

## Paso 7: Ver la realidad

Lo que la mente agrega a lo que es

La mente cocina lo que percibimos: creemos ser objetivos cuando no lo somos. Aprender a ver la experiencia desnuda, sin lo que la mente anade, es profundamente liberador.

*Despierta de las 3Ms*

## **La ilusion de ser objetivo**

Creemos que vemos las cosas como son, pero todo lo que percibis esta tenido por tu mente. Cuando estas muy seguro de tu version, justo ahi conviene desconfiar un poco.

## **Para enojarte tenes que borrar al otro**

Para enojarte con alguien necesitas ignorar sus cualidades y exagerar sus defectos. Si lo vieras completo, el enfado no se sostendria.

## **La experiencia cruda**

La mente cocina la realidad. Aprender a ver lo que pasa antes de ese agregado, la experiencia desnuda, tiene un efecto muy liberador.

## **Ponerte en la piel del otro**

Muy liberador: mirar el mundo como lo ve esa persona concreta con la que estas. No es lastima ni empatia general, es ver desde sus ojos.

---

## **Imagen para recordar: El pez preguntando por el agua**

*Si le preguntas a un pez donde esta el agua, no sabe contestarte: vive tan dentro de ella que no la percibe. Asi vivimos dentro de la mente.*

### **PARA LLEVARTE HOY**

*"No ves el mundo como es, sino como sos vos."*

*"Cambia la mirada y cambiara lo que miras."*

*"Tus creencias dibujan el mundo que llamas real."*

Este es el paso 7 de 9 del camino al despertar. Encuentra los demas pasos y las meditaciones guiadas en la app Despierta de las 3Ms.