

# Estos pensamientos no significan nada

sábado, 7 de junio de 2014 01:17 p. m.

Son como las cosas que veo en esta habitación (en esta calle, desde esta ventana, en este lugar).

Pensamientos. No hay ni buenos ni malos per se.

Éste es un ejercicio importante, y se repetirá de vez en cuando de forma ligeramente distinta.

- Nuestra meta es entrenarte en los primeros pasos hacia el objetivo de poder separar lo que no tiene significado de lo que sí lo tiene.
- Representa el primer esfuerzo en el objetivo a largo plazo de aprender a ver que lo que carece de significado se encuentra fuera de ti, y lo significativo dentro.
- Es también el comienzo del entrenamiento que le permitirá a tu mente distinguir entre lo que es lo mismo y lo que es diferente.
- No repitas los ejercicios más de tres o cuatro veces al día.

1. Estos ejercicios, a diferencia de los anteriores, no comienzan con la idea de hoy.

- Da comienzo a estas sesiones de práctica observando los pensamientos que crucen tu mente durante un minuto más o menos.
- Luego aplícales la idea.
- Si ya eres consciente de pensamientos que no te hacen feliz, úsalos como sujetos para la idea.
- No selecciones, no obstante, sólo los pensamientos que a tu parecer son "malos".
- Si te acostumbras a observar tus pensamientos, descubrirás que éstos representan una mezcla tal, que, en cierto sentido, a ninguno de ellos puede calificársele de "bueno" o de "malo".

2. Al seleccionar los sujetos para la aplicación de la idea de hoy, se requiere la acostumbrada especificidad ya practicada.

- No temas usar pensamientos "buenos" ni "malos".
- Ninguno de ellos constituye tus pensamientos reales, los cuales se encuentran ocultos tras ellos.
- Los "buenos" no son sino sombras de lo que está más allá, y las sombras dificultan la visión.
- Los "malos" son obstáculos para la visión, y, por lo tanto, te impiden ver.
- No te interesan ni unos ni otros.