

CENTRAMIENTO

Hay descentramiento.

Así como la experiencia de vida la puedo ubicar a través de los sentidos, la atención es más difícil de ubicar, es como si se escapara.

El niño es una atención como fondo de vida de donde brota toda experiencia. A partir de la información que se recibe, se va "haciendo mente", una idea que va cargada de vida hasta ir configurando y asentando todo el paquete de estructura psicológica. Cuando aparece todo esto, la vida que ya era, la atención que ya era, que era la fuerza base de la posibilidad de experiencia, toda esta fuerza de vida se traslada al mundo del pensamiento y al mundo de las experiencias que han pasado. Y con el pensamiento, con la fuerza de la identificación se dice: "yo soy esto, aquello es tal cosa y la relación entre yo y aquello, ha de ser así". Ya se creó el descentramiento, antes de esto estaba centrado en mí, el centro estaba en el centro mismo, sin pensar que estaba centrado en mí.

Continúa el descentramiento.

Por la identificación personal y por toda la estructura psicológica que hay a su alrededor, lo importante del proceso de la identificación personal que hace que uno esté descentrado, es el pensamiento. El pensamiento debería ser algo funcional en relación de la experiencia de vida, pero no un pensamiento que está reafirmando a su idea misma, un pensamiento que piensa quien soy (como yo aquí) y quien son los otros, es el caldo de cultivo constante de la identificación y del problema humano, todo esto aviva el descentramiento.

En la sociedad.

En el mundo social moderno se valora la efectividad profesional, y cuando la efectividad sobre un determinado trabajo no es buena o se percibe que la persona lo podría hacer mejor se dice: "¡estás descentrado, céntrate!" "¡pon atención!", parece que la situación de centro es situarse allí donde puedo atender, concentrarme en algún objeto, cosa, estar concentrado en aquello que se ha aprendido mecánicamente.

¿Que es centrarse?

Aquí el acto de centrarse no es que lo



estemos usando como el acto de hacer bien las cosas, dentro del juicio y patrones humanos.

Centrarse es indicativo de situarse más allá de lo que la persona se vive normalmente, situarse allí donde soy más yo mismo.

La palabra centrar es como si estuviera indicando un círculo con un centro. La periferia del cual son todas las sensaciones, observaciones, todo el movimiento de acciones, y el centro es de donde se puede percibir todo lo que pasa. Progresivamente se va viviendo que eso que nombro centro se convierte en dos cosas al mismo tiempo; lo vivo como centro pero al mismo tiempo es periferia y no solamente periferia por la sensación de cosa que pasa en la periferia, sino que abarca una infinitud de espacio. Como si abarcara toda la posibilidad de espacio donde aparece la experiencia y al mismo tiempo es el centro.

Cuando la persona comienza a hacer este trabajo de centrarse en la atención, pasa como a experiencias de una dimensión más amplia, es como si situarse en el centro te llevara a otro sitio de experiencia más amplio, que integra la experiencia que estabas viviendo en ese momento y te posibilita experimentar otra cosa que no se experimentaba.

Centrarse es como un arte.

Se puede decir que centrarse es un arte, porque de todo el lío mental que hay, es un saber hacer, un arte. Pero no un saber hacer porque se aprende a situarse en un nuevo lugar, es un lugar que siempre es, que siempre ha sido, era la base del niño.

Des del punto de vista del descentrado, que son las ideas de mí, las ideas del mundo, la identificación, etc. Pues es un arte porque a partir de esta identificación hay unos modos y modelos que no favorecen para nada el estar centrado. Se ha de volver a aquello que fundamentalmente era antes de estas capas superpuestas, aquello que ya es ahora mismo, pero que es curioso que para ello he de volver a este estado puro de la observación en si misma. Normalmente se le está dando un valor muy grande al pensar, analizar, conceptual, esto evidentemente tiene un valor, un valor funcional, pero ni mucho menos el valor base que sería el de Aer.

Mi verdadera identidad es el centro.

Centrarse es el arte de situarse allí donde soy de verdad yo, ¿qué quiere decir que yo soy de verdad yo?

Hay algo que utilizamos muchas veces y quizás poco mirado, que es la identidad. Identidad quiere decir algo idéntico, algo constante que no cambia, ¿Qué es lo que no cambia en mí?, ¿qué es lo que es constante en mí? La identidad es lo que es constante en mí. Aunque parezca ahora en una mirada de la identificación como algo insípido, de poco valor, en el proceso de autorrealización cambia todo esto, y la atención, aquello que parecía una cosa que se aguantaba entre los dedos y como si se quedara sin todo el matiz psicológico, místico, religioso, etc. Pues resulta que es la base de toda plenitud, es la eternidad, es de donde brota la serenidad, la paz. De ningún otro sitio surgirá, ningún pensamiento te llevará a la paz. Los pensamientos otorgan llamaradas rápidas de emocionalidad o de una cierta abertura, es como calentarte haciendo un fuego con hojas secas.

¡Que curioso! Ahora he de situarme en eso que ya soy, pero que desde donde no estoy viviendo, el arte de situarse de verdad en la verdad, donde soy yo mismo, en lo idéntico, en lo que siempre es.

Desde el punto de vista social se interpreta de otra manera, identidad como los nombres que ponemos a las experiencias variables; un árbol, un gato, el nombre de una persona. Un objeto, una forma de la vida, que es la apariencia de la vida le ponemos un nombre y parece que el nombre sea la identidad, estamos poniendo identidad a una cosa que está en constante cambio.

Estar centrada es estar centrada.

Es normal que si intento centrarme, pongamos que si hago el intento recogíendome en soledad, pues es normal que aparezca movimiento mental, emocional, como la vida misma que es. Entonces, si me viene emoción, ¿puedo centrarme? ¿Hay posibilidad de continuar centrada? Depende de si me mantengo muy atenta a todo eso que está apareciendo. También puede ocurrir que si una está muy centrada la posible emoción o confusión de pensamiento, durará lo mínimo, es la manera de quitar amplificación a la historia, no obsesión, ni amplificación, como sin quererlo y que de una manera natural eso pase y se diluya.

Por esto que no hemos de asociar el estar centrado a una determinada manera de ser y a que no haya de aparecer tal o cual experiencia que una vez juzgada por la mente una diga que eso no habría de aparecer. Estar centrada es simplemente estar centrada, y al

mismo tiempo algo muy simple y sencillo. Centrarse no es ser perfecta ni mejor, la verdad y la plenitud si.

Cuando una está centrada no hay lugar a duda de si estas centrada, de la misma manera que no hay duda cuando tienes sed y la has calmado.

Centrarse, expandir la conciencia.

Expandir la conciencia quiere decir pasar de una parte a la totalidad. Por ejemplo, en el aspecto del mirar visual es como si tuviéramos la vista muy concentrada en la punta de nuestro dedo índice y de aquí esta concentración se fuera ampliando a todo; la pared que hay detrás del dedo, los colores, los elementos que hay alrededor, etc. Ir como de una parte a una dimensión mayor.

Cuando se expande la consciencia, sea visualmente o de otra manera, aparece una característica unitaria y toda característica unitaria es armonizante, se puede decir que todo el proceso de identificación se calma y esta armonía favorece a que se refleje la atención que está aquí y ahora.

Práctica básica de centramiento.

Para este ejercicio se utiliza una expansión de conciencia a través de lo que es la base de la vida y partiendo de lo mas

fundamental, que es la experiencia en principio, mas inmediata que tengo, el cuerpo físico.

Se puede realizar en unos 10 minutos.

Sentarse cómodamente, manteniendo una posición erguida y simétrica.

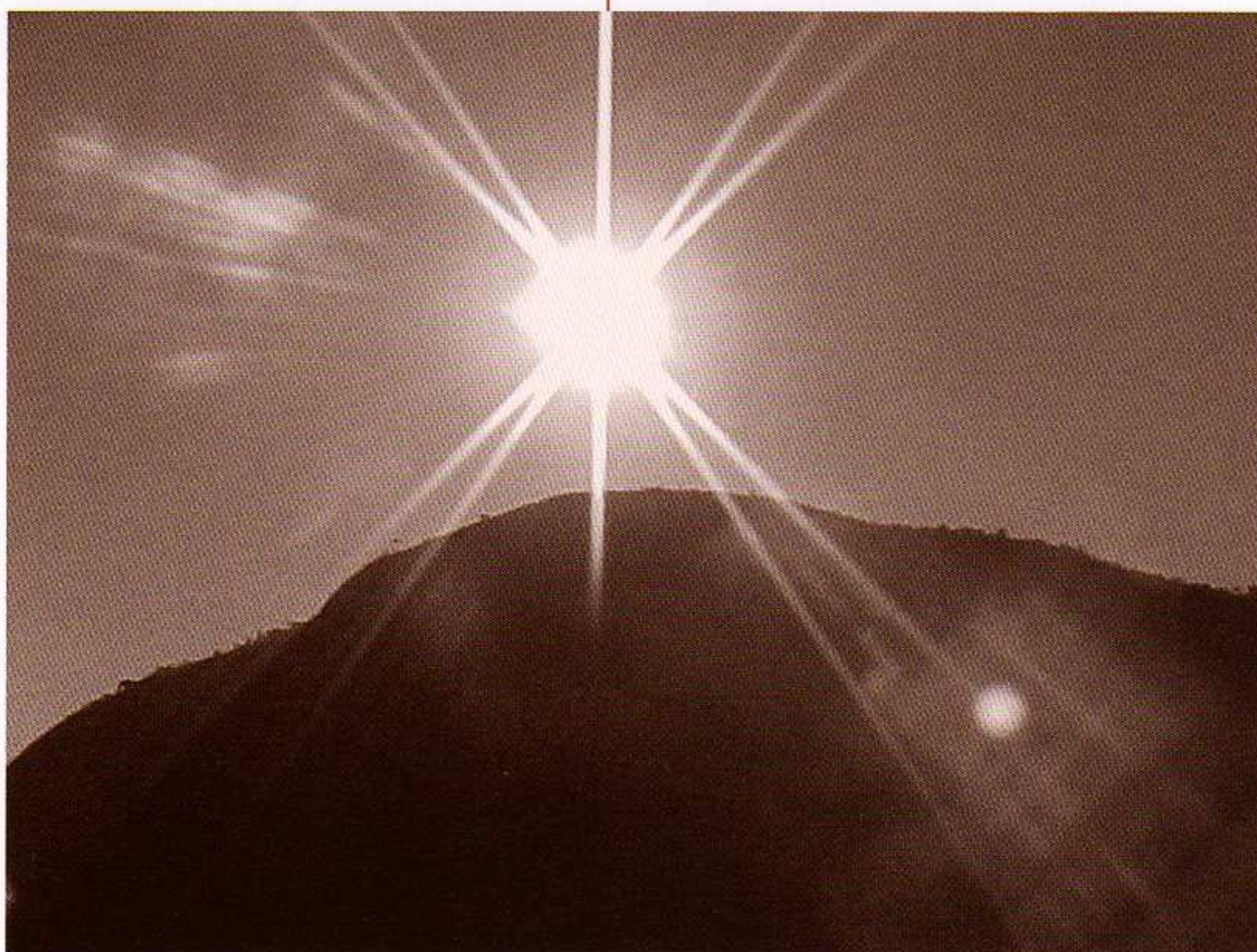
Cerrar párpados.

Se pueden contar 10 respiraciones si se quiere armonizar un poco más.

Realizar 3 respiraciones profundas y 3 abdominales.

1-Paso, observar el movimiento de la respiración y la sensación que produce, normalmente se ubicará en la zona abdominal, de la manera más relajada posible, de hecho ya relaja observar la respiración. A partir de aquí intento aumentar la sensibilidad, para descubrir de donde sale el movimiento, la fuerza creadora, la fuerza posibilidad que está detrás del movimiento.

De entrada para la persona lo real era el movimiento, pero ahora voy a buscar la fuerza que provoca el movimiento, entonces lo normal es que me retire un poco detrás de donde está el movimiento. Al pararme en esta fuerza descubro una intimidad espacio donde ya se pierde la referencia del cuerpo, se vincula a esta zona corporal, pero ya estoy en un espacio, en una intimidad que podríamos llamar la energía invisible, por ejemplo, como cuando voy a lanzar una piedra y percibo toda la posibilidad de lanzarla segundos antes, esta



posibilidad no es el lanzamiento, el lanzamiento es la actualización de esa posibilidad.

Una vez conectada con esa posibilidad, me quedo un momento, segundos, un minuto en este espacio que es como un océano de energía y esto en si es la fuerza esencial de la vida, energía invisible que está actuando a través de la respiración.

2- Después paso a otra experiencia, el mundo del sentir, puedo ir directamente a una zona corporal, como el pecho, o partir del sentir del gusto general de todo el organismo. Puedo evocar algún recuerdo, situación, persona que me evoque amor, gusto, entonces como quien tira un "clinex", tiro el elemento estimulador e intento mantener este amor belleza, sentir el sentir en profundidad, un gusto parecido al instante de despertar de una siesta, en que íntimamente se está viviendo un nivel de bienestar que inunda todo el organismo. Este gusto intento vivirlo, estar allí.

Conectando a nivel corporal en el pecho, (aunque también se puede ir irradiando a la cabeza), desde el pecho a dentro, lo vivenciaré puro y como espacio, una intimidad que es como olas de gusto, no es algo que me da gusto, sino el gusto en si mismo, y esto es la base del amor, de la belleza, es el amor en estado puro. Toda alegría, toda belleza en relación de cosas, todo amor en relación de personas viene de aquí, etc. Todo viene de este fondo, entonces me mantengo un momento para saborearlo.

3- Después paso a lo que puedo llamar espacio, como una pantalla frontal oscura delante de los ojos cerrados en la que pueden aparecer como unos movimientos, luces, claridades, etc. Intento prestar atención a la globalidad de este espacio, aunque solo sea oscuridad. Entonces intento vivir la "luz" que ve la oscuridad y la claridad. En este sentido no puedo ver la luz, la soy, es la luz que distingue, es la innata capacidad de diferenciar, el espontáneo acto de discriminar, es el directo discernimiento, a este aspecto lo llamo la pura inteligencia de la vida. También me mantengo unos instantes vivenciando esta natural capacidad.

4- Una vez se han vivido estos tres aspectos se puede hacer la pregunta: ¿Quién ve? ¿Quién siente? ¿Quién experimenta? ¿Quién? ¿Qué? Una variante es realizar la pregunta justo después de haber vivido cada potencial.

Es una pregunta y en principio una no respuesta verbal ni mental, tomar conciencia de la pregunta, como si quedara en el aire, como si de verdad hubiera gran interés en descubrir el Quien. Mantener unos momentos de silencio.

Centramiento es más el silencio que viene después de la pregunta, pretende situarte allí donde no hay estado, en el testigo origen. La pregunta ¿Quién? Pretende provocar si la persona está abierta una resonancia al infinito. Cuando no hay una respuesta automática mental, provoca este vacío.

Después también se podría añadir alguna palabra que reafirme lo que soy; "el darse cuenta", "presencia impersonal", "testigo", "ser constante", etc. Pero esto sería más un tema de reeducación.

Finalmente se abren los párpados y durante un minuto intento mantenerme en la misma atención junto con todo lo que está apareciendo visualmente. Mantenerme no solamente es este minuto, el mantenerme es como seguir, estoy aquí, soy la observación, y después de este minuto no dejo de ser el testigo, intento mantenerme centrado y vivirlo todo desde aquí.

El alfa i omega del trabajo.

No hay nada más importante que la atención, que la presencia, que situarme donde yo soy yo. ¿Por qué? Porque es la base de todo el resto, si no está la atención ¿Dónde está el resto? Si no hay conciencia ¿Dónde está la experiencia? No habría de haber ningún movimiento de experiencia que me sacara de aquí, del centro.

Por un lado el centrarse como los párvulos del trabajo y por otro lado es el final de todo el recorrido, en que todo momento ya es vivido desde el centro, en que ya todo es centro, es el alfa y omega del trabajo.

Jordi Febrer