

LA BATALLA DEL EGO Y EL ESPÍRITU

A woman with blonde hair, wearing a black leather jacket, holds two irregular fragments of a mirror. Each fragment reflects a different side of her face, creating a visual metaphor for the internal conflict between the ego and the spirit. The background is a dark, solid color.

Tu proceso de transformación personal

**FABIO GALLEGO R.
DR. WILLIAM GALLEGO**

LA BATALLA DEL EGO Y EL ESPÍRITU

TU PROCESO DE TRANSFORMACIÓN
PERSONAL.

Fabio Gallego R. y Dr. William Gallego

Copyright © 2018 Fabio Gallego Reinoso, Dr. William Gallego Ramirez

All rights reserved.

ISBN-13: 978-172082819

ISBN-10: 1720828199

Autores: Fabio Gallego Reinoso y Dr. William Gallego Ramirez

Editor: Edgardo Moreno

Diseño interior: Francisco Martínez López

Diseño de Portada: Edgardo Moreno

Queda prohibida la reproducción de este libro por cualquier forma, sin previa autorización del autor.

Salvo en pequeñas citas indicando claramente la fuente.

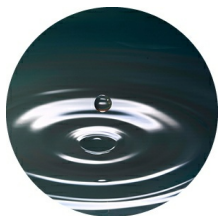
Contacto: Fabio Gallego y Dr. William Gallego

Email: elegoyelespiritu@gmail.com

Un proyecto Editorial de



¿Para qué te va a servir este libro?



«Recortas y moldeas tu pelo pero casi siempre olvidas recortar y moldear tu ego».

Osho

Hoy en día, existe una necesidad cada vez mayor de entender quiénes somos. En las últimas décadas las personas se han ido cuestionando más sobre este personaje llamado ego y el mal que nos genera.

Ha surgido mucha literatura sobre este tema del ego, pero a la gente le cuesta realmente entender qué es, por qué está ahí, por qué es tan nefasto, y si realmente podemos deshacernos de él o al menos reducir su impacto.

Por eso, al reflexionar sobre el contenido de este libro, vas a conseguir las siguientes cosas:

1. Vas a poder entender de manera clara qué es el ego y por qué parec difícil deshacerse de él.
2. Vas a liberarte de inmediato, del peso de los miedos que te frenan en tu v
3. Vas a ganar seguridad plena en ti, al momento de vivir con el Ser.
4. Vas a poder experimentar la grandeza que hay en ti, dándote cuenta de q que el ego te ofrecía eran solo pequeñeces
5. Vas a sentirte cada vez más y más en paz, en la dicha y la felicidad q ofrece tu existencia a cada paso que das.
6. Vas, por fin, a sentir la vida plena y el entendimiento del equilibrio per de tu existencia.
7. Vas a acceder al conocimiento que otorga quitarse la venda del ego contemplar la realidad y la belleza del Ser.

Estas a punto de iniciar un viaje del que llegarás cambiado, encontrarás un nuevo mundo, sin haberte movido ni una calle de tu casa.

Es un viaje iniciático que estabas esperando desde hace mucho tiempo, y que anhelabas pero no sabías cuál era el destino real.

Ya no serás más la misma persona. De hecho, dejarás de ser quien eras. No tengas miedo, no vas a actuar de manera rara, vas a tener una visión renovada, saneada y sanadora, de ti, de los demás y del mundo.

Además de la lectura en sí, te vamos a proponer que hagas ejercicios y entrenamientos prácticos. Los llamamos «Zonas de Reflexión Acción», y en ellas te invitamos a que te tomes un tiempo y hagas tus anotaciones sobre las preguntas que se te hacen. Esta es una forma activa para descubrir cómo reacciona tu ego ante diversas situaciones, y para que empieces a identificarlo e inicies el camino de la liberación.

Introducción: un camino para conseguir ser libres.

«No puedes curar el mundo con tu odio, tus quejas, tu rabia, tu orgullo... solo puedes curarlo con tu amor. Y para ello, vas a tener que mermarle un poco a tu ego»

Nunca antes en la historia se había tenido tal nivel de interés por encontrar la verdad de lo que somos. A pesar de que hay mucha gente dormida, es mucha la gente que siente un gran malestar sin saber muy bien qué le pasa. Pero siente que su vida no tiene sentido, que aunque goce de bienes materiales, hay dentro de ellos un vacío existencial.

Mucha gente ha empezado a darse cuenta, desde hace ya unas décadas, del impacto negativo que el ego tiene en cada uno de nosotros. Hay personas que, a lo mejor, durante un tiempo se han dedicado a estudiar el tema, sin embargo, a la larga o a la corta, lo han dejado de lado, y se han olvidado de él hasta que de nuevo les ha vuelto a surgir «ese dolor existencial permanente». Se dan cuenta que ya no pueden ignorarlo. Una buena parte de la población dirige su atención hacia sofocar o ahogar este grito interior a través de cualquier forma de adicción como el alcohol, las drogas, la comida, el sexo, el dinero, el trabajo o el poder.

Este libro busca entender qué es ese ego del que tanto se habla hoy en día, y qué tanto daño nos hace. Y ojalá que de la manera más clara posible. Ya que la gente suele comentar mucho, en los talleres de capacitación y formación, que no les resulta fácil entender los libros que hablan del ego, aunque éstos quieran ser fáciles.

Pareciera como que en el siglo veintiuno deberíamos haber resuelto ya al menos este enigma: «¿Quién soy yo? Y, si yo no soy ese ego del que tanto se habla, ¿quién soy? Y, además, si ese ego es tan cruel y tan miedoso ¿cómo es posible que se encuentre allí, dentro de nosotros mismos y no tengamos casi ningún control sobre él? ¿En qué momento perdimos el control, las riendas del ego?».

Las preguntas que se nos plantean son muchas y nada absurdas, como por ejemplo: «¿Cómo pudimos dejarnos manipular de ese ego tirano? ¿Ser verdugo y ser víctima, o ser salvador y ser castigador? ¿Por qué es tan conflictivo? ¿Por qué y cómo se creó el mecanismo para sobrevivir? Porque,

verás, una vez que lo acechas y te das cuenta de su manera de comportarse es lo más absurdo que pueda haber.

La forma más fácil de entender lo que es el ego en nuestra vida y de qué manera la dirige es haciendo uso de la figura histórica del regente en la monarquías.

La regencia consiste en que durante un período temporal, una persona, como norma general pertenece a la familia real, ejerce el poder en nombre del rey titular. Las razones pueden ser bien porque éste es demasiado joven o demasiado viejo, bien por la ausencia del mismo, o por su incapacidad para gobernar por sí solo. La regencia cesa cuando desaparece la causa que la motivó. La regencia puede ser individual o colectiva. Generalmente, la regencia la ejercen las personas allegadas a la Corona, como el padre o la madre del rey y, también, el príncipe heredero, en el supuesto caso de ausencia o incapacidad del rey.

Así, de la misma forma, el ego funciona durante un periodo de tiempo como el regente del reino de nuestra vida. Mientras somos niños, el ego acuerda con nuestro Ser dirigir él temporalmente nuestra vida. Durante ese periodo de tiempo el ego es más despierto, ya que maneja la percepción para así poder dirigir la vida de la persona.

En este libro vas a entender cómo se desarrolla ese ego, los distintos tipos de egos de los que se puede hablar, cómo liberarse del ego, y cómo hacerlo sumiso a nuestra conciencia. Es decir, aprenderás cómo permitir que sea nuestro Ser quien gobierne nuestra vida.

No es nada fácil darse cuenta e identificar las constantes y muy variadas travesuras del ego en nuestra vida. Por ello, este libro tiene para ti el reto de comprender y liberarte de ese ego tosco y conflictivo. No vas a poder deshacerte de él, pues forma parte intrínseca de ti, pero, sin embargo, si podrás lograr la liberación consistente en ser tú quien lo dirijas a tu voluntad.

Tal vez puede parecerte algo trivial, pero no tenemos ni idea del mal que nos genera el ego, y más aún el ego colectivo. Cuando te lanzas a la tarea de descubrir y deshacerte del ego, estás avanzando cientos de años de evolución. Y, esto hace que el mundo evolucione también cientos de años, tal vez más. No tenemos esa conciencia porque nos resulta imposible percibirla desde la perspectiva del ego.

Sin embargo, esto que es así de importante y de vital, como puedes ver, no es una tarea trivial.

¿Estás preparada, preparado para este reto?

¡No te preocupes! Si te parece vamos juntos para recorrer el camino.

Historia de una familia.

Los hombres son tan tozudos en el diario vivir que hacen mucho daño a su alrededor.

Juan era un padre de familia. Tenía cuatro hijos, dos chicas y dos chicos. Parecían ser muy felices. Eran muy creyentes, y practicaban su religión cada semana. Oraban en la mesa agradeciendo la comida que compartían.

Juan muy ofuscado y celoso de sus hijos, dos mujeres y dos varones de origen mejicano, que vivían en Estados Unidos, California, no les dejaba salir a ninguna parte. Pero ellos fueron creciendo. Y les molestaba mucho ese aspecto del carácter de su padre, que ya no soportaban. Se sentían ahogados a menudo. No había forma de hablar y discutir con él, y hacerle entender sus necesidades. Juan no cambiaba y, en lugar de escuchar y ser sensible a las necesidades de sus hijos, se fue cerrando aún más. Hasta que uno a uno de sus hijos se fueron marchando de casa. solo quedó la pequeña, pero que en breve ya se marcharía de seguir así. A pesar de que Juan era un buen hombre estaba obcecado por sus ideas y valores.

Tu ego es la máscara que muestras.



Cuenta una antigua leyenda, de cuando el teatro era teatro y los actores andaban por los pueblos y ciudades en sus carromatos, sobre un famoso actor y su máscara. Aquel actor usaba en sus actuaciones una máscara. Pero un día, llegó a su casa y empezó a hacer otras cosas. Le dio pereza quitarse la máscara. Ante lo cual, su pareja le pidió que se la sacara, porque era un poco raro e incómodo hablar con él con la máscara puesta. Sin embargo, el actor le contestó que lo haría más tarde. Y, así, pasó todo el santo día con su máscara, hasta quedarse dormido con ella puesta.

Al día siguiente, salió corriendo de prisa y se fue a actuar con su máscara ya

puesta.

Regresó de nuevo a su casa con su máscara aún puesta. Y de nuevo no se la sacó. Su mujer le gritó y él le refunfuñó diciéndole que ya se la quitaría, que ahora estaba ocupado haciendo otras cosas.

Y de este modo pasaron tres meses, con esta misma dinámica. De modo, que después de usar la máscara durante tres meses, la gente ya no sabía quién era la máscara y quién era el actor: se había fundido con ella y ahora era parte suya. La máscara había tomado el control.

Pues bien, esa máscara es exactamente como el ego. El ego es nuestra máscara, que toma el control de toda nuestra vida, de lo que pensamos, lo que sentimos y lo que creemos y, por lo tanto, de lo que decidimos y hacemos.

1. ¿Cómo se desarrolla el ego?



«La vanidad es hermana de la arrogancia, hija del ego y madre de las apariencias».

Cuentan a menudo una historia de que una vez conversaban un hombre sabio y un ministro. El ministro, en medio de la conversación, le hizo la siguiente pregunta al sabio: «¿Qué es el ego?». A lo que el sabio respondió de inmediato como en un arrebato: «¡A quién se le ocurre pregunta tan estúpida!». El ministro visiblemente molesto se dijo a sí mismo: «¿Acaso esta persona, no sabe que soy el primer ministro y que no puede contestarme de esta forma?».

Entonces, el hombre sabio dijo: «ESTO, su forma de reaccionar, es precisamente el ego. Cuando alguien habla mal de nosotros, quizá nos sintamos más afectados de lo que la crítica merece, y siempre reaccionamos intentando defender o reforzar nuestra imagen dañada en lugar de enfrentarnos directamente a la crítica en cuestión».

1.1. ¿A qué se llama ego exactamente?

«Somos personas que tenemos miedo. Lo peor que sale de nosotros, un yo enaltecido... es nuestro lado prepotente. El ego es ese invitado incómodo y latoso que quiere siempre boicotear la fiesta...».

Grupo de personas que hablan del ego.

Por eso es la necesidad de iluminar tu camino.

Práctica nº 1. Zona de autoentrenamiento y metamorfosis: ¿Qué es el ego para ti?



Para que este libro tenga realmente un impacto en tu vida te vamos a proponer estas zonas de entrenamiento personal con el fin de explorar tu interior. De este modo, podrás conseguir en cualquier momento, una metamorfosis. Nadie dice que esto sea fácil, porque nos hemos acostumbrado a no cuestionar ni quiénes somos verdaderamente ni qué propósito tiene todo esto.

Antes de seguir leyendo este capítulo, detente durante unos minutos y piensa y responde lo más rápido posible —si es por escritor mejor— a las siguientes preguntas:

1. ¿Para mí qué es el ego?
2. ¿Cómo lo reconozco en mí mismo?
3. ¿Cómo lo veo en los demás?
4. ¿Qué significa «tener ego» para ti?
5. ¿De uno a diez, cuánto ego crees que tienes?

Se trata de que contestes rápido. No busques ni pienses que tienes que dar una respuesta correcta. Pero sí date el tiempo de hacerlo.

Mientras escribíamos este libro preguntamos a cientos de personas qué era para ellos el ego. Empezamos por los grupos de Whatsapp. Se les pidió que fuera algo rápido sin pensar, sencillo en una frase.

Las preguntas fueron las mismas que en la práctica: «¿Para mí que es el ego?», «¿Cómo lo reconozco en mí mismo?», «¿Cómo lo veo en los demás?», «¿Qué significa “tener ego” para ti?», y «¿De uno a diez, cuánto ego crees que tienes?».

La verdad es que necesitaríamos un libro entero para analizar las respuestas. Sin embargo, lo que más llama la atención es que la mayoría no cree que tenga un ego muy alto, sobretodo comparado con el de los demás. Resulta cómico observar como este pequeño estudio también confirmó que «es más fácil ver el ego de los demás que el nuestro propio».

Un dato muy interesante es que mucha gente refiere «no saber exactamente cómo distinguir el ego en su cabeza, su cerebro». Parece que hubiese una gran confusión en cómo saber cuándo lo que eres o cómo te comportas es ego, o si son reacciones del ego.

Destaca el hecho de que una gran mayoría pone en común el valor negativo del ego. Así, una idea muy habitual es relacionarlo con la parte más negativa de nuestra vida: «... es esa parte egoísta y pueril que aflora sin razón». Tenemos una visión «más bien negativa del ego» e intentamos tenerlo controlado, siendo conscientes de que si aflora no es la razón la que responde sino la ira, la rabia, el enfado... Buscamos mantenerlo, cuidando nuestra armonía interior y siendo conscientes y compasivos con nosotros mismos y con los demás, para así necesitar cada día menos ego.

Sin embargo, unos cuantos realzan el valor positivo del ego como motor de crecimiento personal y colectivo. Por ejemplo, unos lo ven como «la puerta a la humildad». Este aspecto se repite de maneras diferentes, y muchos destacan que reconocen el ego «cuando sienten que son más que las demás personas, que son especiales y los demás no».

Mucha gente refiere que su ego se manifiesta en ellos «en forma de competencia» con los demás. De este modo, «ser yo quien tiene razón en todo y lo sabe todo» es una de las frases más repetidas.

Las siguientes afirmaciones también tienen que ver con la comparación con respecto a los demás:

- El ego es como te ves tú comparado con los demás.
- El ego es aquel otro yo que crean los demás y que me impide ser yo. Es como una catarata en un ojo que te impide ver bien.
- Lo tengo como ideal de uno mismo al que aspiro ser y que no soy, y no me deja ser feliz.
- Estoy ojo avizor cuando tengo ataques de ira, celos y complejo de inferioridad.

Muchas personas destacan que «su ego no es muy alto, que en les importa mucho lo que piensan los demás de ellos, y que tienen muchos defectos y limitaciones, e inseguridades también».

Hay algunas definiciones curiosas muy visuales y auditivas que quieren transmitir esa permanencia molesta de la presencia del ego:

EGO: dícese de aquella mosca cojonera, que tanto haga sol, como llueva,

sea de día o de noche, no te deja en paz, ni a sol, ni a sombra. La tengo rondando a mis alrededores, colgadísima de mí, y no me deja. No se va, ni con spray, caza moscas, ¡no para! La reconozco como una toca aquí, toca acá, toca esto, toca aquello, lo toca todo, ¡todito! Es una intrusa, entrometida.

Las definiciones más habituales tienen que ver con la percepción que la mente tiene de uno mismo:

El ego es la percepción de la mente en cuanto a mí mismo y a todo lo demás; que, por no decir siempre, muchas veces distorsionada por las creencias limitantes. No siempre lo detecto, pero muy a menudo me pasa factura con dolores en diferentes partes de mi cuerpo. El ego es la percepción que tienes de ti mismo. Pienso que puede tener altibajos, pues considero que está muy relacionado con el estado anímico: a estado ánimo bajo ego bajo.

Luego aparecen las sombras y las luces, la ausencia y la presencia de la luz: El ego da sombra a mi luz. En mi vida hay demasiado ego. Vemos fácil el ego de los demás pero no el nuestro. Creo que el ego es la parte oscura del alma de cada persona, y se manifiesta en la rabia, la envidia, la soberbia, la ira. Veo el ego en mí cuando aparece la rabia, que sale más a menudo de lo que quisiera.

Lo que parece tener claro mucha gente es que «el ego es el falso yo». Es una estructura mental que dificulta el crecimiento personal pero que al mismo tiempo es necesaria. El ego es lucha y conflicto. Muchas personas manifiestan que su ego «lucha hacia dentro», que es una resistencia muy grande. Y lo reconocen muchas veces por «el diálogo interno que se genera»

Así mismo, muchas personas parecen tener claro que «el ego les aleja de la paz interior. Y quieren creer que lo están amansando, controlando. Notan su presencia en la dificultad que tienen para relacionarse con los demás. También es habitual que lleguen a pensar que con «la edad han podido reducirlo».

Para algunos, el ego es la aceptación de aquello que menos nos gusta de nosotros. Así muestran esa relación en esta identificación que hacen con el yo y su negación. Se ponen en juego «lo que soy». y lo que somos realmente. Es como si se preguntaran «quiénes somos realmente». «Voy a él cuando algo no me va bien y casi siempre encuentro una respuesta», dicen algunos. El ego

es esa parte de nosotros que nos hace creer que somos lo que no somos, y que cuando alguien lo hiere saca nuestra soberbia. En él habitan nuestras vanidades, nuestro orgullo, nuestra soberbia, nuestros miedos... Es el que tapa y enmudece al niño que llevamos dentro.

Muchos lo definen como una actitud que nos «impide mirar o ver algo de nosotros», y que nos frena en nuestras acciones:

El ego es cuando me miro el ombligo, eso que me hace creer en posesión de la verdad, que no me permite escuchar y que me separa del otro. Y que me impide avanzar porque no veo más allá de mi nariz... Y no me deja jugar con la vida y que la vida juegue conmigo.

Por el contrario, algunos lo ven como un producto o una parte de nuestro cerebro:

Para mí el ego, es la parte que queda de mi cerebro reptil, que me hace responder desde los instintos, es pura reacción «sin reflexión».

El ego parece estar muy presente:

Creo que el ego está muy presente en mi vida diaria. Aunque sea cada vez más consciente de cuando aparece. Lo reconozco cuando alguien me hiere o hace algo que contra mía. Entonces, «reacciono en lugar de buscar una respuesta emocionalmente más inteligente». O incluso lo reconozco «cuando se apodera mí la pereza, la parte más cómoda de mí, más dejada, las tentaciones».

Como casi con todo, de lo que se trata es de encontrar el equilibrio. Mucha gente se mantiene en la idea de que el ego no tiene por qué ser siempre negativo:

Yo no considero que el ego tenga que ser siempre negativo y oscuro. El ego = egolatría, egoísmo, supervivencia, arrogancia, a veces menosprecio; pero también tiene su parte positiva, Ego = Autoestima, seguridad, respeto por ti mismo, personalidad, fuerza, coraje, determinación, y ,en resumen, ego = yo.

Algunas personas valoran mucho el ego afirmando que «el ego es lo que la gente envidiosa dice que uno tiene subido cuando se ama a sí mismo, y se sabe superior a los demás en uno, varios o todos los campos».

Hay una parte de la gente que percibe el ego «como el motor de la superación personal». Y estas personas lo reconocen «porque piensan y hacen las cosas mejor que el 99% de las personas que perciben».

Otros lo ven como «nuestro lado prepotente». Y lo mantienen lo «más vigilado posible». Lo reconocen cuando subestiman algo o a alguien, y lo detectan como su instinto básico de superioridad:

El ego significa para mí el orgullo que tiene cada uno. Lo reconozco sobretodo en momentos donde sé que se me está evaluando, en situaciones donde no quiero parecer inferior.

Algunos introducen el concepto de «ser» cuando se refieren a la parte positiva del ego:

Pienso que es el «ser» que todos tenemos, evidentemente, y que está en algunos más escondido que en otros.

Algunos refieren que puede ser «la puerta a la humildad», pues lo reconocen cuando «sienten que son más que las demás personas, que son especiales y los demás no».

Algunas respuestas presentan una imagen del ego como «ese invitado incómodo y latoso que quiere siempre boicotear la fiesta». Y aparece de nuevo una alternativa al control del ego: «ahora sé que mi espíritu es el mejor antídoto para callar el ego». Otros concluyen que: «Es correcto el ego no necesariamente es malo, que se ha satanizado mucho, y que hay que saber convivir con él, y usarlo a nuestro favor».

Algunos ponen el acento en lo corpóreo del ego, en «la carne» —como le llaman muchos—:

El ego, en mi opinión y en base a mi experiencia, es de la carne; y aunque te puede traer satisfacciones momentáneas nada te alimenta y nutre tanto el alma como aquello que alimenta al espíritu y no solo a la carne. Esta opinión está basada en mi experiencia personal y mi testimonio de vida porque he sentido el ego, pero también he podido percibir otros sentimientos que me han dejado un mejor sabor de boca. Y es que ante un acontecimiento por el que todos pasaremos, como es la muerte, se doblan egos, orgullos, vanidades y muchos otros sentimientos más.

Y, por último, está la definición del ego como esa misteriosa envoltura de capas y capas, que probablemente sea la razón por la que no podemos darnos cuenta de lo que realmente somos:

Yo me imagino que somos como una cebolla, con muchas capas, al centro está el ser y las capas son el ego.

1.2. ¿Por qué cuesta tanto darse cuenta del ego en

uno mismo?

¿Qué ves en el espejo? Mírate en el espejo durante unos minutos de manera consciente. Pregúntate: «¿quién creo que soy?». Y escucha, siente, observa. Toma nota.

¿Por qué miras la paja que hay en el ojo de tu hermano y no ves la viga que está en el tuyo? ¿Cómo puedes decir a tu hermano: «Hermano, deja que te saque la paja de tu ojo», tú que no ves la viga que tienes en el tuyo? ¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu ojo, y entonces verás claro para sacar la paja del ojo de tu hermano.

Lucas

En la tierra hay suficiente como para satisfacer las necesidades de todos, pero no tanto como para satisfacer la avaricia de algunos.

Mahatma Ghandi.

Hay una frase que dice: «Si no te gusta lo que cosechas, analiza y cambia lo que siembras». Observar el propio ego resulta muy difícil para uno mismo. La razón es muy sencilla: «No estoy dispuesto a poner en tela de juicio mi forma de ser». Hacerlo sería ponerme en evidencia, y eso representa una amenaza para mí, mi yo todo poderoso.

Jesús ya lo decía: «es más fácil ver la paja en el ojo de tu hermano y no ver la viga en el tuyo».

Sin embargo, la sencilla encuesta sobre qué es el ego, nos da una idea de ante qué nos enfrentamos. La razón por la que podría ser difícil darse uno cuenta de la presencia del ego es por la misma confusión que nos genera. Y porque, además, no resulta fácil, por el mismo ego, sentir que uno lleva dentro tales engendros. Por ello, para mucha gente resulta inaceptable, e incluso insoportable asumir tales rasgos y características.

Aun así no debemos dar un paso atrás. El ego ha sido muy hábil en construir un mundo complejo, complicado, para intentar esconderse detrás de todo ese teatro.

Mucha gente seguirá durante mucho tiempo sin admitir que tiene un ego que lo dirige y manipula como quiere, porque le compensa. La trampa es muy sutil, porque no están dispuestos a bajarse de la sensación de sentirse importantes. Al ego le encanta la sensación de importancia, sentirse que es

importante. Y allí anestesia a muchos, siempre de forma temporal, hasta la caída, que puede ser muy dura. Esta gente puede que haga mucho daño a su alrededor, y que ello ni le interese, o que crea que hace lo correcto, y que ni se dé cuenta de que no es así. Esta gente vive en un océano de autoengaño.

Pero vamos a intentar poner un poco en orden, y sacar algo en claro sobre lo que en general las personas consideramos qué es ego y cómo determina eso nuestra habilidad para controlarlo y entenderlo.

De lo único que sí estamos bastante seguros, y con un alto grado de certeza, es que mantener el ego bajo control hace que las personas mejoren, se centren sobre el lado más cooperativo y solidario que tienen. Hace que busquen mejorar las comunidades y a su vez, la comunidad busque mejorar más y más el entorno.

En general, hay una gran confusión sobre el ego, no entendemos con claridad lo que es y lo que quiere. Por eso, el ego gana la batalla una y otra vez a lo largo de nuestra vida. E incluso hay mucha gente que piensa que no hay nada más aparte del ego en nuestra personalidad.

A nivel popular, como pudimos ver en las preguntas que hicimos a mucha gente, hay frases que suelen ser destacadas, sobre todo en el terreno de la llamada «espiritualidad». Dominan la confusión, los juicios de valor hechos a la ligera, las conclusiones fuera de la realidad y un sinfín de ideas y opiniones que no tienen fundamento alguno.

Frases tales como «Esa persona tiene mucho ego», «En el camino espiritual hay que aniquilar el ego», «Tal o cual maestro tiene un gran ego», «Aquel otro gurú es tan humilde que no tiene ego», o «Para no tener ego o desprenderse de él, no se deben tener posesiones o bienes materiales», y así sucesivamente, son unas de las incontables formas de dar nuestra opinión sobre lo que creemos que es el ego.

Al hacer nuestra pequeña encuesta sobre lo que se consideraba qué era el ego, nos encontramos con gente que se alarmaba totalmente. Estas personas sienten amenazada el conjunto de su vida: «¿Qué significa, entonces? ¿Significa que no podemos firmar nada, no podemos tener compromisos, significa que toda nuestra vida está perdida?». «Es como si no pudiéramos hacer nada de nada», dice mucha gente, con respecto al descubrimiento del ego, mientras que otras muchas personas afirma: «Todo eso es una tontería, no hay nada más que el ego».

Esto contrasta con los terrenos de la filosofía, la psicología o incluso el de la

religión y la espiritualidad, en donde hay un sinfín de definiciones sobre el ego. Y en occidente, en un ámbito en donde ha influido el orientalismo existe la idea de que el ego tiene que ser «liquidado».

Muchos pensadores nos advierten de que conviene no tomar posturas tan radicales, y evitar de alguna manera empobrecer nuestra realidad individual y generar más problemas a nuestra existencia. Lo que sí es importante, es buscar entendernos a nosotros mismos, y al mundo que nos rodea, e intentar transmutar «la imperfección y las limitaciones que pueden constituir nuestro yo».

A lo largo de la historia, antigua y presente, son muchos los estudiosos, sabios, religiosos de todas las creencias, neuro-científicos, filósofos, yoguis, psiquiatras, literatos y personas cultivadas en los distintos caminos del saber, quienes han ofrecido su propia versión sobre el ego. Y de todas ellas se puede tener una conclusión común: no se puede vivir sin ego.

Los argumentos sobre la afirmación de que «sin ego no se puede vivir» se deben a que, de no ser así, no habría existencia individual, porque debemos recordar que la característica que da sentido al ego es la «singularidad» de cada uno de nosotros, nuestra expresión individual en el mundo.

De acuerdo con las diversas tradiciones —tanto las orientales y así como en la mística y creencias religiosas occidentales—, «se puede vivir utilizando como es obvio el ego y vivir sin llegar a identificarse plenamente con él.»

Sin embargo, todos manifiestan que: «Se tiene la curiosa idea de que los sabios, místicos, buscadores sinceros de la Verdad no tienen necesidades, ni deseos carnales, que se pasan la vida sonriendo, y que de cintura para abajo están muertos». Y, más aún, se desmarcan de «la idea de que se crea que los sabios no tienen problemas con las cosas que conciernen a todo el mundo, como el dinero, la comida, el sexo, y de que es como si la religiosidad o espiritualidad no sirviera tanto para vivir la vida con plenitud como para reprimirla».

Práctica nº 2. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: ¿Qué ves en el espejo? ¿Qué ves en tu espejo?



El espejo es el instrumento que nos define en nuestra exploración como seres humanos.

El ego generalmente se constituye a partir de la percepción que otro tiene sobre mí. Casi siempre empieza con la madre que es la que cumple la función de «espejo» para el bebé en los primeros años.

El espejo da la imagen más impactante del ser humano en su proceso de identidad. Cuando el bebé descubre que «el otro» que se refleja en el espejo es «él mismo», o sea su propio «yo», es una explosión mental fenomenal.

Así, todas las relaciones son un «juego de espejos», te ves a través de los demás, te defines en función y por comparación con los demás. Este es un juego en el que obviamente puedes perderte, ya que reconoces con muchos filtros lo que llamas tu ser.

Ahora, busca un espejo —necesitas uno de como mínimo 20 pulgadas, y preferiblemente de 40 pulgadas—, porque vas a hacer el siguiente ejercicio mirándote en él:

1. Te vas a preguntar de manera insistente y firme ¿Quién soy yo?
2. Vas a permitir que fluyan ante ti todas las respuestas de lo que consideres tú. Empezando por las cosas más evidentes como, por ejemplo, Alicia», «soy un hombre», «soy profesor» o etc.
3. A cada respuesta que llegue a tu mente dirás «eso no soy yo». Por ejemplo:
 - Soy Juan
 - Eso no soy yo
 - Soy psicólogo.
 - Eso no soy yo.
 - Soy blanco.
 - Eso no soy yo.

4. A medida que pasa el tiempo, debes ir entrando en todas las categorías por las cuales te defines: profesión —«soy panadero», «soy psicólogo», «soy abogado»...—, posición social, color, raza, nacionalidad —«soy americano», «soy mejicano», «soy español»—, consideraciones físicas —«soy guapo»—, aspectos psicológicos sobre ti —«soy dulce», «soy astuto»—, e permítete ir profundizando, «soy alguien espiritual o no», etc.
5. Debes simplemente estar muy atento a ver qué pasa por tu cabeza y las sensaciones que experimentas.
6. Toma al finalizar el máximo de notas posibles. También toma conciencia de las imágenes que aparecen en el espejo.

1.3. Las 8 etapas del desarrollo del ego, desde un marco psicológico

«Si nuestros esfuerzos por lograr una mejor y más feliz calidad de vida generan resultados desastrosos, los viejos intentos por solucionar problemas han alcanzado los límites de la ineffectividad».

El psicólogo Erik Erikson formó parte de ese grupo de teóricos que intentaron tomar en cuenta el papel apropiado del ego en la maduración y las funciones de la personalidad. Del mismo modo, le asignaron mayor peso a los factores socioculturales en el desarrollo de la personalidad.

El ego, para Erikson, representa el factor de la personalidad encargado de coordinar las necesidades del individuo con las demandas impuestas por su ambiente.

Una de las aportaciones importantes de Erikson fue su modelo de desarrollo de las ocho fases por las que pasa el ego a lo largo de toda la vida. No negó la validez a la teoría de etapas psicosexuales de Freud, simplemente la complementó haciendo énfasis en los aspectos sociales de la maduración de la personalidad.

Se le llama el «psicólogo del ego» porque le dio un papel determinante a estos factores sociales y puso énfasis en las fuerzas desarrolladoras del ego. También Erikson sostuvo que en la infancia solo una parte de los conflictos son provocados por la frustración de los instintos sexuales.

Muchos otros conflictos resultan del choque entre las necesidades y deseos no sexuales del niño y las expectativas y limitaciones impuestas por su cultura.

A continuación te presentamos las etapas por las que según Erikson pasa

toda persona. Debido a que la persona y el ambiente se relacionan a través de toda la vida, el crecimiento y el cambio de la personalidad no se puede limitar a los primeros 20 años. Erikson dividió el ciclo vital en 8 etapas: 5 para cubrir los primeros 20 años y 3 para abarcar el resto de la vida. Cada etapa es única y presenta al individuo con una tarea principal para que cumpla.

Si en cada una de las nuevas etapas de la vida la persona ha logrado la competencia correspondiente a ese momento vital, esa persona experimentará una sensación de dominio que Erikson conceptualiza como fuerza del ego. Haber adquirido la competencia ayuda a resolver las metas que se presentarán durante la siguiente etapa vital.

Otro de los rasgos fundamentales de la teoría de Erikson es que cada una de las etapas se ve determinada por un conflicto que permite el desarrollo individual. Cuando la persona logra resolver cada uno de los conflictos, crece psicológicamente.

En la resolución de estos conflictos la persona halla un gran potencial para el crecimiento pero, por otra parte, también puede encontrar un gran potencial para el fracaso, si no se logra superar el conflicto propio de esa etapa vital.

Primera etapa. Infancia: confianza —esperanza— versus desconfianza —0 a 18 meses—.

- En esta etapa, el desarrollo de la confianza es la primera tarea del e nunca se llega a completar del todo.
- El niño empieza a dejar que la madre salga de su campo de visión ansiedad y rabia, porque para él ya se ha convertido en una certeza int así como una previsibilidad exterior de que está cerca, o va a volver prorr
- El grado la confianza o desconfianza dependerá en gran medida de la ca de la relación materna.

Segunda etapa. Primera infancia: autonomía —valor, autocontrol y fuerza de voluntad— versus vergüenza y duda —18 meses a 3 años—.

- En esta etapa, el niño empieza su desarrollo cognitivo y mus controlando y ejercitando los músculos que se relacionan con las excrec corporales —control esfínteres—.
- Si se le niega la autonomía, el niño siente que es incapaz, con dudas, y e

lleva a la vergüenza.

- La vergüenza se desarrolla con la formación de la auto-conciencia del niño.
- Fomentar el sentido de autonomía en el niño y modificarlo según avanza la vida, sirve en un futuro para lograr con éxito la preservación de la economía y disponer de un sentido correcto de la justicia.

Tercera etapa. Edad de juegos: iniciativa —determinación— versus culpa —3 a 5 años—.

- La iniciativa se suma a la autonomía para lograr un objetivo, planificándose mostrándose activo en su consecución.
- Su desarrollo físico e intelectual es rápido, se muestra muy curioso y aumenta su interés por relacionarse con otros niños, poniendo a prueba habilidades y capacidades.
- Si los padres reaccionan negativamente a las demandas de información y ayuda de los niños, es probable que se les genere sensación de culpabilidad.

Cuarta etapa. Edad escolar: laboriosidad —competencia y método— versus inferioridad —6-7 a los 12 años—.

- En esta etapa se reemplazan gradualmente los deseos de juego y caprichos para ser más productivos y alcanzar objetivos, por ejemplo, en la escuela.
- Muestran un mayor interés por el funcionamiento de las cosas, e intentan llevar a cabo las actividades por sí mismos, con su propio esfuerzo utilizando sus conocimientos y habilidades. En esta etapa es muy importante la estimulación positiva en la familia, la escuela, o por el grupo de iguales. Los compañeros empiezan a tener una gran importancia en su vida social y aprendizaje.
- En el caso de que haya dificultades en el desarrollo de esta etapa, puede generar cierta sensación de inferioridad que le hará sentirse inseguro frente a los demás. El niño puede llegar a ser un esclavo conformista de los pensamientos propios, o por el contrario mostrarse cruel e intentar explotar a sus compañeros.

Quinta etapa. Adolescencia: identidad —amor y devoción— versus confusión de papeles —adolescencia hasta los 20 años aproximadamente—.

- En esta etapa, el adolescente se fija en la apariencia y forma de actuar con los demás.
- La identidad del Yo es la confianza acumulada que le da uniformidad y continuidad interna propia, ofreciendo con ella un significado para los demás.
- El adolescente es cada vez más independiente, y se va distanciando de los padres para pasar más tiempo con los amigos.
- Empiezan a pensar en el futuro: qué estudiar, en qué trabajar, dónde vivir, etc.
- Comienzan a afianzar su propia identidad basándose en sus experiencias. Es extraño que en esta etapa les invadan las dudas y la confusión sobre sí mismos y su propia identidad.

Sexta etapa. Estado adulto temprano: intimidad —amor y afiliación— versus aislamiento —20 a los 40 años—.

- La intimidad se refiere al proceso de consecución de relaciones con la familia y la pareja, o el apareamiento conyugal. Empieza la verdadera reciprocidad sexual, el dar y recibir tanto a nivel físico como emocional apoyo, confianza, y todos los demás elementos que normalmente se asocian con relaciones adultas sanas, propicias para el apareamiento y la crianza de los niños.
- El aislamiento, por el contrario, significa sentirse excluidos de las experiencias de la intimidad en pareja, el apareamiento y las relaciones de mutuo amor. Esto, lógicamente, se caracteriza por sentimientos de soledad, alienación, aislamiento social y no participación.
- El peligro en esta etapa es el aislamiento que puede conducir a problemas de carácter y personalidad.

Séptima etapa. Estado adulto medio: generatividad —afecto y producción— versus estancamiento —40 a los 60 años—.

- El análisis de Erikson, esta etapa no está totalmente orientada a la crianza. Para él, la generatividad se extiende más allá de los propios hijos, y también a todas las generaciones futuras.
- Los resultados positivos de esta etapa dependen de contribuir positivamente sin condiciones a la familia y la sociedad. También podemos ver esto como un fin de interés personal. Tener hijos no es un requisito previo para la generatividad, al igual que ser padre no es ninguna garantía de que se lo

generatividad. El cuidado de los hijos es algo escenario, pero el éxito en esta etapa depende en realidad de dar y cuidar, de poner algo nuevo en la vida a la medida de las capacidades de uno.

- El estancamiento es una extensión del aislamiento, que se vuelve adentro en forma de autointerés y autoabsorción. Representa los sentimientos de egoísmo, la autoindulgencia, la codicia, la falta de interés en los jóvenes y las generaciones futuras y el resto del mundo.

Octava etapa. Estado adulto tardío: integridad del yo — sabiduría— versus desesperación —60 años hasta la muerte—.

- En esta etapa el individuo deja de ser productivo, o al menos en parte. No tiene a hijos menores a su cargo y está entrando en la jubilación.
- El ego en esta etapa es la garantía de la integridad acumulada y la capacidad de orden y sentido.
- La desesperación significa miedo a la propia muerte, así como a la pérdida de la autosuficiencia, amigos y seres queridos.
- Según Erikson, los niños sanos, tienen integridad suficiente como para no temer a la muerte cuando les llegue el momento.

Este es el marco psicológico en el que podemos entender cómo se nos presenta el ego. Sin embargo, busquemos ir un poco más allá. Nos preguntamos si es posible deshacerse del ego, reducir su impacto en nuestra vida y qué hay realmente detrás del ego.

Podemos decir que toda la psicología no hace más que fortalecer el ego. Todo el mundo que nos rodea espera algo de nosotros, algo demostrable, algo que ganar, algo que obtener, algo digamos importante. Pero ser una persona sencilla no es parte de ese ego.

El camino del descubrimiento de nuestro verdadero ser pasa por darnos cuenta qué o quién es verdaderamente este ego que nos venden y qué nos aporta realmente.

Práctica nº 3. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: ¿Cómo reaccionas? Identificando mi ego.



Piensa en la historia del maestro y del sabio. Pasa a diario que alguien dice algo que no nos gusta, e inmediatamente reaccionamos con enfado. Puede que contestemos diciendo insultos o, incluso algo peor, puede que reaccionemos «dando golpes, tiros», o «creando un conflicto mayor».

Ésta es la primera característica para distinguir al ego. El ego nos hace creer que esa reacción es normal.

Examina todas las veces que reaccionas por cualquier cosa: por lo que te dijo tu hija, tu amiga, tu marido, ... , cuando entraste en la tienda o en el restaurante y no te atendieron bien.

Apunta una frase describiéndolo la situación y la emoción que te generó el pensamiento que te vino.

Ejemplos de ello podrían ser:

1. Este tipo ni me saludó. Lo juzgo de mal educado. Pienso: yo tampoco voy a saludarlo.
2. Mira esta chica como se sentó, y la ropa que lleva. Parece una fulana. Tengo celos, recelos. No creo que le gusté a nadie así.
3. Mi mamá me acaba de impedir salir. Estoy muy enojada. ¡Ojalá se me caigan las gafas así no verá nada.
4. Desgraciado de mi jefe, se creó el mejor. ¡Qué rabia me da verlo así! ¡Ojalá dé un infarto un día de estos!
5. Mira, ten cuidado con ese chico, no paga nada. Tengo celos y recelos. A lo mejor jodo y que nadie se acerque a él.
6. Yo no tengo ego. A mí no me confundas con esas cosas. Vanidad y soberbia. Estos pobres que ni se dan cuenta. Yo soy muy buena. No hago daño a nadie. Soy muy buena en cambio otra gente no lo es.
7. ¡Hum! ¡Mira lo que ha hecho! ¡Yo que le ayudé! Voy a ser indiferente. ¿Se cree, el mejor? Sin mí no hubiera hecho nada.

Pregúntate cuánto te molesta realmente la gente, y con cuánta gente

realmente te sientes plenamente bien. Verás que con muy poca o casi ninguna.

¿Te molesta todo de la gente? ¿Pasas el tiempo hablando de los demás? E incluso, ¿orientas sobre la gente que dices que quieres tus ataques? ¿Piensas que no lo son? ¿Qué son verdad? Pero atacas, atacas y te decepcionas del otro. Y buscas hundirlo de alguna manera. Te suena, ¿verdad?

A medidas que hagas este ejercicio vas a aumentar la conciencia de tu estado mental diario. Y te vas a sorprender de que estás permanentemente insatisfecha o insatisfecho.

No pares de escribir las pequeñas escenas que te pasan por la cabeza.

1.4. ¿Cómo sabemos que estamos persiguiendo la verdad?

«Las relaciones no te causan ni dolor ni infelicidad. Tan solo sacan a relucir el dolor y la infelicidad que ya están en ti».

E. Tolle

Parece evidente identificar la verdad, la mentira y el engaño. Pero no es siempre fácil, y sobre todo en aquellos casos en los que no se cuestiona algo realmente urgente. Dejamos pasar a menudo pequeñas situaciones, detalles, y conversaciones como si fuesen verdaderas. O, simplemente, no le damos importancia. Es difícil entender lo que ves si lo has juzgado erróneamente.

Por ejemplo, «hablar a espaldas de un conocido, amigo o compañero de trabajo, o un familiar para sentirnos mejor que él». Parece que todos fuéramos capaces de discernir sobre la «verdad» y «la bondad» que encierra un acto como ese. Está claro que no es un acto bondadoso, es un engaño o mentira, y si tiene alguna utilidad tendría que ver con una forma de alimentar la arrogancia y el sentimiento de superioridad del ego, al producir un daño de cualquier forma en el otro.

A veces nos puede ayudar un pequeño sistema para darnos cuentas de si algo es falso o verdadero. Puede ser algo sencillo que nos permita verificar la verdad, saber si es cierto o mentira, algún hecho o situación manifiesta de nuestra vida cotidiana. Como, por ejemplo, el jefe «que solo ve los errores de sus subordinados para sentirse aún más superior».

El ego es ese sistema que emite juicios de manera constante. El ego no

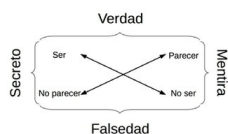
descansa. Influye de manera silenciosa, en todo lo que haces, piensas o sientes. Es como si un conjunto de pensamientos gobernara tu vida. Y te crees que eso es verdad.

Podemos elaborar un sistema de sencilla comprensión observando la relaciones que se establecen entre el «ser», la esencia de alguien o de algo, y el «parecer», lo que se aparenta. Desde hace mucho nuestra sociedad está sumida en valorar mejor la «apariencia» más que la «esencia».

Así, por ejemplo, si una persona «es» lo que «aparenta» ser se diría que su comportamiento o su forma de ser es «verdadera». Sin embargo, si el comportamiento está centrado en la apariencia, el «parecer» y «no ser», es decir no esencial, sería una «mentira».

Si la relación que se establece en un «no parecer» - «no ser», es una «falsedad», algo nulo. Y si la relación existente es «no parecer» - «ser» sería un «secreto», algo o alguien que no aparenta su verdadera esencia.

Es como si pudiéramos crear una ley universal de lo que es verdadero, lo que es mentira, lo que es una falsedad y lo que es un secreto.



Esto responde de alguna manera a una moral, lo que está bien y lo que está mal en cómo nos relacionamos con los demás.

Este sistema nos permite analizar todo tipo de relatos, desde los cuentos infantiles, las novelas literarias, los guiones de cine y, en general, cualquier otra tipo de obra artística.

En la vida cotidiana se trata de tus relatos personales. ¿Son tus relatos cotidianos verdaderos, sinceros y buenos, o son tus relatos cotidianos mentiras y engaños? ¿Distorsionas la realidad con rumores, triquiñuelas mentales, y adicciones? ¿Tienes secretos en tus relatos cotidianos o comportamientos nulos? ¿Hay intenciones detrás de tus actos?

Los rumores, la maledicencia, el hablar mal de los demás son comportamientos que podemos analizar fácilmente según este modelo de «verificación» o validez de la verdad. Cuando tus palabras hacen daño, y piensas que no lo hacen, estas palabras en sí mismas tienen una clara intención de afectar a alguien.

Esta son características que muestran a menudo personas con un ego

maligno: «dicen mal» de las personas, rumorean, maldicen... Son personas que continuamente hablan mal de los demás, denigrándolos. Como si no quisieran realmente causar nada pueden manifestar expresiones como: «La verdad es que se le ve ciertos comportamientos», «Yo no es que quiera juzgarlo, pero la verdad mira cómo se comporta y mira cómo hace esto y aquello», «Oye a mí me lo han dicho y lo dan por cierto», «Yo no es que quiera hablar mal de ella, pero...».

Una de las características de las personas con un ego malo es la de hablar mal de los demás, porque piensan que ellos son mejores, aunque en realidad están mostrando todo lo contrario. .

Este es un criterio bastante claro para identificar tu ego. Pregúntate cuánto hablas de los demás y cómo hablas de ellos, si haces parecer como si fuera «verdad» pero en realidad «no lo es». Y piensa que si estás creando un engaño, sobretodo, te estás engañando a ti mismo. Recuerda que la vida es como un eco, y si no te gusta lo que ves, presta atención a lo que estás emitiendo.

En cambio, a las personas que hablan bien de otros, que «dicen bien», la gente los quiere a su lado. Sin embargo, mucha gente que prodiga bendiciones a diestra y siniestra «dice mal» de los demás, hablan mal de los otros. Esto no es el verdadero bendecir, porque para bendecir realmente debes hablar bien de los demás. Esa es la medida de tu liderazgo, esa es la medida de tu grandeza interior y personal.

Este puede ser un «Principio Básico» para reducir el ego: tenerlo bajo control evitando hablar mal de los demás. Tú puedes creer que no lo haces, pero lo haces. Por ello, céntrate en sacar y expresar las cosas positivas de las personas que te rodean a tu alrededor. Porque aunque consideres pequeño el acto contrario de hablar mal de los demás, éste tiene generalmente consecuencias muy graves acabando con la reputación de las personas, generando conflictos entre parejas o produciendo mucho malestar social entre culturas distintas, porque no nos gustan sus hábitos y sus comportamientos.

Práctica nº 4. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: ¿Cómo sabemos que estamos persiguiendo la verdad?



Haciendo uso del sistema de verificación de la verdad vas a revisar tu acercamiento a la verdad y la bondad. Para ello, responde estas preguntas:

1. Cuando a alguien que conoces y que no te llevas bien con él en particular pasa algo malo, ¿hay alguna forma en que te alegras por eso?
2. ¿Te quejas a menudo de casi todo lo que te ocurre, de tu casa, de tus relaciones, trabajo, tu jefe, tus compañeros...?
3. ¿Tienes una visión más bien desconfiada como actitud primaria?
4. ¿Alimentas rumores, incluso algunos que sabes que no son ciertos?
5. ¿Discriminas con facilidad las razas, culturas, comportamientos que no te gustan?
6. ¿Te consideras una persona justa en tu vida cotidiana?
7. ¿Necesitas comprar cosas nuevas con frecuencia?
8. ¿Cómo te sientes con los vagabundos, y la gente sucia?
9. ¿Tienes tendencia a liarla, a pelearte en las reuniones, fiestas, reuniones personales y profesionales?
10. ¿Consideras que eres una persona iracunda, o al menos con facilidad enrabiarse o enojarse?

Repasa así, sucesivamente, un sinnúmero de situaciones cotidianas. Sería bueno que hicieras este trabajo de «verificación de la verdad y lo bueno».

2. ¿Cómo crea el ego las enfermedades físicas y mentales?



«... muy a menudo me pasa factura con dolores en diferentes partes de mi cuerpo. El exceso de rabia me enferma, la confusión de mi vida me estrangula los intestinos, no lo puedo soportar... toda esta situación me asfixia, me deja sin aliento... No soporto tanta inseguridad, me deprime completamente...»

El ego es una parte más de nuestra mente. Sin embargo, en la medida en que gobierna la percepción —la que tenemos del mundo, la que tenemos de nosotros mismo y la que tenemos de los demás—, el ego se otorga el derecho de marcar cada paso de nuestra vida.

Con el análisis que hicimos en el capítulo anterior sobre los rasgos del ego, se impone una conclusión altamente realista: «El ego no puede gobernar nuestra mente ni nuestra vida». No solo es desequilibrador sino nocivo para nuestra vida mental, emocional y física.

El ego es el maestro del miedo y del sufrimiento. Y juega por igual los roles el de víctima, de salvador y de verdugo. Su facilidad para cambiar de roles le otorga ese poder de convencer a las personas. Se adapta a cualquier situación con tal de poder jugar constantemente al juego que le gusta y que sabe hacer mejor, el de la simulación.

El ego te hace creer hasta la saciedad que él te va dar constantemente felicidad, porque te hace tentaciones frecuentes de placer, exceso de gozo, poder, dinero, sexo, y adicciones. Todo esto con el fin de mantenerte en la zona de hipnosis, en la zona de adormecimiento.

El ego intenta que tú no lo descubras por ningún medio. Por eso, si aceptas y descubres este juego habrás dado un paso gigante para el control del ego.

Queremos que tomes conciencia plenamente de que tú puedes controlar y dominar tu ego a voluntad. No es una tarea que sea fácil, pero tampoco es una tarea imposible.

De hecho, podríamos decir que ha llegado el momento de «desmontar el

juego del ego». Ahora la gente empieza a estar más alerta sobre la dinámica del ego, a ser más consciente sobre las cosas que obliga a hacer.

Por eso, te acompañamos en este proceso, para que juntos nos dejemos de este espejismo. Porque el ego ha creado toda una ilusión que ha terminado por dominar nuestra vida. Todos nuestros deseos son una ilusión que fabricamos constantemente, en base a la imagen que no dejamos de reproducir en «nuestras pantallas».

2.1. El origen del sufrimiento.

«La ignorancia es mi crónica inhabilidad para comprender las características fundamentales de la realidad.

- 1. La vida del hombre es esencialmente sufrimiento.*
- 2. La causa de ese sufrimiento es la ilusión tradicional en la que el hombre vive, identificándose con su ego periférico.*
- 3. La abolición de ese sufrimiento enfermizo está en el conocimiento verdad sobre su Yo central.*
- 4. El método para pasar de la ilusión del ego a la verdad del Yo meditación.»*

Las 4 verdades nobles de Budha.

«El ego es la enfermedad del ser humano. Por ciertos intereses, hay gente que desea que sigas enfermo. No quieren que seas sano y completo, porque ser sano y completo representa un peligro para esos intereses creados. Por eso nadie quiere ser sencillo, nadie quiere ser un don nadie. Y mi propuesta consiste en que debes sentirte a gusto contigo mismo, que debes aceptar tu ser».

Osho

El ego es la fuente de todo sufrimiento. Todas aquellos rasgos que pensamos no tienen nada de bueno en sí mismos como pueden ser el orgullo, la vanidad, la arrogancia, la prepotencia, la negatividad, la jactancia, y la autosuficiencia terminan por crear un estado enfermizo y patológico. Un estado que no solo acaba con el cuerpo y la mente de la persona que lo experimenta sino que acaba con cualquier tipo de relación, e incluso hasta una comunidad u organización.

Nos hemos concentrando en crearnos un mundo de fantasía para darnos

importancia, y sentirnos más que los demás. Iniciamos una carrera loca por «conseguir», por «obtener» bienes, posiciones, éxito... a costa de lo que sea. Pero hemos perdido el vínculo y la conexión con nuestra Zona Interior.

El vivir es una ilusión permanente, en la que estamos expuestos a un desequilibrio continuo. Por eso la gente enferma a través de sus miedos y sus dudas, y reforzados con el lenguaje, los pensamientos, las emociones y los sentimientos no hacemos más que perpetuar una mente enferma y un cuerpo frágil.

Las personas sufrimos casi por cualquier cosa. Si no tenemos dinero mal, y si hemos conseguido dinero tenemos miedo a perderlo. Así, a menudo escuchamos a muchas personas que están pasando un buen momento en su vida y sueltan de repente la frase: «Tanta felicidad no puede ser buena». Es por esto que muchas personas se refieren y piensan con respecto al ego como: «El ego es la percepción de la mente en cuanto a uno mismo y a todo lo demás; que muchas veces, por no decir siempre, está distorsionada por las creencias limitantes. No siempre se puede detectar, pero muy a menudo pasa factura con dolores en diferentes partes de mi cuerpo, con males de cabeza, y bajones fuerte del estado de ánimo. El ego es la percepción que tienes de ti mismo, y que puede tener altibajos».

Es fácil describir los síntomas de la enfermedad del ego: arrogancia, orgullo, prepotencia, autosuficiencia, vanidad, jactancia, vanagloria...

Normalmente uno enferma cuando cree poseer algún tipo de revelación, o cree tener alguna virtud, don o cualidad superior a la media, o por tener un golpe de suerte, o un mal curado daño emocional —como defensa ante las agresiones exteriores—, o, lo que es peor de todo, por el orgullo espiritual o la inseguridad oculta en uno mismo.

La enfermedad del ego es evidente. Pero como ha creado todo un montaje alrededor suyo, tal montaje parece que no nos la dejara ver. Pero es el montaje en sí la enfermedad. Para muchos expertos, hoy en día estamos ante la era del narcisismo, la era de aquellos que se creen autosuficientes, que no creen en la importancia del apoyo mutuo, de los equipos o grupos consolidados, de aquellos que rinden culto al egocentrismo y al individualismo. Todo está centrado en cuán popular eres, por ejemplo, en las redes sociales.

Pero todo esto lo vemos tanto las personas como en los países y naciones. Lo vemos como reacción a un mundo que se cree autosuficiente y que puede

prescindir del resto, sirviéndose de algo que han legitimado y normalizado como verdadero y necesario: el egoísmo.

Una persona enferma de ego no podrá atender a aquellas advertencias que perturben la propia imagen positiva que tiene de sí misma. Solo acepta la realidad, si tiene que ver con la suya propia. Todo lo demás forma parte de una perturbación, de una incomprensión sobre ella misma o de un ataque frontal hacia su «perfección», en definitiva, a su falso sentido de identidad.

Es muy sencillo.

¿Qué sucede realmente? ¿Cómo nacemos? Nacemos en nuestro ser, de una manera sencilla. Nacemos sencillos, dentro de la sencillez. Sin embargo, la sencillez no supone un reto para el ego. Es cuando vamos a la escuela que empiezan los retos el ser humanos, y nos hacen creer que esos retos difíciles nos ayudan a salir a adelante.

La sencillez es la muerte del ego.

Cuando entras a jugar tu papel, empieza la ambición, y empiezas a querer poseer un papel importante en tu vida.

Además, nos quieren controlar mediante la educación es un programa que nos dan para incrementar el sistema. Mediante castigos y premios, te quieren llevar por un camino determinado. Para que trabajemos en sus corporaciones y mantengamos la producción y el consumo eternamente.

Excluyen al sencillo porque es un simplón, y mediocre.

Hazte cuenta de que nacemos con las páginas en blanco, y que nuestros padres, los sacerdotes... todos empiezan a escribir en esas páginas en blanco, intervienen en nuestras páginas, y empiezan a imponernos, a alterar nuestro ser, nuestra sencillez y es entonces cuando el ego comienza a convertirse en la enfermedad del ser humano.

Entonces ya no quieren que seamos sanos, como complemento, porque sano y humilde, empieza a ser un peligro para los intereses de todas estas entidades de influyentes de nuestra educación.

Empezamos a mirar, y el ego se convierte en todo lo opuesto a nuestro verdadero ser. Debido al engaño que estas personas nos hicieron en nuestra educación. Nos llenaron de falsas creencias y de falso ser. De pequeño eres católico, o eres alemán, o eres rico, clase media o baja, pobre, eres... «falsas creencias». Nos pusieron un nombre y nos llenaron de ambiciones y condicionamientos. Y así, cuando terminamos la universidad, nos hemos olvidado de nuestro ser inocente, y se nos llena la boca, y tenemos un súper

ego, ahora bien alimentado y brioso.

Es cuando queremos estar por encima de todo el mundo. Entramos en la competitividad, necesitamos batirnos, y da lo mismo cómo, porque todo está orientado al objetivo de ser mejor que los demás.

De este modo, lo que el ser nunca llamaría competitividad, sino dar lo mejor de ti, que todos aportemos para que hagamos un todo un íntegro y maravilloso, se llama ahora dividir. El sistema se ha creado para dividir. Nos ha entrenado para ser mejor que el otro, y marcar la diferencia, no para realmente ayudar, sino para competir, para ganar batallas.

Sin embargo, lo que debemos es esencialmente aportar nuestro máximo potencial para que el todo se eleve a la vibración suprema, para que logremos el máximo desarrollo posible, y lleguemos al nivel máximo de la sociedad. No podemos estar divididos porque en este sistema de control del ego, racionalmente diseñados para la conservación de un sistema voraz, la norma es clara: trabaja y paga eternamente, hasta que llegue tu hora de morir. El panorama es claro: te hacen la cama para morir directamente —algunos más dignamente que otros.

El ego crea división, nos hace pensar que no nos necesitamos los unos a los otros. Pero todos nos necesitamos constantemente. Nadie viene solo a este mundo y nadie vive solo en él. Estamos constantemente necesitando de la gente, para todo, a lo largo de todo el día. Y estamos haciendo cosas constantemente para la gente.

Los niños nacen sin él, sin el ego. Y son los padres, la cultura la que va consolidando la forma del «personaje». Y así se ha perpetuado por los siglos de los siglos.

Tu principal enfermedad es la del ego. Es esa imagen rota en el espejo de tu propia exigencia, que no te lleva a ningún lugar.

Mira la vida de Steve Jobs y sus últimas palabras antes de morir en la sala de un hospital, son muy reveladoras:

«He llegado a la cima en los negocios. A los ojos de los demás mi vida ha sido el símbolo del éxito. Sin embargo, aparte del trabajo, tengo poca alegría. Finalmente, mi riqueza no es más que un hecho al que estoy acostumbrado. En este momento, acostado en la cama del hospital y recordando mi vida, me doy cuenta de que todos los elogios y las riquezas de las que yo estaba tan orgulloso, se han convertido en algo insignificante ante la muerte inminente. En la oscuridad, miro las luces

verdes del equipamiento para la respiración artificial y siento el zumbido de sus sonidos mecánicos. Puedo sentir el aliento de la proximidad de la muerte que me avecina.

Sólo ahora entiendo, que una vez que uno acumula suficiente dinero para el resto de su vida, tenemos que perseguir otros objetivos que no están relacionados con la riqueza. Debe ser algo más importante como, por ejemplo, las historias de amor, el arte, los sueños de mi infancia. No dejar de perseguir la riqueza, solo puede convertir a una persona en un ser retorcido, igual que yo.

Dios nos ha formado de una manera que podemos sentir el amor en el corazón de cada uno de nosotros, y no ilusiones construidas por la fama y el dinero que gané en mi vida, que no puedo llevarlos conmigo. Solo puedo llevar conmigo los recuerdos que fueron fortalecidos por el amor. Esta es la verdadera riqueza que te seguirá, te acompañará, y te dará la fuerza y la luz para seguir adelante. El amor puede viajar miles de millas y así la vida no tiene límite. Muévete a donde quieras ir. Esfuérzate para llegar hasta las metas que desees alcanzar. Todo está en tu corazón y en tus manos. ¿Cuál es la cama más cara del mundo? La cama de hospital.

Usted si tiene dinero, puede contratar a alguien para conducir su coche, pero no puede contratar a alguien para que lleve su enfermedad en lugar de cargarla usted mismo. Las cosas materiales perdidas, se pueden encontrar. Pero hay una cosa que nunca se puede encontrar cuando se pierde: la vida. Sea cual fuere la etapa de la vida en la que estamos en este momento, al final vamos a tener que enfrentar el día cuando la cortina caerá.

Haga tesoro en el amor para su familia, en amor por su cónyuge, en amor por sus amigos. Trátense bien y ocúpense del prójimo».

Estas palabras de Steve Jobs, uno de los hombres más poderosos y famosos del mundo actual, nos dejan ver la presencia del ego, y cómo acaba el ego con estas historias, y hasta con las de cada uno.

La cuestión es si vamos a seguir de esta manera, dándole nuestras vidas a nuestras amargas, en vez de aceptar las cualidades del ser como son el amor y sus acompañantes de a bordo como la felicidad, la alegría, la dicha, la paz interior.

Práctica nº 5. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Evaluando tu sufrimiento.



De nuevo necesitarás un mínimo de tiempo al menos 10 minutos, aunque sería mejor 20 minutos, y 40 minutos sería perfecto. Se puede hacer en grupo y luego compartirlo desde el corazón.

1. Piensa y recuerda situaciones actuales, recientes o pasadas que te produjera rabia, en las que te hayas sentido ofendido, y con las que te hayas sentido mal.
2. ¿Qué malestar te generó? ¿Dolor de cabeza o mal de estómago? Considera que una situación determinada, que para ti es grave, pudo generarte enfermedad importante como cáncer, ictus, ataque cardíaco, etc.
3. Piensa en la mayoría de las veces que te enfermas. ¿Qué situaciones rodean? ¿Cómo son? ¿Son situaciones de preocupación, de hartazgo, aburrimiento, de mal rollo, mala vibra, o de confusión existencial?
4. Siente las partes del cuerpo que más te afectan cuando tienes un enfriamiento. ¿Conectas con algún recuerdo doloroso?

2.2. Todo es un pensamiento, compuesto de imágenes que tú fabricas.

«Queremos que la sociedad nos vean con ese carro (coche), con ese vestido, con ese peinado, con esa imagen... Si este año no puedo comprar esa casa me deprimó, si no voy de viaje finalmente a Bali me sentiré muy fracasado, si en seis meses no compro ese carro (coche) me sentiré fatal, estoy harta de este carro, quiero uno nuevo, cuando me siento medio triste voy a comprar algo, como el jefe le dé el puesto a ella, vamos me tiro por la ventana... Uno lo da todo por ellos (la empresa) y qué obtiene a cambio: nada, enfermedad y abandono».

Aunque los yoguis ya lo sabían, hoy en día la neurociencia nos dice que todos nuestros pensamientos, expresados bajo la forma de deseos o no, son imágenes mentales que fabricamos constantemente.

Una persona que tiene mala imagen de sí misma la alimenta una y otra vez en su cabeza, lo dice incluso a personas de su entorno —«Como no me siento bien conmigo misma...»—, y así continuamente, hasta que termina por crearse una vida amarga. Sin embargo, este es un proceso que tú puedes manipular continuamente a voluntad. Pero te has creído que eres así, y que no puedes cambiar nada, porque los esfuerzos que haces por cambiar son inútiles. Son todos muy difíciles y complejos, y entonces decides que «mejor te quedas en tu zonita de confort, bien cómodo».

Aunque realmente estás incómodo, porque por tu cabeza pasan continuamente las imágenes que fabricas sobre lo que ocurre, lo que buscas en la vida, y cómo te sientes en la vida en cada momento. Fíjate, piensa por un momento en qué carro (coche) o casa te gustaría tener, y si ya lo tienes, piensa en qué otra cosa te gustaría conseguir. Date cuenta de que antes de que lo pronuncies por tu boca, tu mente ya ha creado una imagen en tu cabeza.

Ese sistema de imágenes está básicamente dirigido por el ego. Y has de aprender a manejar el sistema desde dentro. Será difícil que vivas sin tus pensamientos. Pero, ten presente que lo único que puede afectarte, sobre cualquier cosa que te ocurra, son tus propios pensamientos.

Puede que ahora te sientas confundida o confundido sobre si debes o no desear, si quieres una casa o no, comprarla o no comprarla... Y, quizás entonces te preguntes: «¿Qué es exactamente lo que debo hacer?».

Te estamos abriendo lentamente la cortina para que puedas ver al ego actuando a sus anchas, delante de tus propias narices.

Pero, ¿qué te parecería, si te dijera, que en realidad no tienes que hacer nada, realmente nada, para entender todo esto?

Tal vez digas: «¡Pues qué tontería! Si no tengo que hacer nada, entonces ¿para qué dedico todo este tiempo para reflexionar sobre esto?». No te vayas ahora. El primer paso para dar cacería al ego es identificarlo, verlo en pleno día, actuando en nosotros, porque el ego de los demás, como dice casi la mayoría de la gente, lo vemos inmediatamente.

Lo que te quiero decir con «no hacer nada» se refiere, a que ya lo han hecho por ti tus padres, la sociedad, cultura, etc., que ellos han creado ya en nosotros unos ideales, que tal vez no sean nuestros realmente, y precisamente sea por eso por lo que te hacen sentir infeliz.

Por ejemplo, una amiga me hablaba de otra persona que ambos conocíamos, que salía en un programa de televisión, y lo criticaba por su tono como

hablaba. Ella precisamente que demostraba mucho ego, estaba justamente hablando sobre el ego, y ¿cómo una persona con ego puede hablar sobre el ego? A eso es lo que no voy a seguir... y así sucesivamente.

Todo lo que decimos, hacemos, y sentimos está condicionado, mediatizado o por el ego, o por el ser. Este es el gran debate de fondo del ser humano. Algún día se tendrá que resolver de frente, y en comunidad. Pero la verdadera enfermedad reside en la deformidad de todo esto. Cuando tu mente está tranquila, es imposible que salgan de ti pensamientos e imágenes de ataques personales contra otros, sean de la naturaleza que sean.

El ego es entonces esa máscara que llevamos puesta desde hace muchos años, como la de nuestra historia del actor y su máscara, y con la que estamos fundidos.

Nuestra confusión es cada vez mayor: «No sabemos diferenciar qué es lo que hacemos por nosotros mismos y lo que hacemos por la manipulación del ego».

En psicología el ego es el yo, es una personalidad inferior que crea una persona cuando ésta tiene una autoestima baja.

Un ejemplo lo encontramos cuando «comprimos un resorte con nuestra mano, y sentimos automáticamente una fuerza de reacción». Esta fuerza puede compararse con el ego, de modo que cuando nuestro resorte de la autoestima está comprimido, el ego trata a toda costa de subirlo. Esto ocurre, por ejemplo, al hablar a espaldas de las demás personas para sentirnos mejor que ellas, al buscar los errores en nuestros más allegados, familiares, socios, subordinados, para sentirnos superiores. Esta búsqueda constante de alguna forma «poder» es como una adrenalina.

Fíjate en la vida, jugamos permanentemente a juegos de dominación en los que vamos cambiando de rol y constantemente pasamos de ser dominantes a ser dominados. Juegos en los que someter de cualquier forma o sentirse sometido —lo que fortalece la creencia de victimismo— a las personas que nos rodean. Así, por ejemplo, el marido cela a la mujer, la violenta buscando astucias y seducción, aceptación, dentro del modelo familiar de autoridad, como es el caso de nuestro cuento de la familia de Juan.

Sin embargo, todo eso es una oportunidad para «reducir» el poder del ego, y aceptar que nos equivocamos. Porque, cuando no aceptamos que nos equivocamos, nos negamos a aprender de nuestros errores, alimentando una y otra vez este patrón. solo acéptalo y recrea otra nueva situación, y plantea un

escenario desde el ser.

Una vacuna para el ego es que hagas cosas de la manera más sencilla posible, que aceptes que te equivocas y tomes una dirección sencilla, la contraria. Es como cuando se habla del manejo de tiempo, si usted tiene problemas con la organización, vuélvase súper organizado.

El poder es una de las más grandes adicciones sobre las que hablamos y analizamos extensamente en nuestro libro. El poder es una droga adictiva que se engancha a nuestro ego y que nos es difícil dejarla. Por eso siempre «queremos más», siempre queremos más sexo, más poder y más dinero.

Por ejemplo, Carlos, era un empresario exitoso, tenía mucho poder. Pero, un día, durante la severa crisis, sus empresas fracasaron. Entonces ya no tenía o no sentía tener poder, y era frecuente verlo deprimido. Había perdido su poder y con él su sensación de valía y competencia personal —ya no tienen la droga, le faltaba y no sabía cómo encontrarla—.

No dejemos que nuestro ego nos devore, alejándonos de la verdadera felicidad. Si queremos vacunarnos contra el ego debemos controlar nuestros pensamientos, debemos dejar de pensar solo en nosotros, en destacar y figurar, y pensar mejor en todo lo podemos hacer por los demás, y aprender a hacerlo de la manera más desinteresada posible.

El mejor medio para reducir el impacto del ego en nuestras vidas, son los microactos, los microcomportamientos, en los que usted no espera nada, y simplemente ayuda alguien, sin ningún motivo. Como en esa película de «cadena de favores», en donde un niño consigue que muchas personas hagan pequeñas cosas por los demás, pequeños actos como abrir la puerta, ayudar a una anciana, ayudar a un niño, a limpiar algo por alguien, a recoger una basura que no es suya.

Imagina que una buena cantidad de gente hiciera esto. ¿Qué pasaría? Imagina cien personas haciéndolo, o diez mil personas, o mejor un millón de personas, todos explorando pequeña cosas, microgestos para ayudar, cooperar, mejorar, soportar, fortalecer, ofrecer a cualquier otra persona que se encuentre en tu vida cotidiana. ¡Todo sería muy distinto!

Cuando cambias la vida de una sola persona, cambias el mundo, porque habrás transformado su mundo.

Tómate el tiempo necesario para reflexionar sobre estas palabras y sobre cuáles son tus pensamientos más habituales. Esta idea introduce un pensamiento esencial, el de que no estás atrapado en el mundo que ves,

porque lo que la genera se puede cambiar. Este cambio requiere, en primer lugar, que se identifique esa causa y luego que se abandone reemplazándola, reemplazando tus imágenes.

A medida que se profundiza en el origen de las enfermedades, hay cada vez más científicos que concluyen que es la mente la que se enferma y en ese momento, arrastra al cuerpo. Entender esto te va a dar un verdadero poder, pues vas a tener mucha más tranquilidad.

Práctica nº 6. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: ¿Qué estás fabricando en tu momento ahora?



Tus imágenes mentales gobiernan tus comportamientos porque están condicionando tus pensamientos y tus creencias sobre cualquier cosa que pase en tu vida.

Es necesario que para todos estos ejercicios te tomes un tiempo. Si no puedes escribirlos, debes darte el tiempo de visualizarlos. Debes obligarte a estar consciente de la tarea que estás haciendo con tu mente.

1. ¿Qué deseas ahora? ¿Cuánto lo deseas? Escribe todo lo deseas en momento de tu vida.
2. ¿Hay algo por lo que te sentirías mal sino lo consigueses?
3. ¿Cómo te hace sentir pensar en lo que deseas?
4. Tu vida es una fantasía permanente. ¿Cuál es tu mayor fantasía?
5. Recuerda cuando estás llegando tarde a algún sitio. ¿Cómo te sientes? ¿Cuáles son los síntomas en tu cuerpo?
6. Recuerda una situación en la que perdiste algo, un cliente, una oportunidad, un encuentro. ¿Qué sensaciones te generaron? ¿Qué pensamientos tenías?
7. ¿Cuánto tiempo crees que vas a vivir y qué razones te llevan a pensar en

El propósito de estos ejercicios es que te percatas de que son tus propios pensamientos y las imágenes que fabricas los que te generan angustia, estrés, desolación o sensación de abandono. El primer paso para desidentificarse con el ego consiste en este trabajo de «recopilar» los pensamientos y las imágenes que nos producen malestar.

2.3. La enfermedad es un desequilibrio creado por el ego.

«La enfermedad del ego es como un selfie. Todo el día queriendo llamar la atención para que vean lo bueno, lo valiente, lo inteligente, lo social que se es. Hay gente que encuentra la muerte por sacarse el selfie perfecto y osado».

«El individuo unidimensional se caracteriza por su delirio persecutorio, su paranoia interiorizada por medio de los sistemas de comunicación masivos. Es discutible hasta la misma noción de alienación porque este hombre unidimensional carece de una dimensión capaz de exigir y de gozar cualquier progreso de su espíritu. Para él, la autonomía y la espontaneidad no tienen sentido en su mundo prefabricado de prejuicios y de opiniones preconcebidas».

H. Marcuse

Así de claro: «Este ego que nos hemos ido construyendo nos puede literalmente enfermar». Nos hace creer las tonterías más grandes. Y aunque piensa que es interesante, hace constantemente el ridículo, para llamar la atención. Los hombres se vuelven huraños, cascarrabias, y en el mejor de los casos se hacen seductores, buscando a través del dinero y el poder la aceptación social, y hasta la aceptación sexual.

La mujer está cada vez más orientada a la seducción física. Dedicar mucho tiempo a la vanidad, a estar perfecta, deseable y participar en el mercado sexual. Consulta nuestro libro: «Sexo, poder y dinero», en el que hablamos sobre la sobrevaloración del sexo en estos momentos de la historia.

El ego es pues el desequilibrio en nuestra vida. El ego no puede soportar el silencio. En el silencio el ego no puede estar, no puede ser. El ego solo vive del desequilibrio.

En estos días he encontrado con la noticia en internet de que en pocos meses han muerto cinco estrellas del porno. Cinco chicas increíbles, preciosas, de 23 años que han muerto por exceso de drogas o que se han suicidado. Estas noticias son muy tristes. Y no han muerto por el exceso de uso de su cuerpo, sino por la degradación constante a la que se ven sometidas. Están mal tratadas, y presionadas, y aunque a la vista de los demás, desde fuera, puedan aparecer rodeadas de un mundo fantástico, sin embargo están hundidas en la miseria del alma. El sexo mueve miles de millones de euros y de dólares en todo el mundo. Solo en estados unidos son billones. A través de internet se consume fácilmente muchísima pornografía.

El mal de nuestra época es el «exceso». Y, el ego adora el exceso. A lo complejo, el ego le añade el exceso. Así vamos entendiendo las características de este ego que empezamos a controlar.

El exceso es una de las peores adicciones. Queremos tener más, de todo y

en exceso, a lo grande. Es como el cuarto de juguetes de los niños —si tiene hijos, sabrás de lo que hablo—, es exactamente igual. Esta es la «sociedad obesa». Así es como la llaman algunos pensadores analistas de la realidad social. Entonces, ¿cuál es la salida entonces? Ninguna. Para algunos expertos con orientación en el pensamiento nihilista, no ha solución. Y todo lo que podemos hacer es «vivir el consumo» como una especie de seductora «enfermedad terminal», y celebrar el apocalipsis de lo real, es decir, esa falsedad permanente de «no ser – no parecer». Ni siquiera se puede disfrutar ya de nada de todo eso.

Y si el poder agita al ego, cual perro, el sexo es su hueso máspreciado. Pero el sexo ha dejado de ser sexo, y se ha convertido en algo que consumir, en un objeto de consumo más. Las redes sociales y la compulsión de las citas han ofrecido al ego su miel más deliciosa, el sexo.

Nadie sabe decir si el sexo ha sido liberado o no, ni si la tasa de goce sexual ha aumentado o disminuido. Tanto en la sexualidad como en el arte, la idea de progreso es absurda. Por el contrario, como escribe el filósofo francés Jean Baudrillard, la obscenidad y la transparencia progresan ineluctablemente, justamente porque ya no pertenecen al orden del deseo, sino al frenesí de la imagen. .

La banalización del sexo le ha quitado la magia a todo ello, y se ha convertido en objeto de culto. Un objetivo que está al alcance de prácticamente cualquier mano. Eso nos hace pensar en los castings del fotógrafo francés Pierre Woodman, que se convirtieron en la cosificación de los cuerpos y el sexo, una delicia para el ego:

Vemos a una joven sentada tímidamente en el sillón de una oficina o habitación de hotel; está contestando preguntas sobre su edad, nacionalidad, experiencia, gustos sexuales. De pronto el entrevistador le pide que se desnude, que se incline, se hacen acercamientos y toqueteos corporales; todo está siendo filmado con una cámara de mano. Se supone que toda la entrevista es real. Ahora sabemos que es para un papel como actriz porno. Continúa con acercamientos físicos. Se tocan entre ellos y hacen intimidad sexual de todas formas, con la mirada de ella fija en la cámara, acompañada de fuertes gemidos por ambas partes; casi media hora de cambiar de posiciones. La sesión termina dándole las gracias y «preguntándole si le ha gustado»; la respuesta esperada es «sí». La cámara corta. No sabemos si ha conseguido el trabajo.

Se trata de uno de los famosos Castings de Pierre Woodman el funcionario de policía francés, que luego se hizo fotógrafo y realizador. Se volvió un hito en el mundo de la pornografía gracias a la exitosa serie en la que mostraba sus sesiones de casting simulados con chicas normales: secretarias, camareras, modelos, estudiantes, jóvenes sin experiencia, la mayoría llegadas de la Europa del Este, que son entrevistadas por el propio Woodman u otros actores.

Según Jean Baudrillard: «Las escenas en las que ante la cámara se prueba sexualmente a nuevas o futuras actrices han convertido a este director ya maduro, obeso, y semicalvo, en una singular estrella de los performances eróticos registrados como reportajes auténticos».

Hoy parece ya no haber ni escena ni espejo, sino pantalla y red. No hay ninguna trascendencia, no hay ninguna profundidad, sino superficie inmanente del desarrollo de las operaciones, superficie lisa y operativa de la comunicación. A imagen y semejanza de la televisión, el mejor objeto prototípico de esta nueva era, todo el universo que nos rodea, e incluso nuestro propio cuerpo, se ha convertido en pantalla de control. Ya no nos proyectamos en nuestros objetos con los mismos afectos, las mismas fantasías de posesión, de pérdida, de duelo, de celos... La dimensión psicológica se ha esfumado, aunque podamos descubrirla en el detalle.

El desequilibrio que ha producido la voracidad del ego ha trastornado los espacios de intercambio libre por formas de interés por conseguir algo. No hay nada que se dé y se haga por el solo placer de extenderlo y compartirlo. Las sociedades llamadas «avanzadas» se han lanzado en profundizar en los conflictos, ya sean políticos, sociales o raciales. Cada uno piensa por su lado que es mejor, que puede vivir sin el otro. Sociedades que vivían en paz, durante siglos ven cómo se pierde el equilibrio por una «idea brillante», no importa si eso crea malestar innecesario.

En realidad poca gente cree en el equilibrio. Mucha gente está convencida de que ya estamos en un punto de no retorno, de no retorno al equilibrio. Hemos perdido la inocencia por encima de todo. La inocencia está mal vista, incomprendida. En estas sociedades «modernas» estamos convencidos de que «somos muy civilizados», y hubiese podido ser así de haber desarrollado algo hermoso con toda la ciencia y la tecnología que desplegamos.

Pensadores profundos de los años 70 y que siguen siendo muy actuales, como puede ser el filósofo Marcuse Herbert, hablan de la modernidad como

un hecho hipócrita y trágico para el ser humano.

Analizan que bajo esa apariencia democrática y liberal se esconden sutiles rasgos totalitarios y de sumisión. Han falsificado las relaciones humanas haciéndonos creer que pertenecemos a grupos de amigos, cuando todo es un puro montaje de mercantilismo de la cultura y a una tecnificación «cosificadora» de la conciencia.

El desequilibrio y la enfermedad es causada por el ritmo desenfrenado del ego. Hemos aceptado formar parte de esta «marcha de la locura» y nos hemos dejado llevar por «la mentira de la apariencia». El coste de todo eso es la enfermedad, no solo física sino mental, y el vacío espiritual. No recuerdas ya ni cómo buscar dentro de ti, porque no crees que haya nada allí.

Por eso es tan importante el reconocimiento de tu poder interior para restablecer la cordura. El apogeo del individualismo, que se presenta como autosuficiente y prepotente, dejaría de tener cualquier efecto al recordar que dentro de ti hay un Ser invulnerable, al que ningún ataque sería posible.

El desequilibrio radica en que el ego está tratando desesperadamente de mostrarte como ganar el mundo, y de paso enseñarte cómo perder tu alma. Pero no te confundas, no hay ningún lugar físico en dónde ir para recuperar tu equilibrio. Has perdido el significado real del amor y calificas a las personas en función de si están de acuerdo o no con tu «ideales». Es tan grande tu limitación que al perder el significado del amor lo has convertido en tu principal limitación. Hay personas a las que puedes amar y otras a las que prefieres ignorar e incluso odiar. Y te has convencido de que nada de esto va contigo. Sin embargo, no te olvides de que tú eres siempre el primer objetivo de tus propios ataques. No es que hayas perdido la llave de tu equilibrio, pero has olvidado cómo buscar en ti mismo, en el único lugar en dónde puedes cancelar todo desequilibrio y toda locura.

En los próximos días te vas a enfocar en percibir todo lo que hay de común en todas las personas sin excepción. Ahora ya estás aprendiendo que debes permanecer alerta. El amor no transmite ninguna interferencia cuando estás dispuesto a hacerlo. Observa cada vez más de cerca qué es lo que te ocurre cuando se produce un desequilibrio en ti. A medida que te fundes en la inocencia y en el amor, el mundo exterior dejará de tener propósito. Empieza a acceder a una nueva realidad.

En realidad se te pide muy poco por tu parte para mantener el equilibrio y la cordura, pero debes estar dispuesto a darlo, a hacerlo. Tu rechazo a ir hacia

esta búsqueda responde a que piensas que tal vez «no sea tan importante».

Quitarle el poder al ego es la gran asignatura pendiente de la humanidad, de cada ser humano. Ese poder reside solo en ti. Y, sin embargo, te has sumergido tanto en el ego, que después de tanto tiempo viviendo con él, después de tantas vidas, te has acostumbrado ya.

Ha llegado el momento en que te ofrezca la posibilidad de que ésta sea tu última vida en la que cargues con este personaje que es como una garrapata, un parásito, la fuente de todo tu desequilibrio. Y, total, al final, ¿qué ganas con él? solo tienes pérdidas. Así pues, a lo largo del libro trataremos de recordarte a menudo que el origen de todos tus males provienen de este personaje, de tu ego.

Para librarte del ego deberás entrar en un proceso básico de 3 fases:

- ◇ Fase 1: Empezar a «darte cuenta» de qué o quién es el ego. «Destapar la olla» en la que descubres sus rasgos, que son esa fatal atracción por la destrucción y la oscuridad. Empezarás a darte cuenta de la voz chillona que te ha perseguido hasta ahora. Esa es la voz del error, que es la fuente de tu sufrimiento y desequilibrio.
- ◇ Fase 2: «Descubrir, entonces, la Voz de tu Ser», y saber «qué o quién es el Ser Verdadero». Podrás empezar a explorar de manera sistemática tu Zona Interior. En ella podrás decidir ver el mundo correctamente. Y percibirás los rasgos del Ser y lo que produce vivir en él.
- ◇ Fase 3: «La Integración entre la Mente y el Espíritu». En esta fase se produce el encuentro con la luz, el espíritu y la esencia de lo que eres, y lo que has sido siempre. Y, esto lo irás haciendo con tu poder de decisión, siendo éste la única libertad que te queda como prisionero de este mundo.

Práctica nº 7. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: ¿Cuáles son las enfermedades que más atraes? ¿Cuáles son las palabras más usuales que utilizas en tu lenguaje?



A estas alturas de la historia está muy demostrado el impacto de las palabras en nuestra vida y nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra manera de relacionarnos.

1. Vas a empezar a darte cuenta de que actuamos como víctimas a merced. Descubre cuáles son esas situaciones en tu caso.
2. Fíjate que con frecuencia contamos nuestros males. Tenemos una necesidad interna de sentirnos el centro de atención. Toma nota de los males que has contado últimamente.
3. Cuando hablamos lo hacemos mediante palabras. Las palabras tienen poder. Descubre cuáles son aquellas palabras que más repites. Por ejemplo: «Pone a mil...», «Me pone de los nervios...», «Me pone frita...», «Me provoca dolor de cabeza solo pensar en ello...», «Me provoca náuseas...», «Me da tanto...», «Es una mierda todo...», «Es que es de locos...», «Es... como matarlo...», «Es que soy muy torpe...», «Estoy inmerso en una gran confusión...», etc.

Antes de empezar una nueva programación de tu mente, de la que ya tienes, debes de sacar la basura que hay en ti. Dedica el tiempo necesario para darte cuenta cómo está funcionando tu mente. ¿Cuál es la naturaleza de tu programación mental habitual?

3. ¿Cómo te separa el Ego del espíritu?



«Hay cosas que se pueden hacer, y otras que parecen demasiado difíciles. Con el tiempo, todo parece demasiado difícil; la vida se reduce a eso».

«Uno puede enfrentarse durante años con humor a los acontecimientos de la vida, a veces muchos años, e incluso en algunos casos mantener una actitud humorística hasta casi el final; pero la vida siempre nos rompe el corazón. Por mucho valor, sangre fría y humor que uno acumule a lo largo de su vida siempre acabará con el corazón destrozado. Y, entonces, uno deja de reírse. A fin de cuentas ya solo quedan la soledad, el frío y el silencio. A fin de cuentas, solo queda la muerte».

Michel Houellebecq.

Cuando podamos entender que todo nuestro sufrimiento lo promueve el ego, podremos entonces, y solo entonces, resolver nuestras diferencias. En ese momento abandonaremos nuestros puntos más estrechos de vista de clases sociales, roles, religión, política, y todo tipo de sentimientos sectarios.

Alguien que profese el amor, las sonrisas, y la amabilidad desde un corazón realmente puro no piensa en un grupo, ni se identifica con una sola comunidad sino que, todo lo contrario, se identifica con todos los seres humanos. No hay nada peor que una comunidad que piensa que es mejor que otra. Pues lo único que consigue es alimentar el odio y el resentimiento. Los seres puros se identifican con una gran familia, la humanidad.

El ego puede ser muy útil para ayudarte a desarrollar tu función en el mundo, a ser competitivo, pero no resulta muy útil para que obtengas una felicidad más profunda. El ego termina por convencerte de que eres distinto de los demás, de que eres diferente, y lo más seguro es que pienses que eres mejor en cualquier forma que el otro. El ego es aquello que busca separarte. Te separa de la verdad, te separa de la realidad y, sobre todo, te separa de los demás. Te sientes mejor que el otro, y ¡ay de quién se sienta mejor que tú! Y así, sucesivamente, te distancias no solo de los demás sino de ti, cada vez

más... Te llenas de razonamientos para defender tu postura una y otra vez. Y te crees una vez más que de alguna forma la historia te dará la razón.

Así que el paso más importante realmente que puedes dar para tu evolución como ser humano es entender y abandonar el ego. Al final de este camino te espera algo que en nuestros días resulta difícil de creer, te espera la iluminación. Y con ello da paso a que tu vida deje de ser gobernada por el ego, y pase a ser guiada por el espíritu que habita en ti.

3.1. Una voz más fuerte que la del espíritu

«Escuchar la voz del ego, supone dejarse llevar por las ensordecedoras voces del conflicto, de la sinrazón, de los enfrentamientos, de la venganza, de las tribulaciones, del miedo, del ataque, de la culpa y el castigo».

UCDM

Reconocer la voz del ego resulta muy difícil. De hecho, muy poca gente está dispuesta a hacerlo. Y, en realidad, no es que sea difícil, pero como ya has podido ver hasta ahora el ego se fortalece en la importancia que se da a sí mismo, y en desdeñar la vida y los hechos de los demás.

Si estás dispuesta o dispuesto a reconocer la voz del ego, verás que, en realidad, el ego no habla, sino que grita. El ego no murmura ni susurra, habla con el tono retenido de rabia y dominancia.

Es fácil recordar aquellos momentos en los que te inunda la envidia. Ya sea cuando te pones a ver una pareja de famosos. Ella y él tan guapos y fuertes, y te da la impresión de que tienen la mejor de las vidas: casas multimillonarias, súper relaciones, rodeados todo el tiempo de lujo... Notas como la envidia te va subiendo. Si estás alerta y te permites sentir, notas como te invade una sensación extraña y de muy baja vibración. Es la envidia.

Pero, la peor de todas las envidias es la «envidia espiritual». Esta ocurre, por ejemplo, cuando ves la foto de una colega o que un colega tuyo ha subido una foto en alguna red social en la que está con un maestro espiritual reconocido. Entonces notas como te invade un doloroso sentimiento de envidia, de rabia e incluso de victimismo. Tú te sientes mejor que tu colega, y es entonces cuando empiezas a sentir que tu vida no vale nada, que tanto esfuerzo ha sido para nada, mientras que otros, en cambio, parece que lo consigan todo tan fácil. Y así sientes que tienes una vida desgraciada, que no vale para nada. Eso que escuchas y que sientes es la voz del ego, que te hace

entrar en un conflicto absurdo.

Toda envidia actúa así: te hace sentir que tu vida es insignificante y pequeña con cada pensamiento que aparece en tu mente. Todo ocurre muy rápido. Y, de hecho, lo racionalizas y te das todas las excusas que te suenan más convincentes para darte la razón. Así es, el ego es muy hábil para encontrar todas las interpretaciones, y sobre todo aquellas que te van a hundir en el peor de los estados, despreciable, o incluso indigno. El ego te hace creer que eres especial, y crees ciegamente que a ti nadie te entiende. Te hace sentir muy especial, tanto si te hace crecer que eres inferior como superior a otro.

Lo que ahora importa es que puedas escuchar esa voz, pues es así como empieza toda separación.

Te crees mejor o peor. Te crees atacado y por eso te defiendes y atacas. Es el eterno juego. Te pones en un bando. Te sitúas en uno de los lados y justificas, una y otra vez, tu posición. No te sientes capaz de parar nada... Cuando lo fácil sería parar y observar. Pero no ocurre así. Te quedas con toda esa basura mental. Porque tu mente y tu corazón se llenan de basura, y ya no puedes parar. Pasas al siguiente pensamiento fruto de ese estado, y creas más basura emocional, creas una cadena de pensamientos que ahora van en piloto automático. Ese piloto automático con el que has venido toda tu vida, al que te has acostumbrado y que hace que decidas no tomar el control.

Habitualmente puedes pensar que no tienes por qué tomar el control de nada. Piensas que de hecho debes darle rienda suelta y, entonces, lo que consideras como un desahogo se convierte en juicios, resentimientos, disputas absurdas, y hasta te peleas como un niño pequeño.

Si por un momento los seres humanos se dieran cuenta de esta voz que les manipula, todo conflicto se pararía de inmediato. Analiza la causa de todos los conflictos, desde los más cotidianos a los conflictos internacionales en donde se producen guerras y desastres. Todos están producidos por esta cadena absurda de pensamientos guiados por una voz que se deja llevar por los agravios, la humillación y el ataque.

No creo que nadie en su sano juicio aceptara que la voz de un demente guiase su vida. Por eso, el ego ha tenido mucho cuidado de mantenerse lo suficientemente «escondido» como para que no te des cuenta de que es él quien mueve los hilos de tu vida. Y, por tanto, el ego mueve los hilos de las comunidades y pueblos. No te creas nada de lo que ofrece el ego. Ahora sabemos que no tiene nada sincero ni real que ofrecernos. Desde que tuvo

lugar su explosión, hace ya miles de años, solo ha dejado violencia, guerras, divisiones, sumisión de género e infantil, intolerancia. No te creas nada de este ego.

Es importante aprender a escuchar esa voz, a identificarla antes de empezar a escuchar la voz del verdadero ser.

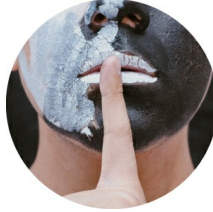
Esto podrás hacerlo, luego, en la práctica en la zona de entrenamiento que tienes en este capítulo. Allí verás que puedes evocar situaciones que al darte el espacio de sinceridad y de verdad te permiten que puedas escuchar esa voz. Es importante, que lo hagas, pues así podrás atrapar al ego. Calmar entonces esa voz contante en nuestra cabeza es el primer paso para liberarnos del yugo del ego. Pero, ¿cómo sabremos que estamos escuchando esta voz? ¿Cómo podremos diferenciarla de la voz del ser o del espíritu?

Los criterios son sencillos, pero como estamos tan inmersos en esa voz nos cuesta realmente diferenciarla. Cuando la voz del ego se manifiesta tiene una intención de ataque o de defensa, y puede estar llena de resentimiento, crítica, juicio, vanidad, superioridad o inferioridad, victimismo o arrogancia, ira, enojo, excesivo miedo, culpa o envidia. La voz del ego desconoce la inocencia, la cooperación igualitaria o los sentimientos de paz y sencillez.

Hay un espacio en el que ego no puede estar. Ese espacio es «el presente», y no puede estar allí porque no lo entiende. El ego se mueve en la búsqueda del pasado o en crear fantasías del futuro. Pero, cuando estás en el presente, anclado en el presente, hay silencio. Hay silencio y contemplación, suavidad e infinita dicha. De hecho, podríamos decir que el silencio se caracteriza por la ausencia de ego. Cuando sientas que hay silencio en tu vida es porque tu ego se ha rendido a tu ser.

Apaga suavemente esa voz y verás como todo conflicto desaparece de inmediato. Te sentirás que estás libre de toda necesidad. Tu mente empezará a ser clara, no habrá más basura mental ni emocional. Siente ahora como estás dispuesto a apagar suavemente esa voz, con ternura y sin ningún resentimiento.

Práctica nº 8 . Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Empezando a darse cuenta de la voz del ego.



A menos que tengas práctica en «oírla», escuchar la voz del ego no resulta sencillo, pues estamos inmersos en ella.

Recuerda que una vez que empieces a escucharla te va a dar cuenta de que esa voz «grita» todo el tiempo.

Pero donde realmente aprenderás a oírla, de manera ensordecedora, es justamente en las voces del conflicto, cuando te dice cosas como: «Lo que dice que esa persona no vale nada», «Y este hombre qué se cree que lo voy a dejar entrar»...

También la oirás bien en las voces de «la sinrazón», cuando «entras es un delirio fantasioso», como cuando te imaginas que «vas en un coche deportivo a buscar a aquella chica que viste la última noche».

Además, podrás oírlo en las voces de «los enfrentamientos», de «la venganza», de «las tribulaciones», «del miedo», «del ataque», «de la culpa» o «del castigo», porque la voz del ego no para a lo largo del día. Y si tienes una personalidad «rumiante», que le da vuelta a todo, entonces te costará dormir...

Es muy importante que te detengas a escuchar «esa voz por periodos de tiempo». Puedes empezar con un minuto, luego con cinco y hasta diez minutos, o más.

Estate alerta a estados emocionales como «la envidia», «el resentimiento», que ocurren muy a menudo, pero uno se cree que a él no le pasan.

Nota, igualmente, en qué parte del cuerpo se concentran ciertas sensaciones, cuando tienes determinadas emociones a través de la voz.

3.2. La separación con el mundo, «nos creemos dueños del mundo y queremos poseerlo».

«Tú y yo somos diferentes. Todos los demás son unos desgraciados, incompetentes, que no comprenden nada... Esta es la cantinela diaria del

ego. La fórmula bien arraigada en el ego es la separación. El ego es nuestra separación. El ego nos ha hecho creer que estamos separados. Separados de todos los demás. Y esa necesidad de vivir una individualidad que permita sentir y expresar nuestros sentimientos con singularidad, nos conduce a la idea demente de que cada uno va a la suya».

«Ser el dueño del mundo es lo mismo que no tener nada».

El ego muy difícilmente va a admitir o no admitirá en absoluto que en realidad necesitamos a los otros. Necesitamos a los demás, porque nadie puede hacer nada solo, ni siquiera lo más básico. En la vida cotidiana dependemos de mucha gente. Y, por ello, conviene tener buenas y cordiales relaciones con todos y cada uno de ellos, desde el panadero hasta el zapatero, pasando por el vendedor del supermercado, el mecánico, el médico...

Los pensamientos que tenemos a diario son el alimento que sirve al ego para fortalecer la sensación de separación. Por eso, debes aprender a gobernar tus pensamientos para debilitar, de esta manera, el impacto de tu ego tiene en ti y en los demás. Al hacerlo sencillamente te volverás más pacífico, y los demás lo notarán.

Recuerda que lo único que te puede afectar de cualquier cosa o situación que te pasa, son tus propios pensamientos. Y, por esa misma razón, lo único que puedes realmente cambiar son tus propios pensamientos.

Si fuéramos conscientes del poder que tienen los pensamientos, estaríamos más alerta a la naturaleza de éstos. Nuestros pensamientos tienen la capacidad de crear exceso, y el ego siempre quiere más y más.

Esa separación se extiende aún más en las apariencias. Nuestro voraz ego está destruyendo cada vez con mayor rapidez la naturaleza, la naturalidad.

Así, grandes filósofos y pensadores modernos hablan de «la muerte de lo real». Estamos inmersos en un «sociedad de la apariencia». Nos hemos acostumbrado al consumo en exceso. Y continuamente compramos todo tipo de cosas y objetos que nos hagan más atractivos para los demás. Hemos entrado en una dinámica donde las diferencias de clases sociales se marca por la calidad y la cantidad del consumo. En nuestra vida cotidiana, vitalizamos nuestra separación de los demás y de la unidad con un consumo desorbitado con el que intentamos llenar el vacío interior que nos deja el ego en su afán de control del placer y del dolor.

Aunque este punto parece muy evidente, está lejos de serlo. Pues es como si estuviéramos realmente atrapados por un sistema de los objetos, que tenemos una compulsión por tener cosas, objetos todo el tiempo. Si no me crees observa tu casa, las casas de tus amigos, las de la gente a donde vas, y mira la cantidad de cosas que la gente puede llegar a tener.

Este es quizás el mecanismo más fuerte mediante el cual el ego se alimenta, se consolida y hace real tu separación, atando todos los rincones de tu vida. El ego nos separa de los demás haciendo uso de esta estrategia: haciéndonos mejores o peores a la vista de los demás. Nos separa de la naturaleza, a la que hemos perdido completamente le respeto y tratamos como un objeto más que podemos comprar.

Esta estrategia del ego tiene el poder de adormecer la capacidad crítica. Debemos acostumbrarnos a preguntarnos: «¿Por qué compro yo realmente esto?»

Lo más terrible no es, ni tan siquiera, la «imagen que me creo de mí», una imagen falsa, basada en la apariencia, sino «la voracidad» con la que actúa el ego. El ego es insaciable. Por eso es adicto a todo: al juego, al poder, al alcohol, al sexo, al dinero, y hasta al trabajo.

Y esa voracidad insaciable lo hace altamente destructivo. Porque nos hace creer que debemos acabar con todos los recursos naturales, y sacrificar las cada vez más escasas fuentes de oxígeno y bienestar de la naturaleza y la tierra. Y, parece poco probable que realmente tengamos ganas de parar, por lo que esto tiene que hacernos pensar en profundidad e individualmente.

El ego realmente busca hacer daño a otros seres humanos y a otros seres vivos. Todo su cálculo lo incluye así. Porque, ¿a caso puede creerse la explicación de que en muchos casos la fatalidad histórica para cada ser humano viene dada por el solo hecho de nacer en donde ha nacido?

Es de vital importancia tomar conciencia de la necesidad de «desacelerar». No necesitamos una acumulación de objetos y de cosas y de necesidades superficiales. Por eso, podemos y debemos reducir ese consumo demente desarrollado por este ego voraz.

Nada de esto significa que tengas que vivir en condiciones precarias. Eso no tiene nada que ver. La abundancia te pertenece por derecho propio en este mundo, pero lo que hace el ego es saquear. Por eso, cuando te lleguen pensamientos de que tienes que parar algo, en cualquier momento en el que te lleguen, para y deja de hacer lo que sea que estés haciendo. No consumes eso,

no comas más esto otro, no bebas más de aquello... Deja de hacerlo solo por hoy. solo por hoy deja de comprar cosas que no necesitas.

Fíjate en que a medida que trabajas más, compras más, gastas más, pues ganas más. Y así, sucesivamente, vas entrando en un círculo infinito de deseo.

No es necesario que abandones tu casa, pero procura vivir de una manera más frugal, en la medida que en te sientas cada vez más equilibrado.

Todo esto es un juego, el juego del ego. Y, ahora ya tienes una clave para jugar. Esa clave está, como dijimos anteriormente, en tus pensamientos. Date el tiempo necesario para observarlos, hasta que puedas establecer un debate en tu mente. ¿Cuál es la calidad de tus pensamientos? ¿Qué persigues realmente con ellos? ¿Estás contribuyendo en algo a mejorar la vida de los demás, de la naturaleza? ¿Quieres realmente jugar este juego de separación y destrucción?

Aprender a observar el flujo de tu mente se convierte en tu reto diario. Este es uno de los aspectos más importantes a considerar para ganar la batalla con el ego. Consiste en observar tus pensamientos en calidad de testigo, como si estuvieras mirando un espectáculo o una película, en la que las escenas y la trama son tus propios pensamientos.

La observación de tus pensamientos conlleva, para que me entiendas bien, que seas capaz de presenciar el flujo natural de tu mente, sin inquietarte ni distraerte. Puede que te parezca difícil, pero no lo es. Simplemente te has acostumbrado a aceptarlos así. Pero ahora que ya has empezado a identificar la voz del ego, te resultará más fácil.

Esta práctica te lleva a un estado mental pacífico que te permite acceder a los niveles más profundos de la meditación y la oración. En cualquier momento se te revelará lo que «está más allá», más allá de la confusión del ego. Y, más allá está la Unidad, la Fuente. Aquello que nos une a todos, en todo momento. Cuando empieces a esa Unidad, en poco tiempo cambiará tu vida. No necesitas una gran cantidad de tiempo para llevarlo a cabo. Pero en cuanto empieces a hacerlo te será cada vez más fácil.

De hecho no es necesario que busques tiempo para esto. solo aquietas tu mente por un minuto. Esta práctica es bastante útil para profundizar y calmar tu mente.

Y, aunque no estás entrenado, pero verás cuán rápido lo puedes hacer. Puede que al creerte la separación pienses que estás muy lejos de algo, pero

no hay tal lejanía, porque todo está aquí y ahora.

Empieza con algo sencillo, algo fácil de cambiar. Trata de catalogar y observar tus pensamientos. Es un proceso fácil, siempre y cuando se dedique cierto tiempo a la práctica, tanto en la vida cotidiana como durante la práctica espiritual. Solo parece difícil al principio, porque tienes la idea de que necesitas mucho tiempo o que va a ser muy complejo. Pero, ¿qué significa exactamente catalogar los pensamientos? No se trata de hacer una lista, sino de que al observarlos te des cuenta de que hay mucha divagación mental. Así ocurre, por ejemplo, cuando dices «¿Qué voy a almorzar?», cuando estás concentrado en un proyecto. También te darás cuenta de que tienes pensamientos perturbadores, que te generan excesiva preocupación, y nerviosismo. Mira a tu alrededor, tus amigas, hijos, y colegas, y fíjate en que están constantemente preocupados por un sin número de pequeñas cosas.

Catalogar y observar tus pensamientos te lleva, si continuas la práctica, a «debilitar tus malos hábitos». Este ejercicio de observación diario de los pensamientos debilita gradualmente tus hábitos más arraigados; aquellos que no son para nada útiles en tu crecimiento personal, y que además obstaculizan tu realización espiritual.

Tener una mente calmada, sin embargo, es solo una herramienta, no es la meta final. Sin este estado no podrás ir más allá, ni hacer nada más. Cuando conseguimos una mente más calmada, clara y abierta, podemos usarla de manera constructiva, en nuestra vida diaria, mientras estamos sentados en meditación u oración, para tratar de obtener y alcanzar un mejor entendimiento de nuestra situación en la vida. Esto aumenta tu sensación de libertad. Mientras mayor te sea la capacidad de observar tus pensamientos, menor control tendrán éstos sobre ti, y por tanto aumentarás tu libertad de elección.

Con una mente libre de las emociones perturbadoras y los pensamientos superfluos del ego, podemos pensar con mayor claridad sobre los temas importantes como ¿qué has estado haciendo en tu vida?, ¿qué está pasando con esta relación importante?, ¿es saludable o no saludable?, ¿cómo puedes contribuir a mejorar realmente el entorno?, ¿qué significado tiene todo este mundo?, y ¿cuál es mi misión en él?

Así jugamos con los pensamientos, somos analíticos. Eso se llama introspección. Con el fin de entender estos asuntos y ser introspectivos de manera productiva, necesitamos claridad. Necesitamos una mente calmada,

aquietada, y para ello la meditación es una herramienta que puede proporcionarnos ese estado. Y esto, poco a poco, te prepara para una meditación y práctica avanzada. Te permite practicar tu paciencia. Es buena idea ejercitar la paciencia consigo mismo, mientras se aprende este proceso. De hecho, la paciencia te regula y te sirve para todo en tu vida, sin tener que vivir en el aceleramiento del ritmo moderno.

Así pues, la forma de vencer la idea de separación en la que estamos inmersos, es a través de tus pensamientos, que son la puerta para tener al ego bajo nuestro control.

Practica nº 9. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Observando mis pensamientos. ¿Qué es el pensamiento y cómo lo gobierna mi ego?



Permítenos que te expliquemos de manera fácil como funciona tu mente, o la mente de tu ego. Entenderlo te servirá para comprender cómo se mueve el ego en esos pensamientos.

Vas a aprender a observarlos controlados durante determinados momentos. Y si vas practicando verás cómo podrás observarlos en casi cualquier situación.

1. Necesitas tomarte entre 20 y 40 minutos, pero puedes empezar con minutos.
 2. Decide el momento y, sin ejercer ningún control en ellos, solo ve observ tus pensamientos. ¿Qué te dicen? ¿Qué imágenes te producen? ¿sensaciones te generan?
 3. Es muy importante que mantengas la concentración. Cada vez que te si que estás involucrado en tus pensamientos vuelve a salir de ellos y distancia.
 4. Toma una postura de testigo, de espectador, como si estuvieras mirando película o una pieza de teatro, cuyas escenas están compuestas por pensamientos.
- Sólo observarlos. Intenta no añadirles nada. Ni los juzgues. Ni los reflexiones. solo los observas.

3.3. ¿Cuáles son los tipos ego que podemos tener? La oscuridad del ego y la luz del espíritu.

«Cuando una persona tiene un ego exacerbado suele tener dificultad para conectarse íntima y satisfactoriamente con los demás. En otras palabras, le cuesta entender un ego que no sea el suyo».

F. Glaser

«... Tampoco entres en el juego de pensar que hay egos distintos. El ego es UNO, solo que con distintas máscaras y con distintos comportamientos. Sí puedes ir reduciendo su impacto. Sí puedes ir tomando decisiones en las que la participación del ego sea cada vez menor».

Pensar que tenemos egos «diferentes» es de nuevo una postura cómica del ego mismo, que piensa y nos dice: «Soy tan diverso, que soy muy complejo». En realidad nos puede hacer creer que hay egos mejores o peores que otros. Sin embargo, el ego es siempre el mismo, aunque haya algunos estudiosos que hacen distinciones, y diferencian entre varios tipos de egos.

Sin embargo, en un plano espiritual, el excesivo ego o la conciencia individual perjudica el crecimiento personal. De hecho, ni siquiera se da cuenta de que existe una conciencia universal.

El ego se comporta entonces como «un tapón que impide la ascensión de la mente a estados superconscientes», a estados superiores de conciencia. Algunos investigadores como Garlick, añaden que la mente de una persona con poca autoconciencia es un hotel de cinco estrellas para el ego.

También dice que para evolucionar es necesario conocer qué tipo de ego predomina en la personalidad de cada uno, y así poder trabajar sobre él. Por eso presenta una serie de categorías de ego —que vamos a describir a continuación—, las cuales invita a revisar para identificar la propia de cada uno.

Ego sabelotodo: Es aquel ego que siempre cree tener la razón, le gusta dar consejos sobre todo, siempre contesta aunque no sepa, cree tener respuesta para todo, no se puede quedar callado. Además, da igual que realmente sepa o no. Seguramente conoces personas que saben realmente mucho y que menosprecian a los demás: directamente los tratan mal o hablan mal de ellos.

Ego insaciable: Es el ego «centro de mesa». No le gusta pasar desapercibido, y hace cualquier cosa para llamar la atención. Esta es una característica bastante frecuente en el ego, «ser insaciable» en todo y con todo. Siempre quiere más. No solo como protagonista sino como devorador. Lo quiere todo, lo devora todo.

Ego interruptor: Su necesidad de autorreferencia es tan fuerte que interrumpe permanentemente, nunca deja que los otros terminen de hablar. Te hace ser una persona pesada con la que es muy difícil mantener una conversación interactiva. Si la persona que destaca en este rasgo es tu jefe,

entonces dedícate a mimar tu autoestima para que no te la deje por los suelos. Generalmente el interruptor usa un tono fuerte, casi a gritos, y palabras muy contundentes, sentenciando a cada rato lo que se dice y lo que dice él: «No vamos a sacar nada en claro, sino hacemos esto», «Nunca vamos a conseguir ese objetivo por esta línea».

Ego envidioso: Es el que no soporta los triunfos y éxitos de otros. Degrada a los que cree que son mejores que él. Este ego es muy dañino, porque utiliza las habladurías y los rumores para mantener distante a la persona objeto de envidia. Sin embargo, necesita de esa persona envidiada para que tengan sentido sus recelos.

Ego prestigioso: Es el ego que busca el halago, los aplausos, el reconocimiento y la admiración en todo lo que hace. Siempre quiere aparecer como el mejor. Frecuentemente dice a los demás cosas como «te lo advertí», «yo sabía», o «te lo dije, pero tú nunca me escuchas». Ignora por completo las propuestas de los demás o les quita valor.

Ego jinete: Este es un ego astuto. Se monta de lo que dicen otros. Se aprovecha de los datos de los demás para su propio beneficio. Saca partido de lo que otros dicen para estructurar sus propias intervenciones. Es copión y usurpador. De hecho, ni siquiera recuerda que alguien cercano a él se lo dijo, le pasó la información, le estuvo hablando sobre eso. Nunca lo va a reconocer.

Ego sordo: Nunca escucha, por lo que resulta muy aburrido estar con él. Le gusta hablar a él sólo, aunque habitualmente finge escuchar. Este, a pesar de ser altamente molesto, curiosamente nadie le dice nada, excepto su mujer o sus hijos, pero los manda callar sin ningún reparo.

Ego manipulador: Es un ego muy astuto que siempre se las arregla tergiversando, acomodando, engañando, mintiendo o justificando para que las cosas resulten siempre a su favor. Su principal estrategia es el engaño. Y, ¡ojo con la seducción! Porque aunque a mucha gente le encanta ser seducida y seducir, la seducción es un arma de manipulación muy poderosa y efectiva.

Ego orgulloso: Es aquel ego competitivo, discutidor, que no le gusta perder. Aquello que no le gusta lo ignora. Sin embargo, está constantemente pidiendo «respeto»: «A mí me respetan». Exige una demanda de atención hacia él mismo, pero cuando no le agrada entonces hace malas caras, deja de hablar allí donde se origina el pequeño conflicto: en casa, en el trabajo, en los clubes o asociaciones en donde participa. Hay personas que aun siendo de la misma

familia, dejan de hablarse durante meses e incluso años, solo por puro orgullo.

Ego silencioso: Es aquel ego parece muy callado, de bajo perfil, parece incluso discreto. Sin embargo, calladamente tiene un discurso paralelo, siendo criticón, hipócrita y enjuiciador.

El hombre se ha perdido el respeto a sí mismo cuando solo se mueve por la fuerza devastadora del ego. Se impone lograr el todo, sin importar el precio, en el ganar, en la competencia, en llegar a ser el mejor, en tener más y en olvidar a los demás. Por culpa de este fin, la persona está perdiendo su alegría, y está convirtiendo su ambiente es un pequeño infierno de luchas psicológicas y persecuciones terribles de unos contra otros.

Algunos otros estudiosos han mencionado el **Ego Espiritual**. Este está prácticamente todo el día echando bendiciones, pero en cuanto que hay algo que no le gusta lo enjuicia y lo envía al infierno. Los que lo tienen se sienten muy ofendidos cuando alguien les dice que tienen mucho ego.

Este libro intenta ser de utilidad didáctica, algo así como una especie de manual, para que pueda ayudarte en la tarea de identificar el ego sin que tengas muchas dudas. Sin embargo, ten presente que esta clasificación es puramente ilustrativa. Y, por tanto, es importante que no la uses como una forma de etiquetar a otros, o incluso a ti mismo. Porque, la conclusión es que todos los «tipos» de ego te llevan al mismo lugar, a la oscuridad del ser. Todos son lo mismo, y buscan cegarte para impedirte ver la luz que brilla en todo momento. Como dicen los maestros: ,«La oscuridad es solo la ausencia de luz». El ego es algo similar, es la ausencia de autoconocimiento. solo cuando desaparece el ego, surge tu conciencia. Y cuando eso ocurre puedes actuar, pensar y expresarte desde tu corazón.

Práctica nº 10. Zona de autoentrenamiento y metamorfosis: Un camino para empezar a desactivar tu ego. ¿Puedes centrarte en cooperar de cualquier forma con los demás?



Vas a iniciar un autoentrenamiento para reducir el impacto de tu ego en tu vida. Te puede resultar fácil o no, pero durante al menos 7 días debes buscar, idear, y actuar espontáneamente para ayudar, y cooperar con otros, cuantas veces puedas.

Notarás que al principio no sabes muy bien qué hacer, incluso en qué momentos hacerlo. Hay gente que está más acostumbrada a ayudar a otros. Sin embargo, para la mayoría, salvo a su familia, ayudar a otros no se les cruza por la cabeza.

Cuando lo hayas realizado unas cuantas veces, verás las sensaciones que te va a producir. Y, luego, estarás continuamente ayudando, sin ni siquiera proponértelo.

Toma conciencia de todo lo que ocurre cuando lo estás haciendo, de cómo te sientes, cómo están tu cuerpo, tus pensamientos, tus emociones... ¿Qué te dices?

«La vida solo vale la pena vivirla, cuando se ayuda a los demás».

4. El alimento del Ego a través de los defectos de carácter y las adicciones.



«Las necesidades del ego son infinitas. Se siente vulnerable y amenazado, y por lo tanto vive en un estado de miedo y de carencia. Una vez que usted sabe cómo opera la disfunción básica no hay necesidad de explorar todas sus innumerables manifestaciones, no es necesario convertirlo en un complejo problema personal. Al ego, por supuesto, le encanta eso. Siempre está buscando algo a qué agarrarse para sostener y fortalecer su ilusorio sentido de identidad, y se aferrará con gusto a sus problemas. Por eso, para tantas personas, una parte de su sentido de sí mismas está íntimamente conectado con sus problemas. Una vez ocurrido esto, lo último que quieren es liberarse de ellos, de sus problemas. Eso significaría pérdida de identidad».

E. Tolle

A estas alturas del libro ya te empiezas a dar cuenta de que el ego es insaciable. Sus necesidades son infinitas, continuas y caprichosas. El ego se alimenta de esa cadena de deseos que lleva hasta el límite, como, por ejemplo, es el caso con las adicciones. Las adicciones tienen como propósito llenar ese vacío, ese dolor existencial. Las adicciones, cualesquiera que estas sean —de comportamiento como el juego, el sexo, el alcohol, las drogas e incluso la comida—, nos generan placer. Y es en la medida en que las personas estamos condicionadas por la búsqueda del placer, que el ego se aprovecha perfectamente de la situación.

El ego se aprovecha continuamente de nuestras debilidades. Estimula nuestras memorias de placer, sabiendo que con eso temporalmente nos causa felicidad. Además, con esta forma de condicionarnos, haciendo uso de la repetición, nos hace desarrollar una compulsión. Y, la necesidad se convierte en obsesiva, una y otra vez necesitamos cualquier tipo de droga, café, cigarrillo o copa, no importa lo que sea. Esto, claro está, a la larga es

consecuencia de ese lento pero continuado trabajo que el ego hace en nosotros, con el fin de jugar con nuestra libertad.

Nos mantiene atados, sin que realmente nos demos cuenta de ello. El ego crea así una dinámica cotidiana en la que nos exige que sigamos cubriendo esas necesidades de forma obsesiva. Ese es, por ejemplo, también el papel que cumple la búsqueda compulsiva del dinero. De esta forma que el ego nos distrae continuamente, consiguiendo su objetivo: alejarnos del Yo verdadero, del espíritu. Y perdemos el equilibrio porque descuidamos áreas esenciales de nuestra vida.

Con esta distracción el ego consigue su propia satisfacción, haciéndonos creer que es para nuestra propia satisfacción, y que él nos va a procurar felicidad y placer permanentemente. Con esta promesa, que nos hemos creído, hace que no nos ocupemos de los demás en su forma verdadera y esencial. El ego se convierte en el director de orquesta de nuestras acciones.

Cada uno de nuestros días es parte del campo de batalla del ego, que tiene la habilidad de consumir la mayoría de nuestro tiempo, para de esta forma mantenernos alejados del camino espiritual. Ese camino hacia el descubrimiento de nuestro Yo verdadero, del Ser. Y este es el peor drama del ser humano: perder nuestro Ser en un continuo hacer sin sentido.

Las adicciones son el fruto de nuestro ego insaciable. Nuestros instintos naturales se convierten, mediante el exceso, en nuestros defectos de carácter. De esta forma, por ejemplo, el sexo se vuelve adictivo, y se convierte en lujuria. Y debido a la compulsión que tenemos hacia él, el sexo se ha convertido en un negocio que mueve miles de millones de dólares. Cada día, en los medios de comunicación, vemos como este exceso del sexo afecta a personas de todo rango social destruyendo las parejas, y familias. Hay personas que tenían puestos honorables, ganados con su esfuerzo, y que al no poder evitarlo ha llegado el momento en el que por culpa del sexo lo han desmoronado todo. El sexo las domina completamente, y la lujuria ha tomado su control. Estas personas, generalmente, no son conscientes de lo que les pasa, y creen que está todo bajo control, hasta que un día se produce un ruptura, una caída, sin saber por qué motivo.

La injuria es otro de los defectos personales en los que se puede caer por culpa del ego. El instinto social de querer ser reconocidos por los demás nos lleva a buscar satisfacer a nuestro entorno social, y nos dejamos influenciar por los rumores o la injuria, que otros hacen o dicen. Generalmente, este

comportamiento tiene que ver con el defecto de la envidia. Y aunque parece de fácil control, la realidad es que está lejos de ser así. Es una enfermedad social de la que participamos, que está causada por el ego colectivo, y que consiste en dañar de cualquier manera la reputación de otros.

Hay más defectos conocidos del carácter, la lista continua con actitudes como son la gula, la ira, la ambición, la avaricia, la pereza y el orgullo. Estos defectos y actitudes nos proporcionan de una manera u otra, cierto placer. Alivian temporalmente nuestro sufrimiento interno. El ego se escuda al justificar todas estas exigencias diciendo que «todo el mundo lo hace». Tanto es así que nos hemos acostumbrado a pensar que es algo «normal». Y como ni siquiera estamos por lo menos dispuestos a cambiarlo, nos es muy difícil buscar la liberación interna. Actuamos como el actor que no se quitó la máscara, y luego la asumió como algo normal. Se acostumbró y se identificó con ella, hasta terminar pensando: «Es que yo soy así. ¡Qué le voy a hacer! No puedo cambiarlo».

Quizás estés pensando: «¡Vaya! Y esto, ¿qué solución tiene?». Más adelante veremos cómo reintegrar la mente, el cuerpo y el espíritu, para restablecer el equilibrio perdido. Sin embargo, ahora vamos a analizar lo que nos han compartido miles de personas que buscan el cambio, el despertar. Para ellos, la solución vendría por reavivar de manera auténtica la relación con nuestra Fuente. Según las encuestas, hoy podemos saber que más del 94 por ciento de la población mundial creen en una forma divina, en un creador, en un poder superior.

La relación con dicho ser superior estimula lo que algunos estudiosos llaman la inteligencia espiritual. Pero hay que evitar a toda costa cualquier forma de fanatismo, y mantener una relación sana, verdadera con nuestro Poder Superior, sea como sea que cada cual lo conciba.

Debemos desarrollar una actitud humilde, de entrega, y pedir al poder superior que nos ayude a obtener ese equilibrio para poder crecer y evolucionar. Debemos fortalecer la búsqueda, reforzar la conciencia espiritual cuya razón principal estaría orientada al servicio a la gente menos afortunada, y que anda en la oscuridad.

El único que puede liberarnos de la obsesión por consumir sustancias y ayudarnos a regular comportamientos adictivos es nuestro poder superior. Para ello debemos pedírselo conscientemente y estar dispuestos a actuar para la evolución del yo verdadero. La fe y la creencia es un poderoso motor para

liberarse de las adicciones y modular los defectos. Puede que te encuentres con la duda, pues el ego es tremendamente insistente. Te instala la duda, la duda trae el miedo y la inseguridad, el miedo trae la ira, y la ira trae el sufrimiento y la oscuridad. Si permitimos que la duda se instale, el ego continuará manejando nuestras vidas y nuestra voluntad. El condicionamiento social constante permite que cometamos actos de mal juicio y deshonestos para satisfacer la exigencias del ego.

De esta manera, por no saber vivir sin ellos, el ego va tejiendo los apegos y las dependencias. Lo que nos lleva a continuar queriendo satisfacer las necesidades de los demás, a buscar su aprobación. Y, depender de quienes fácilmente nos pueden traicionar no hace sufrir.

Los más antiguos libros del conocimiento destacan que nuestra relación con lo sagrado es lo primero. Somos tal como nuestra Fuente nos ha creado. Aceptar nuestro origen real y verdadero nos procura la inocencia, convencidos de que su fortaleza y su amor yacen en nosotros. No tenemos nada que temer. Aquellos que han aceptado la inocencia no ven nada que tengan que enjuiciar, no ven ni crean conflicto alguno, no necesitan competir, ni presumir ni ostentar de nada. Por eso, la relación más importante, la que está en primer lugar, es la que tengas con el Poder Superior, tal cual como tú lo concibas. solo con esta aceptación total y plena podrás levantar el velo de la ignorancia que te rodea. La ignorancia entendida aquí como la incapacidad de ver el verdadero conocimiento, el verdadero significado de este mundo.

La Fuente nos procura instantáneamente Paz interior, equilibrio. Guiados por la Fuente dejamos de luchar para hacer la voluntad de nuestro Ser. La Fuente nos aleja, poco a poco, y en algunos casos de golpe, de los placeres materiales que nos impiden contribuir a despertar a otros. De hecho, realmente no se necesita hacer nada especial. Pero ha cambiado tu visión de ti. Y al cambiar como te ves, también ha cambiado tu visión de las cosas, y tu mundo habrá cambiado. Habrás contribuido a elevar la vibración de la humanidad.

Práctica n° 11. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Observando tu actividad diaria.



¿Podemos acabar con el condicionamiento que nos ha impuesto el ego? En realidad, y aunque lo ha hecho sin nuestro verdadero consentimiento, es fácil lograrlo. Cada práctica te lleva un poco más lejos en la comprensión de cómo funciona este personaje del ego, y, lo que es más importante, de cómo debilitarlo y cómo ir levantando una a una sus trampas, cómo ir quitando las capas de cebolla bajo las que se esconde.

Sigue estos pasos:

1. Ahora llega el momento de que te tomes ese tiempo para ti. Recuerda que las respuestas yacen en la quietud. Por eso, date ese tiempo. Recuerda que la mente agitada, es decir, la mente agitada del ego, es imposible que vea la realidad. Está absorbida por un sinnúmero de acciones cotidianas. Ahora, relájate conscientemente y relaja todo cuerpo de manera breve y rápida.
2. Observa durante unos 10 minutos todo lo que haces. Fíjate que no estás vacío, porque cuando crees que los hay vacíos, no estás presente. ¿Estás viendo la televisión, tu computadora, tu celular? ¿No tienes realmente tiempo para ti?
3. Durante 15 días vas a llevar una libreta en la que anotarás todo lo que haces cada día, y en cada momento del día.
4. Hazte las siguientes preguntas: ¿Realmente necesito este café, este cigarro, esta copa, este vestido? ¿Realmente es necesario tanto despliegue de actividad para ganar más dinero?
5. Sólo observa. Es fácil hacerlo una vez que programas tu mente para que observe. Aprende a observar tus actividades, tus acciones, lo que haces para alcanzar tus deseos.

Observa, por ejemplo, si has comido más de la cuenta en el desayuno, cuando te das cuenta que te has vuelto a quedar lleno e incómodo por haber comido más pan, más mermelada, etc. Mira si te has encendido un cigarro cuando realmente no lo querías, si has hablado con varias personas a las que no tenías nada que decir. Anota si te has sentido mal que tu jefe cuando

dijo aquello sobre el papel... Observa todo, si has tomado 3 cervezas cu realmente querías una, si no he podido dejar de comprar ese vestido, llevabas varios días viéndolo colgado en la tienda, si has vuelto a comer de la cuenta al mediodía. Estate atento también a tus pensamientos: « ¡Cómo me ha excitado hoy María, pero claro la camarera estaba de infar «Si no consigo tanto dinero cuando cumpla 25 años me suicido.», «M pasado horas jugando con la consola.», «No puedo dejar de ver pornogra «Otra vez ella y sus historias me ponen a mil, cuando empieza a contarm historietas de víctima.», «Bueno, bueno es que apenas llevo un año y n con esto, y tengo que digerirlo.», «¡Va, ya lo haré!».

A medida que le vayas agarrando el truquillo te darás cuenta de la gran cantidad de cosas absurdas, inútiles, dementes, y ociosas que haces a lo largo de tu día.

4.1. Mecanismos de defensa utilizados por el ego.

«Los individuos desarrollan mecanismos de defensa para combatir la ansiedad. Son defensas psicológicas que nos permiten mantener la autoimagen y autoestima rechazando ideas y sentimientos inaceptables. Estos trabajan inconscientemente y distorsionan las realidad».

S. freud

Los maestros y estudiosos de la psicología afirman que «una vez que alguien queda atrapado en el mundo de la percepción, queda atrapado como en un sueño». Pero, tú sabes bien diferenciar un sueño y una pesadilla de la realidad. De hecho, no das la más mínima importancia a los sueños. Por ello, debes comprender que las ilusiones producidas por el ego tienen el mismo valor que los sueños y las pesadillas, no existen.

Sin embargo, vives atrapado en un sinnúmero de situaciones por culpa de ellas, de las ilusiones. Así, por ejemplo, de repente te pueden ocurrir muchos percances, y tienes durante un tiempo la impresión de que todo va mal. A otros el jefe los maltrata, los desprecia, o los adula. Y, encima, en casa la situación se pone por momentos muy tensa. Tú y tu mujer tenéis la impresión de no saber ya cómo estar juntos. Quizás hayas dejado de hablarte con tus hijos, con tus hermanos, con tus padres...

Puede que tengas la impresión de que, por momentos, súbitamente te vienen todos los conflictos, los problemas, y te sientes abandonada, abandonado. Llegas a pensar que tu vida se ha echado a perder, porque alguien no ha

reconocido lo que has hecho por esa u otra persona. Y llegas a creer que hay personas que hacen un frente para ir en tu contra.

Muchos hombres y mujeres que nos visitan nos cuentan un sinfín de estrategias que despliegan para «sobrevivir» o manejar la nave de este conflicto. Y como pasan la mayor parte de su tiempo lidiando con la ansiedad, y con la angustia. No puedes escapar de ella sin ayuda, porque todo lo que tus sentidos te muestran está orientado a atribuir realidad a ese sueño. Mira a tu alrededor, no tienes que ir muy lejos, ni buscar mucho.

En consulta nos encontramos con todo tipo de casos como:

- Una mujer que temía salir de su casa porque sabía que las personas la ridiculizarían.
- Un hombre acusaba a su mujer de serle infiel cuando en realidad era él quien lo estaba siendo
- Una mujer que no paraba de acostarse con hombres para encontrar su pareja ideal y que se sentía asqueada
- Una mujer que acusaba a su hijo de irresponsable por no hacer su asignación cuando ella tampoco se preocupaba por preguntarle y ofrecerle su ayuda
- Un hombre que decía que al final nada tenía sentido, que para qué tanto esfuerzo, porque sentía el miedo a morirse joven como su padre, y creía tener enfermedades inexistentes.

Nos hemos acostumbrado a vivir lidiando con la angustia y la ansiedad propias del ego. Con frecuencia, muchas personas aparecen con problemas como esos. Y al considerar las amarguras en la vida como injusticias contra ellos mismos, se derrumban y se vienen abajo.

Permítenos que te expliquemos cómo entonces el ego crea todos los mecanismos de defensa, y para qué los utiliza. Los mecanismos de defensa básicamente alivian aparentemente la ansiedad. Las formas que utilizan para ello son variadas y permiten que entendamos su presencia mediante la negación, interpretación y distorsión de la realidad.

En algunos casos, los mecanismos de defensa pueden ser beneficiosos, pues te ayudan temporalmente para crear motivación personal. Así, por ejemplo, a muchas personas les mueve el miedo, el dolor o se ponen como un fin interior de superación por encima de todo.

Sin embargo, no debes de perder de vista, en el punto en el que estamos,

que los mecanismos de defensa son una distorsión de la realidad. Lo que quiere decir, que actúan como triquiñuelas creando una incongruencia entre lo que es real y la percepción que tienes de la realidad.

Ahora puedes entender el origen de tu ansiedad. La ansiedad en sí es miedo disfrazado, que actúa como una forma de control muy eficaz del ego. Aunque técnicamente podamos hablar de varios tipos de ansiedad la principal es «la ansiedad de realidad», que vendría a ser el temor que surge ante la amenaza o los peligros reales. En algunos casos, a medida que tu ansiedad se vuelve más intensa, puede ocurrir el temor de que los impulsos se salgan de control, y te lleven incluso a cometer actos de los que podrías arrepentirte, e incluso por los que podrías ser castigado, como la violencia casera. La ansiedad puede convertirse también en ansiedad moral, creándote miedos a transgredir el código moral que crees te debe regir, y el cual sabes, además, que lo transgredes continuamente cuando mientes, cuando deseas las parejas de las personas cercanas, cuando compras sexo creándote una buena conciencia de que no tiene nada de malo, cuando haces trampitas económicas aquí y allí, o cuando te dejas manipular por otras personas, tu expareja, tus padres, tus hijos o tus jefes. Esta es la cara más fea del ego, y la que mucha gente no quiere asumir.

Debes ser consciente de que a las personas no les gusta para nada que les toques mucho su ego. De hecho, habrás constatado que por lo general no puedes hablar con muchas personas de este tema. El ego está considerado como el peor timo o engaño que se nos haya hecho. El ego está dispuesto a todo con tal de conseguir lo que se sea. Está dispuesto a mentir, engañar, manipular, hacerse la víctima, o hacerse el verdugo, e incluso a robar y matar.

En el caso de personas «sanas», es decir, que no tienen un trastorno mental o psicológico concreto tales como depresión, ansiedad generalizada, etc., el ego afronta la ansiedad aplicando medidas racionales. Este mecanismo les permite disminuir sus sentimientos de malestar. Hay momentos, incluso en personas que están sanas, que el ego es incapaz de afrontar los sentimientos que le causan malestar, y entonces tiene que usar los mecanismos de defensa, recurriendo a formas menos realistas de manejar la ansiedad.

Conviene tener claro que el uso constante de los mecanismos de defensa puede ser una señal de algún desorden mental.

La ansiedad, como ya apuntaba Freud, es una sensación de tensión, angustia

y malestar, que de alguna forma es similar al miedo, pero cuyo origen, básicamente, está en la amenaza o la percepción de perder el control interno más que por un peligro real externo.

En ocasiones, el hecho de que estos sentimientos de ansiedad lleguen a ser muy incómodos lleva a las personas a realizar alguna forma de acción correctora para defenderse. Y así, lo que hace tu percepción es manipularte, creándote proyecciones de modo que creas que tus ojos ven únicamente imágenes que no están allí fuera, que están en tu mente, y que por lo tanto tus ojos no están viendo hechos reales.

La proyección es básicamente el mecanismo, el medio o la herramienta que utiliza el ego para dominar tu mente. Primero la usa como una forma de descargar todas tus debilidades, todos tus sentimientos de inferioridad, tu culpa y tu envidia usando a otros, utilizando a los demás. El objetivo principal de la proyección es deshacerse de la insoportable culpabilidad. Y, el ego lo logra con tanta facilidad que, como podrás haberte dado cuenta, en muchas ocasiones no la sientes para nada, porque has conseguido totalmente aplacar tus sentimientos de arrepentimiento con alguna forma de excusa. Como verás más adelante, el exceso de culpabilidad te impide recordar lo que esencialmente eres, y reconocer el origen de todo, tu Fuente. El mundo que ves a tu alrededor es completamente el reflejo de la proyección de tu mente. Entender esto te hará dar un gran paso para poder ir al siguiente nivel, para poder deshacerte del control y del dominio de tu ego.

Práctica nº 12. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis. Deshaciendo tus mecanismos de defensa.



«Si alguien te corrige y te sientes ofendido, entonces tienes un problema de ego».

N Ali Khan.

A nivel popular, la gente sabe de lo que se habla cuando se mencionan «los mecanismos de defensa». Estos son conceptos que forman parte de cierta cotidianidad, y que ahora vamos a poner «patas arriba».

La anterior cita de *Ali Khan* nos advierte de hay que estar atentos y observar antes de iniciar ningún «ritual defensivo», pues es síntoma de problemas del ego. Esta respuesta es lo que las personas normalmente describimos con las palabras «estar a la defensiva». Y, así, decimos de alguien que se «ha puesto a la defensiva» o que nosotros mismos lo hemos hecho.

Para el ego todo es muy previsible, y por ello ha creado ese montaje mental y psicológico que funciona de manera simple: acción-reacción. Es fácil «reaccionar» ante todo, por lo que generalmente la gente que está en el ámbito del crecimiento personal y espiritual te dice: «¡Va! Has de aprender a no reaccionar, a no ser reactivo!». Sin embargo, es habitual que ellos sean los primeros en hacerlo.

Entonces, lo primero que debes hacer es observar con atención cuáles son tus mecanismos más habituales de reacción: ¿Proyectas? ¿Culpas? ¿Justificas? Toma nota de todos.

Luego, permítete jugar con el ego, ya que es fácil sorprenderlo y sacarle de sus casillas. El juego consiste en hacer cosas sencillas y espontáneas, para romperle sus automatismos. Como ejemplo de esas cosas que puedes hacer tienes:

- Si estás haciendo cualquier cosa, te puedes detener, de repente, diez segundos, congelado...
- Si estás caminando muy de prisa, te puedes parar bruscamente y respirar tres veces. Hazlo conscientemente y luego continúa.

- Cuando estés en medio de una discusión, párate y cuenta hasta 7 mentalmente...
- Si estás estudiando o leyendo, levántate y baila, durante 15 segundos...
- Ponte a leer en modo de lectura rápida durante 5 minutos...

Debes de buscar distintos tipos de ruptura con lo que estés haciendo en un momento dado. Si sigues investigando, verás que te irás inventando algunos muy creativos como, entre otros, quedarte parado en equilibrio, en un solo pie, durante 20 segundos, o extender los brazos y hacer como si estuvieses volando durante 9 segundos.

Vamos a aprender a «jugar a sorprender al ego». Y al hacerlo nos daremos cuenta de que hay cosas simples que al ego no le gustan. Porque al ego no le gusta lo que no controla, lo inesperado, y es allí donde debemos de tratar de darle, en su debilidad.

4.2. ¿Por qué es tan difícil deshacerse del ego?

«Algunos cuerpos-dolor son tremendamente desagradables pero relativamente inofensivos como, por ejemplo, un niño que no para de lloriquear. Otros son monstruos viciosos y destructivos, verdaderos demonios. Algunos son físicamente violentos, muchos otros son emocionalmente violentos. Algunos atacarán a personas cercanas o de tu entorno, mientras que otros te atacarán a ti, su huésped. Los pensamientos y los sentimientos que tienes acerca de tu vida se vuelven entonces profundamente negativos y autodestructivos. Las enfermedades y los accidentes muy a menudo son creados de esta forma. Algunos cuerpos-dolor llevan a sus huéspedes al suicidio».

E. Tolle

El ego crea una red mental y de recursos emocionales para llevarte hasta el límite. Terminas por distorsionar todo tu comportamiento. El ego se vuelve insaciable, y cualquier situación cotidiana por pequeña que sea se convierte en una demostración de su presencia. Sabe que su tiempo es limitado y no te va a dejar descansar.

La fuerza del ego se basa en el despliegue de la «complejidad». El objetivo de ese despliegue es mantener «secuestrado» el territorio de tu Ser, tu verdadera esencia.

En realidad todo es más fácil de lo que parece. Si quisieras podrías

controlar, dominar y gobernar el ego con un chasquido de dedos. Su existencia es realmente ilusoria. Podrías acceder a tu Zona Interior de inmediato, ya que no hay a dónde más ir. Ese es tu estado original, y tú lo sabes. Pero dudas constantemente de tu capacidad para acceder, e incluso de tu capacidad para merecerlo. Y es en esa debilidad que el ego se apodera de ti.

Según las culturas más antiguas de yoguis, lamas, y sacerdotes, deshacerte del ego puede llevarte hasta varias vidas, porque lo alimentas mediante lo que ellos llaman tu karma. El karma vendría a ser como la ley de causa y efecto, de modo que tu recibes aquello que has ofrecido aquello que has dado. Si has sido un mal padre o una mala madre, no esperes que tus hijos te traten bien o se ocupen de ti en tu vejez. Si eres una persona con la que es difícil hablar, pues no esperes tener grandes amigos. Si diriges una empresa con un gran ego, a base de autoritarismo, orden y mando, no esperes que los empleados estén muy motivados y hagan mucho por ti. Si no tratas con cariño y cuidas a tu pareja, no esperes que ella te trate bien. Es la conocida ley de la causalidad.

Tu Zona Interior está disponible para ti ahora, ahora mismo, o como dirían en algunos países latinos, como en Colombia, «ahorita mismo ya». Ya lo verás más tarde con claridad, aunque paradójicamente no puedes hacerlo ahora. Pero eso no importa, lo que importa es que estás dando el primer paso para lograrlo.

Dudas y por lo tanto no puedes. Te sumerges en tu mundo de dolor y de victimismo, haciéndolo cada vez más «complejo», entorno a la idea de que «tienes la razón»:

No me gusta eso, no me gusta aquello tampoco, esto sí me gusta entonces me asimilo, dejo de hablar con esta persona y me enfado, impongo mis ideas utilizando cualquier excusa. Cuanto más grande mejor.

Hay un libro de un psicólogo americano, en el que se estudia cómo las personas más inteligentes y bien educadas se discuten y se separan de sus allegados, familia, amigos, colegas, por lo que ellos consideran sus ideas o temas «innegociables». ¿Cuales creen que son? ¿Qué creen? ¡Qué! ¿Qué se creen que son esas dos cosas básicas?

Seguramente has acertado: los temas políticos y los temas religiosos. Porque, la otra trampa bien «grande» es el «ego espiritual». El ego espiritual se refiere a personas que a lo mejor han practicado y estudiado mucho a nivel espiritual, e incluso practican una gran religiosidad, pero que se sienten tan

buenos y espirituales, que creen que los demás no pueden llegar a serlo. Pueden incluso tener la debilidad de caer en la trampa de la vanidad, la vanidad espiritual, de pensar que son mejores que los otros.

Nuestra máscara del ego crea así una especie de «fortaleza», de entramado emocional y mental para impedirte:

- Ver, y que te des cuenta de que está ahí, porque el ego es una realidad, aunque sea una mentira. Parece cómico.
- Analizarlo, observarlo mediante nuestros comportamientos, y entender esas trampas mentales que utiliza. Para las que usa un arsenal de mecanismos mentales que le permiten protegerse contra casi cualquier cosa.
- Controlarlo, manejarlo a nuestro servicio, y poner su percepción al servicio de nuestro Ser Verdadero.

El ego no te lo va a poner fácil. Va a impedir que entres en tu Zona Interior, allí donde está tu inocencia, tu grandeza, tu libertad. El ego nos ha hecho creer que el dolor, el sufrimiento, la angustia, la enfermedad, la batalla diaria, y competir para ganar o para sobrevivir, es la realidad.

El ego va a ser un juego continuo como les pasa, por ejemplo, a aquellas personas que «nunca quieren pasar desapercibidas y hacen lo que sea para llamar la atención, y nada los detiene».

Una actitud muy arraigada en las personas es, en general, «querer tener siempre la razón». Por ello, como mecanismo de respuesta, ya no discuten con las otras. Y, según en qué entornos te muevas, puede que no te acepten. En otros, si eres jefe o líder, puedes ser manipulador, ejercer presión, e incluso violento en formas y verbalmente. Estas personas tratan de imponer sus puntos de vista, de imponer tus creencias. Y hasta pueden usar estrategias personales como la que ya hemos mencionado del rumor para intentar ejercer su aparente «supremacía».

En algunas versiones más suaves, o blandas del ego, la máscara aparece bajo la forma de «dar consejos sin que te los pidan». Intentas resolver la vida de los demás sin ser invitada, o invitado. Ejemplos los tienes en la típica madre o amiga que está siempre aconsejando y arreglando tu vida de mil una manera. Te recalcas que tu camino es el único y mejor, te lo dices y te lo crees realmente. Crees tener respuesta para todo e incluso contestas preguntas, aunque no sepas la respuesta. Y, casi nunca te quedas callado.

Por eso, es tan difícil deshacerse del impacto y la influencia en nuestra vida

del ego.

Si observas la vida de los famosos, si estudias un poco su vida, a medida que se van haciendo famosos y van ganando mucho dinero, se van haciendo más complejos. Todos tienen muchas manías. A muchos actores y actrices no se les puede mirar a los ojos. Cuando un actor famoso llega a algún sitio, el despliegue de seguridad y toda la parafernalia es increíble. Están convencidos de que por su estatus social son más importantes que los demás.

Utilizan el mecanismo de defensa mental de «la compensación» para intentar vencer los sentimientos de inferioridad o compensar una deficiencia. La procedencia de muchos famosos es de familias desestructuradas, con pocos medios y escasos recursos. Y gracias a que han progresado, tienen la oportunidad de dar lo que han recibido de los demás pero, por el contrario, crean una «distancia cada vez mayor entre ellos y la gente».

El ego no te lo va a poner fácil por siempre va a estar negándote lo que hace. Utiliza «la negación» para que puedas reconocer los conflictos. Como la historia de la chica que estaba convencida de no saber cantar, y estudia para convertirse en una gran pianista, o el chico más feo de la clase que es el que tiene mejores notas. El ego va a negar todo, de cualquier forma, para que de esa manera puedas huir de la situación real. Es un comportamiento muy habitual, «negarse a que se está mal para no admitir el malestar», como «el niño pequeño con manchas de chocolate en la ropa, que niega una y otra vez que se haya comido los bombones». O, como la persona que niega tener una fobia o un miedo para no hacer nada, o la persona que se niega ser feliz, o la persona que aunque es evidente que no es querido por el compañero lo niega reiteradamente.

En la búsqueda para lidiar con la ansiedad, el ego puede redirigir las energías hacia otra persona u objeto. Es decir puede utilizar el mecanismo de «desplazamiento». Este puedes entenderlo gráficamente en situaciones como en la que «un marido grita a su mujer, ésta regaña a su hijo y éste le da una patada al perro». En el afán de descargarse con un tercero, utilizas el desplazamiento centrando tu enojo en las personas que más a mano tienes, como puede ser el caso de una joven estudiante que furiosa con su profesor descarga su agresividad sobre su comprensivo novio, evitando la ansiedad que surgiría si atacase realmente al profesor.

Como puedes ver, entramos en una telaraña de artimañas y trampas emocionales, con las que toleras y proteges de cualquier manera tu frágil

mundo. Y cuando ya no puedes atacar el cuerpo, mediante un mecanismo como «la conversión». Mediante la conversión el ego hace que canalices tu ansiedad insoportable hacia síntomas corporales. Este es el caso de «un chico que hirió a patadas a un animal y él experimentó una cojera dolorosa, el de una chica que iba a dejar a su novio y experimentó dolor de cabeza, y el de una mujer que desarrolló cáncer de mama por una relación terminal con su marido. De hecho, esta última lo llegó a verbalizar diciendo a su marido: «Al final tú me vas a generar un cáncer». Esta conversión la manifestó el amigo de mi hijo mediante dolor abdominal y vómitos, antes de tomar una importante prueba para la cual no se sentía preparado.

Por eso, parece tan difícil dejar de lado al ego, que deje de ejercer su control, para vivir una vida con una relación directa con la dicha plena. Y a menudo, para evadirnos de la realidad, el ego usará entonces «la fantasía». Con la fantasía puedes deformar los deseos, los comportamientos inaceptables, o cualquier cosa que te resulta insoportable llevar. Ejemplo de esto puede ser el caso de «un adolescente que va mal en la escuela y con los enojos y regaños de sus padres detrás, sueña a diario con tener un avión privado», o el de «una mujer que acaba de perder su trabajo, fantasea sexualmente con el hermano de su amiga más cercana, aun siendo casada». Esa misma fantasía aparece como una forma de «identificación» con otros, con un grupo, o como una tribu. Como puede ser el caso de «los adolescentes que se visten y se comportan como los miembros de grupos musicales famosos».

La identificación consiste en asumir características de personas que se admiran, para disimular los propios sentimientos de incapacidad, como cuando una maestra abandona el salón por unos minutos, y una de las estudiantes asume el control del grupo como si fuera la maestra.

Ya has podido ver las distintas maneras o mecanismos que tiene el ego para crear sus propias defensas. Tal vez necesites ayuda para revisar las estrategias que has ido creando a lo largo de tu vida. Y aunque parezcan muchos mecanismos, en realidad hay uno, solo uno, el de la proyección. Vas a hacer uso siempre de los demás, de manera consciente o no, para justificar tus propias amarguras o limitaciones.

Práctica nº 13. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: El testigo silencioso.



Este ejercicio sale del maestro Nisargadatta Maharaj. Aparece en su libro «El buscador es lo buscado. Las enseñanzas esenciales».

Es un ejercicio para adiestrar la mente poco a poco. Hemos visto que la mente se mantiene disparada en sí misma. No para de generar pensamientos, muchos de los cuales son absurdos y pura fantasía.

Se trata pues de un ejercicio espiritual para observar tus pensamientos. Debes estar sentado en silencio y observar lo que aflora a la superficie de la mente. Lo que llamamos «pensamientos» son como ondas en la superficie del agua.

Los pensamientos conducen siempre a la identificación o a la condena; son fruto de ideas preconcebidas y representan un obstáculo en el camino que conduce a la verdadera comprensión.

Haz de cuenta que es como el agua que se encuentra serena cuando no tiene ondas. Entonces la mente también está serena cuando está libre de pensamientos, cuando está pasiva y receptiva por completo.

Lo que se prevé es que aparezcan todo tipo de imágenes en el espejo de tu mente. Estas se quedarán allí un rato y desaparecerán después.

Observa tranquilamente cómo van y vienen. Debes estar en alerta, pero sin sentir atracción ni repulsión.

Es importante no involucrarse. Esta actitud de testigo silencioso tendrá el efecto gradual de expulsar todos los pensamientos inútiles, como a huéspedes indeseados a los que no se hace caso.

Según el maestro Nisargadatta Maharaj, a medida que practicas este ejercicio vas a ganar mucho:

Estando así, dentro de ti mismo, en el estado de «Yo soy», contemplando el flujo de la mente sin intervenir ni juzgar, como testigo imparcial, lo desconocido y «profundo» se animará a salir a la superficie de la consciencia y liberará sus energías no usadas para permitirte comprender

el misterio del origen de la vida.

4.3. Las barreras que parecen infranqueables del ego.

«No contemples a nadie desde dentro del campo de batalla, pues lo estarías viendo desde un lugar que no existe. No tienes un punto de referencia desde el que observar y desde el que lo que ves pueda tener significado. Pues solo los cuerpos pueden atacar y asesinar, y si éste es tu propósito, eso quiere decir que eres un cuerpo».

El ego ha creado una especie de realidad virtual, como si nos hubiese hipnotizado, cuya atracción es tan fuerte que por momentos te resulta irresistible, incontrolable. No puedes confiar en nada de lo que ves en tu realidad, fuera de ti. Todo tu pasado ha sido creado con ira y no puedes perpetuarlo. Tienes tendencia a utilizarlo constantemente, atacando a los demás de cualquier manera. Pues arrastras contigo todos tus juicios, rencores y tu pesada amargura, que no acabas de entender.

De alguna manera hemos de actuar como guerreros para afrontar al ego. Sabemos que él permanecerá allí. Pero ahora empezamos a conocer su forma de ser, su forma de actuar, lo que hace con nosotros. Para el ego, la realidad es un campo de batalla a conquistar por cualquier medio. El ego nos captura de múltiples maneras, pero se centra principalmente en el dolor y en el ataque. Piensa que eso hace parte de su dignidad. Y crea, a partir de ese falso razonamiento, algo que «parece ser» pero que «no es», unas barreras que para muchas personas son infranqueables.

Nos hemos acostumbrado al dolor y al sufrimiento como las formas de atacar y exigir más al mundo, y de exigir más a las personas que tenemos a nuestro alrededor. La vida se nos presenta como un campo de batalla. Y es importante comprender cómo funciona ese campo y de qué se compone. ¿Por qué parece tan aterrador? ¿Por qué hace que la vida se convierta en algo insufrible?

El ego ha convertido la vida en un campo de batalla. Un campo de batalla de la cotidianidad. Llegas a tu trabajo prácticamente refunfuñando de todo, del clima, de tus compañeros de trabajo, de tus jefes, de lo poco que te pagan por lo mucho que haces.

Pero, somos un guerrero del interior, un guerrero del ser que en este caso quiere dedicar su energía a superar su propia estupidez y a manejar el

misterio. Y esa será nuestra actitud a partir de ahora, para afrontar ese nuevo ser.

El guerrero es espontáneo y confía siempre en que su propio poder le hará actuar de manera adecuada en cada instante. Estudia cada acción y la realiza sin desviación, sin dudas ni remordimientos. Si pierde claridad piensa en la muerte y eso lo modera.

Las personas cambian según sus experiencias. Por ejemplo, ante el estrés y la presión una buena mayoría de las personas se debilitan, sacan lo peor de ellos, se desesperan y reaccionan violentamente.

Por eso, el ego ha convertido tu realidad en una barrera infranqueable que gira alrededor de una batalla cotidiana permanente. Mucha gente nos comenta en consulta que sienten su vida como si estuvieran peleados con el mundo, como si caminaran dándose patadas con la realidad. Para tener una evidencia de la magnitud de este problema no hay más que mirar en el ámbito clínico el consumo de ansiolíticos y antidepresivos de la sociedad modernas. Nadie toma una pastilla por capricho. Te has creado una realidad demente.

Esta es la razón por la que se te hace imposible cambiar tu vida. La proyección es la que controla tu percepción y, sencillamente, no puedes ver más allá de ella. Te resulta infranqueable porque cada vez que observas tu realidad no haces más que confirmar que debes defenderte. Atacas a los demás constantemente.

Como el caso de una joven recepcionista de un hotel que miraba con recelo y rabia la nueva chica que había llegado. La veía como una amenaza, sin ningún motivo real y no la saludó, ni le contestó.

Vivir de esta manera es vivir engañado. Y cuando mantienes el engaño puedes ser muy destructiva o muy destructivo. No te das cuenta de que te estás condenando a ti mismoo. Y, así, cada uno se aísla en su propio mundo. Un mundo en el que predomina el desorden emocional, y en el que terminas por creerte que lo que hay dentro de ti aparenta estar afuera. Y lo peor de todo es que realmente no puedes ver lo que está dentro.

El ego te ha hecho creer que vives en un mar de emociones distintas como la rabia, la decepción, el miedo, la ansiedad, la culpa... Por eso todo te resulta imposible y vives en la desesperanza. Pasas de un estado emocional bajo a uno eufórico, y te mueves, emocionalmente hablando, como una pelota de ping-pong. Estás sumido en la demencia. Has terminado por creer todo esto.

Tu desorientación es total, porque piensas que en ese campo de batalla te

queda todavía algo que puedes ganar. Te has acostumbrado a vivir entre la sospecha y la perversidad. Y, por si acaso, atacas antes de que el otro te haga algo.

Entiende que esta diversidad de emociones puede resumirse en solo dos: el miedo y el amor. El miedo, como puedes comprobar, asume muchas formas. Como en el ejemplo de la misma chica que ataca a su nueva compañera, que se comporta de manera mal educada, siendo incapaz de relacionarse sanamente; y cuando llega a casa, se olvida todo lo que ha hecho y dicho, y asume el papel de víctima, se pone a llorar, pensando que la otra le va a quitar el puesto se queja hasta la saciedad, y su fantasía se desborda. Piensa que la otra le va a hacer alguna forma de daño y no está dispuesta a «perder». Pero, lo que no se da cuenta es que ya ha perdido todo. Ya no puede ver la realidad. Todas la fantasías que tiene son totalmente delirantes y dementes.

¿Qué podría ser temible sino las fantasías? Pero tu ego se encarga de crear fantasías de todo tipo. Así te crees que tener un millón de objetos, que te producen placer a muy corto plazo, es tu salida a la felicidad. Y te llenas de gloria, y te crees gente que tiene mucho poder, con mucho dinero, con capacidad para acceder a todo tipo de recursos, y al final son solo fantasías. Todos los símbolos de las fantasías, sean del terreno que sea, pertenecen al ámbito del ego. Y está claro que en el mundo puedes encontrar una infinidad de éstos. Sin embargo, no encontrarás significado en ninguno de ellos.

Están tan desprovistos de significado como las fantasías en las que van entretejidos. Los cuentos de hadas pueden ser placenteros o atemorizantes, pero nadie cree que sean verdad. Como en sexo en NY cuando Carrie Bradshaw dice «en Nueva York lo llena todo el sexo: los que lo consiguen, los que intentan conseguirlo y los que no se comen ni una rosca. No me extraña que la ciudad nunca duerma, está siempre pensando en echar un polvo». Es indudable, no obstante, que jamás encontrarás satisfacción en las fantasías. solo lo harás temporalmente, hasta que termines por aceptarlo, y te des cuenta de que tu única esperanza es cambiar de parecer con respecto a la realidad.

Pero esta parte de la búsqueda excesiva de placer se convierte en otra barrera infranqueable, que en realidad es la misma idea, las fantasías. Unas fantasías que te brindan sobredosis de placer momentáneo, para luego volver a reiniciar la búsqueda.

Es por eso que los sabios y los sacerdotes de todas las culturas te advierten

continuamente: «Vas a gastar muchas vidas para liberarte del ego». No tiene por qué ser así. Porque estás aprendiendo como escaparte de esa «realidad demente» que has creado. No hay nada fuera nuestro que no sea el reflejo de la idea que tenemos a cerca de quienes somos. Dicha idea se encuentra solo en tu mente. Es allí donde te percibes culpable o amoroso; y de esta forma proyectas «fuera». Proyectas un mundo que da testimonio de dicha percepción.

Pero, lo peor de todo es que dudas de tu Fuente. Y en tus fantasías deseas que tu Fuente o tu Dios salvador salte aniquilando a todos aquellos que consideras que de una u otra manera te hacen daño.

Recuerda siempre que el mundo que ves es el reflejo de la proyección de tu mente. Y procura que no te pase como normalmente le ocurre a las personas muy inteligentes, que como no tienen ni la más mínima inteligencia emocional lo complican todo. No lo compliques todo.

Hay personas que se pueden considerar «buenas», como por ejemplo, alguien que cuida un familiar mayor, o alguien que viaja a otro país aprovechando una relación antigua, para las que cualquier cosa desfavorable que ocurra para ellos es considerado como un ataque frontal. Si la persona mayor a la que cuidan se comporta poco comprensivo o les hace desplantes entonces el otro se vuelve negativo, amargo, se envejece mal, se vuelve huraño y termina incluso por enfermarse por el lastre emocional que lleva encima.

El otro, una persona inteligente, con capacidad para hacer cualquier cosa en el país al que llega, se niega a hablar su idioma, y habla constantemente mal de los demás, calculando los favores que hace, esperando que el otro los devuelva rápido, y de más valor. Porque consideran que lo que ellos han dado, vale mucho.

Lo complican todo, y actúan así, usando todas estas extrañas formas. Es así como se relacionan con su mundo demente. Puede que vivan anclados en el pasado, o en cualquier forma de miedo. Pero lo peor de todo es que no se dan cuenta de que la ira y el ataque no están justificados, bajo ningún concepto. Y no alcanzan a darse cuenta de que es el perdón, una acción amorosa y pacífica las que son siempre justificadas.

Los que son conscientes de la fortaleza interior que yace en ellos, de la fortaleza que procede de la Fuente —como cada cual lo conciba—, jamás podrán pensar en batallas. Algunas culturas prefieren llamarlo el misterio

eterno, porque nunca sabremos quiénes somos, de dónde venimos ni por qué estamos aquí. Sin embargo, el que no lo sepamos racionalmente no significa que no haya una respuesta para quien abre su corazón y su mente. Las diversas sabidurías muestran solo que el camino está en la Zona Interior. Una Zona Interior que da la impresión de que no se pueda acceder.

La principal barrera es el reconocimiento de esa Zona Interior. No necesitas ningún código especial para que puedas llegar allí. Pero, simplemente, tu mayor escollo es ese campo de batalla virtual que has creado entorno a ti y a tu vida. Un campo alimentado por la proyección, la ley fundamental de la mente: «Lo que vemos dentro lo proyectamos fuera». Y eso, para la mayoría es un muro infranqueable.

No nos vemos capaces de saltar ese muro. Parece que diera miedo. No tengas miedo. Y aunque parezca que fuera arrogancia creer en la perfección interior y espiritual, que fuera una fantasía poder gozar de paz interna, ¿no te has preguntado qué perderás con aceptar el campo de batalla? Tu propia perfección.

No nos damos cuenta de que aquello por lo que se lucha en el campo de batalla tiene que ver con tu cuerpo, que es perecedero. Tiene que ver con algo que él parece ofrecer, o incluso que tú pudieras poseer. Sin embargo, ¿podría ser eso algo que te ofreciese una calma perfecta, una sensación de amor tan profunda y serena que ninguna sombra de duda pudiera jamás hacerte perder la certeza? ¿Y podría ser algo que durase eternamente?

Tal es el muro que ha creado el ego que no creemos que alguien que sepa que lo tiene todo pueda buscarse limitaciones, y piense en valorar lo que nuestro cuerpo nos ofrece. A veces tienes la impresión, como decía aquella frase de un maestro, que un día se va a poner de moda ser imbécil, y algunos no van a saber qué hacer con la fama. Resulta muy cómico, para doblarse de risa, pero realmente es algo «muy serio». Es como un cuento infantil en donde se juega un reino entre lo que es eterno y lo que es temporal y perecedero.

No hay ningún campo de batalla al que tengas que asistir, al que tengas que hacer frente, en el que tengas que luchar. Esta es, tal vez, una mayores cosas de las que debemos tomar conciencia, que debemos asumir. Pues, no parece evidente y, sin embargo, una vez lo hayas integrando en ti, como verás en los capítulos siguientes, tu vida se va ha hacer cada vez más «pacífica».

Asumir la vida como un campo de batalla es la mayor insensatez a la que

nos lanza el ego. Pues eso determina toda la visión a la que aspira. Resulta absurdo cualquier forma de «conquista» o trofeo desde la serena esfera que se encuentra por encima del campo de batalla.

Toma conciencia solo por un instante. ¿Qué puede estar en conflicto con lo que lo es todo? ¿Y qué hay que ofreciendo menos pudiese ser más deseable? ¿A quién, que esté respaldado por el amor de la Fuente —como cada cual la conciba—, podría resultarle difícil elegir entre lo extraordinario y el ataque, la pelea diaria?

Esto abre la puerta para que te des cuenta de que no hay nada que te impida ir más allá de las ilusiones del ego que tu propia mente. Las sombras y la oscuridad se esfuman de inmediato si así tú lo deseas y los buscas. Y, rápidamente empieza un proceso en el que la luz se abre paso en ti. No puede ser de otra manera. Tú debes desearlo. Es lo único que debes desear ardientemente. Puedes perderte por los caminos del laberinto de la vida, es lo que eligen muchas personas, una y otra vida. Tú puedes elegir en cualquier momento. Siempre tienes el poder de elegir. No estás más atado que lo tu mente te mantiene. Siempre será un buen momento para poder elegir de nuevo.

Práctica nº 14 : Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Sanando tus relaciones.



Como el psicólogo Dr. Carl Jung dice: «Todo lo que nos irrita de los demás, es un espejo nuestro, nos está diciendo algo a nosotros mismos».

Ahora tienes la oportunidad de deshacerte un poco más de tus mecanismos de proyección.

Nos han acostumbrado a pensar que es algo muy difícil. Y, de hecho, puede serlo para aquellas personas que se toman las cosas muy a pecho. Para ese porcentaje elevado de personas que se comportan así, que se ofenden con facilidad si hay alguien, algún amigo, por algún motivo no puede hacer algo en lo que habían quedado previamente. Parece como si les fuese la vida en ello, se siente decepcionados y traicionados. Es gente que se ve irrespetados con facilidad, o que están apelando continuamente a la dignidad, etc.

Para estas personas puede llevarles un largo proceso el entendimiento de algún tipo de crisis, o conflicto personal. Puesto que las cosas se las toman «muy a pecho».

Es fácil observar las dinámicas del ego, para pararlas inmediatamente. Puede que en algunas situaciones muy tensas la intensidad no baje al mínimo, pero al menos conseguirás reducir su magnitud considerablemente.

Haz una lista rápida de pequeños o grandes conflictos que haya tenido con relaciones de cualquier índole, y cómo reaccionaste.

Una lista de ejemplos podría ser:

- Te peleaste con tu pareja porque te retrasaste o ella se retrasó de nuevo.
- Te enfadaste y no dijiste nada a tu hermano o a tu hermana con respecto a una situación concreta delicada.
- Dejaste de hablarle a un amigo por algún motivo.
- Te relacionas con desconfianza con tus compañeros de trabajo.
- Te peleaste con tu madre o con tu padre por cualquier cosa.
- Malinterpretaste situaciones o hechos, señales.
- Te da rabia porque sabes que personas cercanas a ti hablan no muy bien de

ti.

- Te encuentras hablando y alimentando cosas que dicen otros que ni tú sabes a ciencia cierta, de las que prácticamente no sabes nada.
- Te sientes muy decepcionado porque no vino a tu fiesta una persona que esperaba.
- Esperas que otros tomen la iniciativa por ti, y te quejas porque no lo hacen ellos.
- No soportas a alguien que no piensa como tú en algún campo determinado.
- Sientes envidia por algún motivo, el coche nuevo de tu vecino, el estilo de tu prima.
- Te sientes triste porque no te llaman.
- Deseas atraer a aquella persona con las que estás hablando.

Sabemos que hay unos modelos de comportamiento que se repiten con personas específicas: con tu pareja, algunos de tus amigos, tus hermanos, hermanas, otros familiares, tus compañeros de trabajo, tus jefes, etc.

Todas estas situaciones generan estados de separación.

Práctica constantemente «el perdón», y sobre todo «la suavidad». Se tan suave como sea posible y tan firme como sea necesario. Esta es una frase que aprendimos con Melín, haciendo coaching con caballos. Los animales son aún más sensibles a tu estado de ánimo y a cómo los tratas.

La práctica de la suavidad ayuda a sanar las heridas, obviamente junto con la práctica del perdón. El perdón en realidad va dirigido a uno mismo, y de esa forma las situaciones conflictivas se deshacen con mayor facilidad.

Práctica nº 15 : Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Libérate de la necesidad de batallar. No tienes porque pelearte con nada ni con nadie.



Esta es una práctica de transición. Vas a dar el paso hacia la Zona del Ser, a recuperar tu estado real. Sin embargo, antes de hacerlo, te queda un pequeño paso para aceptar plenamente tu Ser.

El paso que vas a dar ahora será reprogramar tu mente para liberarte de la sensación y la necesidad que tienes continuamente de batallar, de pelearte.

Esto no tiene porque ser así si lo eliges ahora. Si tuviéramos que decir que el ego ha dejado un legado, si es que se le puede llamar legado, diríamos que es el legado del «campo de batalla». Te has acostumbrado a pensar y a creer que necesitas luchar continuamente, que necesitas pelearte con las cosas, con la realidad y con las personas que te rodean.

Hoy vas a borrar esta idea de tu mente. Para ello:

1. Vas a entrar a tu Zona Interior. Lleva tu atención hacia la respiración tranquila y profunda. Deja que la respiración sea natural mientras tú la sientes conscientemente.
2. Te sientes relajado, y durante unos diez minutos te vas a regalar un momento de total sosiego, de total paz. Te vas a dejar inundar plenamente de la sensación y sentimiento de paz. Escucha y permanece en el silencio. Aquí tu mente y escucha la verdad sobre ti.
3. Vas a repetir varias veces: «Solo necesito paz y calma. Solo necesito paz y calma. Solo necesito paz y calma...».
4. Vive este espacio, siente las sensaciones que te deja en tu cuerpo, en tu mente y en tus emociones. A medida que vayas haciendo esta práctica aumentando tu levedad, tu plenitud y tu certeza para actuar con claridad sin ningún tipo de pensamiento, acción o intención conflictiva.

5. ¿Cómo reintegrar la mente, el cuerpo y el Espíritu?



El aparente costo de aceptar la idea de hoy es el siguiente: significa que nada externo a ti puede salvarte ni nada externo a ti puede brindarte paz. Significa también que nada externo a ti te puede hacer daño, perturbar tu paz o disgustarte en modo alguno. La idea de hoy te pone a cargo del universo, donde te corresponde estar por razón de lo que eres. No es éste un papel que se pueda aceptar parcialmente. Y seguramente habrás comenzado a darte cuenta de que aceptarlo es la salvación.

UCDM

Es probable, no obstante, que no esté claro para ti por qué razón reconocer que la culpabilidad está en tu propia mente conlleva asimismo darte cuenta de que la salvación está allí también. Dios no habría puesto el remedio para la enfermedad donde no te pudiese servir de nada. Así es como funciona tu mente, pero no la Suya. Él quiere que sanes, y por eso mantiene la Fuente de la curación allí donde hay necesidad de curación.

UCDM

La vida, toda ella, es un regalo, y nada más. No tenemos ni idea de por qué estamos aquí. Por eso todo en la vida es ganancia, incluso en la enfermedad. De niño, uno de nosotros tuvo un accidente, lo atropelló un autobús y estuvo en un hospital durante un año. Fue una de esas experiencias que mientras la estás viviendo desearías no haberla tenido nunca. El intenso dolor físico, las largas noches sin poder dormir y la incomprensión total del por qué estaba allí. Todo parecía una desgracia. No podía ver más allá del dolor y de la incomprensión. Debía de estar en la calle jugando con los amigos, yendo al colegio y haciendo bromas con los compañeros. Pero no. Estaba allí postrado en una cama sin poder mover nada, con una sensación de desintegración del cuerpo, de las emociones, de la mente, y no sabemos dónde estaba el espíritu.

Tuvieron que pasar varios meses para que se produjese un cambio que diera luz a aquella experiencia tan horrorosa. El cambio lo produjo conocer a Nena, Elena, una chica de unos 16 años. Tenía yeso desde los pies hasta el cuello. Era lo más horroroso que había visto jamás. ¿Cómo podía ser que una chica como ella, dulce y bella, pasara por tal experiencia?

Cuando se hicieron las presentaciones durante un tiempo le tenía asco, rabia e intolerancia. Ella sonreía todo el tiempo. Siempre estaba alegre. Hasta el punto de que había días en que se reunían allí un grupo grande de médicos y enfermeras, con el objetivo de absorber su alegría, con el objetivo de encontrar un sentido a su diario quehacer. Aquella niña era la luz, el faro que guiaba entusiasmo y el optimismo. Era algo sencillamente increíble. Hoy en día, tengo la firme convicción de que aquella niña era el puente entre, de un lado, el dolor, la oscuridad y la confusión y, de otro lado, el goce, la alegría, la luz y la confianza, hasta llegar a la sanación de la mente. Actuaba como recarga emocional del personal sanitario del pabellón.

No importa lo que te suceda en la vida, tu Ser buscará la manera de integrar. La integración consiste simplemente en darse cuenta de que el dolor, la culpa y la desdicha están en el mismo lugar que el amor, la luz y la curación. Están en tu mente. Así que todo el proceso de recuperación y de reintegración de tu Ser consiste en recordar y aceptar lo que ya está en ti. Todo ha sido una invención de la mente manipulada por tu ego. El camino para la salvación puede ser muy largo o muy corto, todo depende de ti, todo depende tu capacidad para aceptarte tal y como eres, y de tu capacidad para perdonarte. Pues, has de recordar que nada externo a ti puede salvarte ni hacerte daño. Todo está en tu Zona Interior y estás a cargo del mundo a cada paso que das.

¿Lo damos juntos, todos juntos?

Práctica nº 16 : Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: ¿Cómo te imaginas siendo un ser integrado?



Ahora vamos a utilizar tu Pantalla Mental. En ella vamos a visualizarte e imaginarte siendo un ser integrado. ¿Qué tendría que pasarte para que sintieras que tu mente y tu espíritu se integran? Para ello, necesariamente debes incluir también tu cuerpo y tus emociones y sentimientos.

Sigue los siguiente pasos:

1. Necesitas un mínimo de 10 minutos, aunque sería mejor si fueran 20 min
2. Vas a comenzar relajando tu cuerpo. Tomando tres respiraciones profundas. Siéntate en una postura cómoda, pero no demasiado. Debes evitar dormirte. Mantén la espalda recta sin estar rígida. Relaja tus hombros, la planta de tus pies, la espalda inferior, tus dorsales, tus cervicales, tu cuello, tus ojos, tu boca y tu lengua. Te llevará como máximo un minuto hacerlo.
3. Buscar experiencias de tu vida de contemplación, relajantes, pueden ser estando en un SPA, una montaña, la playa... Trae a tu mente varias de esas experiencias. ¿Dónde estabas? ¿Cómo te sentías? ¿Qué oías? ¿Qué sensaciones tenías? ¿Percibías algún olor, o sabor?
4. ¿Cómo estaba tu cuerpo? ¿Cómo estaba tu mente? ¿Cómo estaban tus emociones? ¿Cómo estaba tu respiración?
5. ¿Qué grado de intensidad en una escala, de 1 a 10, percibes lo que sientes? Siéntes mucha paz, una sensación muy placentera, contemplativa, de mucha alegría, de mucho éxtasis, gozo, y libertad total
6. Sabes que te sientes integrado, unido con todo lo que te rodea. Llegas a sentir esa sensación profunda de unidad. Puedes aumentar tu intensidad a voluntad. Puedes incrementar las sensaciones, el volumen de lo que escuchabas, la intensidad del momento total. Siéntelo lo más intensamente posible que puedas.
7. Toma nota de esas sensaciones de integración, en cada una de esas experiencias. Esto te va a servir mucho para aprender a modificar tus estados emocionales y desarrollar estados espirituales muy positivos para ti.
8. Dependiendo de tus experiencias anteriores iras viviendo y experimentando

cada vez más, con mayor intensidad. Hay personas que viven experiencia increíbles creando cambios en sus vidas casi inmediatos.

9. Puedes repetir este ejercicio cuantas veces lo desees. Con tu experiencia, a medida que recuerdes más. También aprenderás a inducir crearlos cada vez más, de manera automática.

5.1. La recuperación del Ser. Las Cualidades del Ser.

Tu Ser no necesita salvación, pero tu mente necesita aprender lo que es la salvación. No se te salva de nada, sino que se te salva para la gloria.

UCDM

Una cosa importante que debes saber es que tu Ser no está en peligro de destrucción; de hecho, nunca lo ha estado realmente, y nunca lo estará.

¿Qué es lo que conseguimos entonces al obrar de manera más consciente? Con este libro buscamos, queremos para ti, que te vuelvas más alerta, que seas más consciente de todo lo que te pasa. No queremos cambiar el desastre de la posible destrucción de tu Ser, sino que pretendemos que te des cuenta de lo que eres realmente, para que así impidas que dicho desastre suceda.

A estas alturas, ya deberías saber todo lo que el ego hace con tu vida, con la vida de todos, cuando nos hace creer ser muchas cosas que no somos. La larga lista interminable de cosas que encantan al ego incluye la vanidad, la competitividad, la arrogancia, el conflicto, el rumor, crear habladurías de los demás, la fama, el exceso de consumo, todo tipo de adicciones... Sin embargo, el principal objetivo del ego es hacernos creer que vivimos separados, porque al ego le encanta toda la separación, se cree mejor que los demás, y aunque necesita la aceptación, por halago o por envidia, le da igual.

Todo esto ocurre en tu mente, y aunque nada de esto sea verdaderamente real, lo es para tu mente. Para tu mente la separación es real. El ego vive en el tiempo y necesita de esta forma de vivir. Tu creador, tal y como tú lo concibas, mantiene la unidad, la cooperación, la inocencia. La separación es un sistema de pensamiento que si bien en el tiempo puede ser bastante real, en la eternidad no lo es en absoluto.

La mente puede hacer que la creencia en la separación sea muy real. La mente se siente a sí misma dividida, separada de tu Fuente. Y, además, tu mente se considera separada de los otros trozos de mente, los de las demás

persona. Ésta es nuestra experiencia que en el tiempo es «bastante real», aunque no sea real en la eternidad.

En realidad, tu mente no está dividida, sencillamente no reconoce su unidad. Por lo que dentro de esa mente única, la experiencia de la separación parece real. Fíjate, cuando estás en tus oraciones y en tus meditaciones, el sentimiento que hay allí es de paz interior, de unidad en donde te invade una fuerte sensación de que no estás solo y de que nunca has estado sólo.

Todo ocurre como si se tratara de un sueño nocturno cualquiera, que has tenido durante la noche, en el que te has relacionado con varias personas. Tú sabes que eres tú mismo en el sueño, y los demás son otros personajes que están allí, en ese sueño. Incluso, tal vez estés haciendo el amor con uno de ellos, o discutiendo con varios de ellos, o te está persiguiendo algo que no consigues identificar.

Dentro de tu sueño, cada personaje es distinto y separado de los demás. Las demás personas en tu sueño pueden decir o hacer cosas que te extrañan o que sencillamente, no entiendes. Parece que cada uno de estos personajes tuviera vida propia y, sin embargo, de hecho cada uno de esos personajes solo existe en tu propia mente. Cada uno de ellos solo existe en tu sueño. Tu mente los está inventando. Dentro del sueño, cada personaje es diferente, cada personaje está separado de los demás.

En realidad, solo hay una mente, y diferentes aspectos de esa mente, que se están relacionando unos con otros como si fueran seres diferentes.

Ahora que ya conoces todos los mecanismos del ego y cómo gobierna la vida de las personas, vamos a centrarnos en los mecanismos del Ser. Los rasgos característicos que alimenta al Ser son la paz interior, el júbilo, la dicha, la claridad de espíritu y la claridad de pensamiento.

La esencia del Ser está compuesta de Amor, y su único objetivo es conducirte a la felicidad. Los mecanismos de entrada en la Zona Interior del Ser consisten en aquietar la mente, cultivarse en la serenidad y el ejercicio del perdón. Toda la finalidad del Ser gira alrededor de la búsqueda del equilibrio y el reconocimiento del otro. Las rutinas de aceptación están centradas en mantener el tiempo presente, el ahora, orientando a la comprensión y el perdón como forma de limpiar todo resentimiento residual que nos asalte.

Contrariamente al ego para el cual el error es tratado como culpa, desvalorización, y sometimiento, el Ser corrige los errores sin generar ningún tipo de conflicto, porque está orientado a la suavidad y la cooperación.

Fíjate por otro lado, que la mayoría de la gente sabe cómo se relaciona el ego con los demás. La gente utiliza popularmente el concepto de «proyección». A menudo se oye a la gente decir: «Tú lo que estás haciendo es proyectar tu frustración, tu rabia, tu culpa en esas otras personas». Sin embargo, si preguntamos cuál es el mecanismo del Ser, la cosa no es tan fácil.

El Ser también dispone de un mecanismo psicológico. Pero, contrariamente al ego que utiliza la proyección como el mecanismo prioritario mediante el cual se relaciona con su entorno, el Ser usa la extensión, porque su enfoque es el compartir, extender el amor, la comprensión, la alegría. No hay nada por muy conflictivo que sea que no tenga una solución pacífica y serena para el Ser. Con la proyección, el ego está constantemente utilizando a terceros, culpando, envidiando, victimizando, porque está orientado a toda forma de conflicto. Además, lo que está ocurriendo es que repudias lo que proyectas, y que realmente no crees que eso forme parte de ti. Te excluyes a ti mismo al juzgar que eres diferente de aquel sobre el que proyectas.

Al hacer esto de manera inconsciente, tratas de mantener fuera de tu conciencia el hecho de que te has atacado a ti mismo, y te imaginas que no corres peligro alguno. Así, mientras el Ser extiende, comparte, el ego proyecta. Y proyectar siempre te hará daño.

Todas las cualidades del Ser se extienden al relacionarse con otras personas. El Ser inicia el contacto con los demás percibiendo en ellos la perfección, la reconoce en otros y sabe que esa perfección es algo que todos comparten y, de esta manera, la refuerza tanto en sí mismo como en ellos.

En vez de ira, el Ser suscita amor, tanto en ellos como en ti, porque establece el estado de inclusión. Para el ego este mundo es un lugar infeliz. Sin embargo, el Ser percibe igualdad, percibe en todos las mismas necesidades. Siéntete a ti mismo de esta manera, porque es la única forma de hallar felicidad en el mundo.

Práctica nº 17: Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Sintiendo el Ser que hay dentro de ti.



Desde un lugar en el que te encuentres muy a gusto, vas a traer los mejores recuerdos a tu mente, aquellos a los que inundaban la paz, la tranquilidad, o una sensación de extremo sosiego y unidad con el mundo.

Ofrécete este tiempo para ti. No dejes que nada te perturbe y experimenta qué sensaciones físicas tenías, en qué parte del cuerpo, percibe las sensaciones de extrema protección, paz y de profundidad que disfrutabas.

Si te das el suficiente tiempo, estarás viviendo como en un templo. Estarás viviendo en tu templo, en el tiempo presente, en el ahora.

Date el tiempo de sentir esto con el mayor número de detalles posibles. Tal vez esta experiencia cambie por completo tu vida. Te liberará de toda preocupación y penetrarás en un tiempo y un espacio únicos.

Rara vez nos damos cuenta de que estamos rodeados de lo extraordinario. Sin embargo, nos fijamos rápidamente en lo que no funciona, en lo que no va, en lo malo del otro y, entonces, empezamos a criticar, a enjuiciar a los demás... y todo se vuelve oscuro. ¡Para ya! ¡Para tu mente y mira a tu alrededor! ¡Todo es extraordinario!

Permítete vivir esta experiencia. ¿Se parece a como te siente cuando oras, cuando estás entregado cuidando a tu bebé, cuando cuidas de alguien, cuando alguien te cuida con amor?

5.2. La voz del Ser: «Somos Uno aunque no te lo creas».

Dios no guía porque lo único que puede hacer es compartir Su perfecto conocimiento. Guiar entraña evaluación, ya que implica que hay una manera correcta de proceder y otra incorrecta, una que se debe escoger y otra que se debe evitar. Al escoger una, renuncias a la otra. Elegir al Espíritu Santo es elegir a Dios. Dios no está dentro ti, en un sentido literal, más bien, tú formas parte de Él. Cuando elegiste abandonarlo te

dio una Voz para que hablase por Él, pues ya no podía compartir Su conocimiento contigo libremente. La comunicación directa se interrumpió al tú inventar otra Voz.

El Espíritu Santo te insta tanto a recordar como a olvidar. Has elegido estar en un estado de oposición en el que los opuestos son posibles. Como resultado de ello, hay ciertas decisiones que tienes que tomar. En el estado de santidad la voluntad es libre, de modo que su poder creativo es ilimitado y elegir no tiene sentido. El poder de elegir es el mismo poder que el de crear, pero su aplicación es diferente. Elegir implica que la mente está dividida. El Espíritu Santo es una de las alternativas que puedes elegir. Dios no dejó a sus Hijos desconsolados a pesar de que ellos decidieron abandonarlo. La voz que ellos pusieron en sus mentes no era la Voz de Su Voluntad, en favor de la cual habla el Espíritu Santo.

Hasta ahora nos hemos centrado todo el tiempo en la voz del ego. Hemos insistido en que debes aprender a distinguirla para que luego puedas acallarla. Como ya hemos mencionado, no es tan fácil darse cuenta de ella, ni de cuáles son sus características.

Digamos que una vez que la hemos detectado durante un tiempo, nos vamos dando cuenta ya de lo patético que resulta el ego. Casi que podríamos jugar al jueguecito de quién es el más estúpido, manipulador, decadente y víctima de todos. Y el ego se llevaría el gran premio rápido.

Ya sé que puedes sentirte amenazado cuando sientes y oyes estas palabras sobre tu ego. Porque lo has defendido a capa y espada, pero ahora ya **lo hemos descubierto a través de su voz**. Tú ya sabes que además tendrás que estar alerta de sus pasos. No podemos descuidarnos ni un pelo.

Déjame que te cuente una historia.

Durante años hemos dado formación para un grupo de cientos de personas que trabajan en un servicio público de transporte en una ciudad española. Son los llamados agentes de estación, interventores, maquinistas e inspectores. Son los encargados de cuidar de las estaciones, atender a los clientes y vigilar que se cumplan la normativa al interior de las estaciones.

Se les enseña a manejar, prevenir y dirigir el conflicto con usuarios con perfiles difíciles. Estas personas están expuestas al público continuamente durante ocho horas de trabajo. En algunas estaciones puede llegar a ver

a lo largo del día entre 300 y 500 mil personas, contando lo que se llama «pasaje», lo que significa que a lo mejor una misma persona se puede contar cuatro veces o más en el día. Y algunas estaciones, aunque no haya tal cantidad de personas, siempre ven a miles de ellas al día,

Estas personas tienen una posición en la que deben desarrollar una habilidad para no dejarse caer en la provocación, aunque muchas veces no consiguen manejar el nerviosismo excesivo en según qué momentos, mantener la paciencia y la calma en infinidad de situaciones, en que están a punto de romperse y estallar. También tienen que contenerse contra las agresiones verbales, que puedan llegar a vivir algunas veces o muchas veces según el día, la estación y las personas que atienden.

Es todo un reto para ellos. Y no resulta francamente nada fácil por el tipo de situaciones que continuamente tienen que vivir: desde lidiar con borrachos, y grupos de jóvenes que beben y fuman en las instalaciones, hasta tratar con grupos alternativos como los okupas, o con los burgueses autoritarios y arrogantes, en zonas determinadas de alto nivel socio-económico.

El hecho es que ellos nos expresan lo que les pasa por su cabeza. Oyen claramente la vocecilla que les protege o no. Pero a menudo también escuchan la voz del ego, que les empuja a generar más conflicto, a aumentar la intensidad, porque se pierde el control: «Pero, ¿tú que te crees? ¡Te voy a meter un bofetada!, «¡Vaya hombre más estúpido! ¡Vaya mujer más estúpida!», «Salgamos fuera y lo arreglamos de otra manera, más definitiva».

Un porcentaje elevado de conflictos se crean porque caen en la provocación, y se da lugar a una explosión de fuerzas «a ver quién puede más». Gana la voz del ego, se sienten ofendidos, sienten que les faltan al respeto y ya no pueden más. Pasan al juego de la dominación, y gritan. Los ánimos se exaltan y aunque en la mayor parte de las situaciones no se llegan a tocar, se ha creado una tensión muy alta, en cuestión de segundos y minutos. Nadie gana nada, en el mejor de los casos. Y al final, de cada situación se quedan hechos pedazos emocionalmente.

Este es un buen ejemplo extremo en donde podemos ver claramente la que implica oír la voz del ego. Y, en la vida cotidiana pasa igual, pero no lo

oímos quizás tan claramente.

Las preguntas que nos pueden surgir ahora son: «Y si ya voy acallando la voz de mi ego, ¿significa eso que hay otra voz dentro nuestra que actúa para que tome otro tipo de actuación distinta? Y, si el Ser tiene también voz, ¿por qué no la escuchamos tan a menudo?»

Porque tienes que elegir escuchar una de las dos voces que hay dentro de ti. Una la inventaste tú, la del ego, y no forma parte ni del Ser, ni de la Fuente.

La otra te la dio el Poder Infinito, tu Fuente. Quien solo te pide que la escuches. El Espíritu se encuentra en ti, en un sentido muy literal. Y suya es la Voz que te llama a retornar a donde estabas antes, y a donde estarás de nuevo.

Aún en este mundo es posible oír solo esa Voz y ninguna otra. Ello requiere esfuerzo, así como un gran deseo de aprender. Esa es la última lección que se aprende:

Hay una voz en mí que no escucho. Me he esforzado durante años por escuchar una voz que no era yo, que era una invención de mi mente. En cambio, la voz del Ser está ya en mí. Es la voz que hay en mí. Es la voz que hay en mí, y que nos une a todos, pues escuchamos el mismo mensaje de amor, de gozo infinito, de sanación de nuestra mente, de santidad, de acción pura, inocencia y alegría.

Todas las escrituras recuerdan que «los Hijos de Dios gozan de la misma igualdad».

Por eso hemos de ir ahora un poquito más allá. Y debo preguntarme si estoy preparado y dispuesto a explorar mis pensamientos. Para los antiguos Yoguis, que han dedicado miles de años a estudiar la mente con el único objetivo de llegar al conocimiento último de la existencia, esta es una pregunta que necesita de mucha preparación para poder responderla.

Para ellos, la muralla que existe entre dónde nos encontramos y el Ser se llama la mente. Es una palabra específica para dar a entender el concepto de «ahora». Concepto que poder entender implica tener una gran preparación previa, porque tú no estás nunca en el ahora. La razón es muy sencilla: el ego no te lo permite. Ahora ya sabes que el ego no puede ni sabe estar en el momento presente, en el instante.

Pero, ¿qué quiere decir una preparación previa? Pues que uno debe estar preparado para recorrer el camino de la autoexploración por medio de la meditación, la oración, el perdón y la entrega total.

¿Estás dispuesto a explorar dentro de ti?

Para saberlo debes analizar tu propio estado mental, y preguntarte, en primer lugar, si tienes disposición como para explorar tus propios pensamientos y el proceso de tu mente.

Ahora que has empezado a oír los pensamientos, a través de la estridente voz del ego, debes ir más allá para escuchar la voz del Ser, del Espíritu.

Si no percibes la voz del Ser es porque esta es apacible, serena y no busca imponerse. A medida que acalles la voz del ego, poco a poco va a ir surgiendo el murmullo pacifico de la voz del Ser, la voz que hay en ti.

Esto no significa que tienes que estar absolutamente preparado y dispuesto a explorar la calidad y la naturaleza de tus pensamientos. Pero lo que sí es importante es tener una actitud que refleje una sincera intención de interiorización.

El problema se produce cuando no queremos hacerlo porque creemos que dicha exploración interna no es necesaria para el viaje espiritual. Muchas personas, que supuestamente han practicado meditación y otras vías espirituales o religiosas por años, se quejan de no hacer progresos, y una de las principales causas de esta situación es justamente la falta de exploración interna.

El reto que te lanza este libro es que experimentes lo que te proponemos. La fe es importante, pero no es solo fe ciega. Si solamente creemos en esto o tenemos una fe ciega en este principio, nos perderemos la oportunidad de experimentar directa y personalmente esta realidad, de descubrirla nosotros mismos. La tradición oral de las culturas que buscan la sabiduría a través de la meditación y la autoexploración interna plantea que alguien nunca debería creer sin más en lo que lee o escucha, pero que tampoco debería rechazar ninguna de estas cosas.

La idea es rescatar los principios, reflexionar en ellos, realizar las prácticas y averiguar por uno mismo, experimentando personalmente, si todo eso es verdad o no. Debes repetir tu mismo descubrimiento. Y la manera de hacerlo es explorando sistemáticamente todos los niveles del mecanismo mental, uno por uno. Para recuperar la voz que hay en ti, y que te facilita tu realización.

Esa voz repite cosas muy sencillas, pero profundas, como el despliegue del amor, la práctica del perdón, la liberación de tu enorme potencial... Pero la clave está en el amor y la paz interna.

A menos que sientas que eres importante para otros —lo que es una

necesidad básica del ser humano—, tu vida carecerá de sentido y empezarás a morir, un poquito. El cuerpo necesita comida tanto como el alma necesita amor. El amor es la mejor terapia que pueda haber. El calor humano de otra persona derrite muchas enfermedades, derrite el ego y te hace sentir de nuevo vivo.

De cada cien pacientes, noventa sufren fundamentalmente porque no han sido amados, y cuando pueden satisfacer esa necesidad experimentan una mejoría casi mágica. Un niño sin cariño se queda aislado, sin conexión con la existencia e incluso puede morir.

Como hemos podido ver ya, la mente pérdida por la voz del ego y el conflicto interno en el que vive, son las causas de todas las enfermedades. Y el corazón es el origen de toda curación. Recuerda que el ego es esa falsa identidad que adoptas en tu proceso de socialización. Se comporta como un envoltorio de tu conciencia. Y, a menos que nos liberemos de él, jamás llegaremos a conocernos. Es nuestra ambición la que dará la medida de nuestro ego, que es también la medida de nuestro fracaso.

El amor es la única respuesta real que puedas dar a tu existencia.

Al llegar aquí entendemos ya la naturaleza del ego y su estrategia. Ahora ya lo sabemos y tenemos que ponernos a la acción. La respuesta del Ser la escucha atenta y tranquila de su voz. La respuesta del Ser es el Amor.

Practica n° 18. Zona de autoentrenamiento y metamorfosis: La experiencia que has vivido del amor.



Te vas a tomar 20 minutos o al menos 10 minutos como mínimo. Y vas a buscar y escribir situaciones de amor que hayas vivido en tu vida. Recuerda que estas prácticas constituyen tu experiencia directa. Lo que te ofrece un entendimiento profundo, de manera progresiva, de la existencia y del por qué de tu vida. Incluso, si no dispones del tiempo que te pedimos que hagas lo que puedas en ese momento. Sobre todo, no lo pospongas.

Hablamos de todo tipo de amor: del amor que sentimos por las personas que nos han rodeado, del amor hacia la familia, los padres, los hijos, los hermanos, los amigos, la pareja, la naturaleza, la existencia, y el amor universal tal cual lo concibas.

Recuerda el máximo número de situaciones en donde has experimentado amor. Deja que esas situaciones acudan serenamente a tu mente. Para algunos puede ser más fácil y para otros más difícil. Lo que buscamos es que conectes con la experiencia del amor, y explores los pensamientos del amor, los mensajes del amor que te trae la voz del Ser y del Espíritu.

Siente estas experiencias. ¿En qué parte de tu cuerpo las sientes? ¿Cómo es la sensación? Vívela durante un breve espacio de tiempo y pasa a otra. Registra las experiencias. Volverás sobre ellas más adelante.

Es un ejercicio muy energético. Puede pasar que haya alguien que le cueste encontrar alguna situación. Esto nos ha pasado en los talleres. Alguno que te dice que no recuerda ninguna situación de amor. Entonces se la creamos. Las recreas tú, como concibas las experiencias del amor.

5.3. Aprender a vibrar más alto: se puede vivir orientados a la cooperación en lugar de la competición.

Esto es exactamente lo que está sucediendo en todo este mundo. Es una sola mente, experimentando diferentes aspectos de sí misma, como si

fuera seres separados. Dentro de ese sueño, la separación entre los diferentes personajes parece ser clara y distinta, insalvable.

Y sin embargo, la mente sigue siendo una.

La única mente no se reconoce, no se conoce a sí misma, y al no conocerse a sí misma, pensó que había perdido su Identidad. Pero, de hecho, la Identidad no se perdió únicamente en el sueño.

UCDM

El amor con el que vives tu vida es lo que te permite una verdadera integración. En punto en el que empiezas a estar, obtienes paz interior y un mayor sosiego. Hay muchas cosas que puedes hacer para emprender el camino de la integración de la mente, del cuerpo y del espíritu.

La intención en cada uno de nuestros actos y el manejo de la atención son herramientas sencillas, pero fundamentales, para aumentar tu conciencia activa. Puede que al principio te cueste. Tal vez de alguna manera ya lo haces, pero no eres consciente.

La integración significa aquí hacerlo en la vida cotidiana, cuando estás con tu pareja, tus hijos, o tu jefe, o tus empleados, en tu iglesia o en el transporte público.

Mantener la ilusión de que vives en equilibrio, en medio del ego, es no querer ver la realidad. Eso ya lo has podido constatar en los primeros capítulos. Así que ahora has de aprender a enfocarte en actuar a través de esta integración. Si nunca has hecho nada de estas prácticas y deseas hacerlo, entonces debes empezar por la respiración. Llevas tu atención a la respiración en cualquier momento. Toma conciencia de tu respiración a lo largo del día. Puedes hacer entre 3 y 7 respiraciones. Inhalando energía y exhalando, soltando las tensiones que se van acumulando. Y así inhalas energía y sueltas tensión. Verás que no te tomará más de dos minutos. Y tu estado emocional habrá cambiado completamente.

Hemos entendido que con el ego nuestra vibración baja. Eso nos hace comprender por qué la mayor parte de la gente vive tan agotada, y muchas veces sin haber hecho gran cosa. Puede parecer una casualidad pero no lo es. Para entenderlo más claramente imagínate un momento de tu vida cuando estás delante de alguien que consideras una persona tóxica por sus comportamientos, se queja, es negativo, habla mal de los demás, se enoja con facilidad, etc. ¿Cómo te sientes tú?

No creo que saltes de alegría de tener esta persona al lado. Su vibración es muy baja. Hay emociones y comportamientos que generan, como se suele decir popularmente, una muy «mala vibración». Esto es un hecho. Fíjate en como la gente repite a menudo cosas como «es que me chupan la energía» o «no puedo más», refiriéndose, como ya vimos, a personas que si las tienes muy cerca de ti —un marido o una esposa, una madre o una hija, hijo, un padre, un amigo íntimo, etc.— pueden causarte enfermedades físicas y mentales.

Del otro lado tenemos también a las personas tónicas. Da la impresión de que no existieran, pero las hay en grandes cantidades. Las característica más visibles de ellas es el optimismo. A primera vista se ve como despliegan tal optimismo que no tarda en contagiarse. Interpretan la realidad más negativa de forma positiva y constructiva. Son personas con una buena autoestima, que no aceptan los malos tratos, contra los que luchan activamente. No toleran el maltrato, ya sea psicológico o mental, ni aceptan hablar mal de los demás.

En realidad, se suele decir de ellas que son personas sanas. Hasta el punto de que en algunas culturas ancestrales y sabias se les llaman personas medicina. Pues del mismo modo que los tóxicos producen enfermedades, los tónicos pueden sanar o curar, aliviar las dolencias de otros con su simple presencia.

Las personas tónicas aumentan la vibración de los ambientes en los que se mueven. Son personas que empatizan con facilidad, tanto con las alegrías como con las penas de los demás. Intentan ponerse en la piel de sus interlocutores y actúan con generosidad y solidaridad. No ocultan sus sentimientos y buscan el contacto físico interpersonal con caricias, besos y abrazos. Provocando el afecto aumentan las virtudes positivas como la asertividad, la creatividad y el buen humor, poniendo en movimiento todo tipo de sinergias cooperativas.

Pero, sobre todo, estas personas están bien alineadas en mente-cuerpo-espíritu, en el amor, en la comprensión y en la compasión. En definitiva, son personas que saben activar todo el potencial que hay en ti, y con las que podemos sentir una alta calidad de la vibración.

El famoso inventor Nikola Tesla dijo: «Si quieres comprender el Universo, piensa en términos de energía, frecuencia y vibración». El plano físico es energía. Las emociones, y los pensamientos, todo ellos son vibración. Los

químicos del organismo producen frecuencias, y es a través de ello que se generan ciertos estados en el ser, tal como te lo generan las sustancias químicas externas, o incluso tu propia alimentación.

Parece que medir la energía o la vibración fuera más fácil en el mundo físico que en el emocional. A nivel de los pensamientos es difícil valorar la vibración y la energía que nos causan según, la cual depende del tipo de pensamientos que tenemos y la intención que despliegan.

Todas nuestras acciones, nuestras implicaciones en cada acto, situación, pensamiento, deseos, emociones responden a una vibración y generan constantemente vibraciones. Pero nuestra vibración no es constante sino que cambia en función de nuestros estados de ánimo y nuestras acciones.

El solo hecho de conocer esta información y de que dirijas tu atención es ya una herramienta para escalar a un nivel superior de conciencia. Los avances en la conciencia nos permiten hoy en día de disponer de una información que nos facilita la tarea para que podamos llevar a cabo la reintegración de mente, cuerpo y espíritu a voluntad. De esta forma, no solo nos ayudamos a nosotros mismos, sino que también influimos directamente en las demás personas, sin hacen una intervención directa sobre ellos, ya sea terapéutica, discursiva o contacto físico.

El Dr David Hawkins, médico y especialista en kinesiología, dedicó toda su vida a explorar mediante vastas investigaciones y millones de consultas, la energía y la vibración humana.

Hawkins pudo demarcar un mapa de conciencia. Sus resultados aparecen en su libro «El Poder contra la Fuerza», en el que podemos visualizar nuestra postura presente y las diferentes etapas que nos llevan a avanzar evolutivamente.

Hawkins utiliza lo que se llama el test kinesiológico para llevar a cabo la medición de la calibración vibracional.

En el [test kinesiológico](#) se realizan preguntas con dos posibles respuestas — sí o no, verdadero o falso—, para consulta los rasgos generales hasta que se llega a un número exacto. Ejemplos de este resultado numérico puede ser: Mi estado vibracional es mayor a 200, y mi calibración vibracional es menor de 150.

Cada respuesta nos lleva más cerca del número final, el cual podremos utilizar para ubicarnos en la tabla dada.

No se trata de encasillar a nadie viendo como superior o inferior a otra

persona con una calibración distinta. El tiempo lineal es ilusorio y todos somos parte del mismo proceso evolutivo. Todos llegaremos a la meta, tarde o temprano, y el mapa vibracional es simplemente una herramienta para tomar conciencia de ello.

Nuestra medición vibracional general es una combinación de todas las actividades, personas, cosas, actitudes y pensamientos que tenemos a lo largo del día. Puedo utilizar la medición para saber la calibración de los diferentes aspectos de mi día a día, y comenzar a elegir aquellos que me aportan mayores beneficios.

Sólo alrededor del 15% de toda la población mundial está por encima del nivel crítico 200 de conciencia. La fuerza colectiva de este 15% tiene el peso para contrarrestar la negatividad del 85% restante de la población mundial.

Debido al hecho de que la escala de fuerza avanza logarítmicamente, un simple avatar, en un nivel de conciencia de 1.000 —maestros iluminados como Jesús, la Virgen, Buda, Allah, etc.— pueden, en realidad, contrarrestar totalmente la negatividad colectiva de toda la humanidad.

Un individuo que vive y vibra en la energía del optimismo y de la disposición de no juzgar a los demás —nivel 300— contrarresta la negatividad de unas 90 mil personas que están puestas en los niveles más bajos de fuerza. Un individuo que vive y vibra en la energía del puro amor por toda la vida —nivel 500— contrarresta la negatividad de 750 mil personas que están calibradas en los niveles más bajos de fuerza. Un individuo que vive y vibra en la energía de la iluminación, la gracia y la paz infinita —nivel 600, al que pertenecen aproximadamente unos 22 sabios vivos de la actualidad— contrarresta la negatividad de 10 millones de personas que están calibradas en los niveles más bajos de fuerza.

Un individuo que vive y vibra en la energía de la gracia, del espíritu puro más allá del cuerpo, en un mundo de no dualidad y unidad completa —nivel 700, de los que hay aproximadamente unos 10 sabios hoy en día—, contrarresta la negatividad de 70 millones de personas que están calibradas en niveles más bajos de fuerza.

Como puedes ver, nuestra vibración varía según nuestros estados emocionales. Así si estás en un estado de cólera, humillación, arrogancia, de culpa, miedo o desesperación, tu vibración se encuentra en ese momento en la escala más baja. Pero si cambias a estados de optimismo, confianza, compresión, compasión, perdón, serenidad o dicha, tu vibración se encontrará

en la escala más alta de la tabla.

Así, cuando te sitúas en la Zona Interior de tu Ser, tu vibración sube cada vez más. Pero —te estarás preguntando—, ¿cómo hago para subir mi vibración?

Algunos de las cosas que puedes hacer, y que ya hemos mencionado, tienes que modificar tus pensamientos negativos para convertirlos en positivos y constructivos, puedes realizar la meditación y la oración, hacer yoga, taichi, hacer cosas buenas por las personas, hablar bien de los demás, buscar y apreciar la belleza de la naturaleza, ser agradecidos por cada paso que da en tu vida, vigilar el tipo de alimentos que consumimos, promover la alegría sana, y saber perdonar, entre otros.

Queremos recordarte el papel vital que la respiración juega para ayudarnos a subir nuestra vibración, limpiar nuestras emociones y sacar nuestra basura mental.

Resulta que el respirar y el Espíritu están relacionado, incluso a nivel etimológico: «Espirare, espiritos» lo que todo lo anima. En el yoga, se le conoce como el «prana» , que viene a ser el «aliento vital», el chi, la energía.

Los estudios demuestran que el hábil control de la respiración vence la pasión, la ira y los deseos carnales, permite alcanzar la serenidad, prepara la mente para la meditación y despierta la energía espiritual.

Para muchos místicos, la respiración consciente tiene también un aspecto espiritual importante. Así, aunque la técnica de respiración consciente ha evolucionado solo a partir de los estudios del efecto de la respiración en el cuerpo y la psiquis, se ha descubierto que tiene muchas similitudes con las técnicas antiguas de respiración, usadas para alterar la conciencia, como el soplo vital —aliento vital o aliento divino—, que era camino más fácil para cambiar completamente la perspectiva de la cosas.

Los antiguos imaginaron el universo como el cuerpo de una deidad, el cosmos, que era para ellos la anatomía de un magnifico ser, el ser de todas las cosas. El filósofo griego Platón llamó al cosmos «un animal divino», y consideraba que las estrellas eran almas que contaban con un principio de animación e intelección, es decir, con la capacidad de acción y de entender.

Esta animación fue representada como una respiración, una armonía y un ritmo. El inhalar y el exhalar e incluso la sincronización de esas actividades eran signos del orden y de la estructura numérica del universo. En numerosas tradiciones, contar la respiración, observar como se produce, es el gran

camino para entrar en un estado de meditación y de afinidad con el flujo del universo, en el insondable silencio, e incluso en la armonía.

La «respiración» es lo que lleva el «espíritu» —la palabra es la misma: una repetición del espíritu original en el ritmo—. Esta relación ocurre en la mayoría de las culturas:

- En sánscrito «prana» es el aire pero también el espíritu; «akasa», el éter o aire y también la memoria y la conciencia
- En chino, «qi-chi» es la energía y el aire, pero también tiene una connotación de información.
- En hebreo se dice «nephesh», un término que en la Biblia se refiere al aliento pero que también implica el alma, o el medio vital que circula en la sangre.
- En el Génesis se habla del soplo de Dios, el «ruach Elohim» que se posó sobre las aguas echando a andar un perpetuo movimiento de manifestación divina.

La técnica de la respiración es entonces la forma más rápida y fácil para integrar nuestro espíritu, con nuestro cuerpo y nuestra mente. Y a poco que investigues sobre este tema verás que en todas las técnicas de relajación interviene la respiración.

Algo que resulta muy eficaz es poner atención en la temperatura cuando se inspira y cuando se expira, centrarse en lo fresco y en el calor en cada movimiento de respiración.

Puedes seguir este método sencillo de respiración consciente:

- Cuenta las respiraciones. Esto te ayuda a no pensar en otras cosas.
- Piensa solo en aire que entra fresco —al inspirar, que sale caliente —al expirar—. Pon el dedo para notar el fresquito y el calorcito.
- No compitas con la respiración. Respiración de forma natural.

Tienes que:

- INSPIRAR fresco, de la energía de la vida. Estar inspirado.
- ESPIRAR caliente, vaciarse, quitar lo malo, las tensiones y preocupaciones. El vaciado es muy útil. Para llenar antes hay que vaciarse.

Respirar es vivir, es trascender, es liberarse del peso del ego al menos momentáneamente, una y otra vez, es una de las herramientas más precisas y eficaces para entrar en tu Zona Interior, en conexión con tu vida. El soplo

creativo es tu medio de transformación y metamorfosis fácil, preciso y profundo. Respirar es tu camino no solo para la reintegración sino para ir más allá y poder vivir lo que te brinda la plenitud de tu Ser.

Práctica nº 19. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Elevando tu vibración.



Ha llegado el momento de entrar en tu Zona Interior, y esta vez con la intención de elevar tu vibración. Ahora ya sabes que cuando elevas o bajas tu vibración eso influye en el espacio en el que te encuentras, en las relaciones que mantienes.

Puedes aprender poco a poco a ir elevando cada vez más tu vibración. Para ello, trae a tu mente alguna situación en que hayas tenido alguna conexión de tipo místico, a ser posible en alguna liturgia, meditación, o retiro en los que sabías que te encontrabas en un momento de extrema serenidad, contemplación, devoción, éxtasis físico, emocional y espiritual.

Deja que te invada la sensación. Si notas que estás tenso, conecta con la respiración consciente del aire que entra mientras inspiras, y del aire que sale mientras exhalas.

Puedes concebir por un momento que con cada acto de inhalación y de exhalación estas repitiendo un proceso cósmico universal de expansión y contracción.

Percibe que te estás vinculando con el corazón mismo de la creación. Un mismo aire, un mismo hálito, una misma vida, de alguna manera circulando desde el comienzo hasta el final de los tiempos en todos los seres.

Siente como en la respiración está la puerta para acceder a este misterioso mar de energía —lo «no-manifestado»— que es el cosmos, a ese océano de luz. Siente el poder infinito creador en cada una de ellas.

Experimenta esta sensación durante unos minutos y guárdala en tu memoria, para poder usarla en momentos de estrés o difíciles. Repite esta práctica a menudo.

6. El nivel más alto de la conciencia



«Estás rodeado de esplendor».

Dice Dios, [Salmo 76:4](#)

«La personalidad es una expresión perfecta. Cuando esta realización ya se ha conseguido, uno se da cuenta de que los hábitos que definen la personalidad de un individuo son expresiones perfectas de esa persona en particular. La belleza de nuestra personalidad, única e irrepetible, se aprecia más claramente mientras recordamos nuestro verdadero Ser que la trasciende, aunque no por eso deja de estar siempre presente».

Maestro hindú.

Alguien le preguntó al maestro hindú Nisargadatha que en qué consistía la felicidad. Y, como verás en el diálogo mantenido, lo que sí tiene claro es que la felicidad no puede estar en las cosas pasajeras y en los hechos cambiantes.

Pregunta.- ¿Cómo alcanzo la felicidad?

Nisargadatha.- La verdadera felicidad no se puede hallar en las cosas que cambian y pasan. El placer y el dolor se alternan entre sí inexorablemente. La felicidad viene del Yo y hay que encontrarla en el Yo. Alcanza tu verdadero ser y todo lo demás vendrá con él.

Pregunta.- Si mi verdadero Yo es paz y amor, ¿por qué estoy tan desasosegado?

Nisargadatha.- No es tu verdadero ser el que está desasosegado, sino que es su reflejo en la mente el que parece desasosegado, porque la mente está desasosegada.

Es igual que el reflejo de la luz en el agua que riza el viento. El viento del deseo remueve la mente y el «mí» que no es sino el reflejo del Yo en la mente, se muestra alterado. Pero todas estas ideas de movimiento y falta de sosiego, de placer y dolor, están en la mente. El Yo está más allá de la mente, alerta, pero desafectado.

Pregunta.- ¿Cómo alcanzar el Yo?

Nisargadatha.- Tú eres el Yo, aquí y ahora. Deja la mente en paz, mantente alerta y desafectado; pronto te darás cuenta que el mantenerse alerta pero desapegado, observando como vienen y van los acontecimientos es un aspecto de tu naturaleza real.

Pregunta.- Y los demás aspectos, ¿Cuáles son?

Nisargadatha.- Los aspectos son infinitos. Realiza uno y los comprenderás todos.»

Cuando Nisargadatha habla del Yo en mayúscula se refiere en nuestro caso al Yo Superior.

El nivel más alto de la conciencia te pertenece por derecho propio. Te parece imposible dejar de lado todos los conflictos que este mundo nos ofrece. Nos hemos acostumbrado a vivir en un mundo de sueños y de ilusiones como ya hemos podido analizar y comprender. Ahora es cuestión de aprender a dejar de lado estas ilusiones de papel y aceptar los dones de paz y felicidad que son propios de nuestro ser esencial y original.

En realidad sabemos cuál es la experiencia más alta de la conciencia. Pero pensamos que eso no puede existir o que si se vive en algún momento de oración, meditación o contemplación pasará todo muy rápido. Y, generalmente, esa vivencia tiene que ver con alguna experiencia de amor incondicional, de amor perfecto.

Evidentemente tener una experiencia así en momentos de tranquilidad y de sosiego puede parecer normal. Pero ni todo el mundo la tiene, ni tampoco tiene que ser muy significativo vivirlo en un momento como éste. Conozco muchas personas que lo que más nerviosas les pone es justamente cuando hay silencio. Algunas se ponen muy nerviosas cuando intentan seguir una técnica de relajación. Parece que el efecto que les produce sea todo lo contrario de lo esperado.

Sin embargo, puede ser que alguna vez en tu vida hayas tenido esa sensación de estar en algún lugar, en un transporte público, por ejemplo, o cuando has viajado a algún país, llamado subdesarrollado, y te encuentras con masas de gente, en las que todo huele mal, hay un ruido espantoso, las caras de la gente son muy poco atractivas e incluso ves cómo algunos que suben o entran están sucios y mal vestidos.

Conozco muchas personas en nuestras sociedades «modernas» que sencillamente no soportan ni toleran personas distintas. Juzgan sus formas de vestir, y ni qué decir cuando alguien va sucio y huele mal, como puede ser el

caso de un pordiosero o «homeless».

Esa es una prueba para medir nuestro amor incondicional. No significa que aquellas personas te tengan que gustar, pero sirve para ver las reacciones y los sentimientos de rechazo o de aceptación que tienes dentro de ti, .

La reflexión que podemos sacar, es que si por un momento fuésemos capaces de prescindir de todos los filtros mentales que hemos construido para fabricar nuestro yo, el sentimiento que resulta sería el de amor y de compasión. Incluso hay personas que dan dinero, pero esperando que el «universo» les devuelva algo a cambio. No hay realmente nada compasivo en ello.

Este yo fabricado ha tenido su utilidad. Sin embargo, durante años ha recibido la influencia aplastante de la cultura del entorno. Esto lo ha llenado de juicios acerca de cómo debería ser el mundo ideal. Del mismo modo, lo ha llenado también de pruebas que parecen demostrar que todo lo que ocurre, o incumple, perjudica en alguna medida los deseos y las necesidades propias de los niveles inferiores de la conciencia de ese yo, de esa persona.

Así, el mundo se percibe como un enemigo permanente. Y lo más cuerdo que parece ocurrírseles es darse cuenta de todo lo que podría dañar sus intereses, para controlar de esta manera el riesgo de amenaza, y crear medidas y acuerdos que garanticen su continuidad. Pero, sobre todo, a ser posible conseguir abusar y dañar a los demás, y que parezca que lo hacen por el bien ajeno.

Todo eso suena más a política que a un acto amoroso. Hemos podido ver cómo las resistencias mentales bloquean a las personas para abrirse a una vibración más elevada. Y eso lo podemos vivir cuando sentimos, por ejemplo, una breve pero poderosa afinidad con esas personas que en un primer momento rechazamos. Porque hay algo en ellos que no nos gusta y no lo soportamos. Pero en ese momento de afinidad intensa se produce algo maravilloso.

¿No has tenido nunca la sensación de encontrarte, alguna tarde de verano o de primavera, caminando, por ejemplo, por un paseo público, lleno de gente, y que de repente, poco a poco, te invadía una profunda sensación de cercanía emocional con todas las personas que andaban por allí, o de haber estado en un concierto multitudinario de música? Son momentos únicos y preciosos. Seguro que si haces memoria lo habrás podido vivir, tal vez varias veces.

Todo ocurre como si, de repente, te inundara un sentimiento en el cual se

produce un reconocimiento como si todas esas personas que paseaban en el mismo camino, fuesen todos hacia una meta común.

Así se empieza abrir el nivel más elevado de tu conciencia. Aunque ahora sabes que no tienes que hacer nada en especial, sí que debes estar en disposición de dar un paso en tu mente. Compartimos todos un mismo destino, aunque pensemos que tenemos muchas diferencias, sociales, económicas, intelectuales, emocionales y espirituales.

Esa sensación has de alimentarla. Quizás ya lo hagas en tus oraciones, en la contemplación, en la meditación, en la ayuda sin expectativa que das a la gente que lo necesita. Y al mantenerte, como hemos insistido, al acecho con el avance del ego en tus decisiones. Esa sensación, que se convierte poco a poco en un sentimiento, se produce mediante el cultivo y el refinamiento de tu vida.

Nuestro destino es el despertar a la auténtica realidad y al amor que ya somos. El camino que seguimos se va ajustando de manera constante y, en todo momento, se dirige directamente a ese feliz desenlace. No puede ser de otra manera, como la corriente del río que aunque dé innumerables vueltas, por valles y montañas, finalmente llega al mar. Sin embargo, no nos lo creemos, sino que creemos que es una historia, un cuento, y aceptamos mejor las fantasías que hemos creado.

Nos hemos convertido en demasiado escépticos y racionales, pero a la vez en banales y superficiales. La mayoría de la gente ni siquiera piensa en la posibilidad de que haya una meta común, y la excesiva intelectualización, en la que usamos criterios lógicos de comprensión, nos impide plantear la posibilidad de que todo lo que ocurre sea parte de ese plan perfecto. Todo es perfecto tal y como es. Pero tú debes participar de él, de manera consciente, o al menos no debes interferir negándolo o degradándolo, como ya hace el ego, cuando ejerce su dominio.

Está claro que aunque a veces el panorama parece un tanto pesimista, porque somos una sociedad que hemos perdido el sentido de lo real y del equilibrio, estamos ante las puertas. Y, además, aunque la norma dominante sea el exceso y la saciedad, convertida en todos los ámbitos como una desmesura insensata, desde el uso del poder y el dinero, hasta todas las formas de adicción posibles, al final, cuando se llega al límite, se da un salto en la evolución. Una gran parte de los adictos que se regeneran se convierte en muy activos positivos y constructivos. Se vuelcan en ayudar a otros, para

encontrar el camino.

Este es el caso de las personas que se agrupan en asociaciones internacionales como, por ejemplo, alcohólicos anónimos, o neuróticos anónimos. Son personas que se enfocan realmente en hacer servicio, sin esperar nada a cambio.

En Estados Unidos, por ejemplo, he conocido a muchas personas que están orientadas a ayudar a otros, para brindarles su apoyo desapegado. Miles de personas de todas las culturas apoyándose.

En el mundo actual, año 2018, a punto de acabar la segunda década del siglo XXI, hay millones de personas que han hecho una transformación interior auténtica, fuera de todo ego espiritual.

Quizás conozcas la famosa frase que dice que «a veces cuando se gana se pierde, y cuando se pierde se gana». Detrás de ella está todo el malestar que existe hoy en día —que hemos analizado a lo largo del libro—, y que esconde un gigantesco potencial espiritual real.

6.1. La liberación del espíritu, el camino posible hacia la iluminación.

La dimensión de tu drama es proporcional al tamaño de tu ego.

El ego dice: «Cuando todas las cosas estén en su lugar, yo encontraré la paz». El espíritu dice: «Encuentra la paz y todo lo demás estará en su lugar».

La liberación del espíritu, o experiencia iluminadora, está asociada a una fuerte alegría, felicidad, serenidad y paz.

Otra cualidad vivencial de la conciencia de la unidad es el sentido de numinosidad —término que el Dr Carl Gustav Jung utiliza para describir un profundo sentido de lo sagrado y lo santo que está asociado a ciertos procesos profundos de la psiquis—.

La experiencia de lo numinoso nada tiene que ver con creencias religiosas previas o programas: «Es una percepción directa e inmediata de que se está ante algo que tiene una naturaleza divina, y que es totalmente diferente de nuestra percepción común del mundo de todos los días».

Escritos del Dr Carl Jung.

No es que el ego tenga poder y el espíritu no. Lo que ocurre es que el espíritu no va entrar nunca ni una pulgada en el juego del ego.

Puede que durante un tiempo andemos confusos y perdidos. Sin embargo, un día nos daremos cuenta de que estamos aquí por algún motivo. Tenemos un propósito que cumplir. Alcanzar un estado de realización espiritual, no solo es posible, sino que hace parte de nosotros de manera natural. Nuestro camino espiritual ha estado ya trazado de antemano. Todo ocurre como si no recordarás una canción olvidada y, sin embargo, recuerdas la melodía, y el ritmo de esa melodía. No recuerdas la letra, pero llevas en ti el sabor, el ritmo y la melodía. Así es tu verdadero Ser y el Espíritu que te anima. Está ahí, desarrollado, pero has perdido el camino.

Sin embargo, el que te hayas desviado durante mucho tiempo, tal vez vidas, no importa. Un rasgo característico de la naturaleza de tu Ser, es la serenidad total y la paciencia. Ahora ya sabes que ni la ira, y ninguno de sus derivados, está justificada bajo ningún concepto. Tu único esfuerzo consiste en calmarte, en aprender a calmar tu mente. Y es en esa calma que yacen todas las respuestas. Si persistes lo suficiente y eres constante, empezarás a notar nuevos hechos y sensaciones en tu vida.

Así, el estado de desarrollo y realización espiritual, se puede alcanzar aquí y ahora. No tienes que crear o buscar situaciones excepcionales. Todo ocurre en tu propia vida cotidiana. Por eso, vivir libre de sufrimiento, libre de ansiedad y libre de neurosis de la vida diaria es posible. Es una decisión que tomas. Como todas las demás decisiones, conscientes o inconscientes, que has tomado hasta ahora en tu vida.

¿Cómo lograrlo? Te preguntas, una y otra vez. La respuesta ya la sabes... pero dudas demasiado. El camino que has de agarrar es el de comprender que lo que causa tus problemas, no son ni los demás, ni tus circunstancias, es tu visión de ti mismo. Esa visión, alimentada cada día por tus creencias limitadoras, propias de un ego amargo, como ya has podido analizar. Una visión sostenida en tus pensamientos, sobre lo que eres, y en el papel que juegas en este mundo.

Y, aunque no necesitas realmente nada para iniciar esa liberación de tu espíritu, necesitas despertar en ti los hábitos del refinamiento y cultivar tu espíritu. Es la decisión más importante que quizás vayas a tomar.

Aunque, como ya sabíamos, a través de las culturas ancestrales y las experiencias místicas, muchas personas pueden llegar a experimentar

mediante el contacto de su relación con su Fuente lo que se conoce como experiencias cumbres.

El conocido psicólogo Abraham Maslow estudió las Experiencias Cumbres. Lo que pudo constatar en el conjunto de personas que vivían esta experiencia es que todos coincidían en que habían entrado en «un estado de unidad con características místicas». Era una experiencia en la que el tiempo tiende a desvanecerse y el sentimiento que sobrecoge hace parecer que todas las necesidades se hallan colmadas.

En estas experiencias cumbre se producen unos efectos repetitivos: «la disolución de las fronteras del yo», «la sensación de fusión con todo el universo»...

Existe, por tanto, una trascendencia del yo. Eso significa que vamos más allá de nuestro yo ordinario, de nuestra personalidad básica. Y conocer este estado nos permite aprender a inducirlo.

Son muchos los experimentos realizados por psiquiatras y psicólogos, de Harvard y otras prestigiosas instituciones, en los que se muestra que estos estados producen una difusión de nuestros límites, y una comunión con todo lo que nos rodea. No importa nuestra historia pasada, ni nuestros miedos y anhelos futuros, estamos inmersos en el aquí y el ahora pero más allá de nuestros límites habituales.

Estamos convencidos de que promover en la gente la realización de esta experiencia puede ser la llave para que todo en este mundo mejore. Y de que, de esta forma, podemos cada día más actuar en armonía. Lo que permitirá visualizar nuevas posibilidades humanas, reduciendo al mínimo el daño a los demás y a la naturaleza.

Nuestro objetivo, mediante la difusión de esta visión y de estas técnicas, es que se favorezcan, para que cada uno encare un proceso de búsqueda y desarrolle algún tipo de trabajo interior, sea del enfoque que sea.

Como decía el maestro Krishnamurti, creemos de forma fehacientemente que la verdadera revolución en este mundo es revolucionarse a sí mismo. Una revolución interior que no es más que una evolución como la que se produce en la mariposa. Y es por eso que empezamos a hablar de este tipo de experiencias. Ellas te permiten descubrir el lado luminoso de tu Ser. Puede que te ocurra como a algunas personas con las que hemos trabajado este tipo de experiencias, que de repente es como si hubiesen salido a una calle soleada habiendo estado encerrados en un cuarto oscuro.

Tal vez no se te haya ocurrido nunca pensar que los investigadores de la mente y la conciencia de prestigiosas universidades mundiales se dedicaran a estudiar los estados más profundos de la mente. La actitud que ha venido predominando en la psiquiatría tradicional y en el público en general es que cualquier desviación de la percepción y la comprensión común de la realidad es patológica, es decir que tiene que ver con un problema mental. Pero nada más lejos de la realidad.

Estas experiencias han sido descritas por místicos como Ignacio de Loyola, Bernardo de Claraval, Al-Gazzali, Ovidio, Rumi, Ibn Arabi, San Francisco de Asís o incluso Teresa de Cepeda, más conocida como Santa Teresa de Jesús, y muchos otros.

Investigadores de la talla de Robert Gimello de la Universidad de Notre Dame y el profesor de Harvard, Walter Pahnke, que siguieron con los trabajos iniciados por el psicólogo A. Maslow han estudiado en profundidad las experiencias cumbres.

Lo que encontraron, recientemente, luego de estudiar las tradiciones de oriente, budistas y cristianas fue algo muy sorprendente y significativo. Esto nos ha permitido comprender de manera más sencilla las experiencias internas.

En sus estudios realizaron una clasificación más exhaustiva de las experiencias cumbre relacionadas con las experiencias místicas.

Los resultados de estas investigaciones son muy significativos, señalando experiencias como «pérdida del ego» y «sensación de ser uno con el universo», «que el espacio y el tiempo se difuminan, desaparecen», «que lo sagrado está presente existiendo una sensación de conexión de tipo místico entre el espacio y la sensación de lo sagrado —aspecto conocido como numinoso—», «la sensación de objetividad y de realidad profunda», «sensación noética, en la que la intuición se abre a verdades profundas dejando a atrás el pensamiento racional».

Deseamos que estos conceptos se entiendan. Por eso, con ese ánimo, empezaremos por aclarar lo que es la noética. La noética es una ciencia, muy estudiada hoy en día, que estudia la relación que existe entre el pensamiento, los sentimientos y la intuición con el mundo físico, y cree, por así decirlo, en la íntima relación que existe entre lo «etéreo» y lo «real». Intenta descifrar la posibilidad de que con el pensamiento puedan provocarse «fenómenos físicos tangibles» como el movimiento, el calor, etc., justificando así el inmenso

Poder de la Mente.

Como dijimos, estas experiencias han sido descritas por místicos, y en ellas dicen haber vivido una «sensación de profunda paz y alegría», «una inmensa felicidad, de coherencia» y «una armonía interna imperturbable». Generalmente son experiencias «inefables», es decir, difíciles de explicar con palabras, pero que nos aportan una vivencia muy poderosa, algo que nos permite cambiar por completo y liberar nuestro espíritu de las cadenas más bajas del ego.

En estas experiencias se encuentra la máxima aspiración de los seres humanos, la autorrealización. Como vemos, esta no tiene nada que ver con nuestras adquisiciones materiales o con nuestros logros profesionales.

La liberación del espíritu nos muestra un mundo y una vida en donde lo que reina es la profunda sensación de «Unidad», tanto interna como externa, y una fuerte emoción positiva, así como efectos posteriores muy positivos para la mente y el cuerpo como un fuerte sentido de lo sagrado y la sensación de paz. Muchos otros místicos, estudiosos también de ciencias, como la alemana Hildegard von Bingen, la española Teresa de Jesús, el polaco Jacob Böhme, e incluso el italiano Jacopone da Todi, describen como en esa inmensa felicidad y armonía interna imperturbable tenían una «percepción de Luz o de Fuego». Es la experiencia literal de la iluminación.

Como puedes ver, en este camino para abrir la puerta a nuestro Espíritu nos espera algo hermoso y lleno de bienestar. Empezamos a asumir y tolerar el paso del tiempo en nuestras vidas como algo que es completamente transitorio, pasajero. Los cambios que experimentamos en nuestra conducta son altamente positivos.

Estos son algunos de los criterios fundamentales de este camino. Todas las grandes huellas de vida espiritual, filosófica o religiosa profunda llevan a las personas a un mundo interno más rico y una mejora de calidad en el mundo emocional.

Contrariamente al camino producido por la influencia del ego, que nos arrastra hacia el malestar y la enfermedad física, estas experiencias del espíritu y de la Zona Interior suelen producir una mejora de la salud emocional y física, e incluso un mayor aprecio por la vida y una actitud más amorosa, tolerante y honesta hacia los demás seres humanos.

Todo indica un refinamiento de nuestra vida, de nuestras relaciones personales, de nuestro comportamiento. Las personas que eligen y toman la

decisión de seguir este camino son capaces de reducir drásticamente la agresividad, la intolerancia, los impulsos irracionales y las ambiciones poco realistas.

Puede que ahora, mientras lees esto, estés pensando que no es posible para ti. Conocemos muchas personas que han tenido las mismas sensaciones. Piensan que en sus vidas no hay espacios para este camino. No necesitas nada, no necesitas hacer nada especial. Lo único que necesitas es abrir tu corazón, modificar lentamente tu visión y estar alerta. Debes estar alerta ya que hay ciertas situaciones en la vida que son especialmente capaces de producir una experiencia cumbre. En muchos casos, la disolución del ego se da cuando uno se ve absorbido por la percepción de algo exquisitamente bello. De ahí, la importancia de llenar tu vida de cosas bellas, y naturales. No tienes que seguir comprando cosas costosas sino que debes saber apreciar una mariposa, una flor, un árbol, un lago, una puesta de sol. Debes observarlas, vivirlas, y sentirlas entrar en un estado cumbre.

Los estudiosos han encontrado otras fuentes igualmente importantes de experiencias cumbre y de liberación del espíritu, como pueden ser el arte, la inspiración en cualquier forma de expresión artística. Lo más sorprendente de este caso es que el éxtasis o el embeleso místico puede ser experimentado no solo por el artista que está creando o que está interpretando, sino también por el espectador o el admirador sensible que asiste.

Incluso en las prácticas del deporte puedes experimentar una enorme transformación, pudiendo confirmar esos estados cumbre.

Michael Murphy y Rhea White han brindado ejemplos sorprendentes de tales estados en su libro sobre el deporte «The Psychic Side of Sports», «El lado psíquico del deporte». Les recomendamos la lectura de los trabajos de estos investigadores. Especialmente de Michael Murphy, quien lleva décadas estudiando este tipo de experiencias cumbre en muchos ámbitos. Incluso ha mostrado como las peores crisis individuales o colectivas nos lanzan a experiencias de transformación personal fantásticas.

En el caso del deporte, analizan a cientos de deportistas que llevan su esfuerzo físico al extremo, en lo que ellos llaman la zona. En estos momentos describen un estado cumbre en el cual desarrollan unas habilidades imposibles de conseguir humanamente. Son momentos en los que literalmente vuelan, alcanzan velocidades extremas, dan saltos prodigiosos, reciben y lanzan pelotas increíbles, que físicamente serían imposibles de

realizar. Según expresan, una vez ingresan en la zona todo «resulta posible».

El amor, el romance y el éxtasis erótico también disparan con frecuencia poderosas sensaciones de unidad con el todo. Ed Young, en su libro «El sexo puro», muestra como las relaciones sexuales fueron creadas para ser una experiencia cumbre tanto física, emocional como espiritualmente que refleje la relación trascendente entre lo divino y lo humano, y que busca expresarse en la más íntima de las relaciones entre una pareja, se ha convertido en una «especie de chupete existencial», porque se vive como adicción. El sexo se utiliza, en lugar de celebrarlo.

Cuando el sexo se hace con entrega, en un espacio relajado, con sentimientos puros, las parejas alcanzan la experiencia cumbre. Sienten una sensación infinita de unidad, paz y serenidad total, situados fuera del tiempo y del espacio, una sensación de plenitud total. Este es un resultado del estudio realizado en el Kama Sutra, la obra más clásica sobre las relaciones sexuales encaminadas a llevar una vida más espiritual y ser mejor ciudadano.

Lo mismo puede suceder cuando uno queda absorbido por la mirada de un bebé, y en general de la belleza de la cosas, la belleza de las relaciones o de la naturaleza. Si permites que estas experiencias sigan su curso, y las promueves en tu vida cotidiana, mediante las prácticas sencillas que te proponemos en este libro, ello va a tener una influencia profunda y duradera en tu bienestar general. Así mismo, va a marcar sensiblemente tu forma relacionarte con los demás y con el mundo.

En general, las personas que las gozan cuentan que cambian su escala de valores, sus estrategias y sus estilos de vida. Se suele llevar una vida con menos acritud y más amorosa. Dejamos de utilizar a los demás en cualquier forma que sea porque nos volvemos más honestos en nuestros comportamientos. Ya no le damos tanta importancia a casi ningún problema. Dejamos inmediatamente los rumores y empezamos a ver el lado bueno y positivo de los demás seres humanos. Digamos que tienes una experiencia de la luz interior, cegadora, estática, que hace estallar tu mente. Entrás plenamente en tu Zona Interior, y se abre una nueva forma de sentir y accedes a un conocimiento más alto, de sabiduría y comprensión. Una Nueva Visión viene a ti.

Práctica nº 20: Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Abriendo el corazón. Preparado para vivir tu experiencia cumbre.



Este es un ejercicio que puede llenarte de sentimientos y sensaciones muy profundos, pero sobre todo de paz interior. Al mismo tiempo que va a procurarte mucha energía. La energía espiritual es incluso más poderosa que la energía sexual. La energía sexual va muy rápido en nuestro cerebro, pero la energía espiritual, y más aún su vibración, es muy superior.

Vas a relajarte durante unos minutos. Entre 10 y 20 minutos. Lo importante es dedicarle un tiempo de calidad. Este ejercicio con la práctica se convierte en una herramienta muy poderosa para modificar y alterar tu estado emocional, y también el mental y el físico, llevándote al plano espiritual.

La Zona Interior contiene ese plano espiritual que vas a desarrollar y a alimentar mediante tus recuerdos.

1. Busca rápidamente en tu mente varias situaciones en las que sentías un e de afinidad emocional con un grupo de personas en algún momento dado
2. Algunas situaciones pueden ser: «cuando cantaba en un coro, éramos unas cien personas, y nos sentíamos por momentos hasta físicamente un era maravilloso aquella situación y la sensación que me dejaba», «mie servía las comidas en los albergues de casas de acogida de mend pordioseros, homeless, algunos al principio me imponían mucho, su pero luego sentía una comunión completa con ellos mientras comían miraba a la cara», «en algún país asiático, en la India, en algún lugar per con gente sucia, unos encima de otros, en el tren, y de repente entrar er conexión muy intensa con todos ellos»,
3. Si te es difícil encontrar situaciones así, puedes recordar en las que ti sentías integrada en la naturaleza completamente extasiada, en una playa montaña, o un valle preciosos», «con tu bebé en brazos, en una conc intensa», o «con tu pareja en un momento de conexión total físi emocionalmente», o «con tu comunidad religiosa, teniendo una experi

única en tu iglesia», etc.

Lo ideal sería que encuentres una o como máximo dos experiencias y las revivas con intensidad, recordando lo que veías, lo que sentías, todo lo que se decía o se hacía. Y experimentes todas las sensaciones de ese momento.

Este ejercicio te permitirá, si lo practicas diariamente durante al menos 25 días, notar, sentir y vivir «Experiencias Cumbre».

Las Experiencias Cumbre se han definido por los especialistas del comportamiento como «un estado de unidad con características místicas, una experiencia en la que el tiempo tiende a desvanecerse y el sentimiento que sobrecoge hace parecer que todas las necesidades se hallan colmadas».

Este es un estado pleno al que se puede acceder con práctica. No necesitas esperar a ser santo. Y tal vez, encuentres la Santidad.

6.2. De oruga a mariposa, del ego al Ser.

Sólo cuando la oruga creyó que el mundo se terminaba, se convirtió en mariposa.

Proverbio

La mariposa: símbolo de transformación

Algunas investigaciones científicas han comprobado que la Mariposa es el único ser viviente capaz de cambiar por completo su estructura genética durante el proceso de transformación. La genética de la oruga que entra al capullo es diferente al de la Mariposa que surge. Es, pues, el símbolo de la transformación total.

La Mariposa representa la necesidad de cambio y de mayor libertad, y a la vez representa valentía: se requiere valentía para llevar a cabo los cambios necesarios en nuestro proceso de crecimiento. Se trata de una metamorfosis, es decir, un cambio radical.

La mariposa es una de las criaturas más extraordinarias de la naturaleza. Se sabe ya a ciencia cierta, a día de hoy, que es el único ser viviente con capacidad para cambiar literalmente su código genético y convertirse en otro ser completamente distinto. La mariposa es el símbolo de la metamorfosis y de la transformación total.

La mariposa es la metáfora perfecta para representar nuestro cambio interior. Entrar en la Zona Interior supone producir un cambio permanente en nosotros, en ti y en mí. Sin embargo, los cambios que nos esperan en cada momento de la vida son permanentes. A la mayoría de la gente no le gusta mucho oír hablar del cambio. Aunque de hecho se oiga mucho sobre el cambio.

Las personas tenemos unas tendencias a defender nuestro territorio, nuestra zona cómoda, a capa y espada. La cuestión no está en sí misma, en la zona cómoda, ella es positiva en tanto en cuanto nos dota de habilidad, de hábitos, de destreza mediante la repetición constante de un acto, y hace que nos volvamos expertos en cualquier campo, o en cualquier cosa. Te vuelves experto en jugar ajedrez a base de jugar y jugar. Te vuelves experto en bailar, a base de bailar, y bailar. Y así en cualquier campo como las matemáticas, las letras, la ciencia, la tecnología, o para tocar cualquier instrumento.

Sin embargo, también te vuelves experto en quejarte de tu realidad, en

mantenerte en tus ideas y razones, en tu pereza mental, en tu inacción física, etc. La cuestión no es la zona de confort, el problema real es el estancamiento. Puedes terminar por aceptar tu desdicha, tu abandono, no porque no puedas, sino porque te empeñas en repetir que «no puedes, y ¡total qué más da!».

Pero la vida no funciona así. La vida está llena de crisis, en las que ejercemos poco o ningún control como, por ejemplo, enfermedades que sobrevienen de repente, desastres naturales, los reveses económicos. Por otro lado tenemos las crisis de desarrollo, estas son aquellas que se dan cuando una familia o una persona no son capaces de afrontar el paso del tiempo y las fases de cambio propias de una persona y de un núcleo familiar, como los hijos crecen y se van de casa, la vejez, la soledad, etc. Son las llamadas crisis vitales estudiadas por Frank Pittman, y que se dan en «Momentos Decisivos». Los seres humanos estamos sujetos a unas fases de desarrollo muy concretas en las que el cambio físico es constante. Pero ahora ya sabes que todo está en tu mente. Y que la verdadera transformación consiste en rehacer tu mente.

Pero, ¿cuáles son los motivos de estas crisis? Entre ellos podemos encontrar desde el duelo, guardado y vivido por una pérdida personal, un ser querido, o un trabajo, pasando por una crisis de valores o existencial, separaciones, un cambio de vida y dirección, el apartarse de las dinámicas familiares, o por una rotura de las estructuras que hasta ese día funcionaban y ahora ya no.

Sin embargo, a pesar de todas estas crisis, muy a menudo da la impresión de que no aprendemos nada o casi nada. La lección del cambio de mariposa tiene que ver con el cambio de perspectiva, el cambio de visión. Un cambio de visión significa que cambia completamente nuestra vida.

El ego es precisamente lo que no somos. Tienes que entender que tú no eres un ego. Este es el primer paso para dar el salto de nivel y hacer tu transformación. Tú decides cómo lo das. El ego es un engaño, y cuando miramos lo que «el ego es o parece ser», debemos estar alerta para no desanimarnos por esa razón.

Aquello que estamos viendo no es lo que nosotros somos. y de hecho es lo que no somos. Este ser imaginado que es la causa de nuestro sufrimiento, nuestra ignorancia más profunda, nuestra culpa, nuestros miedos, no es real, no existe. Pero para ti lo parece ser en tu mente.

El ego es la «prueba y causa» de que la fuerza sea débil y el amor se haga temible, y de que la vida en realidad sea la muerte y que solo lo que se opone

a tu Fuente sea verdad.

Para encontrar su ilusoria independencia, el ego niega a todo lo divino y todo lo relacionado con una Fuente divina. La fuerza de la inocencia, la ternura y el amor se consideran «débiles» y se evitan. En cambio, el ataque se considera fuerte. «Valerte por ti mismo» y ser «independiente» se consideran madurez y fuerza, mientras que la unión con otros y la dependencia de lo divino se consideran debilidad.

La imagen de un ego poderoso es la de un individuo solitario, gritando desafiante a todo el universo. El ego no puede ver ni entender que este ser solitario, limitado y separado es el símbolo de la debilidad.

Ahora bien, no solo existe la muerte física. En nuestro proceso de vida vamos experimentando consciente e inconscientemente pequeñas «muertes» que se convierten en hitos indicadores del paso de un estado a otro. Cuando ese paso o transición no se da completamente dejamos pequeños hilos o conexiones que, desde una perspectiva espiritual, detienen el crecimiento del ser y la posibilidad de nuevas conexiones vitales.

En términos simples, podemos decir que un espacio no puede ser ocupado por dos objetos al mismo tiempo. Por ello, mientras no «desocupemos» esos espacios internos cargados de lastres o mientras pretendamos llevar más peso del que en realidad podemos, nuestra nave no podrá despegar, no podrá alcanzar la altura o la velocidad requerida para el vuelo o, en el peor de los casos, se irá a pique, a tierra.

Pueden pasar años o segundos para tu metamorfosis, todo dependerá de la consciencia con que te asumas y la fuerza que inviertas para dicho proceso. Así que, mientras más tarde comencemos a ello más tiempo demorarán nuestras alas en desplegarse, y más pesado se hará el viaje. Tal vez necesites otra vida.

Hay que despertar y abrir los ojos, por dentro y por fuera. La mayor parte de las personas caminan por la vida dormidos. Piensan que están viviendo lo mejor que pueden, pero están dormidos. Hay que despertar y acceder a estados de conciencia mucho más elevados. Despertar en la transmutación de la oruga en mariposa, en nuestra Zona Interior.

¿Qué es lo hace entonces que nuestro recorrido por la vida sea pesado? A veces es algo muy pequeño, insignificante. Pero ahora ya sabes que no tienes ni pensamientos ni creencias neutras. Un simple objeto, una experiencia del pasado no resuelta, un trabajo carente de significado, una idea o creencia

profundamente arraigada, entre otros, son algunos ejemplos de lo que puede conformar el lastre que cargamos por la vida. La magnitud de su efecto o peso, depende del grado de impacto que este tiene en nuestras vidas y de la dificultad que experimentamos para modificarlo.

En nuestra vida ocurre igual que en una embarcación, si el lastre no es removido la navegación puede ser muy lenta y difícil, o incluso puede ser que llegue a naufragar.

Remover y quitar este lastre puede ser un asunto de vida o muerte, de realización o estancamiento, de engaño o de verdad total. Puedes pasarte vidas y vidas arrastrándote como la oruga y evitando tu transformación.

Pero, tal como la oruga pasa a mariposa, haciendo una verdadera metamorfosis de ella, a nosotros nos puede ocurrir el proceso personal de transformación del ego al ser.

Desde el punto de vista espiritual, las mariposas se ven como la posibilidad de renacer para el hombre, trascendiendo más allá de las barreras y las limitaciones terrenales. Ya, desde tiempos antiguos se comparaba la transformación de una mariposa con el viaje del alma desde un cuerpo terrenal a uno espiritual.

Son muchas las culturas en las que las mariposas son un símbolo universal de transformación y evolución en la vida. Este proceso de metamorfosis, que las hace ser capaces de pasar de arrastrarse a la tierra a encerrarse dentro de un capullo, para luego poder volar libres, es sencillamente increíble. Todos los seres humanos luchan por transformar su vida y evolucionar como una mariposa.

Uno de nosotros ha experimentado una transformación total. Ha vivido un proceso de cambio que parte del sufrimiento, del abandono y del abuso de su propia familia. Durante años estuvo en las calles consumiendo todo tipo de sustancias. Era un fase de autodestrucción permanente. Quería morirse, e incluso intentaba aniquilar su propia vida. Hasta que tocó suelo, arrastrándose hacia el fondo y la oscuridad. Pero, una noche, en medio del dolor se produjo la transmutación, el despertar de su conciencia. En medio del llanto más horroroso y de la confusión más horrible pudo resurgir. Escuchó la voz de su Ser, la voz del Espíritu, y esto le hizo emerger y seguir un camino totalmente distinto. Allí se abrió la puerta a su mariposa personal. Un cambio definitivo para llegar a lo más alto de su carrera académica.

Comprender este bello proceso de la mariposa nos enseña a encontrar

claridad en los procesos mentales, organizar proyectos o averiguar el siguiente paso en nuestro crecimiento interno. En algunas culturas se tiene incluso la idea de que si te sientes de alguna manera atraído por las mariposas, eso indica que de repente estás listo, o que te estás preparando para atravesar algún tipo de transformación personal profunda. Mantente pues alerta. Tal vez este sea tu momento.

Si nunca has reflexionado sobre este extraordinario fenómeno de la naturaleza, aprovecha este momento para hacerlo. Analiza las etapas de transformación por las que pasa la oruga. Puede que te sientas más atraído por alguna en particular, lo que podrá indicarte los pasos a seguir. El huevo es el principio, el nacimiento de alguna idea o proyecto. La larva es la decisión de manifestar algo en el mundo físico. El capullo tiene que ver con «irse dentro», ya sea en reflexión interna o en el desarrollo del proyecto o idea. El rompimiento del capullo involucra compartir con el mundo todo el esplendor de tu creación. Una vez que entiendas en qué etapa estás, podrás descubrir cuál es el siguiente paso.

En todas las tradiciones espirituales aparece un proceso constante durante la interiorización de transformación: el momento en el que se produce la metamorfosis o la transmutación del ego al Ser. Este es sin duda un renacer en el desarrollo personal y espiritual. Todo ser humano que elige recorrer el camino de transformación se va a encontrar con esta fase llamada «La Noche Oscura del Alma», que es la etapa previa a la eclosión, previa al renacimiento del nuevo Ser.

La idea de la «Noche Oscura del Alma» aparece en todas las historias que cuentan los místicos, los poetas y los filósofos metafísicos en su búsqueda del «despertar» espiritual. Es la metáfora utilizada para describir una fase de transformación en la vida espiritual de una persona.

Esta fase, según los diferentes relatos individuales, está generalmente marcada por un sentido de soledad, desolación y sufrimiento. Vivencias que dan lugar a una crisis de mayor o menor magnitud, y que hace que uno se sienta perdido y sin respuestas de la vida. Incluso invadido de una sensación de incapacidad para generar nada. Es como si de repente todo se apagara. Entonces, la persona se siente tan abandonada que crece su sensación de estar sola, sin guía personal ni trascendente, y se caen los valores propios, de modo que uno siente que ya nadie cree en él.

Las experiencias, propias y de las vidas de los demás, nos muestran a cada

paso que todo en la vida está puesto ahí por una razón. Y que estas crisis, con toda su importancia, también tienen su motivo de ser. Lo importante es conocer que se está en ellas y saber de qué manera puede uno sostenerse en la tormenta, más que pensar en lo que va encontrar cuando llegue la calma, porque uno no tiene capacidad para ver ni esperar nada.

A veces cuando se gana se pierde, y a veces cuando se pierde se gana. A veces un sí, puede ser la entrada a un camino tortuoso y a veces un no, es la puerta a Nuevas Oportunidades. Pues al final de este apagón del Alma se produce una revelación, se accede a un conocimiento único del camino, y se experimenta el esplendor.

El camino de la mariposa es el camino interior de todo ser humano. Es el paso desde la oscuridad, desde la terrible noche oscura del alma al esplendor, al encuentro con la luz. Si lo recorres habrá entonces valido la pena, porque habrás vuelto a tu verdadero hogar.

Entre nosotros hemos comentado que qué pensará la oruga de lo que le espera, y que cómo podría imaginar semejante cosa. La oruga, un ser de tierra que se arrastra con sus diminutas patas por el suelo, tal vez un día logró soñar que podía ver todo el valle desde bien arriba de la montaña. Tal vez haya soñado que todos sus compañeros del bosque se burlaban una y otra vez de ella cuando contaba su sueño: «Algún día veré el valle desde lo más alto de la montaña». Todos le decían: «¡Debes estar loco! ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable». Pero aún así inicia el camino para dejar la pequeñez y asumir su grandeza interior.

Y tú, ¿crees que ha llegado ese momento de iniciar tu metamorfosis personal? O, ¿tal vez ya la has iniciado y necesitas alguien que esté a tu lado?

¿Estamos preparados para el siguiente nivel?

La Historia de «El sueño de una oruga»



Un pequeño gusanito caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un chapulín. «¿Hacia dónde te diriges?»— le preguntó. Sin dejar de caminar la oruga contesto: «Tuve un sueño

anoche; soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo». Sorprendido, el chapulín dijo mientras su amigo se alejaba: «¡Debes estar loco! ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable.

Pero el gusanito ya estaba lejos, y no lo escuchó. Sus diminutos pies no dejaron de moverse. De pronto se oyó la voz de un escarabajo: «¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño? Sudando ya el gusanito, le dijo jadeante: «Tuve un sueño y deseo realizarlo, subiré a esa montaña y desde ahí contemplaré todo nuestro mundo». El escarabajo no pudo soportar la risa, soltó la carcajada y luego dijo: «Ni yo, con patas tan grandes, intentaría una empresa tan ambiciosa». Se quedó en el suelo tumbado de la risa mientras la oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros.

Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor aconsejaron a nuestro amigo a desistir. «¡No lo lograras jamás!», le dijeron. Pero en su interior había un impulso que le obligaba a seguir. Ya agotado, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar. Estaré mejor, fue lo último que dijo, y murió.

Todos los animales del valle por días fueron a mirar sus restos. Allí estaba el animal más loco del pueblo. Había construido como su tumba, un monumento a la insensatez. Ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable.

Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos. Aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podían ser los de la oruga, a la que creían muerta.

Poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arco iris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una mariposa. No hubo nada que decir, todos sabían lo que haría: se iría volando hasta la gran montaña y realizaría un sueño.

El sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. Todos se habían equivocado. (Fuente: indeterminada).

Práctica nº 21. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: Hacia la transmutación de nuestro ser.



Como la oruga se transforma en mariposa. Nosotros hacemos esa transmutación desde el ego al Ser.

En su sabiduría, los chamanes dicen de la mariposa que su medicina está relacionada con el aire y los poderes mentales. Nos enseña a encontrar claridad en los procesos mentales, organizar proyectos y a averiguar el siguiente paso en nuestro crecimiento interno. Si te sientes de alguna manera atraído a ella, por la mariposa, de repente, esto indica que estás listo para atravesar algún tipo de transformación. Observa cuál de sus etapas te llama más la atención y eso podrá indicarte el paso a seguir: el huevo es el principio, el nacimiento de alguna idea o proyecto. La larva es la decisión de manifestar algo en el mundo físico. El capullo tiene que ver con «irse dentro», ya sea en reflexión interna o en el desarrollo del proyecto o idea. El rompimiento del capullo involucra compartir con el mundo todo el esplendor de tu creación. Una vez que entiendas en qué etapa estás, podrás descubrir cuál es el siguiente paso.

Has llegado a tu práctica de transmutación personal. Y qué mejor que acabar con tu propia metamorfosis. Te has ido preparando a lo largo de estas 21 prácticas de autoentrenamiento y de metamorfosis, para llegar a la tuya propia.

Si has llegado hasta aquí, eso significa que has hecho un proceso de transformación importante. Sobre todo al llevar a cabo las prácticas has ido pasando por las diversas fases de exploración interna. Has abierto la puerta de tu Zona Interior y has explorado allí, dentro de ti.

Has pasado por las 3 fases que nos hemos marcado al inicio.

Fase 1: «Darse cuenta», identificar el ego, sus rasgos y escuchar su voz controladora.

Fase 2: «Descubrir al Ser», tomar conciencia de sus rasgos y de su voz pacificadora.

Fase 3: «La integración entre la Mente y el Espíritu», el encuentro de la luz, el amor y la dicha.

En esta práctica final de metamorfosis vas a cerrar los ojos. Ha llegado el momento de calmar tu mente. Toma 3 respiraciones lentas y profundas. Relaja tu cuerpo, tus pies, tus hombros, tus muslos, tu parte inferior de la espalda, tus dorsales y tus cervicales, tu boca, tu lengua y tus ojos.

Enfócate durante unos instantes en tu respiración. Y deja que se cree en tu mente una imagen de una mariposa, en su proceso de metamorfosis. Esa mariposa final eres tú. Toma conciencia en qué momento de tu vida te encuentras. ¿Estás iniciando o deseas iniciar un proyecto personal? ¿Deseas profundizar en tu interior, para buscar cuál es el significado de tu vida? Ve respirando conscientemente, de tanto en tanto.

Hoy puede ser el inicio, si es eso lo que deseas, de un maravilloso y mágico proceso de transmutación. Deja que las imágenes se vayan generando poco a poco en tu mente. Puedes ayudarte pensando sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué tengo hoy para transmutar, para transformar? ¿Qué quiero cambiar de mí, de mi situación actual?
- ¿Cuál es mi lastre?
- ¿Qué me impide hacerlo? ¿Qué miedos y creencias me limitan?
- ¿Qué podría alcanzar cuando logre esto?
- ¿Cuál siento que es la mejor manera de hacerlo?
- ¿A qué voz dentro de mí estoy atendiendo? ¿Al ego o al Ser? ¿A la Voz del Espíritu?

Toma lápiz y papel para cuando salgas de tu visualización y deja que tu corazón escriba. Escribe de manera clara y pausada.

6.3. El propósito único: el retorno a la edad de oro, a la inocencia.

¡Alaben a Jah!

Alaben a Dios en su lugar santo. Alábenlo en la expansión de su fuerza. Alábenlo por sus obras de poder. Alábenlo conforme a la abundancia de su grandeza. Alábenlo con el toque del cuerno. Alábenlo con el instrumento de cuerdas y el arpa. Alábenlo con la pandereta y la danza de corro. Alábenlo con cuerdas y el caramillo. Alábenlo con los címbalos de

sonido melodioso. Alábenlo con los címbalos estruendosos.

Toda cosa que respira... alabe a Jah. ¡Alaben a Jah!

Salmo 150:6

Hace unos años tuve en uno de mis talleres un participante muy interesante y profundo. Pocas veces he conocido a alguien que quisiera materializar su objetivo en la vida. Lo que sí tenía claro es que su objetivo y propósito de vida consistía en poder ayudar a la gente. Sentía que se debía a los demás. Me decía con gran pasión, moderada pero firme, que una vida que no se dé al servicio de los demás no parece tener mucho sentido.

La historia de Gabriel

Gabriel estudió medicina porque quería dedicar su vida a ayudar al prójimo —había nacido en un país del Sur de América, y había viajado, buscando cumplir su objetivo—. Durante mucho tiempo, también pensaba que el prestigio y los ingresos que le reportaría su profesión le harían feliz. Pero cuando se dio cuenta de que, en realidad, era poco lo que podía hacer por sus pacientes, perdió la ilusión.

Así que se dedicó al arte, pero se sentía egoísta, porque sus creaciones artísticas no contribuían mucho al bienestar de los demás. Entonces decidió hacerse maestro, pero enseguida descubrió que lo único que podía transmitir a sus alumnos era una serie de datos e información; no podía impartirles una educación que los ayudara a ser verdaderamente felices».

Al igual que sucede a muchas personas, Gabriel trataba de hallar un propósito, un sentido profundo, a su vida.

Durante mucho tiempo en la vida, las personas se preguntan una y otra vez: «¿Qué sentido tiene todo eso? ¿Para qué estamos aquí? ¿Qué misión o propósito tiene la vida de cada cual?». Son muchas las obras escritas alrededor de este tema. En este sentido, el poeta Rumi dice: «Busqué a Dios y me encontré a mismo, y cuando me busqué a mí mismo encontré a Dios».

De hecho, son muchos los que también expresan que el sentido de la vida es el de vivirla, sentirla. Aún así estas ideas no colman la sed de búsqueda de los seres humanos. Tenemos una profunda necesidad de saber y encontrar nuestro sentido, nuestro propósito y, si la hay, nuestra misión en la vida.

Algunas vidas muestran su lucha permanente por encontrar ese sentido,

como la del polaco Janusz Korczack, un pedagogo que cuidaba en un orfanato a 192 niños judíos. Cuando los nazis llegaron para llevarse los niños a un campo de concentración de Varsovia, le dieron la posibilidad de que se fuera, sin embargo, él se negó. Luchó desesperadamente para que a pesar de las condiciones los niños tuvieran la mejor vida posible. El 5 de agosto de 1942, aquellos niños fueron conducidos para su exterminio. De nuevo un oficial de las SS le propuso que se marchara, pero Janusz sacrificó su propia vida para acompañar y calmar a los niños.

El ego está totalmente confundido con respecto a la realidad, sin embargo, no pierde de vista su objetivo. En cambio, tú estás confundido porque no consigues saber y reconocer cuál es tu objetivo, cuál es tu propósito. Ahora ya sabes que el mecanismo de control del ego es el miedo, que lo despliega de muchas formas y lo viste de mucha complejidad emocional. Sin embargo, su principal preocupación es que te des cuenta de que lo único que te separa de tu Fuente y de los demás es el miedo. Lucha para que no te des cuenta de que le tienes miedo. También trata de impedir que te des cuenta de que cuando vas a buscar la fuente de todo miedo, te encuentras con que no hay nada. Todos son fantasmas. Son ilusiones creadas por el ego, con el fin de mantenerte atado a él.

Y estás confundido porque te has creído que el ataque que sale desde tu ego contra la Verdad, contra el Ser tiene poder. Crees que todo ese miedo tiene poder sobre ti. Y está claro que no quieres encontrarte cara a cara con aquello que según tú puede destruirte, tu miedo. Y esta es la razón por la que pasas completamente por alto el amor. Niegas el amor. Crees que es un invento. Te has acostumbrando a vivir decepcionado. Y piensas que la ironía, el sarcasmo te salvaran, pero lo único que consigues es hundirte cada vez más. Pero ahí está la huella y la clave del camino: cuando aprendes a reconocer la naturaleza del miedo empiezas a reconocer la verdad que hay en ti.

Eso es exactamente lo que ocurre cuando un niño aprende a darse cuenta de que en la oscuridad no hay ningún fantasma ni ningún demonio escondido. Entonces reconoces que si el miedo no es nada y no tiene un lugar real en ti, solo queda el amor. Pero el amor ha perdido todo valor para ti.

Lo pones del lado del amor romántico o erótico, o incluso del lado de una actitud algo boba. Te cuesta creer que puedas vivir en paz, en calma, con dicha y felicidad en este mundo. Te resulta más fácil creer en ser competitivo, ser rudo o sacarle brillo a tu vanidad en la forma que sea. Sin embargo, ahora ya sabes que todo sentimiento de sufrimiento te va bien porque te resulta

imposible estar en paz, sentarte en paz.

Si no te pones en el camino correcto, no te va a llegar ninguna respuesta. Y continuarás renegando, viviendo con un miedo que para cubrir te inventas una vida artificial, con unos hábitos poco saludables tanto física como emocional y espiritualmente. No puedes hacer nada contigo si no te lanzas al descubrimiento de ti mismo, al descubrimiento de tu esencia.

Redescubrirte es simplemente redescubrir la vida en plenitud que podrás alcanzar si te propones eliminar las rejas que tú mismo te pusiste. No hay una nueva era específica en el tiempo, la nueva era está dentro de ti, en tu Zona Interior, y requiere nuevos hombres para el sentido de una nueva percepción. Y ese nuevo hombre surge del reencuentro contigo mismo. Es imposible encontrar nada en medio del bullicio, en medio del desgaste emocional, en medio del deseo constante de tener cosas, porque ahí no puede haber paz ni calma en tu vida. Ese reencuentro surge al rellenar el abismo que te separa de la realidad. Surge por la fuerza que te llama del amor. Surge por el esfuerzo que te integra en un todo mayor.

Te parece imposible alcanzar la calma, mantener la suavidad. Pero si dedicas un tiempo corto solo para tomar conciencia de tu respiración y llevarla a cabo de manera consciente, haciéndola cada vez más profunda y larga, irás entrando en ella.

Para de leer durante unos cinco minutos y en ese tiempo inspira conscientemente, no fuerces para llenar tus pulmones a tope, hazlo todo muy suave y verás que tu mente estará serena. Al tener la mente serena apreciarás el mundo de otra manera. Y, por ello, si lo conviertes en un hábito empezarás a sentir paz interior, mucha paz... Si continúas practicando, empezarás a notar mucha dicha, empezarás a tener destellos de esa luz y de esa unidad de las que todos formamos parte.

Tu propósito no lo forman tus metas personales de conseguir esto o aquello. Tu propósito es ser un ancla de luz en este mundo. A través de tu paz diaria accedes a una comprensión mayor de la vida, y puedes sentir que en tus experiencias cumbres has tenido una presencia mayor, una presencia que nos une a todos. Puedes sentir la Presencia que anima a toda cosa viviente, el Espíritu.

Curiosamente, como ya viste anteriormente, el origen de la palabra «espíritu», viene del latín «spiritus», y éste a su vez viene del verbo «spirare» que significa «soplar». De «spirare» también nos llegan las palabras aspirar,

respirar, inspirar, espirar, suspirar, transpirar, etc. La relación entre alma, espíritu y respiro es muy habitual. Esto nos da una idea de la importancia de esta conexión en nuestra vida, y nos da pistas de hacia dónde debemos orientar nuestros esfuerzos en la vida. Con la práctica de la respiración consciente, al inspirar y espirar suave y de manera constante accedemos a la calma, nos serenamos casi de inmediato. Y con la calma nos llega el arte de vivir, aquí y ahora. Por eso, a medida que fortalecemos esta actividad encontramos el equilibrio, no solo con el aire físico sino también con el aire psíquico, el soplo vital, el soplo creador.

Esto nos recuerda las palabras del «Tao Te King», uno de los textos más antiguos y sabios, que destacan que estas enseñanzas son «fáciles de aprender, fáciles de practicar, pero en el mundo nadie lo entiende y nadie sabe practicarlo bien». Así que, no te empeñes en buscar prácticas complejas o exageradas, que no te llevarán a ninguna parte. Recuerda que «volver a la raíz es encontrar el descanso». El propósito de todo es el equilibrio y ayudar a otros a conseguirlo. Quien despierto vive en calma, actúa «como quien no tiene nada que hacer, como el niño recién nacido, sin apegos».

Si persistimos en mantener la calma y la serenidad en todo momento accedemos a una mayor visión. Podemos escuchar nuestros estados internos, que nos indican siempre qué debemos hacer. Y aunque tu incredulidad no lo acepte, es este estado el que nos permite recibir la abundancia, todo aquello que necesitamos. Podemos recordar que en El Evangelio de San Lucas (12-24,28) y San Mateo (6-26,36) se nos dice, de los pájaros y de las flores, que son alimentados sin esfuerzo por Dios. En el estado de calma se accede a lo puro. Lo que es grande hace humilde su raíz. Cuando pierdes la calma, pierdes el equilibrio. Y cuando pierdes el equilibrio, lo pierdes todo. Pues, en ese momento abres la puerta a toda forma de resentimientos que ocultan esa luz que está en ti. No puedes obviamente apreciar tu luz ni la de otros porque estás cegado con alguna forma de resentimiento. El resentimiento no te deja perdonar, y al no perdonar te estancas en cualquiera de los ciclos del victimismo, de la culpa, del odio, de la envidia, de los rumores, de la destrucción y de la infelicidad.

Así como en la mayor parte de las crisis de la vida no controlas ni el momento en el que llegan, ni sus efectos hay una zona en la serenidad y la calma que no te pertenece. Te absorbe la luz, tus relaciones son amorosas y olvidas todo resentimiento, pues no solo te liberas a ti mismo sino que liberas al otro. A menudo desde el punto en que te encuentras no ves nada que te

indique que detrás de las nubes hay una luz brillante. Esos nubarrones parece que fueran tu realidad, pues es lo único que puedes ver. Lo mismo que cuando te encuentras inmerso en situaciones difíciles y que te abrumen. Es por eso que no tienes el valor suficiente de ir más de allá de esas situaciones, lo cual sería la forma única de convencerte de que realmente estas nubes no son nada. Pero, sin embargo, cubren todo el panorama frente a tus ojos. Cuando mantengas tu mente enfocada en todo lo que te conduce a la calma y la serenidad, resuelve a atravesar aquellos nubarrones, y en ese mismo instante la luz resplandece en ti.

Así has estado buscando confirmación sobre lo que eres. Al aceptar lo que eres aceptas todas esas cualidades del Ser y del Espíritu, pero sobre todo la Inocencia. La Inocencia es alegría pura, amor en esencia. Estás comprometido con la liberación del mundo, del mundo del ego. Estás comprometido con la liberación de la arrogancia y el conflicto.

Ha llegado ese momento en que te despojas de cualquier máscara y empiezas a poblar de nuevo este mundo con una conciencia de inocencia, contribuyendo a pequeña escala a crear un paraíso desde tu núcleo familiar, con tus amigos, y hasta tal vez con tus compañeros de trabajo y tu comunidad.

Es un propósito común y único el que tenemos, pero tú puedes eliges hacer un infierno de tu mundo, desplegando tu ego, víctima, verdugo con resentimiento, o elegir hacer de él un cielo, recuperando tu inspiración, tu soplo vital y haciendo reinar la armonía, el equilibrio y la luz.

Practica nº 22. Zona de autoentrenamiento y de metamorfosis: El camino de regreso al hogar, viaje a la inocencia.



Ahora vas a tener a oportunidad de hacer un viaje en tu Zona Interior. Vas a deshacerte de la oscuridad y a aceptar la luz que ya está allí, en ti. Celebra tu regreso al hogar, tu regreso a la inocencia.

Esta es la práctica 22. El 22 es un número maestro. Ha sido aleatorio. Simplemente surgió así, sin que ejerciéramos ningún control. En la tradición de la numerología, veintidós constituye la luz espiritual, es la que hace finalizar el sufrimiento en el plano terrenal, y tiene como meta transformar el mundo en un lugar mejor para vivir.

Esta práctica te va a llevar a través de tu Zona Interior, a un espacio de reencuentro. El reencuentro con tu Inocencia. Es el camino de regreso al hogar, a tu Templo Interior. Un lugar que siempre ha estado allí, esperándote pacientemente. Puedes grabar este texto para que puedas escucharlo.

1. Cada momento que vivas conscientemente es un limpio, claro y fresco comienzo, que no está manchado por el pasado. Es una nueva oportunidad para elegir lo que realmente quieres ahora.
2. Ahora siéntate tranquilamente y conecta con tu respiración como ya vas haciendo. Relaja tu cuerpo y lleva la atención hacia tu respiración. Haz respiraciones profundas.
Recuérdate cada mañana, cuando despiertas y te levantas, cuál es tu momento presente siempre está transformándose, es un renacimiento, una resurrección. No es cuestión de valentía, en absoluto, esto es lo primero que hay que entender. Es cuestión de claridad, de tener claro qué es qué.
3. Ahora vas a entrar en la inocencia. Deja que tu mente lo haga suavemente. Vas a recuperar esa sensación de la inocencia de tu niño interior, el que llevas dentro. Recuerda cuál es el tipo de experiencia que realmente quieres y realmente te mereces. Vuelve a cualquier momento feliz de tu infancia. Llévate en los detalles: ¿Dónde estás? ¿Qué oyes? ¿Con quién estás? ¿Qué sensaciones tienes y cómo te sientes?

Y no te olvides de que tu mente es muy poderosa. La inocencia es coraje y claridad, ambas cosas. Si eres inocente no necesitas tener coraje y también necesitas tener claridad, porque no hay nada tan claro y tan transparente como la inocencia.

4. Siente un destello de dicha total, siente como estás completamente integrado con todo lo que te rodea, con la luz que emana de toda la existencia, iniciada desde el sol y las estrellas. Siente el aire, el suave murmullo de los árboles. Escucha las olas del mar, que vienen y van una y otra vez. Siente la integración con todos los elementos de la naturaleza y del universo. Tal vez puedas conectarte con el sonido del universo. Escucha.
5. Cada vez que inspires, inspira la energía de todo el universo y cada vez que expires entrega todo tu amor, toda tu dicha, toda tu inocencia. Libérate completamente. Entrega tu infinita creatividad. Con cada respiración cuéntate a ti mismo que te curas. Sanas tu mente y sanas las mentes de los demás.
6. Toma conciencia de dónde te encuentras. Estás en tu Templo Interior. Siente ese espacio. Nota el resplandor. Sí.
7. Y ahora, permanece muy silencioso y muy quieto, y siente la Presencia. Tu Espíritu está dentro ti, literalmente. Y, tú estás dentro de la Presencia. Practica esta sencilla técnica a menudo, vas desarrollando sensiblemente tu intuición, tu capacidad de interiorización y de conectarte con la Presencia.

7. Caja de herramientas y principios para vivir sin ego y liberar el Ser.



Los principios son como llaves que nos permiten vivir más alertas a ciertos comportamientos que sabemos tenemos que regular.

No tienes que ser ni cuidadoso ni descuidado; necesitas simplemente echar sobre sus hombros toda angustia, pues Él cuida de ti.

UCDM

7.1. Principios para vivir sin ego y liberar el Ser

1. El despertar

El despertar es el simple reconocimiento de que el amor está presente y que solo existe amor. El perdón es la liberación de la creencia en el ataque, al reconocer que no existen formas diferentes para la única mentira llamada ego. En este capítulo queremos de corazón que sientas que el Espíritu no puede atacar o ser atacado.

Solo queremos recordarte y, obviamente, recordarnos que con que vivas un instante fuera del tiempo, te darás cuenta de que solo hay amor y luz.

¿Cómo vivir un instante fuera del tiempo? Extendiendo el presente, extendiendo el ahora. Todo lo que ocurre es para el bien mayor de todos. No hay excepciones, excepto en los juicios del ego. El perdón demuestra que no existe el ego en el ahora, pues solo permanece un reflejo del amor.

Debes entrenar tu mente ahora para recuperar lo que ya eres, y convertirte en un mensajero del amor, un mensajero de la paz.

La conexión que tienes con la mente universal es profunda porque eres parte de ella. Solo ha ocurrido un error, el saqueo emocional y espiritual, a lo largo del tiempo, por parte del ego. Pero el mundo quedará transformado ante tu visión limpia, limpia de toda culpabilidad y limpia de todo miedo.

En este capítulo tienes unos recordatorios de cómo entrar en ese instante sagrado, en ese espacio luminoso de tu Zona Interior.

2. No estás solo en esta metamorfosis.

Nos hemos acostumbrados a pensar y sentir que estamos abandonados, que nadie vendrá a rescatarnos de este valle infame y sin sentido. La voz que hay en ti es eterna y siempre ha estado allí, te ha guiado en tus momentos más difíciles. Pero, te has cegado, te has cerrado y has cerrado tu corazón.

Un corazón abierto recibe los mensajeros del espíritu. Un corazón abierto recibe los mensajes del amor. Te has adiestrado a ti mismo mediante el terror y la culpa. Ha llegado el momento de recordarnos firmemente que eso no es real.

Tienes que hacer en realidad muy poco. Pero lo poco que tienes que hacer, has de hacerlo hasta que te dejes guiar por completo. Allí donde la atracción de la culpabilidad impera, es obvio que no se desea paz. El amor no es arrogancia. Todo el ego es arrogancia. Y la arrogancia del ego, es la negación del amor. El amor siempre está dispuesto a compartir mientras que la arrogancia no.

No puedes desear ambas cosas. Y en eso reside tu poder único. Tú puedes elegir uno u otro. Y según qué elijas continuarás viendo un mundo u otro. Tu elección estará determinada por lo que estás valorando en este momento.

3. Ten la intención de ir hacia la luz, arroja la oscuridad fuera de ti.

Cierra los ojos. Ha llegado el momento de la quietud. Puedes grabar este texto, si lo prefieres. Suelta todo tu cuerpo. Deja por un momento toda preocupación. Deja tu día fuera de ti ahora. Recuérdate una y otra vez que todas las respuestas yacen en la quietud. Vas a hacer tres respiraciones completas, progresivas y profundas. Con cada inspiración te vas a llenar de energía renovada y con cada espiración vas a soltar todas tus tensiones. Relaja con suavidad todo tu cuerpo. Relaja tus hombros, tu lengua, tus pies, tus espaldas, tus manos, deja ligeramente suelta tu cabeza.

Y ahora trae a tu mente todo aquello que te preocupa. Deja que vayan, poco a poco, apareciendo en la pantalla de tu mente tus angustias, tus miedos, tus inseguridades. Y deja que todos esos problemas se conviertan en oscuridad. Nota como esa oscuridad es espesa e intenta ahogarte. Siéntelo durante un breve instante de tiempo. Todos tus problemas se han concentrado en esa oscuridad.

Sabes que más allá de esa oscuridad está la luz. No puede ser de otra manera. Vas a empezar a apartar esa densa oscuridad con tus manos, tus brazos y todo tu cuerpo. Empiezas a notar rayos de luz que rompen la

oscuridad. Y cuanto más luz entra, más fácil se va deshaciendo. Ahora empieza a notarte completamente inundado de esa luz. Vas hacia arriba con tu intención. Y durante unos instantes sientes y vives plenamente esa luz que ahora es tuya. Prepárate para salir.

Después cuenta, a partir de siete hasta cero y abre tus ojos y siente lo que ha ocurrido. Repite a menudo esta práctica.

Disfruta este capítulo. Necesitas muy poco tiempo para entrenarte. Cada vez que haces una pequeña práctica, cada instante de los que le dedicas te acercas a la puerta de tu Zona Interior, la cual nunca ha estado cerrada.

7.2. En caso de emergencia acude aquí, en momentos críticos acude aquí, acude aquí cuando desees calmar tu ego.



El parásito, el ego ha tomado el control de lo que pensamos, sentimos creemos, y de lo que hacemos.

4. Sólo tú tienes el poder de cambiar

Sólo tú tienes el poder de cambiar cualquier situación en cuestión de segundos. Es como hacer un chasquido de dedos: Tras y cambias...

Y si tú no puedes hacerlo, entonces dentro de ti hay un poder infinito que puede deshacerlo.

Es tu elección. Tardarás 2 segundos, si decides tomarla o no. Sí, dos segundos que pueden cambiar completamente tu estado emocional.

5. Date ese breve espacio de tiempo, solo necesitas dos segundos

Este es un espacio para atender tu emergencia emocional o espiritual.

Seguro que alguna vez has tenido la sensación de encontrarte en una situación de crisis personal, de cualquier índole, y de pensar «¡Dios mío! ¿Dónde podría encontrar ahora una solución?». Este capítulo quiere ser eso. Un espacio de propuestas, de respuestas sencillas a momentos de crisis, a una emergencia emocional o espiritual.

6. El Sentido del Humor

Una de las principales características de las personas que manejan bien sus crisis emocionales es su sentido del humor. Alguien que sabe reírse de sí mismo, que hace bromas sobre la adversidad, tiene mucha más facilidad para superar esas crisis, los vacíos y los estados de confusión, que alguien que carece de sentido del humor. Aprende a reírte continuamente. El efecto que la risa tiene en la salud física, mental y emocional está muy estudiado. Se ha comprobado incluso que cuando alguien tiene una enfermedad y deliberadamente se provoca a sí mismo la risa, mediante películas por ejemplo, su estado de salud mejora más rápido.

La historia del Maestro Zen Huevo y de su discípulo Lee Mong Chu Pao o el arte de aprender a reírte de ti mismo.

El Maestro Huevo Zen es un dibujo animado. Lo puedes encontrar fácilmente en YouTube, poniendo «Maestro Huevo» en el buscador. Se trata de un huevo de orígenes orientales que supuestamente está para enseñar artes marciales. A su lado tiene a su asistente Lee Mong Chu Pao (un limón). La verdad es que resultan muy divertidos estos dibujos.

El Maestro busca siempre métodos de meditación de «huevo equilibrado» pero nunca lo logra, ya que es muy cascarrabias y es generalmente interrumpido por el discípulo Lee Mong. Cuando habla chino, se notan algunas frases subliminales groseras.

Lee Mong Chu Pao, asistente de Huevo Zen, trata de hacer lo que hace el huevo equilibrado, pero no puede y se revienta muchas veces. Habla muy poco, y encuentra que su maestro es un cascarrabias, al que provoca cuando éste quiere enseñarle la Meditación Básica para controlar el insulto. Lleva una toga en forma de pañal.

7. Prepárate para saltar la ola y parar el caos.

Aprende a parar en cualquier situación de caos. Y hazlo lo más rápido posible. Prepárate para saltar al siguiente nivel, la siguiente ola, porque o saltas o te hundes.

Pasamos por infinitos momentos de angustia. Estos son como momentos de urgencias, incluso emergencia. Una emergencia emocional o espiritual. Nos sentimos mal, solos y abandonados. O, quizás, simplemente confundidos, sin saber realmente qué hacer. No importa, no te preocupes demasiado. Piensa y sé consciente de que la confusión es una «puerta hacia la luz», la confusión es como el torbellino de «una experiencia cumbre» que te lanza a un nuevo

estado, a una transformación, incluso a la iluminación.

8. Una emergencia emocional o espiritual te lleva a una transformación, a tu metamorfosis personal.

En nuestras sociedades, a pesar de que los valores espirituales han quedado, en general, reemplazados por intereses materialistas, ahora se hace cada vez más evidente que el deseo de trascendencia y la necesidad de un desarrollo interno son aspectos básicos de la naturaleza humana.

Los estados espirituales y místicos que nos hacen vivir experiencias cumbres pueden ser profundamente curativos. Y, como mencionamos ya en el capítulo sexto, tienen un importante impacto positivo, e inmediato, en nuestra vida cuando los experimentamos.

En muchos pacientes nuestros, los episodios difíciles de sus vidas les llevan a vivir estados alterados de conciencia, que pueden considerarse crisis de transformación y de apertura espiritual. El exceso dolor físico lleva a mucha gente a vivirlo, a experimentar estas crisis, hasta que hay un quiebre interior. La persona se rompe y se rinde, y es entonces cuando surge su experiencia de metamorfosis.

Las experiencias tormentosas de este tipo, que llamamos emergencias emocionales o más bien emergencia espirituales, han sido descritas en repetidas ocasiones, en los textos sagrados de todas las épocas, como momentos duros en el sendero del desarrollo espiritual y místico. Muchos religiosos como Santa Teresa de Jesús, San Francisco de Asís, Santa Ana Schaeffer, y la Venerable Raquel Ambrosini —que falleció a los dieciseis años— padecieron muchísimo dolor en el camino de su desarrollo espiritual.

Las emergencias espirituales pueden definirse como etapas críticas y difíciles de atravesar en una profunda transformación psicológica que abarca todo nuestro ser.

Se dan como estados alterados de la conciencia, e implican emociones intensas, visiones y otros cambios sensoriales, pensamientos extraños y diversas manifestaciones físicas. Estos episodios suelen estar relacionados con cuestiones espirituales, e incluyen secuencias de muerte y renacimiento psicológico, exactamente como la metamorfosis de la mariposa. Pasas por una noche oscura terrible para renacer en un precioso ser.

Ha llegado tu momento para tu metamorfosis.

7.3. Principios para vivir sin ego y liberar el Ser.



La felicidad no es algo que haya que obtener. Por otra parte, usted es siempre la felicidad. Ese deseo nace de la sensación de estar incompleto. ¿Para quién existe esa sensación de estar incompleto? Averígüelo. Usted está dichoso cuando duerme profundamente. Ahora no lo está. ¿Qué se interpuso entre esa dicha y esta desdicha? El ego. Busque su origen y descubra que usted es la Felicidad.

Ramana Maharshi

9. Tú no eres tu ego

El gran secreto para desmontar el poderío del ego sobre nosotros es, aprender a escuchar su voz.

¿Cuál es la voz del ego? ¿Cuál es la voz de tu ego?

El ego no quiere que te des cuenta de que está ahí. Intenta pasar lo más desapercibido posible. Tú los has aceptado plenamente. Está integrado en el ADN, y lo has ido integrando a tu vida. Ahora ya sabes que te has de mantener alerta.

Ahora ya sabes que la presencia del ego en tu vida es total y absoluta. Has acabado por creerte que el ego eres tú, y que tú eres el ego. Sin embargo, ahora lo hemos atrapado y estamos decididos a quitarle el poder.

Tú no eres tu ego.

10. Deja de jugar con tu máscara, quítatela de una vez y por todas

Fíjate que no mucha gente, estudiada o no, entiende realmente qué es el ego. Se comportan como el actor y su máscara de nuestra historia inicial. Ya no pueden quitarse la máscara. De hecho, ya ni se dan cuenta de que llevan una máscara.

Y al quitarte tu máscara descubres un mundo nuevo, un mundo lleno de belleza e inocencia. Al apagar la voz del ego, tu Zona Interior se abre de par en par, y accedes a una infinita paz y a un conocimiento profundo de la vida. Y el gobierno total de tu vida restablece el equilibrio, y se te abre un potencial enorme de creatividad luminosa.

11. Sobre todo no te creas nada sobre ti.

Estás formado de capas y capas, como la cebolla. Por ello acostúmbrate a cuestionarlo todo. Pregúntate para qué vas a decir o hacer algo. Debes cuestionarte todo lo que hagas o digas, si te traerá alguna forma de bienestar o de conflicto.

12. Aprende a moderar tus instintos.

Deja de actuar por instintos. Practica el ayuno, tomate algún día de silencio total. No te lances a las experiencias locamente. Si tienes que vivir algo realmente transformador, deja que llegue. No actúes por impulsos.

Esto es un indicador de la profundidad que las personas experimentan en la autorealización. Unos de los principales obstáculos para lograr esta son la obsesión y la adicción hacia las sensaciones.

13. Practica la Suavidad.

La suavidad es una práctica muy profunda y una señal de gran inteligencia emocional. Los estudios demuestran que las personas que despliegan amabilidad y suavidad tienen mejor salud física y mental.

La suavidad permite observar con tranquilidad, escoger las palabras adecuadas y frenar las emociones tóxicas.

14. Todas las respuestas yacen en la quietud.

Todos los libros de sabiduría humana subrayan esta regla: «la calma y la quietud son la norma del universo». Recuerda que no necesitas mucho tiempo para reequilibrarte. Date 30 segundos. Cierra los ojos. Lleva la atención a tu respiración. Sin cambiar el ritmo, solo enfócate en el aire que entra y en el aire que sale.

La quietud y el silencio son hermanos gemelos. El silencio te aporta quietud. Y la quietud te va llevando al silencio interior.

15. La respiración: Inspiración, viene de «spiritus», lo que todo lo anima.

La palabra «inspiración» viene del latín «inspiratio» y del verbo «inspirare». «Inspirare» está compuesto por el prefijo «in» en español «en» y el verbo «spirare» que significa «soplar». «Inspirare» significa «soplar en» o «respirar».

Respirar en el sentido total de la palabra lleva consigo también el «soplo vital» o soplo divino, el Spiritus Sanctus.

Respira conscientemente a menudo durante el día. Saca el aire y cuando vuelvas a inspirar cuenta hasta cuatro y espira contando hasta cuatro. Hazlo entre 3 y 7 veces y notarás como modificas de inmediato tu estado.

A medida que lo practicas, haz un ciclo completo consciente: cuentas 4 inspirando, cuentas 4 reteniendo, cuentas 4 espirando y cuentas 4 reteniendo.

Practica la respiración consciente. Si lo haces con constancia vas a ir limpiando poco a poco lo tóxico que hay en ti. Y así integrarás el Soplo Divino en ti.

16. Mantén la calma pero mantén el movimiento en tu vida.

Todo en el universo se mueve. Desde lo más grande, el sol, los planetas, las galaxias hasta lo más pequeño como, por ejemplo, todas nuestras células del interior de nuestro organismo. El factor común de lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño es el movimiento.

El movimiento agiliza y estimula tu curiosidad mental, emocional y física. Necesitas moverte cada día un poco. Camina, baila, haz yoga o taichí. No hace falta que lo hagas hasta extenuarte, pero te ayudará a modificar tus emociones, aparte de mantenerte más sano y vital.

Lee cada día un poco. Está demostrado que leer ayuda a mantener activo a nuestro cerebro, a la memoria, la comprensión, además de que sirve para adquirir información y conocimientos.

17. Habla bien de los demás o simplemente no hables de ellos.

Dicen que si quieres saber realmente cómo es una persona, debes mantenerte atento a lo que dice y comenta de los demás.

No hay nada que justifique hablar mal de los demás. Para de decir y hacer rumores. Es la peor forma de relacionarse. Es la forma más eficaz de reducir la vibración en cualquier espacio que compartas con otros.

Enfoca tu atención en las cosas buenas de las personas. Verás cómo obtienes energía de esa simple acción.

18. Cuestiónalo todo.

Pregúntate constantemente: ¿Quién está hablando? ¿Quién está decidiendo? ¿Quién me está creando esta emoción? ¿Quién está haciendo todo esto ahora?

19. No te sientas ofendido, no te tomes nada personal. No reacciones.

Es sencillo ver cómo nos ofendemos por cualquier cosa. Si una persona te ofende, lo que realmente se muestra es su esencia no la tuya. Míralo en silencio. Y si tienes que irte, mejor vete.

Si practicas la respiración, es el momento de hacerlo. Así das a toda tu mente y a tus emociones el mensaje de que puedes dominar la situación de manera positiva.

20. Mantente a distancia de la gente tóxica.

La gente tóxica genera ambientes tóxicos y conversaciones tóxicas. Hacemos estudios en empresas sobre el factor ambiental de trabajo y sobre las causas del estrés, y de ellos se deduce que los ambientes tóxicos a nivel laboral son la fuente principal de las bajas y ausencia laborales. La gente se enferma, desarrolla ansiedad, depresión baja autoestima y baja energía vital. La gente tóxica se queja continuamente, habla mal de los demás, tiene explosiones de ira y enojo con facilidad, puede tener actitudes agresivas, es rencorosa, tiene mucha facilidad para ver lo negativo de casi todo y de todos.

Si no puedes evitarlos, aprende a cuestionarlos suavemente pero con firmeza.

21. Ayuda a los demás siempre que puedas hacerlo.

A medida que te acostumbras a ayudar en pequeñas acciones a los demás tu energía aumenta. Y también, esta acción hace que los demás repliquen estas buenas acciones pequeñas. Así se generan cadenas de personas que hacen cosas por otras personas.

Investigadores sociales han demostrado que «no tenemos ni idea del impacto positivo y constructivo que generan pequeñas acciones de manera masiva en las comunidades».

22. Aprende a ser cada vez más una persona sencilla.

Recuerda que para el ego la sencillez no es un reto, y que con frecuencia el ego necesita sentirse importante.

Tal ves tú puedas tener una posición laboral o social de mucha responsabilidad. Pero no te confundas con eso. Ten cuidado. Esa será tu gran prueba. Conocemos muchos directivos y políticos, por haber trabajado con ellos, y ¿sabes qué pasa cuando no actúan con sencillez y amabilidad? Pues que nadie desea estar a su lado nada más que el tiempo estrictamente necesario.

23. Instala la alegría en tu vida.

Socialmente mucha gente confunde carisma con seriedad. Y no tiene nada que ver una cosa con la otra. Necesitamos menos músculos para sonreír que para enfadarnos.

La alegría nos proporciona buena cantidad de hormonas de la felicidad, como las endorfinas, la serotonina, y la melatonina.

Mantén la «sonrisa de buda» en tu cara. Aparte de reducir drásticamente tu

estrés, te ayudará a controlar al ego, porque al ego no le gusta la alegría. Le puede gustar la excitación excesiva, pero no la alegría. Recuerda que uno de sus objetivos es, a la mínima oportunidad, hacerte sentir victima.

24. Reduce tu autoconversación. Acalla la voz del ego.

Cuando lleves un tiempo escuchando y observando tus pensamientos te darás cuenta de que la mayoría son negativos, pesimistas y superficiales.

Mediante las respiraciones conscientes, la quietud y el silencio vas disminuyendo esa voz.

25. Practica la meditación.

Hace ya varios años que se habla mucho de los efectos positivos de la meditación, no solo para la salud mental y emocional sino también como vía de acceso hacia tu Zona Interior, donde está la Luz, donde está tu Fuente, esperando pacientemente tu llegada.

Tu Fuente siempre ha estado ahí, no se ha ido a ningún lugar. La meditación y la oración te recuerdan el camino de regreso.

26. Puedes vivir conectado con los demás, con el entorno y con la naturaleza.

Cuando tu visión de ti mismo empieza a cambiar, entonces todo lo que te rodea cambia. Sientes esa conexión de unidad con cada ser que te encuentres. Cada uno de ellos está allí para enseñarte algo.

Toma paseos en bosques, parques, playas y montañas. Hay una conexión profunda energética con ellos.

27. No compres lo que no necesites.

No confundas abundancia con despilfarro. Ya sé que todos lo hacemos, que estamos muy inmersos en el consumo, pero el despilfarro solo te está mostrando tu vacío interior.

Eso me recuerda a los niños pequeños, que rechazan un juguete bonito pero pequeño por querer tener uno grande y aparatoso.

No permitas que tu imagen por tener, pretender, exhibir te atrape. Esa es una acción muy buscada por el ego, pues le gusta exhibirse y mostrar lo que tiene, sentirse popular, e importante.

28. Busca espacios de silencio diario.

El silencio es un lujo hoy en día. Tenemos mucho ruido en nuestras vidas. Estamos completamente desenfocados y con falta de atención.

Empieza con 5 minutos diarios de silencio total. Apaga el teléfono, no pongas música ni nada. Solo silencio. Date duchas de silencio.

7.4. La acción masiva del «parásito» del ego vs. la acción masiva de «la mariposa»: tu ser autorealizado.



Las cosas no te suceden a ti, suceden por ti.

29. La acción masiva destructiva del ego.

¿Sabes por qué el ego nos agarra tanta ventaja?

Es sencillo, porque él despliega acción masiva, es decir, que avanza por todos los lados y en todos los terrenos. Por eso, cuando tratamos al ego como un parásito nos referimos también al hecho de que se aprovecha de todo lo que haces, piensas y sientes, para volverlo contra ti.

Por eso, mucha gente se rinde, piensa que no puede más, no ve salida alguna, no puede ver la luz.

30. Los mensajeros del miedo de un lado y los mensajeros del amor al otro.

En esa marcha de locura en la que el ego cabalga debemos tener claro que éste nos envía sus mensajeros más crueles para que nos paralicen y controlen nuestra realidad. Lo que ves alrededor de tu mundo está condicionado por la percepción del estado emocional y mental que tienes.

Y debes tener claro que tu percepción no puede obedecer a dos amos que piden distintos mensajes, en lenguajes diferentes. ¿Qué significas entonces eso? Los mensajeros del ego son la culpabilidad y el miedo, y la acción masiva que consigue el ego con la culpabilidad es que le tengas miedo y desconfianza al amor. En cambio, el amor nunca se fijaría en la culpabilidad en absoluto.

¿Sabes cuál es la naturaleza del amor? Contemplar solamente la verdad.

31. La historia del árbol y el saqueo del ego. Cómo la ternura se convierte en desesperada búsqueda.

Cuentan que una vez había un majestuoso árbol, cuyas ramas se extendían hacia el cielo. Vivía lleno de flores y mariposas.

Incluso las aves de otros países venían y cantaban cuando sus flores maduraban y fructificaban. Las ramas, como manos extendidas, bendecían a todos los que acudían a sentarse bajo su sombra.

La historia del árbol empieza cuando un niño venía a jugar junto a él, y ambos se encariñaron.

Como en el caso del Ser, el amor entre lo grande y lo pequeño es posible, sobre todo si el grande no es consciente de su grandeza.

El árbol no sabía que era grande, solo el hombre tiene ese tipo de ideas. La prioridad de lo grande siempre es el ego, pero para el amor no hay grande o pequeño. El amor abraza a quien quiera que se le acerque.

Así, entre el árbol y el niño se creó una bella historia de amor infinita. El árbol en su grandeza cedía a todos los caprichos del niño. Y así fue creciendo.

El árbol se alegraba mucho cuando el niño agarraba algunas flores. Todo su ser se llenaba con la alegría del amor.

El amor siempre está feliz cuando puede dar algo. El ego siempre está contento cuando puede tener algo.

El niño creció. A veces dormía en el regazo del árbol, comía sus frutos y en ocasiones lucía una corona con sus flores, y actuaba como un rey de la jungla.

Uno se vuelve como un rey dondequiera que haya flores y amor. Y uno se vuelve pobre, lleno de sufrimiento, siempre que las espinas del ego están presentes.

Con el paso del tiempo, el niño recibió el peso de nuevas tareas. También surgió la ambición, tuvo que pasar exámenes. Tenía amigos con los cuáles solía conversar y curiosear. Por tanto, no acudía con frecuencia, pero el árbol le esperaba ansiosamente. Desde su alma le llamaba: «Ven, ven te estoy esperando».

A medida que crecía el niño visitaba cada vez menos al árbol. El hombre que se vuelve mayor, cuyas ambiciones crecen, cada vez encuentra menos y menos tiempo para el amor. El muchacho se hallaba

ahora absorto en los asuntos mundanos.

Un día que pasaba por allí el árbol le dijo:

—Te espero siempre, pero no vienes. Te espero todos los días.

El muchacho le contestó:

—¿Qué quieres? ¿Por qué debo venir? ¿Tienes dinero? Ando en busca de dinero.

El ego actúa siempre con razones. El ego acudirá solo si con ello se cumple algún propósito, pero el amor es inmotivado. El amor es su propia recompensa.

El árbol sorprendido dijo:

—¿Vendrás únicamente si te doy algo?

Aquello que posee, no es amor. El ego acumula, pero el amor da en forma incondicional. No sufrimos esa enfermedad y por eso estamos alegres. Los capullos florecen en nosotros, muchos frutos crecen en nosotros. Damos una sombra tranquilizadora, sedante. Danzamos con la brisa y cantamos canciones. Las aves inocentes saltan y trinan en nuestras ramas, aunque estemos sin dinero. El día en el que nos involucremos con el dinero, tendremos que ir a los templos, como hacen tus débiles hombres para aprender a obtener la paz y para aprender a encontrar el amor. No, no tenemos ninguna necesidad de dinero.

Y, el muchacho dijo:

—Entonces, ¿para qué tengo que visitarte? Iré donde haya dinero. Necesito dinero.

El ego pide dinero porque necesita poder.

El árbol pensó unos instantes y dijo:

—No vayas a ningún otro lado, recoge mis frutos y véndelos. Obtendrás dinero con ello.

El joven que ya había perdido su inocencia, se entusiasmó e inmediatamente trepó y cogió todas las frutas, incluso las que no estaban maduras.

El árbol se sintió contento, aun cuando algunas ramas y brotes resultaron quebrados, aun cuando cayeron algunas hojas al suelo.

Incluso el recibir heridas hace feliz al amor. Sin embargo, aunque obtenga algo, el ego no está contento. El ego siempre desea más.

El árbol no se dio cuenta de que el muchacho ni siquiera se volvió una sola vez a darle las gracias.

Pasaron los años, el árbol estaba triste, anhelaba el regreso del muchacho como una madre, cuyos pechos se hayan llenos de leche, pero cuyo hijo se ha perdido. Después de muchos años el muchacho, que ahora era un hombre fue a ver al árbol. El árbol le dijo:

—¡Ven, mi niño! ¡Ven, abrázame!

El muchacho le contestó:

—Deja el sentimentalismo, eso era cosa de la niñez. Ya no soy un niño.

El ego toma al amor por locura, por una fantasía infantil.

—Deja la charla inútil —le dijo el hombre—. Deseo construirme una casa, ¿puedes darme una casa?

El árbol exclamó:

—¡Una casa! Yo vivo sin una casa. Solo los hombres viven en casas, nadie más vive en casas. No vivimos en casas pero puedes cortar y llevarte mis ramas y con ellas podrás construirte una casa.

Sin perder tiempo, el hombre trajo un hacha y cortó todas las ramas del árbol. El árbol era ahora un mero tronco desnudo, pero al árbol no le importaban estas cosas. Aunque sus miembros fueran amputados para aquellos a los que amaba. El amor es dar, siempre está dispuesto a dar.

El hombre no se molestó en dar su agradecimiento al árbol. Construyó su casa.

Los días se convirtieron en años. El tronco esperó y esperó. El viento soplaba, pero no podía entregar al viento ningún mensaje. Aun así, en su alma solo había una oración: «Ven, ven querido, ven». Pero nada ocurría.

El tiempo pasó y el hombre era ahora un anciano. Una vez pasó por allí y se detuvo junto al árbol.

El árbol le preguntó:

—¿Qué más puedo hacer por ti? Has venido después de mucho,

muchísimo tiempo.

El hombre le dijo:

—¿Qué más puedes hacer? Quiero viajar a países distantes para ganar dinero. Necesito un bote para poder viajar.

Con alegría el árbol dijo:

—Pero, eso no es un problema, querido. Corta mi tronco y haz un bote con él. Estaré muy contento de que viajes a países lejanos a ganar dinero, pero, por favor, recuerda que siempre estaré esperando tu regreso.

El hombre trajo una sierra, cortó el árbol, fabricó un bote y se fue.

Ahora el árbol era una pequeña cepa que seguía esperando a que su amado regresara. Espera, espera y espera.

El hombre nunca regresará. El ego solo va allí donde puede obtener algo y ahora el árbol no tiene nada, absolutamente nada que ofrecer. El ego no acude allí donde no puede lograr algún beneficio. El ego es un eterno mendigo, siempre exigiendo o pidiendo algo.

El amor es bondad, el amor es un rey, un emperador. ¿Existe acaso algo más grande que el amor?

A medida que me acerco al fin de mi vida —pensaba el árbol—, me sentiría satisfecho, al menos con su bienestar. Entonces podría morir contento, pero él no vendría aunque le llamase porque ya no me queda nada que dar y él solo entiende el lenguaje del obtener, del recibir.

El ego solo comprende el lenguaje del obtener, el amor es el lenguaje del dar.

Comienza a dar, visita al árbol que tanto te cobijó y a todas esas personas que alguna vez te ayudaron.

Esa es la acción masiva del ego: no le importa saquear, a fin de obtener sus deseos, al precio que sean. El ego hará uso de lo que tenga a mano, y .si no puede conseguirlo por las buenas, lo hará por las malas.

Así debes estar dispuesto a hacer uso de la acción masiva del SER, de esa Mariposa que surge de la oruga, libre e inocente. Confía plenamente en que el poder infinito dentro de ella le guiará, sin abandonar el amor, la belleza y la luz.

La acción masiva del ser te conduce al despertar de tu conciencia. Y

empezarás a ver un mundo nuevo, allí donde todo era viejo y sin vida. Es el mismo mundo pero se ha transformado, porque tu visión ha escuchado los mensajes del amor y del ser.

Conclusión: No se puede vivir una vida sin ego, pero sí una vida con sabiduría



Cuando me miro en el espejo no entiendo nada de lo que pasa conmigo.

Julio Iglesias

Ser el dueño del mundo es lo mismo que no tener nada, pues el error existe en todo y siempre nos engañan.

Jaime Jaramillo Escobar —poeta nadaísta colombiano.

Puedes perderte en todas los ofrecimientos que el ego busca colmar. No habrá nada que al final de tu vida pueda él hacer por ti.

La frase del famoso cantante Julio Iglesias «Cuando me miro en el espejo no entiendo nada de lo que pasa conmigo», fue pronunciada en 2015, en el discurso de graduación en el Berklee College of Music, en la Universidad de Boston, al cual fue invitado para hablar en una ceremonia donde acababan sus estudios cientos de jóvenes. Esta frase refleja lo que les pasa a muchos famosos, ricos y poderosos, que han alcanzado todo en la vida, pero han perdido su alma y su ser, y ya no supieron cómo encontrarlos de nuevo. De hecho, en su momento ya cantaba «me olvidé de ti, me olvidé de vivir».

A lo largo del libro, hemos recorrido este camino, con el objeto de conocer en profundidad este personaje llamado ego. Si no te has puesto frenos y has aceptado dedicarte el tiempo en las «Zonas de autoentrenamiento y de Metamorfosis» habrás notado cambios. Ya no solo podrás ver fácilmente las reacciones del ego en los demás, sino podrás hacerlo en ti mismo.

El ego no va nunca a brindarte nada que realmente sea bueno e inocente. El ego desea el poder y quiere más y más, para saciar su deseo inagotable. ¡Quiero más sexo, poder y dinero!

Por eso, este camino que hemos emprendido es solo un paso para conducirte a tu verdadera gloria. Desde el momento en que abres las puertas del entendimiento de este personaje, al otro lado te espera el verdadero

conocimiento, la sabiduría y tu despertar.

Como ves, solo hay dos opciones, dos caminos posibles entre los que elegir: o el camino del ego y su acción masiva de destrucción, o el camino del ser y su acción masiva de sabiduría. Parece que fuera evidente darse cuenta de cuál debe ser la elección, pero no lo es. Aunque siempre vas a tener la opción de volver a decidir. Hasta que no sea demasiado tarde y vuelvas a empezar de nuevo, en otra vida.

Te espera ahora un infinito horizonte de paz, sosiego y plenitud. Y para que este horizonte pueda extenderse, necesitas sembrar semillas por donde quiera que vayas y transites. Esa es tu única misión, no ha habido ninguna otra. La forma en que lo hagas será el fruto de tu expresión singular. A medida que extiendas esa paz, te encontrarás con obstáculos. Pero ya no habrá forma de detenerse, la luz entrará a borbotones y no quedará sombra alguna. Y otros seguirán el ejemplo, el camino. No permitas que el falso brillo llene tu mente y tu corazón.

¿Vas a atender la llamada que tu ser te está haciendo ahora? ¿Vas a postergar tu metamorfosis más tiempo? ¿Eres consciente de que una sola persona que despierte puede transformar y modificar positivamente cientos de miles de personas y quizás millones? ¿Por qué no tú, ahora y aquí?

Otros libros de los autores.

[1] En primicia anunciamos la próxima salida del libro escrito de nuevo por ambos, Fabio y William Gallego, titulado «¡Quiero más sexo, poder y dinero!».

En él se presenta una forma de despertar la conciencia en un mundo cada vez más complejo. Un mundo lleno de exigencias para ser feliz. La felicidad está elaborada por un sinfín de apariencias. Ya no sabemos lo que es realmente verdad y lo que es realmente mentira. En este libro excitante se nos lanza al desafío de ser más humanos, más amorosos, más sencillos. Este es un gran reto dado las características de este mundo perfilado en el final de la segunda década del siglo XXI.

[2] Fabio Gallego Reinoso, «Aprender a generar ideas. Innovar mediante la creatividad». Editados por Paidós (Planeta).

Este libro constituye una guía fundamental para entender cómo generar ideas de manera permanente.

[3] Fabio Gallego Reinoso, «El pensamiento estratégico», editado por Paidós (Planeta).

Todos necesitamos un plan, en todo momento y para todas las situaciones.

Este libro aborda temas de candente actualidad sobre la estrategia, qué es y para qué sirve. En este libro encontrarás respuesta a las siguientes preguntas: ¿Por qué conviene conocer el arte de la estrategia? ¿Qué beneficios aporta a nuestra vida cotidiana? ¿Cómo podemos llegar a comprender sus principios para así desarticularlos, o simplemente para ser más conscientes y activos? ¿Qué hay que hacer para moverse con agilidad en un mundo complejo y exigente?

[4] Fabio Gallego Reinoso, «Los Rumores», editado por Colección de GNS. ¿Qué son exactamente los rumores? ¿Por qué son tan perjudiciales? ¿Se puede hacer algo para contrarrestarlos?

Lo más grave del rumor es que habitualmente no somos conscientes de si estamos o no ante un rumor. Nuestro deber moral y estratégico es aprenderlo todo sobre él y combatirlo. La historia, incluso la más reciente, está llena de situaciones violentas, injustas y absurdas debido al rumor. El rumor no es inocente; es éticamente reprochable, socialmente intolerable

debido al caos que genera y jurídicamente denunciabile cuando conseguimos descubrir la verdad. Detrás del rumor hay mucho prejuicio, miedo, envidia, soledad y oscuridad interior. Sin embargo podemos, si queremos, deshacernos de él como lo hacía Sócrates.

[5] Fabio Gallego Reinoso, «Presentaciones eficaces, oratoria y persuasión», editado por GNS, 2012

Hablar en público parece fácil pero no lo es. Este libro propone estrategias sencillas y altamente eficaces para comunicar con persuasión.

[6] Fabio Gallego Reinoso, «Guiar y transformar nuestra mente. Guía para ser más conscientes, mejorar la calidad de vida y desarrollar el potencial. (2016)

Una guía para ser más conscientes, mejorar la calidad de vida y desarrollar nuestro potencial a través de herramientas prácticas para tener buenos hábitos, dar fuerza a la memoria y vivir con emociones positivas de alto rendimiento. Estamos en una época compleja en la que lo que sabíamos ya no nos sirve. Así que hemos de buscar nuevas maneras abordar la realidad y nuestros proyectos. ¿Te atreves al reto de explorar?

Todos los libros puedes conseguirlos en las webs:

www.transformandotuvision.com

www.gns-barcelona.com

Si desea ponerse en contacto con los autores puede hacerlo al siguiente email: elegoyelespiritu@gmail.com



Los autores

Fabio Gallego Reinoso es semiólogo, coach y estratega a nivel internacional. Tiene una especialidad en Neurociencias y Salud Mental. Actualmente vive en Barcelona, España. Lleva asesorando a empresas, líderes políticos, estudiantes de management, maestros, abogados y todo tipo de profesionales. Con treinta años de experiencia investigando sobre la mente y el comportamiento humanos, tiene varias publicaciones.



William Gallego Ramirez, es doctor en psicología. Ejerce actualmente como director clínico y trabaja en el sector de la salud mental de Nevada, en Las Vegas. Conduce semanalmente un programa de televisión local en Nevada (EUA), «Poder de la salud mental con el Dr William Gallego». Ha trabajado e investigado en el ámbito de las adicciones, violencia familiar y con personas sin techo, homeless.

