

Red Transpersonal

“La poesía transpersonal como vía de autodescubrimiento”

CLAVES 31



La poesía, como *lenguaje del alma*, está muy unida a la dimensión profunda y esencial del ser humano.

Solemos escribir o leer poesía cuando sentimos que “las palabras se nos quedan cortas” para expresar aspectos relacionados con lo profundo e inefable de la existencia. Así, la poesía se torna en un puente a lo trascendente.

La poesía transpersonal, al igual que la práctica meditativa, es un acto de amor hacia sí.

La escritura poética contribuye a “bajar el ruido interno” y, por tanto, a una mayor silenciación y escucha internas.

La belleza de la poesía transpersonal radica en la pureza de expresar sobre el papel nuevas y espontáneas formas y significados.

La escritura poética es una llave que abre la puerta al mundo interno y a la *propia voz*: la que está más allá de condicionamientos y creencias, y que se halla en lo profundo de la esencia.

Gracias a la poesía podemos descubrir y reconciliar las contradictorias voces que nos habitan.



Algunos de los beneficios de la escritura poética son:

- manejo más libre del lenguaje y ampliación del vocabulario
- la libertad de explorar a través de imágenes traducidas en palabras y metáforas
- mayor autoconocimiento y expresión
- incremento de la capacidad de discernimiento y elección
- mejora de las funciones cognitivas
- ampliación de la autoconsciencia y la sintonía con un@ mism@
- fomento del pensamiento creativo
- ampliación de la consciencia del interser, compasión, sentimiento de 'humanidad compartida'
- estimulación de la integración entre hemisferios cerebrales
- potenciación de la creatividad y de la capacidad resolutive
- despliegue de la Consciencia Testigo

La poesía puede convertirse en una aliada para el despliegue de nuevas habilidades, así como en una cita con nuestro *yo profundo*.

