



Notas sobre el Ejercicio de la Mañana - "Sitting"

Atención, respiración, energía sensitiva-sensación, relajación:

Es un ejercicio para la atención y para el desarrollo de la energía sensitiva.

La atención es una energía y es una función de la voluntad, por lo tanto si ejercito mi atención estoy ejercitando mi voluntad. También la importancia de estar completamente quieto es un ejercicio de voluntad, de control de movimientos involuntarios.

"Donde está mi atención está mi vida"

Tenemos muy poca atención, casi siempre en su nivel automático de forma que es tomada por lo que me rodea exteriormente ("lo que llama nuestra atención") o bien interiormente, por la mente como una corriente de pensamientos asociativos que llegan sin control alguno, o por las demandas del cuerpo que quiere moverse o tiene hambre por ejemplo o es atrapada por las emociones que hacen su propia demanda de atención-energía.

Yo no soy dueño de mi atención y por tanto de mis pensamientos, palabras, movimientos y sentimientos; He de traerla de vuelta una y otra vez. Así que es fundamental fortalecer y ejercitar la atención para poder dirigirla. Si Yo no ejercito mi atención para ser el dueño de ella y no un esclavo, entonces vivo en lo que Gurdjieff llamaba el estado de sueño, por eso dice que somos mecánicos, porque todo sucede fuera de mi control, de mi verdadera voluntad.

Este ejercicio dirige consciente y voluntariamente la atención al cuerpo: junto la respiración a las distintas partes del cuerpo. Al hacerlo se "libera" energía sensitiva y por eso "percibo la sensación" en mi cuerpo. Este es otro concepto fundamental del Cuarto Camino: la sensación.

Cuando dirijo la atención a una parte de mi cuerpo despierto la energía sensitiva y la sensación física es una manifestación en el cuerpo de esa energía; es la energía que me hace sensible, es la que me hace darme cuenta de mí, del otro y de lo de alrededor. Se hace la luz allí donde había oscuridad (eso es la consciencia; ver lo que antes estaba oculto, donde no veía) y entonces percibo y escucho y veo y me doy cuenta de lo que pasa y del estado emocional mío y de los demás. Sin sensación no puede haber Observación de Sí

Adicionalmente, el hacerme sensitivo a mi cuerpo me permite relajar toda tensión, utilizando la exhalación como forma natural de soltar, dejar ir y liberar. Con mi atención puedo penetrar en cada músculo, sensarlo y soltar toda tensión. Igualmente es posible liberar tensión mental de la cabeza y emocional de la región del pecho y el plexo solar.

¿Cómo sé que estoy aquí y ahora? ¿cómo puedo vivir el momento presente?

Con la sensación (respiración, cuerpo) presente, estoy más despierto, más vivo, más AQUÍ Y AHORA. Porque el cuerpo solo puede estar aquí y ahora. El hecho de estar conectado con mi cuerpo a través de la sensación es mantener el control de mi atención y ser dueño de ella, eso es estar en el momento presente y entonces podré darme cuenta, pues sólo aquí y ahora puedo ver.

Este ejercicio de la mañana (como también los Movimientos de Gurdjieff) es un entrenamiento de mi atención. Según lo voy ejercitando voy siendo capaz de ampliar mi atención, de abarcar más y darme cuenta al mismo tiempo de lo que pasa fuera y mi estado interior, uniendo así ambos mundos.