

Red Transpersonal

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

CAPÍTULO 6





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

Conforme crecemos en autoconsciencia, también vamos desarticulando el limitador etiquetado que solemos “colgar” a las personas. Este crecimiento madurador conlleva eludir adjetivos de “bueno o malo”, “bonito o feo...”, para desnudar de ropajes al neutro suceder de las cosas. En este camino mediante la práctica meditativa, aprendemos a atestiguar la afición del *yo mental* a rotular lo que acontece, en base a proyecciones basadas en suposiciones y creencias.

A medida que maduramos, también reconocemos que las cosas no son tan blancas ni tan negras: la gama de grises toma el relevo de las actitudes extremas y condenatorias. Una vez más, el hecho de ejercitarnos en el *silencio de la presencia* es condición para que nuestra mente acepte que el mundo no sea siempre como ella desea.

A medida que desplegamos la *inteligencia transpersonal*, observamos que se refina nuestra mirada. Vemos con neutralidad la “trastienda” que subyace tras la *periferia egoica*; asistimos con asombro al gran juego de la Vida y, al igual que el fluir de un río, vemos cómo a veces ésta fluye con gran fuerza en las cascadas y, en otras, rodea y acaricia las rocas que a su paso encuentra.

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



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

La impermanencia que se atestigua en el veloz acontecer de los estados mentales atenúa la necesidad de controlar, inherente a nuestro ego y, poco a poco, se disuelven las resistencias. No tarda entonces en brotar un nivel de aceptación que permite atravesar la realidad por la mente troceada y captar la unidad que a todo interconecta. Constatamos que, en el nivel de *conciencia transpersonal*, los hechos son neutros: es nuestra mente y sus programas quien los adjetiva y colorea.

“La realidad suele ser más amable que las historias que contamos acerca de ella.”

Byron Katie.

Se abren cauces para que la sabiduría bañe de *serena imparcialidad* allí donde aflora. Sentimos que, ante lo que acontece, lo profundo no se muestra ni a favor ni en contra. Este vivirse en el *arraigo de la presencia* regala una forma de estar que va más allá del vaivén de la noria. Sin embargo, la neutralidad propia de la *conciencia testigo* no supone desimplicación e indiferencia, sino que, más bien, invita a silenciarnos y darnos cuenta del “proyector de la película”.

El reconocernos como *ecuánime totalidad* no excluye que nuestro *yo* viva a favor de su misión de vida. Cuando el quehacer se realiza impregnado de “no juicio”, da lugar a un grado tal de humildad que difumina la escena de estériles juicios y críticas.



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

Nuestra *mente paradójica* es capaz de conjugar el discernimiento con la evaluación de las opciones de respuesta. El *darnos cuenta y ser conscientes* conlleva el regalo de elegir lo que queremos pensar y creer, así como qué actitud adoptamos ante los obstáculos de la travesía.

“Si juzgas a la gente, no tienes tiempo para amarla.” Madre Teresa de Calcuta.

El arte de la neutralidad

Cuán a menudo nos gustaría no “reaccionar” con acritud ante situaciones que sentimos ofensivas. En tales momentos, nos gustaría ser capaces de sostenernos en la presencia, guardar silencio y tratar de ofrecer una respuesta consciente y voluntaria. La práctica de *sostener la mirada* sobre nuestra rabia y respirarla, puede ser un salvavidas que evite acciones destructivas. Este mantenerse en la serenidad evita el vernos secuestrados por la reacción inmediata, fruto éste de nuestra madurez psicológica.

El poder observar cómo nuestro ego se revuelve insolente y ofendido, sin exclusión ni juicio a sus enredos, es un derivado de la *mirada contemplativa*. Ello permite sostenernos ecuanímes en los momentos que la mente egoica nos rapta.



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

Entrenamiento ante el conflicto

Daniel Colombo propone 4 pasos a quienes ejercen el oficio de acompañar o mediar en los conflictos, destinados a experimentar la neutralidad emocional que precisan:

1. *Deja claro que no te vas a involucrar.* Expresa que no participarás de chismes, al tiempo que encuadras tu puesto mediador y estableces tú las reglas.
2. *No opines,* esto rompería la neutralidad. Tu opinión refleja tan solo una parte de tu percepción: “*Desde mi perspectiva observo que...*”, “*la forma en que veo cómo mejorar es...*”, “*me he sentido... y quisiera evitar que tú te sientas...*”. El eje neutral siempre parte de ti, y no del dedo acusador hacia otras personas.
3. *Mantén el propósito detrás de tu neutralidad emocional.* **Ten presente el propósito mayor** que rige tu actitud en el deseo de pacificar.
4. *Claves de rescate emocional.* Respira profundo durante el debate. Hazte consciente de cómo tus juicios pretenden dominar tu mirada. Reconoce qué emoción te está visitando y, así, podrás sostenerte neutral. Propón espacios de silencio en medio de la disputa en los que recuperar el estado de presencia.



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

Vemos lo que tenemos dentro

Alguien dijo que *quien tiene en la frente un martillo, no ve más que clavos*. Ante este fenómeno de la proyección conviene tomar consciencia de cuándo nuestra mente mira de forma selectiva, viendo sólo lo que elige su programa. *Darse cuenta* ayuda a relativizar la forma en la que vemos las cosas, de esta forma lograremos no tomarnos tan en serio el drama del mundo, y sostener la ecuanimidad desde *eso profundo que no cambia*.

Tan sólo el hecho de poner en duda nuestras percepciones ya es un avance en la costumbre que tenemos de intoxicar nuestra vida con prejuicios y etiquetas: “*todo está corrompido*”, “*este mundo no hay quien lo arregle*”, “*la vida es un jardín de rosas...*”

El silencio y la autoobservación de los “programas” que interpretan lo que pasa va aportando autoconocimiento para dar *un paso atrás* y poder contemplar de forma panorámica. Nuestras opiniones son legítimas, pero también son relativas y efímeras.

Elijamos pasar horas de silencio y regalarnos momentos de soledad. Apostemos por la cordura de acallar la mente durante algunas horas cada día.



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

La silenciación sirve para *des automatizar* el giro repetitivo de nuestra “rueda egoica”. El silencio abre puertas insospechadas a nuestra verdadera naturaleza.

Atención, atención y atención.

*Desde la cumbre de la montaña,
y arraigados en nuestra mismidad,
aparecen y desaparecen todas las cosas.*

