

No veo nada tal como es ahora

Tuesday, October 21, 2014 5:30 PM

Esta idea es consecuencia de las dos anteriores.

Pero si bien es posible que la puedas aceptar intelectualmente, es muy probable que todavía no signifique nada para ti.

Reconocer que no entiendes es un requisito previo para erradicar tus falsas ideas.

Estos ejercicios tienen que ver con la práctica, no con el entendimiento.

No necesitas practicar lo que ya entiendes. Sería bastante redundante, por cierto, tener como meta el entendimiento y al mismo tiempo asumir que ya lo has alcanzado.

A la mente no entrenada le resulta difícil creer que lo que aparentemente contempla realmente no está ahí.

Esta idea puede producir gran inquietud, y toparse con gran resistencia, la cual puede manifestarse de muchas maneras.

No obstante, eso no excluye el que la apliques.

Estos ejercicios, como los anteriores, hacerlos por un minuto cada vez. Y repetir dos veces diarias

No veo esta máquina de escribir tal como es ahora.

No veo este teléfono tal como es ahora.

No veo este brazo tal como es ahora.

Empieza con aquellas cosas que estén más cerca de ti, y luego extiende tu campo visual:

No veo ese perchero tal como es ahora.

No veo esa puerta tal como es ahora.

No veo esa cara tal como es ahora.

Si bien no debes intentar incluirlo todo, tampoco debes excluir nada en particular. Asegúrate de ser honesto contigo mismo al hacer esta distinción. Es posible que te sientas tentado de enmascararla. Es importante prestar atención a este hecho.