

SUAVE CONTRASTE

Cuando pretendidamente desde el nivel personal se busca una ecuanimidad interior o un equilibrio a nivel corporal, parece ser que esa lanzadora de voluntad personal en pro de una armonía, produce algunos efectos o cambios. Al menos es muy normal que la persona lo intente de esta manera (como un acto de voluntad personal) ya que de entrada y desde la mente, es lo único que se sabe y se puede hacer. Esta disposición desde lo personal quizás puede ir haciendo que me vaya dando más cuenta de las cosas o que se produzcan seguramente transitorios logros a nivel horizontal, aparentes acciones y efectos.

¿Hasta que punto se puede comprender ese tópico de que “toda situación depende de cómo es vivida más que de la situación en si”? ¿Hasta que punto puedo relacionar las tensiones físicas emocionales y mentales con un origen de enfrentamiento de ideas?

A menudo en muchas personas ya no se es ni consciente de que el cuerpo esté en una constante tensión, es el estado normal y ya parece que sea lo natural. Y lo mismo para un estado emocional insano o para una constante conflictividad mental. Se ha ido alcanzando este nivel y ya es la normalidad en el vivir, ¡que lejos queda en el contraste y en el tiempo una vivencia más suelta y fresca, quizás de años pasados o de épocas más alegres, infantiles!

Y el cuerpo, ese gran abandonado en el sentido de servirnos de él como toda una posibilidad infinita de sentir, como todo un universo vegetativo para también ser presenciado i como manifestación de potencial. El cuerpo, que queda muchas veces relegado a un culto superficial, condicionado y a la vez condicionante.

Ese mismo cuerpo que puede ser una gran manera i una posibilidad más de volver a centrarme, de estar en instante, simplemente estando por él con la actitud de notarlo sin ningún tipo de intervención, opinión, análisis, juicio personal. Un útil portátil para estar o volver a casa a través de la carcasa. Sabes que siempre cuentas con ese refugio.

Algunos cambios en la existencia, en las formas, en las situaciones, también son una gran ayuda y oportunidad para “volver a casa” si uno comprende y vive el mecanismo, si uno aprovecha y integra esas oportunidades. ¡Cuántas veces en la vida se producen contrastes más o menos intensos!: Cuando he pasado un dolor importante, cuando se ha resuelto un conflicto, cuando he aclarado una situación, cuando por fin tomé aquella decisión, cuando pude dejar aquella relación, cuando cogí vacaciones, cuando se me paso el resfriado, cuando acabé los exámenes, cuando entregué toda la documentación, etc.

Cuando se produce el contraste es como si se respirara totalmente de nuevo, como si todo ya estuviera claro y todo ya cuadrara, como si todo estuviera fresco y abierto. Habitualmente expresamos de manera muy gráfica: “me he quitado un peso de encima”. Y estas aberturas pueden ser evidentes desde unos instantes a quizás años de tiempo, dependiendo de cada situación, parece ser que a más intensidad y duración, mayor es también el contraste en intensidad y duración.

Pero también parece ser que dure lo que dure el contraste, inevitablemente se vuelve a un estado de cierre y condicionamiento provocado principalmente por ese yo idea que comenzó a formarse en los primeros años de vida y que con todas sus ramificaciones acabó configurando todo un personaje. Y este personaje es una pesada losa que llevamos inconscientemente a cuestas y que es la que impide que después de experimentar una abertura podamos continuar con la naturalidad de ser.

Como este mecanismo es lo normal, ya pensamos que también es lo natural y que poder estar instalado en la naturalidad de ser, en una constante frescura, en una espontaneidad es una utopía, y no lo es ya que eso aunque lo hayamos leído y escuchado cientos de veces, es nuestra verdadera naturaleza, es lo que somos; un instante presente, que es como la fresca espontaneidad.

Esa losa puede y suele tener un gran peso, pero cada vez que comprendo el funcionamiento de estos mecanismos, cada vez que tomo plena consciencia de estas aberturas que experimento, cada vez que hay una presenciación de todo lo que sucede, es como si esa losa se fuera literalmente resquebrajando, destruyendo...

Se va abriendo la posibilidad que vaya desapareciendo la lucha en querer cambiar lo que sucede, ni tan si quiera querer que desaparezca la lucha de querer cambiar lo que sucede, ni tan si quiera querer o dejar de querer, ni tan si quiera tan si quiera. A estas alturas ya no va quedando losa y si queda no importa ni deja de importar, que es como si no quedara losa aunque quedara, que no es lo mismo pero es igual.

Poderse formular des de la mente eso antimental de aprender a dejar de controlar para que todas las cosas encajen, vivirlo y comprenderlo desde donde no se puede formular, mirarse todo conflicto y enfrentamiento dejando una gran distancia, como si le pasara a aquella persona que camina por la calle...lo incoscificable toma cuerpo y esta lleno de vacío y vacío de lleno, y aquí se puede poner el pronombre personal, ya que ME reconozco sin historia, sin nacionalidad, sin forma, sin edad, sin cara, sin nombre.

Jordi Febrer.