



ARTICULOS

Siempre estamos en contacto (I)

El reto es ¿Cómo mantener nuestra consciencia totalmente alerta en todo momento, de tal modo que podamos permitir que la vida nos toque profundamente y confiar en nuestra habilidad interior para tocar la vida que nos rodea? No te pongas serio, este no es un tema serio!!

Mientras vivimos en este cuerpo (al que yo prefiero llamar campo de energía humana), cada uno de nosotros experimenta la vida a través del tacto. Eres un cuerpo y una consciencia como una Unidad Orgánica.

El cuerpo está compuesto de energía física, mental, emocional, fluidos y componentes de energía electro-magnética; todo ello interconectado minuciosamente. Posees energías voluntarias y potenciales, y también tienes energías vitales involuntarias y potenciales. Todos estos aspectos del cuerpo (campo de energía humana) pueden ser observados mirando dentro. El cuerpo es la casa de nuestra consciencia interior.

Nuestro campo de energía humano está vibrando, pulsando y se mueve en esto que llamamos vida, y toda comunicación ocurre a través del tacto. Tocamos con mucho más que con nuestras manos y los dedos!

El proceso de tocar opera a través de nuestros centros de interacción: ojos, oídos, boca, nariz, piel, mente, huesos, fluidos, corazón, hara, sexo y mucho más. En todas las formas de tacto, tiene tanto valor el acto de dar como recibir conscientemente. Cuando vemos, se trata de luz proveniente de fuera de nuestro campo energético que es percibida y sentida. La cantidad de luz que nosotros permitimos entrar -en otras palabras, lo que nos permitimos realmente ver- depende de si utilizamos la consciencia con miedo o culpabilidad. Cuando "oímos" o "hablamos", el mismo proceso tiene lugar.

Las vibraciones de sonidos externos resuenan en nuestro campo energético y nosotros traducimos esas vibraciones en pensamientos, sentimientos, respuestas y movimiento. Escuchando conscientemente en cada momento, nuestra audición se enriquece, nuestro entendimiento se agudiza y experimentamos que los sonidos nos tocan todo el tiempo. De la misma manera, las vibraciones de tus palabras tocan a quienes están a tu alrededor.



ARTICULOS

Todos hemos sentido la energía de una mirada amorosa, una mirada crítica o una palabra de aliento, o cómo una palabra crítica o de afecto nos hacen sentirnos tocados.

Así, estamos siendo tocados constantemente a través de nuestros ojos y oídos. Cuando miro lo que me rodea, puedes decir también que estoy tocando con mi mirada. Estoy tocando aquello que miro. Este tocar a través de nuestro campo de energía personal tiene muchas implicaciones subconscientes, pero también posibilidades voluntarias:

Mis ojos (u oídos, manos o mente) pueden nublarse con el miedo, desconfianza, angustia, deseo u otras emociones alienantes que pueden obstruir un tacto preciso y directo.

El toque mecánico, sin sentido del asombro, de la inocencia. La mente pensante, que domina nuestro darnos cuenta, no nos permite sentir lo que realmente está ocurriendo en ese momento.

Mi consciencia, que vive en mi cuerpo, puede estar alerta, sensitiva, amorosa y puede activamente brindar energía y aceptación a lo que se encuentra fuera de mi campo personal de energía; observando sin miedo, juicios o expectativas... esta manera de ver, oír o tocar nos conecta con un tacto profundo, y un compartir entre el fenómeno interior y exterior.

Ojos, oídos y manos pueden aprender a ser conscientemente, "femeninos": vacíos, lánguidos pero alerta y listos para responder y compartir... deja que la energía de la gente, los animales, la naturaleza y la luz entren en ti con cada vez menos "filtros" o expectativas. Da a tu consciencia mayor libertad para tocar a través de tus ojos, voz, energía y manos. Introduce algunos de los principios de ARUN o de la meditación al mirar, oír, hablar o tocar... te asombrarás!!

Aquí y ahora, ¿con o sin mente? El tacto consciente se produce siempre en el momento en que miras, oyes o sientes a través de tus manos. No hay un pasado que repetir o una meta futura que alcanzar. Para que la mirada o el tacto sean conscientes, necesitamos experimentarlas más sintiéndolas que pensando sobre ellas, estando a favor o en contra, comparándolas o analizándolas. El "tacto" es una experiencia de vida en el ahora. Nada



ARTICULOS

necesita ser cambiado, y todo cambia a través del tacto. Los movimientos de tu cuerpo (tanto voluntarios como involuntarios) constituyen también un constante toque interno. Tus movimientos internos, reacomodación de huesos, rotaciones, contracciones y estiramientos, junto con tantas mociones de los músculos, huesos, nervios, sangre, respiración, fluido de la médula espinal, hormonas y linfa son un tacto interno sin fin, que es auto sanador y está disponible para nuestro atestiguar consciente.

Estando alertas y apreciando la sabiduría inherente de nuestro cuerpo-mente, nuestra consciencia puede expandirse y utilizar este enorme potencial.

De este modo, todos nuestros movimientos y actividades cotidianas pueden ser experimentadas como una forma de tacto: los estiramientos, tirones, preciones, sensaciones, respiraciones, latidos del corazón pueden ser de tal intensidad que te encuentras contigo en cada momento. Cuando estiras y respiras en un lugar concreto de tu cuerpo (en los hombros, por ej.), suscitas sensaciones, hormonas y haces que fluya energía de la misma manera que cuando otra persona te toca... desde tu interior, puedes creativamente experimentar la profundidad del tacto a través de tu aceptación e interés en las sensaciones y la ausencia de expectativas en lo que está ocurriendo (Continuará)