

Matando la Ira

- Siéntate de manera cómoda muy quieto y cierra los ojos.
- Deja que tus ojos se cierren y focaliza en la punta de la nariz.
- Ahora trae a tu mente la última vez que te molestaste por algo o que te enojaste. Vuelve a pasar el evento en tu mente como si fuera una película, de tal modo que sientas que es como si estuvieras ahí otra vez.
- Obsérvate desde una distancia y chequea tu mente. Encuentra la visión incorrecta que estabas sosteniendo que permitió que la ira surja. Mírate a ti mismo culpando a alguien por algo desagradable que te está sucediendo a ti.
- Aquí está el momento crucial: trae a tu mente visión correcta y recuerda como todo lo que estas experimentando viene de semillas que tu sembraste en el pasado.
- Ve atrás en el tiempo a una acción negativa específica que pueda ser la responsable de la situación presente. Permite un momento de arrepentimiento, ya que sabes del dolor que te está causando en el presente.
- Ahora ponte a ti mismo en el escenario pero con estos pensamientos puros en mente y luego deja que el escenario se desarrolle de manera diferente, mírate a ti mismo *no enojándote* esta vez.
- Siente una sensación de verdadero poder, ya sabes que ha causado esto y en el futuro sabes como cambiarlo. No estas más controlado y bandeado por los eventos externos, eres su amo.
- Esta meditación es específicamente buena para hacer con las personas que te resultan “problemáticas” en tu vida- esas personas que parecen siempre enojarnos. Puedas practicarla en tu almohadón y luego observa los efectos que tiene en tu vida.
- Esta visión requiere de practica- es difícil recordarla en caliente. Cuando comienzas con esta práctica lo más probable es que te acuerdes 30 minutos después de haberte enojado. Pero luego la brecha de tiempo comienza a acortarse hasta que un día estas a punto de abrir tu boca para gritar, pero te acuerdas de la visión correcta y la cierras con calma y sonríes.