

Red Transpersonal

“Actitudes para el bienestar”

CLAVES 23



Mente de Principiante

Como se suele decir, en la mente del experto caben muy pocas cosas, en la del principiante caben un sinfín de posibilidades.

Entrenarnos en incorporar a nuestra rutina la actitud de quien quiere aprender, de no dar las cosas por hecho, es un arte.

Trascender el Juicio

La mayoría de las veces, esta capacidad de enjuiciar sucede de forma automática, sin que seamos conscientes de ella, encerrada en patrones de reacción y pensamientos, sentimientos y comportamientos repetitivos.

La clave está en detectar las creencias limitantes que nos invitan a saltar como resortes, reaccionando en base los mensajes que nos mandan nuestros juicios.

Distensión

Mindfulness nos enseña que necesitamos parar, darle al botón de stop y practicar el slow... Ir más despacio.

“Del vacío del sabio surge la quietud. De la quietud, la acción. De la acción, el logro”. Chuang Tzu (S. 350 a. C)

Paciencia

La paciencia es una virtud esencial que nos facilita el permanecer presentes a pesar de nuestra mente agitada y errática. Tiene que ver con un estado de apertura y aceptación al momento tal cual es.



Aceptación

Se trata de reconocer la realidad tal cual es: decir “sí” a lo que ya es. Es un acto de rendición donde nos abrimos a un nuevo punto de partida.

“Nada es permanente a excepción del cambio”. Heráclito

Soltar

Soltar tiene que ver, en último término, con aceptar la impermanencia de todas las cosas.

Al igual que la distensión y la aceptación, soltar tiene algo de actitud de no lucha: al soltar dejamos de luchar con aquello que la vida pone en nuestro camino.

Confianza

Todo, absolutamente todo, tiene que ver con la confianza. Es el termómetro a través del cual nos vinculamos con los demás y tomamos las decisiones. Es por ello que es importante hacer de esta actitud una actitud consciente. Entrenarse en la meditación nos va permitiendo desarrollar y/o transformar la confianza básica en nosotros mismos.

Compasión

Sentir compasión lleva al deseo de aliviar la situación de otro y, también, a dar las gracias por lo que tenemos. El ejercicio de la compasión lleva también a desarrollar el valor de la justicia y la tolerancia.



La compasión es abarcada por algo más grande que llamamos Bondad Amorosa (Metta en pali), que es el estado desde el cual aspiramos a que todos los seres sintientes sean felices, el deseo de que todos sean felices, incluidos nosotros mismos.

