



Soltar el ego

Examinemos aquello que, según se supone, constituye la identidad del “yo”: ¿Nuestro cuerpo? Una mezcla de huesos y carne... ¿Nuestra conciencia? Una sucesión de pensamientos fugaces... ¿Nuestra historia? La memoria de lo que no es... ¿Nuestro nombre? Nada más que un conjunto de letras...

Así pues, tenemos que examinar con toda honestidad si en lo más profundo de nuestro ser habita el sentimiento profundo del “yo” ¿Dónde está ese “yo”? No puede estar únicamente en mi cuerpo, porque cuando digo “estoy triste”, la que tiene una impresión de tristeza es mi conciencia, no mi cuerpo. Así pues, ¿Únicamente se encuentra en mi conciencia? Tampoco eso es demasiado evidente, porque cuando digo “alguien me ha empujado” ¿mi conciencia es la que ha recibido el empujón? ¡Claro que no! El yo no podría vivir fuera del cuerpo y de la conciencia. ¿O acaso sencillamente la noción de yo se halla asociada al conjunto formado por el cuerpo y la conciencia? Si es así, estamos hablando de una noción más abstracta.

La única salida a este dilema consiste en considerar el yo como una designación mental vinculada a un proceso dinámico, y a un conjunto de relaciones cambiantes que integran nuestras sensaciones, nuestras imágenes mentales, nuestras emociones y nuestros conceptos. Al final, el yo no es más que un nombre que sirve para designar un continuo, de la misma manera como a un río le llamamos Amazonas o Ganges. Cada río tiene su propia historia, fluye por un paisaje único y su agua puede tener diferentes propiedades. Es legítimo darle un nombre y distinguirlo de otro río. Sin embargo, en el río no existe una entidad que constituya su “corazón” o su esencia. Y lo mismo sucede con el “yo”: existe de manera convencional, pero en absoluto como una entidad que constituye el núcleo de nuestro ser.

El concepto del “yo” o “ego”, siempre tiene algo que perder y algo que ganar, se alimenta de los recuerdos del pasado y de las anticipaciones del futuro, pero no puede sobrevivir en la sencillez del momento presente, en la plena conciencia del ahora, que significa la libertad y el apaciguamiento final del conflicto, la proyección mental, la distorsión, la identificación y la división. Mientras el sentimiento de la importancia del “yo” controle las riendas de nuestro ser, no disfrutaremos de una paz duradera. La causa del dolor continuará intacta en lo más profundo de nosotros impidiéndonos disfrutar de la más esencial de las libertades. Soltar la fijación en el ego y dejar de identificarnos con él, nos permitirá adquirir una gran libertad interior. Una libertad que hará posible que nos acerquemos a todos los seres y que abordemos cualquier situación con naturalidad, benevolencia, coraje y serenidad. Al no tener nada que ganar ni nada que perder, somos libres de dar y recibir todo.

Matthieu Ricard



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



Nacemos y no somos conscientes de que “soy yo”. Al principio eso que llamamos individuación, es decir, la consciencia de que soy algo/alguien diferente de lo que me rodea, no existe. Pero en un desarrollo sano, poco a poco vamos interiorizando que el límite de nuestra piel separa al “yo” de lo “otro” y los “otros”. Y finalmente, el “yo” se yergue como el señor absoluto de su reino...

No se trata de aniquilar al “yo”, de matar al “ego”, es más: el desarrollo de un ego sano, equilibrado y sólido es importante para funcionar bien. Los seres humanos que han hecho grandes cosas, poseían personalidades complejas y ricas, una voz única, y una manera de estar presentes en el mundo llena de su propio estilo. La cuestión no es tanto deshacerse del ego, sino utilizarlo para el bien común, dejar de identificarnos con él como algo separado de todo lo demás.

El deseo de deshacerse del ego es muy diferente del proceso de dejar de identificarse con la ilusión socialmente condicionada de un yo egoísta.... Lo primero implica una batalla: el ego al tratar de matar al ego, al luchar contra el ego... ¡El ego gana! Lo segundo implica soltar la ilusión de control. Es el fin de la lucha, y el medio hacia ese fin es la conciencia.

Cheri Huber

Detente hoy a observar cómo de sólido y separado del resto cree ser tu ego.

No luches contra esta idea del “yo”, aunque sepas que tal entidad no se localiza en ningún lugar de ti; si luchas contra él le estás dando mayor entidad...

Prueba una estrategia diferente: “crear espacio”, presta atención “espaciosamente” a tu experiencia, suelta el juicio hacia lo que te molesta de ti mismo, hacia esos aspectos que rechazas o te avergüenzan, y observa qué pasa...

En tus relaciones interpersonales, practica hoy tomarte las cosas un poco menos personalmente, otorgando el beneficio de la duda en vez de atribuir de inmediato una intención a las acciones de los otros. En realidad, no hay nadie a quien ofender, no hay nadie que se pueda sentir atacado.

No se trata de luchar contra el ego, sino de quitarle energía a la identificación con él. De ser consciente de que tú no eres el “yo” que crees ser... Mira a ver si entonces se abre en ti un espacio de mayor libertad, si disminuye la preocupación por ganar o perder, si disminuye el dolor y aumenta la paz...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio