

La muerte del Ego

2011-07-14 11:06:16

El ego es un concepto difícil de definir, al tratarse de un fenómeno psicológico que solemos identificar con la totalidad de nuestra mente. En realidad se trata tan solo de una herramienta extremadamente útil, aunque si se nos va de las manos puede convertir nuestra vida en una pesadilla.

La función principal del ego es la de otorgar el sentido de continuidad e identidad personal a través de la vida, el sentido de que somos una entidad separada e independiente del resto del cosmos. Cuando decimos que somos extrovertidos, tranquilos o alegres estamos enumerando características de nuestro ego, nuestro yo consciente y racional.



Como todos los productos de la razón, el ego es un conjunto de ideas. Estas ideas condicionan nuestra percepción de la realidad, igualmente recurrimos a estas ideas a la hora de tomar cualquier tipo de decisión, mientras mantenemos una conversación, etc. Esas ideas sobre nosotros mismos se han ido formando a lo largo de nuestra vida, modelándose con nuestro aprendizaje y experiencia hasta convertirse en lo que nosotros somos, o más exactamente, lo que pensamos que somos.

El papel de esta herramienta parece fundamental en nuestra vida cotidiana. Nos ayuda a clasificar la realidad que percibimos (me interesa, no me interesa) y a valorarla (esto es bueno, esto es malo) a partir de nuestros conocimientos previos; lo empleamos, en definitiva, para cualquier proceso racional. El problema surge cuando esas ideas se vuelven nocivas y nos arrastran a acciones -o inacciones- terriblemente perjudiciales para nuestra felicidad y realización personal. Ocurre por ejemplo cuando nos convencemos a nosotros mismos de que somos tímidos, vagos o tristes y nos aferramos a esa idea para justificar nuestros actos.

Las ideas son ficciones de la mente. El mundo de las ideas no tiene por qué tener correspondencia con la realidad fenomenológica -el mundo real- y pocas veces se aproxima a ella. El principal motivo de esta falta de correlación entre las ideas y los fenómenos es que las primeras son rígidas, inmutables y absolutas, mientras que los últimos son cambiantes y relativos. Podemos creer que somos tímidos por algunas situaciones vividas, pero debemos comprender que eso no tiene por que condicionar el resto de nuestra vida.

La muerte del ego -también conocida como disolución del ego- es un proceso cuyo fin es destruir totalmente cualquier idea que tengamos de nosotros mismos, abandonar todo prejuicio acerca de lo que podemos o no podemos hacer y alcanzar una visión del mundo y de uno mismo completamente fluida y adaptable a cada instante. Muy pocas personas son capaces de alcanzar este estado de consciencia de

forma permanente, siendo más habitual el experimentarlo de forma temporal -tras un arduo proceso de meditación o mediante el uso de fármacos psiquedélicos- y volver a “recuperarlo” al terminar la experiencia, aunque considerablemente transformado.

El entrenamiento o preparación necesarios para alcanzar este trascendente estado psicológico es simple, aunque costoso de llevar a cabo. Pasa por dejar de tomarse en serio las ideas que tenemos de nosotros mismos y poner en duda cualquier prejuicio personal; también es necesario hacer un ejercicio de genealogía de las ideas: ¿por qué pensamos lo que pensamos? ¿qué sucesión de hechos y/o ideas anteriores nos ha llevado a creer en este aspecto de nuestra personalidad? Las respuestas a estas preguntas nos ayudarán a darnos cuenta de que las ideas que conforman nuestro ego vienen de alguna parte, se fundamentan en sucesos y no son en absoluto inmutables y ajenas a la realidad.

La experiencia en sí misma no suele ser agradable. El ego se resiste a morir y nos bombardea con ideas negativas acerca de lo que está ocurriendo. Pocas veces he estado cerca de completar esta experiencia, y cuando lo he hecho mi ego ha logrado sobrevivir aferrándose a ideas absurdas, tratando de mantenerse en pie haciéndome creer en mi propia muerte o en la locura absoluta; en el fondo se trata del temor primario e irracional a lo desconocido.

Os dejo con el fragmento de un texto de Osho, un místico oriental contemporáneo.

Me siento asombrado continuamente por la gente que viene a mí y que me dice que teme al amor. ¿De dónde proviene este temor al amor? Se debe a que cuando realmente amas a alguien tu ego empieza a desaparecer y a fundirse. No puedes amar con el ego, el ego se convierte en la barrera. Y cuando quieres destruir la barrera, el ego te dice, «Esto se convertirá en una muerte, ¡cuidado!»

La muerte del ego no es tu muerte. La muerte del ego es en realidad tu posibilidad de vida. El ego es simplemente una cáscara sin vida a tu alrededor. Tiene que ser hecha pedazos y tirada. Surge de forma natural, del mismo modo que cuando un transeúnte pasa, el polvo se deposita sobre sus ropas, sobre su cuerpo y ha de darse un baño para limpiarse de ese polvo.

Al movernos en el tiempo, el polvo de las experiencias, del conocimiento, de la vida vivida, del pasado, se acumula. Ese polvo se convierte en tu ego. Al acumularse, se convierte en una cáscara que ha de ser rota y tirada. Uno se ha de bañar continuamente, cada día, de hecho, a cada instante, de forma que esta cáscara nunca se convierta en una prisión. El ego teme al amor porque en el amor la vida alcanza una culminación. Pero siempre que hay una culminación de la vida también hay una culminación de la muerte. Van de la mano.

El arte de morir

PUBLICADO POR NADE

Fuente: <http://enbuscadelosagrado.blogspot.com/>