

Atrapar al vuelo la conciencia de uno mismo

Empieza a plantearte con regularidad la siguiente pregunta a lo largo de tu jornada cotidiana:

“¿Quién se ha dado cuenta de eso?”.

Puedes programar recordatorios en el móvil o en el ordenador para que no se te olvide. O puedes instaurar una norma sobre cuándo has de hacerlo, por ejemplo, cada vez que toques el móvil, las llaves o la cartera. Cuando aparezca el estímulo, dedica unos instantes a observar la experiencia y a conectar con la conciencia durante un segundo con la pregunta: “¿Quién se ha dado cuenta de eso?”.

Presta atención y no dejes que la pregunta te lleve a una extensa disertación mental acerca de quién eres tú. Esa es tu mente crítica intentando explicarte una historia personal. Si se activara ese proceso, usa las habilidades de defusión para interrumpirlo; puedes usar la voz del Pato Donald o imaginar que es un pomposo profesor universitario impartiendo cátedra.

El propósito del ejercicio es conectar con el “yo, aquí, ahora” de tu yo trascendente, aunque solo sea durante un milisegundo. Con el tiempo, te darás cuenta de que te formulas esta pregunta sin necesidad de recordatorios y que tu conexión con tu yo auténtico es cada vez más fuerte.

No tardarás en ver que te tratas con más compasión y que sientes una conexión cada vez más honesta con un número creciente de personas en tu vida.