

Conectar o Vincular con el Corazón

Dr. Josep M^a Fericgla



FUNDACIÓ JOSEP M. FERICGLA
Societat d'Etnopsicologia Aplicada

Conectar o Vincular con el Corazón

Dr. Josep M^a Fericgla

Societat d'Etnopsicologia Aplicada



FUNDACIÓ JOSEP M. FERICGLA

PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LOS ESTADOS DE CONCIENCIA Y EL DESARROLLO ARMÓNICO DEL SER HUMANO

Conferencia impartida por el autor en el marco de las Convivencias de la Escola de Vida Simultaneïtat, en agosto de 2007, en el campus Can Bent Vives, Barcelona.

El tema central de la vida humana es sentir el y con el corazón, escuchar el corazón, dejar que el corazón indique el camino a seguir en la vida de cada persona. Como dijo un sabio: Donde tienes el corazón tienes tu tesoro, o, como reza un aforismo persa: Si sigues tu corazón nunca te equivocarás.

Escuchar el corazón y desde el corazón no es una forma metafórica de hablar. Es una capacidad literal que se puede entrenar con ejercicios y una razonable disciplina. Se utiliza, y hay registro de ello, desde hace milenios, especialmente en los pueblos cazadores y recolectores, y ha formado parte del entrenamiento de místicos, chamanes y dirigentes en todas las culturas. Actualmente se habla de entrenar la coherencia cardíaca como vía para sentirnos seguros, tener paz interior y alejarnos del estrés y de las enfermedades que derivan de este estado de agitación interna. Escuchar desde el corazón, también despierta los sutiles sentidos internos que nos vinculan conscientemente con el campo bioenergético en el que inevitablemente vivimos sumergidos.

Alguna vez alguien me preguntó: ¿Cuántos sentidos internos tenemos?. Pues aunque parezca una excusa para no concretar, depende de cómo se mire. Tenemos entre nueve y veinticinco. No se pueden cuantificar como los cinco o seis sentidos ordinarios: los cinco tradicionales más el sentido del equilibrio que algunos añaden como sexto.

El primer sentido interno o sentido sutil que se despierta cuando una persona empieza a conectar con el corazón y a percibir el mundo desde este espacio interno es el sentido cualitativo del tiempo. Hablo en singular pero realmente hay tres calidades o naturalezas percibibles de tiempo. Escuchando desde y con el corazón se puede captar, entre otras cosas, la armonía y la calidad que determina cada instante, y el proceso que conduce a ella. Es lo que los griegos clásicos denominaron kairós. Kairós es el punto temporal preciso en que algo debe ser realizado para que sea exitoso; es el momento en que, por así decir, todas las fuerzas del cosmos se confabulan para que aquello sea realizado con éxito.

En nuestros idiomas actuales, tan generosos en terminología técnica, solo disponemos de un vocablo para denominar esta coordenada fundamental: en castellano tiempo y sus derivados, lo mismo que en catalán, francés, italiano o inglés. Disponemos de algunos giros lingüísticos para cuando nos queremos referir a un tiempo de calidad especial: ‘ha llegado el momento de una persona’. O también, es tiempo de cosechar o de hacer tal o cual otra cosa. Nuestro vocabulario es pobre en extremo en este ámbito, resultado de habernos dejado vencer por el imperio de la cantidad en detrimento de la calidad.

Los griegos tenían varios conceptos para referirse a las diferentes naturalezas del tiempo. Uno de los términos que usaban, como acabo de comentar, era *kairós* que venía a significar el momento exacto en que hay que hacer cada cosa. Es lo que, repito, ha llegado hasta nosotros con la expresión es la hora: le ha llegado la hora, es hora de cosechar, la hora de la muerte. Por supuesto, esta expresión no se refiere a la hora del reloj. Es en este sentido que sentir u observar la armonía interna de cada instante permite captar el tiempo óptimo para que cada cosa suceda con éxito, a su debido tiempo.

Hace un rato nos hemos preguntado: ¿Qué toca hacer ahora?, y muchos hemos coincidido en la respuesta: ¡Bailar! Hemos dejado los cuadernos de notas a un lado y hemos bailado, y ha ido bien para todos. ¿Estaba previsto en el programa hacer un inciso para bailar trece minutos? No. Hemos percibido la necesidad del momento, somos libres y hemos bailado. Movernos al son de la música alegre nos ha despertado y ha mejorado el tono ambiental... es lo que el instante necesitaba para poder seguir estudiando con mejor rendimiento.

Otras naturalezas o calidades del tiempo, para los griegos clásicos, era *Chronos* y *Hora*. Explicarlas ahora nos alejaría del tema de hoy, así que lo aparco para otro momento, ya volveremos sobre ello.

El segundo sentido interno que se despierta cuando nos vinculamos con el corazón es lo que llamamos la percepción de las redes vivas. No se refiere

solamente al campo electromagnético o energético, sino a lo que hay y a lo que genera el campo. Se refiere a percibir la conexión que une los miembros de un grupo humano, a la que hay con la naturaleza y al conjunto de vida en la que uno está sumergido en un momento determinado.

Cada lunes, miércoles y viernes, durante la meditación matutina, los miembros de la Escuela de Vida lo hacéis, tratáis de sentir en el corazón la energía del grupo que formáis, tratáis de empatizar y de sentir la vida de la naturaleza de la que formamos parte -desde la cabeza no se puede. La consciencia se expande y percibe otras dimensiones de la realidad a las que os referís con la expresión conectar con la energía del grupo, conectar con la energía de la naturaleza. No son palabras vacías. Literalmente se va despertando y estabilizando un sentido sutil que permite percibir las redes de vida en las cuales estamos sumergidos y de las que somos sujetos y objetos a la vez. Nuestros biólogos cuánticos hace ya cinco décadas que lo investigan, y podemos afirmar que es un primer nivel de experiencia propiamente espiritual, el percibirse formando parte de algo que está más allá de mi pequeña y limitada individualidad, más allá del pequeño ego que actúa de filtro entre el mundo y mi ser interno.

Al tercer sentido que suele despertarse lo denominamos técnicamente resonancia exógena en el corazón. Para ello hay que aprender a focalizar y a permeabilizar el propio sentir. La persona permite voluntariamente que vivencias ajenas resuenen dentro de su ser interno sin juicios ni comparaciones, solo observando y reconociendo. Esto es lo que corrientemente se denomina empatía. Es la capacidad para hacer del mundo un lugar confortable para todos. Las personas que están cerca del individuo empático lo notan y se sienten cómodas, se sienten confortables y reconocidas, empatizan aunque ignoren qué hace que se sientan cómodas y nutridas. Este sentido interno requiere focalizar la atención y a la vez bajar las barreras defensivas, porque la empatía o la resonancia exógena dentro de uno se refiere a situaciones concretas.

Es probable que estas observaciones e indicaciones sobre los sentidos internos sean del todo incomprensibles -y hasta parezcan absurdas- a las personas menos dadas a la percepción sutil del mundo, más ligadas a la simple mecanicidad. Aun así, las personas que trabajan en terapia, en cualquiera de las múltiples vertientes, y las que se dedican a la docencia deberían desarrollar en especial este sentido interno, el sentido de la empatía. Es necesario permitir que resuene razonablemente dentro de uno lo que están sintiendo y lo que pasando dentro de las personas que están alrededor. Casi no es posible ser un buen terapeuta sin empatía, y casi solo consiguen sanar a sus pacientes los terapeutas que disfrutan de este sentido interno, los que consiguen entender al paciente inmerso en la red o campo en que vive y que lo enferma.

Este sentido interno da paso, si es que se puede hablar en términos de orden temporal, al tipo de intuición que Eric Berne llama la imagen primaria que el psicoterapeuta debería tener siempre del paciente. En lugar de funcir el ceño, deberíamos preguntarnos por qué la ciencia actual se ha ocupado tan poco de estos procesos fundamentales.

Otro ejemplo de percibir a través de los sentidos internos lo sacamos del arte. Por ejemplo, una buena fotografía debe captar visualmente la fuente o núcleo de energía que hay en una situación viva, y es esta energía la que transmitirá vida a la fotografía y, a través de la fotografía, a las personas que la miren. Una foto viva atrapa un instante de eternidad. Una foto sin vida puede que sea impecable desde el punto de vista técnico, de enfoque, luz, profundidad de campo, composición y todo lo demás, pero sino transmite vida es solo un papel con manchas de colores, lo que se llama una foto de estudio, una imagen muerta que aparenta algo que no es. Hay que captar el instante que tiene vida por sí solo, para ello el fotógrafo focaliza su atención y se permite sentir el momento, deja que kairós resuene en él. No se puede hacer una foto viva sino es resonando dentro del fotógrafo lo que sea que está viendo fuera.

El siguiente sentido interno que se despliega es la famosa y anhelada intuición. La intuición es la captación directa de la realidad sin que pase por el intelecto, se despierta con fuerza cuando la persona llega al cuarto nivel evolutivo. También sucede que en el segundo y tercer niveles evolutivos se pueden empezar a tener destellos intuitivos en momentos especiales tales como meditando, tomado enteógenos o en situaciones extremas para la supervivencia, como sucede con los buenos cazadores quienes intuyen el recorrido y reacciones de las presas.

Otro sentido interno que se empieza a despertar con el entrenamiento adecuado es la captación de la calidad energética de los lugares. Podría decirse que se trata de una de las diversas formas que adquiere la intuición, y para desplegarla hay que mantener la atención desenfocada.

El siguiente sentido interno son los sueños. Vincularse con el corazón, en el ámbito psicoanalítico es conectar con el inconsciente, es desembozar las tuberías que conectan la consciencia y el inconsciente, y la persona empieza a tener largos y ricos episodios oníricos, y los sueños empiezan a tener sentido para el sujeto. Es una capacidad, la onírica, que se puede favorecer pero no controlar. Una persona trata de esforzarse para soñar sobre un tema, pero solo una de cada mil veces que se lo propone consigue realmente soñar sobre el tema que ha decidido con anterioridad. Hasta no alcanzar un cierto nivel de control sobre la mente más profunda, tal sincronicidad debe ser considerada más una cuestión de azar que de causalidad.

Controlar el mundo de los sueños sería como pretender controlar la inmensidad oceánica del inconsciente desde la pequeña barquita flotante que es la consciencia. Entrenándose para sentir el corazón y mantener un estado de coherencia cardíaca el máximo tiempo posible, por ejemplo 30 minutos diarios, es como se sueña más y más claramente, los sueños están más organizados y la persona, incluso intuitivamente, empieza a entender el contenido simbólico de sus argumentos oníricos.

Para desarrollar los sentidos internos, para vincularse con el sentir del corazón, es fundamental, de entrada, aprender a discriminar cuándo hay que focalizar la atención y cuando hay que desenfocarla o, dicho en otros términos, cuándo hay que mantener la atención periférica y cuándo focalizarla. Estas son dos de las llaves maestras. ¿Cómo se desenfoca la atención? Por varios procedimientos, la forma más simple es cruzando ligeramente los ojos.

Por ejemplo, puedes practicar cruzando los ojos un poquito, no hace falta que uno se convierta en bizco completo, solo un poquito, cruza los ojos y observa qué ocurre en la mente. Al instante te relajas y empiezas a ver más cosas de las que percibes con la visión enfocada en un punto.

Si lo haces, vas a seguir hablando igual. Si quieres mirarme, me mires o no me mires, mantén los ojos cruzados. Lo primero que suele suceder es que algo inefable de dentro del sujeto empieza a ganar espacio y preponderancia. Se activa un estado interno que hasta ese momento, con los ojos permanentemente focalizados en un punto cambiante, estaba dormido haciendo casi imposible la percepción de la realidad que está más allá de las formas visibles en primer plano. Con el simple cruzar ligeramente los ojos, empieza a abrirse un espacio dentro de la persona, es una ventanita que da a algo más, al núcleo interno de gravedad, cambian las relaciones entre los objetos y, con ello, cambia el mundo del sujeto.

Aun hay más. Otra condición para vincularse con el corazón es la lentitud. Lentitud no es pasividad, no es ineficacia ni pereza. No. Lentitud es actuar concienzudamente, con el esfuerzo de poner la atención en cada gesto, en la intención que mueve cada gesto, en la actitud que acompaña la intención que genera el gesto. De la lentitud nace la presencia y la ternura, nace la verdadera atención desenfocada y expandida.

Cuando una persona tiene práctica en vincularse con su corazón, en practicar la coherencia cardíaca y escuchar lo que expresa, puede moverse y ha-

blar más rápidamente que antes, vive a otro ritmo. Pero, paradójicamente, al principio hay que desarrollar la llave maestra de hacer las cosas con lentitud, con mucha lentitud, presencia y atención.

Otra condición para mejor vincularse con el corazón consiste en relajar la máscara facial. En la cara cristalizamos la mayor parte de tensiones del cuerpo y de la mente. Las tensiones corporales y psicológicas, si es que pueden separarse, se reflejan en la cara, en las muecas, la mirada, las arrugas y en el color de la piel, de ahí la importancia de relajar la máscara facial. Podemos hacerlo ahora mismo, aquí donde estáis. Los que llevamos gafas nos las sacamos. Haced una respiración profunda y... relajad la cara arrastrando las manos por ella con cierta fuerza desde la frente hacia abajo. Relajar la cara no es hacerse un masaje facial sino que es relajar las facciones y la causa de la crispación.

Relajad los ojos arrastrando las manos desde el cuero cabelludo hacia abajo por encima de ellos, hacedlo con cierta presión. Enfocad la atención en la cara y no dejéis que la energía de la cara decaiga. Son procesos diferentes. Se trata de aliviar las tensiones faciales pasando las manos con cierta fuerza por encima de la cara, como queriendo arrancar una película transparente que mantiene la musculatura tensa; centrad la atención en la cara y notad conscientemente como vais arrastrando hacia abajo las tensiones, no os olvidéis de las mandíbulas, de los labios y de la papada.

Mientras notéis tensiones faciales, seguid pasando las manos, una y otra vez, desde la frente hasta el cuello. A medida que arrastréis las manos por la cara daos cuenta de cómo la relajáis y las tensiones reaparecen al cabo de un instante. De nuevo, volved a relajar la faz arrastrando las manos hacia abajo, procurando mantener la atención en lo que está sucediendo en vuestra cara.

Si la atención se dispersa se pierde energía porque la atención en la energía misma. Relajarse no es perder energía ni decaer el tono facial. Y ahora,

cuando abráis los ojos, usad la visión periférica y desenfocada para mirar el mundo.

El núcleo de gravedad interno firme y constante que tanto anhelamos para vivir en paz, para caminar serenos, tomar decisiones seguras y para no andar cambiando de opinión a cada paso, es un espacio que hay que crear. No lo tenemos ahí dentro gratis. Ahí dentro tenemos los riñones, el bazo, los instintos, el pis y los pensamientos automáticos, pero el centro de gravedad hay que crearlo con esfuerzo, como el alma.

A los seres humanos no se nos da un alma hecha, es éste un error que se propaga desde hace siglos pero no voy a explicar ahora los motivos de tal fantasía mantenida. Se nos da la semilla, la posibilidad de tener un alma trascendente, de crear un núcleo interno permanente de gravedad que sobreviva al cuerpo, pero hay que crearlo con trabajo continuado, con la atención dirigida y con ciertas técnicas milenarias que han sido transmitidas hasta la actualidad. Siempre desde la observación distante, que Gurdjieff denominó el Recuerdo del Sí.

Al nacer somos un saco de potenciales. Si permanecemos sanos, algunos de ellos se despliegan de forma natural -la musculatura, el crecimiento de cabello y uñas, la capacidad de mirar, el proceso digestivo, etcétera- y otros solo se despliegan con esfuerzo y aprendizaje -el idioma o idiomas que hablaremos, la sensibilidad artística, la capacidad de abstracción y el alma.

Cuánto más tiempo pasamos atentos a lo que sentimos, observándonos, tomando distancia de las reacciones automáticas sin reprimirlas, desarrollando la consciencia de lo Intangible, más alma se va creando, si puede decirse así (algo de lo que no estoy seguro). Al principio es difícil, uno no sabe bien de qué se está hablando, qué se supone que debe percibir, pero a medida que se va creando alma se convierte en algo que se puede percibir y sentir, casi tangible, como cuando aprendemos un idioma nuevo. ¿Nos limitamos a memorizar centenares de sonidos nuevos adscritos a un concepto? No. Al

aprender un nuevo idioma no solo vamos memorizando palabras sino que lentamente vamos concibiendo el mundo de una forma nueva, tal como se construye desde el nuevo idioma.

A medida que vamos desarrollando alma se convierte en una parte superior del ser a la que uno se puede dirigir cada vez con más rapidez y facilidad. Dividir la atención, una porción de la atención dirigida a observar con cierto desenfoque el mundo externo, otra el mundo interno de la emociones, recuerdos, pensamientos y asociaciones.

Si tenéis ocasión de ver fotografías de grandes maestros y místicos, observaréis que muchos de ellos son ligeramente bizcos. Llega un momento en que este mirar desenfocado se instala en la persona y el cuerpo material se transforma. El método se repite desde hace milenios: tomar consciencia de lo que se está percibiendo aquí y ahora a varios niveles de percepción: de lo que el sujeto está sintiendo en el cuerpo y sus tensiones y hormigueos, en las emociones y pensamientos que cruzan por su mente, captando el entorno, el grupo humano y, finalmente, el campo que se genera.

A la vez se está practicando el Recuerdo del Sí, hay que tratar de controlar también la máscara facial, donde a cada momento se concentran de nuevo las tensiones. Es inevitable pero no es una guerra perdida. Con disciplina se tienen todas las de ganar, sólo falta un poco de práctica.