

# SENSIBILIDAD Y TRABAJO CORPORAL

JEAN KLEIN

***¿La sensibilización del cuerpo, la toma de conciencia del cuerpo, es apropiada para comenzar la meditación?***

El cuerpo es un objeto por excelencia para comenzar la meditación. La posición justa del cuerpo impide la invasión de todo parásito. Así comenzamos en una meditación con objeto, nuestro cuerpo. Desde la sensibilidad vamos siguiendo la corrección corporal, como ya hemos hecho, con la cabeza, los hombros, la columna... exploramos la verticalidad de la columna vertebral y la correcta posición de la cabeza, los dos hombros son considerados como dos ascensores que bajan y la columna vertebral considerada otro ascensor, que sube. Son sensaciones que permiten una interpretación justa del cuerpo. Todo es una percepción directa y, en este sentido, es un buen punto de partida.

***¿Nos conduce esto hacia un estado de amor hacia el cuerpo?***

Sí. Y lo que hemos dicho respecto a la posición de la columna vertebral y de los hombros es importante para eliminar la tensión que, habitualmente, tenemos en la cabeza. En particular el cerebro también es un objeto percibido. No tenemos la costumbre, pero, a través del nervio óptico podemos muy bien encontrar la sensibilidad de los hemisferios derecho e izquierdo de nuestro cerebro. Todo esto, colocando el cuerpo en una posición en la que los elementos parásitos no lo invadan. Así pues, es bueno comenzar con una meditación con objeto para luego llegar a la alegría sin objeto.

***¿Es un cuerpo contraído la resistencia al ser y, la desnudez y un cuerpo expandido, la acogida del ser?***

La persona, el concepto yo, es el que ha creado el cuerpo en tensión, en contracción. Cuando, conscientemente, libramos al cuerpo de sus condicionamientos, estamos en la apertura.

***¿El ser uno con la sensibilidad en el movimiento es una percepción?***

Sí, todavía es una percepción.

***¿Si esto es así en el movimiento, tendría que ser igual en la parada al final?***

Sí, en un movimiento habitado por la sensación, no es tu cuerpo. La persona es quien ha creado la contracción, así que, liberarse de la contracción es lo mismo que liberarse de la persona. El expandirse en el espacio, desnudarse en el espacio y ocupar todo, en el fondo, es un acto de amor.

***Cuando se alcanza la tranquilidad ¿subsiste sólo el movimiento?***

Todo movimiento surge de la tranquilidad, sólo hay tranquilidad y el movimiento es lo que revela la tranquilidad. La palabra se convierte en palabra cuando se refiere a lo que la precede y, sólo entonces, es auténtica. Si no es así, la palabra es falsa.

***Cuando, a menudo, el cuerpo alcanza su posición siento una gran emoción ¿Cómo debe tratarse esta emoción? ¿Tiene que haber un acto de ofrecimiento?***

Cuando el cuerpo entra en una *asana* (es una posición de yoga y hay muy pocas *asanas*, en gran parte son preparación) puede aparecer la emoción de encontrarse en el origen de algo. En ese momento es necesario que el cuerpo esté totalmente habitado por la sensación. Debemos ser capaces de visualizar la posición, poder proyectarle en todas direcciones, debemos poder agrandarla. La posición es, también, objeto de nuestra observación y, a fin de cuentas, debe reabsorberse en nuestra atención. En ese momento es cuando se ha realizado la postura, pero, ante todo, hay que ser capaces de hacer la postura sin hacerla. Entonces, el arquetipo, que es el *asana*, la postura, se ha realizado. Hay muchos arquetipos, pero, en principio, todo gesto, toda posición es una *asana* y gracias a nuestra sensibilidad, antes que nada, hay que abrir nuestro cuerpo, liberarlo de los reflejos creados por la persona; así, somos capaces de armonizar, conscientemente, nuestro cuerpo.

***¿Podría decirse que durante un período conviven los reflejos, las tensiones de la persona con la atención acogedora?***

La tensión es un objeto percibido. Tú sientes las tensiones en el cuerpo y tienes que detectarlas, hay que viajar por el cuerpo para detectarlas y, gracias a tu sensibilidad, puedes actuar sobre el cuerpo y así en lugar de que la célula se cierre, la abra. Todo lo que es contracción es aislamiento. Gracias a nuestra imaginación, a nuestra sensibilidad, podemos actuar lo mismo sobre el cerebro que sobre cualquier órgano de nuestro cuerpo.

***El concepto yo ¿puede ser objeto de observación?***

Tú conoces el yo, el yo miedo, el yo ansiedad, eso es un objeto. El yo no conceptual jamás podemos objetivarlo. Tu ego, tu persona eso lo conoces.

***¿La sensibilización en la toma de conciencia del cuerpo, va a revelarnos nuevos secretos?***

Cuando interrogamos al cuerpo sobre su sensibilidad, puesto que no es más que sensibilidad, nos encontramos fuera del objeto. Entonces el cuerpo encontrará la oportunidad de desvelarse, de comunicarnos su secreto, y su secreto es muy profundo. Pero en este proceso de interrogar al cuerpo no hay nadie que interroga, es un acto de escucha. En esta escucha estáis, naturalmente, en una relación sujeto-objeto, pero ya no estáis apegados con el objeto y por el hecho de no estar apegado con el objeto, la energía excéntrica disminuye, el objeto se va a vaciar, se va a fundir en este acto de interrogar y, ahí no hay nadie que interroga, solo hay interrogación, conciencia.

***¿La expansión de la conciencia se hace a través del cuerpo?***

No. El cuerpo se despierta en la conciencia, pero en tu atención presente hay expansión. Cuando tu atención es inocente, es decir sin objetivo, sin buscar un resultado, se expande. Naturalmente que es una sensación, pero es una sensación sin sentirla. En otras palabras, lo sabes sin saberlo.

***El dolor del cuerpo físico me impide sentir el cuerpo energético. ¿Puede ser que el cuerpo energético, sutil, elimine el dolor en el cuerpo físico?***

De todas formas, los dos cuerpos forman parte de la memoria, uno actúa sobre el otro y viceversa. Pero es preferible, primero, dejar vivir la sensación. El dolor es una contracción, una resistencia y si la contemplas, si la dejas vivir, si la acoges no está el concepto yo y por el hecho de que no está el concepto yo, el dolor, que es una contracción, ya no se alimenta. Entonces, la contracción se vacía y no tiene ningún medio de sobrevivir. El contemplar una percepción es un gran arte. Estamos muy poco habituados a aceptar una contracción, enseguida vamos a la farmacia a comprar una medicina para el dolor.

***Usted ha dicho que el cuerpo es una función y que para que funcione bien es necesario mantenerle en buen estado. Entonces, ¿es el dolor una contracción mental o puede haber también un dolor como mecanismo de defensa para conservar en buen estado el cuerpo?***

Cuando la supervivencia biológica está en peligro hay una reacción, y, a ese nivel, es normal la reacción. En el momento del peligro incluso, no hay peligro. Es después de que ha pasado la situación, cuando decimos que si hubiera sucedido esto o lo otro habríamos estado en peligro de muerte. En el momento del peligro, el cuerpo va reaccionando funcionalmente y ésta reacción biológica es totalmente normal. Lo que es una aberración es la supervivencia de lo que no existe.

***Cuando estoy atenta a la posición de observador me sitúo en la parte de atrás de la cabeza. ¿Está bien así, o he de situarme en la cabeza?***

Esta situación es pasajera. Esto te libera de los pensamientos parásitos porque la energía que fijas en la séptima cervical no puede percutir en el cerebro, que es el que abre el diccionario para buscar los nombres, el lenguaje, etc.. La pulsión se hace, pero todavía es un pensamiento no formulado; la intención aún está ahí. Eso se va a disolver y te encontrarás en la expansión. Tú siempre eres testigo, así que no trates de objetivarlo o de conceptualizarlo, lo eres.

***¿Hay alguna diferencia entre estar abierto a la apertura y abierto a la vida?***

Sólo somos apertura. Lo que llamamos exterior comienza con nuestras sensaciones y con nuestros pensamientos. En psicología llaman interior a lo que ocurre dentro del cuerpo y al resto, exterior. Pero en nuestra actitud aquí, llamamos exterior a lo que ocurre en nuestro cuerpo exactamente como a las nubes, a los caballos o a lo que vemos por ahí... Solo es la Apertura, todo lo demás está al exterior. La observación consciente no es ni exterior ni interior, ella Es. Cuando lo que mira se dirige hacia ti, hacia la mirada, en esa energía la mirada ya no se localiza en ningún sitio, ni interior ni exterior; eso se conoce sin saberlo. Lo sabes sin saberlo porque el saber siempre se refiere a una representación, pero "el saber", del que nosotros hablamos, es nuestra totalidad que no se deja fijar.

***Si es cierto que somos la totalidad, también es cierto que tenemos una conciencia de temporalidad, que es la corporal. ¿Podría ser una razón de esta corporalidad conocer el silencio?***

La temporalidad se refiere a la intemporalidad porque quien conoce la temporalidad está situado en la intemporalidad. Para ver que un tren marcha a ciento veinte

kilómetros por hora, tienes que estar fuera. El observador siempre está fuera de lo observado porque lo observado esté potencialmente, en el observador. En realidad, la naturaleza de lo que es observado es la misma que la del observador; no hay dos. Para que podamos decir "esto es temporal", tenemos que situarnos en lo intemporal y sólo podemos conocer la temporalidad a través de la intemporalidad. El "yo soy" es intemporal.

***Pero si no hay temporalidad, no podemos conocer la intemporalidad...***

Exactamente. Cuando observas tu cuerpo y tu observación ha alcanzado una madurez, por observación madura quiero decir libre de toda intención, una observación real no interpreta, es sólo observación, es la inocencia del niño. Es una atención inocente. Cuando observáis vuestro cuerpo con esta inocencia, las energías excéntrica y concéntrica, en un momento dado, se fusionan. Pero antes de la fusión sentís ya un espacio entre el observador y lo observado. Es una transición, después lo observado se fusiona en el observador y se realiza, de una manera vívida, la intemporalidad, pues si no, es un concepto, una idea.

***¿Después de esa fusión, continuamos diciendo "yo"?***

Sí, pero ese "yo" ya no se concreta, ya no se refiere a un "yo soy chino", "yo soy español"... Ese "yo" hace referencia a lo divino.

***¿Hay conciencia, hay yo, en la muerte del cuerpo?***

Cuando te has despertado de verdad en el yo, cuando se ha producido una cierta madurez, que es cuando el hombre alcanza los cincuenta y ocho o sesenta años, en cierta manera, esa madurez produce una cierta ignorancia de lo temporal, que no es una ignorancia por dejadez. Llega el momento del gran olvido de lo que no eres y estás totalmente conectado con la Luz. Pero cuando no se produce este despertar en el yo, cuando no se produce este gran olvido, la familia retiene y eso es trágico.

***Hay una percepción de una respiración, no una respiración localizada, sino únicamente la sensación de una respiración donde no interviene la voluntad. Me refiero a una respiración de una calidad diferente. Tengo la sensación de que, a través de esta respiración, que no es física y eso está bien claro, se va desvelando la identidad. Hay un proceso de descubrir la identidad, lo cual produce, muy a menudo, una gran tranquilidad y, en ciertas ocasiones, produce una rendición porque aparece una presencia que inunda completamente todo ese ritmo pero, también a menudo, aparece una inquietud, aparece una resistencia. ¿Me puede hablar sobre esa resistencia?***

Una vez que has perdido el contorno del cuerpo, empieza la escucha de la respiración, se escucha como se hace en un bebé y la respiración orgánica se hace cargo de sí misma. Así, uno puede entrar conscientemente en el ir y venir de la respiración. La expiración se prolonga, se deja morir totalmente y desde ese silencio, se toma la inspiración. La respiración inspirada y la expirada están siempre superpuestas al silencio. La respiración purifica y despierta más esta sensación, pero la respiración en el yoga y sobre todo en el sistema de Cachemira, que es el que más conoces, se enfoca con una perspectiva espiritual. En la expiración completa vas a ver que no la has realizado

totalmente, porque cuando la expiración muere en el silencio, el yo no tiene donde agarrarse y de ahí el miedo porque no se suelta todo. Si uno toma conciencia de esto es cuando va a soltar totalmente. Entonces se es idéntico al silencio. Luego se siente la necesidad del cuerpo de inspirar y de ahí viene la inspiración. Cuando se ha realizado totalmente, la ofrecemos al silencio como un agradecimiento a permitirnos ser. La expiración y la inspiración están profundamente ligadas al pensamiento y, cuando el pensamiento está agitado, también lo está la respiración.

***Cuando en la meditación practico la respiración, después de la expiración me encuentro en una no actividad. ¿Es esto un silencio objeto o es el silencio último?***

Es el silencio; no es un objeto. Es la pantalla de cine que no cambia jamás. Esta expiración, cuando te absorbe totalmente en el silencio, hay que vivirla en identidad y no vivirla en tanto que sujeto-objeto como algo percibido, porque la expiración y la inspiración, en el fondo, son estados que se superponen al silencio. Cuando has vivido ese instante en identidad, ves que viene la necesidad orgánica de inspirar, esa necesidad es espontánea.

Transpón esto a la vida de todos los días. Tienes que transponer, es decir, ver que toda la actividad surge de la no actividad y que toda la actividad se reabsorbe, de nuevo, en la no actividad.

***¿Puede ser objeto de nuestra observación la respiración controlada o, si como es intencional, tiene un objetivo?***

Primero tenemos que tomar conciencia de que la expiración y la inspiración existen. Éstas todavía están contaminadas por el pensamiento, porque cuando hay un pensamiento que está actuando, la respiración está condicionada por él. Pero cuando contemplamos lo que ocurre en el instante mismo, en mi inspiración y en mi expiración, ambas se convierten en la respiración de un bebé, se vacía de todos los productos que ha fabricado el pensamiento, la acción. En un momento dado, esta inspiración y esta expiración se producen como sobre un punto en una gran distensión y, ya entramos, conscientemente, en la inspiración y la expiración. Naturalmente, es un acto voluntario.

***¿Es aconsejable controlar la respiración?***

No. Utilizar la respiración para captar el potencial energético en nosotros es otra utilización de la respiración. La respiración que yo enseño se contempla desde un punto de vista espiritual. La expiración muere en el silencio, luego surge espontáneamente la inspiración y al final se hace una ofrenda. Pero estos momentos de parada son los importantes porque son la pantalla de cine, son el plano de fondo. Primero se vive la expiración, ves cómo muere en el silencio y luego, ves cómo la inspiración despierta en el silencio. Cuando vives esos momentos en total identidad, te vas a dar cuenta de cómo esa identidad permanece también en la acción. La inspiración y la expiración son acción para desvelar, en un momento dado, la presencia. También tenemos esto entre dos pensamientos, entre cada tic-tac del péndulo. El tic y el tac del reloj están para desvelar lo que está entre el tic y el tac. El pensamiento es sólo un tic y el tic es un objeto, como el tac. Pero entre ambos hay un espacio y eso, eso es la realidad. El tic y el tac son el tiempo y lo que está bajo el tic y el tac es el no-tiempo. Esto funciona igual en el

pensamiento, siempre hay, en un momento dado, una ausencia, pero nosotros vemos esta presencia como una ausencia de actividad.

***¿Se puede decir lo mismo a propósito de la música?***

Sí. Yo diría que la música no es el sonido, la música está entre dos sonidos. También podríamos decir que el pensamiento no está en el pensamiento, el verdadero pensamiento está entre dos pensamientos. En toda obra de arte, en toda representación que es digna de ser una obra de arte, hay un respeto a este silencio, se sugiere. Cuando estamos en la montaña, primero debemos vivir todo el espacio y luego, podemos decir "aquí está la vaca, el árbol..." Hay que ir de lo global a lo particular. Primero hay que vivir lo que está alrededor del objeto y después, con nuestra mirada sensible, mirar el objeto, porque el objeto sólo tiene su realidad por el espacio, por la luz. El objeto no tiene existencia en sí mismo. Así, el objeto libera la luz. Yo creo que un objeto en la pintura y del mismo modo el sufrimiento, revelan la luz, que es el amor.

***¿Prolongar voluntariamente la expiración puede ayudarnos?***

Hay que soltar totalmente el aire. Pero el aire no es más que el voltaje de una corriente eléctrica y la expiración quita todo lo que estaba envolviendo a esta corriente eléctrica. Aún permanece la corriente eléctrica y también debe ser reabsorbida por el silencio. Así, cuando se ha realizado totalmente la expiración, todavía queda un soltar para morir totalmente. Es el miedo a desaparecer y hay que morir totalmente, sin ninguna condición, para ser.

***¿Que hábitos refuerzan el ego?***

Estar atado a las cosas, rebuscar en el pasado, acordarse de las experiencias pasadas y su contenido emocional, anticipar y soñar con el objetivo de una seguridad para asegurar la continuidad del ego, esos son los hábitos que lo refuerzan. El ego es temporal, el Ser es eterno.

Su verdadera naturaleza está mas allá del cuerpo y de la mente.