

LA LUCHA CONTRA EL EGO

- 1) El Monstruo del Ego = nuestro peor enemigo. [págs. 2-5]

- 2) El Mito de la lucha contra el Dragón [pág. 6]

- 3) Manifestaciones del Ego [pág. 7]
Formas de vida egóticas.

- 4) Actitudes surgidas del Ego [págs. 8 y 9]
Soberbia
Masoquismo
Ingratitud

- 5) Los 2 yoes → sus características [págs. 10 y 11]

- 6) Vencer y domar al Ego [pág. 12]

El monstruo del EGO

1) ¿Qué es el Ego? → “el sentido de yo y lo mío”.



Pronombres: *me / mi / para mí / conmigo*

Me (a mí) → me molesta / me irrita / me gusta / me interesa
“A mí no me hables”. “A mí esto no me atrae”.
Para mí → no para ti ni para otros / sólo para mí
“para mí esto es así” (mi opinión).
Conmigo → quien no está conmigo está contra mí.
Vamos a trabajar juntos (= conmigo, para mí)

El “yo y lo mío” me separa del **No-yo** y lo **No-mío**



Me encierra en mi esfera particular, privada y privatizador. Los demás (los prójimos) quedan privados de todo ello. Privar = despojar; quitar o perder el sentido.

El Otro y lo suyo me son algo ajeno (extraño) → si no hostil
No me interesa
No me parece importante
No lo entiendo ni me voy a esforzar por entenderlo
(no me preocupa el no entenderlo)
Quizá hasta lo odie, lo desprecie o menosprecie.

El Ego es **privador y separador** (separatista) por naturaleza: divide, separa, aparta, enfrenta, priva (despoja y quita). No une, sino que crea enfrentamiento, hostilidad, división, enemistad, conflicto. Es incapaz de forjar unión, unidad, entendimiento recíproco, paz y armonía.

2) **Ser algo y alguien.**

“*Der Wahn zu werden Eins und Etwas*”. [Zacharias Werner]

[“La obsesión por convertirse en uno (*Eins*) y algo (*Etwas*)”: uno importante, distinto y distinguido]

Llegar a figurar / destacar = ser uno entre otros muchos / ser algo y alguien que todo el mundo tiene en cuenta (admira o envidia).

Sentido del ego → arraigado en la existencia psico-somática (*Nama-Rupa*)
Rupa = la Forma física (el cuerpo / la figura)

Nama = el Nombre (que me hace conocido y reconocido)
El Alma (mi mundo anímico).

Al individuo egótico le encanta que **su nombre** y **su foto** salgan en la Prensa
[en la radio o la TV: se pirra porque se hable de él]

El individuo egótico busca placeres, fama, dinero y poder.

El dinero y el poder le dan seguridad (renombre)
[ser admirado y respetado; estar por encima de los demás]

3) ¿Cómo funciona la mente egótica? → **Dualismo**

Es bueno, aceptable, positivo → lo que reafirma mi ego

Es malo, rechazable, negativo → lo que atenta contra mi ego
[le hace sentirse disminuido o atacado]

Genera **obsesiones**, **manías**, espejismos, vicios, filias y fobias.

Deformaciones que nos oprimen: *en lo intelectual* (ideas, pensamientos)
y *en lo emotivo* (sentimientos, estados de ánimo)

Ilógica y llena de prejuicios → deforma la realidad. Rechaza lo que no le gusta.

El Ego pone a su servicio las tres potencias del alma.

Las manipula a su antojo → las deteriora, degrada y corrompe (no podrán funcionar bien)

1) Memoria → sólo recuerda y retiene lo que le conviene.
Olvida lo que no se ajusta a sus deseos.

2) Inteligencia /Razón → se inventa razones, ideas, conceptos.
Razonamientos tramposos.

3) Voluntad → quiere lo que no debería querer
Se convierte en **Noluntad** = Mala voluntad
Voluntarismo = cree que puede hacer que la mentira sea verdad [que lo negro sea blanco] con sólo quererlo.

El individuo de mente egótica **se da a sí mismo sus propias leyes y normas** particulares: se inventa su propia moral y sus propios principios (quizá de forma muy dura y estricta).

Nadie me va a decir lo que tengo que hacer: Yo soy mi propia ley. Yo digo lo que es verdad y lo que es mentira, lo que está bien y lo que está mal. Las palabras significan lo que yo quiero que signifiquen (en cada momento).

Para defenderse el Ego recurre a **argucias** (argumentaciones demagógicas)

↓
Construcciones mentales = Tenebrosa tela de araña
(en la que quedamos presos)

4) Enemigo de los Valores

Rebelión contra el Orden [la Ley / la Norma / el Principio / el Logos]

No le interesa (rechaza) → Verdad, Bien y Belleza
Bondad, Rectitud, Justicia

Vive en la mentira (el error), la maldad y la fealdad.

Falsifica nuestra vida → la hace inauténtica, irreal, injusta.

5) Subversión → el Ego **ocupa el puesto de nuestro Yo real**
Lo desplaza, arrincona, destrona y anula.
Intenta matarlo (sepultarlo) = usurpador / regicida.

Orden normal → el yo falso y efímero (individualidad) debe someterse al Gran Yo o Yo real (la Personalidad).

El Ego nos somete a una **férrea y cruel tiranía**.

Nos oprime, nos tiraniza y martiriza.

Nos esclaviza a su lógica irracional (totalmente ilógica).

Nos encierra en una cárcel [prisión] creada por nosotros mismos.

Nos impide ser libres → vivir con espontaneidad, naturalidad y autenticidad

Nos impide conocernos a nosotros mismos. **Me priva** de libertad

entroncar con nuestro destino. **Me priva** de todo lo bueno

enraizar en la realidad.

Hace imposible que se desarrollen nuestras más altas posibilidades.

Nos asfixia / Nos agobia / Nos amarga la vida.

6) Postura básica del Ego

[Subjetivismo partidista]

Todo lo veo desde mi posición → los demás tienen que ajustarse a ella.



Si no lo hacen: son mal intencionados (tienen mala voluntad)
No tienen interés (no quieren cambiar o mejorar)
No me entienden (soy un incomprendido)
No saben convivir (no saben relacionarse conmigo)

Incluso la realidad tiene que adecuarse a mi posición.



Si hay problemas, será la realidad la que tenga que cambiar.
Wishful thinking = pensamiento desiderativo (engañoso)
Las cosas son como yo quiero que sean.

No vivo en el mundo, sino en mi mundo (mi mundo particular, privado y privativo,
que me priva de una relación sana con el entorno).

Mi ego no me permite ver ni oír → me hace ciego y sordo

No escucho la voz de la realidad
No me abro al mensaje de la Sabiduría
No veo la realidad tal como es.

Vivo encerrado en *mi opinión* [mis opiniones = mi manera de ver las cosas]

En alemán: “opinión” = *Meinung* [de *mein* = “mío”]

Los demás (el mundo y los hechos) me agobian



Mi ser = una fortaleza asediada o amenazada → postura defensiva
o un castillo desde el que atacar → postura ofensiva (agresiva)



Para dominar el mundo e imponer mis ideas (mi voluntad)

La culpa de mis problemas la tienen los demás (el prójimo)

“*Mi infierno son los otros*” (Sartre)

Postura sana, sabia e inteligente: **Yo soy el responsable de cómo es mi realidad.**

Esta es la enseñanza de la Sabiduría: Si algo va mal, la culpa está en ti.

Si quieres que los demás cambien, cambia tú.

Si quieres que tu realidad mejore, cambia y mejórate
a ti mismo (mira a fondo en qué tienes que mejorar).

LA LUCHA CONTRA EL EGO-DRAGÓN

El Mito de la **Dracomaquia** = la Victoria sobre el Ego

Dragón = Tinieblas / Caos / Negatividad

Las fuerzas abisales (que amenazan la vida humana)
enemigas de la Luz, del Espíritu.

Todo lo que en nosotros se opone al Orden y la Unidad

Héroe = Yo heroico / sálvico → al servicio de la Divinidad (del *Self*).

El mejor Yo, que lucha bajo la dirección del Líder interior

[del Yo eterno y trascendente]

Las fuerzas del Alma (su parte más noble, activa y guerrera) que
se deciden por los Valores supremos.

La Inteligencia y la Voluntad que se esfuerzan por la restauración
del Orden [la Normalidad]

Princesa → Cautiva del Dragón (Secuestrada / ofrecida en sacrificio)

El Alma que ha de ser liberada de la tiranía que la oprime y
deforma.

La *Sophia* que es el Tesoro a conquistar → **La Identidad**

Armas → Lanza, espada = rayo de luz

William Law: el Ego es el Dragón, el Diablo, el infierno, el Anticristo.

Manifestaciones del EGO

FORMAS DE VIDA ECÓTICAS

Principales formas egóticas.

Egoísmo → “Yo ante todo”. Todo tiene que estar a mi servicio. Todos tienen que servirme (Me sirvo de ellos). Sólo lo mío importa. Primero yo y después los demás.

Egocentrismo → “Yo soy el centro del mundo”. Todo tiene que girar en torno a mí. Hago lo que me da la gana.

Egolatría → Culto al Ego / Divinización del Yo
Mi ego es el Dios, el valor y criterio supremo. Si Dios no me sirve (si no me da lo que me tiene que dar), dejo de creer en Él.

Egotismo → Estoy enamorado de mí mismo. Encantado de haberme conocido
Narcisismo: estarse contemplando continuamente. “¡Qué grande o que guapo soy!”, “Soy un genio”.

Individualismo → No hay nada por encima de la voluntad y el criterio individuales. Todo tiene que someterse al poder egótico de los individuos o los grupos.



Del sujeto aislado o del grupo (colectividad) → Nacionalismo, Clasismo
Racismo, Sexismo

Particularismo → Desintegración de las grandes comunidades para que se afirmen las entidades particulares. Lo particular (con sus elementos diferenciales) se sobrepone a lo universal.
Cada entidad particular tiene que ser independiente: ha de tener su propia visión del mundo, su propia moral, sus propios principios, su propia verdad.

Civilización egocéntrica (individualista) → Destrucción de la Naturaleza
Todo tiene que estar sometido al Ego humano.

Heráclito → cuando los hombres se guían por el Logos común coinciden y se unen.
Cuando siguen su mente particular surge el conflicto.

Pascal → si los miembros del cuerpo tuvieran cada uno su voluntad particular, el resultado sería la enfermedad y la muerte.

Actitudes surgidas del Ego

- Soberbia → Orgullo / Jactancia / Ser presumido
Creerse un genio / superior a los demás
- Auto-humillación → Despreciarse y denigrarse [“no valgo para nada”]
Complejo de inferioridad. Odio hacia sí mismo.
- Divismo → Afán de protagonismo. Ponerse en la primera fila [Tropa]
Estar demasiado pendiente de la propia apariencia.
Buscar el aplauso y el renombre. Querer ser más de lo que se es [simular o aparentar que se es otro: más rico, más inteligente, más guapo, de clase más alta]
Querer destacar y ser el primero en todo: el mejor valorado, el más querido (ánimo exageradamente competitivo). Incluso, a veces, el más odiado.
- Masoquismo = recrearse en el propio sufrimiento. Buscar el sufrir.
Lamentarse y quejarse continuamente.
- Inseguridad → Desconfianza / Falta de autoestima / Vivir pendiente de la opinión ajena (su afecto y aprecio) o de la moda [lo que se lleva, se hace, se dice o se piensa (la tendencia dominante en la sociedad)]
- Miedos → Timidez, cobardía → miedo al ridículo [al fracaso]
- Pereza → Abandonarse a la inercia [forma de vida rutinaria]
Negarse a hacer cosas nuevas (necesarias) → a renovarse
[que no se han hecho nunca] cultivarse
Dejar de hacer algo que es necesario o conveniente, por desidia.
- Envidia → No soportar que otros me superen / No alegrarme con sus éxitos
- Ingratitud → Considerar que al reconocer agradecimiento [y que se está en deuda con alguien] uno vale menos (se rebaja o autodegrada).
- Odio → Resentimiento / Rencor / Venganza / Violencia
- Tristeza → Malhumor / Antipatía / Pesimismo [verlo todo negro]
Fijarse sólo en lo negativo
- Codicia → Ambición / Avidéz / Voracidad / Glotonería / Consumismo
- Autoengaño → Mentirse a sí mismo. Confundir la realidad con los deseos (*wishful thinking*). Creer que uno puede engañar a la realidad y hacerle trampas.

Altruismo → Tengo que ser el primero en el ranking de ayuda al prójimo.
Yo no necesito ayuda: soy yo el único que puede ayudar.
Nadie me gana en generosidad y solidaridad.

Suicidio → Como no puedes soportar el fracaso [la ruina, la vergüenza, el hundimiento de tus amores y deseos] tienes que matarte.
Aunque sea, a veces, por nimiedades. Ej.: jóvenes que se suicidaron porque no había ganado su cantante favorito en un concurso.

Otras actitudes típicamente egóticas

- 1.- Juicios arbitrarios → sin reflexión previa, sin conocer aquello que se está juzgando. “De que se habla, que me opongo”.
- 2.- No sabe perder → Querer ganar siempre [rabieta / violencia].
- 3.- Está siempre juzgando y criticando a los demás.
- 4.- Trata de imponer sus opiniones (ideas) → quiere tener razón siempre [a toda costa]
- 5.- Manía controladora → Ser la CIA: controlar / interpretar / aconsejar.
criticar / inquirir / ayudar (sin que me lo pidan)
- 6.- Manía ayudadora → ayudar a los demás, aunque no quieran ser ayudados y aunque no se tenga ni idea de cómo ayudarles.
- 7.- Preferencias caprichosas, irracionales y sin fundamento.
- 8.- Susceptibilidad → Se ofende por menos de nada (por cualquier nimiedad).
- 9.- Charlatanería → Hablar sin parar. Ser incapaz de callar: en las reuniones gritar más alto para acallar a los demás. Hablar de lo que uno sabe, aunque no venga a cuento.
“El sabio sabe lo que dice; el necio dice lo que sabe”.
- 10.- Fanatismo y partidismo → lo que es contrario a mi ideología no lo entiendo. Sólo entiendo lo que está a favor.

El **individuo egocéntrico** no tolera que nadie le enseñe, la corrija o le critique (le diga lo que debe o no debe hacer). **No se deja guiar, dirigir, orientar ni aconsejar**. No hay nada por encima de él (de su propio criterio arbitrario y caprichoso). Hace su santa voluntad.

LOS 2 YOES

del ser humano

Yo real

Yo auténtico
Yo verdadero (Yo-Verdad = *Shin-Ga*)
Yo real (regio = Rey de la Creación)
Yo espiritual [“el Yo del yo”]

Yo superior (celestial, uránico)
Gran Yo (*Mahatma, Dai-Ga*)
Yo eterno (inmortal)
Yo nouménico
Yo esencial
Yo trascendente

Personalidad metafísica
Purusha (la Persona)
Yo vertical

Le Soi (*the Self, das Selbst*)
el Sí-mismo (*myself*) / *Atman*
Yo íntimo (profundo)

Ser

“Yo soy”: el Yo que es
Inmutable / inalterable

Hombre nuevo

Yo centrado
Centro de la persona
Núcleo esencial (poder nuclear)
Yo sosegado /distendido

Mi verdadera identidad
(quien soy realmente)

El ego

yo falso (engañoso)
yo-mentira (*Nin-Ga*)
yo ilusorio (engañoso, irreal = espejismo)
yo psico-físico (material)

yo inferior (infernol, telúrico)
el pequeño yo (yo mezquino)
yo efímero (perecedero)
yo fenoménico
yo existencial
yo mundano, aparente [pura apariencia]

Individualidad
Prakriti (lo sub-personal)
yo horizontal (ofídico = se arrastra)

le moi (anti-Self: yo y lo mío)
[costra o cáscara del *Self*]
yo periférico (superficial, frívolo, banal)

Devenir

No es; deviene (cambia sin cesar)
Crece y decrece; sufre, nace y muere

Hombre viejo

yo descentrado
tendencia centrífuga, caótica
pseudo-centro impotente
yo crispado / tenso

Mi pseudo-identidad
(con la que me identifico y confundo)

CARACTERÍSTICAS

Yo real

Unidad / Integración
Fuerza unitiva / conciliadora
Paz / Armonía / Orden

Afirmación / Confianza
Sabiduría / Amor / Firmeza
Compromiso / Concordia

Apertura (Mente abierta)
Respeto / Escucha / Empatía
Vive **en el** mundo (la realidad)

Dar / Ofrecer / Entregarse
Deberes / Actitud oblativa (ofrenda)
Servicio y Sacrificio

Visión directa (sabia, intuitiva)
Pura objetividad / Ecuanimidad
Se mueve en la Verdad
No discute: acepta la realidad.

Libertad (Holgura vital)
Principio liberador (salvador, sanador)

Se sabe vinculado
Sumisión y sentido comunitario
Líder interno, se somete a la Ley

Desapego / Desinterés
Por encima de las cosas (lo material)

El ego

Separación / División
Agresividad / Desintegración
Conflicto / Caos / Escisión

Negación / Negatividad
Desconfianza / Infrme (enfermo)
Ignorancia (ceguera espiritual) / Odio

Cerrazón (mente cerrada)
Recluido en sí mismo
Vive **en su** mundo (su realidad)

Recibir / Pedir / Exigir
Reclamar / Sólo Derechos
Non Serviam

Subjetivismo [irrealismo]
Opinión (*Mein-ung*)
Mente venenosa que miente
Mente discutidora

Opresión / Tiranía / Esclavitud
Déspota que asfixia la vida
Agobio / sufrimiento, hastío

Rebeldía / Desvinculación
Independentista / Libertinista
No se somete a nada ni a nadie
Capricho y arbitrariedad

Apego: se aferra a las cosas.
Afán posesivo: se cosifica.

Vencer (domar) al EGO

Tenemos que liberarnos del Ego para encontrar nuestra verdadera identidad

¿De qué se trata? → Que no coja fuerza (no se afiance y endurezca).
Que no crezca y se haga poderoso.
Que no nos imponga sus criterios (manías, clichés, estereotipos), su manera de ver las cosas.
Que no nos domine y esclavice.
Que no se convierta en el dueño de nuestra vida.

Irlo debilitando poco a poco

Conseguir que se vaya haciendo cada vez más dócil.

Disciplina (*Sadhana*) = Forma de vida (sana, racional, íntegra) no-egótica

Someter la vida a Principios

Realizar Valores y Virtudes → la Verdad y el Bien trituran al Ego.

Cambiar Hábitos y Actitudes.

Someter el Ego a la **NORMA** / al **LOGOS** / al **FAS** / al **DHARMA**

Virtudes importantes: Humildad / Ecuanimidad / Aceptación

Subordinación / Atención (estado de Alerta).

Tomar distancia con respecto a nuestro yo inferior → no identificarnos con él
anular esa errónea confusión (fruto de la ignorancia)

Contemplantarlo como a otro prójimo (otra persona)

Autocompasión → mirarle con mirada compasiva

Diálogo interior = hablarle / hablarnos

El Ego se va a resistir → va a contraatacar (con todas sus armas, con todo su enorme potencial). Contar con ello. No rendirnos.
Perseverancia en la acción anti-ego.

No podemos suprimirlo → Nos va a acompañar siempre. No nos engañemos.
Ya que no podemos destruirlo, convertirlo en un
“ego servicial” (ego sumiso y devoto).

La meta y el ideal que nos propone la Sabiduría están en los antípodas de la actitud egocéntrica:

Actitud egocéntrica → ser algo, ser alguien
(aunque sea de forma inmerecida, indigna, por caminos tortuosos; aunque sea un alguien y un algo falsos).

Actitud sabia → ser nada, ser nadie.
Anonimato suprapersonal. Impersonalidad activa.
“*To be nothing, to be nobody*”. (Benjamin Whichcote)

Esto es lo que soy esencial y realmente:
“No-cuerpo” (*no-body*) y “No-cosa” (*no-thing*)

No soy una cosa. Y soy algo mucho más profundo y elevado que mi cuerpo.

NOTA: Estos apuntes son el esquema y resumen de las charlas impartidas por Antonio Medrano en Madrid en Mayo y Junio de 2018. El texto que figura a continuación el anuncio de la convocatoria para dichos encuentros.

LA LUCHA CONTRA EL EGO

La causa principal de nuestros problemas, dificultades, tropiezos, frustraciones y sufrimientos no está en el exterior, en el mundo que nos rodea y en lo que nos sucede a lo largo de la vida. Está dentro de nosotros mismos, en nuestra mente, en la actitud egótica y en la errónea visión de la realidad que deriva de tal actitud. El ego es nuestro peor enemigo. Es un déspota y usurpador, enemigo de la Verdad, el Bien y la Belleza, que nos miente y engaña sin cesar, que destrona al verdadero Líder o Rey interior (nuestro Yo espiritual y eterno), enturbiando así nuestra vida y sembrándola de angustia, fracaso, insatisfacción y malestar. Este ego rebelde, despótico y opresor encuentra numerosos apoyos y aliados en el mundo exterior, tan poderosos como invasivos, especialmente en una civilización como la actual, fundamentalmente egocéntrica y egolátrica, y en una época como ésta que atravesamos, de profunda crisis intelectual, moral y espiritual.

Nuestra principal tarea vital es la lucha contra nuestro propio ego, vencerlo, someterlo y liberarnos de su tiranía, para conseguir así nuestra plena realización personal. En todas las culturas tradicionales esta lucha contra el ego se halla simbolizada por el combate entre el héroe vencedor del dragón, que encarna la fuerza espiritual, el poder de la luz, y el monstruo de los abismos, que representa el mundo de las tinieblas, el caos y la negatividad. La victoria del héroe o heroína (San Jorge, Hércules, Indra, Thor, Sigfrido, Beowulf, Perseo, Santiago, Santa Marta) significa la victoria del Gran Yo, el Yo auténtico o Yo real, sobre el yo egótico, el pequeño yo, el yo falso, mezquino y superficial, que nos tiene esclavizados y nos amarga la vida. Sólo quien se libera de la cruel tiranía del ego podrá gozar de una vida libre, plena y feliz.

www.antonimedrano.net