

Pasito a pasito Cap.1 Yo soy eso .Ud. no necesita llegar a, pues ud. ya lo es. Práctica A.-Ya no imagino, porque primero SOY

Haz, si puedes, esta sencilla práctica, nada más despertar y aun tumbado de lado en la cama. Ponte en esa postura de lado, coloca las manos en una posición que te sea cómoda, ten las piernas dobladas o como las sientas cómodas e inspira.

Nota como el pecho, se hincha. Mantente unos segundos con ese pecho hinchado y suelta, exhala. Inspira de nuevo y ahora, nota como se hincha el abdomen. Mantén ese abdomen hinchado unos segundos y suelta. Exhala, notando como se hinchan las nalgas y sale luego, ese aire hacia abajo.

Inspira de nuevo, hincha el abdomen, presiona muy ligeramente las tripas con ese diafragma e hincha las nalgas. Inspira más y nota que esas nalgas se hinchan, se hinchan.

Ahora, mientras se hinchan, abre el esfínter y deja sin esfuerzo que ese aire imaginado en las nalgas, saliera. Percibe esa vivencia de solo estar SIENDO, mientras tú no imaginas nada de ti reteniendo.

Una vez que esa nalga y ese esfínter están abriéndose, nota esa pulsación siempre presente y viniendo desde un pecho abierto y respirado conscientemente.

Mientras percibes esa vibración o esa pulsación procediendo del pecho y sentido por la columna simplemente SÉ. Estar, natural y espontáneamente SIENDO con la respiración consciente hinchando hacia abajo y saliendo, nos permitirá estar vivenciando ese SER lo GRANDE, dando calidad y sentido a todo lo que ERA, porque ahora, al INTEGRARLO Y SENTIRLO, LO AMAMOS y le aportamos desde el pecho una calidad que sin ese pecho integrador, aún faltaba por actualizarse.

¿Dejar la vida sin esa calidad previa? ¡Quíta, quíta! Que ese primer atisbo dinámico de SER desde lo GRANDE, lo que dará sentido a todo lo pequeño reconociéndose luego, TENDRÁ UNA CALIDAD YA RECONOCIDA que no tenían mis sentires interiores aun y sin todavía expresión posterior pues solo tranquilizaban a un “ego” de momento solo “mirón”.

La respiración desde que es amplia y consciente, detiene la imaginación como un hecho, compruébalo. Esa evidencia práctica, de que por pasar de una respiración corta y clavicular a una ya amplia y consciente, con la imaginación detenida, nos evidencia, confirma y asegurará, que porque primero esa vivencia nos situaba ya desde lo GRANDE, para qué necesitaremos quedarnos varad@s en ser solo lo pequeño- con y desde un simple reconocimiento mental y físico de lo pequeño, lo que llamaba lo MIO si ya puedo SER LO GRANDE previamente con la ayuda de esa respiración consciente.