

ROTTA VERSO IL CENTRO

L'Entrata nella pratica di Ascesi

Indice:

1. Interesse del lavoro.
2. Sviluppo.
3. Considerazioni finali.

Sintesi.

1. Interesse del lavoro

L'interesse di questo breve lavoro è centrato nel descrivere alcuni procedimenti usati come Entrata nella pratica riferita all'Ascesi, e così facendo contribuire all'interscambio di insieme di esperienze.

Vale la pena chiarire che questi procedimenti hanno avuto la loro propria dinamica e sono decantati in base all'esperienza degli ultimi anni, e anche se oggi è possibile affidarsi ad essi, questo non implica ovviamente che si fissino come inamovibili o imm modificabili nel futuro.

Nel caso fosse necessario renderlo esplicito, questo scritto non ha la pretesa di servire come guida o come insieme di raccomandazioni per altri, perché, come sappiamo, tutti noi condividiamo questi lavori seppur usando diverse vie e diversi strumenti per questi compiti.

Integrando quanto detto fin qui, per quanto questo sia un lavoro con descrizioni piuttosto tecniche e non possieda uno stile poetico o ispirato, mostra un percorso che conduce dagli spazi abituali verso regioni più profonde, dove solitamente si aggira l'ispirazione.

Per aggiungere altre carenze, questo scritto si centra sulla descrizione di alcuni movimenti in diversi spazi interni e di conseguenza non sviluppa aspetti importanti e centrali dell'Ascesi come la direzione mentale, l'unità interna, la carica affettiva del Proposito e lo Stile di vita.

D'altra parte, e come beneficio secondario, questo compito di sintetizzare ciò che ho realizzato mi ha aiutato a prioritizzare le diverse esperienze ottenute in relazione all'Entrata.

Infine, mi sembra che questo lavoro si possa inquadrare come un "Racconto di esperienza", all'interno delle Produzioni di Scuola.

2. Sviluppo

Ambientazione

Abitualmente inizio la pratica di Ascesi facendo un relax interno e, poi, un relax mentale, salvo che qualche tensione esterna situazionale mi renda necessario realizzare prima un relax esterno.

Uso queste tecniche con l'interesse di abbassare l'intensità degli impulsi che, per via della tensione, emergono rispetto al tono generale cenestesico e per questo motivo mi richiamano continuamente l'attenzione.

In questo contesto, queste tensioni danno segnali cenestesici specifici e le sperimento come "rumore".

Così, con queste pratiche di distensione, riesco a livellare questi impulsi cenestesici e in generale psicologici e in queste migliori condizioni posso iniziare il tentativo di connessione con altri spazi¹.

¹ È come fare un'adeguata preparazione della "nave" e, a partire da questa preparazione, cominciare il "viaggio". È chiaro che agli inizi di questo "viaggio" continuo a utilizzare alcuni meccanismi psicologici come appoggio, ma solo fino ad arrivare alla situazione e allo spazio in cui è possibile "espellere il modulo".

Primo momento. Proposito.

Qui inizio veramente il percorso che configura l'Entrata.

Comincio con l'invocazione del Proposito. Rimango in silenzio, "risuonando" con esso.

Nelle migliori invocazioni, l'impressione è che la risonanza "prenda" tutto lo spazio dell'interiorità, generando un'adeguata "condizione di origine" per i procedimenti che realizzerò di seguito.

Secondo momento. Silenzio.

Ubico il punto di osservazione nella zona dello spazio di rappresentazione che corrisponde al centro della testa.

Cerco di far sì che ci sia un punto di osservazione e intorno solo silenzio. Cerco di consolidare questa situazione.

Come so che questo momento transitorio è consolidato? Lo so quando l'indicatore del momento, in questo caso il "silenzio"², si sostiene da solo e non richiede nessuno sforzo per continuare a esistere.

² Definizione sintetica del cosiddetto "silenzio": "...questo nulla esistente tra due rumori". "El deleite en la experiencia del Silencio". Parchi di Studio e Riflessione La Reja. Jano Arrechea.

Rumori abituali in questo momento: rappresentazioni di memoria, impulsi cenestesici localizzati, atti di coscienza, aspettative che sperimento come “fuori tono”.

Modo di consolidare il silenzio: lascio passare il “rumore” e sostengo un’attenzione distesa verso il silenzio.

Terzo momento. Silenzio profondo.

Dopo che si consolida il silenzio del primo momento, tento di “portare” la sensazione generale dell’intracorpo verso dietro, lungo l’Asse Z.

Compiuta l’operazione di approfondimento della sensazione cenestesica lungo l’asse Z, questo spostamento generale “porta con sé” anche il punto di osservazione verso dietro.

A volte, mi è utile osservare se il punto di osservazione si trovi più indietro dell’ubicazione della sensazione interna delle orecchie. Se è così, reputo di aver raggiunto una profondità adeguata.

Cerco di far sì che ci sia un punto di osservazione profondo e intorno ad esso solo silenzio. Cerco di far sì che questa situazione si consolidi.

Rumori abituali in questo momento: impulsi kinestesici, atti di coscienza, aspettative che sperimento come “fuori tono”.

Modo di consolidare il silenzio profondo: lascio passare il “rumore” e cerco ogni volta una maggior delicatezza nell’attenzione verso il silenzio profondo.

Quando si consolida questo momento, il registro generale dell’interiorità diventa molto soave e gradevole. E in alcune occasioni capita che aumenti la luminosità e che si manifestino soavi concomitanze della Forza.

Quarto momento. Silenzio profondo e alto.

Dopo aver consolidato una certa profondità nel terzo momento, mi accingo a portare il punto di osservazione “verso l’alto”.

Se la profondità è ben consolidata, l’ascesa diventa semplice e senza interruzioni, anche se ho sempre bisogno di mantenere la delicatezza nel percorso che sto realizzando.

Quando la salita è nitida e mi trovo in zone profonde e alte, mi capita di avere l’impressione che lo spazio di rappresentazione si ampli verso l’alto, molto oltre i limiti abituali.

A volte mi è successo di sentire che “qualcosa” mi portasse verso l’alto...come se ci fosse una forza che dall’alto mi “chiamasse o attraesse”.

E concludendo il lavoro e tornando agli spazi più conosciuti, in genere sperimento qualcosa come il riattivarsi delle diverse zone o dei plessi dell'interiorità, che sembrano essere rimasti in uno stato "latente" durante il percorso³.

È opportuno chiarire che, nella mia esperienza, i "rumori" non scompaiono una volta per tutte. Quello che succede abitualmente è che man mano che il percorso avanza, si vanno allontanando sempre più tra di loro e diventano ogni volta più sottili. In concomitanza con questo, i tratti di silenzio vanno acquisendo "più sostanza", sono più estesi e si vanno affermando.

Sintetizzando all'estremo, si può dire che parto da una situazione in cui regna il rumore e il silenzio è occasionale e, nella misura in cui avanzo con il lavoro, tende a regnare il silenzio e occasionalmente si presenta qualche rumore.

Rumori abituali in questo momento: aspettative che sperimento come "fuori tono", atti di coscienza, il punto di osservazione, l'attenzione.

Nel contesto della ricerca di un "silenzio completo" che corrisponde a questo momento del percorso, riconosco queste espressioni psicologiche (il punto di osservazione, l'attenzione etc.) come "rumore".

Modi di consolidare il silenzio profondo e alto: lascio passare le sottili aspettative, torno al tono adeguato e mi dispongo a "lasciar andare quello che rimane".

"Lasciar andare quello che rimane" è lasciar andare un punto di osservazione già sfocato e un'attenzione quasi nulla.

Mi "dissolvo" nel silenzio, con la intenzione co-presente di "andare in un altro mondo".⁴

³ Le descrizioni precedenti sono ubicate in diversi campi, ma non includono riferimenti all'esperienza della temporalità nei diversi tratti del percorso.

Rispetto a questo tema la cosa più degna di nota è che, a partire dal terzo momento, l'esperienza del tempo varia considerevolmente, soprattutto se la si compara con quella che si registra nelle profondità più abituali. Quanto al tempo cronologico o la durata delle diverse pratiche, risulta molto variabile e dipende dal tono iniziale, dalla quantità e l'intensità dei rumori, dalle compresenze iniziali, etc.

⁴ Quest'ultima situazione descritta ha molte similitudini con quello che storicamente è stato definito come "trance". Per esempio, nella perdita di controllo del processo e nell'impressione posteriore di aver "visitato" altre realtà o di essere stato "visitato" da altre realtà.

3. Considerazioni finali.

Rivedendo le descrizioni precedenti, chissà che non possano dare l'impressione che il percorso che realizzo abbia caratteristiche un po' lineari e poco "creative", per esprimerlo in qualche modo.

Però ciò che sperimento è invece il contrario, perché questi tentativi di Entrata non mi risultano per niente monotoni e sono "pieni di vita".

Questo risulta così perché all'interno del percorso si presentano una grande varietà di situazioni che necessitano di essere osservate e quindi valutate nel modo più adeguato possibile.

In più e come sappiamo, questi lavori trascendono l'inquadramento "tecnico" per via dell'influenza di fattori preli al lavoro in sé, ma che si manifestano nel lavoro in sé. Per esempio, la finalità e la "carica affettiva" dell'operatore.

In relazione a questo, l'esperienza decantata nel processo di Ascesi mi ha portato a concludere che *"...quando ci sono le condizioni interne adeguate, la possibilità che irrompano le traduzioni del Profondo aumenta considerevolmente"*.

Questa valutazione non esclude, come ipotesi, la probabile azione di un qualche tipo di "ente" che dal piano del Profondo e del trascendentale faccia arrivare "qualcosa", senza nessuna logica o motivo esplicito, al piano in cui vivono gli esseri umani.

Né esclude la probabile azione su di sé di altri esseri umani che, contando su un'Entrata consolidata, possano agire su altri.

Ma lasciando da parte queste ultime due situazioni, nelle quali evidentemente non è il soggetto che opera direttamente, mi è sembrata la cosa più equilibrata concentrarmi sul migliorare le condizioni di accesso a questo "altro mondo", datore di Senso e pieno di nuovi significati.

Sintesi.

Questo lavoro descrive un percorso che ho configurato come Entrata nel processo di Ascesi.

Questa Entrata consta, per così dire, di quattro momenti che sono sviluppati e rappresentati graficamente in modo elementare.

L'interesse di queste descrizioni è cercare di contribuire all'interscambio di procedimenti e di esperienze.