



EJERCICIO NOCTURNO DE RETROSPECTIVA

Para este ejercicio requieres de un diario. Te recomiendo escojas uno con una portada que te agrade y te llame la atención, eso te ayudara a usarlo con frecuencia. El siguiente ejercicio lo utilizo como parte de mi evolución interior, pues ayuda a reflexionar y traer conciencia sobre nuestras acciones y actitudes diarias. No es algo que tengas que hacer todos los días para comenzar. Sin embargo el objetivo es que te esfuerces por hacerlo lo mas frecuentemente posible.

EJERCICIO

1. Repasa en tu mente las escenas del día en orden inverso.

Examina los eventos de:

1. la noche
2. la tarde
3. la mañana

2. Recuerda lo mejor posible cada escena y todo lo que sucedió en ella.

3. Revisa tu actitud moral en relación con cada escena:

1. ¿Cómo juzgas tus acciones?
2. ¿Lo hiciste bien? ¿Podrías haberlo hecho mejor?
3. ¿Tus palabras transmitieron el significado que pretendías o tus palabras dieron una impresión falsa/errónea?
4. ¿De acuerdo con las experiencias vividas el día de hoy, las exageraste o subestimaste?

4. Respecto a los errores que has cometido el día de hoy.

1. Asume tu responsabilidad **COMPLETAMENTE**

2. Piensa:

- En ese momento no pude actuar de diferente manera, pero ahora puedo hacerlo mejor y lo haré mejor en el futuro.

5. Respecto al bien que has hecho

1. Aprueba, **IMPERSONALMENTE**, el bien que has hecho.

2. Decide hacerlo aún mejor.

MEDITACION

A continuación, seguirás con una meditación "los cuatro pensamientos"

UNO.

YO SOY

1. Piensa y siente lo siguiente:

"Desde el divino mundo espiritual, mi YO fluye hacia mí".

2. Lleva tu atención a el punto entre las cejas o chakra Ajna.

3. Dirige hacia él las palabras: **YO SOY**

DOS.

EL/ELLA PIENSA

1. Piensa y siente lo siguiente:

"El mundo espiritual llena y anima el mundo del silencio".

2. Lleva tu atención a el punto de tu laringe o chakra Vissudha.

3. Dirige hacia el las palabras: **EL/ELLA PIENSA**

****¿Por qué dirigir el pensar de nuestro YO hacia la laringe? Por que antes de la palabra debe de estar el pensamiento.**

TRES.

ELLA/EL SIENTE

1. Piensa y siente lo siguiente:

"El mundo espiritual crea su propia sabiduría".

2. Lleva tu atención a tu corazón chakra Anahata, brazos y manos.

3. Dirige hacia él las palabras: **EL/ELLA SIENTE.**

CUATRO.

EL/ELLA ACTUA

1. Piensa y siente lo siguiente:

"Por medio de mí el Mundo Espiritual se realiza a sí mismo".

2. Lleva tu atención hacia tu aura.

3. Dirige hacia ella (tu aura) estas palabras: **ELLA ACTUA**

****Mantén tu tranquilidad interior después de esta meditación.**

Permanece absolutamente callado por un tiempo:

- Acepta solo el hecho de tu existencia.
- Elimina todos los demás pensamientos sobre tu propia existencia.
- Siéntete sin cuerpo y como vacío

ENTRA A EL MUNDO ESPIRITUAL:

1. Por la noche, al entrar en el sueño, diga:

"Ahora entro a el mundo espiritual".

**** Se sugiere escribir tu sueño por la mañana.**