

## Relato de experiencia.

De trabajo con la experiencia de la Fuerza y la Mirada Interna, como guía, que leída sentidamente orienta des -cubriendo el camino.

## Etapas

-1º parte, la necesidad de cambio: el motor.

-2º parte, el intento: la búsqueda.

-3º parte, la rutina: avance en el camino

-1º **La necesidad.** (1999)

**En situación de sentir un profundo fracaso, comienzo a escribir sin censura buscando una salida.** Al estar clara la necesidad de cambio, desde lo burdo, lo cotidiano se va desplegando la dirección de los escritos hacia lo nuevo, lo querido.

Al releer lo que se ha expresado, como desmalezando, separo lo que observo va en la dirección querida.

Los escritos traducen estados de ánimo, y sentimientos.

*Lo que siento y ansío profundamente*

*Es un sueño, es un salto*

*Es un vuelo sobre el abismo del sufrimiento*

*Es volar con los brazos abiertos hacia la libertad.*

*Si el abismo se ha abierto*

*No quiero permanecer a oscuras en él*

*Sufriente, luchando con fantasmales ilusiones,*

*Creencias, enemigos.*

*Quiero tu libertad y la mía*

*Quiero el regocijo de la alegría*

*Quiero teñir el paisaje de colores nuevos*

*Quiero una alegre carcajada en ese vuelo, cuyo eco se multiplique hasta el infinito*

*Eso es lo que más profundamente quiero.*

Como parte de la historia, como un eslabón más que tiene del pasado y se enlaza al futuro, creí que podría ser parte de un cambio, que cortarí con el sufrimiento creando un paisaje distinto para los que vinieran, y no lo he logrado.

Internamente mi deseo no se ha aplacado, sigue vivo.

*Oh Corazón que desbordas de alegría, no quiero más que estalles contra la cotidiana realidad que te sacude, arrasando sin sentido los lazos más preciados, desarticulando todo posible contacto, comunicación, intercambio.*

*Los demás están también vivos! Sienten! Tienen un destino!*

*No solo yo existo, obscurecida conciencia que no reconoces a los demás,*

*Que en plana pantalla adherida a los sentidos, todo lo tiñes con fijos paisajes viejos, detenidos, irresueltos. Quiero avanzar, VER a los demás, ATENDER, DESPERTAR!*

## **2º-La búsqueda- (2001)**

En esta etapa, hay mucha lectura de diversos materiales nuestros, reflexiones sobre la situación actual, sobre el paisaje de formación. La búsqueda de la configuración del Guía interno. El reconocimiento de las propias debilidades, y también de las propias experiencias de sospecha del sentido.

Desordenadamente trabajo con experiencias guiadas, relax completo diariamente, experiencia de Paz, intentos de incorporar la atención simple en la vida cotidiana tomando nota de lo observado al finalizar el día.

*A la espera de la luz del día.*

*Tantas poesías...*

*Tantos rostros...*

*Tantas vidas...*

*Cantan himnos de alegría*

*Cantos al sentido de la vida*

*Gracias! En lo más profundo del corazón*

*Gracias!*

*OH! A ti te canto corazón de la tierra que despiertas,*

*Con melodías reconocibles,*

*De ríos humanos, de vidas que fluyen como manantiales de agua cristalina*

*Aguas de los mil colores, bajan entre melodías reconfortantes, de mil colores y luz*

*Y el corazón de la tierra late, late nuevamente, despierta!*

*Y entonces todo tiene sentido, unidos por raíces que se entrelazan, gentes de distintos tiempos,  
gentes de distintos lugares, gentes con la mente clara y el corazón abierto,*

*Caminan, confluyen hacia un mismo destino, la nación humana universal*

*Se ha abierto el futuro!!*

*OH! Palpitante corazón de la tierra, cordillera imponente y milenaria, ilumina mi camino*

*Ayúdame a vencer mis debilidades*

*Ayúdame a ver mis virtudes*

*Permíteme beber de la luz que tras tu silueta se oculta*

*Aclara mis puntos oscuros, quiero ver mis cadenas, mis errores, quiero romper con mis culpas.  
Necesito renacer libre y plena, necesito ver en mi y en los demás las virtudes*

*Necesito obrar con unidad!*

*Quiero ser de la partida.*

Por momentos una alegría infantil intensa (como cuando un chico se entera que aquello que tanto esperaba está por suceder y se dice por dentro “sí, sí, sí!!!”).

Cuando escribí lo que escribí, tuve la sensación fugaz, pero clara de que con lo que veía que estaba sucediendo, la vida valía la pena ser vivida por ese solo sentimiento : el sentirme parte de un cambio, tuvo sentido ser parte de ese río de vida fluyendo. Pero esto viene y va (tengo expectativas).

Si la conciencia se orienta sola hacia lo más elevado, hace muchos años (para lo que dura una vida) que estoy dando vueltas cíclicamente en un mismo plano. Con diferentes estados internos, pero en un mismo plano.

Que creencias, que valores, tengo que abandonar?

Que es lo que tengo que dejar en el camino para avanzar?

No quiero dejar de hacer los trabajos, más allá de las circunstancias. Realmente quiero cambiar.

Hay muestras de que es posible! el cúmulo de nuevas propuestas de trabajo (la Escuela) son inmensamente alentadoras, y los rumores de que se puede finalmente realizar un cambio interno capaz de consolidar otro nivel de conciencia, que según imagino permitiría salir del círculo cerrado en un mismo plano, de ciclos que se repiten , es mi más profundo deseo.

Ahora más que nunca al leer la Mirada Interna, me resulta claro que los pasos a seguir son muy simples, que todo lo demás es ruido.

3º - **la rutina**-.( trabajo sostenido diariamente, durante aproximadamente un año)

Con sorpresa observo que avanzo, que no son experiencias aisladas, que se va construyendo un camino.

#### Propuesta de trabajo diario:

-Por la mañana

Al despertarme leo La Mirada Interna.

Formulo un pedido simple para realizar todos los días, que predisponga al cambio. "OH Guía! Ilumina mi camino".

Relax completo, respiración completa. Según la situación en que realice el trabajo llegaré a la experiencia de Paz o seguiré con la expansión. Anotar las dificultades.

-durante el día

Atención simple, APRENDER A VER POR PRIMERA VEZ (del libro MT). Con la intención de tratar a los demás como quisiera ser tratada.

-a la noche

Anotar las dificultades encontradas.

Me dispongo al trabajo en un tono amable conmigo misma, tolerante y sin forzamientos.

Mi apoyo, consulta permanente es la Mirada Interna, a la que leo con renovado significado, al estar orientada a buscar la correcta actitud hacia el trabajo.

Muchas cosas han pasado desde que comencé con estos trabajos, no ha sido un desarrollo precisamente lineal lo que ha sucedido. He encontrado muchas resistencias, he sentido que me he desviado, he descansado y poco a poco he mejorado el trato conmigo misma.

#### **Transcribo las anotaciones más significativas:**

Algunas caídas en cuenta:

En la raíz del sufrimiento están las creencias.

Se evidencia en actitudes y conductas la necesidad de reconciliarme, de aplicar los principios.

Una tarde en la playa, el cielo estaba azul, despejado, lo que permitía ver un horizonte muy definido. Como estaba con la copresencia del trabajo, y tengo dificultades de ver con nitidez la esfera (transparente, luminosa y con volumen) comencé a seguir con la vista la curva del horizonte, la bóveda celeste, la profundidad del espacio abierto en que estaba, y tuve la clara sensación de estar de pie sobre una esfera (la tierra) incluida en el luminoso espacio (esférico) de la atmósfera que la rodea.

En otras situaciones he observado al mundo desde dentro de mis ojos, desde más atrás, y he visto su volumen, a la gente con sus cuerpos tridimensionales, desplazándose simultáneamente en distintas direcciones; y como al desplazarme, las cosas alrededor ocupan (unas respecto de otras) una distinta ubicación en el espacio ( con cierta sensación de vértigo).

29/5

Anoche me sentía violenta internamente, con temor de caer en compulsiones con los demás.

Hoy al despertarme, tenía el mismo temor, entonces leí la guía del camino interno (por que estaba realmente descorazonada), esto me sirvió de apoyo para poder trabajar. Hice el trabajo de relax y con la esfera, haciendo hincapiés en la actitud amable. Vislumbré por un instante un tono de amabilidad nuevo (como si realmente me quisiera) llegué a sentir ondulaciones progresivas en todo el cuerpo al expandir al esfera. Interrumpí la experiencia por situación externa.

Algo dentro mío hace presión por expresarse, ese algo no es mi yo, es más interno y tiene el sabor de la certeza, es la vida que se expresa a través mío.

Reflexionando, noto a los demás bloqueados, escépticos, desconfiados, creyendo en el sufrimiento. Siento ganas de decirles que tengo la convicción de que cambiar es posible, lograr unidad interna, que es alegre encarar estos trabajos, como real necesidad y sentimiento.

Me he dejado vencer por el escepticismo, el descorazonamiento, las dudas acerca de la realidad de lo que he comenzado a registrar, todo es muy incipiente y no está consolidado, y la presión ejercida desde el mundo en dirección opuesta se ha pegado a mis propias debilidades, creencias y temores de modo desalentador. Sentí un fuerte deseo de abandonarlo todo, se me produjo un derrame en un ojo que duró varios días.

Estos días han sido de gran tensión, y temores de morirme o enfermarme. En fin, son tensiones que se han amplificado, he estado forzando.

Con calma, sin oponerme a lo que parece ser una gran fuerza, voy a encontrar el hilo que conduce hacia la luz.

1/06

Hoy ha sido un día difícil, y a pesar de ello, repetidas veces siento mi cuerpo, no tengo ruido mental y me siento a gusto conmigo misma. La extrañeza que me producía muchas veces el estar más atenta, quizás con algo de forcejeo interno, se ha distendido. A veces es como si quisiera retroceder ocultándome en el estado de ensoñación.

En el contexto del trabajo con la fuerza, comencé a hacerlo con buena actitud, pero a escondidas. Me afecta la mirada de los demás.

Se ve que al irme a dormir después de haber anotado lo anterior, el tema quedó dando vueltas y hoy cuando me levanté divagaba a cerca de cual experiencia guiada podía hacer ¿quizás el gran error? Y mientras hacía algunas cosas seguía divagando a cerca de cómo apoyarme en las virtudes, en que virtudes? Yo que tiendo a opacarlo todo, y que considero que mi marca es “lejos de la perfección” pendiente de la reacción de los demás, sus gestos de burla o desaprobación.

Pido profundamente en mi corazón liberarme del contradictorio sentimiento de devaluarlo todo, pido con intensidad liberar la expresión de lo mejor que hay en mi, reconociendo lo mejor de la expresión de los demás, sin degradarlo nunca más.

Leo del Paisaje Interno, el capítulo contradicción y unidad.

Últimamente he sentido como un vahído en la cabeza, observando dificultad para concentrarme. También he observado una mayor diferenciación del mundo interno y externo, como si se acomodaran.

Ayer hice la experiencia El gran error. Hoy luego de hacer una experiencia de paz y agradecimiento caí en cuenta que tengo corazón verdadero- cabeza falsa = estupidez.

A la noche, en una reunión de trabajo. Imagen alegórica blanco caballo (el corazón?) que mueve sus alas al ritmo de la respiración. Temor a entrar en contacto con la fuerza. Una cosa son las imágenes alegóricas correspondientes a distintas partes del intracuerpo, y otra muy distinta, el ruido mental que aparece como tensiones en la cabeza.

-hoy trabajé el relax, en especial el interno y mental, y la sensación de bajada de nivel. Al encarar la experiencia de paz, los pasos que sigo no son tal cual lo propuesto, por que voy internalizando la sensación en el pecho pidiendo al guía que me acompañe, el pedido no sale de la garganta sino de más abajo y adentro, es una sensación sonora profunda, que me llevó a sentirme como si fuera siempre el mismo ser humano desde el comienzo de los tiempos que busca a sus guías más profundos, que duermen en su más profundo interior. Le pido al guía que despierte, como si fuera una orden, al mismo tiempo voy siguiendo la expansión de la esfera hacia fuera del cuerpo. Aparecen imágenes de cuevas, túneles, cielos nocturnos estrellados (y como siempre) altas montañas tras las que se oculta el sol, la única diferencia es que esta vez no son una silueta negra, plana y lejana sino que tienen volumen y puedo ver sus laderas de piedra, y sus cumbres nevadas.

Serán las pirámides de Egipto construcciones de ese paisaje interno, en un paisaje desierto y llano?

14/06. Gravé y trabajé con la experiencia guiada el gran error.

No se que corresponde hacer al haber caído en cuenta de mi funcionamiento: corazón verdadero-cabeza falsa. Me surgen preguntas que no me puedo responder. Agradezco en mi interior conocerme cada vez en mayor profundidad.

Me tengo que calmar, esperar con fe, sin improvisar una salida. Que puedo perder? La razón (me surge de adentro el temor)

15/06. Anoche me acosté escuchando la exp. El gran error.

Hoy me desperté distensa, y entre divagar y leer... leí la Mirada Interna hasta los principios.

Luego de algunas tareas, trabajé con relax y experiencia de paz, estaba co-presente el tema de la "cabeza falsa", entonces surgió una respuesta: es la cabeza la que cierra tu futuro; y sentí claramente la sensación de energía que se liberaba en la cabeza, como si se disolviera una resistencia. Y en ese estado de semisueño difuso agradecí en mi interior.

Revisando creencias y temores.

Con respecto a la trascendencia siempre sentí que era posible, pero al mismo tiempo creía que no para mi. Primero por ser mujer y también por mis compulsiones.

Antes de hacer la experiencia, trataba de afirmar la idea, despejándola de ruidos, de que es con la energía del propio cuerpo, con la que estoy trabajando, que es a esa energía a la que voy a reordenar, desbloquear y direccionar intencionalmente. Tengo que aprender a manejar mi energía, y dejar de ser manejada mecánicamente por ella. No son fenómenos externos a mi cuerpo, de entidades desconocidas, que aparecen como creencias estúpidas y que ambivalentemente me generan ruido y temor. Vendrá de la arraigada creencia cristiana de los cielos e infiernos, puestos afuera, dándoles existencia real externa? De chica me preguntaba a donde estará ese cielo, que tan alto estará? Y ese dios invisible y vigilante que todo lo ve? A donde está? Por que no hay donde esconderse ante su mirada reprobadora que marcaba la dirección directa al infierno.

19/06.

Durante el trabajo de hoy: cada vez que aparecen imágenes de cielos, de montañas de luz, mi cabeza se alerta, focalizándolas, vuelvo a la sensación de expansión, y así voy y vengo, tratando de distender, buscando la paz; entonces busco mentalmente el registro de tratarme como si fuera otra persona, que haría yo si la experiencia la estuviera haciendo otro, una amiga querida? Busco la sensación, sin duda la alentaría a que no tenga miedo, que confíe, que nada le puede pasar, que se deje llevar (simultáneamente siento una sensación expansiva hacia atrás) es como si estuviera acompañándome, protectora; ya no enfrentada y censurando lo que hago.

20/06. Con permanencia en el trabajo.

Hoy cuando me levanté tenía ruido mental, temores, expectativas, la sensación de cosas mal hechas, torpe y burdamente contradictorias.

Luego de algunas tareas, me dispuse a trabajar, confiando en que el relax alejaría esos fantasmas.

Me propuse hacerlo pausadamente, sin apuro, distendiendo en profundidad y siguiendo los pasos lo más ajustadamente posible.

Como imponerme la distensión, si es distensión: como forzarme a hacer algo si lo que busco es la paz, la claridad, la lucidez, la desposesión; como sentirme mal por que me siento mal, si lo que busco es la reconciliación.

Leo la Guía del camino Interno, para ponerme en tema, con la intención de gravar la actitud adecuada, leo y releo algunas partes: la dirección a imprimir, el rechazo a..., la libertad interior, el desapego al paisaje, la presión de la luz... los fantasmas (ruidos mentales, temores, desvíos)

Busco la actitud de bajada, el silencio mental, le pido al Guía que me acompañe. Imagino la esfera como si fuera un sol, la entro, la llevo al pecho, no tengo ruido mental, tengo una suave sensación expansiva, el espacio está claro, luminoso, sigo con la sensación, con mucha suavidad casi imperceptible, desposeídamente dejo pasar las actitudes inadecuadas o ruidos; sin focalizar la mirada, veo en el paisaje montañoso, la luz que se insinúa detrás, es como si me fuera desplazando por ese espacio hacia la luz, como si sobrevolara el paisaje, siento una fuerte presión en el pecho como desde afuera (sin clima de opresión) opongo con mi actitud una resistencia (“no temas a la presión de la luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente...”)

Afuera un perro vecino ladra fuerte, no para de ladrar, cuando se torna distractivo salgo de la experiencia, no la quiero gravar mal.

Antes de entrar a la experiencia armé un pedido relacionado con las sensaciones que me han acompañado los últimos días, en los que me he sentido muy extraña, sin lucidez y con dificultad para conectar con el mundo. He estado casi permanentemente con la sensación del cuerpo, me resulta extraño estar sin ruido mental, actuando en el mundo, haciendo cosas; es muy raro ver a los demás desde mi, sobre todo relacionarme con los demás, es como si no supiera que hacer, como si tuviera que aprender a moverme en esta situación distinta. A veces, y sin roces me sumerjo en la ensoñación, como si fuera un refugio en el que me reconozco, que tiene sabor a normalidad. Entonces me pregunto y me sorprende, como es que el modo “normal” de estar en el mundo es ese? Cuando lo cubre la ensoñación. Entonces miro a los demás y me digo es que ellos también están inmersos en ese ensoñación?! Esto me desconcierta y sorprende.

Sucede que tenía la creencia de que tendría mayor lucidez, que sabría como y que hacer y en realidad me desconcierto. Por que en otras ocasiones al hacer el trabajo, pero de modo aislado, o cuando me han sucedido experiencias de “sospecha de sentido” que resultan en lucidez, mayor volumen en la visión del mundo, comprensión, alegría... estos registros duraban poco, se diluían al cabo de unas horas y volvía a ser la de siempre. Pero al trabajar con permanencia, es desconcertante. Tendré que estar atenta a no caer en la improvisación.



21/06. Hoy me puse a trabajar con el mejor tono posible, fui disponiéndome mientras ordenaba la casa después de llevar a los chicos a la escuela.

Leí los primeros capítulos de la M.I. hasta la guía del camino interno.

Luego me senté, hice respiraciones completas, el relax en sus tres pasos, el pedido; imaginé y bajé la esfera, siguiendo con la sensación expansiva.

No pude relajar las expectativas, pasando de expectativa en expectativa en expectativa en un sinfín de capas interminables, como si se reflejaran en espejos uno dentro del otro sin fin. Me encontré enfrentada a mi misma, y busqué una y otra vez la sensación de caída, de soltada, pidiendo al guía que me ilumine, que me dé fuerza para continuar, para no retroceder. Con la sensación de no poder desprenderme de mi yo, de lo identificada que estoy con ese modo de proceder, sin fuerza y con temor de lanzarme definitivamente a un mundo nuevo, desconocido. Como si estuviera al borde de dar ese paso pero con los pies tan pegados, o de un modo tan particular de que no me puedo des identificar.

Y aquí estoy, quiero seguir esperando, calma, con la intención de actuar en el mundo de acuerdo a los principios. Agradezco en mi interior, el conocerme cada vez en más profundidad.

Durante el día he reflexionado acerca de los impedimentos encontrados, y dándole vueltas, y más vueltas me apareció la imagen del espacio central triangular rodeado de espejos (del Paisaje Interno), y caí en cuenta de que es mi yo, con mis compulsiones y tendencias presa en su interior. Este capítulo siempre me había resultado incomprensible, y ahora caigo en cuenta de que todos los trabajos, la gran batería de trabajos lanzados por el movimiento tiene que ver con ablandar (por distintos flancos, por todos los posibles) la cáscara (yo) para dar paso a la manifestación de la mente. Y como es tal la diversidad de gente que por alguno de estos lados cada uno encontrará el modo de hacerlo.

Luego por la tarde, después de hacer algunas cosas, llegamos a casa, y tenía una fuerte necesidad de descansar un momento, y de leer esa parte del paisaje interno; me tiré en el sillón y me relajé, me adormecí y cuando uno de los chicos me llamó me desperté y me traje de ese sueñito la clara sensación, la caída en cuenta de la muerte (sin clima, sin temor) con sensación de alerta.

Entonces pensé donde encontraría respuesta a tal cosa, y busqué la ceremonia de Orden, la leí; y luego también leí la de Aceptación y ahí estaba ese collar de cuentas en un círculo, y otra vez entendí que se trata de todos los contenidos de la conciencia, que no dejan expresarse a la mente; sorprendente! De que cosas tratan estas ceremonias, cuyo tono poético seguía pero no comprendía (cuantas puntas del hilo interno que han sido lanzadas!) Gracias!

Como curiosidad estuve buscando información (respecto a como me he estado sintiendo) y leí algunos capítulos de "las moradas" de Sta. Teresa, que a pesar del lenguaje y del paisaje, me resultó claro y útil.

22/06. Hoy hice el trabajo diario, sin poder salir del círculo cerrado. Tengo la cabeza tensa a punto de caer en la desesperación.

23/06. Hoy hice la experiencia guiada "la muerte", leyéndola, haciendo pausas para imaginar sentidamente lo propuesto en cada paso del recorrido.

En la última parte, en la galería de estatuas de mármol, de aquellos a quienes hay que perdonar, cuando sigo al guía que dice que bajo ninguna circunstancia debo mirar atrás, siento un fuerte deseo de hacerlo, y me voy con la sensación de algo no resuelto y me pongo a escribir... hay algo que no puedo perdonar, es la soberbia del que impone su paisaje a otros. Los poderosos que aplastan y oprimen a los demás, los poderosos que se ubican arriba (iglesias, gobernantes, ricos) son un techo que no deja salir de este mundo, me niego, es injusto! (sensación en la parte alta de la cabeza) Siento que es ese mi enemigo, si los veo fuera del pedestal en que se han acomodado, los veo débiles, humanos, temerosos. Solo que por estar ubicados en lo alto tiñen todo hacia abajo, inasequibles y soberbios.

Y AQUÍ ME VOY CON LA SENSACIÓN DE HABER ENCONTRADO ALGO IMPORTANTE, Y ME PLANTO EN LA CÚSPIDE DE MI CABEZA, COMO PARADA SOBRE LA SUPERFICIE DE LA TIERRA, CORONADA POR EL BRILLO DEL SOL, CUAL ECLIPSE QUE OSCURECE LA SUPERFICIE Y SOLO DEJA VER LOS RAYOS COMO CORONA LUMINOSA ALREDEDOR. Y AHÍ ESTOY PLANTADA EN POSICIÓN DE TRIUNFO CON LOS PIES BIEN FIRMES Y LOS BRAZOS EN ALTO, TRIUNFANTE, sola, apesadumbrada por la soledad oscura en medio de un silencio infinito....

Me creo superior! Me creo superior! Agradezco en mi interior el conocerme en mayor profundidad.

25/06 reflexión: que son los propios hijos, sino proyección de la propia imagen hacia el mundo y ante los demás (soy vista a través de cómo se los ve a ellos) No renuncio a nada, cuando quiero para ellos lo mejor, postergándome a mi misma. Me proyecto en ellos.

Hoy al trabajar, lo más fuerte como intención ha sido la búsqueda del Guía, ya que tengo una fuerte necesidad de ayuda para seguir avanzando.

Encontrándome en la situación interna de estar detenida por las expectativas, aún así me propongo trabajar, una vez que me he relajado, quisiera quedarme eternamente en la experiencia, en esa búsqueda, expectante pero de profunda paz y alegría que hay en el trabajo.

Tengo muy claro que lo que quiero es cambiar, para regresar al mundo, tengo mucho por hacer. Quiero despertar y expresar lo mejor que hay en mi, libremente.

29/06. Muchas veces siento violencia interna, y me esfuerzo para no violentar a otros.

Muchas veces lo que otros me dicen me pone en confrontación clara con ellos y me violenta.

Estoy fácilmente más atenta cuando me muevo entre o haciendo cosas.

Sin duda me voy conociendo en mayor profundidad, pero esto no es suficiente, tengo que trabajar los impedimentos para que me dejen de condicionar.

Últimamente al trabajar con la experiencia de la fuerza, aparece en el espacio de representación la imagen luminosa de la silueta del cuerpo (será el doble?).

2/07. Me puse a trabajar, con la inquietud de encontrarme una vez más atrapada en las compulsiones, y entre espejos que reflejan siempre lo mismo. Entonces recordé que hay que estar atento a la dirección que se puede "imprimir", lo que implica intencionalidad, que me tengo que proponer con claridad ir hacia arriba, ir hacia la luz (dirigir la experiencia).

Ya al hacer el relax interno tuve imágenes montañosas y una luz sobre ellas, en lo alto de mi cabeza, seguidamente continué con el recorrido interno. Luego procedí a trabajar con la esfera, ampliando la sensación descubrí que se puede, se puede sobrepasar el abismo, y no como creía que la actividad de la conciencia desaparecería, esta mecánica no desaparece pero se puede ir más arriba, mucho más arriba en el espacio de representación, por sobre este funcionamiento mecánico inevitable, propio del cuerpo, y vislumbré con gran alegría y agradecimiento que es posible (agradecí repetida, alegre y profundamente a quienes me han guiado hasta aquí) El espacio se continúa hacia arriba, lo oscuro y la mecánica de la conciencia quedan atrás, más abajo.

Al contraer la sensación de la esfera, sentí (truk!) que encajaba en el cuerpo, como si me hubiera desplazado hacia arriba.

Siento al leer detenidamente, sin apuro los apuntes complementarios del retiro de la fuerza, que se ha habilitado la posibilidad de avanzar, no solo un contacto con la fuerza, aprender a conectar, manejarla, pasando a otro plano y avanzando en él.

7/07. Hoy me siento profundamente fracasada, un profundo sentimiento de fracaso, absoluto, tal que mi cabeza lo ve y cree que es lo correcto, y ese punto es tal fracaso.

No solo ni siquiera puedo no perjudicar a otros, mucho menos tratarlos como quisiera ser tratada. Y ahí está mi cabeza oponiéndose a lo que siento, se resiste y todo lo tuerce.

Al conversar ciertos temas como la muerte, el sentido, siento activarse los plexos.

Ayer estando inmersa en actividades, exigida, tenía la emoción e imaginación descontroladas, positivamente.

9/07. Anoche cuando me quedé sola, hice una experiencia de paz. Antes de comenzar, pensando en el salto al vacío que sería el próximo paso, ir más allá del cuerpo, la muerte, sentí un profundo sentimiento me une a mis seres queridos.

A veces dudo de tener la actitud correcta, con inestabilidad en las sensaciones del cuerpo, sigo trabajando por que me gusta.

Hoy teniendo la imaginación descontrolada, al llevar la sensación al cuerpo, lo sentía como algo reconfortante.

Cuando estaba lavando los platos, divagando con unos apuntes que leí hoy de comentarios del Negro en Madrid, imaginaba que podría hacer yo de un modo competitivo y estúpido (en ese momento me dije: no importa que estés divagando de ese modo, es la inevitable mecánica de la conciencia) por primera vez no importaba lo que creyera o con que especulara.

19/07. Participo del retiro de la fuerza.

Me siento rara, no me reconozco. No puedo creer que sea yo la que está acá, me siento libre y sin contradicciones.

2º trabajo. Antes de comenzar tenía sensaciones externas de rigidez en hombros y pecho, durante el relax, mucho calor en todo el cuerpo.

Experiencia de la fuerza: electrificación del cuerpo, ondulaciones muy veloces, el corazón aceleradísimo como si latiera en todas direcciones (nunca imaginé que pudiera latir así) imágenes de cristales transparentes luminosos que se abren multiplicativamente en todas direcciones. Circulación de la luz, muy veloz e intensa recorre el cuerpo como espiral hacia lo alto. De una intensidad inimaginada. Salgo de la experiencia.

En el oficio con imposición (antes hay un clima de fuerte expectativa) vuelve la rigidez a la nuca y hombros (armadura), por dentro no siento nada, vacía de sensaciones, como si desconociera los pasos a seguir, no puedo sentir el pecho, ni el pedido, nada.

Síntesis personal (en el lenguaje que a uno le encaje)

Ante esta propuesta, se me arrebató la emoción en una correntada que recorre todo el cuerpo por dentro. Y me surge la pregunta: cual es el sentido de mi vida? Fuerte sentimiento de aspiraciones profundas. Agradezco en mi interior. Y siento activarse los plexos buscando la unidad, buscando la inspiración (oh! Guía ilumina mi espacio de representación!) y dejo que mi mano escriba sin censura.

Oh Guía! Hasta aquí he llegado guiada por tu luz

Mi espacio interno has iluminado

Sujeta al éxito o al fracaso, a arraigadas creencias, a climas, a compulsiones o temores, a dudas o certezas,

a un deber ser lejano y no sentido, contradictoriamente unido, sujeto a un tiempo que se va, imaginariamente sufrido.

Te he llamado y a mi pedido has acudido

Con tu ayuda relajaré mi cuerpo, mi corazón

y pacientemente ascenderé entre fantasmales figuras, recuerdos, temores  
por que me habré entregado a ti  
mi cabeza no es mi enemigo, son sus ilusorios contenidos  
el espacio se continúa, despejándose de creencias  
en un torbellino expansivo que todo lo ilumina  
amo mi cuerpo  
los sentimientos más profundos  
y la difícil escalada que de comprensión en comprensión  
avanza por el camino iluminado por el Guía interno unido a la Luz.

#### Trabajo con la fuerza

Atravieso distintos paisajes siguiendo con la expansión. Apertura del mundo interno, ampliación del espacio, fuerte luminosidad, cielo densamente estrellado. Silencio profundo y paz expansiva. Tengo miedo de avanzar más.

Oficio.

Cada vez que avanzo, al intento siguiente retrocedo por que tengo miedo y expectativas. Físicamente siento mi cuerpo como una coraza, como si hiciera fuerza en contra.

Reflexionando: hacia dentro me inspira la búsqueda (como si fuera una exploradora) de nuevos espacios que necesita recorrer el ser humano, para encontrar el sentido.

Cuando dudo, evoco esa imagen. Cuando temo, recuerdo como estaba antes de comenzar con los trabajos.

25/07. Cuando me acosté a dormir la noche que regresé del centro, tenía la sensación de movimientos en el cuerpo, como si se moviera la sensación de las piernas, brazos fuera de la posición en que estaban (como movidas por afecto hacia otro).

Hoy me desperté con la imagen de un objeto ondulante de superficie irregular y finamente metalizado, suave y brillante. Creo que se trata del cerebro. Y con los siguientes pensamientos: pensar, sentir y actuar en la misma dirección construyen el camino por el que se avanza. Los actos mentales se orientan solos en el camino. Son peldaños que se van desplegando, sobre los que se avanza.

Ayer sentía ruiditos (crik, crik), los mismos que se producen cuando al masajear nudos de tensión (muscular) estos se van soltando. Y sensaciones físicas (en la cabeza) de movimientos, como si algo se estuviera acomodando. En otras ocasiones he tenido sensación de estiramiento hacia arriba (como un fluir de sensaciones) desde los hombros hacia arriba.

Algo que se repite (como indicador?) cuando trabajo con la experiencia de la fuerza, y me aproximo a los espacios profundos, es una suave y fresca brisa que pasa por las fosas nasales.

He experimentado la proximidad con otro espacio, del que me llega un tono de chispeante alegría.

Todo esto ha generado en mi, un irrefrenable entusiasmo, y el reconocimiento de la necesidad de ayuda. Y es cuando he sentido que no podía postergarlo más, que me anoto para hacer la disciplina mental.