

Para detener la guerra interior



Siéntate en una postura cómoda. Deja que todo tu cuerpo descanse. Que tu respiración sea natural, no forzada, regular, profunda. Permite que el aire descienda hasta el abdomen. Inspira toda la paz del universo. Expira las tensiones que hay dentro de ti. Fija tu atención en el presente. Cae en la cuenta de las sensaciones de tu cuerpo. Toma conciencia, de manera particular, de las sensaciones, tensiones o sufrimientos contra los que tal vez has estado luchando. No intentes cambiarlos. Simplemente, percíbelos con una atención profunda, con amabilidad. En cada zona de lucha que descubras, relaja tu cuerpo, serena tu corazón. Abrete a todo lo que sientes, pero sin luchar contra ello. Respira tranquilamente y deja que afloren espontáneamente los sentimientos sin ponerles barreras.

Después, concentra tu atención en tu corazón y en tu mente. Ahora, cae en la cuenta de los sentimientos y pensamientos que aparecen. De manera particular, sé consciente de los sentimientos y pensamientos con los que ahora estás luchando, o negando, o evitando. Percíbelos con una atención profunda y amable. Relaja tu corazón. Abrete a todo lo que sientas sin luchar. Respira tranquilamente y deja que todo fluya con espontaneidad.

Continúa sentado tranquilamente. Ahora concentra tu atención en las guerras que todavía existen en tu vida. Siéntelas dentro de ti. Si tienes una lucha continua con tu cuerpo, toma conciencia de ello. Si durante tiempo has estado librando batallas interiores contra tus sentimientos, o has estado en conflicto con tu propia soledad, o con tus temores, confusiones, angustias, apegos ... siente la lucha que has estado librando. Percibe también esas luchas en tus pensamientos. Nota los ejércitos interiores, los dictadores internos que te aplastan, tus fortificaciones y defensas internas. Sé consciente de todo aquello contra lo que has estado luchando, del tiempo que ha durado tu conflicto.

Con amabilidad, con apertura, permite que todas estas experiencias se hagan presentes ahora.

Simplemente, cae en la cuenta de ellas con interés y con una atención delicada. En cada zona de lucha, relaja tu cuerpo, tu corazón y tu mente. Abrete a todo lo que experimentes sin luchar. Deja que se haga presente como es en realidad. Abandona la lucha. Respira tranquilamente y descansa. Invita a todas las partes de ti mismo en conflicto a participar en la mesa de la paz de tu corazón.

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/para-detener-la-guerra-interior