

Relato de Experiencia

Acerca del Sobresalto y el Descorazonamiento...

ROSITA ERGAS BENMAYOR

MARZO 2014



PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN “LOS MANANTIALES”

Me encontraba en la sala de Punta de Vacas, participando del Taller del Vidrio. Era un día hermoso, y yo estaba realmente fascinada conociendo este material, que lo hace a uno conectar con la importancia de cada segundo de la vida. Nunca había entendido el por qué de los oficios, ni de los talleres, nunca había hecho fuego, ni cerámica, ni porcelana... No comprendía para qué...

Pero en este taller y gracias a las brillantes explicaciones de Ariel, (que para mí se asemeja a un personaje mítico como Vulcano) comprendí, que al trabajar con el material, trabajo conmigo... es obvio, para una maestra mental como yo, debió haber sido obvio, pero no lo había comprendido.

Al iniciar el taller hicimos un oficio, de esos en que yo he participado centenares de veces... pero este oficio era distinto, yo venía en disposición a comprender, venía inspirada y venía pensando que todo lo que sucediera afuera podría relacionarlo conmigo y utilizarlo para mi trabajo interno.

En esa disposición hicimos el oficio.

“Oficiante: Mi mente está inquieta.

Conjunto: Mi mente está inquieta.

Oficiante: Mi corazón sobresaltado.

Conjunto: Mi corazón sobresaltado.

Oficiante: Mi cuerpo tenso.

Conjunto: Mi cuerpo tenso.

Oficiante: Aflojo mi cuerpo, mi corazón y mi mente.

Conjunto: Aflojo mi cuerpo, mi corazón y mi mente.

Oficiante y Auxiliar se sientan, dejando transcurrir unos minutos. Pasado ese tiempo, el Auxiliar se para y dice:

En los pasos del ascenso se encuentran regiones extrañas de colores puros y de sonidos no conocidos. No huyas de la purificación que actúa como el fuego y que horroriza con sus fantasmas. Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento. Rechaza el deseo de huir hacia regiones bajas y oscuras. Rechaza el apego a los recuerdos. Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje, con resolución en el ascenso.”

Continué así el oficio, sin embargo, esta vez, un registro y una palabra llamó mi atención: el SOBRESALTO, que extraña palabra, hay tantos adjetivos que pudo usar Silo para describir el estado del corazón, pero utilizó SOBRESALTADO y luego también atendí a la palabra DESCORAZONAMIENTO, ambas describían claramente la situación del corazón.

Revisando mis conocimientos doctrinarios, recordé que estas palabras se encuentran en el oficio, en la guía del camino interno e igualmente, en la ceremonia de asistencia al moribundo... Me pareció de gran importancia detenerme en ellas y profundizar.

¿Qué es el sobresalto?, ¿Cómo lo registro? ¿Por qué Silo dice que mi corazón está sobresaltado?.

Sobresalto, se define según la Real Academia española, como una sensación que proviene de un acontecimiento repentino e imprevisto, un temor o susto repentino... Las ideas de intranquilidad, inquietud y temor connotan en sobresalto el carácter de súbito, impensado y repentino.

Si reviso en mi interior, caigo en cuenta de que exactamente es lo que siento todo el día, mi corazón siempre vive sobresaltado, como teniendo el alma en un hilo, no palpita calmo, sino que se acelera más de la cuenta, espera más de la cuenta, se asusta más de la cuenta, está siempre esperando algo.

Comencé a atender al registro. Reflexioné en torno a ese sobresalto y comencé a creer que ese registro es el correlato obvio, actos buscando objetos, que es nuestra mecánica del pensar en este nivel de conciencia. Es decir, nuestro corazón siempre está sobresaltado, tal como nuestra mente siempre está inquieta y nuestro cuerpo tenso, esa es la forma de vivir mecánica.

Creo que la condición "natural" al corazón es estar sobresaltado, como a la defensiva, listo para responder al peligro. Seguramente debió ser útil a los primeros homínidos, sin embargo, es hora de romper esa condición a través de la intencionalidad humana.

Creo, que como muchas cosas que ha dicho Silo, en las cuales no he reparado lo suficiente, la recomendación de rechazar el sobresalto y el descorazonamiento es importantísima. Lo relaciono con la frase del Paisaje Interno, que dice quiero esto porque me tranquiliza y no quiero aquello porque me desconcierta. Lo relaciono con la recomendación más importante que nos dio en la ascesis: BUSCAR LA CALMA INTERNA.

Al percibir mi corazón noto su intranquilidad, al escuchar una llamada, un aviso en el teléfono, un ruido incomprensible, o un grito, o una bocina, ante cualquier estímulo, este sobresalto, aumenta. Y rápidamente doña conciencia estructura y da su primer veredicto, que generalmente, sobresalta más aún al corazón. Hasta que uno sigue reflexionando y echando a andar como puede, sus mecanismos de reversibilidad y a través de la crítica y autocrítica, uno llega a la conclusión generalmente, que no hay causa real para aumentar el sobresalto. Pero el sobresalto basal sigue allí...

Sobresaltado, salta de más, utiliza más energía que la que debiera, ¿Acelerado?, no exactamente, ya que tiene esa cosa repentina, expectante, algo vinculado al temor. ¿A qué teme, mi corazón sobresaltado?

La respuesta viene rotunda a mi mente: teme a la muerte, el corazón teme dejar de latir, el sobresalto puede ser una traducción de impulsos de ese temor. Hay un pequeño instante en que uno no sabe si va a volver a latir, un pequeño instante que nos recuerda constantemente la finitud... El corazón es como un despertador, en su fragilidad y su sobresalto, nos mantiene alertas y si estamos atentos podría ayudar mucho el intentar calmarlo.

Lo único que lo tranquiliza para partir, es la respiración profunda y el entrar hacia "adentro". Con eso su condición de sobresaltado disminuye, ahí está menos sobresaltado, pero sobresaltado al fin. Supongo que será la experiencia de la trascendencia, la única que podrá darle calma definitiva a un sobresalto, que quizás, su superación nos haga encontrar la iluminación.

"Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento..." ¿Qué es el descorazonamiento: desesperación, desesperanza, abatimiento, desánimo..? *"Rechaza el deseo de huir a regiones oscuras..."*, el descorazonamiento es parte de esas regiones.

Muchas cosas me descorazonan, me desaniman, me sacan el corazón, me desconectan. Los conflictos entre amigos, el estrés de mi familia, mi fatiga ante las resistencias, la dificultad para hacer bien las cosas en un oficio, la cercanía de la vejez y la muerte... Bueno, a veces me descorazonan y a veces me entusiasman y se convierten en desafíos a superar y en estímulo.

Cuando me descorazono, me deprimó, cae mi energía vital, me anestésio, entro en el sin sentido.

Hay un momento de libertad pequeño, en que puedo irme por la vía del descorazonamiento o puedo rebelarme y tomar un camino de subida, lo opuesto al descorazonamiento, es para mí la resolución o el intento permanente. Pero, el descorazonamiento, siempre está seduciéndome. Me descorazono, descanso, cuando me descorazono no registro sobresalto, registro una mal llamada calma, pero una calma inactiva, una calma de la nada. El descorazonamiento tiene su atractivo, ya que me da justificación al descanso, es como una licencia médica cuando uno está agotado.

Rechazar el descorazonamiento, cuando uno ha iniciado ese sendero, cuando uno está descorazonado, no es fácil. Es cómo cuando uno va en un río y se inician las aguas turbulentas y la corriente. Uno comienza a descender rápidamente sin control, uno se descorazona más y más, pero siempre uno llega a un claro del río, allí se requiere aplicar máxima resolución en el ascenso para salir del descorazonamiento...

La guía del camino interno dice: *“...Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento”* y luego dice: *“rechaza el deseo de huir hacia regiones bajas y oscuras”* ¿Por qué uno desea huir hacia allá? ¿Es que hay una especie de masoquista interno en uno? La verdad, no lo sé, pero creo que hay una mecánica que quizás se relacione con la venganza, con el sustrato judeo cristiano, el deseo de huir hacia esas regiones donde una parte de uno se regocija en la venganza, en buscar culpables. Creo que ahí está la clave del deseo de huir hacia esas regiones, la ilusión que con la venganza, el descorazonamiento se terminará.

Luego nos dice *“rechaza el apego a los recuerdos...”* Cuando uno está en momentos de descorazonamiento uno comienza a revivir las causas y situaciones por las cuales se descorazonó, una comida mal digerida que se repite..., y ahí uno está apegado a esos recuerdos, actitud, la cual, se nos invita a rechazar.

“Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje, con resolución en el ascenso...” En libertad, captando el deseo que había detrás de tu descorazonamiento, pues si te descorazonaste es porque había un deseo, una ilusión operando. Ahí está la salida: indiferencia hacia el ensueño del paisaje y resolución en el ascenso.

¿Qué significa la indiferencia hacia el ensueño del paisaje? Nos habla de centro interno, de desidentificación, de desposesión, de soltada, aceptación, de calma interna. Indiferencia a aquella ilusión que te está hipnotizando.

Esa actitud termina con el sobresalto y con el descorazonamiento, ya que desde allí todo está bien, cuando eres capaz de VER, de observar el ensueño operando ya tienes un mayor nivel de conciencia, las ilusiones pierden su poder hipnótico y el corazón queda en calma y en paz. Puede observar con atención los fantasmas que tratan de atraparlo y puede reírse de sí mismo....

QUERIDO CORAZON:

ALGUN DIA TE LIBERARE DEL SOBRESALTO Y DEL DESCORAZONAMIENTO

CADA DIA TE DARÉ MAS CALMA Y LIBERTAD.