

Resumen de una conversación con Eduardo Gozalo en la Ermita, Parque Punta de Vacas, 16/04/2014

No se trata de notas literales, sino de un resumen posterior de Esteban Boasso y Dani Horowitz

Si una está haciendo prácticas de Ascesis y siente que ha llegado a una suerte de "meseta" desde la cual siente que no avanza, tal vez debería revisar el estilo de vida. Qué tipo de actividades está realizando uno en su vida cotidiana, que cosas está haciendo para estar en tema, en qué nivel de conciencia se mueve uno. Como refuerzo mi propósito con lo que hago?

Propósito, Ascesis y Estilo de Vida van juntos. Entonces, revisando mi vida cotidiana, puedo ver cómo me ayudan las actividades que hago para estar en tema, para cuidar la atmosfera mental. A dónde va la energía? Si estas ensoñando durante el día, en que estas ensoñando? En que temas va tu energía? Que son los temas que te chupan energía? En que ámbitos estas metiendo la energía? Por donde se fuga la energía? En este sentido, mantener conciencia de si te ayuda a observar todo este asunto, observar y cuidar tus ámbitos, te vas dando cuenta.

No está todo centrado en la práctica de Ascesis. Es importante cuidar la atmosfera mental en la vida cotidiana, con las actividades que uno hace. Por ejemplo yo me apoyo en diferentes actividades diarias para mantener un clima mental. Por ejemplo, estoy difundiendo el Mensaje. No solamente participo en reuniones de Mensaje cada tanto, en Ceremonias, etc., sino desarrollando una actitud de comunicación hacia otros, voy visitando amigos, tomando cafecitos, conversando con ellos, atendiendo al otro. Atender a otros, preocuparse por otros, el buen trato hacia los demás te ayuda a mantenerte en esta atmosfera mental. Entonces a la gente le gusta estar contigo. Por ejemplo estoy muchas veces haciendo pedidos y agradecimientos repetidos mientras estoy con otros, y la gente percibe esta actitud positiva y empiezan a preguntarte cosas, y al tratar de responder ayuda a uno mismo de mantenerse en tema. Es importante esta actitud del dar. Crea una atmosfera. Y agradecer y pedir permanentemente es una forma de cargar registros emotivos positivos.

Además, hacer un estudio que tenga resonancia con uno con la propia experiencia también ayuda a mantenerte en tema y a crear esta atmosfera mental. Por ejemplo cuando me levanto, en la mañana, estudio por algunas horas. No se trata tanto de hacer un estudio académico, sino mas bien buscar temas que resuenan en uno. Crea una atmosfera mental.

La atención y la búsqueda de la conciencia de si son grandes herramientas que nos pueden permitir advertir en que cosa esta uno, ver hacia dónde va nuestra mirada. Frente a distintas situaciones nuestra mirada puede tomar direcciones positivas o negativas. Cuidar la propia mirada, hacia donde va. Todo aquello contribuye.

También pasa que si catarseas mucho, eres como un generador que carga y descarga mucho, pero no acumulas. Para que un horno suba la temperatura, tiene que acumular. No tener grietas ni perdidas de calor. Así estas acumulando y subiendo temperatura.

No se trata de buscar experiencias "amphetaminicas" sino más bien estas creando un ámbito en el cual sí, se pueden dar estas experiencias. En la Mirada Interna hay una parte que habla que pasa si no logras la Experiencia de Fuerza y allí establece relaciones de esas dificultades que también se pueden presentar en la vida cotidiana de uno.

Atendiendo al Estilo de Vida estas atendiendo a las condiciones para que se manifiesta la Experiencia. Es como cuando estas cultivando la tierra. No se trata de esperar una gran cosecha, atender a una gran cosecha, sino más bien de atender a un buen cultivo, dar bastante agua, cuidar la tierra, poner semillas, y si atiendes bien a todo aquello, probablemente tendrás una buena cosecha.

También puede ser que al intentar profundizar en nuestra Ascesis surgen temas no resueltos, estas moviendo cosas, estas tratando de avanzar. Hay por allí una carta de Karen que habla de esto y lo explica muy bien.

A veces me despierto a las 5 de la mañana con una sensación de Fuerza, con una gran conmoción, como una lluvia de bienestar, como si me vinieran a visitar. Entonces agradezco. Es por estar creando las condiciones, que luego, en forma inesperada, se producen estas experiencias. Está actuando por rodeo, no frontalmente. Alimentando un estilo de vida, una actitud, una atmosfera mental. No se trata de buscar solamente grandes experiencias. A veces una sola experiencia en tu vida basta para darte una dirección. Son experiencias referenciales.

Hay muchas oportunidades para agradecer. Agradezco al Negro, por los mundos que nos ha abierto, por muchas cosas... a mis padres por todo lo bueno que he recibido... a otra gente... hay tantas situaciones agradables que estoy viviendo, experiencias, un lindo día, una alegría, una conversación, estar en la Ermita, en el Parque, etc. , estar sano. Todo esto da para mucho agradecer. De esta forma estas cargando registros positivos.