



ARTICULOS

ARUN - Tacto consciente: Mejor con amigos

El diseño del cuerpo humano por la Naturaleza es retador y misterioso. Misterioso en el sentido que las experiencias más significativas y profundas de la vida son imposibles de preparar o forzar... sólo podemos hacernos accesibles y receptivos a los secretos de la existencia. Retador en el sentido que cada uno de nosotros existe en forma de semilla, con la única posibilidad de crecer y darnos cuenta de nuestro potencial oculto. La madurez física y la acumulación de conocimiento e información no nos ayudarán necesariamente a sentir la profunda satisfacción, amor y expansión de la conciencia interna. Si queremos sentir la vida y a nosotros mismos al más alto nivel, tenemos que estar más interesados en "mirar hacia adentro", sin controlar ni evaluar. Con nuestros sentidos alerta, nuestra mente abierta, y el corazón presente en todo lo que hacemos, sin esfuerzo o tensión innecesaria; porque es solamente relajándonos desde dentro que podremos influenciar y favorecer el crecimiento y expansión de nuestra conciencia. Nuestro cuerpo no es sólo misterioso y retador, es además un milagro de diseño, función y sensibilidad, pero recordemos que solo es un milagro en forma de semilla; requiere de nuestro constante amor, gratitud y atención para ser capaz de enraizar, florecer y dar fruto.

Tacto consciente con amigos

El simple "tacto consciente" puede ser de gran ayuda para captar el tono de nuestro interior y permitir a los Chakras del cuerpo moverse y recibir energía. Así que dos o más amigos juntos pueden ayudarse a despertar esta vitalidad entre sí. Especialmente si nos tocamos con aprobación, amistad, relajación y sensibilidad.

Si ya estás practicando el mirar hacia adentro, respirar con atención y relajar conscientemente, entonces el entonar tus chakras puede ser muy fácil. No necesitas visualizar o imaginar algo que no está allí. Chakra es el nombre de las energías inmatriciales que existen dentro del cuerpo. Residen en lo que podríamos llamar los siete sistemas críticos del cuerpo físico, y son los centros de nuestros sistemas glandular y hormonal. Es valioso el llegar a ser consciente y mantenernos en estas áreas. Permite que tu respiración fluya dentro, fuera y a través de tus chakras, y no esperes grandes o espectaculares resultados; sé tu mismo. ¡El cuerpo no es tan serio! Hay muchas posibilidades y diferentes cualidades en el tacto. Ahora bien, yo sólo estoy hablando del tacto que es positivo; el toque que permite que la otra persona se relaje, se expanda, y que esté dentro; sin violencia, sin agresión, sin juzgar. Un toque que inspira confianza. Todos somos capaces de sentir y responder a este tipo de toque.



ARTICULOS

Las tres cualidades principales del toque

El tacto es un tema enorme y más adelante entraré en detalle sobre el Tacto Consciente de Osho, pero por ahora quiero mantenerlo simple. Incluso cuando describimos el tacto con medida, hay básicamente tres cualidades principales de toque.

- El toque que da o envía energía a la persona que se toca. Este encaminamiento de la energía o la luz puede ser específico o al azar. (Pensad en la diferencia entre una bombilla y un láser). La idea es ayudar al punto o área a volverse más suelta, ligera y consciente.
- Tacto "magnético" que drena la energía fuera de la persona. Todo depende de nuestra intención interna, que está más allá del toque. También puede ser específico o al tóntún. La intención es asistir a la energía densa y comprimida a expandirse hacia fuera. (Cuanto más tiempo empleas tocando en una atmósfera relajada, más fácil se vuelve el estar atento o consciente de tu intención mientras tocas).
- Tacto "neutral". El toque vacío, sin dar ni recibir. Sólo estar ahí como testigo pasivo, alerta, observando lo que pasa. Como la práctica de Meditación Vipassana, que no es tan fácil como suena, y que requiere mucha práctica y confianza. Además, como en la Meditación Vipassana, con el toque neutral muchas puertas inesperadas se abren por dentro.

Recibiendo al amigo

Un amigo está tendido de espaldas o de lado. Deja unos momentos para relajar el cuerpo entero, conectar con su respiración y traer tu atención al aquí y ahora. Ten la actitud de que nada en particular se requiere de ti; aprende a confiar y valorar tu propia experiencia momento a momento. Sigue usando el tacto para ayudarte a mirar hacia dentro. Ninguna experiencia es más válida que otra en el proceso de observar y abrirse hacia dentro. Utiliza el tacto para estar más conectado con el momento presente y contigo mismo. Deja que lo que pasa pase. Intenta evitar el juzgarte o criticarte, tampoco hay necesidad de analizar o racionalizar tus experiencias. No necesitas cambiar nada solo ser un testigo de este precioso juego de la energía. Si algo es demasiado inconfortable o difícil, tranquilamente compártelo con tu amigo.



ARTICULOS

Tocando al amigo

Aunque poco a poco comienza a cambiar, la mayoría de la gente no se permite el tocar o ser tocado sensitivamente sin miedo. De manera que el sentido del tacto no está desarrollado en nosotros. Esta "ceremonia del tacto" que estamos compartiendo ahora no sólo beneficiará al que es tocado, sino que quien toca conectará también profundamente con su energía vital. Dejemos que este toque sea una "Meditación Interactiva". Con esto quiero decir que los dos estéis juntos, tomando contacto, en el verdadero espíritu de la meditación: relajados, observando con una actitud sin prejuicios, sin expectativas.

Cuando tu compañero está tumbado y cierra sus ojos, tu también puedes cerrarlos e ir hacia adentro. Relájate y recuerda que puedes ser tu mismo, no necesitas ser un sanador, un místico o nadie en especial. Es sencilla y simplemente una participación en la energía.

Cuando se use el tacto para tonificar los 7 chakras, he descubierto que es realmente bueno el rodear el área con ambas manos, muy ligeramente. Primero, toco cada chakra individualmente, dando a cada centro el tiempo para despejarse y volverse más conciente y activo. Algunos de nuestros centros han experimentado trauma, dolor y miedos profundos, por esta razón debemos ser pacientes, amorosos y no forzar con nuestro toque. Darle a cada centro de 5 a 7 minutos. Después puede ser muy interesante el situar una mano sobre un chakra, y la otra sobre otro, incluso un poco por encima del cuerpo mismo es beneficioso. (Por ejemplo: conectando la energía del chakra del corazón y el del sexo simultáneamente, ayuda a mejorar e integrar nuestra relación sexual y amorosa).

Para tonificar el primero, o chakra sexual, situar una mano bajo el sacro, los dedos apuntado hacia fuera de ti, de manera que su sacro descansa en la palma de tu mano. La otra mano descansa suavemente sobre el hueso púbico al frente. Deja que las dos manos se sincronicen y disuelvan con el cuerpo. Nota los latidos, los movimientos de la respiración, y otros movimientos vivientes. Dale tiempo a tu amigo para conectar con tu toque y entonar esta parte de su cuerpo.



ARTICULOS

Meditación Interactiva

Ahora los dos estáis mirando hacia dentro juntos. En este caso "mirar" significa sentir y permitir que la energía vital ocurra, sin controlar o pedir nada. A veces, respirar conscientemente en la misma parte del cuerpo que estás tocando. ¡Este fundirse juntos en el momento es mágico! Extiende tu atención a tus dos manos; tomate tu tiempo y confía en tu toque. Después de un tiempo, estando centrado, deja que tu conciencia se mueva del contacto más al menos obvio: ahora permite que tu sentir pase de entre tus manos, al medio del cuerpo; como si las manos estuvieran descubriendo y permitiéndote ver el centro. Aquí es donde el chakra vive. Queremos que el chakra sienta su vitalidad, de manera que pueda energizarse y fluir por todo el cuerpo. Mientras sucede esto, puede que tengas sentimientos y sensaciones en otras partes. Esto es normal y debe ser bienvenido.

Sigue observando y abriendo cada vez más el corazón a tu fuente natural de vida. Cuando tocas puedes regular y cambiar suavemente las presiones. Puedes dar energía al centro y sentir lo que está pasando. Deja que tus manos reciban los impulsos magnéticos y observa como se siente. En otros momentos, solo sé femenino en tu presencia, neutral, amoroso y alerta. De 5 a 7 minutos es suficiente para cada centro. Cuando retires las manos hazlo despacio y con gracia, estate en ti mismo y siente la energía en las manos y en tu corazón. Deja al menos uno o dos minutos de "no tocar", de forma que el que recibe pueda tener tiempo de estar consigo mismo y sentirse por dentro. (Pasarán un montón de cosas en este silencio y empezarás a sentir la energía y vida del chakra sin esfuerzo). Puedes llevar la misma sensibilidad y principios del tacto a cada uno de los 7 chakras.

Cuando sea el momento oportuno, puedes situar cada mano sobre un centro diferente y sentirlos juntos. Cuando nos acercamos al cuerpo-espíritu con respeto y admiración, tal como somos por Naturaleza, el cuerpo se abre a su manera, sin forzar y nuestro toque se vuelve intuitivo y creativo. Namaste.

Anubuddha nació en San Diego (California - EEUU), donde estudio; Psicología y practicó deportes de manera apasionada (especialmente baloncesto). Ha vivido en los Ashrams de Osho entre 1976 y 1992 en India, EE.UU. y Europa. La mayor parte de su trabajo se desarrolló en la Academia de Artes Sanadoras de Osho.

En 1988 dio 150 sesiones individuales a Osho, y fue durante esas reuniones íntimas cuando ARUN - Tacto Consciente fue concebido. En 1994 tuvieron lugar los primeros entrenamientos de ARUN en Japón y España. ARUN está dedicado a la continua y consciente evolución del tacto humano.