

Visualització sobre el canvi

Se'ls indica que s'asseguin còmodament i que s'agafin un temps per relaxar-se, per calmar la ment. A continuació els direm que es fixin en la sensació que provoca l'aire a l'entrar dins del seu cos i que deixin aflorar els pensaments, mirant de no seguir-los, observant atentament la sensació que provoca la respiració. Després d'uns minuts se'ls demana que prenguin consciència del seu cos i facin un recorregut pels braços, les cames, el cap, la pell, la sang, els ossos, els músculs i els nervis. Que els examinin amb atenció observant les sensacions. Es tracta de percebre petits moviments del cos al respirar o al bategar el cor... Podem continuar indicant que prenguin consciència a un nivell més subtil i imaginin com les cèl·lules vives es mouen, es reproduïxen i moren. Els indicarem que quan experimentin moviment i canvi es quedin senzillament observant-lo.

Després els indiquem que es fixin en la seva ment, amb les parts que podem observar, els pensaments, les sensacions que es van produint sense parar. Es tracta d'observar aquest flux sempre canviant d'experiències mentals.

Una vegada han observat el seu interior podem seguir indicant-los que visualitzin el món exterior. Que prenguin consciència de l'entorn immediat, de manera que imaginin el lloc on estan asseguts, les parets, el sostre de l'habitació, l'espai i els objectes. Si presten atenció poden apreciar com cadascuna de les coses que els envolten que en principi semblen sòlides, permanents i immòbils també canvien i amb els anys esdevenen velles i acaben transformant-se en altres coses. Si observéssim amb un microscopi a l'acostar-nos ens adonaríem que sigui el que sigui que observem està fet de petitíssimes partícules que es mouen i vibren contínuament. Res, absolutament res, està quiet. Es tracta d'observar aquest moviment. Els indiquem que es quedin observant aquest moviment imperceptible.

Podem concloure la sessió amb el pensament que és poc realista aferrar-se a les coses com si haguessin de ser sempre iguals. Res agradable i meravellós durarà per sempre, però tampoc ho farà cap cosa desagradable o molesta. Tot està canviant.