

Red Transpersonal

“El juego y la risa como
camino hacia el yo
profundo”



- 1. El juego es una forma auténtica de **habitar el presente con libertad**, nos recuerda que ser adultos no significa reprimir nuestra creatividad espontánea.
- 2. La risa nos pone en contacto con **nuestra verdadera humanidad**, lejos de las identidades egóicas y revela partes de nosotros que la ilusión de control ha intentado mantener ocultas.
- 3. Jugar nos abre a lo incierto, nos permite fallar, crear y transformarnos **sin miedo al juicio**, es un espacio simbólico donde todo puede ser resignificado con ligereza.
- 4. La **atención plena, con sentido del humor** y apertura lúdica nos permite conectar con lo profundo sin recurrir a la solemnidad.
- 5. **Reírse de uno mismo** es una forma de **sabiduría interior**, esa risa honesta es transformadora, la alegría profunda no es evasión, es reconexión.

