



EL EGO

Lo más normal de una enseñanza espiritual es que nos proponga (o que busquemos en ella) liberarnos del dolor, del miedo y del deseo. Pero muchas veces no alcanzamos el éxito pues no vamos a la raíz del problema. Y el problema siempre es el mismo, y de eso vamos a hablar: del ego.

La mayor parte de las religiones o creencias persiguen una “iluminación”, “despertar”, ”salvación”, “cielo” etc. que suponen la transformación del estado en que vivimos a un estado de “perfección”, de ser “completos”, transmutando el estado en que nos hallamos.

Vamos por partes y empecemos con una definición para aclararnos y aunque nunca una definición es exacta, es útil. Así que veamos que es el ego.

El ego es la identificación del ser, de lo que creemos que somos, con algo en concreto, tanto de tipo mundano como espiritual. Así nos definimos y afirmamos: yo soy hombre/mujer, alto/bajo guapo/feo, soltero/casado, médico, músico, economista, abogado, arquitecto, padre, madre, hijo, abuelo, español, mexicano, argentino etc. Todo eso es identificarse con un concepto, una idea de nosotros, que puede ser cierta, pero no deja de ser un pensamiento, una construcción mental. Análogamente es también un concepto mental el identificarse como ser budista, cristiano, judío etc., eso son también ideas mentales.

Pero nada de lo que puede ser un pensamiento es lo que “eres”. Decir “yo soy un ser espiritual”, “un alma inmortal” y esas cosas puede ser más exacto que definirse como

español o argentino, pero es también un pensamiento, por lo que cae también dentro del campo de la mente.

Liberación, iluminación, salvación etc. supone darse cuenta que no somos nada de lo que puede pensarse, no somos nada de lo que la mente es capaz de concebir. Soy más que un arquitecto, o hombre o padre o cuerpo incluso más que alma, y nada definible como idea, ni la idea de ser espiritual, me puede responder a la gran pregunta de : **“¿quien soy yo?”**

Pues soy algo que está por encima del pensamiento, por encima de cualquier concepto, por algo anterior a un pensamiento. Y eso supone que **NO podemos definir quien soy**, pues la definición entra dentro del campo mental y soy más allá de la mente, algo “anterior” a ella y para darle algún nombre aquí llamaremos “la consciencia de quien piensa”.

En resumen, es una pregunta sin respuesta pues tiene un planteamiento erróneo, es como preguntar: ¿de qué color es la nota do? Todas las aproximaciones son erróneas y todas ciertas a la vez.

Pongamos un ejemplo. Imaginemos que el Sr. X es un gran actor que ha hecho cientos de películas y series de televisión. Un día nuestro Sr. X se tumba en el sofá y se pone a ver la tele. Toma el mando y pone “canal 7” donde ve, ¡oh sorpresa! una película interpretada por él, en la que hace el papel de trabajador de banca, casado, con un hijo, con una hipoteca que le da problemas etc. ¿Quién es el Sr. X? ¿el que representa el papel en “canal 7”? No, ¿verdad? El Sr. X es quien está tumbado en el sofá. Pues igual nos pasa a nosotros, todo lo que somos aquí, todos los papeles que el ego representa, todo lo que creemos que somos, NO son el verdadero yo, el verdadero yo es “algo” (no definible con ideas o palabras) que está detrás de ese papel que representamos.

Los hindúes a la serie de “canal 7” es a lo que llamaron “maya” es decir “ilusión”, pues NO es la realidad. El mundo es para los hindúes “maya”, es decir que no es cierto. En palabras de nuestra cultura, eso del Evangelio de “la verdad os hará libres” es precisamente darse cuenta de LA VERDAD de que no eres quien interpretas que eres, sino algo profundo que está detrás de ello, llámele como quiera llamarle, pero ese algo está más allá de la mente y sus clasificaciones.

Hagamos similitudes para entender todo esto de quien somos y que papel desempeñamos en la vida.

Si lo prefiere en palabras de E. Tolle (de quien he aprendido esto) veamos otro ejemplo: cuando sabes dentro del sueño que estás soñando, siempre puedes despertar del sueño ¿no? pues lo mismo pasa ahora. Quien tú eres es el que sueña y el que está haciendo el papel dentro del sueño es tú ego. Lo que pasa es que mientras sueñas piensas que eso es real, el personaje tuyo que está dentro del sueño cree y piensa que él es real, pero la realidad no es el sueño, sino quien sueña. Vivimos en un sueño pues vivimos en el ego pensando somos esto o lo otro.

La frase bíblica de “yo Soy el que Soy” vendría a decir que Dios no puede ser una identificación con nada, pues si Dios es una totalidad no puede tener contrarios. Hacer de Dios un ser limitado es crear a Dios a imagen y semejanza del hombre, cuando lo que se pretende es precisamente lo contrario. El hombre sin ego, sin limitación, con aceptación de Ser por encima cualquier identidad, entonces tiene chispa de Dios, pues está hecho a su imagen y semejanza, y en consecuencia no hay división a este nivel que Tolle llama “consciencia” o “presencia”, los hindús liberación o los cristianos salvación. Jesucristo era hijo de Dios pues se comportaba con “consciencia” de Dios, no porque fuera un “enchufado” de la creación. Y curiosamente Jesucristo en todos los Evangelios se llama siempre a sí mismo “el hijo del hombre” dando a entender que todo humano puede llegar a ese nivel de consciencia que supone vivir sin ego.

Su frase de “ser perfectos como es perfecto vuestro Padre Celestial” se refería a tener la presencia de SER por sí mismo más allá de cualquier forma, sentimiento, ideología o creencia fuera de uno mismo, del ser que ya somos, indefinible mentalmente. Esa es la perfección, darnos cuenta que no somos lo que limita el ego.

Todo ego es una identificación, (generalmente con la forma, pero también puede ser con una idea, creencia ...) es decir con algo que podemos conceptualizar con el pensamiento. Pensar que somos algo en concreto supone ubicarnos en un concepto mental y esa es la base del ego.

Cuando Buda dijo: “Quien pregunta se equivoca, quien responde se equivoca” no estaba diciendo una tontería, estaba definiendo que la pregunta “quien soy” no tiene respuesta, pues toda respuesta es mental y “quien soy” está más allá de eso. Soy la consciencia indefinible, insondable. Y eso afecta tanto a mí, como al animal, vegetal y mineral, es decir engloba al universo entero.

Cuando Jesús dice al joven rico en San Mateo 15,21 eso de:

21 Jesús le dijo: Si quieres ser perfecto, anda, vende lo que tienes, y dalo a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo; y ven y sígueme. 22 Oyendo el joven esta palabra, se fue triste, porque tenía muchas posesiones. Lo que quiere decir no es sólo que debe dejar los bienes, sino que para entrar en el mundo de la liberación, en el Reino de los Cielos, debe dejar todo aquello que se considera que es. Es decir no identificarse con su posición, creencia, estado, riqueza etc. Pues solo entonces se alcanza la iluminación, salvación o liberación.

¿De qué tienes que liberarte? De quien crees que eres y con quien te identificas. El ego es la ilusión de tu identidad. Reconocer esa ilusión es el primer paso para la liberación.

Veamos cómo trabaja el ego.

La mente egoíca está dominada por el pasado y se identifica fundamentalmente con las cosas: “mi” coche, “mi” mujer, “mi” hijo “mi” trabajo ... y claro la identificación del ser con esos “mis” hace que cuando uno de ellos desaparece, el ser, alimentado del falso ego, se viene abajo.

¿Qué es un “desamor”? Perder a “mi” amor y es algo terrible cuando más grande sea la fuerza de lo que consideramos “mío”. Pero ¿puede ser “mío/a” alguna persona? Ese razonamiento sería extensible a todas las cosas.

Nuestra cultura premia esas identificaciones, en eso se basa la sociedad de consumo. Se vive en base a conceptos de lo que se es en términos de propiedad y apariencia exterior y las cosas están para realzar el ego. Toda manifestación del tipo “has visto lo que soy/tengo/opinan/gano/quiero/me quieren ... son manifestaciones de ego pues identifican el ser con algo externo a él, ya sea eso considerado “bueno” o “malo”

Cuando Jesús dijo eso de “al que te roba el manto deja que se lleve también la túnica” (Lucas 6-29) nos viene a decir que nada de lo que tú tienes eres tú. En realidad el Evangelio está lleno de ese mensaje, llegando al extremo J.C. de entregar su vida, pues si la vida no eres tú, ¿que importa te la quiten? Tú sigues “siendo” más allá de tú túnica o tú cuerpo y eso JC lo entendía.

Una práctica primitiva del tantra tibetano (es lamentable la identificación de tantra y sexo que se ha hecho en occidente) consistía en que el iniciado debía entrar en una cueva o adentrarse por un páramo por la noche en solitario y si le aparecía algún demonio debía ofrecerle su cuerpo como alimento. Con esto se intentaba reflejar que así el iniciado

entendía que él NO era su cuerpo, y por lo tanto podía prescindir del mismo. Lamentablemente una práctica tan dura llevaba a muchos a la locura.

El ego actúa continuamente en nuestra vida y hemos de estar atentos de su presencia para identificarlo. Ello nos lleva a no tomarnos demasiado en serio, entonces todo problema desaparece porque los problemas de este mundo son problemas del cuerpo, de la personalidad con la que se identifica el ego, pero si tomamos consciencia que nuestro ser es más que eso, no hay problemas.

¿Qué significa poseer algo? ¿Qué diferencia hay entre caminar por una montaña o ser propietario del monte? Tan solo una firma de un notario y la aceptación de mi ego, y del de los demás, que algo es “mío” Pero todo es ficción y en consecuencia todo carece, si queremos, de sentido. Toda propiedad, especialmente la de la tierra o la vivienda nos hace aumentar la identificación del “esto es mío” ello pasa con todo aquello que vemos como algo “solido”

Los grandes negocios de nuestra sociedad tienen de base en identificar a la persona con un objeto que le haga considerarse valerosa. Así cuanto tienes es con lo que te identificas y en consecuencia, lo que eres, o crees que eres. ¿Quisiera un rolex de oro? Mucha gente respondería que sí pero en realidad no sirve para más que dar la hora como un reloj de plástico.

Claro que alguien puede decir: “mi problema no es de ego, mi problema es el pago de la hipoteca”. Pues bien, ese es también un tema de ego, pues te identificas con tener una propiedad y el no poder pagarla supondrá perder un “mi” y ese es el origen de la infelicidad de quien pierde algo. La idea de propiedad es una concepción del ego y perder algo debilita al ego. Y eso crea la infelicidad. En resumen, anula esa identificación, ello no solucionará la situación pero no te causará sufrimiento.

Consideramos que somos felices cuando las cosas del mundo exterior se alinean con la identificación del ego que tenemos e infelices en caso contrario. Si tengo dinero me siento feliz pues tengo algo que puedo identificar como “mio” y si lo pierdo soy infeliz, de manera que es el ego quien es el responsable de la dualidad felicidad / infelicidad

Quien se considera por encima del ego (el iluminado, el místico ...), puede estar en una situación de alegría por encima de las circunstancias. Por eso el rostro de Buda (que quiere decir iluminado) se presenta sonriendo. Y el “Vivo sin vivir en mí” de Santa Teresa viene a decir que “es” con independencia del papel del ego que representa la vida.

Todos sabemos que las Bienaventuranzas dicen eso de: *“Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos”* Pues bien, ser pobre de espíritu significa no tener identificaciones con nada, entonces para los que no tienen ego, les llega “el reino”, salvación o como quiera llamarle.

Hay que tener claro una cosa, la identificación con algo no tiene porqué ser con algo material, puede ser con una idea mental, es decir el ego no es cuestión de contenido, sino de identificación. Así existe el ego espiritual de quien se considera elevado o muy identificado con su creencia. Los talibanes, aunque pobres materiales, tienen muchísimo ego, como lo tuvieron en sus tiempos los fariseos. De hecho por eso mataron a Jesús porque estaba libre de ego y no podían soportarlo, pero su resurrección sólo es posible aceptarla si entendemos que al ser él algo superior al cuerpo y que nunca podrían realmente matarle.

Toda comparación es egoica, y sólo por eso el ego ya nos hace daño.

Pero todo esto de lo que es el ego ya lo vemos, entonces ¿Por qué seguimos en esta trama? ¿Por qué tras leer esto seguirá pensando en “mi” casa, “mi” coche... mi lo que sea, cuando nada es suyo? Pues porque queremos entender lo que somos desde la cabeza, desde la mente y lo que somos está por encima de ello.

¿Cómo liberarte del apego a las cosas? Imposible, porque **“todo como es hijo de la mente”** y buscar la solución mental de algo que no es de la mente es como buscar, no ya una aguja en un pajar que aún podría darse, sino como buscar hielo en el Sahara a mediodía.

El punto a trabajar es la consciencia pero a esta no se llega por el proceso mental. Lo que sí es importante es darse cuenta de cuando existe apego, cuando alimento a mi ego, cuando me identifico con algo externo. En resumen la búsqueda de la pregunta. “¿quien soy yo?” se encuentra cuando se deja de preguntar, tras darse cuenta de todo lo que no soy yo. Mientras usted lea esto dentro de patrones lógicos mentales todo esto es tan absurdo como la frase de Buda de “quien pregunta se equivoca, quien responde se equivoca”

El ego se basa en la identificación como hemos dicho, pero el gran combustible del ego es el deseo. Cuanto más se desea, más se tiene, y a efectos del ego, más se es, por eso el deseo, todos los deseos, no tienen fin, siempre se quiere más y más y más. En realidad

cuando el budismo o los mensajes Christicos hablan de eliminar el deseo, lo hacen buscando la eliminación de la fuente de la que se nutre el ego, pues nunca es libre el hombre si hay ego en él.

Los hinduistas hablan de “estar despierto” pues bien para mantenernos despiertos por lo que al ego se refiere veamos su estructura. Y como somos mentales en nuestros días vamos a darla formalmente:

La estructura del ego es todo, todo, todo, pensamiento en que aparecen los conceptos : “yo” “mio” *más que* “quiero” “necesito” “no es suficiente” “tengo miedo”, o los similares “¡como te atreves!, ¡esto es indignante! , tengo razón, yo lo sé, esto no se hace etc. Hasta que estos puntos no se reconozcan en nosotros y seamos capaces de frenarlos cuando aparecen nuestro ego persistirá y la idea de “iluminación” o la felicidad verdadera, en términos más simples, o como quiera llamarle, será imposible.

El ego para afirmar la idea del “yo” precisa la idea del “otro” por eso ese es el origen de todas las divisiones. La palabra “diablo” etimológicamente dignifica “el que desune”, el que divide.

Veamos un ejemplo actual de como actuar frente al ego, dándonos cuenta de cómo detectarlo. Veamos un punto de ego de quien esto escribe, que evidentemente no está libre de ello. He estado a punto en el párrafo anterior de poner que diablo viene del latín “diabolus”. Eso sería puro ego, sería una forma inconsciente (pero no por ello menos cierta) de querer demostrar que sé etimología y así dar la imagen que sé mucho, pero no añade nada al mensaje. Eso sería puro ego. Cuando me doy cuenta de ello debo evitar y no poner nada. Es decir hay que hacer consciente al ego inconsciente para rehuirlo.

Continuamente el ego aparece distanciándonos con los demás. Humildad no es entonces debilidad sino todo lo contrario es reforzar al Ser Verdadero eliminando el ego que continuamente quiere aparecer. Por eso Jesucristo era tan humilde, porque no tenía ego.

El ego aparece a muchos niveles, a nivel social por ejemplo tenemos las naciones. Decimos alegres los españoles “España ha ganado el mundial de futbol” pero ¿qué es España? Yo no rematé ningún corner en ese partido ni cobre ninguna prima económica por el triunfo que tanto alegra, entonces ¿Por qué identificarme con España? Todos los nacionalismos son egoicos pues diferencian el nosotros frente a los otros. Para un nacionalista es más grave que un niño se muera de hambre en su país que en Etiopia por ejemplo. Si hay algo que me irrita es cuando en las noticias por televisión dicen por

ejemplo que ha habido un accidente en la India con 40 muertos y añaden: “tres de ellos españoles” ¿Qué importa que un muerto sea de aquí o de allá? Lo terrible es el accidente ¿no?

El ego nunca puede estar, por la estructura que hemos hablado antes, contento, de manera que su mayor enemigo es su momento presente. Si espera a tener esto o aquello, a que pase esto o lo otro, para sentirse bien está atrapado en el ego y no vive en el ahora. Esa es pues, junto con la identificación lo primero para superar el ego, vivir el ahora.

Muchas personas, tras leer eso del ego pueden pensar que no se identifican con una forma, que son un alma, o un espíritu, pero eso en realidad es un pensamiento y lo que es el Ser no puede ser un pensamiento.

Tener un sistema de creencias “espirituales”, por sí mismo, no supone ser espiritual. Muchos de esos seguidores religiosos o creyentes están atrapados e identifican verdad con su pensamiento y se creen así poseedores de la verdad por identificarse con sus pensamientos. De manera que se quedan dentro de las formas, en este caso de la forma en que está su mente.

Espiritual no es solo quien cree que es un espíritu, espiritual es quien tiene consciencia que aquello que ve, oye, piensa, siente, asume, interpreta, cree, ..., no es Él, sino que El Ser es aquello que se manifiesta y experimenta a través de lo que oye, piensa, siente, asume, interpreta, cree... la persona. Cuando Jesucristo dice eso de “niégate a ti mismo” se está refiriendo precisamente a que debes negar a creerte que eres esa ilusión del yo que alimenta el ego. Cuando también dice “dejarás a tu padre y a tu madre para seguirme” se refiere a que se dejará todo ego colectivo de identificación para DESPERTARSE, al verdadero SER que está detrás de la mente. Si puedo sentir mi Ser verdadero, entonces mi vida es una referencia relativa, yo soy más que eso.

Usando las palabras del artículo de Antony de Mello ¿Hasta que punto estás despierto? ¿sufres? ¿tienes preocupaciones? Entonces estás dormido. Y si estás dormido es porque hay ego grande en ti Si sientes el Ser tu vida es relativa y ya no causará problema.

Amor, el verdadero amor, es una relación en la que no existe el ego. Y ese es el problema del mundo, que somos egos

El reino de Dios que anunciaba Cristo ya ha llegado pero no nos hemos dado cuenta,

bastaría dejar el ego aparte y Ser desde dentro, esa conciencia de totalidad que no es definible por una simple idea. Sino que hay que sentirla desde el corazón.

La infelicidad es una creación del ego que no se siente cómodo con su identificación. No sentirse amado, a nivel tierra, es un montaje del ego, temer pérdidas es un miedo de la forma, sentirse sólo es identificar la falta de alguien con su cuerpo, y ello es extrapolable a todo. Por ello los místicos, iluminados, budas etc siempre parecen serenos y felices.

Para el infeliz el culpable siempre es el otro. Todos los estados negativos ira, odio, descontento, celos ... precisan del “otro” para existir y claro para ello precisan un ego fuerte que nos dé la razón de nuestro estado. El ego genera separación y la separación genera sufrimiento y viceversa, es decir el sufrimiento precisa separación y la separación precisa ego. De manera que para romper esta cadena ya sabemos por donde empezar, es decir examina el ego que sostiene todo ese montaje.

¿Por qué no se hace? Porque el ego no es débil y hará lo que sea para triunfar y en consecuencia serás infeliz, pues la paz es el fin del ego. Cuanto más inconsciente se es del ego más fuerte es este, de manera que el primer trabajo es reconocerlo pues como dice J.L. Parise “el enemigo invisible es invencible” Cuando se ven los pensamientos y sentimientos con los que uno se identifica, el ego está superado pues los ves desde fuera estando en ti, es decir sabiendo que “eres” más que esos pensamientos y emociones con los que te identificabas.

Cuanto más conflictos se tienen con los demás, más ego se tiene. El ego quiere ser diferente y si para ello se tiene que sufrir no hay problema. La esquizofrenia mental es un caso extremo de ego y sufrimiento.

Existen también egos colectivos. Un voluntario que entregue totalmente a la causa puede pensar que ha superado el ego, pero en realidad lo que ha hecho ha sido traspasar su ego individual al ego grupal de la asociación. Esa asociación tendrá su idea de “buenos/malos” se identificará con esto o aquello, precisará de grupos adversarios etc. El ego está oculto en el sentido grupal, pero está presente y ello puede llevar a acciones terribles. Los misioneros que fueron a América fueron cargados de “sus buenas ideas” frente a las ideas de los nativos, los inquisidores quemaban seres humanos en nombre de “su buena idea” y hoy en día las torres gemelas de Nueva York la derribaron suicidas cargados de “buenas ideas”.

Pero el ego no son solo los pensamientos, son también las emociones que estas generan,

que a su vez afectarán a los pensamientos. Lo importante no es tener estos o otros pensamientos para tener emociones positivas o negativas, lo importante es el estado del Ser. Ello diferencia los conceptos de estar eufórico (algo dual que nos sucede cuando ocurre lo que queremos) o ser feliz (que es un estado del Ser, o del Alma)

¿Se puede vivir desde el Ser? (Véase capítulo “vivir desde el Alma” del libro *Espiritualidad Práctica* que se regala en esta web) Si, pero no es lo normal, lo normal es identificarse con algo y vivir en la dualidad. Pongamos un ejemplo. A mucha gente le gusta el futbol, pero cuando va al futbol lo que quiere es ver ganar a su equipo, aunque sea de un penalti injusto y en último minuto. Piense en su país, ¿se imagina a alguien de la ciudad rival aplaudiendo un gol del equipo contrario por su bella factura? No, no es muy normal, lo normal es el cruce de insultos entre aficionados y en el peor de los casos la ansia por la victoria llega a provocar muertos entre los aficionados. ¿Cuántos van a un partido de futbol a ver un espectáculo? Muy pocos, si lo hace le dirán que no se define, que es raro, que no tiene sangre etc pero lo cierto es que saldrá feliz de ese estadio con independencia de quien gane. Y eso es extrapolable a todo lo que sucede en la vida. **Krishnamurti dijo: “mi secreto es este: no me importa lo que pase”**

Ello no supone inacción, dejadez o pasotismo, significa que actúas en la vida en vez de reaccionar frente a las cosas. Estás en armonía con la Vida, nada determina la felicidad o infelicidad por eso nos dice el Tao que el *sabio no teme al tigre pues no tiene donde hincarle los dientes o clavarle las garras.*

Y ello ¿cómo se consigue? No puede haber un manual de instrucciones pues como se ha dicho antes: **Todo “como” es hijo de la mente** pero sí que hay una referencia: vivir el presente.

El ego alimenta su identidad del pasado y proyecta su identidad en el futuro pero nunca está en el presente, por ello nunca logra estar feliz sino siempre a la espera de algo. Todo planteamiento del tipo “... estoy así porque mis padres/familia/trabajo/suerte ...hicieron...” es anclaje del ego, es decir definición de uno, por el pasado, mientras que el planteamiento de “estaré bien cuando ...” es proyección del ego en el futuro. Por lo tanto vivir sin ego supone vivir el presente, en el momento presente (en otro artículo se hablará del tiempo pero no ahora para no alargar el escrito) Y teniendo en cuenta que todo lo que nos pasa nos ocurre en el ahora, ello lleva a formularse la pregunta siguiente: ¿qué tal me llevo con la vida?

Por supuesto la primera pregunta a plantearnos es ¿estoy bien con lo que hago? ¿con mi

trabajo, mi situación, mi familia? Si la respuesta es negativa no estamos viviendo la vida, estamos sobreviviendo en la tierra que es otra cosa. Entonces la vida ¿vale la pena?

Y de nuevo surgirán los “cómo lo hago” y de nuevo sólo se pueden dar orientaciones. Y una de ellas es la famosa forma oriental de “acallar la mente”. Nuestra cabeza está poseída continuamente, estamos dominados por nuestras ideas que se centran en lo externo, en la forma, en lo experimentable y hay que volver a la calma de considerarse Ser por encima de cuerpo, mente y emociones.

Para lograr ese silencio mental desde la India siempre se ha dado mucha importancia a la respiración. Cuando se centra uno en su respiración, cuando se pone atención al aire que entra en el cuerpo, en el momento en que retenemos el mismo, en la espiración, en el instante en que nuestros pulmones tienen menos aire, entonces no podemos pensar si hay que hacer la cena, a qué hora empieza el partido de la tele, o que mal día me espera mañana en el trabajo. Centrándonos en la respiración creamos espacio interior para reconocer (no de forma mental) al Ser.

Esto es simple, pero pocas veces uno se acuerda de esta importancia.

El silencio es otra forma de lograr lo mismo, pero quizá es más complejo.

¿Por qué es esto efectivo? Porque el falso yo, el ego, cree que hace las cosas, pero el respirar no depende de él, la respiración “es”, no se hace, y ese acto de ser por si mismo es la esencia del Ser (consciencia o presencia) que estamos buscando.

No se trata de una técnica (que seria mental, es decir un objeto) de aprender a respirar, se trata de ser conscientes que respiramos.

¿Quiere eso decir que si aprendemos a respirar conscientemente nuestra vida será un camino de rosas? Repetimos, de manera inmediata las experiencias no cambian, a la larga sí, pero se evita el sufrimiento que conllevan. Por ejemplo si se encuentra en un atasco de tráfico de kilómetros, si aprende a respirar eso no le parecerá enervante y por supuesto ello hará que, a pesar de la cola interminable, usted se sienta bien cuando antes se atacaba de los nervios.

Una adicción, sea del tipo que sea, es una energía que se apodera de uno. Y no tiene porqué ser una adicción muy destructiva tipo drogas o alcohol, el ver la televisión, mirar los whasup o internet compulsivamente es también una adicción. Respirar profundamente

antes de caer en una de ellas es una forma de generar consciencia y acabar con esas adiciones que por si mismas crecen y crecen

El secreto no está en hacerlo “bien” o mucho tiempo, el éxito está en hacerlo a menudo, cada vez que pueda hágalo.

Otra manera “práctica” de contactar con tú ser es reducir la importancia de la forma con que nos definimos. Es decir tomarse menos en serio. Si uno se fija todos los grandes hombres espirituales (Jesucristo, Buda, Lao-Tze, Confucio) fueron extremadamente humildes. Eso es totalmente contrario a lo que nuestra sociedad nos muestra, donde se enseña a destacar y a que los demás lo reconozcan. ¿qué es el éxito sino el reconocimiento externo? Pero **cuando más se busque la admiración de la forma mas lejos se está de la esencia del Ser.**

Mantener la calma es otro punto importante para sentir el Ser (conciencia o presencia) Se dice que: “ la calma es el idioma que habla Dios, y todo lo demás es una mala traducción”. Somos algo antes de venir a este mundo y somos algo al dejarlo, en ambos permanecemos en calma, en consecuencia mantener la calma es mantener la esencia de lo que somos antes y después de estar en la tierra experimentando con ese cuerpo que tenemos como objeto de experimentación pero que no somos nosotros.

La mayoría de los humanos vivimos la vida como si fuera algo que nos pasa y estamos sumidos en nuestras obligaciones materiales que satisfacer mientras pasan los días. Así a veces la vida carece de sentido más allá que pagar la hipoteca y otros recibos.

En la vida hay dos propósitos: uno interior que se refiere al Ser, como hemos definido en los capítulos anteriores (es decir no a la identificación del ego), este es el sentido primario y otro exterior que consiste en el hacer y es secundario.

El propósito interior es muy simple, y es el mismo para toda la humanidad: Despertar, es decir no vivir desde el ego del que ya hemos hablado.

El propósito externo puede variar, hace referencia a nuestra actuación, pero tiene que tener por base la realización del propósito interior, sino lo que se consigue como está basado en el esfuerzo acabará trayendo algún tipo de sufrimiento.

Despertar es tan simple como separar el pensamiento y emociones de lo que somos: SER o consciencia (aplicaremos el nombre indistintamente). Cuando esto sucede el

pensamiento y las emociones no dirigen tu vida sino que están al servicio de la consciencia.

Ahora bien, hay un pequeño problema. Este acto de “despertar” de “estar iluminado” no es algo que se pueda hacer por voluntad. Las creencias y religiones parecen querernos ofrecer un manual de instrucciones que nos lleven a este estado, pero en realidad eso no es posible, porque todo acto de voluntad sería un tema de pensamiento, y esto de la iluminación está por encima de la mente. Así que el acto de “despertar” de estar iluminado, es una GRACIA que nos concede, de manera que no se trata de estar preparado o hacer méritos para lograrlo, es algo que viene de la consciencia total, no de nosotros. Al ego le gusta identificarse con una forma que lleve a este despertar, pero eso no es más que añadir imágenes y conceptos a seguir de lo que es el “despertar”, y eso no puede reducirse a un concepto.

Precisamente **intentar estar iluminado refuerza al ego**, que es lo contrario que se busca.

Pero el primer despertar, eso que es el objetivo de todo ser vivo precisamente ocurre por “la gracia”. Ni siquiera tiene nada que ver con la idea de ser “bueno” o “malo”. San Pablo por ejemplo no era precisamente un ejemplo de bondad pero “despertó” con la famosa caída del caballo cuando iba a Damasco nos cuenta la Biblia. San Francisco de Asis en sus primeros años de juventud tampoco era perfecto pero se iluminó posteriormente. Probablemente ni siquiera el príncipe Gautama, el primer Buda reconocido era toda bondad en sus primeros años, pero todos ellos despertaron. Entonces si ese es mi propósito interior y no puedo hacer nada parece que no progresamos mucho.

Pero sí que hay algo que podemos hacer y algo a lo que responde siempre el Universo, y es el deseo de despertar, el deseo del despertar puro, por si mismo, por esencia con el Ser. El problema es cuando el deseo del despertar se ve como un medio para lograr algo, entonces no se puede producir. Pero la calidad de este deseo de pureza no es medible, pues no es algo racional, y es que para que sea efectivo es preciso un deseo “virginal” de despertar por sí mismo y no para esto o aquello.

Así mismo cabe añadir a este proceso la importancia de la fe *“Todo lo que en la oración pidáis con fe os será concedido”* nos dice el Evangelio, pues de eso se trata.

La virginidad de Maria va mucho más allá que un concepto de crear vida sin sexo, es una alegoría a que todo proceso debe ser virginal, sin estar contaminado por una razón o búsqueda de un fin, y de una aceptación total *“hágase en mí según tú palabra”*

No hay forma matemática para la iluminación pero sí disposición para ser iluminado, de la misma manera que si usted quiere ver salir a Venus por el Cielo no basta con mirar al cielo, hay que esperar que no hayan nubes, pero si no mira al cielo nunca verá ese planeta.

Esta gracia es el primer paso, el resto depende de nosotros, pero el ego va a intentar retrasar el proceso.

Einstein digo: “quiero conocer la mente de Dios, lo demás son detalles” Pues conocer esa mente de Dios es darse cuenta de nuestra consciencia y de la no identificación de nosotros con el ego por el que experimentamos.

Ese es el propósito de la vida, y para ello hay que vivir el presente.

Y ahora llegamos a responder ¿cuál es mi propósito en la vida? Pues mientras lee esto el propósito de su vida es leer este artículo, si luego hace una tortilla el propósito de su vida será hacer la tortilla, es decir cualquier hacer da sentido a la vida, siempre que se centre en lo que hace en el momento presente.

Para separar nuestros pensamientos del Ser o consciencia es preciso vivir fuera del tiempo. Y no se quiere decir aquí que no haya que usar el tiempo para fijar una cita, ahora nos referimos a la idea del tiempo mental al que estamos arraigados. Considerar que el propósito de la vida es hacer lo que se está haciendo, por ejemplo leer esto ahora, supone que se niega el tiempo y entonces se niega el ego, no hay nada más que esto que se hace.

Y este el vínculo de conexión con el propósito exterior. Cuando nos centramos plenamente en lo que hacemos lo que hacemos lo hacemos a la perfección, sea lo que sea en términos de evolución (no como técnica). Eso refuerza nuestro propósito exterior. Entonces la vida del hombre es plena.

Si se intenta dar sentido a la vida mediante grandes cosas eso alimenta al ego por más espiritual que parezcan las acciones. Quien cree que su propósito es ayudar a enfermos y pobres precisa que hayan enfermos y pobres, de manera que debe desear que hayan enfermos y pobres ¿es eso espiritual en el sentido profundo?

Pensar que hemos de hacer grandes cosas, sentir grandes cosas, tener grandes poderes, etc., es una trampa del ego.

Dios no es un concepto, no es una idea, no es algo que se pueda o no creer, eso es limitar a Dios en la categoría de ideas que tanto le gusta al ego. Dios es una realidad a vivir. **Ese es el Reino de Dios**

Y lo divertido es que a ese reino no hay que ir, ya estamos en él y no nos hemos dado cuenta.

Hay algo que hemos de hacer a nivel de propósito exterior para armonizarnos con el propósito interior. Aquí, a este nivel hay que tener en cuenta que no funciona la idea de causa-efecto, de sucesión de desarrollos en un plano para que luego aparezca otro, todo eso son niveles mentales y ahora estamos por encima de las ideas y lógica.

En nuestro propósito externo nuestra acción se basa en tres vías que una u otra debe estar SIEMPRE presente en nuestro actuar. De manera que si queremos que el Ser que somos queramos influya en la persona que se manifiesta como generadora de experiencias, debemos estar atentos a que esos principios se manifiesten en nuestras acciones y el estado de alerta de ello debe ser así total. Esas tres vías, que repito siempre debe alguna estar en nuestro actuar, son:

- la aceptación
- el disfrute
- el entusiasmo

Si esto no está presente la vida genera sufrimiento para nosotros o nuestro entorno.

Aceptación.

En la vida, evidentemente, muchas cosas de las que nos suceden no son agradables. Entonces solo queda una solución; aceptar que ahora, ahora, ahora, es lo que hay que hacer y en consecuencia se hace con ganas sin ponerle carga negativa a lo que nos toca. Ello significa estar en paz con lo que haces, aunque por supuesto no te guste. Estar en un atasco de tráfico de tres horas, a pleno sol, sin aire acondicionado en el coche, no es una realidad agradable, pero la aceptación del momento presente, nos debe permitir mantener la paz.

Esto a los ojos sociales del mundo puede parecer una rendición, un acto de debilidad ante lo que nos sucede pero en realidad es todo lo contrario, pues supone que eres lo suficientemente fuerte para no dejar que lo externo te afecte y altere tu paz ¿No queremos

todos la paz? Pues la paz empieza en nosotros. Esto es aplicable a cualquier situación que no nos guste.

Y ¿Qué sucede si eso no podemos aceptarlo? Entonces mejor dejar de hacerlo. Por ejemplo puede ser que en su trabajo le obliguen a mentir a otros (clientes, bancos, hacienda...) entonces si no lo puede aceptar entonces hay que dejarlo. Eso puede tener a corto plazo consecuencias, económicas por ejemplo, pero actuar haciendo lo que no podemos aceptar es ir contra la vida, contra nuestro Ser y a la larga (o a la corta) mucho peor. Es enclavarnos en el papel del ego y así no sólo no se puede lograr iluminación alguna sino que se asegura la desdicha en la vida.

Disfrutar.

Disfrutar con lo que se hace es el mayor motor de nuestras acciones. No se trata ya sólo de perseguir un fin, como es lo que marca el deseo, sino que es el propio camino el que genera el disfrute. El deseo persigue un fin, es egoico en realidad, pero el disfrute persigue que el recorrer el camino sea el logro y entonces no hay diferencia entre logro final y el logro de los pasos que se dan. Entonces todo el universo nos apoya.

Tradicionalmente siempre se nos ha dicho que para lograr una meta hay que poner mucho esfuerzo, y que al final, sólo al final y si el esfuerzo ha sido suficiente, se llega a alcanzar lo deseado. Ese es el montaje del ego.

Pero en realidad eso es falso ya que la culminación del deseo se acaba en seguida. Imaginemos una gimnasta rítmica, la mayor parte de ellas son apenas niñas. Entran durante horas y horas para llegar a competir y ganar. Imaginemos que en el mejor de los casos, tras forzar sus cuerpos al máximo, llegan a ganar una medalla. Han cumplido su deseo y pueden pensar que todo el esfuerzo anterior se justifica. Pero los momentos de gloria de esa medalla, pasan, se consumen como todo deseo.

Imaginemos ahora una gimnasta que no gana la medalla, lo normal es que tenga una sensación de fracaso la joven. Pero lo importante no es ganar la medalla o quedar última, lo importante es el disfrute en los entrenamientos, pero como eso externamente no se valora ni se puede medir, parece que no tiene importancia cuando es capital. En resumen: **es en el camino no en la meta donde reside el disfrute.**

Disfrutar de lo que hacemos es algo que está totalmente a nuestro alcance, ya sea escribir un artículo o leerlo, y esa sensación de gozo debe estar presente en toda nuestra vida.

Además por un principio del universo (la famosa “ley de atracción”) cuanto más gozemos más motivos aparecerán en nuestras vidas para ello.... ¡y viceversa!

Y para disfrutar no hay que pedir permiso a la mente, no hay que pensar ¿Por qué disfruto? Es una simple vivencia al alcance de todos.

Lo más normal es que pensamos que disfrutamos con lo que hacemos y si no hacemos eso el disfrute no es posible. Por ejemplo si pienso “disfruto yendo en bici” parece que si no tengo la bicicleta no puedo disfrutar, pero entonces ponemos el disfrute en algo externo que tenemos, o no. El disfrute es algo distinto no basado en algo en concreto.

El disfrute es producto de estar totalmente presente en lo que se hace. En el ejemplo anterior probablemente quien disfruta yendo en bicicleta por la montaña es porque ahí no piensa en el trabajo, en el pago de la hipoteca, en el recibo del seguro etc, cuando va en bicicleta está totalmente presente en lo que hace, por eso está gozoso, pero si se aplica el principio de estar presente se puede disfrutar incluso fregando platos. Cuando Santa Teresa dijo eso de “*Dios también está entre fogones*” seguramente se refería a algo así, a que el goce está donde queramos estar presentes nosotros.

Entonces la llave del disfrute está en ser conscientes plenamente de lo que hacemos, mientras que el ego nos ha vendido que el goce es la consecución de un resultado. Cuando estamos conscientes de lo que hacemos nuestra vida pasa a estar dirigida por ese Ser que somos y no podemos definir como se ha dicho en líneas anteriores.

Entusiasmo.

Este es el último paso en la conexión de nuestra entidad hombre con el Ser o consciencia que somos. Y se produce cuando al disfrute se le añade un objetivo, cuando se sabe adónde se quiere ir pero no como el ego que busca una realización externa sino desde el Ser que apoya para alcanzar el objeto que deseamos. Edison tenía entusiasmo para descubrir la bombilla, no por parecer importante o rico, sino porque con ello iba a iluminar físicamente al mundo. Pensar en los honores del objeto, ya sea en términos de importancia, popularidad o dinero, es objeto del ego, pensar en la finalidad de la mejora para todos del objeto, ese es el entusiasmo que alimenta el Ser o consciencia.

A lo largo de estos tres artículos se ha intentado resumir el libro de Echart Tolle llamado “un nuevo mundo, Ahora” con la intención de expandir el conocimiento para llegar a la iluminación trascendiendo del ego, pero de nada sirve saber si no se vive. De manera que

el trabajo de cada uno es tener presente lo expuesto para que sin darnos cuenta nuestro
Ser viva en nosotros desplazando al ego que creemos que somos.

Que la Fuerza nos acompañe,

JP