

# Acción filosófica: Paseo consciente

Una sensación realmente desasosegante se produce al conducir. Hay veces que de repente te das cuenta de que no recuerdas nada de los últimos diez minutos, veinte minutos. Se pusieron en marcha los mecanismos automáticos de la conducción y sumidos en nuestros pensamientos hemos recorrido varios kilómetros. No es lo mismo que conducir distraído, no, se trata de permanecer ensimismado con los niveles de alerta precisos para ejercer una actividad que requiere tanta atención como conducir.



También nos ocurre en las acciones cotidianas. Quizá vayamos al trabajo, o al colegio de los niños, o al gimnasio por la misma calle durante años y apenas prestamos atención a las múltiples señales que jalonan el camino, salvo las más atrayentes.

Tampoco solemos prestar atención a nuestro paseo. A qué es lo que hacemos durante esos momentos.

**Punto de partida:** Somos lo que hacemos

**Punto de llegada:** Hacer consciente

## A. Durante algún trayecto que realice caminando.

- Hoy camine un poco más despacio.
- Obsérvese al caminar
- ¿Cómo son sus pasos?
- ¿Dónde mira?
- ¿Le llama la atención algún color, olor, sonido?
- ¿Se siente bien?

## B. Nunca camino.

- Busque un lugar y un momento para caminar durante diez minutos
- Un parque cerca del trabajo. Una vuelta a la manzana.
- Camine.
- ¿Qué ha sentido?: Olores, sabores, luces, sensaciones, pensamientos...

Somos en el mundo, pero somos nosotros y la percepción de nuestra presencia física altera la manera en que nos representamos las cosas. La conciencia de nuestra disposición en el espacio cotidiano abre nuestra mente a la realidad que vivimos, no solo a la que pensamos.

Uno de nuestros refugios para soportar, como Sísifo, la monotonía de lo cotidiano es hacernos ajenos a las cosas. Esto se convierte en un hábito inconsciente, de manera que podemos pasar por el mismo sitio durante años y no saber que la pared de enfrente es de ladrillo rojo con una ventana con marco azul.

La conciencia del mundo que nos rodea avanza por grados. Desde comenzar a ver lo que nos llama la atención o nos amenaza, hasta conseguir que nuestra mente se llene con los múltiples estímulos y los tramite con tranquilidad atenta.

Algunos intelectuales tienen el orgullo de estar encerrados en sus cosas y de no enterarse de lo que pasa. Hacen gala de no ver la tele, de no escuchar música, salvo clásica, de no jugar, de no andar, de no mirar e incluso de no respirar. Esto es broma. Algunos de ellos confunden la realidad con sus palabras y pensamientos, incluso llegan a despreciar la realidad.

Lo cierto es que somos una cosa entre cosas, con la característica especialísima de la conciencia que nos individualiza y nos hace ser quienes somos. Pero entre el resto de las cosas, de las que no podemos prescindir. Y de las personas, claro, pero eso lo trataremos en otro lugar.

*Esta es una de las 25 acciones filosóficas del Manual de Filosofía Práctica de José Manuel García González*