

Impresiones de Miksang

Con la velocidad a la que va el mundo y el exceso de percepciones exteriores a las que estamos expuestos es fácil de olvidarse de que vivimos en un mundo mágico.

A través de la sincronización de los ojos con la mente podemos redescubrir la magia, deconstruyendo la manera en que vemos lo que nos rodea, purificando nuestra comprensión.

Cuando cuidas un lugar, tu jardín, la mesa de tu cocina..., invitas a esa cualidad de la energía a que esté presente.

Podemos vivir nuestra vida como si fuera una obra de arte, con gran cantidad de aprecio y capacidad de prestar atención a los sucesos de la vida.

Cuando el sentido de la identidad se disuelve y tú te vuelves el objeto, se crea entre ambos una relación mística.

A través de la observación y la atención plena podemos alcanzar una experiencia cumbre: fluir con el objeto, perder el sentido del yo, el sentido del tiempo,

Aunque este modelo de sociedad nos va apagando nuestra propia luz para ver, podemos mirar a algo y simplemente VER.

El hecho de que nuestra mente categorice todo, nos impide realmente ver. Debemos ver las cosas tal y como son, percibir la percepción pura.

Podemos usar la fotografía para poder ver la realidad.

Deja que tus percepciones te guíen.

Por Alberto Fernández