

CONSEJOS PARA EL TRABAJO ESOTÉRICO

Estableciendo el hábito de la revisión cotidiana

Desde el inicio de nuestros estudios en la Escuela se nos sugiere llevar a cabo una revisión vespertina cada día. La intención de esta práctica es aprender el desapego, el discernimiento y la auto-observación como ayuda a la expansión de la conciencia y al crecimiento personal. Con este fin, en cada lección de la Escuela se examinan en profundidad algunos aspectos fundamentales de la Revisión Vespertina.

Sin embargo, muchos estudiantes reportan alguna dificultad para establecer el hábito de la revisión vespertina. Por ejemplo, algunas personas no tienen suficiente tiempo disponible al final del día, se duermen mientras están haciendo el ejercicio, o tienden a hacer una revisión emocional de los acontecimientos del día, en lugar de examinarlos desde el punto de vista del Observador desapegado.

Un consejo que se ha demostrado de utilidad en estos casos es hacer la revisión por la mañana siguiente en vez de por la noche. A veces, el reposo nocturno nos puede ayudar a observar los acontecimientos del día anterior con mayor objetividad y atención. Además, nuestra perspectiva será más amplia y más clara durante la mañana.

Si aprendemos a utilizar bien este ejercicio todos los días, con el tiempo desarrollaremos la capacidad de observar todos los eventos en tiempo real desde una perspectiva centrada en el Alma.