



RELAJAR EN MEDIO AL CAOS

Reacomodar nuestra ingeniería interna

Soltar conceptos
(sobre nosotros y sobre los demás)

Abrir espacio para acoger lo que llamamos caos
(que no es más que el acontecer de la vida)



No empujar las cosas para tratar de liberarse.

No aferrarse a ellas, persiguiéndolas como si
fuesen salvadoras.

Relájate en el corazón de las experiencias.

Reposa en la situación tal como es.

.

¿Qué surge a partir de la capacidad de reposar
en el las cosas como son?

compasión genina

sabiduría

paz interior

.

Aprender a relajarse en el hecho de que las
cosas son irresolubles, transitorias, inciertas.

Porque lo que más le gusta a la realidad es
mostrarnos una y otra vez que no está atada a
nuestros conceptos y expectativas sobre ella.

Lo que más estamos evitando es lo que más
nos puede transformar

.

INTIMAR CON EL MIEDO

El miedo te pone en el centro de la experiencia y
te saca de la creencia absurda de que tienes
control sobre las cosas.

¡Este miedo es la base del coraje!

El coraje no es lo contrario del miedo, el coraje
es estar presente con el miedo, sin escapar o
sin intentar resolverlo de forma rápida e
ineficaz.

Nota que en medio de un gran sufrimiento, hay un nivel grande de claridad... no hay distracción.

Cuando todo se derrumba, nos despertamos de la burbuja de la normosis.

Estás tocado por la realidad.

Hay una gran sabiduría en este momento disponible en ese momento.

En momentos de gran sufrimiento está presente la semilla del despertar.

Cuando nos detenemos allí, cuando nos paramos allí con la incomodidad, nos encontramos con la mente de la pregunta abierta, la mente no dual, la mente del camino medio, que también es la mente de la compasión.

¡Es una experiencia de simple apertura!

¡Una experiencia que está totalmente disponible para nosotros!!

Y lo más increíble es que está disponible precisamente en medio del caos.

.

El miedo puede ser la primera cara de la sabiduría.

Lo que estamos diciendo aquí es básicamente:
¡Siente lo hay para sentir! Reposa en el corazón
de la experiencia y verás que ni siquiera el
miedo, o la rabia, o la alegría son permanentes.

Siente lo que hay para sentir.

Sin ponerle otras capas de sufrimiento a un
momento que ya es doloroso...

Sin huir.

Sin exagerar, sin hacerlo demasiado dramático.

Sin entumecerte para no sentir.

Tenemos que crear espacio para sorprendernos
a nosotros mismos.

Y dejar espacio para que los demás también nos
sorprendan.

No tener ideas fijas.

Nada es como lo imaginábamos

¿Cómo te relacionas con el sufrimiento?

