

## 24. De la cabeza al corazón

Tenemos una tendencia muy fuerte a verlo desde la cabeza.  
Siempre estamos localizando la cabeza, en lo cerebral.



El amor no puede funcionar desde la cabeza. La mente, la cabeza, sólo puede analizar, cortar, separar, atomizar...

Cuando alguien se enamora, se pierde la cabeza.

Intenta sentirte, vivirte, sin visualizar tu cabeza para nada.

Simplemente, siéntate, cierra los ojos y siéntete globalmente sin estar instalado en la cabeza.

Puedes ejercitarte en la siguiente práctica de concentración en el corazón.

- Necesitas un lugar tranquilo donde no vayas a ser molestado.
- Adopta una posición cómoda. Puedes estar acostado o sentado, al estilo oriental o en cualquier sillón. El objetivo es que el cuerpo no te moleste durante la práctica. Hay que tratar de que la espalda quede recta. Eliminarás tensiones innecesarias.
- Cierra los ojos, y hazte consciente de quién eres, dónde estás y qué vas a hacer,
- Haz unas respiraciones profundas y lentas, con lo cual te irás distendiendo, relajando y centrando en la práctica.
- Trata de olvidar las preocupaciones y los planes, viviendo el momento presente. No luches contra los pensamientos, sólo deja que pasen.
- Dirige toda tu atención a tu corazón; siente sus latidos, el movimiento de la sangre... hasta que estés plenamente concentrado en tu corazón.
- La práctica consiste en permanecer el mayor tiempo posible con tu atención únicamente depositada en el corazón.
- Experimentarás que te invade una sensación de distensión muy agradable.
- Es importante que antes de terminar, en los últimos momentos de una práctica, trates de estar consciente y concentrado para crear un hábito en que seas tú con voluntad consciente quien decida

terminar la práctica y no un impulso inconsciente (pereza, aburrimiento, querer hacer otra cosa,...)  
el que les dé fin.

Nicolás de Ma. Caballero, cmf

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/24-de-la-cabeza-al-corazon](http://www.ciudadredonda.org/articulo/24-de-la-cabeza-al-corazon)