

## Abrirse a la vida y sentirla



Sentir es darse cuenta de que algo conmueve la vida interna. No tiene que ver nada con la razón, los pensamientos o los valores adquiridos, que juzgan pero no contemplan. Se trata de percibir lo que pasa en el propio organismo, en la propia vida, sin el filtro del pensamiento.

Conviene tener presente que toda fuente de sabiduría empieza siempre en el mundo sensible, por los sentidos. El pensamiento es la interpretación que se hace del mundo sensible pasado por el tamiz de la cultura, de la ideología y de los estereotipos sociales.

En general, la vida cotidiana suele estar regida por la razón. Este modo de actuar, si se vive con carácter exclusivo, se torna altamente tóxico, puesto que la razón está generando pensamientos de manera constante, de modo que provoca un ruido mental incesante. En este caso funciona como un motor en marcha que lleva del pasado al futuro sin pasar por el presente.

Para mantener la razón orientada hacia la realidad hace falta mucha disciplina y voluntad, un entrenamiento constante para que esté ocupada en tareas que requieran concentración máxima, pero en cuanto la atención se dispersa, la loca de la casa, en palabras de Santa Teresa de Jesús, va de aquí para allá sin control alguno.

Esta situación tiene una solución relativamente sencilla, aunque muy costosa de aplicar porque también requiere de disciplina y entrenamiento, pero con logros casi inmediatos.

Se trata de hacer pequeñas pausas en la vida cotidiana para abrirse a la vida, para conectar con el sentir, las pulsiones vitales que siempre están activas y presentes.

En sentido figurado se trata de silenciar el motor mental durante un ratito para utilizar la energía psíquica en sentir el propio cuerpo percibiendo cada uno de sus rincones.

Un primer modo de iniciarse consiste en hacer breves pausas para respirar de manera consciente, tratando de centrar la atención en el propio flujo respiratorio, aunque sea tan solo durante unos breves segundos. No es fácil, ya que requiere atención, concentración y entrenamiento constante, pero cuando se logra se está en condiciones de percibir el propio cuerpo como con una lente de aumento.

Cuando se logra, aunque sea durante unos breves segundos, se obtiene de inmediato una maravillosa sensación que proporciona mucha paz y tranquilidad. Es como si de pronto una persona entrará en su propia mansión, en su propio palacio, un lugar que siempre había visto desde fuera, con ciertos recelos e incluso miedo.

Contemplarse a sí mismo de manera sensitiva otorga de inmediato experiencias de bienestar, de confianza en sí mismo, de gratitud a la vida y de templanza.

No hay tregua en este proceso y no conviene confiarse con los logros conseguidos casi de inmediato, pues la mente, aunque se encuentre aparentemente dormida, da un zarpazo y se pone de nuevo en el centro de la escena. De modo que hay que tener mucha paciencia y humildad para ir consiguiendo pequeños logros cada día, pero mucho mejor si se trata de varias veces a lo largo del día.

Se puede practicar andando por la calle, realizando una tarea sencilla como barrer, permaneciendo quieto de pie o sentado, incluso dedicando espacios y momentos diarios exclusivos para ello, como el que se dedica a ver la televisión o leer el periódico.

Abrirse a la vida para sentirla supone ponerse en comunicación con uno mismo de un modo inédito y maravilloso. En el interior del cuerpo sensitivo tan solo existe el presente, no hay lugar para el pasado o el futuro, que son recursos de la mente para viajar constantemente por la dimensión temporal, mientras que la dimensión espacial se transforma en proyecciones holográficas de sí mismo, globales o parciales, que difícilmente se han podido percibir antes.

Dentro de cada persona existe un fascinante mundo sensible y sintiente, pero para llegar hasta la vida sensitiva se tiene que aquietar la mente previamente para que el interior pueda iluminarse y contemplarse con la luz de la conciencia.

Es imprescindible apaciguar la mente para poder utilizar su energía psíquica y lograr iluminarse por dentro. Se necesita tener confianza en uno mismo para dispersar los miedos que genera la mente y para esto es necesario abrirse a la vida.

Otro modo muy eficaz de lograrlo es tumbarse en el suelo protegido con una alfombra o una manta y adoptar la postura base de restauración, en decúbito supino (mirando hacia el techo), con las piernas ligeramente flexionadas, apoyando las plantas de los pies en el suelo y con una pequeña cuña debajo de la cabeza para mantener la zona cervical estirada.

Practicando la respiración diafragmática consciente en esta postura se logra una fácil conexión con el sentir. Tan solo hay que ir prestando atención a las sensaciones que se presentan para aceptarlas y sentirlas en plenitud, logrando un gran descanso físico y una maravillosa paz mental.

[www.ejercicioybienestar.org](http://www.ejercicioybienestar.org)