

La exploración del espacio interior y el trabajo con la Fuerza

1- Introducción.

No hace mucho tiempo, en un retiro, un amigo del Movimiento contó que, cuando él se dispone a realizar un “pasaje de Fuerza” a otros, imagina una “correntada de energía que le viene desde el centro del universo” y que, pasando a través de él, llega al “destinatario” de tal pasaje de Fuerza.

Me sorprendió la explicación, porque yo mismo he estado utilizando ese “método” desde hace bastante tiempo, pero nunca me había decidido a contárselo a otros, porque me parecía una cosa demasiado personal, demasiado lindante tal vez con la temida improvisación.

Sospecho ahora que debe haber unos cuantos que, como ese amigo y yo, recurrimos a “fórmulas” personales en lo que respecta al trabajo con la Fuerza, fórmulas que seguramente se aplican también a otros aspectos del mencionado trabajo.

Existe entonces - al margen de los aspectos técnicos del trabajo - un ámbito de creatividad personal que cada uno puede investigar y enriquecer, ámbito determinado por la utilización de imágenes y climas “personales” que tal vez “funcionan” para uno, pero que no necesariamente funcionan para los demás.

Queda reservado al criterio y la intención de cada uno la divulgación o no de tales “formulas” y procedimientos personales, pero lo que quiero enfatizar es que tales procedimientos existen, y que si resultan adecuados para lograr buenos contactos con la Fuerza, y buenos estados internos, deberían ser explorados y desarrollados sin inhibición.

Lo que sigue se enmarca en parte en ese contexto: escribiré sobre aspectos generales de la exploración interior y el trabajo con la Fuerza, pero también sobre recursos personales, que han funcionado para mí, y que, tal vez y sólo tal vez, pueden ser útiles para otro.

2- La cenestesia y su educación.

Como sucede también con otros sentidos, nuestro sentido cenestésico no se encuentra normalmente entrenado ni desarrollado. Hay que ver la diferencia en la profundidad del reconocimiento que es capaz de efectuar un músico con respecto a un hombre que no lo es, para comprender cuanto se puede avanzar en el entrenamiento de un sentido con respecto al nivel habitual de su educación. Lo mismo puede decirse con respecto a los perfumistas y a los catadores en general. El sentido de la vista parece ser el más desarrollado en la educación tradicional.

Definitivamente, nadie parece haberse interesado jamás por la educación de la cenestesia. Tal situación es comprensible, por tratarse de un sentido que poco tiene que ver con el mundo externo, que es hacia donde mira normalmente el ser humano.

Ahora bien, cuando personas raras como nosotros pretendemos explorar el “espacio interior”, la educación y el entrenamiento de la cenestesia aparece como un tema de primera importancia. Algo en ello hemos avanzado, sin duda. Desde el momento en que aprendemos a relajarnos, ya estamos comenzando a educar la cenestesia. Antiguamente se hablaba de la necesidad de “filiar registros”. Era una idea aproximada.

No sólo debemos educar la percepción de sensaciones cenestésicas, sino también la producción de imágenes cenestésicas. En lo que respecta a este sentido, muchas veces se confunden percepciones con representaciones, y la cuestión se complica más cuando se tiene en cuenta que, a diferencia de lo que pasa con otros sentidos, aquí una representación puede terminar produciendo un proceso que dé origen a una sensación. Todo esto resulta difícil de distinguir. La psiquiatría tiene un lugar en su clasificación de manifestaciones patológicas para algo que llaman “alucinaciones cenestésicas”, que, según nos parece, se

trataría de representaciones cenestésicas a las cuales se confunde con sensaciones. Como dije antes, cualquier persona “normal” puede confundir representaciones cenestésicas con sensaciones, de modo que la presencia de estas “alucinaciones cenestésicas” no representa necesariamente un síntoma patológico. En las experiencias religiosas debe ser bastante común la generación de estas representaciones cenestésicas.

Volviendo a la idea de educar la cenestesia: los músicos, para educar el oído, llevan adelante arduos trabajos de reconocimiento de las diversas notas musicales. Dichos trabajos reciben el nombre genérico de “solfeo”. Tal vez sería posible elaborar un proceso similar pero dirigido a la educación del sentido cenestésico.

3- El espacio interior, actitud, cuidado, tono, pulcritud, permanencia.

El espacio interior es un espacio inexplorado. La mayor parte de las cosas que allí suceden, suceden fuera de nuestro control. Nos suceden. Puede verse, por ejemplo, que cada vez que uno trabaja con la Fuerza la experiencia es diferente. Nadie sabe, antes de comenzar el trabajo, como resultará este, o “qué cosas pasarán”. Esta parece ser la condición de partida.

Es posible suponer que la situación es aún más caótica en aquellos que se enfrentan por primera vez a estos trabajos. En el estado denominado “normal” la gente suele confundir imágenes con emociones, estas con sensaciones, etc. etc.

No parece posible plantear seriamente la posibilidad de “explorar” el espacio interno si no se cuenta con cierta “pulcritud” dentro de él. Es necesario poder efectivamente “aquietar la mente” al menos en cierto mínimo nivel para poder operar dentro de tal espacio. Si una persona no puede suspender provisoriamente las divagaciones ¿que puede hacer en tal lugar?: nada puede hacer, sino que todo le sucede.

Así que este tema parece que tiene sentido para aquellos que han acumulado ya numerosas “horas de navegación” en estos trabajos del espacio interior. Para llegar a ese punto es obviamente necesaria cierta permanencia.

No obstante, como decía antes, en este espacio interior, las cosas nos siguen sucediendo. Pero un poco menos. Tenemos un poco mas de manejo que al principio. Veremos luego que también es bueno que ciertas cosas “nos sucedan”.

Pero volviendo al punto de “lo que uno puede hacer”, hablemos de la actitud con que nos sumergimos en el espacio interno. En este lugar debemos movernos con delicadeza. No hay espacio para la violencia ni el forzamiento de ningún tipo. Tampoco para el apuro, ni para la impaciencia. Buscando un ejemplo del mundo externo, me aparece la imagen de un pequeño gatito que vive ahora con nosotros: para él todo en el jardín es nuevo, todo lo mira con gran curiosidad, y se desplaza con un cuidado (y una elegancia) extremos, siempre absorto y maravillado (supongo) del mundo a su alrededor.

Eso sugeriría: una actitud cuidadosa e investigadora, conciente, alegremente atenta ante un mundo por descubrir. Como suele suceder con los niños, también.

4- La copresencia de los objetos del espacio interior. La poesía interna.

En el espacio interior trabajamos normalmente con imágenes y sensaciones. Por ejemplo, podemos imaginar la sensación de la esfera desplazándose desde la cabeza hasta el centro del pecho. Tal proceso puede corresponder al trabajo con una imagen visual, y a la vez, al trabajo con una imagen o representación cenestésica. Pero además de este hecho, alrededor de esa imagen de la esfera existen otras imágenes copresentes, que otorgan a la imagen de la esfera el sentido, la significación que esa imagen tiene para nosotros.

No es lo mismo que yo “configure” a la esfera como si fuese “una pompa de jabón”, a que la

configure como símbolo de una intención evolutiva, como nexo entre la energía del universo y mi propia existencia individual (sólo por poner ejemplos).

Algunas configuraciones, algunas copresencias, tienen más “vuelo” que otras, como se observa en la comparación.

En estas configuraciones que uno hace de los objetos del espacio interno intervienen también los climas, que suelen acompañar a las imágenes. Y parece que los climas se relacionan directamente con las movilizaciones energéticas. Suele suceder con frecuencia que cuando uno logra configurar una imagen interesante y motivadora, es decir, una imagen que tiene un clima acorde a esos atributos, se produce concomitantemente una movilización energética.

Antiguamente se hablaba del “shockeo del centro emotivo superior”, y se mencionaban varias vías para lograrlo. Una de estas vías pasa por la emoción, sin duda. Por allí pasan todos los métodos devocionales, propios de las religiones. Por otra parte, es observable que tanto el “éxtasis” como el “arrebato”, que son experiencias místicas reconocidas, muestran fuertes concomitancias emocionales.

El clima siempre tiene que ver con el sentido que determinada imagen tiene para uno. Es difícil lograr un clima interesante si configura uno la esfera como una pompa de jabón, o como una pelota de plástico, por ejemplo.

Llegamos así a la idea de la “poesía interior”. Así como uno puede recurrir a la poesía, o a las alegorías en general, como un medio para describir objetos y situaciones del mundo externo, también se puede ejercer tales funciones respecto del espacio interno. En tal caso la descripción no tiene que ver con la expresión hacia otros, como sucede en la poesía “externa”, sino que es una actividad privada, íntima, propia de una suerte de “teatro interior”, donde la intención puede estar puesta en un trabajo con la energía, o en el logro de un estado interno más interesante.

Al decir “estado interno más interesante” me refiero, por ejemplo, a un estado de mayor unidad interna. A veces, en el curso del trabajo, puede aparecer un objeto conflictivo, algo que produce una ligera contradicción. Modificando la “configuración” que tal objeto tiene para uno, es posible lograr que deje de tener esa connotación de “objeto conflictivo”, es posible integrarlo adecuadamente al conjunto de elementos que constituyen el paisaje interior del momento. Recordemos que todo sufrimiento tiene un origen imaginario.

¿Que quiere decir esto? ¿Es que para lograr movilizaciones energéticas debe uno convertirse en una especie de poeta del mundo interno? Tal vez no todos tienen vocación por tales cosas. Algunos tendrán momentos de inspiración de vez en cuando, no siempre. Es lo que nos pasa a la mayoría. Bueno, aprovechemos tales momentos, sin inhibición.

Como se ve, estamos hablando de cuestiones personales que pueden asumir miles de formas distintas, según las situaciones que se presentan a las diversas personas involucradas en estos trabajos. Eso hace imposible efectuar mayores precisiones acerca de cómo configurar los objetos adecuadamente. Pero cada uno puede guiarse por el registro interno de unidad o contradicción que le produce cada objeto y su particular configuración, y también por el “vuelo” o la inspiración particular que cada objeto representado puede facilitar. En todo esto interviene la poesía interna, que ojalá se pueda ejercer con la mayor de las libertades posibles.

5- La movilización de energía en el espacio interior. Imagen visual y cenestésica.

Para quienes trabajamos regularmente con la Fuerza, se presenta la oportunidad de explorar la posibilidad de movilizar energías en el espacio interior, así como en el espacio externo. Formulo una hipótesis: la energía se moviliza realmente cuando uno utiliza una representación cenestésica asociada a una representación visual, que le traza la dirección. Se necesitan ambas representaciones. Se trata de “ver” y “sentir” que la energía se transmite, se moviliza, de un lugar hacia otro. El punto de partida y el punto de

destino pueden estar en el propio cuerpo, o alguno de ellos, o ambos, pertenecer al espacio exterior al mismo.

Ciertos yogis explican numerosos ejercicios de movilización energética: uno de estos ejercicios propone subir la energía desde la pelvis hacia arriba, siguiendo los plexos anteriores, y luego bajar la energía desde la cabeza hasta la pelvis nuevamente, pero por la columna vertebral.

Son muchas las experiencias que se pueden hacer, naturalmente, de acuerdo a la intención de cada uno.

A veces aparecen objetos en el espacio interior que no corresponden a representaciones habituales, porque parecen tener un carácter más “objetivo”. En mi caso, desde hace ya varios años, aparece una especie de foco luminoso unos cuantos centímetros por encima de la cabeza. Tal objeto aparece casi siempre con claridad cuando trabajo con la Fuerza, pero en cualquier momento del día, me basta con evocarlo para sentir un cambio notable en el estado energético general.

He probado “subir” energía a ese punto, con buenos registros, así como tratar de subir mi “Yo” (mi punto de referencia espacial) a tal “lugar”. También he probado hacer descender ese punto hasta el interior de la cabeza, detrás de los ojos. En todos los casos, se producen consecuencias interesantes. Pero todo esto es para mi muy preliminar. Se trata de un espacio, en principio, desconocido...

6- Las imágenes afectivas, los buenos sentimientos, el agradecimiento.

Anteriormente mencioné que ciertos objetos - con sus climas correspondientes -, pueden ayudar a obtener buenos “estados internos”. Tal es el caso de las imágenes de personas queridas en general, pero muy especialmente es el caso de compañeros, amigos u orientadores del Movimiento con los que uno se siente especialmente agradecido. Naturalmente, podría darse también con personas que nunca estuvieron en el Movimiento, pero a mi me pasa con la gente de este ámbito.

El caso es que la evocación y el agradecimiento a tales personas me resulta muy satisfactorio internamente. En ocasiones he imaginado que conecto realmente con algunas de estas personas, como si se tratara de compartir la plenitud del momento que se vive.

El agradecimiento es un buen estado interno, sin duda. Es claro que no se trata de algo que se pueda forzar, ni mucho menos tratar de producir artificialmente, pues en tales casos el registro sería contradictorio. Pero, “cuando sientas una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón...”

7- Algo se hace y algo se recibe.

El trabajo con la Fuerza requiere de un delicado equilibrio entre el hacer y el no-hacer. Todo forzamiento es perjudicial, pero la inacción también lo es. Toda expectativa excesiva dificulta el trabajo, pero la ausencia total de expectativas nos llevaría al abandono de este trabajo interno. De modo que se trata de moverse internamente “como si uno no quisiera”, cuando en realidad sucede que uno quiere...

Bueno, una forma que me resulta satisfactoria en relación con este punto, consiste en trabajar con la expansión de la esfera durante un tiempo (digamos 10 minutos), y luego quedar en silencio, atento a los registros internos. Atento a ver qué pasa.

Es como si uno dijera que algo se hace, y algo se recibe (también podría ser que uno no “recibiera” nada).

Esta forma de trabajo me resulta sumamente interesante. Normalmente, al entrar en esa situación de “atenta espera”, cambia el tono energético, y se producen manifestaciones emocionales. Aparece “la más pura alegría”, no relacionada -en principio- con objeto alguno.

Bueno, hasta aquí llega esto.

¡Paz, fuerza y alegría para todos!

Daniel

Daniel León
Julio 2006
drleon2010@gmail.com
