

Red Transpersonal

“Si lo que ves en
el mundo son sólo
desastres y conflictos,
no estás prestando
atención.

CLAVES 6



1. Crecer en autoconsciencia conlleva desarticular el limitante etiquetado que “colgamos” a las personas.

2. Durante la práctica meditativa, nos resulta más fácil atestiguar la afición del *yo mental* a rotular lo que acontece en base a proyecciones basadas en suposiciones y creencias.

3. La visión imparcial de la *conciencia testigo* sobre el acontecer de las cosas, otorga distancia con “la pantalla de la película” y cierto grado de relatividad ante la vida.

4. Constatamos que, en el nivel de *conciencia transpersonal*, los hechos son neutros; es nuestra mente y sus programas quien los adjetiva y colorea.

5. La sabiduría se asocia con serena imparcialidad allí donde aflora. Ante lo que acontece, el ser profundo no se muestra ni a favor ni en contra.

6. El poder observar cómo nuestro ego se revuelve ofendido, y mantenernos neutrales, sin exclusión ni juicio a sus enredos, es un derivado de la *mirada contemplativa*.



7. Se dice que, *quien tiene en la frente un martillo, no ve más que clavos*.

Nuestra mente mira de forma selectiva, viendo tan sólo lo que a su programa interesa.

8. El silencio y la observación de los “programas” que interpretan los sucesos, permite dar *un paso atrás* y contemplar de forma panorámica

9. Al pasar horas de silencio y regalarnos momentos de soledad ayuda a acallar la mente y sus pensamientos. Ésta es una apuesta segura por la cordura.

