

Automatismo

Me interesa de forma especial el potencial humano latente en cada persona, no lo que se es, sino lo que se puede llegar a ser, y de que forma despertar del automatismo renovado. Las relaciones con los demás, con el trabajo, con la vida entera parecen ser simples respuestas aprendidas hasta volverse completamente automáticas, cuando no son automatismos puros previos a cualquier aprendizaje.

La personalidad encadenada a las demandas del mundo, se vuelve nuestra única realidad reconocible, es nuestro yo superficial quien nos arrastra al automatismo exterior y a sus límites. Mendigamos aire estando inmersos en él, tan distraídos estamos por los objetos externos que la mirada apenas se fija en el interior, y una presencia casi nunca se muestra, una presencia de atención, capaz de resistirse a la atracción de la imaginación y fantasía de un mundo de deseos que nunca pueden ser satisfechos, porque solo pueden satisfacerse los deseos reales. Hay una atención que es cautiva de lo externo, otra que con esfuerzo sostenido puedo hacer aparecer para volverme consciente de al menos una de mis funciones: pensamiento, emoción, sensación, movimiento, y otra que aparece en relajación, que más que alcanzarla me contiene, una atención que va más allá de la concentración en una función, que más que tenerla me tiene, pues parece incluir todo lo que soy, en cierta forma es como la atención concentrada en una función, solo que lo está en todas a la vez y no hay percepción del esfuerzo, uno siente por instantes que vivir debe ser eso. De repente un sonido, un movimiento, me saca de ese estado y demanda un yo superficial que aparece presto a servir al diablo inconsciente.

No somos cosas y esperamos que las cosas nos llenen, los objetos pueden despertar emociones, sin embargo las emociones son estados que experimentamos en nuestro interior, si las hacemos depender cada vez más de lo externo, lo externo nos controlará. La calma, el amor, la tranquilidad, la felicidad, ya están en nuestro interior, si procuramos que los objetos desencadenen estas vivencias nos alejaremos de la presencia que yo soy.

La relajación permite un estado de no deseo, un estado en que sin juzgar aparece una presencia profunda, que nunca se esconde, pero que queda oculta por el bullicio del mundo, sin embargo esta presencia puede estar en el mundo si algo la llama, y esa llamada ha de comenzar con una atención consciente al menos a una de mis funciones, con el paso del tiempo esta atención no será confinada por una sola función sino que se ampliará, una tipo especial de energía conectada a una sensibilidad fina aparece y se encarga de mantener unos instantes este estado precioso.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net