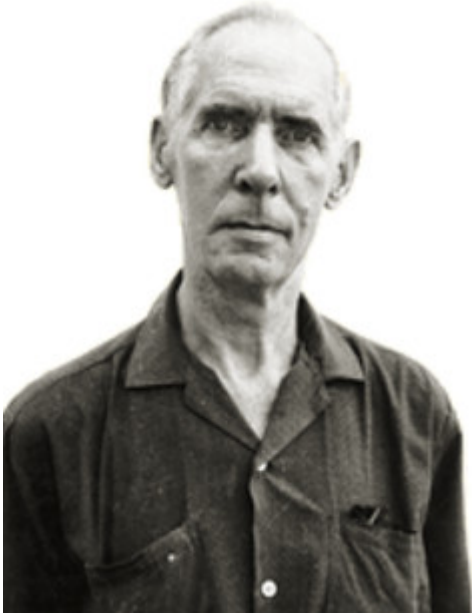


El yo y el ego

por Arthur Osborne | INNER DIRECTIONS ([HTTPS://WWW.INNERDIRECTIONS.ORG/SELF-AND-EGO/](https://www.innerdirections.org/self-and-ego/))



Con la práctica, puedes descansar en el Ser, tal como ahora respiras o comes. Y, al igual que respirar o comer, no hay necesidad de pensar en ello antes de experimentarlo conscientemente. Tanto una piedra como una persona pueden "ser" inconscientemente. La diferencia es que una persona puede *conscientemente* "ser".

Cuando sientes esta sensación de ser, este puro "Yo soy", descubres que no entra en ninguna categoría. No es tuyo ni no tuyo, no está dividido de las otras personas ni unido a ellas; simplemente es. Y es pura y simple consciencia. No puedes decir que eres consciente de ello, porque no hay un tú separado que sea consciente de ello. Tú eres ello y ello es tú. Además, la experiencia es muy dichosa, libre de preocupaciones y tristezas. Lo

recuerdas solo cuando miras hacia atrás, porque mientras dure, no te preocupas por tales preguntas. De hecho, al mirar hacia atrás, te das cuenta de que, mientras duró, no estabas pensando en absoluto, sino simplemente viendo, escuchando y conociendo, sin que la experiencia te molestara ni disturbara en absoluto.

Normalmente, te experimentas a ti mismo como un ser individual, separado de todos los demás, al que le gustan algunas cosas y personas y no le gustan otras. No necesitas trabajar en esto porque las personas se sienten así normalmente.

Tú no tienes dos yoes diferentes, sino dos formas de experimentar el Ser. Una conduce a la serenidad y la felicidad; la otra lleva a la ira, a los celos, a la frustración y a toda clase de sufrimiento. Para resolver este dilema, algunas religiones enseñan el rechazo del ego. Por eso Cristo dijo que aquellos que renuncien a su vida por Su causa (por el Espíritu o Yo) lo encontrarán (el Yo), mientras que aquellos que buscan salvar su vida lo perderán. Otras religiones enseñan que realmente no hay ningún ego (como en la doctrina budista del no-yo). Estas dos posiciones no significan ninguna diferencia para un aspirante espiritual porque ya sea que el ego exista o no, *parece* existir; este "yo aparente" tiene que ser visto por lo que realmente es.

La mayoría de las personas viven simplemente como el ego, sin conocer ninguna otra posibilidad. ¿Cómo surgió este estado? De acuerdo con la psicología, los niños más pequeños no tiene sentido del ego. La tradición espiritual occidental también sostiene que

nuestros primeros ancestros tampoco tenían sentido del ego. El surgimiento del ego provocó la diferenciación entre el bien y el mal, lo que llevó a la "caída" de la humanidad del estado libre de ego llamado "paraíso" al estado actual cargado de ego de nuestro mundo lleno de conflictos.

Un ser humano viene al mundo con varias facultades, incluida la facultad mental. Muy temprano en la vida, esta facultad mental comienza a encontrar agradables o desagradables algunas referencias de otras facultades. Luego se convierte en una persona ficticia que constantemente reclama las experiencias agradables y rechaza o trata de rechazar las desagradables. Esta persona ficticia, que llamamos "la mente", es lo mismo que el ego. Cuando Maharshi o cualquier otro maestro espiritual dice que la mente de la persona realizada está "muerta", no significa que la facultad mental esté de alguna manera dañada. Si Bhagavan mira un calendario, puede decir la fecha como cualquier otra persona. La mente del sabio realizado ya no funciona como el gobernante de las otras facultades y, de hecho, de la vida en sí — planificando el futuro, lamentándose del pasado, teniendo esperanzas, temiendo o sintiendo orgullo.

Toda enseñanza espiritual nos guía y nos anima a buscar la liberación del ego y la realización del Yo o Sí mismo. Los dos son iguales. Decir "No hay ego", "El ego es una ilusión", o que "El Sí mismo ya es", no nos libera de ninguna manera de la obligación de realizar el Sí mismo. Cada vez que actuamos egoístamente en pensamiento, palabra o acción, recibimos una gran motivación para buscar la liberación de la ilusión del ego. No logramos nada cuando decimos que no hay ego, y sin embargo nos comportamos como si lo hubiera, porque las acciones son más elocuentes que las palabras. Vivir como si hubiera un ego nos impide darnos cuenta de que no lo hay. También nos impide obtener su liberación.

Podría surgir la pregunta: "Si me gusta el estado del ego, ¿por qué no debería estar en paz en él?" La respuesta es: "No te gusta". A nadie le gusta, porque el ego mismo (o la ilusión de este) no nos deja en paz. Al describir una de las mayores aflicciones de la humanidad, Salomón la describió como "un criado cuando gobierna". La facultad mental está perfectamente dotada para ser un sirviente, pero la mente se hace a sí misma un gobernante. Es insaciable. Sin importar cuan favorables sean las circunstancias de alguien, siempre anhela más — más placer, más admiración, más éxito. Al mismo tiempo, es eternamente insegura, vulnerable a la enfermedad, al dolor, a la vejez, a la indigencia y, en última instancia, inevitablemente, a la muerte. Sin embargo, asolada por este ego-yo, frustrada, insegura e incluso motivada a considerar la muerte como un escape de él, ¡pocas personas tienen la comprensión clara y la determinación de renunciar al ego! Ese es el misterio perpetuo.

Puede surgir la siguiente pregunta: "¿Cómo sé que estaré mejor, menos frustrado y más contento si rechazo el ego?" Como dice Bhagavan, "¿Quién hace la pregunta?" Ser libre de ego es el estado natural, lo que yo soy innatamente. Ese es también el estado libre de preocupaciones y de la muerte. Uno intuye que es así, y si la evidencia empírica también fuera necesaria, podemos encontrarla en las vidas de los liberados. Un sabio vive inmerso en la dicha, sean o no favorables las circunstancias aparentes de la vida. ¿Qué sabio se ha quejado alguna vez?

Pero algunos preguntarán: “¿Hay también ganancias positivas?” ¿Para quién? Las facultades, liberadas de la tiranía de la mente, son capaces de crecer naturalmente, ya no se deforman, se atrofian ni se alejan de la luz solar. Además, la mente, el usurpador, se regodea ante la perspectiva de las ganancias que se acumularán como recompensa por su muerte ficticia y pregunta si hay ganancias positivas. Esta táctica representa una de las más grandes líneas de defensa y contraataque de la mente.

Entonces, si decidimos renunciar al yo aparente por el verdadero Yo, la pregunta sigue siendo: ¿Cómo lo hacemos?

Como una introducción útil, debemos tener en cuenta la realidad del Yo (o Sí mismo) y la irrealdad del yo aparente, el ego. Lo que entendemos a nivel mental nunca puede ser más que una introducción, aunque realmente útil. Sri Krishna se la dio a Arjuna antes de hablar sobre la disciplina de la vida que su auriga iba a seguir.

Después de adquirir un entendimiento intelectual, entonces adoptamos una disciplina de vida. Tal disciplina implicaría vivir cada día tal y como venga basada en la asumida irrealdad del yo individual. Vivir de esta manera implica una actividad serena, eficiente e impersonal, como Sri Krishna prescribe en el *Bhagavad Gita*, haciendo lo correcto porque es correcto, no por ganancia o placer. Sin embargo, eso no significa que no deba haber beneficios ni placer en la vida. Los comerciantes naturalmente venden cosas para obtener una ganancia porque así es como se ganan la vida; un hombre casado naturalmente espera placer de su vida familiar. En estos casos, la ganancia y el placer no deben pasar por alto la responsabilidad y convertirse en los motivos dominantes de la vida.

Sin embargo, incluso una vida de actividad desinteresada normalmente no puede disolver el sentido del ego. Tal enfoque generalmente necesita ser reforzado por una campaña más fuerte y contundente, que implique la rendición o la indagación. Sri Krishna en el *Gita* prescribe la rendición; Vasishta en el *Yoga Vasishta* prescribe la Auto-indagación. Cuando se le preguntó sobre este tema, Maharshi dijo: “Hay dos maneras; pregúntate a ti mismo «¿Quién soy yo?» o «rendirse». La mente, que actúa como si fuera la soberana y propietaria de las facultades, debe abdicar y rendirse a sí misma al Ser puro, el Sí mismo. Alternativamente, debería mirar hacia adentro y percibir la verdadera naturaleza del Yo, el Sí mismo o Ser.

Fuente: *Inner Directions* (<https://www.innerdirections.org/>)



Ensayos | Entrevistas | Charlas | Diálogos | Artículos por autor