



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

Foto de
Andrew Seaman
en Unsplash

Meditación en la rendición del Ego

TEXTO sobre **MEDITACIÓN EN LA RENDICIÓN DEL EGO**

A esta entidad que llamamos ego, que en otros contextos podemos identificar, aunque con matices, como personalidad, carácter o yo (en minúscula), en la tradición se le ha identificado como el rey impostor que usurpa el reino que no le corresponde.

En realidad este rey falso es un administrador de bienes inmuebles del reino, un jefe de personal que controla los vínculos sociales a los que está adscrito, un economista que lleva rigurosamente un listado de deudores, un vendedor de grandes ideas, un perfeccionista de la etiqueta social, un gourmet de la buena vida, un rebelde enfrentado permanentemente al sistema, y hasta abarcar un sinfín de funciones pues el ego quiere llevar el control de todo lo que ocurre en el reino aunque esta tarea mastodóntica sea en realidad imposible.

Una manera que tiene el ego de justificar su posición de dominio es crear enemigos externos (también internos) temibles y onnipotentes que den la ilusión de que es necesario estar en pie de guerra con una economía de medios excesiva. Hay que luchar

contra la carencia, la soledad, la pobreza, la inseguridad, el fracaso, la enfermedad, la mediocridad y la locura, de tal manera que la guerra no acaba nunca. Y claro, ahí están los soportes adecuados que son tu pareja, tu jefe, tus suegros, tu vecino, el político de turno, el equipo contrario, el extranjero, el que está en una secta, entre otros que encienden la animadversión, un fuego de resentimiento interno que no acaba nunca. Todos son detestables o ignorantes, o ineptos, o groseros o don nadie.

La estrategia de guerra permanente del ego en contra de todo lo que le amenaza (que es mucho) genera un nivel de estrés que mina silenciosamente nuestra salud tanto física como mental pero claro, estamos en guerra y se aceptan bajas en el propio ejército como mal menor de todo lo que nos podría pasar.

Otra estrategia que tiene el ego para permanecer en el poder es la de empequeñecer al otro para así hacerse más grande (y poderoso). Si el otro es el malo queda claro que yo soy el bueno, y si es indecente yo mostraré como quien no quiere la cosa mi cara de persona decente sin tacha alguna. Fácilmente el ego reparte las cartas trucadas y muchos son los que se llevan los personajes de corruptos, mentirosos, perversos, feos, idiotas, ineptos, pobretones infieles, etc mientras nosotros tenemos bajo las mangas las cartas marcadas.

Parece que el ego está poseído por un complejo onnipotente en el que no suele reconocer los límites reales, donde se cuenta la historia a su manera fruto de un autoengaño y evita la certeza de su propia muerte. El ego se inventa a sí mismo, se culpa cuando las cosas no van bien o bien acusa a los demás para lavar esa misma culpa. Suele contar un poco más o un poco menos de lo que pasó y lleva escrupulosamente dos caras de la misma manera que se tienen dos vajillas, una para los días de fiesta impecable y otra más ruinosa para el día a día. Con la estrategia de la victimización aprovecha para descargar en otros la propia responsabilidad y para llamar la atención aunque sea a través de la queja.

Lo que el ego no atina a darse cuenta es que el baile de máscaras no produce ningún movimiento de plena satisfacción. Estar tan pendiente de que los demás te consideren importante no produce una verdadera transformación. Que los demás piensen que eres una bella persona no te convierte automáticamente en esa bella persona a menos que haya un trabajo interior de por medio.

En realidad el ego es coraza y arma como la imagen que tenemos de los contendientes de la Edad Media, está lleno de mecanismos de defensas y de estrategias de dominación, y

qué curioso, con tanta defensa y ataque la misma vida pasa desapercibida, el gran don de la creación no es saboreado en todo su esplendor. Sabemos poner etiquetas a todo lo que vemos porque nos da seguridad pero la etiqueta montaña no es realmente la montaña, tenemos ideas de lo que es un árbol y un bosque pero desconocemos su esencia. Tenemos la foto del planeta en nuestra habitación pero no hemos cruzado la puerta de la sacralidad que nos conecta con la vida. En realidad no sabemos quién hay detrás de la etiqueta jefe, inmigrante o vecino.

La rendición del ego no puede sobrevenir a menos que veamos la esterilidad del juego de imágenes a la que estamos acostumbrados, no habrá trascendencia a menos que cuestionemos un buen saco de costumbres, creencias y supersticiones inoculadas desde bien pequeños acerca de como son las cosas, la moral que hay que seguir, lo que consideramos realmente importante.

No nos queda otra que ponernos cabeza abajo, símbolo del que quiere ver las cosas del revés, es decir, producir un cambio de perspectiva, mejor dicho, de perspectivas porque la posibilidad de contemplar la globalidad desde muchos rincones sin perder el detalle presente nos da libertad, de la buena, no la libertad que proclama el ego que no es más que otra etiqueta de la propia grandilocuencia.

Om Shanti.

The logo for YOGA SÍNTESIS features the word "YOGA" in red and "SÍNTESIS" in grey, with a stylized circular icon containing a dot and a line between them.