

Espacio mental

El espacio es conciencia

Aquietar la mente significa que los pensamientos circulan más despacio. Tal como las cosas externas, los pensamientos vienen y van, aparecen y se marchan, y tú sigues ahí siempre. Ni los eliges, ni son tuyos.

*

En una postura cómoda y estable, sentado en una silla o en el suelo, cierra los ojos y respira muy profunda y lentamente.

*

Relaja cada uno de tus músculos cuidadosamente. Presta atención a tus hombros, tus manos y tu rostro. Suelta el cuerpo de toda alerta y de toda tensión mental.

*

Aquieta primero la mente con la respiración profunda "Yo Soy". Centra tu pensamiento en un largo "yo" mientras tomas aire lenta y serenamente. Después, exhala largamente mientras ocupas tu mente tan solo en un "soy". Permanece unos minutos en esta respiración.

*

Ahora repite interiormente:
¿Cuál es mi próximo pensamiento?

*

Inspira profundamente y entrega tu conciencia al sentir de la experiencia. No esperas una respuesta hablada, la pregunta solo es una clave, un gesto mental, un interruptor de la experiencia buscada.

*

Si aparece un pensamiento, velo pasar sin enredarte con él. Mira el río que pasa. Y regresa de nuevo a tu pregunta. Si te das cuenta de que tu conciencia fue absorbida por los pensamientos, celebra el haberte dado cuenta y regresa después a tu pregunta. Céntrate mediante esa clave.

*

Tras unos minutos enfoca tu voluntad en el mismo silencio mediante esta otra clave:
Siento el silencio dentro de mí.

*

Inspira y entrégate a sentirlo.
Ábrete a sentir el goce del espacio interior.

Diario del perdón

Guía para el diario experiencial

Usa estos puntos a modo de inspiración o señalización a la hora de plasmar tus vivencias en el diario.

- Acontecimientos del día emocionalmente más intensos.
- ¿He descubierto algo nuevo sobre mi pensador, mi personaje o mis programas?
- ¿He observado resistencia en la aplicación del enfoque?
- ¿Cómo ha sido mi experiencia de paz en general en el día de hoy ?
- ¿Cuáles han sido mis principales tomas de conciencia?