

Ego y Presencia Despierta

Por Leonard Jacobson

El ego

Cuando estás perdido en el mundo de la mente, funcionas como un ego y estás controlado por el ego. Déjame que resuma en pocas palabras y con frases sencillas la actitud básica y la postura del ego cuando funciona en el mundo:

«¡Yo! ¡Yo! ¡Yo!».

«¡Mío! ¡Mío! ¡Mío!».

«Tengo razón. Tengo razón. Tengo razón».

«¿Cómo puedo usar esto o aprovecharme de aquello?».

«¿Y yo qué gano con esto?».



Hay seis mil millones de egos viviendo en este planeta. ¿Entiendes ahora por qué está el mundo en un estado tan preocupante? ¿Ves por qué estamos destruyendo el Cielo en la Tierra a cambio de obtener un beneficio a corto plazo? ¿Comprendes por qué el tigre y el gorila están en peligro de extinción, igual que muchas otras especies? ¿Deduces por qué hay tanta injusticia, abusos, codicia, crueldad y desigualdad en este planeta?

Nos llevamos bien con quienes comparten nuestro mismo catálogo de ideas ilusorias. Estos son nuestros amigos y nos confabulamos con ellos en un complot para declarar la guerra a los que osan creer en unas ilusiones diferentes a las nuestras.

Ellos son nuestros enemigos. Uno de los ejemplos más obvios y peligrosos de esto es la religión, y particularmente el fundamentalismo religioso. Y otro es el nacionalismo.

«¡Yo! ¡Yo! ¡Yo!».

«¡Mío! ¡Mío! ¡Mío!».

«Tengo razón. Tengo razón. Tengo razón».

«¿Cómo puedo usar esto o aprovecharme de aquello?».

«¿Y yo qué gano con esto?».

Como puedes comprobar, esta actitud básica del ego afecta a todos los aspectos de nuestras vidas y de nuestras relaciones. Y es muy revelador de lo que en realidad está dirigiendo nuestros sistemas políticos y económicos, y nuestra ansia de poder militar. Por estar viviendo como egos inconscientes en este planeta, tenemos todas las posibilidades de dejar inhabitable para los seres humanos esta hermosa tierra. De seguir así, no serán los mansos quienes heredarán la tierra, sino las hormigas y las cucarachas.

Es hora de que despertemos. Tenemos que despertar individualmente y de ahí surgirá el despertar a nivel colectivo. Pero no podemos despertar sin reconocer antes en quiénes nos hemos convertido durante este largo viaje por el mundo del tiempo y la separación. Antes de lograr liberarnos de la dominación del ego, tenemos que hacernos responsables, admitirlo, reconocerlo y confesárnoslo a nosotros mismos.

La diferencia entre presencia despierta y el ego

Es esencial conocer la distinción entre la Presencia despierta y el ego. Tienes una forma muy sencilla de comprobar la Presencia. Si estás realmente presente, tu mente está en silencio y no hay pensamientos. Esta es la prueba decisiva, y no es negociable. Todo lo demás, es el ego.

Si aparece cualquier pensamiento, es un indicio de que el ego está implicado. Y entonces, cuando te observes a ti mismo, será el ego el que está observando, y si estás hablando de tu progreso espiritual, será el ego el que habla. Todavía estás en la dualidad, que distingue entre el observador y lo observado.

En Presencia, has trascendido la dualidad y estás en la Unidad. Estás en silencio, que es la única manera que hay de poder ser testigo del ego. Solamente desde la Presencia silenciosa puedes ser testigo y relacionarte con tu ego desde el amor, la aceptación y la compasión. Solo en silenciosa Presencia estás completamente libre de los juicios. Si el ego detecta cualquier indicio de que estás juzgando, no te liberará.

La relación correcta con el ego

El ego se hace más fuerte ante la resistencia y los juicios. Prospera con el rechazo y la oposición. La energía del amor y la aceptación es lo único que llevará al ego a un estado de relajación y entrega. Lo mejor que puedes hacer es amar a tu ego incondicionalmente y aceptarle, con todos sus pequeños juegos, sus manipulaciones y sus estrategias de seducción y distracción.

Debes tomar conciencia de todas las distintas formas que el ego tiene de resistirse a la Presencia y de seducirte para llevarte al mundo de la mente, y tienes que hacerlo con amor, aceptación y compasión. Esto solo es posible cuando estás presente.

Mientras funcionas como un ego que está perdido en el mundo de la mente, reclamas amor y aceptación, pero lo buscas fuera de ti mismo. Estás buscando que te llegue de otros y miras en la dirección equivocada, porque no será en los demás donde encuentres lo que estás buscando.

La única manera de recibir amor y aceptación incondicionales es volverse hacia dentro. La única relación que será verdaderamente satisfactoria y sanadora es la relación interna entre el ego, que vive en el mundo del tiempo, y la Presencia despierta que surge cuando estás totalmente presente. En esta relación interna hay una total ausencia de juicios, por la sencilla razón de que, en el estado despierto de Presencia, no se juzga.

Como el Ser humano despierto que eres, solo depende de ti el trasladar la energía de amor, aceptación y compasión a tu propio ego. Y a medida que el ego ceda en su resistencia, notarás que te es más fácil permanecer presente. Y llegarás a un punto de transformación en tu vida donde los pensamientos se detengan completamente y tu mente esté en silencio durante períodos de tiempo cada vez más largos.

El ego no puede despertar

Cuánto más afán ponga tu ego en iluminarse, más sufrimiento te producirá, porque está intentando lograr algo imposible para él. Este es un error muy corriente de casi todos los que siguen un camino espiritual.

El ego está ansioso por despertar, y por ello medita a diario, participa en todo tipo de prácticas espirituales, celebra rituales, enciende velas, va a retiros, lee muchos libros de espiritualidad y sigue las enseñanzas de diferentes maestros. El ego ansía con todas sus fuerzas alcanzar la iluminación. Y eso, simplemente, no puede suceder.

Tu ego nunca puede estar presente ni despierto en la verdad de la vida porque, como ya he dicho, el mundo del ego es el mundo de la mente. Se basa en el pasado, y proyecta ese pasado en el futuro. Su propia existencia depende del pensamiento, y esos mismos esfuerzos de tu ego para despertar te llevan cada vez más hacia el futuro, más lejos del momento presente.

Pero si tu ego puede reconocer su propia incapacidad y contradicción, su dilema, y relajarse, entonces te liberará del mundo mental y dejará que entres en

la Presencia. El ego debe dejar de intentar alcanzar la iluminación. Todos sus esfuerzos y todos sus intentos deben cesar. Y después solo habrá una apacible relajación que te deposita en el momento presente. ¡Ahora estás aquí! Estás despierto, al menos en esos momentos en que estás totalmente presente. Es así de simple.

Fuente: Leonard Jacobson. *VIAJE EL AHORA* (Gaia, 2017)

© NODUALIDAD.info