

Paso 8: La sabiduría del no-yo

Nada existe aislado

El paso mas hondo: ver con claridad que no hay un 'yo' solido ni cosas aisladas, solo procesos e interdependencia. No es teoria: es una mirada que se entrena y libera.

Despierta de las 3Ms

El error de fondo

La raíz del sufrimiento es un error de percepción: la mente ve un 'yo' sólido y permanente donde solo hay procesos cambiantes. Corregir esa mirada es el corazón del camino.

Nada existe aislado

Cuando hay lucidez, ves que no hay cosas separadas que se relacionan: solo hay relaciones. Ni un árbol, ni un 'yo' existen como entes aislados; todo es interdependencia.

Ver, no pensar

La liberación llega al VER tres cosas: que todo cambia, que aferrarse no satisface, y que no hay un 'yo' sólido. No es analizarlo: es apreciarlo directamente, y eso se entrena.

Saber quien soy

La salida del bucle es una sabiduría: ver con claridad que sos de verdad. Un vislumbre no alcanza; hace falta volver a esa apertura muchas veces.

Imagen para recordar: El mar que no existe

Decimos 'el mar', pero si miras de cerca solo hay agua moviéndose de cierta forma; 'el mar' es un nombre. Igual con el 'yo': nombres sobre procesos, no cosas fijas.

PARA LLEVARTE HOY

"Despertar no es llegar a otro lugar: es ver donde ya estas."

"Lo esencial es silencioso."

"Meditar es quitar capas de ruido hasta lo esencial."

Este es el paso 8 de 9 del camino al despertar. Encuentra los demás pasos y las meditaciones guiadas en la app Despierta de las 3Ms.