

La apertura: el papel del cuerpo

“Debes conocer el arte de renunciar a todos los niveles...esto significa que...el cuerpo debe hallarse libre de habituales esquemas, contracciones y tensiones. Es un estar abierto a todos los niveles de la estructura psicofísica.” *Jean Klein*

Para aprender cualquier cosa, ya sea un idioma, matemáticas o plantar tomates, debemos estar dispuestos a abandonar nuestras ideas previas o “prejuicios”; abiertos a la posibilidad de no saber o de estar equivocados. Si esto no es así es muy difícil aprender algo nuevo; todos conocemos ejemplos de personas que se agarran tozudamente a una idea y somos conscientes de como esto les impide comprender o ver la realidad.

En esto de la “espiritualidad” ocurre lo mismo: hay que estar abierto a nuevas posibilidades, dispuesto a abandonar nuestras ideas previas.

Aunque en última instancia cuerpo y mente son una sola cosa, podríamos decir que esta apertura tiene dos componentes: mental y corporal. A nivel intelectual, el proceso consiste en ir cuestionando nuestras ideas y creencias. Lo mismo que hacemos a nivel mental, es necesario hacerlo a nivel corporal, puesto que toda creencia es un patrón psico-somático de tensiones y patrones sutiles de contracción. En esto consisten los hábitos.

Este sería el proceso de apertura, de abandono, al que se refiere Jean Klein y que es necesario para poder recibir la verdad y para eliminar residuos de ignorancia después de un vislumbre de la verdad aunque sea completo. El trabajo corporal es por lo tanto necesario tanto antes como después.

Paradójicamente, en esta cultura al cuerpo, el cuerpo está relegado a un segundo plano. Vivimos en la mente y el cuerpo es un lugar ideal para que se escondan ahí creencias semi-inconscientes. Por la misma razón, el trabajo corporal es un trabajo muy agradecido, el cuerpo es como la puerta de atrás de la mente, está menos protegida por mecanismos de defensa, así que es fácil empezar por ahí.

El trabajo corporal sirve al principio para abrirse y por así decirlo preparar el campo (sabio es el lenguaje: preparar el campo para la siembra) y más tarde para alinear el cuerpo con la realidad (nueva para el cuerpo) y convertirlo en un instrumento bien afinado de lo divino.

La fundamental creencia, la creencia en la separación, el falso yo, es una contracción del cuerpo mente. Un cuerpo relajado es una mente relajada, abierta, inocente. “A menos que cambien y se hagan como niños, no entrarán en el reino de los cielos.”
Mateo

Pedro Brañas