

## Tónico para el Alma - Osho

Siempre que quieras cambiar un patrón de la mente que se ha convertido en un hábito duradero, la respiración es lo mejor. Todos los hábitos mentales están asociados con el patrón de respiración. Cambia el patrón de respiración y la mente cambiará inmediatamente, instantáneamente. ¡Inténtalo!

Siempre que observes que esté surgiendo en ti un juicio y que estés cayendo en un viejo hábito, exhala inmediatamente, como si estuvieras tirando el juicio con la exhalación. Exhala profundamente, jalando el estómago y, conforme sacas el aire, siente o visualiza cómo todo el juicio está siendo expelido.

Después inhala profundamente dos o tres veces. Simplemente ve qué pasa. Sentirás una frescura completa; el viejo hábito no habrá logrado tomar posesión. Comienza con la exhalación, no con la inhalación. Cuando quieras absorber algo, empieza con la inhalación; cuando quieras deshacerte de algo, comienza con la exhalación. Sólo mira la manera inmediata en que es afectada la mente. Inmediatamente verás que ésta se ha movido a otro lugar; ha llegado una nueva brisa. No te encuentras en la vieja rutina así que no repetirás el viejo hábito.

Esto sucede con todos los hábitos. Por ejemplo, si fumas y sientes la necesidad de fumar pero no quieres, inmediatamente exhala profundamente y expelle la necesidad. Respira profundamente y verás que la necesidad ha desaparecido de manera inmediata. Esta puede convertirse en una herramienta sumamente importante para el cambio interno.