

Día 1

Elegir una imagen nueva

Texto del video

Hoy empezamos con una práctica fundamental: elegir una imagen nueva. No vamos a empezar tratando de corregir el mundo exterior. No vamos a empezar por las circunstancias, por las personas, por los hechos visibles, ni por aquello que parece estar ya decidido. El entrenamiento comienza en otro lugar: en la imagen interior desde la cual estamos mirando.

Antes de actuar, antes de hablar, antes de esperar una respuesta, antes de tomar una decisión, ya hay una imagen funcionando en nosotros. Esa imagen puede ser consciente o puede ser automática. Puede haber sido elegida, o puede haber sido repetida durante tanto tiempo que ahora parece natural. La primera lección consiste en descubrir esto con claridad: siempre estamos viviendo desde alguna imagen.

A veces esa imagen aparece como una escena concreta. Otras veces aparece como una sensación, como una postura interna, como una frase breve que vuelve una y otra vez. Puede aparecer como una expectativa silenciosa: “esto siempre termina igual”, “esto no cambia”, “esto no es para mí”, “esto se complica”, “esto tarda”, “esto se pierde”.

La imaginación no trabaja solamente cuando cerramos los ojos. Trabaja también cuando damos por supuesto quiénes somos, cómo nos miran, qué puede ocurrir y qué lugar ocupamos en aquello que deseamos. Por eso, elegir una imagen nueva no es un ejercicio decorativo. Es el primer acto de dirección. No se trata de inventar una fantasía para escapar de lo que se ve.

Se trata de retirar autoridad a una imagen antigua y empezar a asumir otra posición interior. Mientras una imagen se acepta como real en la conciencia, esa imagen ordena el modo de mirar, de sentir y de responder. Y mientras el modo de mirar permanece igual, la vida parece repetir el mismo lenguaje. La imagen vieja no siempre se presenta como algo dramático.

Muchas veces se presenta como costumbre. Una forma conocida de entrar en una conversación. Una manera de esperar un mensaje. Una tensión al mirar el dinero. Una preocupación al sentir el cuerpo. Una conclusión sobre el amor, la familia, el

entorno o el trabajo. La imagen vieja dice: “así soy”, “así es esto”, “así funciona para mí”.

Y como se repite, empieza a sentirse verdadera. Pero que algo se sienta familiar no significa que deba seguir siendo la base desde donde vivimos. El trabajo de hoy es elegir una imagen nueva. Una sola. No una lista interminable. No diez deseos. No una escena cargada de detalles para impresionar a la mente.

Una imagen simple, breve y clara. Una imagen que implique el hecho cumplido. La palabra importante es “implique”. Una imagen no tiene que explicar cómo ocurre algo. No tiene que justificar el camino. No tiene que resolver todos los pasos. Tiene que contener el estado final. Tiene que dar por sentado, interiormente, que aquello ya fue aceptado.

Pensar en una imagen no es lo mismo que pensar desde una imagen. Cuando pensamos en una imagen, todavía estamos afuera de ella. La miramos como algo lejano, como una posibilidad que quizá algún día se acerque. Cuando pensamos desde una imagen, cambiamos de lugar interior. Entramos en la escena. Escuchamos desde nuestro lugar.

Sentimos desde el estado que esa escena implica. La escena deja de ser un objeto observado y se convierte en una posición desde la cual miramos. Si la imagen corresponde al amor, no se trata de forzar mentalmente a otra persona ni de imaginar una historia llena de control. Amor incluye pareja, familia, amigos, entorno y trabajo.

La imagen nueva puede ser una conversación tranquila, una presencia serena, una palabra recibida, una relación vivida desde más claridad, un vínculo donde ya no entramos desde la vieja reacción. Lo importante no es manipular el exterior, sino asumir el estado desde el cual el vínculo se vive de otra manera.

Si la imagen corresponde al dinero, no se trata de fantasear con números vacíos. Puede ser una escena de orden, una decisión tomada con calma, una cuenta resuelta, una conversación económica clara, una oportunidad aceptada desde seguridad interior. El dinero se trabaja desde el estado: desde dónde miramos el valor, desde dónde decidimos, desde dónde actuamos, desde dónde esperamos.

Si la imagen corresponde a la salud, no se trata de pelear con el cuerpo ni de discutir con una sensación. Puede ser una escena de descanso, de respiración tranquila, de movimiento natural, de una noche en paz, de una relación más silenciosa y estable con el cuerpo. La imagen introduce otro estado. No niega la experiencia: cambia el lugar interior desde el cual la habitamos.

La imagen elegida debe ser habitable. Si la escena genera tensión, urgencia o necesidad de controlar, quizá todavía no está elegida desde el final. Volvé a simplificarla. Hacela más breve. Hacela más natural. Una imagen de pocos segundos puede ser suficiente si contiene el tono correcto. Una frase escuchada, una mirada, una respiración, una mano apoyada sobre la mesa después de una decisión, un mensaje que confirma, una sensación de descanso.

No buscamos una escena espectacular. Buscamos una escena verdadera para la conciencia. Durante el día, la imagen vieja puede volver. No hay que dramatizarlo. No hay que convertir cada regreso de la vieja imagen en un problema. La práctica no consiste en no distraerse jamás. La práctica consiste en volver. Volver a la imagen elegida.

Volver al estado asumido. Volver a mirar desde adentro. Ese regreso es el entrenamiento. Mañana, tarde y noche vamos a trabajar con la misma dirección. La mañana elige. La tarde recuerda. La noche instala. A la mañana abrimos la imagen. A la tarde volvemos a ella si la atención se dispersó. A la noche dejamos que la última impresión del día sea el estado cumplido.

Así comienza el entrenamiento: no con fuerza, sino con fidelidad interior. Hoy elegí una imagen. Entrá en ella. No la expliques demasiado. No la sometas a juicio. Permití que sea real en tu interior durante unos segundos. Y cada vez que el día te lleve hacia la imagen anterior, regresá. La práctica empieza ahí: en aprender a elegir desde dónde imaginás.