

La respiración de lo real

Christian St-Louis

coherix.ca · 2026

Capítulo 1

— Donde lo real comienza a respirar

Hay momentos en los que lo real cesa de ser una superficie que atravesamos sin pensar. Se vuelve una presencia. Una densidad. Una respiración.

Este libro comienza exactamente allí: en el punto donde algo en nosotros se pone a escuchar de otra manera.

Nada se añade. Nada se retira. Todo está ya allí, pero visto desde un ángulo que no fuerza nada.

Lo que estás a punto de leer no es una teoría. Es un pasaje. Un espacio donde el mundo, la atención y el cuerpo se reacoplan.

La respiración de lo real no es un concepto. Es un movimiento. Y este movimiento comienza ahora.

Capítulo 2

— El punto de escucha

Antes de que algo pueda transformarse en nosotros, es necesario que se forme un punto de escucha. No una atención forzada. No una concentración tensa. Más bien un espacio interior que se abre, casi a pesar nuestro.

El punto de escucha no es un esfuerzo. Es una disponibilidad.

Aparece cuando cesamos de querer comprender demasiado rápido. Cuando aceptamos no captar inmediatamente. Cuando dejamos que lo real venga hacia nosotros, sin apresurarlo, sin reducirlo.

En este estado, el mundo ya no es un decorado. Se vuelve un compañero. Un interlocutor silencioso.

El punto de escucha es ese lugar donde comenzamos a percibir lo que, habitualmente, pasa desapercibido: las micro-variaciones.

Capítulo 3

— La densidad del mundo

Cuando la escucha se profundiza, el mundo cambia de textura. Lo que parecía plano se vuelve espeso. Lo que parecía lejano se vuelve cercano. Lo que parecía neutro se vuelve cargado de intención.

La densidad del mundo no es un peso. Es una intensidad.

Aparece cuando cesamos de atravesar la realidad en piloto automático. Cuando nos ralentizamos lo suficiente para sentir las capas, los matices, las resonancias.

En esta densidad, cada cosa posee una presencia propia. Un árbol ya no es un árbol. Una voz ya no es una voz. Un silencio ya no es un silencio.

Todo se vuelve significativo. Todo se vuelve vivo. Todo se vuelve relación.

Capítulo 4

— La atención como umbral

La atención no es un proyector. Es un umbral. Un pasaje entre lo que creemos percibir y lo que realmente está allí.

Cuando la atención se contrae, el mundo se reduce. Cuando la atención se abre, el mundo se expande.

Este umbral es frágil. Se desplaza según nuestro estado interior, nuestro cansancio, nuestros miedos, nuestras expectativas.

Pero cuando la atención se vuelve estable, suave, sin juzgar, revela lo que estaba oculto: los movimientos sutiles, las tensiones invisibles, las invitaciones de lo real.

La atención no es una herramienta. Es una manera de habitar el mundo.

Capítulo 5

— El movimiento interior

Cada percepción desencadena un movimiento en nosotros. Una contracción. Una apertura. Una vacilación. Un impulso.

Este movimiento interior es a menudo ignorado, pero sin embargo guía todas nuestras decisiones. Es la brújula silenciosa de nuestra navegación.

Cuando aprendemos a sentirlo, a reconocerlo, a seguirlo, algo se alinea. El mundo exterior cesa de ser una restricción. Se vuelve un terreno de resonancia.

El movimiento interior no es psicológico. Es fisiológico, perceptivo, energético. Es la primera respuesta del cuerpo a lo real.

Escucharlo es encontrarse.

Capítulo 6

— La afinación silenciosa

Existe un momento en el que cesamos de querer influir en el mundo. En el que cesamos de querer comprender, controlar, anticipar.

En este momento, algo se afina. Sin ruido. Sin esfuerzo. Sin intención.

Esta afinación silenciosa es la base de toda coherencia. No se produce por voluntad, sino por disponibilidad.

Cuando nos afinamos de esta manera, lo real se vuelve más legible. Las tensiones se relajan. Las señales se aclaran. Las decisiones se simplifican.

La afinación silenciosa es un retorno a la justeza.

Capítulo 7

— La presencia como navegación

La presencia no es un estado fijo. Es una manera de desplazarse en el mundo.

Estar presente no es estar inmóvil. Es estar ajustado.

La presencia permite sentir las micro-desviaciones, los cambios sutiles, las invitaciones de lo real. Transforma cada gesto en orientación. Cada respiración en dirección.

La presencia no es una postura espiritual. Es una competencia perceptiva. Una manera de navegar con precisión, sin rigidez, sin dispersión.

La presencia es un timón.

Capítulo 8

— Lo real expandido

Cuando la escucha, la atención y la presencia se unen, lo real se amplía. Cesa de estar limitado a lo que vemos, oímos o comprendemos.

Lo real expandido incluye las señales débiles, las intuiciones, las tensiones, las resonancias. Incluye lo que aún no está formulado, pero ya es perceptible.

En este espacio, las decisiones se vuelven más fluidas. Las relaciones más simples. Las acciones más justas.

Lo real expandido no es un mundo paralelo. Es el mismo mundo, pero percibido con mayor profundidad.

Capítulo 9

— El retorno al centro

Después de la expansión viene el recentramiento. No un repliegue, sino un retorno a la fuente.

El centro no es un punto fijo. Es un eje. Un alineamiento entre el cuerpo, la atención y el mundo.

Cuando regresamos a este centro, todo se vuelve más simple. Las tensiones se disipan. Las decisiones se aclaran. Los gestos se estabilizan.

Retornar al centro es retornar a uno mismo. Pero a un yo expandido, afinado, respirante.

Capítulo 10

— La respiración del mundo

Cuando se ha atravesado la escucha, la densidad, la atención, el movimiento interior y la presencia, algo se vuelve evidente: el mundo respira con nosotros.

Cada tensión que liberamos modifica nuestra percepción. Cada apertura interior modifica nuestra relación con lo real. Cada ajuste crea un nuevo espacio.

La respiración del mundo no es metafórica. Es una dinámica perceptiva. Un intercambio constante entre lo que somos y lo que nos rodea.

Cuando respiramos con el mundo, cesamos de luchar. Comenzamos a vivir.