

¿QUIÉN SOY “YO”?

**EL PASO PRINCIPAL, PARA EL DESPERTAR
ESPIRITUAL**

Gregorio García

¿Quién soy “YO”?

¿Quién soy “YO”?

**EL PASO PRINCIPAL, PARA EL
DESPERTAR ESPIRITUAL**



Gregorio García Pérez



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: abril 2022

Depósito legal: AL 1037-2022

ISBN: 978-84-1137-339-5

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Gregorio García Pérez

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Regreso al lugar del que nunca marchaste...

Índice

1. Prefacio del autor	15
2. Prólogo	17
3. Introducción	21
4. Tus Mundos.....	31
Tu mundo Exterior.	31
La energía y su frecuencia.	35
La dualidad y su equilibrio.....	39
El cuerpo.....	43
Cómo impacta en el cuerpo y la salud	45
Tu Mundo Interior	49
5. La mente, el “yo” personaje y el Ser	51
La mente y su funcionamiento	51
¿Cuándo surge el personaje o la identidad del yo?...	55
La ilusión del control	59
Hasta dónde podemos decidir.....	62
¿Cómo surge la experiencia?.....	67
La realidad y el sueño.	70
Identidades Asociadas	
Soy; lo que hago, lo que tengo, lo que piensan de mí, a lo que me dedico, lo que crees que eres.	73
La práctica diaria.	79
Cualidades, movimientos y reacciones del personaje..	83
Cualidades, movimientos y reacciones del Ser (des-identificado).....	89
6. El Testigo	95

7. El camino y los obstáculos	99
¿Qué son los sentimientos, las emociones y los pensamientos?	99
Las creencias	103
El tiempo; pasado, presente y futuro.	107
Los recuerdos y la imaginación.	109
La disociación.	113
Un día en Occidente.	117
La intención.	123
La comunicación.	125
La relación con uno mismo.	129
El personaje o yo mental.	131
El egoísmo.	135
La seriedad, la honestidad y la sinceridad.	139
La vergüenza:	142
La apatía:	142
La culpa:	143
La envidia:	144
El victimismo y la desvalorización:	145
El respeto y su carencia:.....	147
La hipocresía y la incoherencia:	149
La sumisión, la imposición, la autoridad:.....	150
La ira:.....	151
El miedo:.....	153
El vacío existencial, el vacío interior, incompleto:.....	154
La competitividad:.....	156
El orgullo:.....	157
La resignación:	157
La injusticia:	158
La acumulación:	159

El deseo y el apego:.....	160
El juicio.....	163
El Karma, el Dharma y la ley de atracción.....	165
El sufrimiento y el dolor.	169
El deseo, el miedo y el amor.	171
El apego y la resistencia.....	173
La vida y la muerte.	
¿Quién nace y quién muere?	175
Los rituales, mantras, cursos, tantras, viajes, mundo natural y sobrenatural, regresiones, hierbas, meditaciones, planos, religiones, sectas, comidas, ejercicios, poderes psíquicos, visiones, etc.....	177
8. La vida diaria y la aplicación de la enseñanza .	179
Tu Maestro Interior.	179
Auto-indagación, preguntas y guía.....	181
PRINCIPIOS DE VIDA	193
El sentido de la vida.	197
Tú eres Eso.....	199
9. Reflexiones finales en este camino de Despertar	203
10. Preguntas y Respuestas. Conversaciones con Sí Mismo.	219
La respuesta está en su interior.....	219
Todo sucede por sí mismo.	222
¿Qué nace y para qué?	223
Problemas cotidianos de tu día a día.....	225
Las señales del camino.....	227

El rechazo hacia algunas personas.....	228
El cuerpo y su finalidad.	230
El alma y la mente.	232
El éxito laboral.	233
El Maestro interior.	234
La liberación del deseo y el miedo.....	236
Lo falso y lo verdadero.....	238
Los “yo” interior.....	239
Cuando la vida te lleva al extremo.	241
La Verdadera meditación constante.....	244
La Verdadera Paz Interior.....	248
La puerta del autoconocimiento.....	250
El secreto de la indagación y auto-indagación	252
El final del ciclo nacimiento-muerte	257
Hasta donde podemos decidir.....	259
Definición en términos negativos	261
Los maestros y los cursos.....	266
No es necesario hacer nada.....	269
La búsqueda terminó.....	272

PREFACIO DEL AUTOR

Estas palabras simplemente surgen a través del que habla y escribe. Un mensaje que ha de ser transmitido al mundo, no por mí, sino a través de mí. La vida tiene algo que decir, y este mensajero solo repite las palabras que resuenan en su mente. Por eso no has de confundir el mensajero con el mensaje. Lo importante es el mensaje, no el mensajero. No te quedes en la forma, ve a la esencia de aquello que resuena en tu corazón después de leer o escuchar estas palabras, olvida todo lo demás.

Simplemente se comparte un viaje al autoconocimiento y auto-indagación, en función de unas experiencias y curiosidades, sobre todo por encontrar cual es el sentido y propósito de esta experiencia de vida.

El resultado de todos estos años de viaje, tanto por el mundo exterior como al mundo interior, me han llevado a la conclusión de que nada tiene sentido si no te conoces a ti mismo. Es el paso primordial para desarrollar el sentido y el propósito que la vida tiene para ti, si, el que está leyendo este libro. Y esto que se escribe en estas líneas te pido que lo sometas a prueba, a cuestionamiento, que no hagas de estas palabras verdades absolutas, sino que vivas tu propia experiencia interior. Estas líneas son solo señales en el camino que te facilitarán y orientarán en el regreso a tu hogar, te ahorrarán miles de años, vidas enteras, en tu proceso de despertar. Este libro no es para leer en un fin de semana y ponerlo en la estantería. Es un camino para transitar día tras día hasta

llegar a tu Esencia. Palabras y mensajes para meditar, cuestionar, someter a cuestionamiento, analizar, hasta que la certeza de todo esto se instale en cada una de tus células, de tu ser. Un mensaje que la vida te comparte hasta el fondo de tu corazón.

Solo puedo dar gracias a la vida y a las personas que me han acompañado en algún tramo de la misma, pero sobre todo a mi esposa M^a Amparo, sin ella todo esto no hubiese sido posible. Gracias.

PRÓLOGO

Vienes a este mundo sin un manual de instrucciones que te ayude a entender qué haces aquí y cómo desenvolverte en este viaje llamado vida.

Eres un buen hijo/a, padre, madre, esposo o esposa. Estudias lo que otros te recomiendan que es bueno para ti y así ser alguien en esta vida, poder tener un buen empleo y sobre todo, un sueldo digno. Pero eso no termina de satisfacerte, te sientes incompleto y necesitas que te complemente algo más externo a ti. Entonces crees que comprando una buena casa y formando una gran familia o asistiendo a clases de Yoga y meditación te sentirás más completo y satisfecho. Pero, aun así, por más cosas materiales que consigas cada vez te sientes más insatisfecho y más vacío.

Tienes los mismos o quizás más problemas, las cosas no siempre salen como esperas, y lo peor de todo que no sabes cómo gestionar mentalmente nada de eso ¿Te suena?

Nadie nos dijo que la vida es un “Factor sorpresa” y que el gran secreto para entenderla, reside no tan ahí fuera como siempre te han contado, reside mucho más cerca de lo que imaginas. Reside en tu interior.

Tampoco te dijo nadie que eres mucho más de lo que a simple vista ves en el espejo y que el aparente y pequeño hecho de estar

aquí vivo, ya es un auténtico milagro, es algo más grande e inmenso de lo que jamás puedas imaginarte. Eres una expresión de la vida única e irrepetible.

Para llegar a esas profundidades donde reside tu grandeza, no te voy a engañar, hay que trabajar y esforzarse. Pero hay una gran diferencia con respecto a lo que siempre te han contado y es que, ese esfuerzo y ese trabajo te traerán una recompensa que a diferencia de lo que conocías hasta ahora, no es para ningún jefe, ni ninguna empresa porque no compites contra nadie externo a ti. Compites contigo y son todas recompensas para ti.

Ni siquiera se trata de una competición como siempre te contaron. Se trata de esforzarte y trabajar en ti para entender cómo funciona tu cuerpo y tu mente para poder entender todo lo que te pasa y así poder descubrir aquello que creías que podía completarte. Te descubrirás a ti mismo y te darás cuenta de lo completo/a que ya eras y no te habías dado cuenta.

Deja de buscar fuera, las respuestas a todo lo que necesitas saber para vivir esta experiencia, no las tiene nadie externo a ti. Las tienes tú.

Eres un barco hundido con un gran tesoro oculto, te invito a que a través del siguiente libro ¿Quién soy YO?, salgas a flote y descubras todas las riquezas que ya poseías, pero que jamás te hubieras imaginado tener dentro de ti.

Y te aseguro que cuando llegues al final del libro y practiques las enseñanzas que en él se narran, podrás conseguir esa libertad mental de la que todo habla.

Estás a un paso de investigar, de transitar, de comprender, de aceptar y de soltar, todo aquello que trae dificultad a tu vida, pero que a su vez también te está mostrando el camino de regreso a casa.

Es más sencillo de lo que crees y créeme, cuando lo hagas, podrás desenvolverte mucho mejor en esta experiencia y sobre todo ayudar a otros a que también lo hagan.

Solo puedo darte las gracias por tomar esta decisión y augurarte una vida muy distinta a esa que te hacía sufrir y no entender nada.

¡Te lo mereces!

Marisol Marín Méndez,
Autora de la Trilogía “Conquista tu Desafío”

INTRODUCCIÓN

¿Quién soy “Yo”?

EL CAMINO DEL SER

En este libro se comparte un proceso de enseñanza que da lugar a un camino espiritual de auto-indagación y autoconocimiento, para llegar a las profundidades del Ser. La esencia y la Fuente de la existencia en todo su esplendor.

Son enseñanzas que nos llevan al mundo de la NO dualidad, de la unidad y la base esencial que todo nos une. La dimensión común que hay en todo y en todos.

Para ello debemos de recorrer y analizar una serie de conceptos y detalles que nos lleven a entender el juego de la mente, el juego de la vida, del sufrimiento del ser humano y de toda la expresión materializada sujeta al tiempo y al espacio. Nos lleva a vivir y experimentar en nosotros mismos la dimensión y la esencia de la energía y fuente de la naturaleza de la creación. Ese equilibrio, poder, certeza, seguridad, y sobre todo paz absoluta, junto a la verdadera felicidad.

A través de esta enseñanza te acompaño a descubrir todas las creencias que te limitan, te condenan, te definen, te blo-

quean, te mantienen atado y asociado a una historia y a una identidad que un día fueron verdad y reales para ti. Todas estas creencias determinan la estructura de una personalidad, de una identidad ilusoria que te mantiene sumergido en el caos, en el deseo, en el miedo, que son la base de todo sufrimiento y conflicto. Estas creencias son la base que te llevan a vivir una vida condicionada, te llevan a vivir una vida que no te pertenece, una vida basada en un proceso compensatorio sometido al devenir.

Te acompaño en este proceso de transformación de creencias. Un proceso de transformación de ver y percibir la vida, te proporcione todas las herramientas que ya están en ti, pero nadie te las dijo. Para así poder llegar a la creencia matriz, la creencia que da sentido a tu identidad en este momento, poder trascenderla, y Ser.

Desde este espacio puedes acceder al poder de la vida misma, al poder de la creación, del equilibrio, de la serenidad, de la rectitud y de la paz.

Desde donde podrás desarrollar tu propósito de vida, compartir aquello que te hace especial, el don a través del cual tienes un mensaje que compartir, un mensaje que la vida quiere transmitir a través de ti.

Habrás un antes y un después en tu experiencia de vida, pero sobre todo en ti.

Debes de indagar e investigar en varios conceptos y creencias en los cuales llevas años sumergido y totalmente confundido.

La creencia más importante es la creencia de identidad, la creencia de lo que eres, que casi en ningún caso te has parado a investigar y analizar. Estás totalmente enfocado en unas expectativas, objetivos, o en el camino, en el viaje, pasando por alto la parte principal, ¿Quién es el viajero o el caminante? ¿Cuál es la intención de ese viajero?

La enseñanza profundiza en la identidad de lo que crees ser, de cómo la mente entra en un proceso de letargo y confusión, dando por hecho una identidad, un “personaje”. Al cual le da vida y sentido propio, pero si nos ponemos a analizar, podemos ver, que no es así, aquello que es el primer indicio de identidad “yo”, el primer pensamiento, está sometido a las leyes del tiempo, espacio, del devenir, al cambio, a la materia, al deseo, al miedo, a la dualidad, al recuerdo, la memoria y la anticipación.

Después de muchos años investigando, cuestionando, haciendo cursos de desarrollo personal, analizando cuál es realmente el sentido de la vida, buscando respuestas, me doy cuenta que ha sido un camino basado totalmente en el personaje, en este yo mental e ilusorio, que está siempre intentando completarse para “ser”. Con un sentimiento todos estos años de vacío, incompleto, queriendo llegar al siguiente instante, al siguiente momento, al siguiente conseguir, al siguiente cuando consiga esto...

Hasta que esta enseñanza “caló” profundamente en mi Ser, justamente todo lo que adquirí, hubo que soltarlo, me llevó a darme cuenta y vivir la experiencia de que la verdadera mochila que hay que soltar es la del personaje, el yo mental. Me di cuenta que la persona no consigue nada, no adquiere nada, al contrario, nos debemos de liberar de la persona, del personaje, con toda su historia, cargas, y toda una mochila de vida etc. Llegando a un proceso de auto-indagación constante, en cada instante, con cada pensamiento, sentimiento y emoción.

Cada reacción era sometida a la enseñanza, para experimentar que todo este movimiento era del yo mental, y su condicionamiento. Lo podía observar como si fuera un objeto, la vida me respondía constantemente a la pregunta ¿Quién soy yo? ¿Qué soy yo?

Podía observar cómo la mente retornaba a un estado de quietud, retornaba a su estado primario, su Fuente. Cada movimiento

se desvanecía como una nube de humo, sin dejar rastro, un pensamiento, emoción, etc, para llegar al silencio profundo. Es una dimensión desde la cual hay y se Es, una energía que no se inmuta, que no rechaza, que no impone, pero que permite y sostiene todo. Como la luz del sol. Es la esencia del Ser, de lo que se Es.

Lo que se comparte es Autoconocimiento, para que con los ojos de la verdad puedas conocer lo que NO eres, porque aquello que se Es, no se puede describir con las palabras ni la experiencia, solo se puede Ser y ya se Es en su totalidad. Solo que tu visión está nublada por la ignorancia metafísica con todo su condicionamiento, como las nubes ocultan el sol. Pero date cuenta y percibe que el sol siempre brilla en su totalidad, al igual que tu Ser.

Es un proceso de auto-indagación, para que todos los obstáculos que nublan el Ser, queden velados y se disuelvan en la energía de la vida. Solo hay que apartar las nubes para que el sol brille. Pero el sol ya brilla y está ahí, nuestro trabajo es quitar las nubes. Ya eres completo y total. Ya gozas del poder de la vida, del equilibrio, de la certeza, de la seguridad y de la paz absoluta.

Solo una pequeña idea de confusión hace que la mente esté totalmente esclavizada y dentro de las cadenas del miedo y el deseo, apegada a un mundo que no la puede llevar de viaje a ningún sitio. Si lo analizas, solo puede llevar la mente a una satisfacción momentánea, llena de recuerdos o de imaginación. Totalmente transitoria y condicionada.

En este libro conseguirás dejar atrás todos tus miedos, sufrimientos, creencias, apegos, condicionamientos, así como aquellos deseos que te esclavizan y te confunden para mantenerte atrapado en un estado de confusión mental.

Lograrás acortar tiempo, años o miles de años, para despertar del sueño y volver a la realidad. Donde recuperarás todo aquello que nunca perdiste, el poder de la vida, la paz absoluta, el equili-

brio y la luz que te ilumina cada instante para caminar el sendero de cada experiencia desde la confianza y certeza de que todo está bien.

Te reencontrarás con la dimensión de la vida que está en el fondo de tu corazón, para vivir cada momento, relación, trabajo, familia, desde un espacio totalmente diferente y desde una perspectiva que nunca antes pudiste experimentar, llena de tranquilidad y empoderamiento. Pero solo Tú, puedes recorrer el camino de retorno, al lugar del que nunca marchaste, solo Tú puedes mirar en tu interior, solo Tú puedes acceder a la verdadera intención de cada movimiento en tu corazón y en tu mente, solo Tú puedes abrir la puerta para que la esencia de la vida brote a través de ti. El verdadero Sentido y Propósito que la vida tiene para ti, te están esperando, suelta esta vida que no te pertenece y descubre el camino que te lleva a la plenitud personal.

La mente es como una ventana que hay en la habitación, mientras esté cerrada, la luz no llegará al interior del espacio, y la oscuridad nubla todos los tesoros que se encuentran en ella.

A través de este libro conseguirás la claridad de la luz de la vida, como la luz del sol ilumina cada día y cada instante la totalidad del planeta.

Te describo y comparto brevemente cómo aterrizar todo esto en el mundo occidental, en tu día a día.

Hay una parte de ti que está olvidada, que has pasado por alto por la programación y el condicionamiento de la otra parte, a la cual le has otorgado toda tu identidad y tu poder, la hiciste real y absoluta para ti. Entonces tu vida se desarrolla desde este condicionamiento, y ves tu vida a través de las gafas de este personaje. Sometido totalmente a un proceso de llegar a ser o convertirse.

Este programa-enseñanza consiste en conocer esta parte de ti, de este personaje y todo su condicionamiento, junto con todos sus programas, creencias, pensamientos, etc. ¿Para qué? no para

cambiarlos por otros, no para mejorar al personaje, no para la evolución del personaje, no para que el personaje se sienta completo, sino para ver la irrealidad e ilusión junto con la naturaleza de este personaje, para soltarlo, y que se disuelva como el humo en las nubes. Entonces despertarás a esa parte de ti olvidada, para poder gestionar y percibir tu vida, tu trabajo, negocio, familia, relaciones etc. Desde este espacio interior. Te llevará a una experiencia y resultados totalmente diferentes a los que vives desde este yo mental.

A partir de ahí, la vida se expresa a través de ti, dando sentido y propósito a esta experiencia, sin quedar teñida por ningún condicionamiento ni movimiento compensatorio, simplemente desde la pura naturaleza del Ser. La búsqueda llegó a su fin, la búsqueda se terminó.

La enseñanza trabaja en varias áreas o campos de tu vida, los cuales hay que investigar para analizar, para ver su irrealidad y poder dejar atrás.

La primera área de la enseñanza es analizar el mundo exterior, así como el mundo interior y lo que el mundo le ofrece al yo mental, al personaje. Así como toda su expresión.

- El mundo exterior
- El mundo Interior
- ¿Cómo veo el mundo? ¿Cómo lo interpreto? Ese es mi mundo.
- La energía y su frecuencia.
- La dualidad y su equilibrio.
- El cuerpo.
- Cómo impacta en el cuerpo y la salud.

La segunda área de la enseñanza es analizar la mente, el yo mental o el personaje.

- La mente y su funcionamiento
- ¿Cuándo surge el personaje o la identidad del yo?
- La ilusión del control.
- Hasta dónde podemos decidir.
- Cómo surge la experiencia.
- La realidad y el sueño.
- Soy, lo que hago, lo que tengo, lo que piensan de mí, a lo que me dedico, mi identidad actual.
- La práctica diaria.
- Cualidades, expresiones, movimientos y reacciones del personaje.
- Cualidades y reacciones del Ser Despierto (des-identificado)

En la tercera área hablaremos de la figura del testigo, que es el puente de retorno al Ser.

- El Testigo.
- Cómo surge.
- La desidentificación.
- La práctica diaria.

En la cuarta área de la enseñanza habla del camino que hay que recorrer, junto con todos los obstáculos que nos encontraremos, que nublan la presencia y el Ser. Todo llevado a la experiencia a través del testigo.

- ¿Qué son los sentimientos, las emociones, los pensamientos?

- Las creencias.
- El tiempo, pasado, presente y futuro.
- Los recuerdos y la imaginación.
- La disociación
- Un día en Occidente.
- La intención.
- La comunicación.
- La relación con uno mismo
- El personaje o yo mental.
- El egoísmo.
- La honestidad y la sinceridad. (Vamos a analizar, la vergüenza, la apatía, la envidia, la culpa, el victimismo, la desvalorización, la falta de respeto, la hipocresía, la sumisión, la incoherencia, la ira, la imposición, la autoridad, el desaliento, el miedo, el vacío existencial, vacío interior, incompleto, la competitividad, la resignación, la injusticia, acumulación, la soledad, la prepotencia, deseo, apego)
- El juicio.
- El karma y la ley de atracción.
- El sufrimiento y el dolor.
- El deseo, el miedo y el amor
- El apego.
- La resistencia.
- La vida y la muerte. ¿Quién nace y quién muere?
- Los rituales, mantras, cursos, tantras, viajes, mundo natural y sobrenatural, regresiones, hierbas, meditaciones, planos, religiones, sectas, comidas, ejercicios, poderes psíquicos, visiones, etc.

En esta última área te detallo el programa ¿Quién soy yo?, hacia donde lleva, lo que engloba, desde donde surge, la práctica diaria, los ejercicios, el entrenamiento mental, junto con la sentencia final.

- Tu Maestro Interior.
- Auto-indagación, preguntas y guía. (relaciones 1º, 2º y 3º grado, trabajo, dinero, etc.)
- El sentido de la vida.
- Tú eres Eso

En estos cinco pilares esenciales se sostiene la enseñanza directa y sencilla, es lo que la hace tan espectacular, y por eso rompe todos los esquemas que la mente tiene desarrollados y totalmente confundida.

Analizaremos y presenciaremos el comportamiento del yo mental o personaje, así como todos los condicionamientos, pensamientos, emociones, sentimientos, recuerdos, imaginación, y cómo está sometido al tiempo presente, pasado y futuro. A un proceso de devenir, totalmente compensatorio.

El objetivo de este compartir es ahorrar tiempo al caminante en su proceso de vida, y se puede ahorrar miles de años, como indican las enseñanzas. El objetivo es compartir de la forma más clara y sencilla la enseñanza, el estudio y la experiencia de estos años de camino de autoconocimiento y auto-indagación junto con la enseñanza de los maestros de la India, que hay una conexión muy profunda, sobre todo con Nisargadatta Maharaj, Samkara, y Ramana Maharshi. Enseñanza Advaita. Que fue para mí el detonante final, el cual me aportó la claridad última en este viaje de retorno, en este despertar, al verdadero sentido de esta experiencia de vida.

En estas líneas trato trasladar todo esto de manera sencilla, al leyente y buscador espiritual de occidente. Así como todas esas personas, coaches, terapeutas, maestros, formadores que después de haber hecho muchos cursos se encuentran sumergidos en un proceso sin sentido y sin un propósito claro y definido en esta