

**CRECIMIENTO PERSONAL****LA ESENCIA****8 – Características de sobrevivir bajo el mando del ego o vivir desde la consciencia.**

**(Contenido elaborado a partir del tema 3 del libro “Consciencia” Ed. Sirio de Emilio Carrillo)**

**¿Qué es el ego?**

En todo ser humano hemos de tener clara la distinción entre una parte que es divina, infinita y eterna, que sigue existiendo después de la muerte física, y otra parte que se queda en este plano y deja de existir tras la muerte física, o mejor dicho, cuando llega el momento de realizar el tránsito.

Para entender fácilmente la diferencia entre ambas partes, recurriremos a la metáfora del Conductor y el coche.

A aquello que realmente somos en esencia, esa parte divina, imperecedera, que no es de este mundo pero que necesita encarnar en un vehículo o soporte material para vivenciar las experiencias de aprendizaje necesarias en su proceso evolutivo y que las distintas corrientes espirituales han denominado de muchas formas (espíritu, energía, alma, consciencia, amor...), le llamaremos “Conductor”.

Llamaremos “coche” al vehículo material, que si tiene fecha de caducidad, constituido por el yo físico, mental y emocional, que le presta soporte en esta existencia a nuestra verdadera esencia constitutiva.

Cada parte, utilizando una terminología de actualidad, posee su propio sistema operativo que dirige su funcionamiento, siendo en el caso del Conductor, la “consciencia” y para el caso del coche, la mente.

El ser humano tiene dos opciones de vida:

- Vivir con el Conductor bien despierto, llevando él el volante y los mandos del coche, siendo consciente en todo momento de su inmortalidad, del infinito poder que encierra su divina naturaleza constitutiva, o
- Vivir con el Conductor dormido, olvidado de su inmenso potencial interno, aletargado, creyéndose que es el coche y por ello viviendo constantemente identificado con el yo físico, emocional y mental. En este caso en que el Conductor está dormido, para que ese ser humano pueda seguir desplegando su vida en este mundo, la mente activa el piloto automático que es lo que llamamos el “ego”.

El ego es muy criticado, hasta el punto de que hay quienes querrían eliminarlo, matarlo. Pero el ego tiene, como todo lo que existe en la Creación, en la Vida, un sentido profundo, el de echarle una mano cuando te has olvidado de lo que eres. Te está haciendo en esos momentos un favor. Y si quieres que desaparezca de tu vida, es muy sencillo, se desactiva cuando recuerdas lo que eres realmente, esa parte divina, infinita y eterna que ha encarnado para tener una experiencia humana y vives desde esa consciencia, o sea desde el Conductor.

**Características de vivir (sobrevivir) desde el mando del ego**

Cuando olvidamos que somos el Conductor y vivimos identificados con nuestro yo físico, mental y emocional, desde la mente, el ego no sabe vivir la vida tal cual se presenta y necesita condimentarla, enredarla, complicarla, convirtiéndola más en un sinvivir. Como mucho sobrevives, no vives.

Veamos a qué conduce vivir bajo el mando del ego:

- Miedo a la muerte y como consecuencia a la vida.

Lo que realmente somos no muere, sencillamente pasa a otra modalidad de vida después del tránsito. En cambio, el coche si tiene fecha de caducidad, por lo que acabará sus días en el cementerio o en el crematorio. Esto crea pavor al sistema operativo del coche (la mente), en ausencia del mando consciente que vive sabedor de su inmortalidad. Por ello, el miedo a la muerte constituye la característica fundamental de la vida vivida bajo la influencia y orientación del ego.

Debido a ese miedo a la muerte, las personas andan por la vida temiendo que se produzcan sucesos que las lleven, a ellas mismas o a sus seres queridos, a experimentar enfermedades o accidentes que pongan fin a sus

días, y por extensión, otras situaciones amenazadoras para su integridad física o emocional, como por ejemplo la soledad o la escasez. Todos estos temores encorsetan a las personas y como consecuencia las conducen a tener miedo y desconfianza hacia la vida.

— Desconfianza hacia la vida.

Las personas suelen ver y vivenciar los acontecimientos y experiencias de la vida en dos categorías:

- Lo bueno, lo positivo, lo deseable, lo apetecible, lo que le gusta, lo placentero... por una parte.
- Lo malo, lo negativo, lo indeseable, lo rechazable, lo que no le gusta, lo doloroso... por otra.

La mente del ser humano desea el primer tipo de experiencias y rechaza las segundas, por lo que vive temiendo recibir un “golpe por la espalda” de la vida al presentarse en cualquier momento las segundas en lugar de las primeras.

Ese posicionamiento de la mente es una falacia, la semilla del sinvivir, del malestar, del sufrimiento y la enfermedad. La vida es una, integridad, totalidad y todo lo que nos presenta merece ser igualmente vivido, pues todo tiene un sentido profundo en clave de nuestro proceso consciencial y evolutivo. Pero el ego y la mente no lo detectan así, rechazando parte de la vida, sin percatarse de que así están rechazando la vida misma.

— Queja.

Al presentarse o poderse presentar en la vida los acontecimientos catalogados como “indeseables”, el ego y la mente suelen posicionarse en una actitud de “queja”.

Muchos seres humanos viven en una queja continua. Se quejan de todo: de la vida, de sus vidas, de los demás, del mundo... Suelen estar sumidas en el juicio, la opinión, la crítica negativa...

— Buscar la satisfacción fuera de uno mismo.

Cuantas veces necesita el ser humano experimentar que toda búsqueda de objetos y situaciones fuera de uno mismo que le produzca contento, satisfacción y bienestar, no es perdurable en el tiempo. Y si alguna vez perdurara, de seguro que en lo profundo no le aportaría el bienestar y la satisfacción completa que busca y desea.

Un aspecto no material que se suele buscar en el exterior es el reconocimiento, la aprobación y la buena opinión de los demás hacia uno mismo. En este sentido, desde la identificación con el coche, desde el ego, no se ve con claridad que las palabras y comportamientos de los otros hacia ti, suelen ver más con ellos mismos (como están, como piensan, con lo que les ocurren...), que contigo mismo.

La búsqueda de experiencias “agradables” en el exterior, persigue el bienestar, pero el malestar forma parte inevitable de la dualidad de la vida, y en algunos momentos se presenta. La no aceptación y huida del malestar lleva al sufrimiento.

— Centrarse en el “qué” y olvidarse del “cómo”.

Desde el influjo del ego, las personas no dejan de estar pendientes y ocupadas con el “qué”: qué ocurre, qué no ocurre, qué hacen, qué no hacen..., cuando lo realmente importante en la vida es el “cómo”: cómo se vive y se afronta el “qué”. Todo lo que sucede en la vida tiene un sentido profundo, un porqué y un para qué en clave del desarrollo consciencial y evolutivo. Luego el “qué” no debe preocuparnos.

— Tener, retener, poseer, acumular, atesorar.

El miedo a que aparezcan en la vida los acontecimientos “indeseados” provoca en la gente que vive bajo el influjo del ego la búsqueda de “seguridad” y “protección”, que creen encontrarla teniendo, reteniendo, poseyendo, acumulando y atesorando bienes materiales.

Esto es un auténtico sinsentido pues, por un lado, nadie se puede llevar nada material cuando llega la muerte física, lo cual viene muy bien reflejado en el dicho “las mortajas no tienen bolsillos”. Por otro lado, el miedo subyacente a esa mentalidad y actuación no desaparece realmente por mucho que uno acumule y atesore.

— Afán de dominio.

Otra reacción inconsciente derivada del miedo a la vida y de la inseguridad que ello conlleva, es el afán de querer dominar a los demás, de querer tener el poder en sus manos.

En un estadio más sutil está el afán de querer tener siempre la razón, sucediendo en muchas ocasiones que a partir de aparentes discusiones sin importancia, con el consiguiente acaloramiento y enrocamiento en las posiciones, las personas terminen llegando a las manos.

— Enfado, ira....

El enfado, el enojo, la ira... son reacciones que también derivan de una vida dirigida por el ego. Cuando hay partes de la vida que no gustan, no se desean y rechazan, se vive en tensión que desencadena antes o después el estado de malestar, de enfado y de ira, que solemos ver por doquier en todos los ambientes de la vida cotidiana.

— Competencia, prisa, estrés.

El estado frecuente de enfado, de enojo, de ira... suele conducir a una competición continua, a convertir cualquier cosa que vayamos a hacer en una especie de lucha con los otros. Nos referimos al tipo de competencia que provoca que si haces algo bien, te moleste que otra persona lo haga mejor que tú. Esto conduce a un estilo de vida marcado por las prisas y el estrés.

— Culto al exceso y a la velocidad.

La sociedad actual y la visión que en ella impera ensalzan el exceso y la velocidad como ninguna otra cultura lo había hecho antes.

Se suele destacar en los medios de comunicación el “éxito” del “triunfador” en cualquier faceta de la vida, en la económica, política, artística, deportiva..., siendo muy frecuente el centrar el beneficio del éxito en sí mismo, no aportando casi nada a los demás. Suele importar mucho más el precio de los productos, que su verdadero valor. Interesa que las personas no dejen de mirar siempre al mañana, a un futuro virtual frecuentemente quimérico, dejando así de observar y disfrutar del aquí y ahora, de la realidad tal cual es.

La rapidez en la consecución de objetivos es cada vez más valorada, a pesar de que para mantener tales ritmos tan trepidantes se tenga que echar mano al consumo de estimulantes por un lado y para paliar el estrés resultante y las dificultades para conciliar el sueño, al de ansiolíticos y somníferos.

## **Características de vivir desde la consciencia**

Veamos a que conduce vivir desde el Conductor que realmente somos:

— Libertad (ausencia de miedos).

La única y real definición de libertad es la ausencia de miedos. Cuando vives desde el Conductor que realmente eres, desde la consciencia de nuestra divinidad, de nuestra eternidad, de que nuestra existencia no tiene principio ni fin..., no se puede tener miedo a la muerte, pues en nosotros es un imposible, ni tener miedo a la vida, pues la consciencia no divide ni fragmenta la vida, la asume en su integridad, en su totalidad, en su unidad. Agarras por los cuernos el toro de la vida y te dispones en la actitud de vivirla plenamente, gozosamente, dando igual que pegue o bese (como decía en una de sus canciones J. M. Serrat).

— Confianza en la vida.

Vivir desde el Conductor en ausencia de miedos, sin miedo a la muerte y por ello a la vida, deriva como consecuencia desarrollar una plena confianza en la vida: en lo que acontece en tu vida y en la de los demás, y en todo lo que acontece en el mundo, en el Universo, en la Creación. Ya sabes que todo tiene su sentido profundo, que todo encaja, que nada sobra ni falta, que todo tiene un porqué y un para qué en clave del desarrollo consciencial y evolutivo.

La mente no puede vislumbrar ni entender el sentido profundo de todo lo que acontece en la propia vida y en la de los demás, pero el corazón sí. Al corazón no le hace falta hacer un acto de fe o aferrarse a un dogma para ello, lo sabe porque cuenta con una sabiduría innata que le permite percibir el sentido profundo de todo.

— Aceptación.

De la confianza plena en la vida deriva la aceptación, ya no hay queja ante nada ni por nada. Si llueve, llueve; si hace sol, hace sol; si la vida pega, pega; si la vida besa, besa.

La verdadera aceptación no es resignación, no es impotencia, no es un “que se le va a hacer”. Es el fruto de la confianza.

— Fin de la búsqueda fuera de uno mismo.

Desde la libertad entendida como ausencia de miedos, la plena confianza en la vida y la aceptación de cuanto sucede, se acabó la búsqueda de la satisfacción en el exterior. Ya no hay nada que buscar fuera de uno, porque sabes que ya lo tienes todo.

Es un estado que percibe claramente la diferencia entre la felicidad y el bienestar. El bienestar, tan mencionado últimamente en los discursos políticos, tiene que ver con la satisfacción de los deseos del ego en el exterior. Pero eso no es la felicidad, ya que la búsqueda exterior del bienestar lleva al sufrimiento cuando inevitablemente la situación cambia y encontramos el malestar.

La felicidad es algo muy distinto, es el estado natural de lo que eres. No está fuera de ti, sino dentro. Cuando se produce el recuerdo de lo que realmente eres, la felicidad emana continuamente. No tiene una causa externa que la motive, es consustancial a lo que eres en esencia.

— Centrarse en el “como” se vive el “qué”.

El “qué” es la vida y lo que ocurre en ella, y el “como” es la manera de vivir y afrontar todo. La consciencia sólo se centra en el “como” sabedora de que todo cuanto ocurre es perfecto.

— Vida sencilla.

Ante el deseo de tener, acumular y atesorar, cuando vives desde el Conductor que eres, te das cuenta que no es cierto que necesites para vivir tantas cosas como creías, optando día a día por una vida más sencilla. Te percatas que tenía razón San Francisco de Asís cuando dijo: “Necesito poco, y lo poco que necesito, lo necesito poco”, y también tenían razón quienes suscribieron la expresión “lo que posees, te posee”, pues la propiedad no te libera, sino que da lugar a muchas ataduras, a sentimientos de pérdida y otras inercias relacionadas.

Llevando una vida sencilla dejas de confundir valor y precio, y te haces consciente de que lo más valioso no se puede comprar: la vida misma, el aire que respiras, la amistad, la fragancia de una flor, la mirada de un ser querido...

— Ritmo de vida más tranquilo.

Todo mejora, incluso la salud, cuando se prescinde del apresuramiento. Al hacer las cosas más despacio se hacen mejor, también se ofrece la oportunidad de gozar al hacerlas.

Las palabras “rápido” y “lento” representan dos filosofías de vida muy distintas. Rápido equivale a atareado, agresivo, superficial, estresado, impaciente..., todo aquello que prioriza la cantidad sobre la calidad. En cambio, lento está asociado a sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, paciente, reflexivo..., todo aquello que valora más la calidad sobre la cantidad. Por todo ello, una vida centrada en la lentitud puede resumirse en dos cualidades fundamentales: equilibrio interior y armonía exterior. Cualidades que se corresponden con la auténtica felicidad.

— Prescindir del dominio, así como del enfado, el enojo, la ira...

Viviendo desde el Conductor, comprendes que los demás son también Conductores, cada cual actuando en función de su estado consciencial y evolutivo y lo que nace del corazón no es dominar a nadie, sino un respeto profundo por lo que hace cada cual. No te cuesta comprender que muchos seres humanos viven en el olvido de lo que son, lo cual sólo puede llevarte a la compasión, nunca a la confrontación ni a la crítica, acabándose para ti, el enfado el enojo, los golpes de ira...

— Compartir.

La necesidad de dominar se sustituye por la de cooperar. En lugar de competir, compartes. Vas percatándote que el verdadero truco de la vida es dar, sin esperar nada a cambio. Siempre que das desapegado del fruto de la acción, la vida te lo devuelve multiplicado, porque la vida es abundancia, no escasez.

— Desconexión del sistema.

Desde la consciencia te percatas con más claridad del momento actual de la evolución de la sociedad, del entramado de la misma, de sus instituciones y sus gobernantes y de cómo ese entramado empieza a venirse abajo, siendo más y más la gente que empieza a vivir de forma distinta, con más sencillez, con menos préstamos bancarios, desde el ecologismo, desde el respeto y el no daño a todo ser vivo y al Planeta..., comprendiendo que la aparente crisis actual es sólo la consecuencia del gran proceso evolutivo planetario. **4**