

*¿Has comprobado cómo, a menudo, los sentimientos que nos suscitan otras personas son nuestras proyecciones?
¿Cómo diferencias entre “proyectar” y “empatizar”?*

*¿Cómo entiendes la neutralidad
del Testigo Interior?
¿Has experimentado alguna
vez un estado de total
imparcialidad?*

*¿Has constatado que lo que hay dentro de ti, es lo que acabas “viendo” fuera?
Algo así como decir que cuando se tiene un martillo en la frente, ¿vemos sobre todo clavos?*

¿En qué medida has comprobado que el silencio contemplativo propicia la ecuanimidad? Evoca una situación en la que hayas sido ecuánime. ¿A qué fue debido?