

Háblale a tu corazón.



Estoy por cumplir tres semanas en Puerto Vallarta y trato de aprovechar el tiempo libre en cultivar algunos intereses que había tenido de lado; así que he vuelto a tomar clases de Yoga. Después de dos años sin practicar es un poco frustrante constatar hasta que punto el cuerpo se va anquilosando por falta de uso.

Entre otras particularidades el Yoga tiene la virtud de estimular el cerebro durante su práctica al adoptar posturas poco habituales se van creando nuevas sinapsis en la red neuronal por lo que el resultado es mayor flexibilidad física y mental. Por otro lado el cuerpo parece guardar memoria de las emociones no expresadas, de hecho un terapeuta adiestrado puede “leer” nuestros conflictos a través de nuestras singularidades

corporales. Así que al “abrir espacios” estamos desbloqueando; frustración, ira, tristeza, sentimientos de abandono, incompreensión, etc..

El caso está en que al retomar la práctica me di cuenta de que se manifestaba la emotividad derivada de situaciones no resueltas y como una forma de acelerar el proceso decidí acudir a una de las meditaciones propuestas por Osho para estos casos.

Claro está que hay formas más cercanas a la tradición occidental para purificar el alma, pero considerando que estoy inmerso en otra operación y la llamada “meditación del corazón” del maestro hindú es una forma amable de trabajar, un poco de eclecticismo resulta enriquecedor.

Así que a continuación una descripción del trabajo realizado; al atardecer frente al mar en una playa tranquila con vista al mar y a la montaña, empiezo a relajarme y antes de cerrar los ojos me regocijo con la belleza del paisaje. Con respiraciones largas entro a nivel de meditación y coloco ambas manos en el pecho. Y centrando la atención en el corazón pregunto en silencio; corazón, corazón ¿estás allí? Después de un momento digo lo siguiente; -corazón, yo sé que he sido sordo a tus necesidades en otro tiempo. Pero ahora quiero saber que necesitas para ser feliz. En éste punto el practicante guarda silencio y toma nota mentalmente de ideas imágenes y sentimientos que constituyen el material para analizar y saber el camino que nos señala el corazón. Como cada caso es particular no considero necesario expplayarme en el mío.

Antes de salir del nivel de meditación se hacen a discreción algunas afirmaciones del siguiente tipo, al menos unas tres veces.

-Mi corazón es feliz. Mi corazón sabe dar y recibir amor. Mi corazón es valiente. Mi corazón es bondadoso; etc.

Cuando cargamos la furia de todo lo vivido empozada en el alma - César Vallejo dixit- es bueno trabajar de tiempo en tiempo con nuestros sentimientos, una derivación interesante de ésta operación es que en éstos días varias personas me han contado su vida y milagros. Algunas veces con el argumento de que necesitaban hablar con alguien y que yo les inspiro confianza. En fin; el confesionario se abre de siete a doce de la noche.

Sator

<http://magickadiction.blogspot.com>

