

LA PLAZA Y YO....

La inspiración para escribir estas líneas tuvo lugar en los soportales de la plaza del Arrabal.

Normalmente un paseo nocturno por esta zona en compañía de mi perro, se convertía en un hábito inquebrantable, fomentado con entusiasmo cuando en el exterior el buen tiempo acompañaba.

Esta experiencia de pasear en la noche solo, aquí o en cualquier otro entorno, es habitual en la rutina diaria de muchas personas. Yo pienso que existe una gran diferencia entre un paseo solitario en un pueblo a los mismos pasos dados en una ciudad. Tal vez te hayas preguntado qué tiene de inspirador o emocionante caminar en la noche, en la plaza y, en el pueblo.

Pues bien, en un paseo de manera automática uno ve, siente o actúa con la evidencia física de nuestros sentidos, que en definitiva rigen las leyes más elementales de este mundo. Vamos caminando y avanzando con mil pensamientos pasados o futuros dentro de nuestras cabezas, ajenos a las posibilidades que todo nuestro ser nos ofrece si estuviéramos disfrutando realmente del momento presente. ¿Sabes lo que sucede cuando hay atención plena y estamos viviendo un acontecimiento con toda la intensidad posible?

Si elegimos pasear en conciencia nos damos cuenta del sonido que producen nuestros pasos ,escuchamos las gotas de agua al caer sobre el suelo, los susurros del aire en el vacío, el crotoreo ruidoso del pico por la cigüeña, una puerta que se cierra, la certeza de un ruido lejano etc. Todo tiene su latido, su expresión, su ritmo, se siente que podemos percibir otra realidad invisible a los ojos, tampoco podemos tocarla, pero todo ello queda envuelto en una atmósfera de calma y agradecimiento.

Agradecimiento sí, iintenta disfrutar del silencio de la noche en una ciudad!, es prácticamente imposible, coches que no cesan de deambular, sirenas que retan a los oídos, murmullos de fondo constantes, ihasta las farolas emiten sus peculiares ruiditos!, todo contribuye a estimularnos fuera de nosotros mismos. Sensaciones de nerviosismo, estrés, prisas, tensión,.. (iNo seré yo quien bendiga la naturaleza de las ciudades, sería otro tema y otro artículo!)

Sin embargo, aquí todavía escuchamos la magia que revela el silencio, es un hermoso regalo entre lo bello y lo profundo, no hace falta mucho esfuerzo, sólo ATENCIÓN y SILENCIO y, como por arte de magia te empiezas a fijar hacia dentro, tiendes a pensar y analizar menos y tu cuerpo y tu mente se preparan para alcanzar emociones nuevas... .

Seguro que existen muchas formas de escuchar, pero cuando se escucha de verdad ocurre que todo nos lleva a una profunda conexión con uno mismo, con lo que le rodea y sobre todo con el momento presente. Abramos, pues, la mente a lo que venga y encontremos el deleite en compartir un paseo auténtico con nosotros mismos, sin resistencias y haciéndonos eco del valor que tienen nuestros pueblos.

“No existe nada en el mundo que no nos hable.

Todo y todos revelan su propia naturaleza,

Carácter y secretos continuamente.

Cuanto más despleguemos nuestros sentidos internos,

Mejor podremos entender la voz de todas las cosas “

Hazrat Inayat Khan (“Música y Misticismo”)