

«El Yo Separado»

El Ciudadano · 2 de octubre de 2014

El escritor de origen alemán, Eckhart Tolle, plantea una idea de cómo funciona la mente buscando estímulos que alimenten el pensamiento u otros conceptos que nutran su identidad. Este alimento es lo que él define como el Yo Separado.





La mente busca alimento incesantemente, y no sólo para el pensamiento; está buscando alimento para su identidad, para su sentido del yo. Así es como el ego (el yo separado) viene a la existencia y se recrea continuamente a sí mismo.

Cuando piensas o hablas sobre ti, cuando dices «yo», sueles referirte a «yo y mi historia». Éste es el «yo» de lo que te gusta y de lo que te disgusta, de tus miedos y deseos, el «yo» que nunca está satisfecho por mucho tiempo. Es un sentido de quien eres creado por la mente, condicionado por el pasado y que trata de encontrar su realización en el futuro.

¿Puedes ver que este «yo» es pasajero, que es una formación temporal, como una onda que recorre la superficie del agua? ¿Quién ve que esto es así? ¿Quién es consciente de que tus formas física y psicológica son pasajeras? Yo Soy. Éste es el «Yo» profundo que no tiene nada que ver con el pasado y el futuro.

¿Qué quedará de todos los temores y deseos asociados con tu problemática situación existencial, que consumen cada día la mayor parte de tu atención?

Un guión de varios centímetros de largo entre la fecha de tu nacimiento y la fecha de tu muerte inscritas en tu lápida. Para el ego este es un pensamiento deprimente. Para ti es liberador.

Cuando cada pensamiento absorbe tu atención lentamente significa que te identificas con la voz que suena en tu cabeza. Entonces los pensamientos quedan investidos de un sentido de yo. Esto es el ego, el «yo» creado por la mente. Este yo fabricado por la mente se siente incompleto y precario. Por eso el temor y el deseo son sus emociones predominantes y sus fuerzas motivadoras. Cuando reconoces que hay una voz en tu cabeza que pretende ser tú y que nunca deja de hablar, estás saliendo de la identificación inconsciente con la corriente de pensamientos.

Cuando notas esa voz, te das cuenta de que tú no eres la voz —el pensador—, sino quien es consciente de ella. La libertad estriba en conocerte a ti mismo como la conciencia que está detrás de la voz.

El ego siempre está buscando. Busca añadirse algo más de esto o de lo otro para completarse. Esto explica su preocupación compulsiva por el futuro. Cuando te das cuenta de que estás viviendo «para el momento siguiente», ya has salido del patrón mental del ego, con lo que surge la posibilidad de elegir prestar toda tu atención a este momento. Prestando toda tu atención a este momento, una inteligencia mucho mayor que la inteligencia de la mente egótica entra en tu vida.

Cuando vives a través del ego, siempre reduces el momento presente a un medio para un fin. Vives para el futuro, y cuando consigues tus objetivos, no te satisfacen, o al menos no por mucho tiempo. Cuando prestas más atención a lo que haces que al resultado futuro que quieres conseguir con ello, rompes el viejo

condicionamiento del ego. Entonces tu hacer no sólo es mucho más eficaz, sino infinitamente más alegre y satisfactorio.

Casi cada ego contiene algún elemento de lo que podríamos llamar «identidad de víctima». La imagen de víctimas que algunas personas tienen de sí mismas es tan fuerte que se convierte en el núcleo central de su ego. El resentimiento y los agravios forman parte esencial de su sentido del yo.

Aunque tus agravios estén completamente «justificados», te has construido una identidad de víctima que se parece mucho a una prisión cuyos barrotes están hechos de formas mentales. Mira lo que te estás haciendo a ti mismo o, más bien, lo que te está haciendo tu mente. Siente tu apego emocional por tu historia de víctima y date cuenta de la tendencia compulsiva a pensar o hablar de ella. Mantente presente como testigo de tu estado interno. No tienes que hacer nada. Con la conciencia vienen la transformación y la libertad.

Los hábitos mentales favoritos del ego, los que le fortalecen, son la queja y la reactividad. Buena parte de la actividad emocional-mental de muchas personas consiste en quejarse o reaccionar contra esto o lo otro. Ello hace que los demás, o la situación, estén «equivocados», mientras que tú «tienes razón». Teniendo razón te sientes superior, y sintiéndote superior fortaleces tu sentido del yo. En realidad sólo estás fortaleciendo la ilusión del ego.

¿Puedes observar estos hábitos dentro de ti mismo y reconocer tu quejumbrosa voz interior por lo que es?

El sentido del yo característico del ego necesita el conflicto porque su identidad separada se fortalece al luchar contra esto o lo otro, y al demostrar que esto soy «yo» y eso no soy «yo».

Es frecuente que tribus, naciones y religiones consigan fortalecer su sentido de identidad colectiva teniendo enemigos, ¿Quién sería el «creyente» sin el «infiel»?

En tus tratos con otras personas, ¿puedes detectar ligeros sentimientos de superioridad o inferioridad hacia ellas? Lo que estás viendo es el ego, que vive de la comparación.

La envidia es un derivado del ego, que se siente disminuido cuando a otra persona le pasa algo bueno, o cuando alguien tiene más, sabe más o puede hacer más que tú. La identidad del ego depende de la comparación y siempre quiere más. Se agarra a cualquier cosa. Si todo lo demás fracasa, puedes fortalecer tu ficticio sentido del yo sintiéndote más maltratado por la vida o más enfermo que otras personas.

¿Cuáles son las historias, las ficciones de las que derivas tu sentido del yo?

La necesidad de oponerse, de resistirse y de excluir está incorporada a la estructura misma del ego ya que esto le permite mantener el sentido de separación del que depende su supervivencia. De modo que «yo» voy contra el «otro», «nosotros» contra «ellos».

El ego necesita estar en conflicto con alguien o algo. Eso explica por qué buscas la paz, la alegría y el amor, pero no puedes tolerarlos por mucho tiempo. Dices que quieres la felicidad, pero eres adicto a tu infelicidad.

En último término, la infelicidad no surge de las circunstancias de tu vida, sino del condicionamiento de tu mente.

¿Albergas sentimientos de culpa respecto a algo que hiciste – o dejaste de hacer- en el pasado? Lo cierto es que actuaste de acuerdo a tu nivel de conciencia, o más bien de inconsciencia, de aquel tiempo. Si hubieras estado más alerta, si hubieras sido más consciente, habrías actuado de otra manera. La culpa es otro intento del ego de crear una identidad, un sentido del yo. Al ego no le importa que el sentido del yo sea positivo o negativo. Lo que hiciste o dejaste de

hacer fue una manifestación de inconsciencia, de la inconsciencia humana. El ego, no obstante, lo personaliza y dice: «Yo hice aquello», y así te creas una imagen mental de ti mismo como persona «mala».

A lo largo de la historia, los seres humanos han cometido incontables actos de agresión, crueldad y violencia hacia sus semejantes, y continúan realizándolos. **¿Son todos ellos condenables? ¿Son todos culpables? ¿O dichos actos son expresiones de la inconsciencia, de una etapa evolutiva que ahora estamos dejando atrás?.**

Las palabras de Jesús: «Perdónales porque no saben lo que hacen», también son aplicables a ti.

Si con el fin de liberarte te marcas metas egóticas que te potencian o te hacen sentirte importante, aunque las consigas, no te sentirás satisfecho. Márcate metas, pero sabiendo que alcanzarlas no tienen la menor importancia. Cuando algo surge de la Presencia, significa que este instante no es un medio para un fin: la acción es satisfactoria por sí misma en cada momento. Ya no reduces el Ahora a un medio para un fin, que es lo que hace la conciencia del ego.

«Cuando el yo desaparece, desaparecen los problemas», dijo el maestro budista cuando le pidieron que explicara el significado profundo del budismo.

Texto extraído del «Silencio Habla» de Eckhar Tolle

Fuente: [El Ciudadano](#)