



## ARTICULOS

### Educación esencial: mirando hacia adentro

El tacto...tocar y ser tocado...estar en contacto. Hay muchos recovecos y significados de "ser tocados". Quizá nuestro sentido de respuesta más activo. Además es el más largo y más extenso. Piensa en él... siéntelo... puede que ningún otro sentido esté tan conectado con nuestra experiencia de amor y atención (nuestra y de los demás). Es nuestro sentido más interconectado neuronal y hormonalmente. ¡De hecho tu sentido del tacto es tan vital en cada percepción y en la cualidad de nuestras experiencias que no te puedes ni imaginar!

Cada uno de nosotros existe como "un campo de energía humano" o como comúnmente nos denominamos nosotros mismos "un ser humano". Veamos lo que podemos hacer para afinar y mejorar nuestro "sentido del tacto" con el fin de ser más humanos...

Por cierto, ¿habéis escuchado las noticias recientemente? El satélite HUBBLE recibe la luz y envía imágenes del espacio exterior... para mejorar la cualidad y el valor de las fotos, la NASA envió un equipo de astronautas para reparar la "burbuja" del HUBBLE. ¡Hasta el espacio exterior! Pensad en el tremendo esfuerzo, coste y energía que implica esta tarea. ¿No sería fantástico que nos acercáramos a nuestro espacio "interior" (nuestro potencial escondido de recibir y enviar energía; nuestro sentido del tacto) con una pasión, sinceridad y esfuerzo similar?

Tocamos con mucho más que nuestros dedos y manos; nuestros ojos tocan, nuestro corazón, nuestras emociones internas. Todos están implicados en el tacto.

Como organismos vivos podemos decir que nuestra realidad consiste en energías físicas entremezcladas con diferentes pensamientos, impresiones, emociones, sentimientos movimiento y otras sensaciones por una parte, y por otra nuestros "sistemas sensitivos" (cerebro, espina dorsal, nervios sensoriales y de movimiento y piel); equilibrándose constantemente e integrando las diferentes energías que están siempre llegándonos (visiones, colores, sonidos, olores, etc...). Además nuestro "campo de energía humano" personal está esencialmente "flotando en el espacio" delineado del resto de la existencia por una red de tejido conectivo semipermeable y altamente sensitivo llamado "piel". Estamos constantemente tocando y siendo tocados a través de nuestra "piel" llena de sensibilidad y receptividad. Vamos a, y bajo nuestra piel.



## ARTICULOS

Daros unos momentos para ir hacia dentro, respirar tranquilamente y sentir vuestra piel... Dejad que vuestra piel respire mientras recibe y suelta energía... soltad conscientemente los filtros entre vosotros y el aire que toca vuestra piel. Estos filtros incluyen la tensión muscular y mental, el miedo, las preocupaciones; estos y otros factores dificultan nuestra sensibilidad y atención. Cuando estés preparado mira si puedes dejar que tu atención fluya por toda tu superficie - pies y piernas, brazos y dedos, tripa y pecho, la espalda, por los lados, la cara, la cabeza - deja que todas las partes respiren juntas. Esto tiene un poder rejuvenecedor y revelador tremendo. Muchos reflejos para la relajación profunda están en la piel.

### **El Tacto, el lenguaje olvidado del amor**

El tacto humano natural ha sido distorsionado. Siglos de increíbles represiones y separación de lo natural han atontado y mutilado el sentido del tacto del hombre moderno. Necesitamos una nueva y más sana forma de educación en esta área. A la gente se le ha olvidado como tocarse a sí mismos y a los demás de manera significativa. No sabemos como tocar, donde tocar, cuan profundo tocar. De hecho, en nuestras "serias" sociedades, la propia palabra "tocar" se ha convertido en sinónimo de sexo. ¡Hay tanto potencial en el tacto humano!

Tenemos que reaprender el tacto natural consciente. Para mí, esta asombrosa limitación del natural y amoroso tacto consciente es la mayor causa del sufrimiento humano, de la violencia, el miedo y tensión del mundo de hoy en día. Creo que si la gente tuviera espacio y tiempo para reaprender el arte del tacto natural, podríamos ver y sentir muchos cambios positivos. Hace 21 años, cuando oí por primera vez a Osho hablar del "tacto" como el lenguaje olvidado del amor, se me abrieron nuevas puertas y empecé a experimentar mi vida de forma distinta. Estas experiencias de amor, armonía, creatividad y aceptación siguieron creciendo y expandiéndose... para mí mismo y otros miles.

El "sentido del tacto" es también un área en la que podemos obtener una respuesta inmediata y profundas experiencias de meditación. Cuando nos tocan sentimos el cuerpo desde dentro... y eso es una gran experiencia, el observar desde dentro. Usar el tacto consciente para "mirar dentro" sin intentar cambiar nada es una vía directa para sentir la unidad orgánica de nuestro "campo energético". Dentro estamos interconectados con tanta precisión que nos se puede poner el suficiente énfasis. Los pensamientos nos envían hormonas y sustancias químicas a través de nuestros sistemas (dependiendo de cuanta energía o identificación contenga cada pensamiento). En otras palabras, las creencias afectan a nuestros estados de ánimo, que están



## ARTICULOS

conectados a nuestra respiración, que determina nuestra visión general hacia la vida. Somos un todo orgánico, viviente y dinámico.

Entre otras cosas, "tacto consciente" implica confiar en tu propia intuición y habilidad para responder a cada individuo, momento a momento. Sin un programa preconcebido. Solamente dejando a tus manos hacer un contacto fácil y simple cuando tocas. Teniendo menos miedo a tocar y ser tocados profundamente... simplemente siendo tu mismo y al mismo tiempo volviéndote más atento a tus actividades diarias.

*Osho dice: "permanece siendo un testigo lo máximo que puedas... esta meditación no necesita de ningún momento especial... puedes lavar el suelo y permanecer silencioso, observándote lavar el suelo... Puedo mover mi mano inconscientemente, "sin observación", o puedo moverla con completa atención... y hay una diferencia cualitativa. Cuando la mueves inconscientemente es "mecánico"... cuando la mueves con consciencia hay gracia... incluso en la mano que es parte del cuerpo, sentirás silencio. ¿Qué se puede decir de tu mente? Observando y observando lentamente la carrera de pensamientos (se va calmando) va disminuyendo"*

### Ejercicios de manos conscientes

Una habilidad bastante extraña que todos parecemos tener es que podemos hacer la mayor parte de las cosas sin mucha atención en lo que hacemos... sin sentirnos realmente a nosotros mismos. Mucha gente iluminada ha dicho que el hombre corriente es un sonámbulo, moviéndose como una máquina inconsciente. Es sorprendente cuantas cosas podemos hacer sin atención. Esta extraña forma de funcionar universal es una de las causas primarias para la tensión y dolor en el cuerpo, y de multitud de otros problemas relacionados con el estrés. "El movimiento mecánico" es nuestra forma de funcionamiento normal. Hasta que nos convertimos en un "observador", alguien que se mueve y actúa con consciencia y presencia interna en cada momento.

Intenta este experimento: durante los próximos 3 días, cuando llegues a una puerta, párate un momento y ábrela con tu mano izquierda. Durante 3 días abre cada puerta con tu mano izquierda. Date cuenta de la coordinación requerida, la cantidad de esfuerzo que se requiere (no hace falta pasarse), como se siente, etc... Si se te olvida vuelve y hazlo de nuevo conscientemente, y recuerda... cuando decimos "conscientemente", esto no se debe traducir como volverse más serio. Mucha gente comete este error. La meditación u observación no es un asunto serio. Es estar en el momento con lo que hay... haz de ello un juego.



## ARTICULOS

Cuando te acuerdes presta más atención a como sientes los objetos de tu entorno: el peso, textura, flotabilidad, vida o energía. Deja que tus manos disfruten y sientan con mayor sensibilidad las cosas con las que entras en contacto. Tu sentido del tacto empezará a abrirse y mejorar.

El Tacto Consciente implica aprender a utilizar el tacto como forma de estar "aquí y ahora"... el énfasis no está en lo que haces, sino más bien en "observar hacia dentro" (sin enjuiciar, analizar, condenar, intentar cambiar de ninguna manera... solo observando en actitud de apreciación y aceptación total de nuestras propias energías vivas). El Arco Iris completo del tacto... a veces un toque fuerte y profundo, otras suave y lento. A veces moviendo el cuerpo, otras un toque silencioso y quieto.

Aprendemos a tocar a cada persona como un individuo único... con nuestro corazón, manos y atención. Es una auténtica "meditación interactiva" donde tu y el otro podéis experimentar una profunda relajación y un sentido engrandecido de unidad interna.