

Retiros de OSCURIDAD y GESTALT

Creeando puentes



En este artículo quiero reflejar como la terapia Gestalt ayuda en el proceso de observación que nos facilitara tener una auto-observación abriéndonos la posibilidad de crecimiento en todos los niveles.

Para ello, he querido profundizar sobre los **Retiros de oscuridad** realizados por diferentes Tradiciones Espirituales como Taoístas, Budistas de Tradición Vajrayana en el área del Himalaya, donde los yoguis se retiraban en cuevas buscando encontrar un estado profundo de Meditación, “**Samadhi**”.

Retiro de Oscuridad es como la Tradición Dzogchen lo denomina.

En la India, los retiros de oscuridad se denominan generalmente Kaya Kalpa. El término Kaya significa Dimension. Kalpa significa Eterno o Eón, periodo de tiempo muy largo. Kaya Kalpa se puede traducir como Cuerpo Eterno.

Para ello, he invitado al Maestro Espiritual y Terapeuta Transpersonal Lennart Aastrup, que cuenta con una experiencia de más de cuatro décadas dedicado a ellos, a que comparta con nosotros su conocimiento en dichos procesos.

He de avisar que he querido mantener la forma de expresión que este Gran Maestro tiene entre español, mexicano e quizás algo inglesa, porque siento que esa es parte de su esencia y también con sus formas, ayuda de una manera inconsciente a que la mente deje espacio a la conciencia. Dicho esto, comenzamos.

La práctica espontanea de la Gestalt hace dominar y clarificar la ruta hacia la purificación para lograr las transformaciones e intepraciones que se hacen en las prácticas meditativas

Charo Antas: Siempre le he oído hablar en sus cursos que es muy apropiado complementar el proceso meditativo de crecimiento con terapia. A qué se debe esta recomendación?

Lennart Aastrup: En terapia se remueve la ceguera o la neurosis que existe en las

personas, que en la meditación se muestra en una forma diferente. Lo que la terapia Gestalt crea, es un entendimiento de los símbolos y sus implicaciones emocionales de la configuración de la pseudo-personalidad.

Si combinamos esa realización con la observación de la meditación no dual, logramos penetrar hacia el Self en más corto plazo. **C.A.:** ¿En que nos ayuda tomar un programa de Terapia Gestalt en el proceso de Meditación en oscuridad?

L.A.: Lo que sucede cuando uno limita los sentidos, es que brotan los símbolos mentales con más agudeza y la práctica espontánea de la Gestalt hace dominar y clarificar la ruta hacia la purificación para lograr las transformaciones e integraciones que se hacen en las prácticas meditativas. Lo que haces es que por tener una traducción espontánea de la neurosis o ceguera de la persona a la que le ocurre, las verdaderas creaciones de la práctica se evolucionan más claro y rápido.

C.A.: ¿Cuál es la motivación que una persona ha de tener para tomar un retiro de oscuridad?

L.A.: Puede haber varias motivaciones para tomar un retiro de oscuridad, pero la esencial es el conocerse a sí mismo, sin agregados, memorias, impresiones adquiridas por la cultura externa de la persona.

C.A.: ¿Cómo complementar la Terapia Gestalt con la meditación ya sea de oscuridad como cualquier otro tipo, Samatha, Vipassana, u otras?

L.A.: Muchas veces el primer nivel de Gestalt es llegar a entender el lenguaje del subconsciente y el subconsciente es el puente entre la mente física y la sabiduría del alma. Cuando ese puente se desarrolla a través de las interpretaciones por ejemplo gestálticas, se facilita la posibilidad a conocer la conciencia del alma. Para poder interpretar la conciencia del alma, se requiere una observación sin juicio, sin dualidad y por eso la mente ya no sirve, por eso las interpretaciones de símbolos no sirven, lo que es necesario es desarrollar a través de diferentes técnicas meditativas, la atención neutra y sin interrupciones de pensamientos o imágenes del subconsciente.

El verdadero maestro es el Self y reside en la integración de esas partes y es necesario tener todas las partes sin turbulencia neurótica o mental o dual para que se realice una experiencia total. Las etapas como se desarrolla esa habilidad de integración podían ser a través de tener una lógica clara, emociones purificadas por terapia y un intento de verse en un espejo calmado.

C.A.: En tu Centro Holístico Lyfjabergt en Suecia se pueden realizar dichos retiros de oscuridad, ¿cómo yo como terapeuta Gestáltica puedo ayudar a que las personas encuentren un puente entre lo trabajado en terapia con la profundidad de tomar un retiro de oscuridad, enfrentando su miedo a la muerte por ejemplo?

L.A.: La muerte es un gran motor, que despierta miedo y curiosidad. Nos da la seriedad necesaria para creer en la necesidad de trascender las partes que nos limitan en la vida. Sabemos que el cuerpo va a morir, la mente terminar, las emociones son pasajeras y nuestras imágenes de nosotros se modifican. Lo único que nos puede estabilizar es el conocimiento de esa parte de nosotros que es indestructible por no ser participe en los juegos duales, los juicios o la vivencia del tiempo. Eso se logra a través de estar vivo en el aquí y ahora con total presencia de todos los sentidos, despertando el aliento sin ninguna palabra. Este aliento sin palabra es la vivencia de la muerte de todo lo ilusorio que somos y es motivante de a través de terapia, a través de estudios, a través de la vida poder soltarlo y descansar en vida en la calma de la muerte misma.

La terapia ayuda a las personas a eliminar obstáculos emocionales, mentales y limpia el camino hacia unas meditaciones más calmadas, más rápidamente. La terapia es un gran apoyo para tener buenas meditaciones es más fácil. El miedo de la muerte, está basado en el miedo de la vida, con terapia aclarando los obstáculos que la persona tiene en la vida se evita tener demasiado miedo a la muerte.

La práctica espontánea de la Gestalt hace dominar y clarificar la ruta hacia la purificación para lograr las transformaciones e integraciones que se hacen en las prácticas meditativas

Ahora entiendo más claramente cómo a través del desarrollo del Aquí y Ahora y del Darse Cuenta, la Gestalt puede ser un complemento en el desarrollo y conocimiento

profundo de toda persona.

Quiero Agradecerte Lennart la oportunidad de haber podido dar a conocer en qué consiste un Retiro de Oscuridad y lo que se logra a través de esa Práctica ancestral. Nuevamente gracias también por tu tiempo y espero que podamos compartir otros artículos que puedan aportar conocimiento y luz al maravilloso proceso de crecer en y con la Vida.



Lennart Aastrup

Creador de Lyfjabergt Centro Espiritual Holístico. Cuatro décadas dedicado por completo a la Enseñanza e Instrucción de diferentes Escuelas Espirituales.

RETIRO DE MEDITACIÓN
DZOGCHEN
en Lyfjabergt, Suecia
Julio & Agosto 2015
Con Lennart Aastrup



Más Información
www.lyfjabergt.es
o escribe a
lennart@lyfjabergt.com