

## LA FUGA O TENSION NO RESUELTA

Cuando hablamos de tensiones sicofísicas, observo en mí y en otros como impactan las imágenes, como operan produciendo a veces tensiones pero descubro que no todos se tensan con la misma imagen ni con la misma intensidad.

¿Cómo se miden las tensiones?, como se mide el sistema de tensiones, en: Débil, normal, fuerte, súper fuerte, mega fuerte...y lo más notable algunos no se tensan.

Entiendo que la tensión me bloquea, me aleja o dificulta mis actividades externas pero también internas. Recuerdo un pasaje de la experiencia de la Muerte donde dice:

“NO TEMAS LA PRESION DE LA LUZ QUE TE ALEJA DE SU CENTRO CADA VEZ MAS FUERTE MENTE ¡ABSORBELA! COMO SI FUERA UN LIQUIDO O UN VIENTO PORQUE EN ELLA CIERTAMENTE ESTA LA VIDA”

Relaciono:

No temas la presión de la tensión que te aleja de tu centro cada vez más fuertemente absórbela transfírela porque en ella ciertamente esta el crecimiento.

Las inspiraciones, los registros de sentido tienen que ser coherentes con el plano cotidiano.

Me doy cuenta que mi avance en el mundo hacia la humanización es simultaneo con la entrada a lo profundo, si no resuelvo mis tensiones estaré encerrado en una sala de espejos proyectando la imagen tensa una y otra vez según mire al futuro, pasado o presente.

Es claro que si me fugo ante los inconvenientes me debilito. También entiendo a la conciencia cuando los umbrales de tensión son insoportables esta se fuga.

Así que me digo hay que ser valiente y enfrentar lo que venga

Tomo esa imagen que me tensa y voy descubriendo tendencias de fugas de otras épocas que operan con menos intensidad, el cuerpo pesa, tiende a dominar con justificaciones de necesidades imperiosas, (de hambre, sueño, etc.).

Seguimos y me topo con los temores, imaginarios fracasos, los climas de turno, etc.

Tengo que tener Fe en mi, en que voy a solucionar lo que venga, nada me puede detener, con esto voy reconciliando el pasado y entiendo la ignorancia de mis anteriores acciones aprendiendo de mis errores y aciertos.

La Fe puede ser ingenua hay que fundamentar la acción, no flipar con ensueños. Tampoco creérsela, como soy especial..., todo me será dado o fanatizar con que los otros son inferiores.

Los fantasmas asustan pero hay que arrojar luz a esas irracionalidades.

Caigo en cuenta de algo obvio **¿porque estoy sufriendo la tensión si se distender?**

Comprendo que aguantarlas producen enfermedades (gastritis, ulceras, etc.)

Entonces comienzo a practicar las primeras lecciones de Auto liberación y después de varias repeticiones, mi registro sicofísico cambia, me registro en paz ,y lo curioso es que la imagen esta distante como pequeña, facilitando la movilidad de nuevas perspectivas al aflojar el agarrotamiento.

También compruebo que la imagen actúa en estructura con todos los centros y en particular el centro emotivo. Al estar distenso caigo en cuenta de las pasiones que me tenían tomado y en compulsión. Si puedo estar distenso puedo desconectar o conectar la imagen y con esto me permite total movilidad.

La respiración se armoniza, si priorizo la respiración baja me calmo aun más. La postura es recta sicofísica y esto ayuda a estar más atento.

Sintetizando, enfrentarse a las tensiones es un acto de valentía pero no es suficiente, necesito hacer algo diferente a mis tendencias.

Bien colocado, enfrentando la tensión, distenso, con Fe, atento, miro de frente al otro y observo que tengo pre dialogales (juzgando o pidiendo cosas) sobre esa persona y el mundo en general.

Le veo al otro como un motor siempre lo mismo, este es así y para siempre. Con esta mirada no veo los cambios en el otro ni la posibilidad de cambiar uno.

Cambio la mirada y trato de verlo como por primera vez, en proceso, entiendo que él no es diferente a mí, que tiene sus dificultades y sus contradicciones.

A veces uno se empecina con algunas imágenes y tratas de imponerlas, o el otro a ti.

Pero si la imagen es fundamentada y es rechazada por otra irracional a veces pasa que una verdad a destiempo no entra no se toma en cuenta y es necesario actuar en el momento oportuno.

Entiendo que uno da lo mejor y suelta. Si no me aferro a imágenes no tengo tensión, me muevo con libertad interior hacia el ensueño del paisaje.

En esa mirada incluyo orientarme por lo que hacemos, buscar la coherencia entre lo que siento, pienso y hago. Somos lo que hacemos y cada acción es diferente.

Por sobre todo buscar reciprocidad con la actitud de dar lo mejor en cualquier tipo de relación.

Con esta reflexión arrojó luz a cómo operan las tensiones en mí y como se pueden transferir con las herramientas que tenemos aprovechándolas para crecer.

Todo es mental, la Mente rompe la red de sombras impulsando la vida, no puedo interrumpir a la Mente con mi tensión incoherente.

Ya no puedo justificarme echándole la culpa al otro, ni fugarme y por supuesto tendré en cuenta las recomendaciones de los otros, pero me alejare si en la otra parte no hay reciprocidad, no por tensión, si no por libertad.

LUIS D.

2/6/2018