Descubro al pensador

Mirar el río que pasa

Escucho la voz que habla en mi cabeza.
En ella está el germen de mi deseo, miedo y frustración.
La escucho para conocerla, la escucho pero no la creo.
Descubro al pensador.

*

La observo desde mi fondo, sin juicios ni lucha,
sino desde el sentir presente.

*

La escucho sin crear más voces. La contemplo.
No es verdad. No es mía.
No soy yo.

*

No la juzgo. Solo la observo y la dejo ir.
Siento el espacio. Siento mi libertad.
Siento.
Descubro al pensador.

*

Descubro mi personaje y su programación:
creencias, roles, papeles, patrones...
Lo que despierta mi resistencia interior,
produciendo rabia, dolor y rechazo.
Juicios y ataques repetitivos que cambian de forma.
Le sorprendo usurpando mi experiencia.
Siento.
Descubro al pensador.

*

Donde antes había un programa ahora Yo Soy.
Celebro lo más importante que puede suceder en mi conciencia.
Sonrío, lo he visto.

Siento el silencio dentro de mi

Distensión

Practica el silencio interno en cualquier situación cotidiana,
sin necesidad de una especial relajación
o una disposición meditativa.
Corta la dinámica productiva y operativa de tu cuerpo-mente
tan a menudo como puedas.
Hazlo muy especialmente cuando el tiempo se te haga pesado
y la existencia parezca ser un desierto. Encuentra tu oasis.
Para absolutamente todo y haz una distensión.
Respira profunda y lentamente.
Suelto el cuerpo.

*

Distiende todos los músculos que no necesites.
No necesitas una postura especial,
simplemente recorre todo el cuerpo con tu atención
para garantizar que no quede tensión alguna.
Presta atención a tu rostro y relájalo.
Siento el silencio dentro de mí.

*

Suelta el pensamiento.
Cierra los ojos o, si lo prefieres, fija tu atención en un punto.
Inspira y entrega tu conciencia al silencio.
Suelto el tiempo.

*

Deja ir tu mente.
Respira profundamente varias veces,
vacíate como si de ti saliera toda la historia.
Regresa a lo importante, únete al silencio.
Si llega un pensamiento, simplemente obsérvalo
y vuelve a vaciar tu mente diciendo:
Siento el silencio dentro de mí.

*

Disfruta de la paz en ti en este momento.
Regresa a casa una y otra vez para no olvidarla.
Siento el silencio dentro de mí.