

5.1 LEE EL ARTÍCULO

## Entrenamiento 0: Estar Ahí

---

### Propósito

Este ejercicio te adiestra en ser capaz de ESTAR ahí cómodamente.

### Posición

Tú y otra persona se sientan como a un metro de distancia, uno frente al otro con los ojos cerrados.



## **Instrucciones**

No hay conversación alguna. Este es un ejercicio silencioso. No tiene que haber ninguna sacudida, movimiento o ni ninguna otra cosa. Simplemente siéntate y ESTATE ahí. Por lo general, cuando cierras los ojos verás negrura o un área de la sala. ESTATE AHÍ CÓMODAMENTE.

## **Fraseología**

Se usa muy poco adiestramiento en este ejercicio.

El adiestrador dice "Comienza" para empezar el ejercicio. El adiestrador usa "Eso es" para terminar el ejercicio o para señalarle un error al estudiante. Por ejemplo, el estudiante se duerme; el adiestrador dice: "Eso es. Te dormiste. Comienza".

## **Resultado Final**

El ejercicio se hace hasta que puedas ESTAR ahí cómodamente.