**LAS NUBES**

**Aclaración sobre la experiencia a llevarse a cabo**

En esta experiencia se dan elementos para que el practicante ejercite imágenes de libertad de movimiento físico y, al mismo tiempo, pueda reconocer sensaciones gratificantes. Es un trabajo sencillo que brinda registros de aflojamiento de tensiones mentales y que habilita para observar los problemas cotidianos desde una perspectiva amplia y calma, contribuyendo desde ese estado a su mejor solución.

**Experiencia guiada**

En plena oscuridad, escucho una voz que dice:
“Entonces no había lo existente ni lo no-existente; no había aire, ni cielo y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo. No había seres humanos, ni un solo animal; pájaro, pez, cangrejo, madera, piedra, caverna, barranco, hierba, selva. No había galaxias ni átomos... tampoco había allí supermercados. Entonces, naciste tú y comenzó el sonido y la luz y el calor y el frío y lo áspero y lo suave”.



La voz se silencia y advierto que me encuentro subiendo en una escalera mecánica, adentro de un enorme supermercado. He atravesado varios pisos y ahora veo que el techo del edificio se abre y la escalera sigue transportándome lenta y confortablemente, hacia un cielo despejado. Veo el edificio allí abajo, muy pequeño. La atmósfera es profundamente azul. Con gusto siento cómo la brisa hace ondear mis ropas, entonces aspiro el aire con placidez. Al cortar un suave estrato de vapor, me encuentro con un mar de nubes muy blancas. La escalera se curva aplanándose de modo que me permite caminar sobre ella como en una vereda. Desplazándome hacia adelante, compruebo que estoy avanzando en un piso de nubes. Mis pasos son muy armónicos. Puedo saltar largas distancias, ya que la gravedad es muy débil. Aprovecho para hacer piruetas, cayendo sobre mis espaldas y rebotando hacia arriba nuevamente, como si una gran cama elástica me impulsara cada vez. Los movimientos son lentos y mi libertad de acción es total. (\*)

Escucho la voz de una antigua amiga que me saluda. Luego, la veo acercarse en una maravillosa carrera. Al chocar conmigo en un abrazo, rodamos y rebotamos una y otra vez haciendo todo tipo de figuras, riendo y cantando. (\*)

Finalmente, nos sentamos y entonces ella saca de entre sus ropas una caña de pescar retráctil que va alargando. Prepara los aparejos, pero en lugar de anzuelos coloca un imán en forma de herradura. Luego comienza a maniobrar con el carrete y el imán va atravesando el suelo de nubes... Pasado un tiempo, la caña comienza a vibrar y ella grita: “¡Tenemos buena pesca!”. Inmediatamente se pone a recoger los aparejos hasta que una gran bandeja va emergiendo adherida al imán. En ella hay todo tipo de alimento y bebida. El conjunto está cuidadosamente decorado. Mi amiga deposita la bandeja y nos disponemos para el gran festín. Todo lo que pruebo es de exquisito sabor. Lo más sorprendente es que los manjares no disminuyen. En todo caso, aparecen unos en reemplazo de otros con sólo desearlo, así es que me pongo a elegir aquellos que siempre quise comer y los consumo con gran fruición. (\*)

Ya satisfechos, nos estiramos de espaldas sobre el blando colchón de nubes, logrando una estupenda sensación de bienestar. (\*)

Siento el cuerpo algodonoso y tibio, totalmente aflojado, mientras suaves pensamientos surcan mi mente. (\*)

Compruebo que no experimento prisa, ni inquietud, ni deseo alguno, como si contara con todo el tiempo del mundo para mí. (\*)

En ese estado de plenitud y bienestar, trato de pensar en los problemas que tenía en la vida diaria y experimento que puedo tratarlos sin tensión innecesaria, de manera que las soluciones se me aparecen desapasionadas y claras. (\*)

Al tiempo, escucho a mi amiga que dice: “Tenemos que volver”. Me incorporo y, dando unos pasos, siento que estoy sobre la escalera mecánica. Suavemente, ésta se inclina hacia abajo penetrando el piso de nubes. Percibo un tenue vapor, mientras comienzo el descenso hacia la tierra. Estoy acercándome al edificio, por cuya parte superior entra la escalera mecánica. Voy descendiendo por los distintos pisos del supermercado. Veo por todas partes a la gente que preocupadamente escoge sus objetos de compra. Cierro los ojos y escucho una voz que dice: “Entonces no había ni temor, ni inquietud, ni deseo, porque el tiempo no existía”. (\*)

**Recomendación**

Observar dificultades producidas en la experiencia respecto a la libertad de movimiento. Cotejarlas con los problemas cotidianos del mismo tipo o con limitaciones en la expresión corporal. Comprobar si en el estado logrado durante la experiencia, los problemas cotidianos pueden dimensionarse con mayor corrección que la habitual.

Si se repite la experiencia y se logra vencer resistencias, observar en la vida diaria los efectos correlativos.