

El ego no tiene una herida, el ego es la herida

Una reflexión sobre la pesadez de la existencia individual, la vanidad de todo esfuerzo personal y el camino de regreso al reposo.

Por Giordano Vera | 1 de mayo de 2026



(Foto de Mikhail Sekatsky en Unsplash)

Solemos acudir a la espiritualidad o a la terapia con una premisa incuestionada: que existe un «yo» que está roto y necesita ser sanado. Sentimos soledad, vacío o desconexión, y asumimos que son estados que le ocurren a alguien —a nosotros—. Desde ahí, buscamos soluciones: relaciones, pertenencia, experiencias que nos devuelvan una sensación de unidad.

Pero, ¿y si la soledad no fuera algo que te ocurre... sino aquello que crees ser?

Lo que propongo es simple, aunque radical: **el ego no sufre una herida, el ego es la herida.**

El yo: La frontera de la separación

¿Qué es ese «yo» que intentamos sanar? No es una entidad, sino un límite: una frontera imaginaria que separa lo que llamamos «yo» de lo que llamamos «lo otro».

En el instante en que aparece esa frontera, aparece también un mundo dividido: sujeto por un lado, objetos por otro. Surge la sensación de ser un centro —alguien que vive, piensa, siente— frente a una realidad externa.

Pero esa división no describe la realidad: la organiza. Es una construcción mental que fragmenta lo que, en sí mismo, no está fragmentado.

El «yo» no es alguien que experimenta la separación. Es la propia actividad de separar.

La ilusión de la separación

Esa frontera, sin embargo, no es real. Es útil, práctica incluso, pero no es real.

El «yo» no puede existir sin «lo otro». Depende completamente de ello. El cuerpo, por ejemplo, no está separado del aire que respira, del agua que lo sostiene, de todo lo que lo hace posible. No hay un punto claro donde «yo» termine y «lo otro» empiece.

De hecho, nada existe independientemente de «lo otro». La interdependencia es tal que no admite independencia alguna.

Nada existe por sí mismo. **Todo coexiste.**

La separación es pensada, imaginada, pero no encontrada.

El origen del sufrimiento

Cuando el «yo» se separa artificialmente de «lo otro», nace inmediatamente el sufrimiento.

Al sentirse una entidad separada de todo lo demás, el «yo» experimenta una sensación de carencia, de modo que busca completarse con algo fuera de sí, dando lugar al deseo y al apego.

Este es el sentimiento de falta que impulsa al «yo» a buscar algo que lo llene, lo complemente o lo haga sentir «entero»; lo cual es imposible, ya que el «yo» es de por sí mismo carente y fragmentado. La insatisfacción crónica, la sensación de vacío, es fundamental en el «yo».

Asimismo, al ver a un «otro» como algo distinto de sí, se siente amenazado y entonces busca preservarse, de tal modo que no pierda lo que considera suyo; esto da lugar al miedo y la aversión.

Deseo y miedo, apego y aversión: dos caras de la misma ilusión.

De esa ilusión nace la voluntad personal, y de ella surgen a su vez los dos instintos más fundamentales del ego: la autoafirmación, por la que busca acrecentarse, y la autopreservación, por la que busca protegerse y conservar lo que tiene. La dinámica del ego es buscar ganancias y evitar pérdidas.

Pero la dinámica de la vida es otra: no busca beneficiar o perjudicar a nadie, sino simplemente suceder u ocurrir. Estas dinámicas no son compatibles, ya que el ego quiere que las cosas sean como él quiere, por lo que siempre está en conflicto con la realidad.

Esa es la definición del sufrimiento: **la resistencia a lo que es**. Mientras haya una voluntad personal que entra en conflicto con la realidad, habrá sufrimiento.

El ego no tiene solución

El vacío existencial que siente el ego no es algo accidental o circunstancial, sino que es su esencia misma. No hay nada que «arreglar» o «curar» en el ego, porque el ego es la causa de su propio sufrimiento.

Intentar sanar al ego es como intentar curar una herida tocándola constantemente, lo que la mantiene abierta y dolorosa.

Esto es un despropósito. Todo intento de sanarlo es un intento de mantenerlo vivo, de darle atención, de darle importancia. El ego se alimenta de la atención y del drama: mientras más atención se le da, más se fortalece.

Mientras el ego siga siendo el centro de atención, seguirá sintiendo su vacío, su soledad y su insatisfacción. **El ego no tiene solución, pues es el problema.**

Por lo tanto, la única forma de liberarse del sufrimiento del ego es dejar de darle atención, dejar de alimentarlo, dejar de creer en él, pues es una confusión que cuesta muy cara.

La paradoja del vaciamiento

Liberarse de la separación parece exigir un «vaciamiento del yo»: dejar de identificarse con él y restarle la importancia que le hemos otorgado. Sin embargo, este proceso revela una verdad más profunda: **no hay nada que vaciar, porque el «yo» ya está vacío.**

Creemos que el «yo» es un contenedor lleno de pensamientos, creencias, emociones e historia personal. Pero nada de eso le pertenece ni se origina en él; todo son fenómenos que simplemente atraviesan el campo de la conciencia.

El «yo» no tiene una naturaleza intrínseca. El camino no es un esfuerzo por «negarse a sí mismo», purificarse o alcanzar un ego humilde, sino el simple reconocimiento de que la entidad que intentamos sanar o vaciar carece de existencia propia.

No se trata de vaciar el «yo», sino de advertir que ya está vacío.

Como olas en el océano

Es como el movimiento del océano. En la superficie las olas aparecen y desaparecen, pero su movimiento no está determinado por la «voluntad» de la ola, sino por la dinámica de la totalidad del océano.

Cada ola es un fenómeno del océano, y ninguna es independiente de él.

Asimismo, lo que llamamos «individuo» es una forma momentánea de un movimiento que no es individual, sino de la totalidad.

No hay sustantivos, hay sólo verbo

Cuando el velo de la separación se hace a un lado, la realidad deja de aparecer como un conjunto de entidades separadas.

La realidad no está dividida en partes, sino que es un todo indiviso. Las divisiones son imaginarias. Lo que llamamos «cosas» son solo formas temporales dentro de un flujo continuo. Una piedra, un árbol, un pensamiento, una emoción: no son objetos fijos, sino un único proceso que aparenta ser muchas cosas.

No hay cosas.
Hay acontecer.

No hay sustantivos.
Hay verbo.

No hay olas.
Hay océano en movimiento.

No hay entidades.
Hay fenómenos.

No hay fenómenos.
Hay un proceso continuo que todo lo produce.

La conciencia libre del velo del «yo»

Esta conciencia libre de la noción de separación es lo mismo que la conciencia libre del velo del «yo».

En esta claridad, no hay una conciencia separada de sus experiencias. Es la conciencia que se reconoce a sí misma como el proceso mismo de experimentar, sin

identificarse con ningún fenómeno particular ni con la ilusión de un «yo» como centro y sujeto de la experiencia.

Esto es la experiencia tal como es, previa a toda interpretación, denominación o conceptualización.

Es la experiencia inmediata, sin la intervención de la mente conceptual.

No es un estado alterado de conciencia, es la conciencia en su estado natural.

Es el silencio de la conciencia pura, sin la interferencia del ego.

No un silencio en el que no hay nada, ninguna experiencia, sino un silencio en el que **hay tan sólo el experimentar, sin un experimentador.**

Y este estado natural de la conciencia es el verdadero reposo, pues ya no hay división: ya no hay un «yo» enfrentándose a «lo otro».

La importancia de la claridad

Si el «yo» es una confusión de la conciencia, la pregunta surge sola: ¿cómo deshacer esa confusión?

Lo primero es ver que no se deshace mediante esfuerzo, sino con claridad. No implica luchar contra el «yo» ni perfeccionarlo, sino ver a través de él.

El «yo» es como un reflejo en el espejo. Parece real, pero es solo una imagen. La confusión no está en la imagen, sino en identificarse con ella. Del mismo modo, el «yo» es la imagen que la conciencia ha construido de sí misma como algo separado.

Intentar sanar o mejorar ese «yo» **es como intentar corregir el reflejo en el espejo**: no tiene sentido. Se puede modificar la apariencia, pero nunca dejará de ser una imagen. Mientras tanto, aquello que es real —la conciencia misma— permanece intacto.

Por eso, no se trata de sanar al «yo», sino de reconocer su naturaleza ilusoria y descansar en la conciencia que lo contiene.

La humildad: el verdadero autoconocimiento

Sin embargo, incluso cuando esta comprensión se hace evidente, el condicionamiento y los hábitos mentales pueden seguir sosteniendo la ilusión. Es como saber que el reflejo no es el cuerpo, pero continuar reaccionando como si lo fuera. La claridad, por sí sola, no disuelve inmediatamente la confusión, porque esta está profundamente arraigada y continúa operando de forma automática.

Aquí es donde la humildad se vuelve esencial, pues permite que esa claridad se encarne y se disuelva la ilusión.

La humildad es reconocer nuestro propio vacío; que no somos nada por nosotros mismos; que no existimos de forma independiente; que todo lo que llamamos «yo» es un fenómeno sostenido por la totalidad. No es una idea, sino una rendición: el abandono de toda pretensión de ser algo separado.

Esta humildad no tiene nada que ver con la victimización o autodesprecio —eso sigue siendo el ego ocupando el centro, ahora a través del drama—, sino con una observación serena de nuestra verdadera naturaleza.

Reconocer nuestra «nada» no es negación, sino apertura. Es dejar de ocupar un lugar que nunca nos perteneció, permitiendo que la realidad se muestre sin distorsión. Todo aquello que creemos ser se muestra entonces como lo que es: un fenómeno transitorio, sin existencia propia.

La humildad, en su forma más profunda, es el reconocimiento de que:

Yo no soy.
Sólo la totalidad es.
Sólo la totalidad dice «yo soy».

Así podemos entender qué quería decir Catalina de Siena cuando, en una visión de Dios, este dijo:

«¿Sabes, hija, quién eres tú y quién soy yo?
Si tienes este doble conocimiento, serás dichosa.
Tú eres la que no es; yo soy el que es.»

Esta humildad es el verdadero autoconocimiento.

El fin del drama.

El reposo.

GIORDANO VERA, 19 de abril de 2026
Autor del libro: [Confesiones de un alma insignificante](#)
