

8. Mi mente está absorbida con pensamientos del pasado

sábado, 23 de agosto de 2014 04:26 p. m.

Esta idea es, obviamente, la razón de que veas únicamente el pasado.

Lo único que ves son tus propios pensamientos proyectados afuera.

El único pensamiento completamente verdadero que se puede tener acerca del pasado es que no está aquí.

Pensar acerca del pasado, por lo tanto, es pensar en ilusiones.

Muy pocos se han dado cuenta de lo que realmente supone visualizar el pasado o prever el futuro.

El propósito de los ejercicios de hoy es comenzar a entrenar a tu mente a reconocer cuando no está realmente pensando en absoluto.

Reconocer que tu mente ha estado simplemente en blanco, en vez de seguir creyendo que está llena de ideas reales, es el primer paso en el proceso de allanar el camino a la visión.

Este ejercicio debe hacerse con los ojos cerrados. Esto es así porque en realidad no puedes ver nada, y es más fácil reconocer que por muy vívidamente que puedas visualizar un pensamiento, no estás viendo nada.

Con el mayor desapego que puedas, busca tu mente durante el habitual minuto más o menos, notando simplemente los pensamientos que allí encuentres.

Nombra cada uno por la figura central que contenga, y luego pasa al siguiente.

Da inicio a la sesión de práctica diciendo:

Parece que estoy pensando en _____

Parece que estoy pensando en [nombre de la persona]

Parece que estoy pensando en [nombre del objeto]

Parece que estoy pensando en [nombre de la emoción]

Al terminar, añade la siguiente frase: ***Pero mi mente está absorbida con pensamientos del pasado.***

Como siempre, darse cuenta de lo que nos molesta, de lo que evitamos.

Como siempre hacerlo dos veces al día por un minuto o dos máximo.