

pensar o sentir la vida

Ciertamente, se puede observar que hay personas que utilizan más su mente racional y parecen más desconectadas de sus sensaciones corporales como también hay personas que están primordialmente conectadas con su cuerpo y actúan de forma más emocional. Lo que hay detrás de este comportamiento es que esas personas, aparentemente muy racionales, protegen un lado emocional muy vulnerable para evitar sentir dolor. Y aquellas personas muy emocionales actúan de una forma muy reactiva y polarizada que las hace vulnerables y también esconden su lado racional para evitar otra forma de dolor.

Pensar la vida o sentir la vida no es una elección excluyente. Una elección implica decidir y eso conlleva crear una experiencia. El pensamiento aporta valor a aspectos de nosotros que las sensaciones del cuerpo no pueden aportar y viceversa. Son dos complementos a pesar de que los vivimos como enfrentados enemigos. Cuánto más enaltecemos a uno de ellos más vulnerables nos volvemos al otro. Según sea la fuente predominante de donde tomemos las elecciones en nuestra vida, la mente o el cuerpo, creamos experiencias distintas en la realidad.

Existe la consciencia, que es un campo de energía vibratoria cuya única razón de ser es la autoexploración. Es un campo energético ilimitado con la capacidad de expandirse y contraerse para conocerse a sí misma. Dentro de la consciencia habita el inconciente y el consciente. El inconciente es la parte de nosotros que no recordamos y el consciente aquella desde la que actuamos. Si tenemos en cuenta que los cuatro atributos principales de la consciencia son: presencia, decisión, atención e intención, el consciente y el inconciente trabajan en equipo cumpliendo el propósito de autoexploración y siguiendo ciertas pautas que integren esos atributos. Otra forma de entender la consciencia es viéndola como el punto de vista del observador, que, en cualquier caso es uno mismo. Observador y consciencia son equivalentes.

La única forma que un observador tiene de auto explorarse es creando una imagen de sí mismo a la que pueda observar para experimentar. Cualquier exploración demanda de instrumentos y la consciencia crea los suyos siguiendo los principios de conversión de energía en materia. Se sabe desde hace mucho que

la materia es energía que vibra a una frecuencia más baja que la velocidad de la luz y por eso se la considera como una forma de luz congelada. Este mismo principio explica la forma en la que la consciencia, reduciendo la frecuencia de vibración de un aspecto de ella misma, crea un instrumento de autoexploración al que podemos denominar "sistema mente-cuerpo".

Pensar es la habilidad natural de la mente para generar imágenes y sensaciones. Cuando exploro la naturaleza de mis pensamientos observo que tienen su propia frecuencia de vibración que pasa a mi cuerpo en forma de sensación y esa sensación es energía electro-magnética que a través del efecto de atracción y repulsión manifiesta las experiencias en las que yo puse mi atención. La habilidad de pensar va acompañada de la capacidad de sentir. Pensar y sentir son inseparables. No existen pensamientos que no estén acompañados de su correspondiente sensación.

Sentir es la habilidad natural del cuerpo para recoger información del exterior de manera pasiva a través de los sentidos. Cuando las sensaciones positivas del cuerpo impresionan la mente aparece una emoción positiva y cuando son sensaciones negativas la emoción que surge es negativa. Cuando exploro la naturaleza de mis emociones observo que también tienen su propia frecuencia de vibración que activa la mente y producen pensamientos que crean experiencias. La habilidad de sentir influye en la aparición de pensamientos en la mente para crear experiencias.

El sistema "mente-cuerpo" funciona a través de la percepción y con un programa de protección de sí misma a nivel inconciente que busca

el placer huyendo del dolor, pues tiene asociada el dolor como peligro o inseguridad. Este mecanismo protege al cuerpo para que mantenga su forma, por ejemplo si tocamos una superficie caliente retiramos la mano, de lo contrario, al no sentir dolor, se quemaría hasta disolverse. Pero la contrapartida de este programa es que, si la búsqueda de aspectos positivos sin los negativos se convierte en la razón principal de la vida, hace que tomemos las decisiones basándonos en el miedo o la culpabilidad. El miedo está asociado a la posibilidad de experimentar en un futuro más dolor que placer y la culpabilidad está asociada a la presuposición de haber causado a otros o a nosotros más dolor que placer. Esto no es posible que ocurra bajo ningún concepto, aunque nos hemos acostumbrado a creer que sí, porque parece lo evidente.



Oscar Durán-Yates

odyld@yahoo.es

La consciencia es como un recipiente donde existen en potencia todas las experiencias. La única forma de experimentar esa infinita potencialidad es a través de la manifestación de esas experiencias en la realidad haciendo uso de sus atributos esenciales a través del instrumento "mente-cuerpo": allí donde el observador está presente con su sistema mente-cuerpo, toma decisiones, poniendo su atención en ciertos aspectos de la experiencia con una determinada intención. Todas las experiencias manifestadas son plenas, es decir, que contienen aspectos positivos y negativos por igual. Lo que hace que una vivencia se convierte en negativa o en positiva es simplemente porque el observador pone su atención por separado en uno de los dos aspectos de esa totalidad. Por eso, una persona etiqueta un evento como negativo y otra lo puede etiquetar como positivo. Solo cuando el observador pone su atención en los dos aspectos puede experimentar plenitud.

“La única forma que un observador tiene de auto explorarse es creando una imagen de si mismo a la que pueda observar para experimentar. Cualquier exploración demanda de instrumentos y la consciencia crea los suyos siguiendo los principios de conversión de energía en materia.”

El quinto atributo de la consciencia es la habilidad de transformar o crear ahí a donde está manifestada. La consciencia, o el observador, usando la mente, crea imágenes y, a través del cuerpo las experimenta. Con la mente rectifica la experiencia y con el cuerpo contrasta el resultado. Sentir la vida es experimentar a través del cuerpo la información de los pensamientos independientemente de donde proviene ese pensamiento, si a través de una sensación corporal o a través de la voluntad del observador. La única razón de la autoexploración a través de la creación y transformación es la evolución de la consciencia.

En mi opinión, solo se puede disfrutar la vida plenamente aprendiendo a usar el cuerpo y la mente con mayor grado de consciencia aprendiendo a abrazar la creación resultante de nuestra exploración sea cual fuese el resultado obtenido, pues en ese instante mágico, sentir o pensar la vida, se convierte en amar nuestra vida. ■

