

---

# UNA NUEVA TIERRA

## Eckhart Tolle

---

---

### Capítulo 2: El Ego, El Estado Actual de la Humanidad

---

Las palabras, ya sean vocalizadas y convertidas en sonido o formuladas silenciosamente en los pensamientos, pueden ejercer un efecto prácticamente hipnótico sobre la persona. Es fácil perdernos en ellas, dejarnos arrastrar por la idea implícita de que el simple hecho de haberle atribuido una palabra a algo equivale a saber lo que ese algo es. La realidad es que no sabemos lo que ese algo es. Solamente hemos ocultado el misterio detrás de un rótulo. En últimas, todo escapa al conocimiento: un ave, un árbol, hasta una simple piedra, y sin duda alguna el ser humano. Esto se debe a la profundidad inconmensurable de todas las cosas. Todo aquello que podemos percibir, experimentar o pensar es apenas la capa superficial de la realidad, menos que la punta de un témpano de hielo.

Debajo de la superficie no solamente todo está conectado entre sí, sino que también está conectado con la Fuente de la vida de la cual provino. Hasta una piedra, aunque más fácilmente lo harían una flor o un pájaro, podría mostrarnos el camino de regreso a Dios, a la Fuente, a nuestro propio ser. Cuando observamos o sostenemos una flor o un pájaro y le *permitimos ser* sin imponerle un sustantivo o una etiqueta mental, se despierta dentro de nosotros una sensación de asombro, de admiración. Su esencia se comunica calladamente con nosotros y nos permite ver, como en un espejo, el reflejo de nuestra propia esencia. Esto es lo que sienten los grandes artistas y logran transmitir a través de sus obras. Van Gogh no dijo: "Esa es sólo una silla vieja". La observó una y otra vez. Percibió la calidad del ser de la silla. Y entonces se sentó ante el lienzo y tomó el pincel. La silla se habría vendido por unos cuantos dólares. La pintura de esa misma silla se vendería hoy por más de \$25.000 millones.

Cuando nos abstenemos de tapar el mundo con palabras y rótulos, recuperamos ese sentido de lo milagroso que la humanidad perdió hace mucho tiempo, cuando en lugar de servirse del pensamiento, se sometió a él. La profundidad retorna a nuestra vida. Las cosas recuperan su frescura y novedad. Y el mayor de los milagros es **la experiencia de nuestro ser esencial anterior a las palabras**, los pensamientos, los rótulos mentales y las imágenes. Para que esto suceda **debemos liberar a nuestro Ser, nuestra sensación de Existir, del abrazo sofocante de todas las cosas con las cuales se ha confundido e identificado**. Es de ese proceso de liberación del que trata este libro.

Mientras más atentos estamos a atribuir rótulos verbales a las cosas, a las personas o a las situaciones, más superficial e inerte se hace la realidad y más muertos nos sentimos frente a la realidad, a ese milagro de la vida que se despliega continuamente en nuestro interior y a nuestro alrededor. Ese puede ser un camino para adquirir astucia, pero a expensas de la sabiduría que se esfuma junto con la alegría, el amor, la creatividad y la vivacidad. Estos se ocultan en el espacio quieto entre la percepción y la interpretación. Claro está que las palabras y los pensamientos tienen su propia belleza y debemos utilizarlos, pero ¿es preciso que nos dejemos aprisionar en ellos?

Las palabras buscan reducir la realidad a algo que pueda estar al alcance de la mente humana, lo cual no es mucho. El lenguaje consta de cinco sonidos básicos producidos por las cuerdas vocales. Son las vocales "a, e, i, o, u". Los otros sonidos son las consonantes producidas por la presión del aire: "s, f, g", etcétera. ¿Es posible creer que alguna combinación de esos sonidos básicos podría explicar algún día lo que somos o el propósito último del universo, o la esencia profunda de un árbol o de una roca?

#### LA ILUSIÓN DEL SER

La palabra "yo" encierra a la vez el mayor error y la verdad más profunda, dependiendo de la forma como se utilice. En su uso convencional, no solamente es una de las palabras utilizadas más frecuentemente en el lenguaje (junto con otras afines como: "mío" y "mi"), sino también una de las más engañosas. Según la utilizamos en la cotidianidad, **la palabra "yo" encierra el error primordial, una percepción equivocada de lo que somos, un falso sentido de identidad. Ese es el ego**. Ese sentido ilusorio del ser es lo que Albert Einstein, con su percepción profunda no solamente de la realidad del espacio y el tiempo sino de la naturaleza humana, denominó "ilusión óptica de la conciencia". Esa ilusión del ser se convierte entonces en la base de todas las demás interpretaciones o, mejor aún, nociones erradas de la realidad, de todos los

procesos de pensamiento, las interacciones y las relaciones. La realidad se convierte en un reflejo de la ilusión original.

La buena noticia es que **cuando logramos reconocer la ilusión por lo que es, ésta se desvanece**. La ilusión llega a su fin cuando la reconocemos. Cuando vemos lo que no somos, la realidad de lo que somos emerge espontáneamente. Esto es lo que sucederá a medida que usted lee lenta y cuidadosamente este capítulo y el siguiente, los cuales tratan sobre la mecánica del falso yo al cual llamamos ego. Así, ¿cuál es la naturaleza de este falso ser?

Cuando hablamos de "yo" generalmente no nos referimos a lo que somos. Por un acto monstruoso de reduccionismo, **la profundidad infinita de lo que somos se confunde con el sonido emitido por las cuerdas vocales o con el pensamiento del yo que tengamos en nuestra mente** y lo que sea con lo cual éste se identifique. ¿Entonces a qué se refieren normalmente el yo, el mi y lo mío?

Cuando un bebé aprende que una secuencia de sonidos emitidos por las cuerdas vocales de sus padres corresponde a su nombre, **el niño comienza a asociar la palabra, la cual se convierte en pensamiento en su mente, con lo que él es**. En esa etapa, algunos niños se refieren a sí mismos en tercera persona. "Felipe tiene hambre". Poco después aprenden la palabra mágica "yo" y la asocian directamente con su nombre, el cual ya corresponde en su mente a lo que son. Entonces se producen otros pensamientos que se fusionan con ese pensamiento original del "yo". El paso siguiente son las ideas de lo que es mío para designar aquellas cosas que son parte del yo de alguna manera. Así sucede la identificación con los objetos, lo cual implica atribuir a las cosas (y en últimas a los pensamientos que representan esas cosas) un sentido de ser, derivando así una identidad a partir de ellas. Cuando se daña o me quitan "mi" juguete, me embarga un sufrimiento intenso, no porque el juguete tenga algún valor intrínseco (el niño no tarda en perder interés en él y después será reemplazado por otros juguetes y objetos) sino por la idea de lo "mío". El juguete se convirtió en parte del sentido del ser, del yo del niño.

Sucede lo mismo a medida que crece el niño, el pensamiento original del "yo" atrae a otros pensamientos: viene la identificación con el género, las pertenencias, la percepción del cuerpo, la nacionalidad, la raza, la religión, la profesión. El Yo también se identifica con otras cosas como las funciones (madre, padre, esposo, esposa, etcétera), el conocimiento adquirido, las opiniones, los gustos y disgustos, y también con las cosas que me pasaron a "mi" en el pasado, el recuerdo de las cuales son pensamientos que contribuyen a definir aún más mi sentido del ser como "yo y mi historia". Estas son apenas algunas de las cosas de las cuales derivamos nuestra identidad. En últimas no son más que pensamientos sostenidos precariamente por el hecho de que todos comparten la misma noción del ser. Esta interpretación mental es a la que normalmente nos referimos cuando decimos "yo". Para ser más exactos, la mayoría de las veces no somos nosotros quienes hablamos cuando decimos y pensamos el "Yo", sino algún aspecto de la interpretación mental, del ser egotista. Una vez acaecido el despertar continuamos hablando de "yo", pero con una noción emanada de un plano mucho más profundo de nuestro ser interior.

La mayoría de las personas **continúa identificándose con el torrente incesante de la mente, el pensamiento compulsivo, principalmente repetitivo y banal. No hay un yo aparte de los procesos de pensamiento y de las emociones que los acompañan**. Eso es lo que significa vivir en la inconciencia espiritual. Cuando se les dice que tienen una voz en la cabeza que no calla nunca, preguntan, "¿cuál voz?" o la niegan airadamente, obviamente con esa voz, desde quien piensa, desde la mente no observada. A esa voz casi podría considerársela como la entidad que ha tomado posesión de las personas.

Algunas personas nunca olvidan la primera vez que dejaron de identificarse con sus pensamientos y experimentaron brevemente el cambio, cuando dejaron de ser el contenido de su mente para ser la conciencia de fondo. Para otras personas sucede de una manera tan sutil que casi no la notan, o apenas perciben una corriente de alegría o paz interior, sin comprender la razón.

## LA VOZ DE LA MENTE

En mi caso, ese primer destello de conciencia se manifestó siendo estudiante de primer año en la Universidad de Londres. Solía tomar el metro dos veces a la semana para ir a la biblioteca de la universidad, generalmente a eso de las nueve de la mañana, terminando la hora de la congestión. Una vez me senté al frente de una mujer de unos treinta años. La había visto otras veces en el mismo tren. Era imposible no fijarse en ella. Aunque el tren estaba lleno, nadie ocupaba los dos asientos al lado de ella, sin duda porque parecía demente. Se veía extremadamente tensa y hablaba sola sin parar, en tono fuerte y airado. Iba tan absorta en sus pensamientos que, al parecer, no se daba cuenta de lo que sucedía a su alrededor. Llevaba la cabeza inclinada hacia abajo y ligeramente hacia la izquierda, como si conversara con alguien que estuviera en el asiento vacío de al lado. Aunque no recuerdo el contenido

exacto de su monólogo, era algo así: "Y entonces ella me dijo... y yo le contesté que era una mentirosa y cómo te atreves a acusarme... cuando eres tú quien siempre se ha aprovechado de mí... Confié en ti y tú traicionaste mi confianza...". Tenía el tono airado de alguien a quien se ha ofendido y que necesita defender su posición para no ser aniquilado.

Cuando el tren se aproximaba a la estación de Tottenham Court Road, se puso de pie y se dirigió a la puerta sin dejar de pronunciar el torrente incesante de palabras que salían de su boca. Como era también mi parada, me bajé del tren detrás de ella. Ya en la calle comenzó a caminar hacia Bedford Square, todavía inmersa en su diálogo imaginario, acusando y afirmando rabiosamente su posición. Lleno de curiosidad, la seguí mientras continuó en la misma dirección en la que yo debía ir. Aunque iba absorta en su diálogo imaginario, aparentemente sabía cuál era su destino. No tardamos en llegar a la estructura imponente de Senate House, un edificio de los años 30 en el cual se alojaban las oficinas administrativas y la biblioteca de la Universidad. Sentí un estremecimiento. ¿Era posible que nos dirigiéramos para el mismo sitio? Exactamente, era hacia allá que se dirigía. ¿Era profesora, estudiante, oficinista, bibliotecaria? Iba a unos veinte pasos de distancia de tal manera que cuando rebasé la puerta del edificio (el cual fue, irónicamente, la sede de la "Policía de la mente" en la versión cinematográfica de 1984, la novela de George Orwell), había desaparecido dentro de uno de los ascensores.

Me sentí desconcertado con lo que venía de presenciar. A mis 25 años sentía que era un estudiante maduro en proceso de convertirme en intelectual y estaba convencido de poder dilucidar todos los dilemas de la existencia humana a través del intelecto, es decir, a través del pensamiento. No me había dado cuenta de que pensar inconscientemente es el principal dilema de la existencia humana. Pensaba que los profesores eran sabios poseedores de todas las respuestas y que la Universidad era el templo del conocimiento. ¿Cómo podía una demente como ella formar parte de eso? Seguía pensando en ella cuando entré al cuarto de baño antes de dirigirme a la biblioteca. Mientras me lavaba las manos, pensé, "Espero no terminar como ella". El hombre que estaba a mi lado me miró por un instante y me sobresalté al darme cuenta de que no había pensado las palabras sino que las había pronunciado en voz alta. Por Dios, ya estoy como ella", pensé. ¿Acaso no estaba tan activa mi mente como la de ella? Las diferencias entre los dos eran mínimas. La emoción predominante era la ira, mientras que en mi caso era principalmente la ansiedad. Ella pensaba en voz alta. Yo pensaba, principalmente, dentro de mi cabeza. Si ella estaba loca, entonces todos estábamos locos, incluido yo mismo. Las diferencias eran solamente cuestión de grado.

Por un momento pude distanciarme de mi mente y verla, como quien dice, desde una perspectiva más profunda. Hubo un paso breve del pensamiento a la conciencia. Continuaba en el cuarto de baño, ya solo, y me miraba en el espejo. En ese momento en que pude separarme de mi mente, solté la risa. Pudo haber sonado como la risa de un loco, pero era la risa de la cordura, la risa del Buda del vientre grande. "La vida no es tan seria como la mente pretende hacérmelo creer", parecía ser el mensaje de la risa. Pero fue solamente un destello que se olvidaría rápidamente. Pasaría los siguientes tres años de mi vida en un estado de angustia y depresión, completamente identificado con mi mente. Tuve que llegar casi hasta el suicidio para que regresara la conciencia y, en esa ocasión, no fue apenas un destello. Me liberé del pensamiento compulsivo y del yo falso ideado por la mente.

El incidente que acabo de narrar no solamente fue mi primer destello de conciencia, sino que también sembró en mí la duda acerca de la validez absoluta del intelecto humano. Unos meses más tarde sucedió una tragedia que acrecentó mis dudas. Un lunes llegamos temprano en la mañana para asistir a la conferencia de un profesor al que admiraba profundamente, sólo para enterarnos de que se había suicidado de un disparo durante el fin de semana. Quedé anonadado. Era un profesor muy respetado, quien parecía tener todas las respuestas. Sin embargo, yo todavía no conocía ninguna otra alternativa que no fuera cultivar el pensamiento. Todavía no me daba cuenta de que pensar es solamente un aspecto minúsculo de la conciencia y tampoco sabía nada sobre el ego y menos aún sobre la posibilidad de detectarlo en mi interior.

## CONTENIDO Y ESTRUCTURA DEL EGO

La **mente egotista** está completamente condicionada por el pasado. Su condicionamiento es doble y consta de **contenido y estructura**.

Para el niño que llora amargamente porque ya no tiene su juguete, éste representa el contenido. Es intercambiable con cualquier otro contenido, otro juguete u objeto. El **contenido** con el cual nos identificamos está condicionado por el entorno, la crianza y la cultura que nos rodea. El hecho de que sea un niño rico o pobre, o que el juguete sea un trozo de madera en forma de animal o un aparato electrónico sofisticado no tiene importancia en lo que se refiere al sufrimiento provocado por su pérdida. La razón por la que se produce ese sufrimiento agudo está oculta en la palabra "mío" y es estructural. La compulsión

inconsciente de promover nuestra identidad a través de la asociación con un objeto es parte integral de **la estructura** misma de la mente egotista.

Una de las estructuras mentales básicas a través de la cual entra en existencia el ego es la **identificación**. El vocablo "identificación" viene del latín "idem" que significa "igual" y "facere" que significa "hacer". Así, cuando nos identificamos con algo, lo **hacemos igual**. ¿Igual a qué? Igual al yo. Dotamos a ese algo de un sentido de ser, de tal manera que se convierte en parte de nuestra "identidad". En uno de los niveles más básicos de identificación están las cosas: el juguete se convierte después en el automóvil, la casa, la ropa, etcétera. Tratamos de hallarnos en las cosas pero nunca lo logramos del todo y terminamos perdiéndonos en ellas. Ese es el destino del ego.

## LA IDENTIFICACIÓN CON LAS COSAS

Quienes trabajan en la industria de la publicidad saben muy bien que para vender cosas que las personas realmente no necesitan deben convencerlas de que esas cosas aportarán algo a la forma como se ven a sí mismas o como las perciben los demás, en otras palabras, que agregarán a su sentido del ser. Lo hacen, por ejemplo, afirmando que podremos sobresalir entre la multitud utilizando el producto en cuestión y, por ende, que estaremos más completos. O crean la asociación mental entre el producto y un personaje famoso o una persona joven, atractiva o aparentemente feliz. Hasta las fotografías de las celebridades ancianas o fallecidas cuando estaban en la cima de sus carreras cumplen bien con ese propósito. El supuesto tácito es que al comprar el producto llegamos, gracias a un acto mágico de apropiación, a ser como ellos o, más bien, como su imagen superficial. Por tanto, en muchos casos no compramos un producto sino un "refuerzo para nuestra identidad". Las etiquetas de los diseñadores son principalmente identidades colectivas a las cuales nos afiliamos. Son costosas y, por tanto, "exclusivas". Si estuvieran al alcance de todo el mundo, perderían su valor psicológico y nos quedaríamos solamente con su valor material, el cual seguramente equivale a una fracción del precio pagado.

Las cosas con las cuales nos identificamos varían de una persona a otra de acuerdo con la edad, el género, los ingresos, la clase social, la moda, la cultura, etcétera. *Aquello* con lo cual nos identificamos tiene relación con el contenido; por otra parte, **la compulsión inconsciente por identificarse es estructural. Esta es una de las formas más elementales como opera la mente egotista.**

Paradójicamente, lo que sostiene a la llamada sociedad de consumo es el hecho mismo de que el intento por reconocernos en las cosas no funciona: la satisfacción del ego dura poco y entonces continuamos con la búsqueda y seguimos comprando y consumiendo.

Claro está que en esta dimensión física en la cual habita nuestro ser superficial, las cosas son necesarias y son parte inevitable de la vida. Necesitamos vivienda, ropa, muebles, herramientas, transporte. Quizás haya también cosas que valoramos por su belleza o sus cualidades inherentes. Debemos honrar el mundo de las cosas en lugar de despreciarlo. Cada cosa tiene una cualidad de Ser, es una forma temporal originada dentro de la Vida Única informe fuente de todas las cosas, todos los cuerpos y todas las formas. En la mayoría de las culturas antiguas se creía que todas las cosas, hasta los objetos inanimados, alojaban un espíritu y, en este sentido, estaban más cerca de la verdad que nosotros. Cuando se vive en un mundo aletargado por la abstracción mental, no se percibe la vida del universo. La mayoría de las personas no viven en una realidad viva sino conceptualizada.

Pero no podemos honrar realmente las cosas si las utilizamos para fortalecer nuestro ser, es decir, si tratamos de encontrarnos a través de ellas. Eso es exactamente lo que hace el ego. **La identificación del ego con las cosas da lugar al apego y la obsesión**, los cuales crean a su vez la sociedad de consumo y las estructuras económicas donde la única medida de progreso es tener siempre *más*. El deseo incontrolado de tener más, de crecer incesantemente, es una disfunción y una enfermedad. Es la misma disfunción que manifiestan las células cancerosas cuya única finalidad es multiplicarse sin darse cuenta de que están provocando su propia destrucción al destruir al organismo del cual forman parte. Algunos economistas están tan apegados a la noción de crecimiento que no pueden soltar la palabra y entonces hablan de "crecimiento negativo" para referirse a la recesión.

Muchas personas agotan buena parte de su vida en la preocupación obsesiva por las cosas. Es por eso que uno de los males de nuestros tiempos es la proliferación de los objetos. **Cuando perdemos la capacidad de sentir esa vida que somos, lo más probable es que tratemos de llenar la vida con cosas.** A manera de práctica espiritual, le sugiero investigar su relación con el mundo de las cosas observándose a sí mismo y, en particular, observando las cosas designadas con la palabra "mi". Debe mantenerse alerta y ver honestamente si su sentido de valía está ligado a sus posesiones. ¿Hay cosas que inducen una sensación sutil de importancia o superioridad? ¿Acaso la falta de esas cosas le hace sentir inferior a otras

personas que poseen más que usted? ¿Menciona casualmente las cosas que posee o hace alarde de ellas para aparecer superior a los ojos de otra persona y, a través de ella, a sus propios ojos? ¿Siente ira o resentimiento cuando alguien tiene más que usted o cuando pierde un bien preciado?

## LA ILUSIÓN DE LA PROPIEDAD

¿Qué significa realmente ser "dueños" de algo? ¿Qué significa el que algo sea "mío". Si parados en la mitad de una calle en Nueva York señalamos un rascacielos y decimos, "Ese edificio es mío, me pertenece", o bien es porque somos muy ricos o mentirosos o locos. En todo caso, contamos una historia en la que la forma mental "yo" y la forma mental "edificio" se confunden en una sola. Es así como funciona el concepto mental de la propiedad. Si todo el mundo coincide con nuestra historia, se producirán unos documentos para certificar ese acuerdo. Entonces somos ricos. Si nadie está de acuerdo con la historia, terminaremos donde el psiquiatra. Entonces somos locos o mitómanos.

Es importante reconocer aquí que **la historia y las formas de pensamiento** que la componen, bien sea que los demás estén o no de acuerdo, **no tienen absolutamente nada que ver con lo que somos**. Aunque los demás coincidan con nosotros, la historia no es más que ficción. Son muchas las personas que es apenas en su lecho de muerte, cuando todo lo externo se desvanece, cuando se dan cuenta de que *ninguna cosa* tuvo nunca que ver con lo que son. Ante la cercanía de la muerte, todo el concepto de la propiedad se manifiesta totalmente carente de significado. En los últimos momentos de la vida también se dan cuenta de que mientras pasaron toda la vida buscando un sentido más completo del ser, lo que buscaban realmente, el Ser, siempre había estado allí pero parcialmente oculto por la identificación con las cosas, es decir, la identificación con la mente.

"Bienaventurados los pobres de espíritu", dijo Jesús, "porque de ellos es el reino de los cielos".<sup>1</sup> ¿Qué significa "pobres de espíritu"? Es la ausencia de equipaje interior, de identificaciones. Nada de identificación con las cosas, ni con los conceptos mentales que contengan un sentido de ser. ¿Y qué es **el reino de los cielos**? **La dicha simple pero profunda de Ser**, la cual aparece cuando nos desprendemos de las identificaciones y nos volvemos "pobres de espíritu".

Es por eso que la renuncia a todas las posesiones ha sido una práctica espiritual antigua tanto en Oriente como en Occidente. Sin embargo, el hecho de renunciar a las posesiones no lleva automáticamente a la liberación del ego. Este tratará de asegurar su supervivencia encontrando otra cosa con la cual identificarse, por ejemplo, una imagen mental de nuestra persona como alguien que ha superado todo interés por los bienes materiales y, por tanto, superior y más espiritual que los demás. Hay personas que han renunciado a todos sus bienes pero tienen un ego más grande que el de algunos millonarios. Cuando se suprime un tipo de identificación, el ego no tarda en encontrar otro. En últimas no le interesa aquello con lo cual se identifica, siempre y cuando tenga identidad. La oposición al consumismo o a la propiedad privada sería otra forma de pensamiento, otra posición mental, la cual puede reemplazar la identificación con las posesiones. A través de ella la persona podría considerar que tiene la razón mientras que las demás personas están equivocadas. Como veremos más adelante, sentir que tenemos la razón mientras que los demás están equivocados es uno de los principales patrones egotistas de la mente, una de las principales formas de inconciencia. En otras palabras, **el contenido del ego puede cambiar; la estructura mental que lo mantiene vivo no**.

Uno de los supuestos inconscientes es que al identificarnos con un objeto a través de la **ficción de la propiedad**, la aparente solidez y permanencia de ese objeto material nos proporcionará un sentido de ser más sólido y permanente. Esto se aplica en particular a las edificaciones y todavía más a la tierra porque son las únicas cosas que podemos poseer y de las cuales pensamos que no se destruyen. El absurdo de la propiedad se manifiesta más claramente en el caso de la tierra. En los días de los colonos blancos, para los nativos de Norteamérica el concepto de la propiedad de la tierra era incomprensible. Entonces la perdieron cuando los europeos los obligaron a firmar unos documentos igualmente incomprensibles. Ellos sentían que pertenecían a la tierra y no que la tierra les pertenecía.

**Para el ego, tener es lo mismo que Ser: tengo, luego existo**. Y mientras más tengo, más soy. **El ego vive a través de la comparación**. La forma como otros nos ven termina siendo la forma como nos vemos a nosotros mismos. Si todo el mundo habitara en mansiones o todos fuéramos ricos, nuestra mansión o nuestra riqueza ya no nos serviría para engrandecer nuestro sentido del ser. Podríamos irnos a vivir a una choza modesta, regalar la riqueza y recuperar la identidad viéndonos y siendo vistos como personas más espirituales que los demás. **La forma como otros nos ven se convierte en el espejo que nos dice cómo y quiénes somos**. **El sentido de valía del ego está ligado en la mayoría de los casos con la forma como los otros nos valoran**. Necesitamos de los demás para conseguir la sensación de ser, y si vivimos en una cultura en donde el valor de la persona es igual en gran medida a lo que se tiene, y si no podemos reconocer

la falacia de ese engaño colectivo, terminamos condenados a perseguir las cosas durante el resto de nuestra existencia con la vana esperanza de encontrar nuestro valor y la realización del ser.

¿Cómo desprendernos del apego a las cosas? Ni siquiera hay que intentarlo. Es imposible. El apego a las cosas se desvanece por sí solo cuando renunciamos a identificarnos con ellas. Entretanto, lo importante es tomar conciencia del apego a las cosas. Algunas veces quizás no sepamos que estamos apegados a algo, es decir identificados con algo, sino hasta que lo perdemos o sentimos la amenaza de la pérdida. Si entonces nos desesperamos y sentimos ansiedad, es porque hay apego. Si reconocemos estar identificados con algo, la identificación deja inmediatamente de ser total. "Soy la conciencia que está consciente de que hay apego". Ahí comienza la transformación de la conciencia.

## QUERER MÁS: LA NECESIDAD DE POSEER MÁS

**El ego se identifica con lo que se tiene**, pero la satisfacción que se obtiene es relativamente efímera y de corta duración. Oculto dentro de él permanece un sentimiento profundo de **insatisfacción**, de "no tener suficiente", de estar incompleto. "Todavía no tengo suficiente", dice el ego queriendo decir realmente, "Todavía no soy suficiente".

Como hemos visto, *tener* (el concepto de la propiedad) es una ficción creada por el ego para dotarse a sí mismo de solidez y permanencia y poder sobresalir y ser especial. Sin embargo, puesto que es imposible encontrarnos a nosotros mismos a través de la tenencia, hay otro ímpetu más fuerte y profundo relacionado con la estructura del ego: la necesidad de poseer más, a la cual denominamos "deseo". No hay ego que pueda durar mucho tiempo sin la necesidad de poseer más. Por consiguiente, **el deseo mantiene al ego vivo durante más tiempo que la propiedad**. El ego desea desear más que lo que desea tener. Así, la satisfacción somera de poseer siempre se reemplaza por más deseo. Se trata de la necesidad psicológica de tener más, es decir, más cosas con las cuales identificarse. Es una **necesidad adictiva y no es auténtica**.

En algunos casos, la necesidad psicológica de tener más o la sensación de la carencia tan características del ego se transfieren al nivel físico, de tal manera que se convierte en un apetito insaciable. Las personas afectadas por la bulimia se obligan a vomitar para continuar comiendo. El hambre está en su mente, no en el cuerpo. Este trastorno de la alimentación se curaría si la víctima, en lugar de identificarse con la mente, pudiera entrar en contacto con su cuerpo y sentir las verdaderas necesidades del mismo en lugar de las falsas necesidades de la mente egotista.

Algunos egos saben lo que desean y persiguen su propósito con determinación siniestra y despiadada: Gengis Khan, Stalin, Hitler serían algunos ejemplos más que ilustrativos. Sin embargo, la energía que alimenta su deseo crea una energía opuesta de igual intensidad, la cual provoca finalmente su caída. Entretanto, siembran la infelicidad para ellos mismos y los demás o, en el caso de los ejemplos anteriores, crean el infierno en la tierra. La mayoría de los egos sienten deseos contradictorios. Desean cosas diferentes a cada momento o quizás no sepan lo que desean, salvo que no desean lo que es: el momento presente. Como resultado de ese deseo insatisfecho vienen el desasosiego, la inquietud, el aburrimiento, la ansiedad y la insatisfacción. El deseo es estructural, de manera que no hay contenido que pueda proporcionar una sensación duradera de logro mientras esa estructura mental continúe existiendo. En el ego de los adolescentes, (muchos viven en un estado permanente de negatividad e insatisfacción), se encuentra con frecuencia ese deseo de algo inespecífico.

Las necesidades físicas de alimento, agua, cobijo, vestido y las comodidades básicas podrían satisfacerse fácilmente para todos los seres humanos del planeta si no fuera por el desequilibrio generado por la necesidad rapaz y demente de tener más recursos, por la **codicia del ego**. Esta encuentra su expresión colectiva en las **estructuras económicas** de este mundo tales como las corporaciones gigantescas, las cuales son entidades egotistas que compiten entre sí por tener más. Su único objetivo cegador es conseguir utilidades. Persiguen ese objetivo de manera absolutamente inmisericorde. La naturaleza, los animales, las personas y hasta sus propios empleados no son otra cosa que cifras en un balance, objetos inanimados para explotar y luego descartar.

Las formas de pensamiento de *mi y mío, más que, quiero, necesito, preciso tener y no es suficiente*, no se relacionan con el contenido sino con la estructura del ego. El contenido es intercambiable. Mientras no se reconozca la existencia de esas formas de pensamiento y permanezcan en el inconsciente, estamos sujetos a creer en ellas; estamos condenados a manifestar esos pensamientos inconscientes, **condenados a buscar sin encontrar, porque cuando operan esas formas de pensamiento no hay nada que pueda satisfacernos**, ninguna posesión, ningún lugar, ninguna persona ni ninguna condición. Independientemente de lo que tengamos u obtengamos, no podremos ser felices. Siempre estaremos buscando algo que

prometa una mayor realización, que encierre la promesa de completar el ser incompleto y de llenar esa sensación de carencia que llevamos dentro.

## LA IDENTIFICACIÓN CON EL CUERPO

Aparte de la identificación con los objetos, **otra forma primordial de identificación es con mi cuerpo.** Ante todo, el cuerpo es masculino o femenino, de manera que el sentido de ser hombre o mujer absorbe buena parte del sentido del ser de la mayoría de las personas. El género se convierte en identidad. La identificación con el género se promueve desde los primeros años de vida y obliga a asumir un papel y a amoldarse a unos patrones condicionados de comportamiento que inciden en todos los aspectos de la vida y no solamente en la sexualidad. Es un papel en el cual quedan atrapadas totalmente muchas personas, generalmente en mayor medida en las sociedades tradicionales que en la cultura occidental, donde la identificación con el género comienza a disminuir ligeramente. En algunas culturas tradicionales, el peor destino para una mujer es ser soltera o infértil, y lo peor para un hombre es carecer de potencia sexual y no poder producir hijos. La realización en la vida es sinónimo de la realización de la identidad de género.

En Occidente, la apariencia física del cuerpo contribuye en gran medida a nuestro sentido de lo que creemos ser: su vigor o debilidad, su belleza o fealdad en comparación con los demás. Muchas personas consideran que su valor es proporcional a su vigor físico, su apariencia, su estado físico y su belleza externa. Muchas sienten que valen menos porque consideran que su cuerpo es feo o imperfecto.

En algunos casos, la imagen mental o el concepto de "mi cuerpo" es una distorsión completa de la realidad. Una mujer joven, sintiéndose pasada de peso, puede matarse de hambre cuando en realidad es delgada. Ha llegado a un punto en que ya no puede ver su cuerpo, lo único que "ve" es el concepto mental de su cuerpo, el cual le dice, "soy gorda", o "engordaré". En la raíz de esta condición está la identificación con la mente. Ahora que las personas se identifican más con su mente, intensificando la disfunción egotista, ha habido un aumento considerable en la incidencia de la anorexia. La víctima podría comenzar a sanar si pudiera mirar su cuerpo sin la interferencia de sus juicios mentales, o si pudiera al menos reconocer esos juicios por lo que son en lugar de creer en ellos o, mejor aún, si pudiera sentir su cuerpo desde adentro.

Quienes se identifican con su físico, su vigor o sus habilidades, sufren cuando esos atributos comienzan a desaparecer, lo cual es inevitable, por supuesto. Como su misma identidad se apoyaba en ellos, se ven abocados a la destrucción. Las personas, bien sean bellas o feas, derivan del cuerpo buena parte de su identidad, sea ésta positiva o negativa. Dicho más exactamente, derivan su identidad del pensamiento del yo que asignan erróneamente a la imagen o el concepto de su cuerpo, el cual no es más que una forma física que comparte la suerte de todas las formas: la transitoriedad y, finalmente, el deterioro.

Equiparar con el "yo" al cuerpo físico percibido por los sentidos, el cual está destinado a envejecer, marchitarse y morir, siempre genera sufrimiento tarde o temprano. Abstenerse de identificarse con el cuerpo no implica descuidarlo, despreciarlo o dejar de interesarse por él. Si es fuerte, bello y vigoroso, podemos disfrutar y apreciar esos atributos, mientras duren. También podemos mejorar la condición del cuerpo mediante el ejercicio y una buena alimentación. Cuando no equiparamos el cuerpo con la esencia de lo que somos, cuando la belleza desaparece, el vigor disminuye o no podemos valerlos por nosotros mismos, nuestro sentido de valía o de identidad no sufre de ninguna manera. En realidad, cuando el cuerpo comienza a debilitarse la luz de la conciencia puede brillar más fácilmente a través del desvanecimiento de la forma.

No son solamente las personas que poseen cuerpos hermosos o casi perfectos quienes tienen mayor probabilidad de equipararlo con su ser. Podemos identificarnos fácilmente también con un cuerpo "problemático" y convertir la imperfección, la enfermedad o la invalidez en nuestra propia identidad. Entonces comenzamos a proyectarnos como "víctimas" de tal o cual enfermedad o invalidez crónica. Nos rodeamos de la atención de los médicos y de otras personas que confirman constantemente nuestra identidad conceptual de víctimas o pacientes. Entonces nos aferramos inconscientemente a la enfermedad porque se ha convertido en el aspecto más importante de la noción del ser. Se ha convertido en otra forma mental con la cual se puede identificar el ego. Cuando el ego encuentra una identidad, no se desprende de ella. Es sorprendente, pero no infrecuente, que al buscar una identidad más fuerte, el ego opte por crear enfermedades a fin de fortalecerse a través de ellas.

## LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO INTERIOR

Aunque la identificación con el cuerpo es una de las formas más básicas del ego, la buena noticia es que también es la más fácil de trascender. Esto no se logra haciendo un esfuerzo por convencernos de que no somos cuerpo, sino dejando de prestar atención a la forma corporal externa y a las formas mentales del

cuerpo (bello, feo, fuerte, débil, demasiado gordo, demasiado delgado) para centrar la atención en la sensación de vida que lo anima. Independientemente de la apariencia externa del cuerpo, más allá de la forma exterior hay un campo de energía intensamente vivo.

Si usted desconoce la conciencia del cuerpo interior, cierre los ojos por unos momentos y trate de discernir si sus manos tienen vida. No le pregunte a la mente porque ésta le responderá diciendo, "No siento absolutamente nada". Quizás también responda: "necesito cosas más interesantes en las cuales pensar". Entonces, en lugar de preguntarle a su mente, vaya directamente a las manos. Con esto quiero decir que tome conciencia de la sensación sutil de vida que ellas encierran. Está ahí. Lo único que debe hacer es fijar su atención para notarla. Al principio podrá sentir un leve cosquilleo y después una sensación de energía o de vida. Si mantiene su atención en las manos durante un rato, esa sensación de vida se intensificará. Algunas personas ni siquiera necesitan cerrar los ojos puesto que logran sentir sus "manos interiores" mientras leen estas frases. Después lleve su atención a los pies y fije en ellos su atención durante uno o dos minutos. Comience a sentir las manos y los pies al mismo tiempo. Después incorpore otras partes del cuerpo (piernas, brazos, abdomen, tórax, etcétera) hasta tener **conciencia de su cuerpo interior como una sensación global de vida**.

Lo que denomino el "cuerpo interior" no es realmente cuerpo sino energía vital, el puente entre la forma y lo informe. Desarrolle el hábito de sentir el cuerpo interior con la mayor frecuencia posible. Al cabo de un tiempo ya no tendrá que cerrar los ojos para sentirlo. Por ejemplo, trate de sentir el cuerpo interior cuando esté en compañía de alguien. Es casi como una paradoja: al estar en contacto con el cuerpo interior deja uno de identificarse con el cuerpo y con la mente. Quiere decir que ya no nos identificamos con la forma sino que nos apartamos de esa identificación hacia lo informe, al cual podemos también denominar el Ser. Es nuestra identidad esencial. Tomando conciencia del cuerpo no solamente nos anclamos en el momento presente sino que abrimos una puerta para escapar de la cárcel del ego. También fortalecemos nuestro sistema inmunitario y la capacidad del cuerpo de sanarse a sí mismo.

## EL OLVIDO DEL SER

El ego siempre es identificación con la forma, es buscarnos a nosotros mismos y perdernos en algún tipo de forma. Las formas no son solamente objetos materiales o cuerpos físicos. Más fundamentales que las formas externas, que las cosas y los cuerpos, son las formas de pensamiento que brotan constantemente en el campo de la conciencia. Son formaciones de energía más finas y menos densas que la materia física, pero formas en todo caso. Aquella voz que oímos incesantemente en la cabeza es el torrente de pensamientos incansables y compulsivos. Cuando cada pensamiento absorbe nuestra atención completamente, cuando nos identificamos hasta tal punto con la voz de la mente y las emociones que la acompañan que nos perdemos en cada pensamiento y cada emoción, nos identificamos totalmente con la forma y, por lo tanto, permanecemos en las garras del ego. **El ego es un conglomerado de pensamientos repetitivos y patrones mentales y emocionales condicionados dotados de una sensación de "yo", una sensación de ser**. El ego emerge cuando el sentido del Ser, del "Yo soy", el cual es conciencia informe, se confunde con la forma. Ese es el significado de la identificación. Es el olvido del Ser, el error primario, la ilusión de la separación absoluta, la cual convierte la realidad en una pesadilla.

## DEL ERROR DE DESCARTES A LA VISIÓN DE SARTRE

Descartes, el filósofo del siglo diecisiete, considerado el fundador de la filosofía moderna, dotó de expresión a este error primario con su famosa aseveración (para él la verdad primaria) de "Pienso, luego existo". Fue su respuesta a la pregunta de si "¿Hay algo que pueda saber con absoluta certeza?" Se dio cuenta de que no había duda alguna acerca del hecho de estar pensando constantemente, de manera que concluyó que pensar era sinónimo de Ser, es decir que la identidad –el yo soy– era sinónimo del pensamiento. En lugar de la verdad última, encontró la raíz del ego, aunque nunca lo supo.

Pasaron casi 300 años antes de que otro filósofo famoso reconociera en esa afirmación algo que ni Descartes ni nadie más había visto. Su nombre era Jean Paul Sartre. Reflexionó a fondo acerca de ese "Pienso, luego existo" y súbitamente descubrió, según sus propias palabras, que "La conciencia que dice existo no es la conciencia que piensa". ¿Qué quiso decir con eso? Cuando tomamos conciencia de estar pensando, esa conciencia no es parte del pensamiento. Es una dimensión diferente de la conciencia. Y es esa conciencia la que dice "existo". Si solamente hubiera pensamientos en nosotros, ni siquiera sabríamos que pensamos. Seríamos como el soñador que no sabe que está soñando. Estaríamos tan identificados con cada pensamiento como lo está el soñador con cada una de las imágenes del sueño. Muchas personas todavía viven de esa manera, como sonámbulas, atrapadas en la mentalidad disfuncional que crea una y



otra vez la misma pesadilla de la realidad. Cuando reconocemos que estamos soñando es porque estamos despiertos dentro del sueño y ha entrado en escena otra dimensión de la conciencia.

La implicación de la visión de Sartre es profunda, pero él estaba todavía demasiado identificado con el pensamiento para darse cuenta del enorme significado de lo que había descubierto: el afloramiento de una nueva dimensión de la conciencia.

## LA PAZ QUE SOBREPASA TODA COMPRENSIÓN

Muchas personas han dado su testimonio acerca del afloramiento de una nueva dimensión de la conciencia como consecuencia de una pérdida trágica en algún momento de sus vidas. Algunas perdieron todos sus bienes, otras a sus hijos o su cónyuge, su posición social, su reputación o sus habilidades físicas. En algunos casos, a causa de un desastre o de la guerra, perdieron todo eso al mismo tiempo, quedando sin "nada". Esto es lo que llamamos una situación extrema. Cualquier cosa con la cual se hubieran identificado, cualquier cosa que les hubiera dado un sentido de ser, desapareció. Entonces, súbita e inexplicablemente, la angustia o el miedo profundo que las atenazó inicialmente dio paso a la sensación de una Presencia sagrada, una paz y serenidad interiores, una liberación total del miedo. San Pablo seguramente conoció ese fenómeno pues dijo, "la paz de Dios que está más allá de toda comprensión".<sup>2</sup> En efecto, es una paz que parece no tener sentido, y las personas que la han experimentado han tenido que preguntarse, "¿Cómo es posible que ante semejante situación pueda sentir esta paz?"

La respuesta es sencilla, sucede una vez que reconocemos al ego por lo que es y la forma como funciona. Cuando desaparecen o nos arrebatan las formas con las cuales nos hemos identificado y las cuales nos han proporcionado el sentido del ser, el ego se derrumba puesto que el ego es identificación con la forma. ¿Qué somos cuando ya no tenemos nada con lo cual identificarnos? Cuando las formas que nos rodean mueren o se aproxima la muerte, nuestro sentido del Ser, del Yo Soy, se libera de su confusión con la forma: el Espíritu vuela libre de su prisión material. Reconocemos que **nuestra identidad esencial es informe, una omnipresencia, un Ser anterior a todas las formas y a todas las identificaciones**. Reconocemos que **nuestra verdadera identidad es la conciencia misma** y no aquellas cosas con las cuales se había identificado la conciencia. Esa es la paz de Dios. La verdad última de lo que somos no está en decir yo soy esto o aquello, sino en decir Yo Soy.

No todas las personas que experimentan una gran pérdida tienen este despertar, este deslindarse de la forma. Algunas crean inmediatamente una imagen mental fuerte o una forma de pensamiento en la cual se proyectan como víctimas, ya sea de las circunstancias, de otras personas, de la injusticia del destino, o de Dios. Esta forma de pensamiento, junto con las emociones que genera como la ira, el resentimiento, la autocompasión, etcétera, es objeto de una fuerte identificación y toma inmediatamente el lugar de las demás identificaciones destruidas a raíz de la pérdida. En otras palabras, el ego busca rápidamente otra forma. El hecho de que esta nueva forma sea profundamente infeliz no le preocupa demasiado al ego, siempre y cuando le sirva de identidad, buena o mala. En efecto, este nuevo ego será más contraído, más rígido e impenetrable que el antiguo.

La reacción ante una pérdida trágica es siempre resistirse o ceder. Algunas personas se vuelven amargadas y profundamente resentidas; otras se vuelven compasivas, sabias y amorosas. Ceder implica aceptar internamente lo que es, es abrirse a la vida. La resistencia es una contracción interior, un endurecimiento del cascarón del ego, es cerrarse. Toda acción emprendida desde el estado de resistencia interior (al cual podríamos llamar negatividad) generará más resistencia externa y el universo no brindará su apoyo; la vida no ayudará. El sol no puede penetrar cuando los postigos están cerrados. **Cuando cedemos y nos entregamos, se abre una nueva dimensión de la conciencia**. Si la acción es posible o necesaria, la acción estará en armonía con el todo y recibirá el apoyo de la inteligencia creadora, la conciencia incondicionada, con la cual nos volvemos uno cuando estamos en un estado de apertura interior. Entonces las circunstancias y las personas ayudan y colaboran, se producen las coincidencias. Si la acción no es posible, descansamos en la paz y la quietud interior en actitud de entrega; descansamos en Dios.

---

## Capítulo 3: La Esencia del Ego

---

La mayoría de las personas se identifican completamente con la voz de la mente, con ese torrente incesante de pensamientos involuntarios y compulsivos y las emociones que lo acompañan. Podríamos decir que están poseídas por la mente. Mientras permanezcamos completamente ajenos a esa situación, crearemos que somos el pensador. Esa es la **mente egotista**. La llamamos egotista porque hay una sensación de ser, de yo (ego) en cada pensamiento, en cada recuerdo, interpretación, opinión, punto de vista, reacción y emoción. Hablando en términos espirituales, ése es el estado de inconciencia. El pensamiento, el contenido de la mente, está condicionado por el pasado: la crianza, la cultura, la historia familiar, etcétera. La esencia de toda la actividad mental consta de ciertos pensamientos, emociones y patrones reactivos repetitivos y persistentes con los cuales nos identificamos más fuertemente. Esa entidad es el ego.

En la mayoría de los casos, **cuando decimos "yo", es el ego quien habla**, no nosotros, como ya hemos visto. **El ego consta de pensamiento y emoción**, un **paquete de recuerdos** que identificamos con "yo y mi historia", de **papeles** que representamos habitualmente sin saberlo, de **identificaciones colectivas** como la nacionalidad, la religión, la raza, la clase social o la filiación política. También contiene **identificaciones personales**, no solamente con los bienes materiales sino también con las opiniones, la apariencia externa, los resentimientos acumulados o las ideas de ser superiores o inferiores a los demás, de ser un éxito o un fracaso.

*El contenido del ego varía de una persona a otra, pero en todo ego opera la misma estructura. En otras palabras, los egos son diferentes sólo en la superficie. En el fondo son todos iguales. ¿En qué sentido son iguales? Viven de la identificación y la separación.*

*Cuando vivimos a través del ser emanado de la mente, constituido por pensamientos y emociones, la base de nuestra identidad es precaria porque el pensamiento y las emociones son, por naturaleza, efímeros, pasajeros. Así, el ego lucha permanentemente por sobrevivir, tratando de protegerse y engrandecerse. Para mantener el pensamiento del Yo necesita el pensamiento opuesto de "el otro". El "yo" conceptual no puede sobrevivir sin el "otro" conceptual.*

Los otros son más "otros" cuando los vemos como enemigos. En un extremo de la escala de este patrón egotista inconsciente está el hábito compulsivo de hallar fallas en los demás y de quejarse de ellos. Jesús se refirió a esto cuando dijo, "¿Por qué ves la paja en el ojo ajeno pero no la viga en el tuyo propio?"<sup>1</sup> En el otro extremo de la escala está la violencia física entre los individuos y la guerra entre las naciones. En la Biblia, la pregunta de Jesús queda sin respuesta, pero obviamente ésta es que cuando criticamos o condenamos al otro, nos sentimos más grandes y superiores.

### QUEJAS Y RESENTIMIENTO

Renegar es una de las estrategias predilectas del ego para fortalecerse. Cada queja es una historia inventada por la mente y la creemos ciegamente. No importa si manifestamos nuestras quejas o si las pensamos en silencio. Algunos egos sobreviven fácilmente a base de lamentos únicamente, quizás porque no tienen mucho más con lo cual identificarse. Cuando somos presa de esa clase de ego, nos lamentamos habitualmente, en particular de los demás. Sin embargo, es algo que hacemos inconscientemente, lo cual significa que no sabemos lo que hacemos. Aplicar rótulos mentales negativos a los demás, ya sea en su cara o cuando se habla de ellos con otros, o sencillamente cuando se piensa en ellos, suele ser uno de los componentes de este patrón. Utilizar adjetivos ultrajantes es la forma más cruda de esos rótulos y de la necesidad del ego de tener la razón y triunfar sobre los demás: "idiota, perra, imbécil", son pronunciamientos definitivos contra los cuales no hay argumento posible. En el siguiente nivel más bajo en la escala de la inconciencia están los gritos y las injurias, y bastante cerca, está la violencia física.

El resentimiento es la emoción que acompaña a las lamentaciones y a los rótulos mentales, y refuerza todavía más el ego. El resentimiento equivale a sentir amargura, indignación, agravio u ofensa. Resentimos la codicia de la gente, su deshonestidad, su falta de integridad, lo que hace, lo que hizo en el pasado, lo que dijo, lo que no hizo, lo que debió o no hacer. Al ego le encanta. En lugar de pasar por alto la inconciencia de los demás, la incorporamos en su identidad. ¿Quién lo hace? Nuestra inconciencia, nuestro ego. Algunas veces, la "falta" que percibimos en otra persona ni siquiera existe. Es una interpretación equivocada, una proyección de una mente condicionada para ver enemigos en los demás y elevarse por encima de ellos. En otras ocasiones, la falta puede existir pero la amplificamos al fijarnos en ella, a veces hasta el punto de excluir todo lo demás. Y fortalecemos en nosotros aquello contra lo cual reaccionamos en otra persona.

**No reaccionar al ego de los demás es una de las formas más eficaces no solamente de trascender el ego propio sino también de disolver el ego colectivo de los seres humanos.** Pero solamente podemos estar en un estado donde no hay reacción si podemos reconocer que el comportamiento del otro viene del ego, que es una expresión de la disfunción colectiva de la humanidad. Cuando reconocemos que no es personal, se pierde la compulsión de reaccionar como si lo fuera. Al no reaccionar frente al ego logramos hacer aflorar la cordura en los demás, es decir, oponer la conciencia incondicionada a la condicionada. En ocasiones quizás sea necesario tomar medidas prácticas para protegernos contra personas profundamente inconscientes. Y podemos hacerlo sin crear enemistad. Sin embargo, la mayor protección es permanecer en la conciencia. Una persona se convierte en enemiga cuando personalizamos la inconciencia de su ego. No reaccionar no es señal de debilidad sino de fuerza. Otra forma de expresar la ausencia de reacción es el perdón. **Perdonar** es pasar por alto o no reparar. No reparamos en el ego sino que miramos la cordura alojada en la esencia de todos los seres humanos.

Al ego le encanta **quejarse y resentirse** no solamente con respecto a otras **personas**, sino también a las **situaciones**. Lo mismo que se le hace a una persona se le puede hacer a una situación: convertirla en enemiga. La implicación siempre es: esto no debería estar sucediendo; no quiero estar aquí; no quiero tener que hacer esto; es una injusticia conmigo. Por supuesto el peor enemigo del ego es el momento presente, es decir, la vida misma.

No se deben confundir las quejas con el hecho de hacer ver a una persona una deficiencia o un error a fin de que pueda corregirlo. Y abstenerse de quejarse no significa necesariamente tolerar la mala calidad o la mala conducta. No es cuestión de ego decirle a un mesero que la sopa está fría y que debe calentarse, siempre y cuando nos atengamos a los hechos, los cuales siempre son neutros. Renegar es decir "Cómo se atreve a traerme una sopa fría". Hay allí un "yo" al cual le encanta sentirse personalmente ofendido por la sopa fría y que va a sacar el mayor provecho de la situación, un "yo" que disfruta cuando encuentra la falta en el otro. Las quejas a las cuales nos referimos están al servicio del ego, no del cambio. Algunas veces es obvio que el ego realmente no desee cambiar a fin de poder continuar quejándose.

Trate de atrapar a la voz de su mente en el momento mismo en que se queja de algo, y reconózcala por lo que es: la voz del ego, nada más que un patrón mental condicionado, un pensamiento. Cada vez que tome nota de esa voz, también se dará cuenta de que usted no es la voz sino el ser que toma conciencia de ella. En efecto, **usted es la conciencia consciente de la voz**. Allá en el fondo está la conciencia, mientras que la voz, el pensador, está en primer plano. Es así como usted se libera del ego, de la mente no observada. Tan pronto como tome conciencia del ego que mora en usted, deja de ser ego para convertirse en un viejo patrón mental condicionado. **El ego implica inconciencia. La conciencia y el ego no pueden coexistir.** El viejo patrón o hábito mental puede sobrevivir y reaparecer durante un tiempo porque trae el impulso de miles de años de inconciencia colectiva, pero cada vez que se lo reconoce, se debilita.

## LA REACTIVIDAD Y LOS AGRAVIOS

Mientras que el resentimiento suele ser la emoción que acompaña a las quejas y lamentos, también puede venir acompañado de una emoción más fuerte como **la ira u otra forma de malestar**. De esa forma trae una carga de energía mayor. Las quejas se convierten entonces en reactividad, otra manera de fortalecerse el ego. Hay muchas personas que siempre están a la espera de lo siguiente para reaccionar, sentirse enojadas o perturbadas; y nunca tienen que esperar demasiado. "Esto es una vergüenza", exclaman. "¿Cómo se atreve...?" "Esto no me gusta". Son tan adictas a la ira y el enojo como otras lo son a las drogas. Al reaccionar contra una cosa u otra afirman y fortalecen su sentido de ser.

**Un resentimiento viejo es un agravio.** Cargar con un agravio es estar en estado permanente de "oposición" y por eso es que los agravios constituyen una parte significativa del ego en muchos casos. Los agravios colectivos pueden perdurar durante siglos en la psique de una nación o tribu, y alimentar un círculo interminable de violencia.

Un agravio es una emoción negativa intensa conectada con un suceso que pudo ocurrir en el pasado distante pero que se mantiene vivo gracias a un pensamiento compulsivo, repitiendo la historia en la cabeza o en voz alta: "esto fue lo que me hicieron" o "esto fue lo que alguien nos hizo". Un agravio también contamina otros aspectos de la vida. Por ejemplo, mientras pensamos y revivimos el agravio, la energía negativa puede distorsionar nuestra manera de ver un suceso que ocurre en el presente, o influir sobre la forma como hablamos o nos comportamos con alguien en el presente. Un agravio intenso es suficiente para contaminar muchos aspectos de la vida y mantenernos presos en las garras del ego.

Se necesita honestidad para determinar si todavía guardamos agravios, si hay alguien en su vida a quien no haya perdonado totalmente, o a quien considere su "enemigo". Si es así, debe tomar conciencia del agravio tanto a nivel mental como de emotivo; eso implica tomar conciencia de los pensamientos que lo mantienen vivo y sentir la emoción con la cual el cuerpo responde a esos pensamientos. No se esfuerce por deshacerse del agravio. El *esfuerzo* de perdonar y de soltar no sirve. El perdón se produce naturalmente cuando vemos que el rencor no tiene otro propósito que reforzar un falso sentido del ser y mantener al ego en su lugar. Ver es liberar. Cuando Jesús enseñó que debemos "perdonar a nuestros enemigos" básicamente se refería a deshacer una de las principales estructuras egotistas de la humanidad. El pasado no tiene poder para impedirnos estar en el presente. Los agravios del pasado sí. ¿Y qué es un agravio? El peso de viejas emociones y viejos pensamientos rancios.

## TENER LA RAZÓN, FABRICAR EL ERROR

Cuando nos quejamos, encontramos faltas en los demás y reaccionamos, el ego fortalece la noción de los linderos y la separación de la cual depende su existencia. Pero también se fortalece de otra manera al sentirse superior. Quizás no sea fácil reconocer que nos sentimos superiores cuando nos quejamos, por ejemplo, de una congestión de tráfico, de los políticos, de la "codicia de los ricos" o de "los desempleados perezosos", o de los colegas o del ex esposo o la ex esposa. La razón es la siguiente. Cuando nos quejamos, la noción implícita es que tenemos la razón mientras que la persona o la situación motivo de la queja o de la reacción está en el error.

No hay nada que fortalezca más al ego que tener la razón. Tener la razón es identificarse con una posición mental, un punto de vista, una opinión, un juicio o una historia. Claro está que para tener la razón es necesario que alguien más esté en el error, de tal manera que al ego le encanta fabricar errores para tener razón. En otras palabras, necesitamos que otros estén equivocados a fin de sentir fortalecido nuestro ser. Las quejas y la reactividad, para las cuales "esto no tendría por qué estar sucediendo", pueden dar lugar al error no solamente en otras personas sino también en las situaciones. **Cuando tenemos la razón nos ubicamos en una posición imaginada de superioridad moral** con respecto a la persona o la situación a la cual juzgamos y a la cual encontramos en falta. **Esa sensación de superioridad es la que el ego ansía** y la que le sirve para engrandecerse.

## EN DEFENSA DE UNA ILUSIÓN

No hay duda de que los hechos existen. Cuando decimos que la luz viaja más rápido que el sonido y otra persona afirma lo contrario, es obvio que tenemos la razón y que la otra persona está en el error. La simple observación de que el rayo cae antes de oírse el trueno permitiría comprobar ese hecho. Entonces, no solamente tenemos la razón, sino que sabemos a ciencia cierta que es así. ¿Hay ego en esto? Es posible, pero no necesariamente. Si simplemente afirmamos lo que conocemos como cierto, el ego no participa porque no hay identificación. ¿Identificación con qué? Con la mente y con una posición mental. Sin embargo, esa identificación puede colarse fácilmente. Si nos oímos decir cosas como, "Créame, yo sé" o "¿Por qué nunca me creen?", es porque el ego ha entrado a participar. Se oculta detrás de la sílaba "me". Una frase tan sencilla como que la luz viaja más rápido que el sonido, aunque es cierta, termina al servicio de la ilusión, del ego. Se ha contaminado con el falso sentido del "yo"; se ha personalizado y se ha convertido en una posición mental. El "yo" se siente disminuido u ofendido porque alguien no cree en lo que dijo.

El ego se toma todo a pecho y hace que se desaten las emociones, se pone a la defensiva y hasta puede incurrir en agresiones. ¿Estamos defendiendo la verdad? No, porque la verdad no necesita defensa. Ni a la luz ni al sonido les interesa lo que nosotros u otras personas piensen. Nos defendemos a nosotros mismos o, más bien, defendemos la ilusión de lo que creemos ser, el sustituto fabricado por la mente. Sería más exacto decir que la ilusión se defiende a sí misma. Si hasta el ámbito simple y escueto de los hechos se presta a la distorsión egotista y a la ilusión, qué decir del ámbito menos tangible de las opiniones, los puntos de vista, y los juicios, los cuales son formas de pensamiento que pueden apropiarse fácilmente del sentido del "yo".

El ego siempre confunde las opiniones y los puntos de vista con los hechos. Además, no comprende la diferencia entre un suceso y su reacción frente a dicho suceso. El ego es un verdadero maestro de la percepción selectiva y la interpretación distorsionada. Es solamente a través de la conciencia, no del pensamiento, que se puede diferenciar entre los hechos y las opiniones. Es solamente a través de la conciencia que podemos llegar a ver: "esta es la situación y aquí está la ira que siento", para después darnos cuenta de que hay otras formas de ver la situación, otras formas de abordarla y de manejarla. Es solamente a través de la conciencia que podemos ver la totalidad de la situación o de la persona en lugar de adoptar un punto de vista estrecho.

## LA VERDAD: ¿RELATIVA O ABSOLUTA?

Más allá del ámbito de los hechos simples y verificables, la certeza de que "yo tengo la razón y los demás están equivocados" es peligrosa en las relaciones personales y también en las relaciones entre las naciones, las tribus, las religiones y demás.

Pero si la idea de que "yo tengo la razón y los demás están equivocados" es uno de los medios de los que se vale el ego para fortalecerse, si considerar que tenemos la razón atribuyendo a otros el error es una disfunción mental que perpetúa la separación y el conflicto entre los seres humanos, ¿quiere decir entonces que no se puede hablar de creencias, comportamientos o actos buenos y malos? ¿Y no sería ése el relativismo moral al cual algunas enseñanzas cristianas consideran el gran mal de nuestro tiempo?

Claro está que la historia del cristianismo es un ejemplo de cómo la idea de ser los únicos poseedores de la verdad, es decir, los únicos en tener la razón, puede corromper los actos y el comportamiento hasta el punto de la locura. Durante siglos se pensó que estaba bien torturar y quemar vivas a las personas cuyas opiniones se apartaban aunque fuera ligeramente de la doctrina de la Iglesia o de las interpretaciones miopes de las Escrituras ("la Verdad") porque las víctimas estaban en "el error". Era tan grande su error que debían perecer. La Verdad adquiriría preeminencia sobre la vida humana. ¿Y cuál era esa Verdad? Una historia en la cual había que creer, es decir, un paquete de pensamientos.

Entre el millón de personas a quienes el dictador orate de Cambodia Pol Pot ordenó asesinar estaban todas aquellas que utilizaban anteojos. ¿Por qué? Porque para él, la interpretación marxista de la historia era la verdad absoluta y, según su versión, los usuarios de anteojos pertenecían a la clase culta, a la burguesía, a los explotadores de los campesinos. Debían ser eliminados para dejar libre el camino hacia un nuevo orden social. Su verdad también era solamente un paquete de pensamientos.

La Iglesia católica y otras iglesias en realidad están en lo cierto cuando identifican el relativismo, la idea de que no hay una verdad para guiar la conducta humana, como uno de los males de nuestro tiempo. El problema es que no se puede encontrar la verdad absoluta donde no está: en las doctrinas, las ideologías, las normas o los relatos. ¿Qué tienen todos ellos en común? Están hechos de pensamientos. En el mejor de los casos, el pensamiento apenas puede señalar la verdad, pero nunca es la verdad. Es por eso que los budistas dicen que "El dedo que señala a la luna no es la luna". Todas las religiones son igualmente falsas e igualmente verdaderas, dependiendo de cómo se las utilice. Se las puede utilizar al servicio del ego o al servicio de la Verdad. Si creemos que solamente la nuestra es la religión verdadera, la estamos usando a favor del ego. Utilizada de esa manera, la religión se convierte en una ideología, crea un sentido ilusorio de superioridad y siembra la división y la discordia entre la gente. Cuando están al servicio de la Verdad, las enseñanzas religiosas representan señales o mapas del camino dejadas por los seres iluminados para ayudarnos en nuestro despertar espiritual, es decir, para liberarnos de la identificación con la forma.

Solamente hay una Verdad absoluta de la cual emanan todas las demás verdades. Cuando hallamos esa Verdad, nuestros actos ocurren en armonía con ella. Los actos humanos pueden reflejar la Verdad o la ilusión. ¿Puede la Verdad ponerse en palabras? Sí, pero las palabras no son la Verdad. Sólo apuntan a ella. La verdad es inseparable de nosotros mismos. Sí, usted es la Verdad. Si la buscamos en otra parte, sólo encontrará desilusión.

**Ese Ser que somos cada uno de nosotros es la Verdad.** Jesús trató de comunicarla cuando dijo, "Soy el camino, la verdad y la vida". Estas palabras de Jesús apuntan poderosa y directamente a la Verdad, cuando las interpretamos correctamente. Sin embargo, si las interpretamos equivocadamente, se convierten en un gran obstáculo. Jesús habla de ese "Yo Soy" más profundo, de la identidad esencial de cada hombre y de cada mujer, de todas las formas de vida en realidad. Se refiere a la vida que somos. Algunos místicos cristianos han hablado del Cristo interior; los budistas hablan de nuestra naturaleza de Buda; para los hindúes es Atman, el Dios que mora en nosotros. Cuando estamos en contacto con esa dimensión interior (y estar en contacto es nuestro estado natural, no un logro milagroso) todos nuestros actos y relaciones reflejan la unicidad con toda la vida que intuimos en el fondo de nuestro ser. Ese es el amor. Las leyes, los mandamientos, las reglas y las normas son necesarias para quienes están separados de su esencia, de la Verdad que mora en ellos. Sirven para prevenir los peores excesos del ego y a veces ni siquiera eso logran. San Agustín dijo, "Ama y haz tu voluntad". No hay palabras que se acerquen más a la Verdad que esas.

## EL EGO NO ES PERSONAL

A nivel colectivo, la idea de que "Tenemos la razón y los otros están equivocados" está arraigada profundamente en particular en aquellas zonas del mundo donde el conflicto entre las naciones, las razas, las tribus, las religiones o las ideologías viene desde tiempo atrás, es extremo y endémico. Las dos partes

del conflicto están igualmente identificadas con su propio punto de vista, su propio "relato", es decir, identificadas con el pensamiento. Ambas son igualmente incapaces de ver que puede haber otro punto de vista, otra historia de igual validez. El autor israelita Y. Halevi, habla de la posibilidad de "acomodar una narrativa en competencia"<sup>3</sup>, pero en muchas partes del mundo la gente todavía no puede ni quiere hacerlo. Ambas partes se creen poseedoras de la verdad. Las dos se consideran víctimas y ven en la "otra" la encarnación del mal. Y como han conceptualizado y deshumanizado a la otra parte al considerarla enemiga, pueden matar e infligir toda clase de violencia recíproca, hasta en contra de los niños, sin sentir su humanidad y su sufrimiento. Quedan atrapadas en una espiral demente de acción y reacción, castigo y retaliación.

Es obvio entonces que **el ego, en su aspecto colectivo del "nosotros" contra "ellos" es todavía más demente que el "yo", el ego individual**, si bien el mecanismo es el mismo. La mayor parte de la violencia que los seres humanos nos hemos infligido a nosotros mismos no ha sido producto de los delincuentes ni de los locos, sino de los ciudadanos normales y respetables que están al servicio del ego colectivo. Podemos llegar incluso a decir que, en este planeta, "normal" es sinónimo de demente. ¿Cuál es la raíz de esa locura? La identificación total con el pensamiento y la emoción, es decir, con el ego.

La codicia, el egoísmo, la explotación, la crueldad y la violencia continúan reinando en este planeta. Cuando no los reconocemos como manifestaciones individuales y colectivas de una disfunción de base o de una enfermedad mental, caemos en el error de personalizarlos. Construimos una identidad conceptual para un individuo o un grupo y decimos: "Así es como es. Así es como son". Cuando confundimos el ego que percibimos en otros con su identidad, es porque nuestro propio ego utiliza esta percepción errada para fortalecerse considerando que tiene la razón y, por ende, es superior, y reaccionando con indignación, condenación o hasta ira contra el supuesto enemigo. Todo esto es una fuente de satisfacción enorme para el ego. Refuerza la sensación de separación entre nosotros y los demás, cuya "diferencia" se amplifica hasta tal punto que ya no es posible sentir la humanidad común ni la fuente común de la que emana la Vida que compartimos con todos los seres, nuestra divinidad común.

Los patrones egotistas de los demás contra los cuales reaccionamos con mayor intensidad y los cuales confundimos con su identidad, tienden a ser los mismos patrones nuestros pero que somos incapaces de detectar o develar en nosotros. En ese sentido, es mucho lo que podemos aprender de nuestros enemigos. ¿Qué es lo que hay en ellos que más nos molesta y nos enoja? ¿Su egoísmo? ¿Su codicia? ¿Su necesidad de tener el poder y el control? ¿Su deshonestidad, su propensión a la violencia, o cualquier otra cosa? Todo aquello que resentimos y rechazamos en otra persona está también en nosotros. Pero no es más que una forma de ego y, como tal, es completamente impersonal. No tiene nada que ver con la otra persona ni tampoco con lo que somos. Es solamente si lo confundimos con lo que somos que su observación puede amenazar nuestro sentido del Ser.

## LA GUERRA ES UNA FORMA DE PENSAR

En ciertos casos quizás sea necesario protegerse o proteger a alguien más contra el ataque de otro, pero es preciso tener cuidado de no asumir una especie de misión para "erradicar el mal", pues podría convertirse precisamente en aquello contra lo cual se desea luchar. **La lucha contra la inconciencia puede llevar a la inconciencia misma. Jamás será posible vencer la inconciencia**, el comportamiento egotista disfuncional, mediante el ataque. Aunque lográramos vencer a nuestro oponente, la inconciencia se habrá alojado en nosotros, o el oponente reaparecerá con otro disfraz. Todo aquello contra lo cual luchamos se fortalece y aquello contra lo cual nos resistimos persiste.

Por estos días oímos con frecuencia la expresión "guerra contra" esto o aquello, y cada vez que lo oigo, sé que se trata de una guerra condenada al fracaso. Hay una guerra contra las drogas, una guerra contra la delincuencia, una guerra contra el terrorismo, una guerra contra el cáncer, una guerra contra la pobreza, y así sucesivamente. Por ejemplo, a pesar de la guerra contra la delincuencia y las drogas, ha habido un aumento considerable de los delitos relacionados con las drogas y de la criminalidad en general en los últimos 25 años. La población carcelaria de los Estados Unidos ha pasado de menos de 300.000 en 1980 a la cifra aterradora de 2.1 millones en 2004.<sup>4</sup> La guerra contra las enfermedades nos ha dejado, entre otras cosas, los antibióticos. En un principio tuvieron un éxito espectacular y, al parecer, habían llegado para ayudarnos a vencer en la guerra contra las enfermedades infecciosas. Ahora muchos expertos coinciden en que el uso generalizado e indiscriminado de los antibióticos ha creado una bomba de tiempo y que las cepas bacterianas resistentes, las "superbacterias", provocarán sin lugar a duda un resurgimiento de esas enfermedades, posiblemente epidémico. Según la Revista de la Asociación Médica Americana, el tratamiento médico es la tercera causa de muerte después de la enfermedad cardiovascular y el cáncer en los Estados Unidos. La homeopatía y la medicina china son dos ejemplos de posibles alternativas de

tratamiento que no ven a las enfermedades como el enemigo y, por consiguiente, no crean nuevas enfermedades.

La **guerra es una forma de pensar**, y todos los actos derivados de esa mentalidad tienden, o bien a fortalecer al enemigo, la supuesta maldad o, en caso de ganar la guerra, a crear enemigos nuevos, males nuevos, generalmente iguales o peores al que fue derrotado. Hay una conexión profunda entre el estado de la conciencia y la realidad externa. Cuando caemos en las garras de una forma de pensar como la de la "guerra", nuestras percepciones se tornan extremadamente selectivas y distorsionadas. En otras palabras, vemos solamente lo que deseamos ver y lo interpretamos equivocadamente. Es fácil imaginar la clase de actos emanados de un sistema tan demente. Claro que en lugar de imaginar, basta con ver las noticias de la noche.

**Debemos reconocer al ego por lo que es: una disfunción colectiva, la demencia de la mente humana.** Cuando logramos reconocerlo por lo que es, ya no lo vemos como la identidad de la otra persona. Una vez que reconocemos al ego por lo que es, es mucho más fácil no reaccionar contra él. Dejamos de tomar sus ataques como algo personal. Ya no nos quejamos, ni acusamos, ni buscamos la falta en los demás. Nadie está equivocado. Es sólo cuestión del ego que mora en los demás. **Comenzamos a sentir compasión cuando reconocemos que todos sufrimos de la misma enfermedad de la mente**, la cual es más grave en unas personas que en otras. Ya no avivamos el fuego del drama que caracteriza a todas las relaciones egotistas. ¿Cuál es el combustible? La reactividad. El ego se nutre de ella.

### ¿DESEAMOS LA PAZ O EL DRAMA?

Deseamos la paz. No hay nadie que no desee la paz. Pero hay una parte de nosotros que también desea el drama, el conflicto. Es probable que usted no lo sienta en este momento. Quizás deba esperar a que se produzca una situación o quizás sólo un pensamiento que desencadene una reacción: alguien que lo acuse de esto o aquello, que no reconozca lo que hace, que invada su territorio, que cuestione su forma de proceder, una discusión sobre dinero... ¿Siente la oleada intensa de fuerza que lo estremece, el miedo, disfrazado quizá de ira u hostilidad? ¿Puede oír el tono estridente, más fuerte o más bajo de su voz? ¿Puede tomar conciencia de cómo se acelera su mente para defender su posición, justificar, atacar y culpar? En otras palabras, ¿puede despertar en ese momento de inconciencia? ¿Puede sentir que hay algo dentro de usted que está en pie de guerra, algo que se siente amenazado y desea sobrevivir a toda costa, que precisa del drama para afirmar su identidad como el personaje victorioso de esa producción teatral? ¿Siente que hay algo dentro de usted que prefiere tener la razón en lugar de estar en paz?

### MÁS ALLÁ DEL EGO: LA VERDADERA IDENTIDAD

**Cuando el ego está en guerra, no es más que una ilusión que lucha por sobrevivir, la ilusión cree ser nosotros.** Al principio no es fácil *estar* ahí en calidad de la Presencia que observa, especialmente cuando el ego está empeñado en sobrevivir o cuando se ha activado algún patrón emocional del pasado. Sin embargo, **una vez que hemos experimentado el poder de la Presencia, éste aumentará y el ego perderá su control sobre nosotros.** Es así como entra en nuestra vida un poder mucho más grande que el ego, más grande que la mente. Lo **único que debemos hacer para liberarnos del ego es tomar conciencia de él**, puesto que **la conciencia y el ego son incompatibles.** La conciencia es el poder oculto en el momento presente; es por eso que la llamamos también Presencia. La finalidad última de la existencia humana, es decir, nuestro propósito, es traer ese poder al mundo. Esta también es la razón por la cual no podemos convertir la liberación del ego en un objetivo alcanzable en un futuro. Solamente la Presencia puede liberarnos del ego y solamente podemos estar presentes Ahora, no ayer ni mañana. Solamente la Presencia puede deshacer el pasado que llevamos sobre los hombros y transformar nuestro estado de conciencia.

¿Qué es la realización espiritual? ¿La creencia de que somos espíritu? No, ése es un pensamiento. Aunque se acerca un poco más a la verdad que el pensamiento según el cual creemos que somos esa persona que aparece en el registro de nacimiento, sigue siendo un pensamiento. **La realización espiritual consiste en ver claramente que no somos lo que percibimos, experimentamos, pensamos o sentimos;** que no podemos encontrarnos en todas esas cosas que vienen y se van continuamente. Buda fue quizás el primer ser humano en ver esto claramente, de tal manera que *anata* (la ausencia del yo) se convirtió en uno de los puntos centrales de su enseñanza. Y cuando Jesús dijo, "niégate a ti mismo", lo que quiso decir fue "niega (y, por tanto, deshace) la ilusión del yo". Si el yo, el ego, fuera verdaderamente lo que soy, sería absurdo "negarlo".

Lo que queda es la luz de la conciencia en la cual van y vienen las percepciones, las experiencias, los pensamientos y los sentimientos. Ese es el Ser, el verdadero Yo interior. Cuando me reconozco como tal, lo que sucede con mi vida deja de ser absoluto y pasa a ser relativo. Aunque le rindo tributo, pierde su seriedad absoluta, su peso. Lo único que finalmente importa es esto: **¿Puedo sentir mi Ser esencial, el Yo Soy, como telón de fondo en todo momento de mi vida? Para ser más exactos, ¿puedo sentir el Yo Soy que Soy en este momento? ¿Puedo sentir mi identidad esencial como conciencia? ¿O me dejo arrastrar por los sucesos, perdiéndome en el laberinto de la mente y el mundo?**

## TODAS LAS ESTRUCTURAS SON INESTABLES

El **impulso inconsciente del ego**, independientemente de la forma que adquiera, **busca fortalecer la imagen de quien yo pienso que soy, el ser fantasma que comenzó a existir cuando el pensamiento** (una gran bendición pero también una gran maldición) **comenzó a dominar** y ensombreció la alegría sencilla pero profunda de estar conectados con el Ser, la Fuente, Dios.

**La fuerza que motiva** el comportamiento del ego, cualquiera que éste sea, siempre es la misma: la **necesidad de sobresalir**, de **ser especial**, de **tener el control**; la necesidad de **tener poder**, de **recibir atención**, de **poseer más**. Y, por supuesto, la **necesidad de sentir la separación**, es decir, la **necesidad de la oposición**, de **tener enemigos**.

El ego siempre desea algo de los demás o de las situaciones. Siempre tiene sus pretensiones ocultas, el sentido de no tener suficiente, de una carencia que necesita satisfacerse. Utiliza a las personas y a las situaciones para obtener lo que desea y ni siquiera cuando lo logra siente satisfacción duradera. Muchas veces ve frustrados sus propósitos y, casi siempre la brecha entre lo que desea y lo que hay se convierte en una fuente constante de desasosiego y angustia. La canción famosa que se convirtió en un clásico de la música popular titulada *I Can't Get No Satisfaction (No consigo satisfacción alguna)*, es la canción del ego. **La emoción subyacente que gobierna toda la actividad del ego es el miedo**. El miedo de ser nadie, el miedo de no existir, el miedo de la muerte. Todas sus actividades están encaminadas a eliminar este miedo, pero lo máximo que el ego puede lograr es ocultarlo temporalmente detrás de una relación íntima, un nuevo bien material, o un premio. La ilusión *nunca* nos podrá satisfacer. **Lo único que nos podrá liberar es la verdad de los que somos**, si logramos alcanzarla.

¿Por qué el miedo? Porque el ego surge a través de la identificación con la forma y en el fondo sabe que *ninguna* forma es permanente, que todas las formas son efímeras. Por consiguiente, **siempre hay una sensación de inseguridad alrededor del ego**, aunque en la superficie éste parezca seguro de sí mismo.

Mientras caminaba con un amigo por una reserva natural muy hermosa cerca de Malibú en California, tropezamos con las ruinas de la que fuera una casa de campo, destruida por el fuego hace muchos años. Al aproximarnos a la casa, sepultada debajo de los árboles y una vegetación imponente, vimos un aviso al lado del camino, puesto por las autoridades del parque. Decía: "Peligro. Todas las estructuras son inestables". Le dije a mi amigo, "Ese es un sutra (escritura sagrada) profundo". Permanecimos allí, extasiados. Una vez que aceptamos y reconocemos que todas las estructuras (las formas) son inestables, hasta las que parecen más sólidas, emerge la paz en nuestro interior. Esto se debe a que al reconocer la transitoriedad de todas las formas despierta en nosotros la dimensión de lo informe que llevamos dentro y que está más allá de la muerte. Eso que Jesús denominó "vida eterna".

## EL EGO NECESITA SENTIRSE SUPERIOR

Hay muchas formas sutiles del ego que pueden pasarse por alto fácilmente, pero que podemos observar en otras personas y, más importante todavía, en nosotros mismos. Es preciso recordar aquí que tan pronto como tomamos conciencia de nuestro ego, esa *conciencia* es lo que somos más allá del ego, el "Yo" profundo. El reconocimiento de lo falso comienza a aflorar lo real.

Por ejemplo, cuando estamos a punto de darle a una persona una noticia y decimos, "adivina, ¿todavía no sabes? Déjame contarte", estamos lo suficientemente alertas y presentes para detectar una *sensación* momentánea de satisfacción antes de impartir la noticia, aunque sea mala. Eso se debe a que, por un instante hay a los ojos del ego un desequilibrio a favor nuestro y en contra de la otra persona. Por un *instante*, sabemos más que el otro. Esa satisfacción la siente el ego y se deriva de una *sensación* más fuerte del yo con respecto a la otra persona. Aunque esa otra persona sea el presidente o el Papa, nos sentimos superiores en ese momento porque sabemos *más*. Muchas personas son adictas a las murmuraciones en parte por esa razón. Además, las murmuraciones *conllevan* un elemento malicioso de crítica y de juzgar de



los otros, de tal manera que refuerza al ego a través de la superioridad moral implícita pero imaginada que sentimos siempre que juzgamos negativamente a otra persona.

Si una persona tiene más, sabe más, o puede hacer más que yo, el ego se siente amenazado porque la sensación de ser "menos" menoscaba lo que imagina ser con respecto a esa otra persona. Entonces podría optar por restablecerse disminuyendo, criticando o menospreciando el valor de los bienes, el conocimiento o las habilidades de la otra persona. O podría cambiar de estrategia y, en lugar de competir con la otra persona, se engrandecerá asociándose con esa persona, si es que ella es importante a los ojos de los demás.

## EL EGO Y LA FAMA

El bien conocido fenómeno de "dejar caer nombres", mencionar a personas conocidas como quien no quiere la cosa, es parte de la estrategia del ego para crear una identidad superior a los ojos de los demás y, por tanto, a sus propios ojos, por medio de la asociación con alguien "importante". La tristeza de ser famosos en este mundo es que nuestro verdadero ser queda sepultado por una imagen mental colectiva. Casi todas las personas a quienes conocemos querrán engrandecer su propia identidad, su imagen mental de lo que son, a través de su asociación con nosotros. Tampoco ellas saben que no sienten interés alguno por nosotros sino por engrandecer su sentido ficticio del ser. Creen que pueden ser más a través de nosotros. Tratan de completarse a través de nosotros, o mejor, a través de la imagen mental que tienen de un personaje famoso, una identidad conceptual colectiva grandiosa.

La absurda importancia que se le atribuye a la fama es una de las muchas manifestaciones de la locura egotista de nuestro mundo. Algunas personas famosas caen en el mismo error y se identifican con la ficción colectiva, la imagen que los medios y la gente han creado de ella, y comienzan a considerarse superiores a los mortales comunes y corrientes. La consecuencia es que cada vez se distancian más de ellas mismas y de los demás, son cada vez más infelices y dependen cada vez más de la permanencia de su popularidad. Al estar rodeadas solamente por quienes alimentan la imagen distorsionada que tienen de sí mismas, pierden toda capacidad para establecer relaciones genuinas.

Albert Einstein, admirado casi como un superhombre y cuyo destino fue convertirse en uno de los seres más famosos del planeta, jamás se identificó con la imagen que la mente colectiva había creado de él. Continúo siendo humilde y sin ego. En realidad, hablaba de "una contradicción grotesca entre lo que la gente piensa que son mis logros y habilidades, y la realidad de lo que soy y de mi verdadera capacidad".<sup>5</sup>

Es por eso que a los famosos les es difícil entablar relaciones genuinas con las demás personas. Una **relación genuina** es aquella en la cual no domina el ego con su búsqueda del yo y su creación de imágenes. En una relación genuina hay una corriente de atención sincera y alerta hacia la otra persona, en la cual no hay sensación alguna de deseo. Esta atención alerta es la Presencia. Es el requisito para toda relación auténtica. El ego siempre desea algo, o si cree que el otro no tiene nada que ofrecerle, permanece en un estado de total indiferencia: no se interesa por el otro. Así, los tres estados predominantes de las relaciones egotistas son: carencia, deseos frustrados (ira, resentimiento, acusación, quejas), e indiferencia.