enero de 2010

para intercambiar sobre los registros y experiencias independientemente del procedimiento de entrada de cada uno, reconocer las dificultades y encontrar posturas mentales para superarlas, descubrir lo común en los recorridos internos y las experiencias que íbamos teniendo.

Fuimos ganando en certezas que se instalaron en nuestro trabajo, consolidando una “condición necesaria” para avanzar y romper el límite que experimentábamos.

El registro de que estamos juntos en “un intento que vale la pena”, nos sacaba de las dudas y las imposibilidades, nos llenaba de afecto, nos inspiraba y nos ampliaba la resolución y seriedad en el intento. El ámbito común hizo que pudiéramos darnos cuenta del mayor esfuerzo que teníamos que hacer era mantener la dirección.

Esto tuvo mucha fuerza. Tal vez sea lo que más ayudó en el tema de la afectividad por el trabajo y la dirección hacia “lo profundo”.

La ascesis empezó a tomar fuerza como tema en la vida cotidiana, operaba como centro de gravedad, estaba permanentemente en copresencia, era el tema en el que estábamos, era el “foco” del Estilo de Vida. Las copresencias cambiaron: imágenes, pensamientos, registros que nos acompañaban durante el día.

Hubo un cambio en el registro del transcurrir, y en la percepción y estructuración de la realidad. Apareció un “observador” neutro que se “daba cuenta” de los momentos de proceso, y acompañaba todo lo que iba sucediendo aportando “calma” y “objetividad” durante los vaivenes.

Consecuencias

Este proceso ha aportado claramente en la construcción y fijación del procedimiento de entrada, la carga y profundización del Propósito.

La intensidad y la acumulación en tan poco tiempo han dejado mucha claridad en el proceso de construcción del ámbito de ascesis y de los estados internos por los que se puede llegar a transitar.

Se hace patente que el “centro” del Estilo de Vida tiene que estar en Lo Profundo. Sin este esfuerzo nada tiene sentido. Este esfuerzo completa la “nostálgica unidad perdida”.

CAMARA DE SILENCIO ⁵

Entre algunos amigos coincidíamos en el interés de experimentar la mecánica de trabajo de la cámara de silencio. En septiembre de 2015 se dio la oportunidad de formar un grupo para participar de un retiro que estaba programado para enero de 2016.

En dicho retiro trabajamos en base a lo propuesto en “Aporte sobre Trabajos de Escuela: Ascesis y Cámara de Silencio” de Federico Palumbo.⁶

El grupo se formó alrededor de tres meses antes del retiro, y una primera etapa consistió en la lectura y el intercambio de temas relacionados a la ascesis, como la Fuerza, el sentido de la vida y la trascendencia. Al mismo tiempo, reflexionábamos acerca del propósito del retiro.

Una semana antes de comenzar, nos encontramos en PDV e intercambiamos acerca de nuestras expectativas en relación al retiro y el proceso de ascesis de cada uno hasta aquel momento. Nuestro interés común era profundizar en la ascesis.

El retiro transcurrió durante 2 semanas de trabajo intenso (con 2 intervalos de 2 días). Durante los primeros tres días se buscaba tomar contacto con el ámbito de la cámara. En los 5 días siguientes se trabajó en la dirección de acumulación de registros y, finalmente los últimos días se buscaba filiar el registro hacia la profundización de las experiencias.

Previo a cada sesión se meditaba el propósito de la sesión y, ya en la cámara, luego de una relajación, cada uno hacía su práctica.

La duración e intensidad del trabajo y la sintonía entre los participantes propiciaron un ámbito muy inspirador para las experiencias. La atmósfera de confianza que se fue generando fue muy importante para romper la autocensura en el intercambio, lo que a su vez ayudaba a avanzar en el reconocimiento de registros comunes. En este sentido pudimos observar una suerte de retroalimentación, en cuanto a que el trabajo de uno generaba en los demás una nueva memoria que propiciaba ajustes en la postura mental para sesiones posteriores.

Experiencias comunes y descripción de registros

El trabajo en la cámara y el intercambio nos ayudaron a reconocer y profundizar las experiencias hacia los espacios profundos e incluso a resignificar experiencias anteriores que, al no tener cotejo, quedaban en el campo de la duda.

⁵ Grupo formado por Anabel Mattei (Parque Carcarañá), Ana Facundes, Denise Chaves, Samuel Chaves, Rodrigo UI (Parque Caucaia) y Seba Odasso (Parque Paravachasca)

⁶

http://www.parquepuntadevacas.net/Producciones/Federico_Palumbo/Ascese_y_camara_de_silencio.pdf

El intercambio ayudaba a ajustar la dirección de la experimentación, probar o desechar cosas, incorporar la experiencia del otro, tener certezas de experiencias. Puedo dudar de mis experiencias, pero con las del otro aparece la certeza.

Durante el proceso del retiro, nos fuimos dando cuenta de que hay un recorrido común que nos da la certeza de lo que describe *La Mirada Interna*. Por lo tanto, *La Mirada Interna* y su lenguaje sirvieron como referencia para la descripción que hacemos a continuación:

Al inicio de la sesión experimentamos con mayor profundidad registros que parecen fundamentales para ir en dirección a la suspensión del yo, como la soltura, entrega, dejarse ir, no querer nada, abandono de expectativas, etc.

A medida en que se va dando la atenuación de estímulos externos e internos, experimentábamos el registro del doble de distintas formas: energización de las extremidades del cuerpo; calor; sensación de un segundo cuerpo; cuerpo sólido lleno de energía; sensación de un cuerpo expandido; energía expandida que se va uniendo y solidificando.

Ese registro del doble muchas veces era precedido o intercalado con el registro de vacío, de distintas formas: silencio profundo; ausencia de uno mismo; dejar de existir; ausencia absoluta; nada total; estado de inmaterialidad; una noche oscura consciente de sí misma; calma absoluta; ausencia de búsquedas.

Si podíamos mantener el equilibrio en ese vacío, se daban registros que consideramos como de contacto con el Centro Luminoso: registro de un punto en la cabeza que se va cargando y en un momento comienza a irradiar luz; energía que viene de afuera y me succiona; sensación como si entrara a una luz o saliera de una luz; fuerte iluminación del espacio de representación; transformarse en luz; contacto con la fuente y el origen de todo; presencia de una intención bondadosa más allá de uno y de la que uno participa, a veces traducida como el Plan.

Consecuencias

Fuimos adquiriendo la certeza que el trabajo no era individual, de uno, sino que la experiencia venía de un espacio común del que participábamos todos. Registramos comunión: somos energía en permanente comunicación.

Fuimos registrando el despertar de una mirada o punto de observación más interno, una especie de observador neutral: verse actuando, sintiendo, pensando, como “separado” del mundo fenoménico. Experimentamos que el contacto con el Centro Luminoso alimenta ese observador.

Comprendimos que la ascesis es un camino hacia el despertar, en el cual el acceso a los espacios profundos despierta una nueva energía, que a través de un esfuerzo consciente se puede dirigir hacia la consolidación de la conciencia de sí y la unidad interna.

Después del retiro, que fue un trabajo intenso en grupo, sostener la práctica y el intercambio ayudó a seguir profundizando en la ascesis y en las experiencias descritas.

CONCLUSIONES

Muchos de nosotros que hicimos el proceso disciplinario en este formato de camadas, sin maestro, en una relación horizontal con los pares, experimentamos el intercambio como punto de apoyo fundamental para alcanzar los registros apuntados por los pasos. Experimentamos, también, en algunos casos de grupos más permanentes de trabajo, el claro registro de que avanzábamos juntos.

Cuando recibimos las pautas para la ascesis, esa forma de trabajo conjunto fue de alguna manera desarticulada, porque ya no había pasos y procedimientos conjuntos que sirviesen de pauta, no era necesario comentar el Propósito y la rutina debía ser substituida por el Estilo de Vida.

Comprendemos que existe una dimensión personal de la ascesis que es inevitable: hay un trabajo que nadie puede hacer por otro. Cabe a cada uno registrar la resonancia con el propósito y tomar la decisión de emprender ese camino de experiencia y meditación.

Por otro lado, entendemos que la **ascesis conjunta** va más allá de un grupo de intercambio: es la posibilidad de realizar un esfuerzo colectivo para estructurar la ascesis, en que nuestros registros se completan, y ese "consenso" pasa a dar realidad a lo que experimentamos. De este modo, fuimos adquiriendo la certeza de que el trabajo no es sólo individual, sino que la experiencia se origina de un espacio común del que participamos todos.

A medida que fuimos avanzando en la comprensión de las dificultades y de los registros, fue quedando más evidente para nosotros que no hay nada muy individual en este camino. La Guía del Camino Interno es una pauta de registros que sirve para todos nosotros. Cuando comenzamos a tener experiencias con lo profundo y a meditar sobre ellas, también comprendimos que no inventamos nada: está todo en *La Mirada Interna*. Hasta el punto de descubrir que nuestro Propósito es el mismo.

Comprendemos que el ascenso es una construcción diaria y que es en lo cotidiano en que se relaciona la co-presencia del propósito, el esfuerzo en mantenerse en consciencia de sí y una actitud meditativa que permite integrar las experiencias y construir certezas como escalones que van permitiendo el avance. Desde esta perspectiva de esfuerzo permanente de estar en determinada postura mental entendemos la sustitución de la rutina por el Estilo de Vida.

Todo eso nos abrió un nuevo horizonte en relación a la ascesis, al comprender que el despertar es posible, alcanzable y que se construye hoy.