

# **DIARIO DE UN SEMESTRE – RELATO DE EXPERIENCIA**

## **Marzo-Septiembre-2016**

### **INTRODUCCIÓN:**

Este es un resumen de reflexiones personales entre marzo y septiembre de 2016. También es una síntesis de la experiencia en los avances y en las dificultades, de las comprensiones y de las caídas en cuenta. Y un particular relato de las herramientas que, también de una forma particular, he aplicado y que son las que Silo puso a disposición de aquél que está interesado en superar el sufrimiento.

El interés es hacerme más fácil el avance en el camino que me he propuesto. Trato de grabar las comprensiones para que la experiencia sea, en lo posible, aprendizaje para construir e incorporar un estilo de vida liberador.

Lo comparto agradecida por la oportunidad de aprender: de los maestros del Parque Navas, de cada amiga y amigo en otros Parques y de compañeras y compañeros de camino en otros ámbitos de la vida, pues reconozco en mi experiencia su aporte.

En el trasfondo de este escrito está la comprensión de los ciclos. De cualquier ciclo, aunque quizás no lo exprese tan manifiestamente tantas veces como se pudiera pensar.

### **MARZO-ABRIL**

Algo debe estar cambiando, porque siento en movimiento a todas las células del cuerpo. Ninguna sensación de estabilidad, todo es inestable.

Elegir siempre. Eso quiero. Y no es fácil.

Lo importante es mantener la dirección. Y resolución para no saltarme las señales, porque, en este momento, la coherencia significa salir de la zona habitual en que “maneje” más o menos; ser coherente, ahora, me lleva a cambiar tendencias. En todo: desde la cenestesia a lo mental.

Estoy ya claramente en otra era. Un ciclo nuevo en la espiral del proceso (del personal y del mundo) y no vale la repetición.

Justo con el cambio de estación, el nuevo ciclo. Siento fuertemente cómo los ciclos no son sólo afuera, también son adentro: están en todo.

Es oportuno, entonces, ponerse a favor, montarse en su viento para facilitar el cambio.

Lo que hay que hacer gana en profundidad: no es fácil o difícil es la Acción Oportuna.

La referencia de los Principios y del Guía Interno como estilo de vida, va formando parte de una nueva forma de estar en el mundo y eso me da la oportunidad de estar, simultáneamente, en varias cosas.

A la vez aclaro prioridades y la perspectiva es más amplia. Otra experiencia: hago lo que quiero y quiero lo que hago, a fin de cuentas es lo que quiero hacer y, mágicamente, hay tiempo y espacio para ello.

Cuando atiendo me planteo y reflexiono sobre las condiciones de vida que me ayudan en la dirección del Propósito. Lanzo la pregunta: ¿en qué condiciones quiero vivir? Y viene la respuesta: quiero vivir en mí y no afuera de mí.

Es lo que quiero, ¿qué necesito para eso? Estar en ello sin aceleración, con métrica y ritmo.

La atención me ayuda a conectar adentro con una posibilidad que necesita proyectarse. De nuevo fuera de la “zona de confort”. Libertad y comodidad, en mi caso, son antónimos.

Lo mecánico, al acecho una y otra vez, se asoma acelerando el ritmo –la tendencia-. Noto cómo la métrica se distorsiona y caen la pulcritud y el tono.

Intento equilibrar buscando espacio y tiempo. La experiencia del límite apoya el intento: la proporción, el calendario, el plan.

El plano en que me estoy moviendo ¿es o no es el que corresponde? ¿es o no el de mi posibilidad?

Hasta ahora no había sido, pero ya sí: tengo registro de lo que es y cómo se expresa la actitud lúdica. Fuera los climas que distorsionan cualquier relación.

Miro hacia el Propósito y las sensaciones son de otro nivel. Caigo en cuenta de que, cuando lo personal surge con fuerza, solo interfiere y estorba lo que quiero de verdad: son climas pesados los que se expresan (de aceleración, de confianza o desconfianza, de seguridad o inseguridad, etc.). Si son negativos pesan y tiran hacia abajo y si son positivos me despistan.

Veó cómo detrás de un clima pesado siempre está la posesión. Cuando observo lo que me intranquiliza se revela el deseo que hay detrás. ¡Vaya con el acto!

Estoy aprendiendo a quitar las veladuras que extienden los climas: si me siento mal y si me siento bien trato de captar el para qué del acto. El “por qué” sale solo y me doy cuenta de la maestría adquirida en la justificación.

Desde la actitud lúdica, observo y el juego me ayuda a ver mejor.

Intento aprovechar mis facilidades, las que puedo reconocer: por biotipo, por paisaje, por los ámbitos en que me muevo, por la etapa que me toca vivir...: trato de hacerme la vida sencilla e intento extender las posibilidades.

Lo complicado no es para mí. Esto es revelador y siento que se refuerza el centro. La atención al registro está más cerca del acto. Cuando observo la intención que expresa puedo elegir más a menudo y una sensación de bienestar empieza a ser habitual.

Pulir la forma, bien, pero lo siento secundario: me deja mejor sensación la honestidad y la claridad en la intención y en la proyección del acto. Eso me gusta.

En la experiencia de ir transformando mi vida voy cortando cadenas, quitando escudos así siento que voy ganando en libertad. Como indicador, estoy donde está mi respiración (ahogada, emocionada, tensa, tranquila) y así puedo atenderme muchas veces. En el desequilibrio, primero cae el tono y luego surge el caos. Siempre aprendo reconociéndolo, pero quiero pasar a otra etapa.

Pongo atención a los actos neutros en las relaciones, quiero que tomen dirección y mejorar la cualidad, sentir más a menudo el futuro del otro. El encuentro con gente querida es muy inspirador y me da medida y profundidad de lo humano. No puedo dejarlo pasar neutral.

## **MAYO-JUNIO**

Con la luz de junio se alargan los días hasta llegar al cenit y algo inesperado, una claridad inusual de conciencia, me llena de plenitud y de profundidad. Siento el Sentido.

Es el registro de llegar al acto inicial que marca mi destino. O hasta donde puedo alcanzar en este momento. Una comprensión inmensa en comunión con este tiempo y este espacio.

El trabajo con los Principios y con el Oficio se han encontrado: primero, en la observación de la experiencia y después en el acto de vivirla con plenitud.

Es ese acto, esa dirección de búsqueda de Libertad y de Sentido, lo que mueve mi vida. El agradecimiento es tan profundo que no puedo explicarlo y el alcance que tiene me da sensación de infinito.

El significado es de reconciliación y la experiencia es la certeza de otra mirada con mayor perspectiva, más profunda.

No estoy volada, reconozco el mismo plano, pero se afianza un punto de vista distinto del habitual de la conciencia y del mundo. Y me produce una alegría profunda, clara y calma desde el Futuro.

El aprendizaje. Al tratar de poner atención a lo que puedo aprender se me despierta la curiosidad. Puedo ver las cosas desde una perspectiva diferente: desaparece en gran medida la valoración de los objetos o de las situaciones. Menos proyección y algo más de atención; no es lo mismo creer saber lo que me puedo encontrar que ir a ver qué puede pasar: es como vivir siempre algo nuevo. Veo con interés que esta actitud nunca decepciona.

Esa forma de estar me saca de la frecuente determinación y posibilita otro tipo de respuestas.

El juego de la vida cotidiana, diferentes formas para diferentes momentos.

Así observo cómo estoy en el mundo, los actos que proyectan esa forma y las consecuencias. En todo lo que hago, nada hay ajeno a ello, ningún ámbito se escapa. Cada acto va sumando o restando a la construcción.

Preguntarme ¿quién soy? se convierte en ¿amo la realidad que construyo? Cuando no estoy atenta esta realidad me es ajena.

Amar la realidad que construyo es una definición más en el proceso. Al tratar de tipificar los actos, teniendo en cuenta que ningún registro me es ajeno (“ni aún lo peor del criminal...”) veo el interés de armonizar y de que el acto –todo acto- sea con verdad interna, al menos siempre que me doy cuenta. Saliendo de la comodidad llego al bienestar.

## **JULIO**

Atiendo a atender y la observación me pone en mayor inestabilidad, aunque el registro es positivo, ya que todo lo que no está fijado es más fácil de cambiar.

Los cambios, sin improvisar: ¿qué quiero cambiar? Pero, sobre todo ¿para qué? Ahí viene la intención. Los errores forman parte del aprendizaje, si la intención es de futuro el registro es calmo, pero si no es así vuelvo a la comodidad y al pasado: aparece la inquietud.

Aprendiendo a equilibrar. Es importante no quedarme con sensación de algo pendiente en la rutina cotidiana. Empezar y acabar me equilibra y me deja registro de paz conmigo misma.

La compasión, como registro, se asoma cada vez más a mi vida haciéndola más suave y cálida. Aumenta con la Ceremonia de Bienestar y se proyecta en Fuerza.

Agradezco el registro de Fuerza, incluso cuando sale desbocada y la noto consciente: es la Vida.

Sin embargo lo mecánico, el viejo paisaje, las viejas sensaciones y tendencias me toman muchas, muchas veces.

Me pregunto cómo, entrando cada vez más y mejor, en registros tan gratificantes, experimentando momentos de infinito bienestar y belleza, salgo tan pronto de esos

tiempos y espacios y vuelvo tantas veces a estos otros donde se confunden deseos, aspiraciones y sufrimientos.

Me doy cuenta de la diferencia de plano. Lo psicológico y lo espiritual no son la misma cosa. Pero aparece El Mensaje, fuertemente al menos una vez cada semana; en mi experiencia el Mensaje concilia ambos mundos, va colándose en mi vida con sutileza propiciando registros más ligeros.

El Mensaje va develando la verdadera necesidad en la búsqueda y me reconcilia con este estado denso y material y con este momento: está la energía de este plano y su destino y también el registro de acuerdo conmigo misma que va creciendo.

La carga afectiva hacia el Propósito, que crece a medida que el estilo de vida sigue a la aspiración, es un buen indicador y es experiencia.

Así voy en mi pequeño recorrido hacia el Sentido.

## **AGOSTO**

Intento dar coherencia también a los sencillos actos cotidianos y caigo en cuenta de que lo que me rodea es, verdaderamente, el mundo que puedo transformar al transformarme.

Observo también las contrariedades y las dificultades, las inercias del comportamiento. Tomo mayor conciencia de todo esto, que hace al estilo de vida porque refuerza o se sale de la dirección.

También caigo en cuenta de que, si no miro la propia dificultad para avanzar, lo viejo siempre me lleva a las respuestas grabadas y conocidas, no se puede engañar al registro; sin embargo se puede cambiar con un nuevo punto de vista y más perspectiva. El primer paso, reconocer. Y no se puede reconocer sin mirar, teniendo en cuenta para qué miro.

Dar vuelo a lo más interesante, sentirme más ligera me deja con menos condicionamientos externos. Es un compromiso que me hace más libre.

Trato de encontrar el sentido a cada momento de la vida.

A veces me ayuda la conexión con un paisaje externo. Otras veces es la gente que me rodea; también la certeza de la evolución en el proceso. O la propia disposición a descubrir significados, al aprendizaje. Y la aspiración a la máxima libertad.

En todo ello hay cada vez más agradecimiento y más aceptación del momento. Esto implica no forzar ni forzarme pero tampoco conservar: ¿hacia dónde voy? El para qué de todas las cosas se hace presente y opera, pone en presencia el registro y la intención

Cada día evoco los Principios como aforismo, los cargo con el encanto y la fuerza del pedido, entonces, siento un aleteo suave que alza el vuelo por encima de las

pequeñeces y me viene a la presencia a menudo la frase de la experiencia de “El viaje”:

“Así pues, acepto mi destino...”

## **SEPTIEMBRE**

La reunión de El Mensaje es el referente más importante en mi vida cotidiana: el trabajo con los Principios tiene el significado de una nueva forma de vivir y va con mi forma, no deja lugar a indefiniciones o ambigüedades: la dirección es la que es y los registros que se dan cuando voy hacia el Sentido no pueden confundirse con otros más neutros o interesados.

Acepto los límites del momento mirando y trayendo futuro para tratar de superarlos. También intento liberar mi mente de lastres innecesarios y equilibrar, neutralizando la tendencia de volver a un paisaje que se ha quedado antiguo.

Trato de ir con los ciclos, atenta: cada momento es único y no se repetirá: la vida avanza y no vuelve atrás. Creer que da igual hoy o mañana es, desde esta óptica, no saber mirar.

Al estar más consciente, el acto conciliador se abre paso más fácilmente. Las respuestas nuevas –o desde un punto de vista diferente, que son como nuevas– son las que me permiten elegir. El proceso humano genera desastres, pero también maravillas, lo experimento cada día: la belleza como expresión de la vida se abre paso siempre que miro en esa dirección. Así puedo entrar en esos mundos cuando quiero.

Sé hacia dónde voy y veo las señales que están en el camino como faros en el paisaje indicando una dirección. Signos con significados que no se confunden.

Voy encontrando respuestas y mayor conciencia sobre mi estado habitual de conciencia. Hay muchas prácticas que me ayudan a mantener un tono positivo: el pedido, el agradecimiento, la mirada hacia el futuro siempre avanzando a favor de la vida.

Trabajo aclarando el primario, conectando con el registro; sé bien adónde lleva el abandono. Así con un pequeño movimiento, sencillo y siempre intencionado, puedo grabar otra experiencia más interesante, crear otra tendencia. La determinación tiene sus ventajas: cambio el acto y cambia el objeto y viceversa.

De esta manera acepto mi forma sin resignación, con agradecimiento: la experimento como un punto de partida para aprender y avanzar hacia la libertad. Y ¿qué más da uno u otro si no pude elegir ninguno? El Futuro y el acto, la intención de llegar a la aspiración, al Propósito, eso es lo que importa.

En el proceso se dan reconciliaciones, acuerdos. Las reuniones semanales del Mensaje ayudan en la dirección del Propósito.

Describo cómo hago para conectar con el Propósito, así genero nuevos hábitos. Casi siempre la dificultad está en el paisaje de formación, pero también la facilidad: es la condición de permanencia, la acumulación en el proceso, lo que permite el avance.

La curiosidad me puede: el trabajo con el Oficio, incorporar poco a poco un tono, pulcritud y permanencia que hacen la vida, la experiencia, más dinámica. La investigación con símbolos y representaciones, internándome en el mundo de los circuitos, la métrica y las fórmulas, me succiona.

Todo lo anterior se va acumulando en un centro que mantiene un equilibrio, inestable y que hay que revisar continuamente. Ahí me gusta vivir.

Dentro de un espacio, el tiempo se va haciendo más elástico.

Trabajando el sentido de la vida y la trascendencia se abren nuevas puertas a mi conciencia. El registro de compasión permanece en el centro y engrandece la vida.

Llega el otoño y también los colores del cambio. Se va perdiendo el esplendor del verano y llega la luz del recogimiento. La vida –el cielo, la tierra, los seres- se dispone a un nuevo ciclo, se prepara la condición para renovarse y renacer en su momento.

Me toca preparar el trabajo que sigo con los Mitos, es lo que quiero ¿qué aprenderé? Me llega muy adentro esa búsqueda de la respuesta a la necesidad, ese acto en busca de ese objeto, que, quizás, también vaya encontrando en mis opuestos.

Gracias Silo.

M. Carmen Gómez

Marzo-Septiembre 2016