

UN DÍA CON-SENTIDO

Sergio Nouvel
Trainer en PNL

“Conocí mi segundo nacimiento cuando mi alma y mi cuerpo se amaron y se casaron”

Khalil Gibran

No sé si estarás de acuerdo conmigo en que la vida la vivimos con premura, los días pasan a través nuestro y en la mayoría de las veces no logramos tomar conciencia de la experiencia de vivir la vida, quizás en ocasiones sentimos que la vida nos pasa, que la vida nos vive a nosotros, que la vida se nos va tan rápido.

En muchas ocasiones quizás llegas a tu casa después de una jornada de estudios o de trabajo y al acostarte a dormir por la noche , te surge la pregunta ¿Qué me quedo de este día? ¿Dónde se fue lo vivido hoy? no tengo mayor registro de este día de mi vida.

Algunas imágenes quizás, voces que resuenan en tus oídos, sensaciones alojadas en tu cuerpo, aromas que tocaron sutilmente tus glándulas olfativas, sabores que acariciaron tus papilas gustativas..en fin...muchas veces la experiencia de vivir ese día es tan fugaz como una estrella que cae en el vacío del firmamento.

Te quiero invitar a leer y a participar de esta experiencia que creo te puede aportar un granito de arena para lograr extraer de la vida una experiencia que te puede servir para exprimirla hasta la última gota. Vamos a hacer “como si” este día fuese *un día especial en tu vida, se trata de vivir un día con-sentido.*

¿Qué necesitas?

Lo primero y más importante en esta experiencia eres TU, TU y todos tus sentidos despiertos, alertas. Me refiero a tus 5 sentidos, los órganos que nos permitan captar los mensajes, sensaciones, sonidos, sabores y aromas que nos llegan desde el mundo.

Te invito entonces a que vayamos descubriendo juntos de que se trata .

El marco de referencia para este ejercicio se basa en la PNL, y en PNL decimos que a la base de toda experiencia existe una “molécula” o “unidad mínima de significado” llamada VAKOG.

¿Qué significan estas 5 letras? Se refieren a nuestros 5 sentidos y la forma como ellos nos permiten relacionarnos con la “realidad”, nuestros sentidos actúan como “filtros” en nuestra cotidiana relación con el mundo.

Visual, Auditivo, Kinestesico, Olfativo, Gustativo (VAKOG)

Vamos entonces a utilizar esta “molécula” como acompañante para que nos sirva de guía durante este día con-sentido.

Imagina por algunos instantes que todos tus sentidos están comprometidos con esta experiencia. Tus ojos, tu piel, tus oídos, tus glándulas olfativas y también las gustativas, cada zona de tu cuerpo es cómplice para vivir esta experiencia. Están tan comprometidos que tus ojos se han aclarado, tus oídos se han aguzado, y tu piel se ha sensibilizado para sentir...capturando hasta la última gota de vivir este día con-sentido...no queremos que nada se quede afuera...

Puedo sugerirte que te prepares la noche anterior...si, justo antes de dormirte le pides a todos tus sentidos que a la mañana siguiente se despierten activos...presentes...curiosos..en especial estado de alerta, como cuando eras niñ@ y estabas ansios@ porque llegara el nuevo día para saber que te traía de nuevo, nuevas experiencias, nuevas amistades, en fin...¿lo recuerdas verdad?

Imagina entonces que este día ya llegó y... tu tienes la capacidad de transformar esta experiencia en algo único, puedes por ejemplo transformar cada acto cotidiano en “ritos” con significado, con-sentido.

Por ejemplo al levantarte puedes prestar atención a tu primer dialogo de la mañana, ¿Cuál es ese primer mensaje apenas comienza el día? Mensaje que en ocasiones puede determinar la forma en que te relacionarás con los eventos de la vida durante ese día.

Puedes tomarte unos segundos para estar consciente de todo tu cuerpo, quizás pongas tu atención cuando colocas tus pies en el suelo, cuando te pones de pie sintiendo la sensación de tus pies descalzos en el piso, en fin...lo importante aquí es que estés consciente de cada acto que realices. ¿Qué va pasando a medida que te haces más consciente?

Al entrar en la ducha puedes transformarla en un rito sagrado, un rito de purificación. Tu puedes estar consciente del agua que cae en tu cuerpo, de la sensación en tu piel al jabonarte, del sonido del agua que cae sobre tu piel, cuando entras y sales del agua...en fin...solo debes prestar atención a tus actos de manera consciente.

Después puedes continuar con tu desayuno , haciéndote consciente del aroma de tu café o té, del sabor del alimento que colocas en tu boca, de su textura, degustando cada bocado que ingieres..¿qué va surgiendo a medida que estás más consciente de este momento?

Luego sales a la calle y te dejas capturar por los sonidos de la ciudad a esa hora, los sonidos de los pájaros, los sonidos de tu respiración al inhalar y exhalar el aire que entra a tus pulmones, a medida que vas caminando puedes prestar atención a tu cuerpo en

movimiento, la planta de tus pies entrando en contacto con el suelo, puedes prestar atención a la diversidad de colores que están disponibles para ti cada día.

¿Presta atención a que vas sintiendo a medida que te haces más consciente, más presente en tu experiencia de vivir este día con-sentido?

Ahora imagina que has regresado a tu casa por la noche y te das algunos minutos para sentir, para volver a revivir lo que fue esta experiencia. Imagina que tienes desplegada frente a Ti una gran pantalla donde podrás volver a repasar las imágenes de este día..si cierras tus ojos un instante ¿Qué ves? ¿Cuánta riqueza de imágenes están presentes en ese momento? Permítete un instante para percibir que surge.

¿Qué es lo que han escuchado tus oídos este día?

Voces, sonidos de la ciudad, el canto de las aves, autos en marcha .en fin.. intégralos todos, sin juzgar, solo escucha y percibe que ocurre,¿ que surge? Cuanta diversidad de sonidos... Ahora puedes darte un momento para sentir en tu cuerpo la experiencia de este día con-sentido, en silencio...un ratito para estar contigo, para habitar tu cuerpo, para respirar, sin juzgar, solo sentir..¿que surge de esta experiencia?

Para terminar el día puedes preguntarte ¿Qué nuevo ha surgido? ¿Qué puedo utilizar para mi próximo día?¿dónde poner más mi atención? ¿Qué experiencias me enriquecen? ¿Cuál de mis sentidos puedo desarrollar más? ¿Qué ha pasado al vivir este día con-sentido?

Contamos con todo un entramado finísimo de sensaciones que gobiernan en primera instancia nuestra vida antes de la intervención de la mente.

La invitación a este recorrido es apreciar en su debido valor el mundo sensorial y nuestra interacción con él para reavivar nuestra existencia.

