

18. **La vida egocéntrica**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“El hombre no tiene un “yo” permanente e inmutable. Cada pensamiento, cada humor, cada sensación dice “yo”. Y cada vez, parece tenerse por seguro que este “yo” pertenece al Todo del hombre, al hombre entero, y que un pensamiento, un deseo, una aversión, son la expresión de este Todo.

En efecto, no hay prueba alguna en apoyo de esta afirmación.”

Gurdjieff



La vida egocéntrica

“El ego es la enfermedad de la mente pura.”

Alan Watts

Según el diccionario, veamos seis definiciones:

- Ego: En el psicoanálisis de Freud, instancia psíquica que se reconoce como “yo”.
- Egotismo: Prurito de hablar de sí mismo. Sentimiento exagerado de la propia personalidad.
- Egoísmo: Inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás.
- Egolatría: Culto, adoración, amor excesivo de sí mismo.
- Egocentrismo: Exagerada exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla como centro de atención y actividad generales.
- Egocéntrico: Dícese del que practica el egocentrismo y de lo relativo a esta actitud.
- Egoteísta: Sentirse como Dios.

Contenidos del ego

La mayoría de las personas se identifican completamente con la voz de la mente, con ese torrente incesante de pensamientos involuntarios y compulsivos, y con las emociones que lo acompañan.

Pensamientos y emociones son la materia prima de la mente, y del ego.

Identificados con la mente quiere decir que estamos poseídos por la mente, que somos la mente.

Mientras permanezcamos en este estado de identificación, creeremos que somos el pensador, o que somos el sufridor de las emociones.

Esa es la mente *egocéntrica*.

La llamamos egocéntrica porque hay una fuerte sensación de “yo”, en cada pensamiento, en cada emoción, en cada recuerdo, interpretación, opinión, punto de vista y reacción.

¡Ese es el estado de inconciencia!

No comprendemos que el pensamiento, el contenido de la mente, está condicionado por el pasado: la crianza, la cultura, la historia familiar, la historia personal (memoria episódica), etc.

No comprendemos que la esencia de toda la actividad mental consta de ciertos pensamientos, ciertas emociones asociadas a ciertos patrones reactivos, repetitivos y persistentes, con los cuales nos identificamos más fuertemente.

Ese estado de identificación con los contenidos de la mente es el ego.

El ego es un estado de la mente, momentáneo y cambiante. No es una entidad fija y permanente dentro del cerebro.

¡El “yo” no es una entidad! ¡El ego no es una entidad!

En la mayoría de los casos, cuando decimos “yo” es el ego quien habla, no nosotros.

El ego consta de:

- Pensamiento y emociones.
- Un paquete de recuerdos que identificamos con “yo y mi historia”
- Papeles que representamos habitualmente, sin darnos cuenta.

- Identificaciones colectivas como la nacionalidad, la religión, la raza, la clase social o la filiación política.
- Identificaciones personales, no solo con los bienes materiales sino también con las opiniones, la apariencia externa, los resentimientos acumulados, las ideas de ser superior o inferior, de ser un éxito o un fracaso.

En suma, los contenidos, procesos, actitudes y conductas de la mente.

La lucha del ego

El contenido del ego varía de una persona a otra, pero en todo ego opera la misma estructura.

En otras palabras, los egos son diferentes sólo en la superficie. En el fondo son todos iguales. ¿En qué sentido son iguales?, viven de la identificación.

Cuando vivimos a través del ser emanado de la mente, constituido por pensamientos y emociones, la base de nuestra identidad es precaria porque los pensamientos y las emociones son, por su naturaleza cerebral, efímeros, pasajeros, vanos.

Así, el ego lucha permanentemente por sobrevivir, tratando de protegerse y engrandecerse. Para mantener el pensamiento del “yo” necesita el pensamiento opuesto de “el otro”. El “yo” conceptual no puede sobrevivir sin el “otro” conceptual. Los otros son más “otros” cuando los vemos como enemigos.

En un extremo de la escala de este patrón egocéntrico inconsciente está el hábito compulsivo de hallar fallas en los demás y de quejarse de ellos, de juzgarlos y condenarlos sin compasión, sin mirar jamás dentro de sí mismo.

Quejas y resentimientos

Renegar es una de las estrategias predilectas del ego, para fortalecerse.

Cada queja es una historia inventada por la mente y la creemos ciegamente. No importa si manifestamos nuestras quejas o si las pensamos en silencio. Es lo mismo. Cada queja es un grito lastimero del ego.

Algunos egos sobreviven fácilmente a base de lamentos únicamente, quizás porque no tienen mucho más con lo cual identificarse. Quejarse de lo vano es la superficialidad extrema de la personalidad.

Cuando somos presa de esa clase de ego, nos lamentamos habitualmente, en particular de los demás. Sin embargo, es algo que hacemos inconscientemente, lo cual significa que no sabemos lo que hacemos, pero el ego se complace en la lamentación pordiosera.

Aplicar rótulos mentales negativos a los demás, ya sea en su cara o cuando se habla de ellos con otros, o sencillamente cuando se piensa en ellos, suele ser uno de los componentes de este patrón.

Utilizar adjetivos ultrajantes es la forma más cruda de esos rótulos y de la necesidad del ego de tener la razón y triunfar sobre los demás: “*Idiota, imbécil, estúpido*”, son pronunciamientos definitivos contra los cuales no hay argumento posible.

En el siguiente nivel más bajo en la escala de la inconciencia están los gritos y las injurias, y bastante más cerca está la violencia física.

El resentimiento es la emoción que acompaña a las lamentaciones y a los rótulos mentales, y refuerza todavía más el ego.

El resentimiento equivale a sentir amargura, indignación, agravio u ofensa. Resentimos la codicia de la gente, su deshonestidad, su falta de integridad, lo que hace, lo que hizo en el pasado, lo que dijo, lo que no hizo, lo que debió o no hacer.

Al ego le encanta el resentimiento.

Algunas veces, la “*falta*” que percibimos en otra persona ni siquiera

existe. Es una interpretación equivocada, una proyección egocéntrica de una mente condicionada para ver enemigos en los demás y elevarse por encima de ellos.

En otras ocasiones la falta puede existir, pero la amplificamos al fijarnos en ella, a veces hasta el punto de excluir todo lo demás.

Así, fortalecemos en nosotros aquello contra lo cual reaccionamos en otra persona.

No reaccionar

No reaccionar al ego de los demás es una de las formas más eficaces no solamente de trascender el ego propio sino también de disolverlo, para lo cual es necesario estar Presente, despierto, consciente.

Solamente podemos estar en un estado donde no hay reacción si podemos reconocer que el comportamiento del otro viene de su ego, que es una expresión de la disfunción colectiva de la humanidad.

Cuando reconocemos que no es personal, se abandona la compulsión de reaccionar como si lo fuera, junto con el juez implacable que llevamos por dentro.

Al no reaccionar frente al ego del otro logramos hacer aflorar la cordura en los demás, es decir, oponer nuestra conciencia incondicionada a la conciencia condicionada del otro.

En ocasiones quizás sea necesario tomar medidas prácticas para protegernos contra personas profundamente inconscientes. Una persona se convierte en enemiga cuando personalizamos la inconciencia de su ego.

No reaccionar no es señal de debilidad sino de presencia, de conciencia de sí mismo en ese preciso momento, de fuerza interior.

Otra forma de expresar la ausencia de reacción es el perdón. Perdonar instantáneamente es pasar por alto o no reparar. No reparamos en el ego de la “otra” persona, sino que miramos la cordura alojada en la esencia de todos los seres humanos.

Perdonar instantáneamente es mirar compasivamente la esencia del otro, más allá de su hacer o su decir, por agresivo que sea, porque esa es nuestra propia esencia.

Todos los seres humanos somos, esencialmente, conciencia, pero la máscara del ego la oculta. Cuando miramos a través del ego de la otra persona nos conectamos con su Ser, con su Conciencia, con su Espíritu, y en esa mirada sólo puede haber amor.

Las situaciones de la vida

Al ego le encanta quejarse y resentirse no sólo con respecto a otras personas, sino también a las situaciones.

Lo mismo que se le hace a una persona se le puede hacer a una situación; convertirla en enemiga. La implicación siempre es:

“Esto no debería estar sucediendo.”

“No quiero estar aquí.”

“No quiero tener que hacer esto.”

“Es una injusticia conmigo.”

“Por qué me pasa esto a mí.”

“Yo no me merezco esto.”

No se deben confundir las quejas con el hecho de hacer ver a una persona una deficiencia o un error, a fin de que pueda corregirlo. Y abstenerse de quejarse no significa necesariamente tolerar la mala calidad o la mala conducta de alguien.

No es cuestión de ego decirle a un mesero que la sopa está fría y que debe ser calentada, siempre y cuando nos atengamos a los hechos, los cuales siempre son neutros. En este caso renegar sería decir:

“Cómo se atreve a traerme una sopa fría”

Hay allí un “yo” al cual le encanta sentirse personalmente ofendido por la sopa fría y que va a sacar el mayor provecho de la situación, un “yo” que disfruta cuando encuentra la falta en el otro.

Las quejas están al servicio del ego; hacer ver las cosas está al servicio del cambio.

Algunas veces es obvio que el ego realmente no desea cambiar nada, a fin de poder continuar quejándose una y otra vez.

Conciencia de la voz del ego

Trate de atrapar, de escuchar, la voz de su mente en el momento mismo en que se queja de algo, y reconózcala por lo que es: la voz del ego, la voz del “yo”, nada más que un patrón mental condicionado... un pensamiento... nada más.

Cada vez que escuche esa voz, sin juicio alguno, descubrirá que usted no es esa voz sino el *ser* que toma conciencia de ella. ¿Quién escucha? Usted es la conciencia consciente de esa voz.

Pero si no escucha esa voz que se queja, usted es esa voz.

Allá en el fondo está la conciencia, mientras que la voz, el ego, el pensador, el “yo”, está en primer plano. Es así como usted se libera del ego, que es la mente no observada, cuando escucha su voz egocéntrica.

Tan pronto como toma conciencia del ego que mora en usted, deja de ser ego para convertirse en una presencia que escucha, en un estado interno de conciencia que puede ser testigo de esa voz egocéntrica.

Al escuchar conscientemente la voz del ego, sin pensar, Ud. se ha separado de su ego, se está disolviendo la identificación con su mente egocéntrica.

Los agravios

Mientras que el resentimiento suele ser la emoción que acompaña a las quejas y lamentos, también puede venir acompañado de una emoción más fuerte como la ira u otra forma de malestar. De esa forma trae una carga de energía mayor. Las quejas se convierten entonces en reactividad, que es otra manera de fortalecer el ego.

Hay muchas personas que siempre están a la espera de lo que sigue, para reaccionar, sentirse enojadas o perturbadas; nunca tienen que esperar demasiado; exclaman:

“Esto es una vergüenza.”

“¿Cómo se atreve...?”

“Esto no me gusta.”

“Sabía que esto iba a salir mal.”

Son tan adictas a la ira y al enojo como otras lo son a las drogas. Al reaccionar contra una cosa u otra, afirman y fortalecen su egocéntrico ser.

Un resentimiento viejo es un agravio. Cargar con un agravio es estar en estado permanente de *“oposición”*, *“en contra de”*, y por eso es que los agravios constituyen una parte significativa del ego, porque ellos, en sí mismos, son absolutamente egocéntricos.

Los agravios colectivos pueden perdurar durante siglos en la psiquis de una nación o tribu, y alimentar un círculo interminable de violencia. Los judíos, por ejemplo, no han podido olvidar que fueron esclavos de los egipcios miles de años antes de Cristo, y faltan quizás miles de años para que puedan perdonar el genocidio nazi...

Un agravio es una emoción negativa intensa, conectada con un suceso que pudo ocurrir en el pasado distante, pero que se mantiene vivo gracias a un pensamiento compulsivo, repitiendo la historia en la cabeza o en voz alta:

“Esto fue lo que me hicieron”

Un agravio también contamina otros aspectos de la vida. Por ejemplo, mientras pensamos y revivimos el agravio, la energía negativa puede distorsionar nuestra manera de ver un suceso que ocurre en el presente, o influir sobre la forma como hablamos o nos comportamos con alguien en el presente, sin que ese alguien tenga absolutamente nada que ver con lo que sucedió en el pasado.

Un agravio intenso es suficiente para contaminar muchos aspectos de la vida, y mantenernos presos en las garras del ego. Necesitamos liberarnos de eso.

Perdonar

Se necesita honestidad para determinar si todavía guardamos agravios, si hay alguien en la vida a quien no haya perdonado totalmente, o a quien considere su *“enemigo”*.

Si es así, debe tomar conciencia del agravio tanto a nivel mental como emotivo; eso implica tomar conciencia de los pensamientos que lo mantienen vivo, observar la emoción con la cual el cuerpo responde a esos pensamientos y sentir y observar las tensiones que esas emociones producen en su cuerpo.

La tríada pensamiento → emoción → tensión debe ser sentida y observada en el proceso de perdonar, porque es la observación pura, la percepción pura, la que disuelve esos componentes del agravio.

No se esfuerce por deshacerse del agravio. El esfuerzo de perdonar y de soltar no sirve. El perdón se produce naturalmente cuando vemos que el rencor no tiene otro propósito que reforzar un falso sentido del ser y mantener el ego en su lugar. No se trata de hacer esfuerzos. Se trata de ver, de percibir, de observar, sin esfuerzo y sin pensamiento alguno.

¡Ver es liberar! ¡Ver es liberarse!

Cuando Jesús enseñó que debemos *“perdonar a nuestros enemigos”* básicamente se refería a deshacer una de las principales estructuras egocéntricas de la humanidad.

El pasado, en sí mismo, no tiene poder para impedirnos entrar en el

presente. Pero los agravios del pasado si lo tienen. ¿Y qué es un agravio? El peso de viejas emociones y viejos pensamientos, rancios, caducos, anacrónicos, bien guardados en la memoria episódica.

Al ego le fascina recrear el pasado, porque esa es su naturaleza. El ego es el contenido de la mente y la mente es tiempo, es vieja, es el pasado.

Tener la razón

Cuando nos quejamos, encontramos faltas en los demás y reaccionamos, el ego fortalece la noción de los linderos y la separación, de la cual depende su existencia.

Esta separación es el “yo” y el “usted”.

Pero también se fortalece de otra manera al sentirse superior.

Quizás no sea fácil reconocer que nos sentimos superiores cuando nos quejamos, por ejemplo, de una congestión del tráfico, de los políticos, de la codicia de los ricos, de la pereza de la burocracia, de los colegas en la actividad profesional, de la expareja.

La razón es la siguiente. Cuando nos quejamos, la noción implícita es que tenemos la razón, mientras que la persona o situación motivo de la queja está en el error.

No hay nada que fortalezca más al ego que tener la razón.

Tener la razón es identificarse con una posición mental, un punto de vista, una opinión, un juicio o una historia. Claro está que para tener la razón es necesario que alguien esté en el error, y para lograrlo al ego le encanta fabricar errores, historias, mentiras, para tener la razón, aunque tenga que atribuírselos injustamente a otras personas.

En otras palabras, necesitamos que otros estén equivocados a fin de sentir fortalecido nuestro ser egocéntrico.

Cuando tenemos la razón nos ubicamos en una posición imaginaria de

superioridad moral o intelectual con respecto a la persona que juzgamos, y a la cual encontramos que está equivocada.

Esa sensación de superioridad es la que el ego ansía y la que le sirve para engrandecerse.

Tener la razón es la pretensión egocéntrica de poseer la verdad, toda la verdad.

Defendiendo ilusiones

No hay duda de que los hechos existen, porque pueden ser percibidos.

Cuando decimos que la luz viaja más rápido que el sonido y otra persona afirma lo contrario, es obvio que tenemos la razón y que la otra persona está en el error. La simple observación de que el rayo cae antes de oírse el trueno permitiría comprobar el hecho.

Entonces, no solamente tenemos la razón, sino que sabemos a ciencia cierta que es así. ¿Hay ego en esto? Es posible, pero no necesariamente. Si simplemente afirmamos lo que conocemos como cierto, el ego no participa porque no hay identificación.

Sin embargo esa identificación puede colarse fácilmente. Si nos oímos decir cosas como:

“Créame, yo sé.”

“¿Por qué nunca me creen?”

“Yo sé de esto que estamos hablando.”

Es porque el ego ha entrado a participar. Se oculta detrás de las palabras “yo” y “me”.

En tal caso, una frase tan sencilla como que la luz viaja más rápido que el sonido, aunque es cierta, termina al servicio de la ilusión, del ego. Se ha contaminado con el falso sentido del “yo”; se ha personalizado y se ha convertido en una posición mental.

El saber, puro y sencillo, se pervierte cuando lo contamina el “yo”.

El “yo” se siente disminuido u ofendido porque alguien no cree en lo que dijo, porque el “yo” se siente dueño de la verdad.

El ego se toma todo a pecho y hace que se desaten las emociones, se pone a la defensiva y hasta puede incurrir en agresiones. ¿Estamos defendiendo la verdad? No, porque la verdad no necesita defensa. Ni a la luz ni al sonido les interesa lo que nosotros u otras personas piensen.

Nos defendemos a nosotros mismos o, más bien, defendemos la ilusión de lo que creemos ser, el sustituto fabricado por la mente. Sería más exacto decir que la ilusión se defiende a sí misma.

Si hasta el ámbito simple y escueto de los hechos se presta a la distorsión egocéntrica y a la ilusión, qué decir del ámbito menos tangible de las opiniones, los puntos de vista, las creencias y los juicios, los cuales son formas de pensamiento que pueden apropiarse fácilmente del sentido del “yo”.

El ego siempre confunde las opiniones y los puntos de vista con los hechos. Además, no comprende la diferencia entre un hecho y su reacción frente a ese hecho.

El ego es un verdadero maestro de la percepción selectiva y la interpretación distorsionada.

Es solamente a través de la conciencia, no del pensamiento, que se puede diferenciar entre los hechos y las opiniones. Es solamente a través de la conciencia que podemos llegar a ver:

“Esta es la situación y aquí está la ira que siento”,

para después darnos cuenta de que hay otras formas de ver la situación, otras formas de abordar los hechos y de manejarlos.

Es solamente a través de la conciencia que podemos **ver** la totalidad de la situación o de la persona, en lugar de adoptar un punto de vista estrecho.

Sólo cuando estamos *Despiertos*, conscientes, en un estado de atención alerta, abiertos todos los sentidos, podemos ver las cosas *“tal como son”*.

El ego no es siempre personal

A nivel colectivo, a nivel de países y de imperios, la idea de que:

“Tenemos la razón y los otros están equivocados”

está arraigada profundamente en particular en aquellas zonas del mundo donde el conflicto entre las naciones, las razas, las tribus, las religiones o las ideologías viene desde tiempo atrás, es extrema y belicista.

Las dos partes del conflicto están igualmente identificadas con su propio punto de vista, su propia *“versión”*, es decir, identificados con el pensamiento. Ambas partes son igualmente incapaces de ver que puede haber otro punto de vista, otra historia igualmente válida como tal.

Ambas partes se creen poseedoras de la verdad. Las dos se consideran víctimas y ven en la *“otra”* la encarnación del mal. Como han deshumanizado a la otra parte al considerarla enemiga, pueden causar todo tipo de violencia recíproca, sin compasión alguna. Quedan atrapadas en una espiral demente de acción y reacción, castigo y retaliación.

Es obvio entonces que el ego, en su aspecto colectivo del *“nosotros”* contra *“ellos”* es todavía más demente que el *“yo”*, el ego individual, si bien el mecanismo es el mismo.

La mayor parte de la violencia que los seres humanos nos hemos infligido a nosotros mismos –incluidas dos bombas atómicas– no ha sido producto de los delincuentes ni de los locos, sino de los ciudadanos normales, inteligentes y respetables que están al servicio del ego colectivo.

Podemos llegar incluso a decir que, en este planeta, *“normal”* es sinónimo de demente. ¿Cuál es la raíz de esa locura? La identificación total con el pensamiento y la emoción, es decir, con el ego.

La humanidad es egocéntrica.

La codicia, el egoísmo, la explotación, la crueldad y la violencia continúan reinando en este planeta. Cuando no los reconocemos como manifestaciones individuales y colectivas de una disfunción mental, de una enfermedad mental, caemos en el error de personalizarlos.

En tal caso, construimos una identidad conceptual para un individuo o un grupo, y decimos:

“Así es como son”

Es como una sentencia. Cuando confundimos el ego que percibimos en otros con su identidad, es porque nuestro propio ego utiliza esta percepción para fortalecerse, considerando que tiene la razón y, en consecuencia, es superior.

Todo esto es una fuente de satisfacción enorme para el ego. Refuerza la sensación de separación entre nosotros y los demás, cuya *“diferencia”* se amplifica hasta tal punto que ya no es posible sentir la humanidad común, ni la fuente común de la que emana la **Vida** que compartimos con todos los seres, nuestra divinidad común, que es la Conciencia.

Los patrones egocéntricos de los demás, contra los cuales reaccionamos con mayor intensidad y los cuales confundimos con su identidad, tienden a ser los mismos patrones nuestros pero somos incapaces de descubrirlos en nosotros mismos, porque desconocemos absolutamente lo que es la conciencia de sí mismo, que se inicia con la observación de sí.

En este sentido, es mucho lo que podemos aprender de nuestros enemigos. ¿Qué es lo que hay en ellos que más nos molesta y nos enoja? ¿Su egoísmo? ¿Su codicia? ¿Su necesidad de tener poder y control? ¿Su deshonestidad, su propensión a la violencia? ¿Qué?

Todo aquello que resentimos y rechazamos en otra persona está también en nosotros. Pero no es más que una forma de mi ego. No tiene nada que ver con lo que esencialmente somos.

Todo aquello que rechazamos en los otros es lo que no soportamos ser en nosotros mismos.

La mente egocéntrica es una enfermedad

En ciertos casos quizás sea necesario protegerse o proteger a alguien contra el ataque de otro, pero es preciso tener cuidado de no asumir una especie de misión mesiánica para *“erradicar el mal de la tierra”*, pues podría

convertirse precisamente en aquello contra lo cual se desea luchar.

La lucha contra la inconciencia puede llevar a la inconciencia misma, si acudimos al ataque. Jamás será posible vencer la inconciencia, el comportamiento egoísta disfuncional, mediante el ataque personal. Aunque logremos vencer a nuestro oponente, porque *“tenemos la razón”*, la inconciencia se habrá alojado en nosotros con mayor fuerza.

Todo aquello contra lo cual luchamos se fortalece y aquello contra lo cual nos resistimos persiste.

La guerra, por ejemplo, es una forma de pensar, una manera de ver el mundo, y todos los actos derivados de esa mentalidad crean nuevos enemigos en caso de ganarla, iguales o peores al que fue derrotado.

“¿Cuántas veces me han preguntado Uds. si sería posible detener las guerras? Por supuesto, sería posible. Bastaría que la gente despertase. Parece una cosa pequeña. Sin embargo es lo más difícil que puede haber porque este sueño es inducido y mantenido por la totalidad de la vida circundante, por la condición humana.”

Gurdjieff

Hay una conexión profunda entre el estado de conciencia y la realidad externa que vemos. Cuando estamos poseídos por una forma de pensar como la de la *“guerra”*, nuestras percepciones se tornan extremadamente selectivas y distorsionadas. En otras palabras, vemos solamente lo que deseamos ver y lo interpretamos equivocadamente.

La neurología afirma que el cerebro no distingue entre lo que visualiza y la realidad. Si Ud. mira la realidad desde su ego, pues ve lo que su ego quiere ver.

Es fácil imaginar la clase de actos emanados de un sistema tan demente; pero si no quiere imaginar nada le basta con ver las noticias.

Debemos reconocer al ego por lo que es: una disfunción colectiva, la demencia de la mente humana. Cuando logramos reconocerlo por lo que es, ya no lo vemos como la identidad de la otra persona.

Una vez que reconocemos al ego por lo que es, es mucho más fácil no reaccionar desde él, ni reaccionar contra él. Ya no nos quejamos, ni acusamos, ni juzgamos, ni buscamos la falta en los demás.

Nadie está equivocado. Es sólo cuestión del ego que mora en los demás... y en mi propio ser actual.

La humanidad es una especie irracional, porque es egocéntrica.

Comenzamos a sentir compasión cuando reconocemos que todos sufrimos de la misma enfermedad de la mente, la cual es más grave en unas personas que en otras. Ya no avivamos el fuego del drama que caracteriza a todas las relaciones egocéntricas.

¿Paz o drama?

Todos deseamos la paz. Salvo caso con intereses, no hay nadie que no desee la paz. Pero hay una parte de nosotros que también desea el drama, el conflicto, la confrontación. Es posible que usted no lo sienta en este momento. Quizás deba esperar a que se produzca una situación, o quizás sólo un pensamiento, para que se desencadene una reacción: alguien que lo acuse de esto o aquello, que no reconozca lo que usted hace, que invada su territorio, que cuestione su forma de proceder, una discusión sobre un dinero... basta que suceda cualquier trivialidad.

En tal caso, ¿siente la oleada intensa de energía que lo estremece? ¿Siente la ola de miedo, ira y hostilidad? ¿Puede ser consciente de cómo se acelera su mente para defender su posición, justificar, atacar y culpar?

En otras palabras, ¿puede despertar en ese momento de inconciencia? ¿Puede sentir que hay algo dentro de usted que está en pie de guerra, algo que se siente amenazado y desea sobrevivir a toda costa, que precisa del drama para afirmar su identidad egocéntrica?

¿Siente que hay algo dentro de usted que prefiere tener la razón en lugar de vivir en paz?

A la mente no le interesa la paz, sino tener la razón.

Más allá del ego

Cuando el ego está en guerra, no es más que una ilusión que lucha por sobrevivir. La ilusión es que “yo” creo que soy mi “ego”, y mi ego no puede perder, ni morir.

Al principio no es fácil *estar* ahí en calidad de *Presencia*, de testigo que observa, especialmente cuando el ego está empeñado en tener la razón, sobrevivir, derrotar al otro, o cuando se ha activado algún patrón emocional del pasado.

Sin embargo, una vez que hemos experimentado el poder de la Presencia, éste aumentará y el ego perderá su control sobre nosotros. Es así como entra en nuestra vida un poder mucho más grande que el ego, más grande que la mente ordinaria.

Lo único que debemos hacer para liberarnos del ego es tomar conciencia de él, puesto que la conciencia y el ego son incompatibles y excluyentes entre sí.

La observación del ego es el principio de la libertad.

La conciencia es el poder oculto en el momento presente; es por eso que la llamamos también Presencia. La finalidad última de la existencia humana, es decir, nuestro propósito, es traer ese poder al mundo.

Esta también es la razón por la cual no podemos convertir la liberación del ego en un objetivo alcanzable en el futuro. Solamente la *Presencia Interior* puede liberarnos del ego y solamente podemos estar presentes *Ahora*, no ayer ni mañana.

Solamente la Presencia puede deshacer el pasado que llevamos sobre los hombros y transformar nuestro estado de conciencia ordinario en un estado de conciencia de sí mismo.

De hecho, la Presencia es un estado de conciencia que permite ser consciente de sí mismo, observando lo que sucede dentro de mí, *Ahora, Aquí*.

¿Qué es la realización espiritual? ¿La creencia de que somos espíritu? No. Ése es un pensamiento. Aunque se acerca un poco más a la verdad que

el pensamiento según el cual creemos que somos la persona que aparece en el registro de nacimiento, sigue siendo un pensamiento.

La realización espiritual consiste en ver y comprender claramente que no somos lo que percibimos, experimentamos, pensamos o sentimos; que no podemos encontrarnos en todas esas cosas que vienen y van continuamente.

Buda fue quizás el primer ser humano en ver esto claramente, de tal manera que *anata* (la ausencia del yo) se convirtió en uno de los puntos centrales de su enseñanza. Y, quizás, cuando Jesús dijo “*niégate a ti mismo*”, lo que quiso decir fue “*niega, deshace, la ilusión del yo*”.

Si el yo, el ego, fuera verdaderamente lo que soy, sería absurdo “*negarlo*”, no podría autonegarse.

Lo que queda es la luz de la conciencia en la cual van y vienen las percepciones, las experiencias, los pensamientos y los sentimientos.

Ese es el *Ser* verdadero.

Cuando me reconozco como tal, lo que sucede con mi vida deja de ser absoluto y pasa a ser relativo. Aunque le rinda tributo, pierde su seriedad absoluta, su peso, su importancia.

Entonces comprendo que todo lo que sucede es interesante, pero no es importante. Lo importante es la conciencia de lo que sucede.

Lo único que finalmente importa es esto: ¿Puedo estar *Presente*, consciente, como telón de fondo en todo momento de mi vida? Para ser más exactos, ¿puedo sentir la Presencia que Soy en este momento? ¿Puedo sentir mi identidad esencial como conciencia? ¿O me dejo arrastrar por los sucesos, perdiéndome en el laberinto de la mente y el mundo?

El miedo

El impulso inconsciente del ego, independientemente de la forma que adquiera, busca fortalecer la imagen de quien yo pienso que soy, el ser fantasmal que comenzó a existir cuando el pensamiento –una gran bendición pero también una gran maldición– comenzó a dominar y ensombreció la alegría

sencilla, pero profunda, de estar conectado con el Ser Interior.

Es lo que el cristianismo llama la “*expulsión del paraíso terrenal*”.

La fuerza que motiva el comportamiento del ego, cualquiera que éste sea, siempre es la misma: la necesidad de sobresalir, de ser especial, de tener el control; la necesidad de tener poder, de recibir atención, de poseer más, la necesidad de ser aceptado y reconocido.

Y, por supuesto, la necesidad de sentir la separación, es decir, la necesidad de la oposición, de tener contradictores, de tener enemigos, del otro.

El ego siempre desea algo de los demás o de las situaciones. Siempre tiene sus pretensiones ocultas, el sentido de no tener suficiente, de una carencia que necesita satisfacerse con más de algo, con más de todo lo externo, con más... y más... de lo externo.

Utiliza a las personas y a las situaciones para obtener lo que desea, y ni siquiera cuando lo logra siente satisfacción duradera.

Muchas veces ve frustrado sus propósitos, y muchas veces la brecha entre lo que desea y lo que logra se convierte en una fuente constante de desasosiego y angustia.

La emoción subyacente que gobierna toda la actividad del ego es el *miedo*. El miedo de ser nadie, el miedo del futuro, el miedo al prójimo, el miedo de no existir, el miedo de la muerte...

Usted desea eliminar este miedo, pero lo máximo que el ego puede lograr es ocultarlo temporalmente detrás de una relación íntima, un nuevo bien material, un nuevo proyecto de éxito, o un premio.

Esa ilusión nunca nos podrá satisfacer. Lo único que nos podrá liberar es la verdad de lo que somos, si logramos alcanzarla.

No soy el ego, pero soy la conciencia del ego. Cuando estoy Presente puedo ser consciente del ego. Cuando no estoy Presente, soy el ego.

¿Por qué el miedo? Porque el ego surge de la identificación con la forma y en el fondo sabe que ninguna forma es permanente, que todas las formas

son efímeras. El Buda dijo:

“La forma es el vacío, y el vacío es la forma”.

Por consiguiente, siempre hay una sensación de inseguridad alrededor del ego, aunque en la superficie éste parezca seguro de sí mismo.

Todas las estructuras, físicas o psíquicas, son inestables, impermanentes, transitorias, porque son formas. Una vez que aceptamos que todas las estructuras, todas las formas, son inestables, hasta las que parecen más sólidas, emerge la paz en nuestro interior.

Esto se debe a que al reconocer la transitoriedad de todas las formas despierta en nosotros la dimensión de lo informe que llevamos dentro y que está más allá de la muerte del ego. Eso que Jesús denominó:

“La Vida Eterna”

El ego necesita sentirse superior

Hay muchas formas del ego que pueden pasarse por alto muy fácilmente, pero que podemos observar en otras personas y, más importante todavía, en nosotros mismos.

Es preciso recordar que tan pronto como tomamos conciencia de nuestro ego, esa conciencia es lo que somos más allá del ego. Del reconocimiento de lo falso comienza a aflorar lo real.

Cuando en una controversia por un instante sabemos **más** que el otro, el ego siente una notable satisfacción, a veces difícil de disimular, y surge una sensación más fuerte del “yo” con respecto a la otra persona. Aunque esa otra persona sea el Papa, nos sentimos superiores en ese momento porque sabemos *más*.

Si una persona tiene más, sabe más o puede hacer más que “yo”, mi ego se siente amenazado porque la sensación de ser “*menos*” menoscaba lo que imagina ser con respecto a esa otra persona.

Entonces, podría optar por recuperar su importancia personal

disminuyendo, criticando o menospreciando el valor de los bienes, el conocimiento o las habilidades de la otra persona.

O podría cambiar la estrategia y, en lugar de competir con la otra persona, se engrandecerá asociándose con esa persona, si es que ella es importante a los ojos de los demás. Es la vida utilitaria.

El ego y la fama

El bien conocido fenómeno de “*dejar caer nombres*”, mencionar a personas reconocidas como quien no quiere la cosa, es parte de la estrategia del ego para crear una imagen superior ante los ojos de los demás, y, por tanto, ante sus propios ojos, por medio de la asociación con alguien “*importante*”.

Lo lamentable del que es famoso en este mundo es que su verdadero ser queda sepultado por una imagen mental colectiva. Casi todas las personas a quienes conoce querrán engrandecer su propia identidad, su imagen mental de lo que son, a través de su asociación con la persona famosa.

Creer que pueden ser más a través de su relación ficticia, ilusoria o real, con el personaje. Tratan de completarse a través de él, o mejor, a través de la imagen mental que tienen del personaje famoso, una identidad conceptual colectiva grandiosa.

La absurda importancia que se le atribuye a la fama es una de las muchas manifestaciones de la locura egocéntrica de nuestro mundo. Algunas personas famosas caen en el mismo error y se identifican con la ficción colectiva, y comienzan a considerarse superiores a los mortales comunes y corrientes.

La consecuencia es que cada vez se distancian más de ellas mismas y de los demás, son cada vez más infelices y dependen cada vez más de la permanencia de su popularidad. Al estar rodeadas solamente por quienes alimentan la imagen distorsionada que tienen de sí mismas, pierden toda capacidad para establecer relaciones genuinas con sí mismo y con el prójimo.

Albert Einstein, admirado casi como un superhombre, en la primera mitad del siglo XX, y cuyo destino fue convertirse en uno de los seres más famosos del planeta, jamás se identificó con la imagen que la mente colectiva había

creado de él. Continúo siendo humilde y sin ego. En realidad hablaba de:

“Una contradicción grotesca entre lo que la gente piensa son mis logros y habilidades, y la realidad de lo que soy y de mi verdadera capacidad”.

Es por eso que a los famosos les es difícil entablar relaciones genuinas con las demás personas.

Una relación genuina es aquella en la cual no domina el ego con su adicción al “yo” y su creación de imágenes.

En una relación genuina hay una corriente de atención sincera y alerta hacia la otra persona, en la cual no hay sensación alguna de deseo egocéntrico.

Esta atención alerta es la *Presencia*.

Es el requisito para toda relación auténtica.

El ego siempre desea algo, y si cree que el otro no tiene nada que ofrecerle permanece en un estado total de indiferencia: no se interesa por el otro.

Así, los tres estados predominantes en las relaciones egocéntricas son:

- Carencia de afecto.
- Deseos frustrados, que se manifiestan como ira, resentimiento, acusación, quejas, juicios, condenas.
- Indiferencias por la vida del otro, por el ser del otro, por el destino del otro.

¿Qué busca el ego?

Un ego que desea algo de otra persona –y cuál ego no lo desea– generalmente representa algún tipo de papel a fin de satisfacer sus “necesidades”, trátase de una ganancia material, una sensación de poder o de superioridad, una sensación de ser especial, o algún tipo de gratificación, ya

sea física o psicológica.

Por lo general, las personas no son conscientes de los personajes que representan. *Son* esos personajes. Sólo cuando la persona es consciente de su personaje deja de ser eso, porque ahora es la conciencia de eso.

Algunos papeles son sutiles; otros son francamente manifiestos, salvo para la persona que los representa. Algunos papeles sólo tienen por objeto atraer la atención de los demás.

El ego se alimenta de la atención de los demás, la cual es, después de todo, una forma de energía psíquica.

El ego ignora que la fuente de la energía está en el interior, de manera que la busca exteriormente.

El ego no busca la atención informe de la **Presencia** Interior, sino alguna forma de atención como el reconocimiento, la alabanza, la admiración, o sencillamente ser notado de alguna manera, lograr que se reconozca su existencia, ser reconocido y aceptado.

La persona tímida que teme despertar la atención de los demás no carece de ego. Tiene un ego ambivalente que teme y a la vez desea la atención de los demás.

El temor es que la atención adopte la forma de desaprobación o crítica, es decir, algo que menoscabe su sentido de ser, en lugar de engrandecerlo. Así, el temor de recibir atención es mayor que la necesidad de tenerla.

La timidez suele ir de la mano con un concepto negativo de uno mismo, la idea de ser inadecuado.

Toda noción conceptual del ser (verme a mí mismo de tal o cual manera) es ego, trátase de un concepto positivo (soy el mejor) o negativo (no sirvo para nada).

Detrás de todo concepto positivo de uno mismo está el temor de no ser lo suficientemente bueno.

Detrás de todo concepto negativo de uno mismo se oculta el deseo de ser

el mejor de todos, o mejor que los demás.

Detrás de la sensación de superioridad del ego seguro de sí mismo y de la necesidad de conservar esa superioridad, está el temor inconsciente a la inferioridad.

Y al revés, el ego tímido que se siente inferior, tiene un fuerte deseo oculto de ser superior. Muchas personas fluctúan entre la sensación de inferioridad y de superioridad, dependiendo de las situaciones o de las personas con quienes entran en contacto.

Lo único que usted necesita saber y observar en usted mismo es lo siguiente: cada vez que se sienta superior o inferior a alguien, es problema de su ego.

Víctima y victimario

Algunos egos, cuando no logran despertar alabanzas o admiración, se contentan con otras formas de atención y representan los personajes necesarios para obtenerlas.

Si no consiguen atención positiva, podrían buscar la atención negativa, provocando, por ejemplo, una reacción negativa en otra persona. Algunos niños lo hacen. Se comportan mal para atraer la atención.

La representación de papeles negativos adquiere fuerza especialmente cuando el ego se amplifica a causa de un cuerpo del dolor activo, es decir, por el sufrimiento emocional del pasado que desea renovarse sintiendo más dolor.

Algunos egos cometen crímenes en aras de la fama. Buscan atención haciéndose notorios y provocando la condena de los demás. Su súplica parece ser la de *“por favor díganme que existo, que no soy insignificante”*.

Esas formas patológicas del ego son solamente versiones más extremas de los egos normales.

Uno de los personajes representados con mayor frecuencia es el de víctima, la cual busca la simpatía, o la compasión, o el interés de los demás por *mis* problemas. La víctima es uno de los componentes de muchos patrones

egocéntricos, como renegar, sentirse ofendido, injuriado, etc.

Una vez que nos identificamos con una historia personal en la cual nos hemos asignado el papel de víctimas, no deseamos que caiga el telón y, por lo tanto, como los terapeutas lo saben, el ego no desea poner fin a sus “*problemas*” porque son parte de su identidad.

Al ego le fascina ser víctima.

Si nadie desea escuchar nuestra triste historia, podemos reconstruirla una y otra vez mentalmente para sentir compasión de nosotros mismos, y así poseer la identidad de una persona maltratada por la vida, por las demás personas, por el destino o por Dios.

Ser víctima es una imagen que tenemos de nosotros mismos, es una manera de ser “*alguien*”, que es lo único que le interesa al ego.

El ego no ama

En las primeras etapas de muchas supuestas relaciones románticas, es bastante común que las personas representen personajes con el fin de atraer y retener a quien quiera que el ego perciba ha de ser la persona que:

“me dará felicidad, me hará sentir especial y satisfará todas mis necesidades”. “Representaré el papel de quien deseas que yo sea, y tú desempeñarás el papel de quien yo deseo que seas”.

Ése es el acuerdo tácito e inconsciente.

Sin embargo, representar personajes implica un gran esfuerzo que no se puede mantener indefinidamente, en particular después de que se inicia la vida en común. ¿Qué queda cuando se abandonan los personajes representados?

Infortunadamente, en la mayoría de los casos ya no quedan vestigios de la verdadera esencia de ese Ser; queda sólo lo que cubre la verdadera esencia: el ego desnudo privado de sus máscaras, con sus frustraciones que ahora se convierten en ira, dirigida contra su pareja.

En la mayoría de los casos, el llamado “*enamoramiento*” es una

intensificación de los deseos y las necesidades, usualmente de origen hormonal. Por ejemplo, un hombre con niveles altos de testosterona se “enamora” de todas las mujeres en todas partes y a cualquier hora.

“*Enamorados*” nos volvemos adictos a otra persona, o mejor, a la imagen que hemos fabricado de ella. En general el “*enamoramiento*” es un estado adictivo, físico o psíquico, patológico.

El “*enamoramiento*” nada tiene que ver con el verdadero Amor, el cual no necesita de nada porque no carece de nada.

Es muy curioso que, en Español, la expresión “*te quiero*” significa a la vez “*te deseo*” y “*te amo*”; pero esta última expresión por sí sola, “*te amo*”, que carece de ambigüedad, rara vez se utiliza, quizás porque el Amor verdadero es igualmente escaso.

El ego se enamora, pero no ama.

El enamoramiento es un truco hormonal de la naturaleza, para superar las barreras sociales que el sexo encuentra.

¿Cómo liberarnos del ego?

La palabra “yo” contiene un gran error. En su uso convencional, no solamente es una de las palabras utilizadas más frecuentemente en el lenguaje (junto con otras afines como “mío” y “mí”), sino también una de las más engañosas.

Según la utilizamos en la cotidianidad, la palabra “yo” encierra un error primordial, una percepción equivocada de lo que somos, un falso sentido de identidad y una distorsión de la realidad, de “*lo que es*”.

Ese es el ego.

Ese sentido ilusorio del ser es lo que Albert Einstein, con su percepción profunda no sólo de la realidad del espacio y el tiempo, sino de la naturaleza humana, denominó “*ilusión óptica de la conciencia*”.

Esa ilusión de ser el “yo”, de ser el “ego”, se convierte en la base de todas las demás interpretaciones o, mejor aún, nociones erradas de la realidad, de todos los procesos del pensamiento, las interacciones y las relaciones.

La realidad se convierte en un reflejo de la ilusión original, en un reflejo del ego.

La buena noticia, luego de haber leído y comprendido la dureza de este artículo, es que cuando logramos reconocer la ilusión por lo que es, ésta se desvanece.

La ilusión llega a su fin cuando la reconocemos en nosotros mismos.

Cuando *vemos* lo que no somos, la realidad de lo que somos emerge espontáneamente.

Cuando *observo* el ego surge una Presencia observadora que es distinta y distante de lo observado.

Si no observo mi ego, soy el ego.

Si observo mi ego, soy la conciencia observadora de ese ego, que es la Presencia.

Esa conciencia observadora está más cerca de mi esencia, de mi Ser real, y puede ser profundizada sin límite.

La conciencia es la fuerza transformadora más grande que hay en el Universo.

Cuando la conciencia aparece, el ego queda reducido a su nimiedad vana, a su frivolidad sustancial.

Cuando la persona está Presente, consciente, en un estado de atención holística, alerta, receptiva y perceptiva, puede observar el suceder de su ego, de su “yo”.

En tal caso, la persona es la conciencia del ego. Pero, si no está Presente, consciente, la persona es el ego, la frivolidad, la vanidad:

*“Vanidad de vanidades, dijo el Predicador;
vanidad de vanidades, todo es vanidad.”*

Eclesiastés 1, 2. Biblia.

Bibliografía

- Eckhart Tolle. Una nueva tierra.
- Robert Powel. Zen y realidad.
- Diravansa. La vía del no apego.
- Swami Abhedananda. Conocimiento del yo.
- Samkara. La esencia del Vedanta.