

LECCION 4

Experiencia de paz.

Repita la lección anterior varias veces hasta poder experimentar la relajación mental rápidamente.

He aquí un modo para verificar su progreso: dé unos pasos por su cuarto de trabajo; abra y cierre algunas puertas; coja y deposite en el mismo lugar algunos pequeños objetos. Regrese luego al punto en que inició las operaciones.

Se supone que partió a efectuar aquellos procedimientos, desde el registro interno de relax mental, estudiado en la lección anterior.

Cuando domine el modelo citado, podrá intentar experiencias cotidianas más complejas.

Usted ya domina las tres formas de relax. Conoce el relax físico externo, el físico interno y el mental. Está ahora en condiciones de aplicar estos tipos de relax en la vida cotidiana de un modo veloz y eficaz.

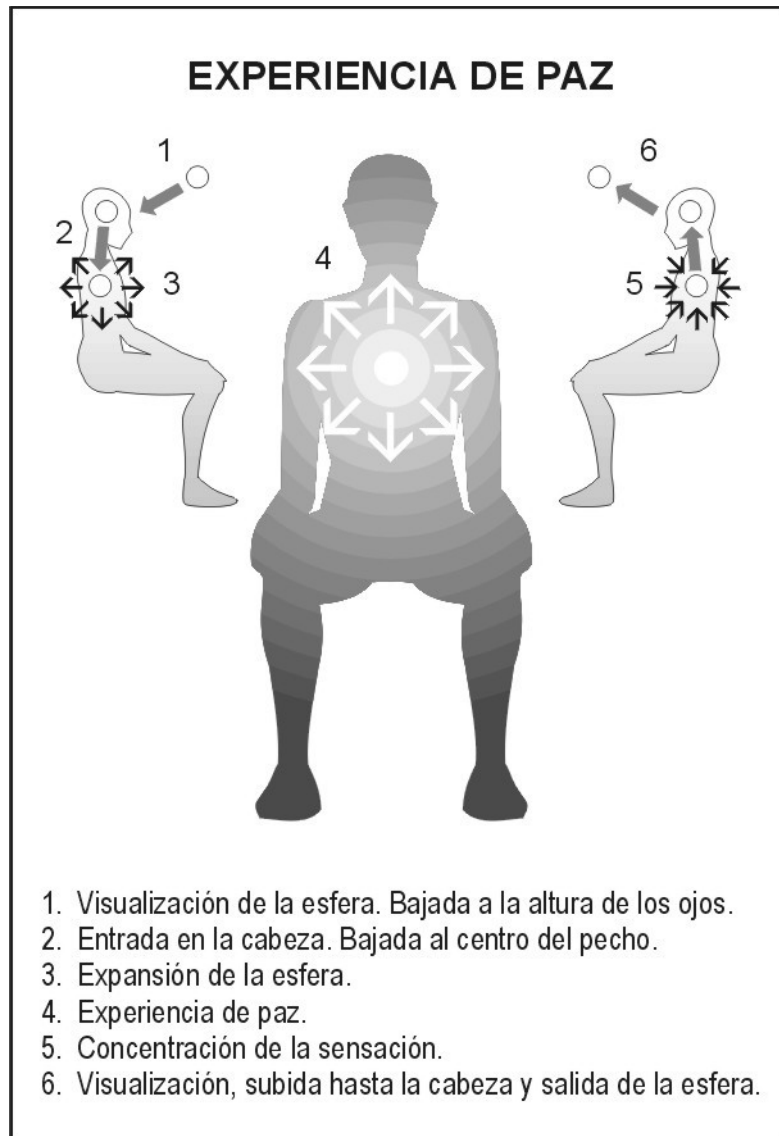
Ha trabajado, hasta ahora, básicamente con los músculos y con las sensaciones internas. Pero en esta lección va a emprender un trabajo un poco diferente. Va a aprender a adiestrar las imágenes mentales. Son las imágenes las que movilizan tensiones e, igualmente, estas imágenes pueden movilizar relajaciones.

Si, por ejemplo, imagina un incendio e imagina que usted está allí, podrá advertir con facilidad que sus músculos se tensan. Inversamente, a medida que va "apagando" ese incendio observará también cómo se va relajando la musculatura externa, y también registrará la relajación de sus sensaciones internas.

En esta lección número cuatro, vamos a comenzar a manejar cierta imagen de gran utilidad para el resto del trabajo: realizaremos la experiencia de paz.

Comience por imaginar una esfera transparente que, bajando desde lo alto, va entrando por su cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón. Algunas personas al principio no pueden imaginar bien esta esfera. De todas maneras, no es mayor inconveniente ya que sí pueden experimentar una agradable sensación en el pecho, sin el apoyo de la imagen esférica. Sin duda, con el tiempo, podrán visualizar correctamente esa esfera que va bajando y termina colocándose en el centro del pecho. Tomando en cuenta esta imagen, una vez alojada en el lugar correspondiente, se la va expandiendo lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, sobreviene una cálida sensación de paz y unidad interna, a la que se deja operar por sí sola.

Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo, es decir, irradiando desde el centro del pecho cada vez más hacia todo el cuerpo, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando ésta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa.



A veces la respiración se hace amplia, acompañando a las emociones positivas que se van presentando: emociones de agrado, emociones inspiradoras. Pero no preste mayor atención a la respiración, solamente déjela que acompañe a las emociones positivas.

En otras ocasiones surgen algunos recuerdos y algunas imágenes muy vívidas. Pero usted se interesa más por su registro de paz creciente.

Cuando el registro, que comenzando en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta los límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz. Usted podrá permanecer en ese interesante estado unos pocos minutos. Luego, haga retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, llévela nuevamente hasta su cabeza, para ir haciendo desaparecer la "esfera" que utilizó desde el principio del ejercicio.

Con esto queda terminada la experiencia de paz.

Recuerde: si no se ha relajado correctamente, según lo explicado en las lecciones anteriores, esta importante experiencia de paz no tiene oportunidad de manifestarse.