

## Cuerpo Y Conciencia

Cuando duermo no hay conciencia del cuerpo, cuando despierto no hay conciencia del cuerpo. Cuando hago relajación hay conciencia del cuerpo, la relajación es el puente entre la conciencia y la inconsciencia, no hay otro camino que la experiencia práctica de los ejercicios de relajación.

Nada permanece estable, todo crece o mengua, la conciencia no puede prosperar a expensas del sueño de la mente ni de sus pensamientos automáticos, queda un camino nada más.... ampliar el campo de la conciencia incluyendo el cuerpo y sus sensaciones, sin renunciar a la experiencia de la mente, aunque sin quedar rendido por sus cantos de sirena.

Hay una conciencia de la mente y de los pensamientos, de las preocupaciones y las dudas, ubicamos estas experiencias en la cabeza y la consideramos superior, por tanto el cuerpo siendo inferior es de menor importancia, y ha de someterse a los dictados de lo alto. La mente luminosa como un rayo destruye y rugue como un trueno cuando está desmembrada del cuerpo, no es que el cuerpo haya de cambiar de lugar en la escala, ni que haya que desatender la mente, es que la conciencia se encuentra en un lugar que pertenece al dominio de ambos y en exclusiva a ninguno. Para nada buscamos iluminar el cuerpo con la luz deslumbradora de la inteligencia, ni siquiera devolver al campo de la conciencia todo lo corporal, solo buscamos aproximar lo consciente a lo inconsciente, una proximidad que nos llena de energía. No estamos hablando de una mente que explora el cuerpo y amplía la conciencia a su costa sino de un cuerpo atento y sensitivo que explora la mente y su inconsciente.

En un mundo en que mente y cuerpo aparecen como entes separados, surge una barrera que con el fin de proteger , nos oculta, encubre una parte en perjuicio de la otra, sin beneficio para ambas . La inteligencia es una fuerza que arrasa, resulta tan atractivo lo que sucede en la mente que cautiva mi atención y el mundo se interpreta a través del hábitat mental, el sistema nervioso se convierte en un filtro, un cortafuegos que solo deja pasar las informaciones que conforme a reglas establecidas anteriormente permite el acceso al sistema central. Hay una verdad que subyace a las pequeñas verdades locales, el verdadero Dios local de todas los lugares del planeta, las creencias auténticas de cada territorio, las fórmulas de comportamiento de la India, Afganistán, América o Irán, componen un mosaico de verdades virtuales infinitas, verdades que solo lo son en cada corteza cerebral.

Existe una verdad más profunda que subyace la subjetividad del endohabitat neuronal, una realidad que lo es cualquier lugar, mas allá de las creencias particulares. Existe una posibilidad de calma, hay una libertad que no surge de la reacción en contra de, hay un espacio entre un pensamiento y otro que no es preciso llenar de inmediato, hay un instante en que se abre una oportunidad, entre una mirada y otra, entre una acción y la siguiente, hay un instante que es un amanecer o un abismo. En medio de la tensión se abre un precipicio, desde la calma se ilumina el cuerpo, en estado de relajación queda algo de atención para observar que siento, hay atención hacia el exterior, hacia el interior.

Relajación no es solo calma, es atención, una atención que sucede en dos direcciones. Tiene que existir una atención así para poder atender al cuerpo, a la mente, a lo oculto y a lo superficial.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net