MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 02 · Bloque 1

3 EJERCICIOS
para el Observador

3 TESTS
de presencia real

FIN DEL SECUESTRO

El despertar del Observador

SEPARAR AL YO QUE SUFRE
DEL YO QUE SE DA CUENTA

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 1 · LA IDENTIDAD DE LA GOTA

El despertar del Observador

¿Alguna vez te has encontrado a ti mismo conduciendo hacia el trabajo y, al llegar, no recuerdas nada del trayecto? Tu cuerpo estaba ahí, pero “tú” no estabas. Estabas secuestrado por el Narrador.

¿Alguna vez has tenido una discusión en tu cabeza con alguien que ni siquiera está delante de ti? Si la respuesta es sí, has sido víctima de un secuestro. El programa de tu disfraz tomó el control de la cabina y te encerró en el sótano de tu propia mente.



SECCIÓN UNO

01

El fin del secuestro mental

¿Quién está al volante?

La mayoría de las personas viven lo que podríamos llamar una "vida de zombie" o piloto automático. Se despiertan y, antes de que sus pies toquen el suelo, su mente ya ha empezado a correr. Ya están discutiendo con el jefe que verán en dos horas, ya están rumiando el error que cometieron ayer o están preocupados por una factura que vence en diez días.

EL OBJETIVO DE ESTE MANUAL · UNA SOLA IDEA, MUY RADICAL

No es aprender a meditar. Es aprender a identificar al secuestrador.

Vamos a aprender a separar al "yo" que sufre del "yo" que se da cuenta de que está sufriendo.

Si logras poner un solo milímetro de distancia entre tú y tus pensamientos, habrás ganado la batalla más importante de tu vida.

> ***Es la diferencia entre estar ahogándote en una tormenta o ser el faro que observa cómo las olas golpean las rocas.***

En el Manual 1 descubrimos que no somos el disfraz, sino el habitante de 21 gramos que lo ocupa. Pero saberlo no es suficiente. El traje (tu ego) lleva décadas llevando el mando y no va a soltar el volante solo porque hayas leído unas páginas.



SECCIÓN DOS

02

La metáfora del cine

El actor, la pantalla y la butaca.