Si el ego no te deja tranquilo, mándalo a comprar humildad

Publicado: Sábado, 24 Diciembre 2022 08:17
Escrito por Valeria Sabater

“Recortas y moldeas tu cabello pero nunca te acuerdas de moldear el Ego”. Albert Einstein

Hay un tipo de ego que no ofrece tregua ni descanso: es aquel que sufre porque el mundo no está a su medida, el que se lamenta por no tener siempre la razón.

Ahora bien, hemos de tener en cuenta que no hay peor esclavitud que la de quien vive apegado al ego, porque ser feliz es del alma, porque quien es capaz de dejarlo ir con humildad, puede conectarse al mundo de nuevo desde el corazón.

Estamos sin duda ante un constructo psicológico tan complejo como curioso donde se incluyen además ciertas dosis de sufrimiento. Resulta llamativo, por ejemplo, ver como el ego suele crear un molde para sí mismo a través del cual se compara con el resto de personas. Si tenemos la suerte de ajustarnos a ese patrón nos adorará pero, si sobresalimos, seremos sin duda el foco de sus ataques y desprecios.

Si tu ego no te deja tranquilo mándalo a comprar humildad, solo entonces descubrirás la divinidad que hay en ti.

Estamos seguros de que conoces a alguien con este tipo de comportamiento, e incluso, por qué no, puede que seas consciente de que en algún momento también tú actúas con ciertas dosis de ego. Tal y

Phoca PDF

como dice un proverbio chino “es más difícil cambiar el curso de un río que el carácter de una persona”.

No obstante, nunca está demás en reflexionar sobre el tema, al menos para tenerlo en cuenta y meditar sobre ello.

El ego y la mente egótica

Ekhart Tolle es un escritor conocido por traer al gran público la corriente del “aquí y ahora”. En sus trabajos identifica las fuentes de sufrimiento interno más comunes que nos impiden conectarnos con nuestro entorno para ser felices. En libros como “Un nuevo mundo: ahora” nos habla de un término tan interesante como útil: la mente egótica. Además, no duda en afirmar una de las fuentes más complejas de sufrimiento personal.

Para Tolle, las personas caracterizadas por una mente egótica “están poseídas por su propia mente”. Hay una especie de obsesión con los propios pensamientos, juicios, valores y emociones, hasta el extremo de vivir completamente “apegados” a su propia historia. No existe nada más allá de este horizonte exclusivo y personal.

La mente egótica es persistente y repetitiva, originando así un tipo de energía psíquica muy destructiva. No podemos olvidar que este tipo personalidad busca a su vez diferenciarse de otros egos y sobrepasarlos, cayendo poco a poco en un tipo de lucha tan inútil como frustrante, ya que el “combate” entre egos solo trae como consecuencia el sufrimiento psicológico.

Cómo propiciar el descanso del ego

La persona, en cuya mente reverbera la voz del ego a cada instante, buscará siempre cambiar a los demás sin esforzarse por cambiarse a sí mismo. Todo ello genera frustración. De hecho, hasta es muy posible que alguna vez hayas conocido a la típica persona que se queja de que “las relaciones son muy difíciles”, sin ver que el foco del problema es ella misma y no los demás.

“Recortas y moldeas tu cabello pero nunca te acuerdas de moldear el Ego” -Albert Einstein-

El propio Ekhart Tolle nos señala que también él tuvo que hacer esta misma transformación: la de despegarse de su ego, del “cuanto más tengo más soy” y de todo ese rumor interno que le impedía sintonizar con la vida y con el resto de personas de forma íntegra, humilde.

A pesar de que no resulte fácil, puede lograrse. Por ello, te

Phoca PDF

proponemos ahora que reflexiones sobre esas cuestiones. Te enseñarán a lidiar mejor con una persona de “ego elevado” y también a desactivar algunos de los comportamientos que van en esa línea y que todos alguna vez tenemos.

Claves para desapegarnos del ego

Una de las frases más conocidas del polémico Donald Trump es la de “muéstrame a una persona sin ego y te mostraré a un don nadie”. Queda claro que el ego al que se refería el próximo aspirante a la presidencia de Estados Unidos no es exactamente el ego al que aludimos en este artículo. Así:

Para poder defendernos de esos egos disfuncionales que se hallan en nuestro entorno, lo mejor es no reaccionar ante dichos comportamientos. Ignorar es responder con sabiduría y además, es también frustrar a quien desea ser el centro de atención.

Una técnica para “apagar el ego” es encontrar la calma interna, apagar el ruido mental. El ego siempre está buscando algo: añadirse un poco más de esto o de lo otro para completarse, retarse con aquel de más allá para tener razón.

La fuente de sufrimiento asociada al ego terminará cuando nos centremos en el momento presente para buscar un fin más noble, más humilde. Como suele decirse, “nadie llega a aprender el sentido de la vida hasta que no somete a sus egos a servir a sus hermanos”.

Cuando conectamos empáticamente con los demás y entendemos que “ser no es poseer” o que “cuanto más tengo necesariamente no soy más” nos liberamos de inmediato de un sinfín de cargas. Es entonces cuando la mente egótica se apaga para encender a nuestra valiosa mente emocional.

Valeria Sabater, en lamenteesmaravillosa.com

Phoca PDF