

DESCUBRIR EL EGO

El problema del sufrimiento humano es el ego. Lo que impide vivir la plenitud, la belleza, el amor, la lucidez, la paz que se está intuyendo, y hace que en su lugar se viva sufrimiento, angustia, temor, ira, tristeza, etc., es el ego.

Miremos, en primer lugar, qué queremos decir con la palabra "ego", ya que para cada persona o mente concreta esta palabra puede tener diferentes significados. Se suele llamar egoísta a la persona que no tiene consideración hacia los demás, que carece de sensibilidad y sentido común o sentir en comunión, que se enfoca exclusivamente hacia los beneficios propios, sin tener en cuenta el beneficio del grupo, o que perjudica a los demás debido a ese interés exclusivo hacia sí misma. Cuando hablamos aquí de ego, pretendemos ir más allá de esta definición. Nos referimos al ego como la causa de todo problema psicológico, de todo sufrimiento de la persona a nivel general.

Podemos ver que el estado de ánimo de las personas varía dependiendo de si las circunstancias son favorables o desfavorables. Generalmente las circunstancias están en relación propiamente de las personas, aunque hay otras circunstancias de la naturaleza que también se pueden vivir favorable o desfavorablemente. Aunque podemos ver un común denominador general, unas personas se afectan mucho más por unas circunstancias que lo que se afectan otras por esas mismas circunstancias. Cuando la persona se siente despreciada por sus allegados o conocidos, sea en el ámbito que sea, puede vivir una angustia de soledad afectiva, de abandono o de tristeza. Ese sufrimiento, unas personas lo vivirán más intensamente y otras menos.

Si investigamos esta vivencia de sufrimiento, descubriremos que es debida a la experimentación que la persona ha ido teniendo desde la infancia, de una serie de ideas y de experiencias dolorosas o angustiosas, que han configurado una

manera de reaccionar delante de unas circunstancias.

Por eso, hay una serie de circunstancias que favorecen a que la persona esté alegre, contenta, y viva más un "aquí y ahora", con mayor lucidez, con mayor belleza, con mayor fuerza, con mayor predisposición. Y, en cambio, hay otras circunstancias que hacen que la persona viva angustiada, triste, irascible, etc. Si observamos veremos que la manera de reaccionar viene dada por la indicación de quién soy yo como valor.

En el momento en que me dan a entender que hay una etiqueta en mí negativa, se produce automáticamente un dolor que puede durar un tiempo. Si me dicen que soy tonto, o me indican que no soy suficientemente listo, que no soy suficientemente amable o simpático, o que no tengo suficiente fuerza, capacidad de esfuerzo, agilidad, etc., eso me provocará sufrimiento. En cambio, si me dicen que soy guapo, inteligente, simpático, etc., eso hace que me abra a la posibilidad de vivir más lúcidamente, más cariñosamente, con mayor disponibilidad energética. Si la persona se viviera libre de toda etiqueta, el que le dijeran que es tonta o idiota o débil no le afectaría, pues estaría viviendo detrás de toda idea negativa de sí misma. Las personas podemos tener de todo. Una persona realiza una acción, un modo, y al cabo del rato, otro modo. Pero parece que la persona quede retratada en un momento dado, asociada a una idea fija, a un modo determinado, como si la persona fuera eso, como si fuera una figura del belén de Navidad, limitándose exclusivamente a la funcionalidad que tiene esa figura en concreto en el belén. Y el movimiento experimental de la vida no indica esto, ya que las personas podemos ser de todo, en un momento dado, como modo.

Pero al estar pendientes de los modos o modelos, nos preocupa que los demás crean que somos sólo un modo negativo, o nos motiva mucho que crean que somos

sólo un modo positivo. Se ve una demanda de admiración ("soy alguien importante"), valoración ("soy fuerte, capaz") y cariño ("me quieren"). Y no solamente las personas tienen esa idea de mí y me tratan de acuerdo a ella, sino que en mi movimiento mental, de conceptos, hay un juicio de mí mismo en relación de eso. Me juzgo a mí mismo dependiendo de mi modo de ser en determinadas circunstancias, de si he dado la talla, de si he sido inteligente, capaz, fuerte, de si he sido digno de ser amado y he podido expresar afectividad. Todo esto conlleva que la persona sea como una especie de máquina, que viva en una especie de hipnosis, y que siempre reaccione de la misma manera a las circunstancias, enfadándose siempre por las circunstancias que decimos adversas y sintiéndose estimulada por las que llamamos favorables.

El sufrimiento humano, en gran medida, viene de esa necesidad de sentir admiración, valoración y cariño. Viene de no vivir el momento preciso del aquí y el ahora, por estar en la búsqueda de tener, hacer y sentir determinadas cosas, o ser estáticamente un modo concreto (médico, abogado, sabio, espiritual, fuerte, etc). Si no llego a tener, hacer, sentir o ser lo que he idealizado, se cierra el momento preciso del instante presente, de la vida real, del aquí y el ahora. Y entonces vivo ese sufrimiento, esa angustia de diferentes maneras: soledad, tristeza, ira, celos, apatía...

Podemos decir que el ego es, en gran medida, el conjunto de ideales que vienen de ideas negativas que no quiero vivir, que no quiero identificarme con ellas. Todos los pensamientos que giran alrededor de: ser admirado, querido, valorado, de desear tener, hacer, sentir y ser. Todos los pensamientos que en definitiva son juicios hacia mí mismo, de la idea que tengo de mí mismo o de cómo debería ser yo, y en relación de cómo los demás me están clasificando, todo eso es el ego, y es el problema del ser humano. El problema no solamente del dolor psicológico, sino la limitación de vivir la plenitud ahora, la paz ahora. En relación de esas ideas cristalizadas en uno, hay un mecanismo por el cual viene la idea de fuera, que xoca con la

idea interna, y provoca, en mayor o menor medida, emoción (ira, rabia, celos, exaltación, etc). Y la emoción provoca una determinada acción, que dependiendo de la estructura personal será más de ataque o más de defensa. El mecanismo que provoca el ego, por lo tanto, sigue siempre este orden: pensamiento, emoción y acción. A la persona muchas veces le es imposible pensar (mentalmente, a nivel de ideas) que puede vivir detrás de eso. Es decir, esto configura para ella la realidad, ya que eso es lo que ella toma por lo verdadero, por lo real. Y como es la tónica general, parece que esta hipnosis es lo natural. Pero no es lo natural, es lo adquirido a través de las vivencias que se han tenido desde pequeño, que se han ido grabando, configurando como parte de lo que se suele llamar personalidad. Pero no hemos de confundir el ego con las características singulares de la persona, tales como aprendizajes, informaciones, conocimientos, maneras varias de expresión, etc., que no son ego, sino que son simplemente una forma particular de vivir.



¿Cómo podemos, a rasgos generales, trascender o solucionar el ego? Para solucionar el problema del ego lo primero que hay que hacer es distinguirlo bien, verlo bien, saber lo que es. Es como cualquier problema que se plantee en la vida: si no diferenciamos claramente todos los elementos de tal problema, difícilmente podremos solucionarlo. Una vez se ha visto bien, se trata

de empezar a armonizarse para luego poder trascender, y a tal efecto se puede hacer lo siguiente. Liquidar, liberar todo el dolor acumulado que está como culpabilidad de la vida, del otro y de mí. Y para liberar este dolor hay que, no sólo perdonar, sino ir más allá del perdón: aceptar que las cosas fueron de aquella manera por un conjunto de circunstancias y que no hay nadie intrínsecamente malo. Se trata de comprender que no es una batalla del bien contra el mal en relación de las personas o de la naturaleza, sino que en un momento determinado un modo de ser dio un resultado de

funcionalidad negativa para mí o para otra u otras personas. Y que esa persona intrínsecamente no es mala. El profundizar en este entendimiento me dará la lucidez y el discernimiento para perdonar de verdad, para aceptar la circunstancia. Y hay un cúmulo de traumas, de rabia, de odio, de intolerancia del pasado que se está repitiendo en el presente y que hay que liquidar. Por otro lado, para armonizar, se debe empezar a ser independiente de las circunstancias, y vivir con más soltura lo que conlleva la experiencia directa de la vida, sin toda esta hipnosis.

Es decir, vivir la energía o predisposición, la afectividad, el amor, la belleza, la lucidez, la inteligencia... Y vivirlo directamente, no para quedar bien o para conseguir nada, sino como guión de vida. Darme el permiso de vivir más intensamente eso. Por lo tanto, para poder trascender el ego hay que verlo, distinguirlo con claridad. Y verlo, no en el otro, sino en mí. Y luego, la persona se debe armonizar a partir de estas bases de trabajo. Este trabajo es el que se recomienda a nivel general, aunque hay que tener en cuenta que cada persona es distinta y tiene su nivel de madurez, con sus necesidades singulares.

Y finalmente para trascender se trata de continuar tal como empecé, que era mirando y situándome en el mirar. Manteniéndome en el mirar como fondo de realidad en mí y en todo, ahora. Eso que veo en funcionamiento, que es el ego, ya no será la realidad exclusiva, sino que formará parte de un campo más grande de conciencia en el que estará eso, pero al mismo tiempo habrá una vivencia de fondo y una experiencia directa de energía, de afectividad, de amor y de lucidez. Y eso es trascender, que aunque aparezca aquello, se está viviendo, por así decirlo, desde otro lugar más real, más auténtico, más veraz.

Trascender no es olvidar, no es culpabilizarme porque aparezca, no es luchar por que no aparezca, sino integrar. Es una aceptación desde el fondo del vivir, es la contemplación en sí y en todo. Eso es trascender. Y trascender es solucionar el problema fundamental del ser humano.

Conferencia-coloquio del 2 de Marzo de 2007 por Jordi Barqué. Transcrita por Juani Monteagudo



**Amor a la Presencia
con dedicación
constante a ella
misma
simultáneamente con
cualquier actividad.
La Atención se
absorbe en ella misma
como presencia. La
presencia misma
irradia lucidez
amorosa. Nuestra
propia naturaleza ¡Así
Es!**

Jordi Barqué