

Beatriz Moro

### Comentarios al Capítulo 1 Yo Soy Eso (Nisargadatta)

Este capítulo apunta a algo muy radical: a desplazar el centro de gravedad desde lo que aparece... hacia lo que es consciente de ello. Y eso, es una invitación a poner atención en lo cotidiano, en lo simple, en lo repetido. Y como una posible ayuda a ello, compartimos algunas propuestas, para poner en práctica en el transcurso de nuestro día a día, que pueden ser de utilidad .

Al despertar

Antes de ser “alguien”,  
antes de coger el móvil o  
empezar a pensar,

\* Percibir sólo : "hay presencia". Sin añadir “soy esto o aquello”.

\* Simplemente, la sensación de “Yo soy” sin historia.

\* Siéntelo.

Durante la mañana,

Ver los añadidos que van surgiendo según desarrollamos actividades simples ( ducharse, vestirse, desayunar....

Observar cómo aparece el “yo”:

\* “Tengo prisa”

\* “Hoy será un mal día”

\* “Me duele esto...”

Y darse cuenta cómo, todo eso, se añade a la simple sensación de SER.

Ahora, quitar mentalmente todo lo añadido y qué queda? Presencia + experiencia ocurriendo.

A lo largo del día

Constatar la aparición y desaparición ( se pueden usar recordatorios suaves)

Observar lo que cambia:

- \* sensaciones
- \* emociones
- \* pensamientos
- \* actuaciones

Y luego preguntarse, sin responder con palabras:

\* ¿Qué no está cambiando mientras todo esto aparece y desaparece?

\* No buscar una respuesta intelectual sino, una simple reorientación de la atención.

En la relación con otros:

Romper la ilusión de separación

Cuando se esté con alguien:

- \* Notar que automáticamente aparece:
- \* “yo aquí”
- \* “el otro allí”

Ahora, podemos introducir esta otra mirada:

\* La experiencia de ambos, aparece en la misma consciencia

\* No como idea, sino como experimento:

\* escuchar sin defenderse

\* mirar sin etiquetar

Esto, conectará con:

“Usted es todos los cuerpos, corazones y mentes...”

-No se trata de creerlo.

-Se trata de debilitar la sensación de separación en vivo.

En momentos de carga emocional.

Cuando haya malestar,

En lugar de analizar la historia, girar la atención:

\*¿Quién está experimentando esto?

Y dar un paso más:

\*¿El experimentador tiene forma?

\*¿Está afectado realmente o solo observa?

Aquí, se ve directamente:

\* “El experimentador imparte realidad a la experiencia”

\* Sin ese “yo implicado”,

la experiencia pierde peso.

Tarde / noche — Ver la ilusión de continuidad

Al final del día, dedicar 5–10 minutos a:

Recordar momentos del día

Observar cómo la mente crea una historia continua

Y darse cuenta:

\* Todos son fragmentos unidos por la memoria

Así que nos preguntamos:

\* Sin memoria, ¿hay “mi día” o solo momentos apareciendo?

Esto apunta a:

“La memoria, crea la ilusión de continuidad”

Antes de dormir — Soltar lo irreal

Ya en la cama:

-Dejar pasar todo: imágenes, pensamientos,  
sensaciones,

No seguir nada

Y reconocer,

\* Todo lo que se puede observar no soy yo.

\* No hace falta afirmar nada más.

\* Solo este gesto:

\* “Esto también no soy”

Y descansar, como pura presencia.

Actitud de fondo durante todo el día

Hay un hilo invisible que sostiene toda la práctica:

\* No es esfuerzo, es ver

\* No es rechazo, es desidentificación

\* No es frialdad, es un amor sin elección

Ese amor del que se habla que

No es preferencia, que es lo que hace todo digno de ser

tal como es, y se puede comprobar:

\* Cuando no se resiste a lo que aparece

\* Cuando no se apropia de nada

Surge una aceptación natural, no personal

## Clave final del Capítulo 1

No intentar “vivir como la consciencia”.

Eso, sería otro añadido.

Más simple:

\* Ver una y otra vez, lo que no se es

\* Y lo que se es... queda, sin esfuerzo.

¿Has puesto alguna vez en práctica alguna de estas sugerencias,?

¿Si es así, nos puedes compartir cuál ha sido tu vivencia?

Hay algo más que quieras comentar, que os esté resultando de utilidad,?

¿Qué obstáculos encuentras a vivir de acuerdo a esta comprensión?

En este capítulo que sigue, abordaremos algunos de los más comunes

## CAPITULO 1

### IMPEDIMENTOS

Algo a lo que también hemos de estar atentos es a los impedimentos que surgen de ciertas inclinaciones, muy arraigadas, que operan casi sin que nos demos cuenta.

Porque si no se ven, la práctica, se queda en algo bonito pero superficial.

Aquí desarrollamos algunos de los más comunes

1. La inercia de ser “alguien”,

que es el hábito más fuerte de todos.

La necesidad de ser “alguien concreto” en cada momento

(con una historia, un rol, una identidad)

- \* “yo soy así”

- \* “esto me define”

- \* “esto me ha pasado”

Es un impulso constante.

Incluso, cuando la mente intenta apropiarse de la

enseñanza:

- \* “yo soy ahora más consciente”

- \* “yo estoy avanzando”

2. La adicción al pensamiento

- \* No pensamos solo cuando es necesario. Pensamos

para sentir que existimos.

- \* Para comentar mentalmente todo, anticipar, juzgar,

comparar,.....

- \* Narrar la experiencia. El pensamiento, crea la ilusión de

control y continuidad.

Por eso, cuando hay silencio, puede aparecer

incomodidad.

Clave para verlo:

- \* No intentar parar de pensar.

- \* Observar que el pensamiento aparece... y tú, lo que ya

eres, estás antes.

### 3. La necesidad de entenderlo todo

\* La mente quiere cerrar el tema:

\* “ya lo he comprendido”

\* “esto significa que...”

\* “la enseñanza dice...”

Pero esta vía, no es conceptual.

Aquí, entender demasiado pronto, será un obstáculo.

Porque sustituye, la experiencia directa, por una idea.

Clave para verlo:

\* Cuando creas que lo has entendido... vuelve a sentir.

### 4. El apego a la experiencia

Buscamos ciertos estados:

\* paz

\* silencio

\* claridad

\* “presencia”

Y rechazamos otros:

\* ansiedad

\* ruido

\* confusión

Esto, contradice directamente la enseñanza.

Porque todo eso, aparece y desaparece.

Clave para verlo:

\* Lo que viene y va no puede ser lo que eres.

\* Ni siquiera la “paz”.

## 5. La ilusión de progreso.

Muy sutil, pero muy potente:

- \* “voy avanzando”
- \* “esto me está funcionando”
- \* “aún me falta llegar”

Esto, refuerza el “yo en el tiempo”.

Y por tanto, la identificación.

Clave para verlo:

- \* Lo que eres, no está en proceso.
- \* Lo que cambia, es lo que observas.

## 6. La identificación automática con el cuerpo-mente

Esto ocurre sin esfuerzo:

- \* “me duele”
- \* “estoy triste”
- \* “estoy cansado”

Y no es que sea incorrecto en lo práctico,

pero se vuelve absoluto. Se olvida que eso es percibido.

Clave para verlo:

Introduce un pequeño espacio:

- \* “hay dolor”
- \* “hay tristeza”

No como técnica, sino como reconocimiento.

## 7. La fuerza de la memoria

La memoria construye:

- \* identidad
- \* continuidad
- \* historia personal

Sin memoria, el “yo” pierde consistencia.

Pero vivimos desde ella, constantemente.

Clave para verlo:

- \* Date cuenta de cuántas veces hoy actúas desde lo que recuerdas que eres.

#### 8. La búsqueda como forma de escape

Parece contradictorio, pero es clave:

- \* Buscar la verdad puede ser una forma de evitar verla.
- \* leer más
- \* practicar más
- \* acumular enseñanzas

Todo eso, puede convertirse en una forma refinada de seguir siendo “alguien que busca”

Clave para verlo:

- \* ¿Puedes parar un instante... sin buscar nada?

#### 9. La resistencia a lo que es

Esto, sostiene todo lo demás:

- \* querer cambiar la experiencia
- \* rechazar lo incómodo
- \* aferrarse a lo agradable

Esta resistencia, refuerza la sensación de “yo separado”.

Clave para verlo:

- \* En un momento difícil, prueba esto: no cambies nada durante unos segundos. Y observa, qué queda sin resistencia.

Cómo usar estos obstáculos?

- \* No son enemigos.
- \* Son puertas de entrada.
- \* Cada vez que detectas uno:
  - \* no lo corrigas
  - \* no lo elimines

Obsérvalo como fenómeno

Y en ese mismo instante,

- \* deja de ser “tú”
- \* pasa a ser algo percibido

Ahí está, toda la práctica.

Gracias por estar ahí.

Os agradecemos comentéis lo que queráis compartir