

No entiendo nada de lo que veo en esta habitación

martes, 6 de mayo de 2014 02:40 p. m.

No entiendo nada de lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar].

Aplica esta idea de la misma manera que las anteriores, sin hacer distinciones de ninguna clase.

- Cualquier cosa que veas se convierte en el objeto adecuado para la aplicación de la idea. Asegúrate de no cuestionar si es adecuado o no aplicarle la idea a algo.
- En estos ejercicios no se trata de juzgar.
- Cualquier cosa es adecuada si la ves.
- Tal vez algunas de las cosas que veas tengan una carga emocional para ti.
- Trata de dejar a un lado esos sentimientos, y simplemente aplícales la idea tal como se la aplicarías a cualquier otra cosa.

El objetivo de los ejercicios es ayudarte a despejar la mente de todas las asociaciones del pasado, para que puedas ver las cosas exactamente tal como se presentan ante ti ahora y también para que te des cuenta de lo poco que realmente entiendes acerca de ellas.

Es esencial, por lo tanto, que tu mente se mantenga perfectamente receptiva y libre de juicios al seleccionar las cosas a las cuales vas a aplicar esta idea.

Para esto, una cosa es como cualquier otra: igualmente adecuada y, por lo tanto, igualmente útil.