

Visualización sobre el cambio

Les indicaremos que se sienten cómodamente y se tomen un tiempo para relajarse, para calmar la mente. A continuación, les diremos que se fijen en la sensación que provoca el aire al entrar en su cuerpo y que dejen aflorar los pensamientos, tratando de no seguirlos, observando atentamente la sensación que provoca la respiración. Después de unos minutos, les pediremos que tomen consciencia de su cuerpo y hagan un recorrido por los brazos, las piernas, la cabeza, la piel, la sangre, los huesos, los músculos y los nervios. Que los examinen con atención, observando las sensaciones. Se trata de percibir pequeños movimientos del cuerpo al respirar o al latir el corazón... Podemos seguir indicándoles que tomen consciencia a un nivel más sutil e imaginen que las células vivas se mueven, se reproducen y mueren. Les indicaremos que cuando experimenten movimiento y cambio se queden sencillamente observándolo.

Después les indicamos que se fijen en su mente, en las partes que pueden observar, los pensamientos, las sensaciones que se van produciendo sin parar. Se trata de observar este flujo siempre cambiante de experiencias mentales.

Cuando hayan observado su interior, podemos continuar indicándoles que visualicen el mundo externo. Que tomen consciencia del entorno inmediato, de modo que imaginen el lugar donde están sentados, las paredes, el techo de la habitación, el espacio y los objetos. Si prestan atención, pueden apreciar que cada una de las cosas que les rodean, que en principio parecen sólidas, permanentes e inmóviles, también cambian, y con los años se vuelven viejas y terminan por transformarse en otras cosas. Si observásemos con un microscopio, al acercarnos nos daríamos cuenta de que, sea lo que sea lo que observemos, está hecho de pequeñísimas partículas que se mueven y vibran continuamente. Nada, absolutamente nada, está quieto. Se trata de observar este movimiento. Les indicamos que se queden observando este movimiento imperceptible. Podemos concluir la sesión con el pensamiento de que es poco realista aferrarse a las cosas como si tuviesen que ser siempre iguales. Nada que sea agradable y maravilloso va a durar para siempre, pero tampoco durará nada que sea desagradable o molesto. Todo está cambiando.