

Paso 4: Investigar el yo

La imagen oculta que sostiene el sufrimiento

Debajo de muchos conflictos hay una imagen oculta de uno mismo. Cuestionar ese 'yo', que se siente real pero es en parte una construcción, afloja la raíz del sufrimiento.

Despierta de las 3Ms

El punto ciego de la auto-imagen

Cuando no puedes perdonar o caes siempre en el mismo conflicto, mira que imagen tienes de vos. Esa idea oculta ('estoy solo', 'soy inadecuado') suele trabar el cambio.

Los momentos del yo

El yo se siente más real justo cuando te critican o cuando esperas reconocimiento. Esos momentos son la oportunidad concreta para mirarlo y soltarlo.

El yo contraído se siente vacío

Cuanto más rígido y centrado en sí mismo está el yo, más vacío se siente: siempre necesita llenarse de logros o reconocimiento. Abrirse a los demás lo alivia.

No necesitas tener razón

Gran parte de la tensión nace de defender una imagen de quien crees ser. Cuando dejas de necesitar tener razón, algo se afloja. La paz no depende de eso.

Imagen para recordar: El perro atado a la estaca

Buda comparo al ego con un perro atado a una estaca: da vueltas y vueltas, siempre alrededor del mismo centro. Mientras creas que ese centro sos 'vos', el radio no cambia.

PARA LLEVARTE HOY

"Gran parte del sufrimiento nace de defender una imagen de uno mismo."

"No necesitas tener razón para estar en paz."

"Compararte te aleja de tu propia vida."

Este es el paso 4 de 9 del camino al despertar. Encuentra los demás pasos y las meditaciones guiadas en la app Despierta de las 3Ms.