

*Adaptado de Levine: Dejando la mente flotar dentro del corazón. El ejercicio se dirige a lograr defusión de los pensamientos temidos. Es útil también para que los ejercicios de mindfulness no sean considerados sólo como ejercicios agradables de relajación*

(inicio con unos minutos de concentración en la respiración)

Quiero que traigas un pensamiento inaceptable a tu mente. Algún pensamiento que no quisieras tener y que no quisieras que nadie más sepa que tenés.

Sólo dejálo estar allí... notá cuál es tu primera reacción frente a ese pensamiento... sentí como la mente se revuelve en torno a ese pensamiento, cómo desearía sacarlo de la existencia... notá lo asustada que está la mente de sí misma... y notá el miedo que genera, examinando su textura

Y ahora tomá ese pensamiento y en lugar de rodearlo con tensión y miedo, en lugar de luchar contra él... dejálo entrar libremente dentro de tu mente y dejálo estar allí... experimentá ese pensamiento como si fuera una sensación de la mente... sintiendo su forma... sus bordes... su densidad... su tamaño... cualquiera sea el contenido de pensamiento, permití que entre en tu mente, sin intentar expulsarlo... con infinita compasión... y notá qué se siente al dejar de luchar con ese pensamiento... notá qué sucede con las emociones y sensaciones que lo acompañan... cuando sólo notás ese pensamiento y lo dejás estar en tu mente... sólo percibí, una por una, las reacciones que ahora, al aceptarlo, te genera ese pensamiento.