

# ***Percibe tus propias opiniones***

*Práctica para la vida diaria*



***Lee nuevamente el capítulo y practica “lucidez fuera de la almohada de meditación”***

***Sugerimos que leas especialmente los siguientes fragmentos para apoyar tu contemplación diaria:***

***“Las opiniones son opiniones, ni más ni menos. Podemos empezar a percibir las y etiquetarlas como tales, de la misma forma que etiquetamos los pensamientos como pensamientos. Este simple ejercicio nos introduce a la noción de ausencia de ego. En realidad, el ego sólo es nuestras opiniones, que nosotros solemos considerar sólidas, reales y la verdad absoluta de cómo son las cosas. Tener aunque sólo sea unos segundos de duda respecto a la solidez y la verdad absoluta de nuestras opiniones, incluso el simple hecho de tomar conciencia de que tenemos opiniones, nos introduce a la posibilidad de la ausencia de ego. No tenemos que hacer desaparecer nuestras opiniones y no tenemos que criticarnos por tenerlas. Simplemente hemos de ser conscientes de lo que nos decimos a nosotros mismos y ver cuánto de ello no es más que nuestra percepción personal de la realidad, que puede ser compartida o no por los demás”***

***“Dejamos ir estas opiniones y volvemos a la inmediatez de nuestra experiencia. Volvemos a ver el rostro de alguien que está inmediatamente frente a nosotros, volvemos a saborear nuestro café, a cepillarnos los dientes, a hacer lo que estemos haciendo. Si podemos ver nuestras opiniones como opiniones y dejarlas pasar aunque sólo sea por un momento, para volver a la inmediatez de la experiencia, quizá descubramos que estamos en un mundo muy nuevo, que tenemos nuevos ojos y nuevos oídos.”***

***“Si te descubres volviéndote agresivo con tus opiniones, toma conciencia de ello, y si te descubres siendo no agresivo, toma también conciencia de ello. Cultivar una mente ecuánime, que no se aferra a tener razón ni a estar equivocada, te llevará a un estado de ser presidido por la frescura.”***

***Nuestra amiga Dany Escobedo gentilmente grabó estos fragmentos que también están disponibles para que los puedas contemplar en meditación con el método PCR***