

La Relajación Profunda



1 . Relajación física:

La relajación física corresponde a la relajación muscular y nerviosa. Se siente un alivio, una sensación de apertura y bienestar. El cuerpo parece más pesado. Si la relajación está en la forma de un ejercicio inmóvil, el cuerpo se vuelve más vibrante. Nota: el método que te recomiendo para esta relajación física es empezar por la cabeza y terminar por los pies. Esto podría desconcertar a algunos porque, en muchos otros métodos, la relajación se hace de los pies a la cabeza. El método que aboga por ir de abajo hacia arriba se basa en deducciones arbitrarias sobre la fisiología, el psicoanálisis o la energía, o en un objetivo final distinto de la relajación pura (por ejemplo, el viaje chamánico). La subida hacia arriba va en la dirección natural de un despertar o de una tensión que hierve la mente. El descenso induce la calma, el descanso... El método que aconseja ir de arriba hacia abajo se apoya en la observación del fenómeno de relajación natural: ésta es un movimiento hacia la tierra, un descenso, un aumento.

Ejercicio 1:

Acuéstese sobre la espalda, los brazos y las piernas colocadas simétricamente en los lados. Las palmas están orientadas hacia arriba. Tenga la impresión de ablandamiento y de aumento de las diferentes partes del lado derecho de su cuerpo, comenzando por la cabeza y esto, hasta el pie. Haz lo mismo a la izquierda.

Ejercicio de evaluación 2:

Lo mismo que el ejercicio anterior, pero hacerlo por etapas sucesivas y en ambos lados simultáneamente.

Conciencia ==> Sensaciones físicas

2. Relajación emocional:

Observen, tomen conciencia de su estado pero, esta vez, háganlo con una mirada neutral. ¿Cómo están? ¿Lo sienten en su cuerpo? ¿Hay alguna emoción en ti?

Conciencia ==> emociones
(La conciencia observa el estado emocional)

3. La relajación mental:

La relajación mental es la observación neutral o benévola de nuestro mundo mental, que consiste en nuestros pensamientos e imágenes o fantasías. Es una toma de conciencia de nuestra mente y de sus mecanismos (condicionamientos, limitaciones, etc...). Esta conciencia sólo es efectiva cuando somos observadores puros de nuestros discursos e imágenes mentales. Esto significa que la mente es algo más que nuestra Conciencia observadora: la mente es el objeto de la observación que hace la Conciencia (el verdadero sujeto).

Ejercicio 1:

Intente concentrarse en la pequeña aguja de un reloj o de un reloj durante 10 minutos sin pensar en nada más.

Ejercicio de evaluación 2:

Intenta detener las imágenes mentales durante 10 minutos.

Ejercicios 3:

Intenta parar las palabras en tu cabeza durante 10 minutos.

Notamos claramente que tenemos enormes dificultades para detener el flujo de nuestros pensamientos. Lo que nos permite concluir que la mente es realmente un mecanismo independiente de nuestra voluntad. Podemos deducir que no controlamos nuestros pensamientos en la vida cotidiana desde nuestra infancia. Esto puede cuestionar su naturaleza y su origen.

¿Quién piensa? ¿De dónde salen nuestros pensamientos? ¿Nosotros pensamos?

¿Nuestros pensamientos son del pasado o pueden ser del presente en unión con lo real? ¿Nuestros pensamientos están condicionados? ¿Cuáles son las consecuencias de esta falta de conciencia y de control de los pensamientos a nivel individual, familiar, social y mundial?

Conciencia ==> Mente

4. El rayo de la conciencia (mi descubrimiento):

El hecho de «tomar conciencia» es similar a una iluminación dirigida hacia tal o cual cosa: la pantalla del televisor, su plato, su nariz que le pica, su respiración, los latidos de su corazón, el calor de los rayos de sol sobre su piel, tus emociones, tus pensamientos, etc.

Experiencia a realizar cuando lo desee en la vida cotidiana o durante una sesión especial:

Tomen conciencia de los movimientos de su rayo de conciencia, así como de su apertura o cierre. Ejemplo: te das cuenta de que tu mente está "absorbida" por pensamientos. Otro ejemplo: toma conciencia de tu mano derecha y luego de tu pie izquierdo: algo se mueve a través de tu cuerpo. Este es el rayo de la conciencia (no una idea o una imagen).

Conciencia =====) Rayo de conciencia

La relajación del rayo de conciencia lo estabilizará aquí y ahora en nuestro cuerpo. Después de un tiempo variable, se dilatará en el espacio desde el centro. Entonces

percibiremos más cosas a la vez: es lo contrario de la hipnosis y del condicionamiento psicológico.

5. La Conciencia:

Experimenta encontrar el lugar de tu Conciencia. Observa su intensidad y sus cualidades.

Tómese un tiempo para esta experiencia: no sean ni apresurados ni exigentes.

Conciencia =====> Conciencia

La Relajación de la Conciencia es la observación neutral o benévola 1) de la información dada por los cinco sentidos, 2) de las emociones, 3) de la mente, 4) del rayo de la Conciencia y 5) de la Conciencia misma. La observación de la Conciencia por sí misma es lo que define la verdadera Conciencia: sólo somos realmente conscientes cuando la Conciencia se ilumina a sí misma. La Conciencia no es un tener sino un estado de ser. " Tener conciencia de" se sitúa en un nivel inferior "de 'ser Consciente". Así, sólo esta Relajación global permite conocerse a sí mismo verdaderamente.

Conciencia =====> Conciencia =====

De hecho, el estado natural de la Conciencia es la receptividad de la información dada por el mundo concreto real. Esta escucha de lo real pasa por los cinco sentidos que son el olfato, el gusto, la vista, el tacto y el oído. Pero esta vigilancia pura, esta Presencia a Sí mismo y al mundo, es más perturbado por los mecanismos de la mente (los pensamientos hablados o las imágenes), las emociones o incluso las sensaciones físicas mismas (los 5 sentidos).

Esquema habitual (la percepción de lo real es continuamente perturbada por los pensamientos):

Conciencia =====> rayo de Conciencia =====> mente (+ emociones) =====> cuerpo
=====> mundo concreto real

Este esquema corresponde a lo que normalmente llamamos "ser consciente de". Pero, en verdad, es una mezcla de conciencia embrionaria, de "subconsciente", de mente y de emociones. La mente está formada por memorias e interpretaciones subjetivas o condicionadas. La mayoría de las veces, juzgamos cada cosa cada segundo en relación con el pasado, con nuestra historia. Después de eso, ¿cómo quieres ver las cosas como son?!

Nuevo esquema después de la relajación total (sin perturbaciones de los pensamientos):

Conciencia inmóvil y silenciosa (el sujeto observador) =====> rayo de la Conciencia dilatada
=====> Conciencia =====> 5 sentidos =====> mundo real

La verdadera observación y relajación sólo son efectivas en la inmovilidad y la irradiación de la Conciencia. Esto significa que la observación pura es un estado de Conciencia totalmente abierto, silencioso, no implicado, sin juicios, y por lo tanto acompañada de Compasión.

¿Qué interés puede tener la relajación profunda consciente?

Salud en todos los niveles:

En el estado actual de nuestros conocimientos científicos, se ha demostrado que el estrés provoca la contracción de un músculo o de un órgano. Por ejemplo, un hombre tiene resentimiento y ira en él; esto contraerá su hígado, pecho o garganta. Cuanto más se rumorea su ira, menos respiran y funcionan libremente estos órganos...

Por lo tanto, el interés en relajarse es primordial para la salud física.

¿De dónde viene su ira? ¡Se debe a una fijación de su mente sobre un acontecimiento del pasado! De hecho, en ese momento (y todavía hoy), vimos como arriba que probablemente no debería estar realmente a la escucha de la realidad! Lo que rumina es que su propia interpretación subjetiva e inmediata de una realidad vivida parcialmente. Se construye un mundo subjetivo y que provoca el estrés, el mal ser, el sentimiento de ser víctima, la desresponsabilidad... Se construye una imagen de sí mismo que ya no corresponde a la vida presente. Consecuencias: Su conciencia se enfoca y se reduce cada vez más en detalles o ideas totalmente reducidas sobre SU realidad. Vive en un mundo mental creado por él mismo. En cambio, al relajar la mente, o al alejarse del flujo de los pensamientos, se inicia automáticamente una purificación psicológica.

Por lo tanto, el interés en relajarse es primordial para la salud mental.

Finalmente, cuando todo esto es entendido y comenzamos a practicar la relajación profunda, descubrimos otra dimensión de nuestra Conciencia. Hemos sacado a la luz la fuente luminosa. *La Conciencia se identificaba con el minúsculo haz de luz que se proyectaba de manera "inconsciente" sobre tal o cual objeto cuyas sensaciones eran perturbadas o «coloreadas» por la 'interpretación de la mente siempre operante. La mente estaba casi siempre enfocada en una sola cosa a la vez (1 sentido, 1 pensamiento, 1 emoción, 1 objeto...). Hoy, la Conciencia es clara e imparcial como una luz blanca brillante. ¡Está floreciendo como un faro luminoso a su alrededor y se ilumina a sí mismo! ¡Por fin vivimos en la Realidad!*

El interés de relajarse es, por tanto, primordial para el florecimiento de la Conciencia y para el verdadero conocimiento de sí mismo.

Tomar decisiones de verdad:

El interés de la relajación consciente es también ser consciente y libre de tomar decisiones genuinas no condicionadas y limitadas por la mente misma. Sólo podemos tomar decisiones reales cuando hemos pasado por la etapa de la observación imparcial y relajada. Esta es una verdadera acción que no debe confundirse con la reacción... Por otra parte, estar a la escucha permite adaptarse más fácilmente a la vida, es decir, de ser más en la espontaneidad y en la acción justa.

Lo opuesto a la relajación es la auto-hipnosis o el auto-condicionamiento: es nuestra mente que se fija y contrae (o se centra) en una idea, un pensamiento, una imagen, una emoción o una sensación (por ejemplo: los ojos, las manos y las palabras del hipnotizador; lo que la televisión, la sociedad o los padres nos han repetido muchas veces...).

Finalmente, la relajación es como una mano que se abre para dejar ser las cosas tal como son. La Relajación Consciente es una liberación: es decir, la emergencia de una verdadera observación de lo Real tal como es para poder finalmente hacer

verdaderas elecciones sin condicionar. Cuanto más nos relajamos, más receptivos y verdaderamente conscientes somos: percibimos las cosas mejor y en mayor número. Nuestro campo de Conciencia ciertamente aumenta en cada momento y entonces desarrollamos un conocimiento creciente del mundo en el que vivimos. La Relajación Consciente es la más profunda ya que resulta en una relajación inmediata en los otros cuatro planos.

Para ir más lejos, leer las obras de Krishnamurti, Stéphane Jourdain, Stéphane Rudaz, David Ciussi, Lama Guendun Rinpoché, Nisargadatta Maharaj (vía Ramesh S. Balsekar por ejemplo) y más tarde: Andrew Cohen, Yohann Soulas.

© Fabrice HOHN, 2001