

Cómo ser consciente del control del ego

Tony Fahkry



El autor y defensor de la medicina alternativa Deepak Chopra afirmó: “Si quieres alcanzar un estado de felicidad, ve más allá de tu ego. Toma la decisión de renunciar a la necesidad de controlar, la necesidad de ser aprobado y la necesidad de juzgar. Esas son las tres cosas que el ego está haciendo todo el tiempo. Es muy importante estar al tanto de ellos cada vez que aparecen”.

Mucha gente está dormida por el vicio que tiene el ego y son víctimas de él porque no se dan cuenta de su influencia.

El ego es el niño herido y despreciado que amenaza la autoestima de la persona. Te manipula en la creencia de separación, que no es más que un impulso destinado a reforzar su posición.

El ego prospera al separarte de la totalidad de tu ser auténtico y conspira para atraerte hacia sus caminos.

Es la parte astillada del alma que sirve para advertirte de tus limitaciones.

El ego toma su poder de identificarse con el “yo” de tu ser. Cada vez que afirmas, “soy perezoso”, “soy inútil/incompetente”, etc., refuerza su influencia.

Cuando esta voz se vuelve abrumadora, te aleja más de la naturaleza de tu alma.

El ego se compromete a demostrar tu indignidad llamando la atención sobre los aspectos dañados de tu carácter.

“Todo el ego realmente es, son nuestras opiniones, que tomamos como sólidas, reales y la verdad absoluta sobre cómo son las cosas”, afirma la monja budista Pema Chodron.

Ustedes son seres completos, encarnados en la dualidad de luz y oscuridad, yin y yang. El ego, sin embargo, prefiere llamar la atención sobre la oscuridad recordándote el yo oculto, repleto de fallas y vulnerabilidades. Sin embargo, esto no es lo que eres, sino simplemente una instantánea de tu ser.

Busca ser escuchado para asegurar su supervivencia, ya que centrar la atención en la naturaleza de tu alma disminuye el ego.



El yo auténtico

Para encontrar la armonía, reconoce tus pensamientos inconscientes o reprimidos y transfórmalos en estados de empoderamiento.

El autor Mario Martínez afirma en *The MindBody Code*: “La solución a todos tus impasses y sufrimientos no es matar tu ego o desapegarte de tus emociones negativas. Necesitas tu ego para lidiar con los aspectos prácticos de la vida, y todas las emociones son información biológica esencial que te dice cómo responde tu cuerpo a las interpretaciones que haces sobre tus circunstancias”.

Para llamar la atención sobre tu ser auténtico, date cuenta de que debajo de tu historia enredada se encuentra tu esencia central, que es el amor y la luz. Porque el ego es simplemente una fachada disfrazada de máscara veneciana para ocultar el yo real.

Considera esto, ¿por qué te identificas con la voz del ego en lugar de la expresión del alma? Tal vez le recuerdes al padre que te criticó, en contraste con el padre cariñoso. Naturalmente, te sientes atraído por el padre negativo para apaciguarlo y justificar tu autoestima.

El ego es el guion desgastado que se reproduce en tu cabeza para convencerte de tu indignidad. Esto se combina con recordar pensamientos negativos que te hacen creer que eres menos que perfecto.

Para transformar la voz del ego, vuélvete consciente de tu diálogo interno limitante y **examina tu herida y dolor** por lo que realmente es: una cortina de humo.

Emprende esto adentrándote en el silencio que te permite conectarte con la quietud del ser interior. La práctica de la meditación es un medio efectivo para conectarse con tu alma, porque ahoga la charla mental en lugar de conectarte con tu ser auténtico.

“El yo auténtico nunca te hará creer que tienes algo que defender, probar o envanecerse, porque tu verdadera identidad no está determinada por lo que tu ego o el mundo tengan que decir sobre ti”, afirma el autor Dennis Merritt Jones.

Lamentablemente, muchas personas se distraen con ruidos extraños que las aíslan de asociarse con su yo central. Si se retiran al silencio el tiempo suficiente, descubren que debajo de sus pensamientos hay alguien que no les gusta.



El principio de la totalidad

Hay una gran corriente subterránea de anhelo de ser notado en tu interior. Esta conciencia pura se conoce cuando desvías tu atención de los pensamientos incesantes y te enfocas en la quietud.

Fue durante la práctica de la meditación un día que llegué a lo más profundo de mi ser y experimenté esta quietud impresionante. Sentí volver a casa y anhelaba asociarme con este silencio puro. La clave para desarrollar una relación con este aspecto de tu ser es rechazar la narrativa de la voz del ego.

No debes tratar de destruir el ego, sino integrarlo en la totalidad de tu ser para que no seas un sirviente de él.

El maestro de meditación y psicoterapeuta Loch Kelly valida esta posición en su libro *Shift into Freedom: The Science and Practice of Open-Hearted Awareness*. “Lo que soltamos es nuestra identificación con el ego. Las funciones de nuestro ego y la personalidad del ego se vuelven menos estresadas, defensivas y constreñidas; la identificación con el ego ya no se experimenta como el centro de lo que somos”.

Evita apoyar el punto de vista del ego sobre la separación y, en su lugar, destaca el principio de la totalidad.

Los pensamientos debilitantes vinculados al miedo son tu alma que te llama a reconectarte con tu naturaleza auténtica. En consecuencia, el miedo es una señal que te señala la quietud interior.

Así que, cuando aparezca un pensamiento que te quita el poder, simplemente obsérvalo a través de la conciencia pura. Recuerdo la frase que mi

sobrino de seis años aprendió en el jardín de infantes: "detente, mira y escucha".

Entonces, detén lo que estás haciendo, mira hacia adentro y escucha atentamente la voz que llama tu atención. A medida que practiques esto, menos reforzará el ego su control, por lo que con el tiempo se rescinde en un segundo plano.

Después de todo, si buscas alcanzar un estado de dicha como afirma Deepak Chopra, debes ir más allá del ego mientras estás atento.



Autor de autoempoderamiento, orador experto y entrenador. Su viaje hacia la grandeza comienza aquí: <http://www.tonyfahkry.com/>