

Mirar y prestar atención más tiempo que un instante.

De nuevo respirar profundamente, preguntar, no rectificar en seguida.

► **¿Hierba o cizaña? (Ejercicio 2)** ◀

Lo que es hierba o cizaña depende mucho de nuestras necesidades.

Jesús previene del juicio precipitado y del arrancar:

“No arranquéis porque podéis arrancar el trigo con la cizaña”,
Mt 13,24-30.

► **Descrispación (Ejercicio 3)** ◀

¿A qué me agarro convulsivamente? ¿A qué planes?

¿A qué personas? “¡Esto no puede suceder nunca!”

Durante cinco minutos *dejar* entrar y salir el aliento.

O apretar los puños y abrirlos despacio.

Además representarse como se retiene y como se *suelta* algo.

Este es un ejercicio de coger y *soltar*.

Este es un ejercicio de *dejar libre* y *hacerse libre*.

Willi Lambert SJ

www.jesuiten.org

Ejercicio nº 26

www.vacarparacon-serdrar.es