Entrenamiento de la Atención Plena
Un proceso de 40 días

Día 19 Soltar el ego

"¿Cuál es mi identidad? ¿Qué es la identidad para cada individuo de esta sociedad en que vivimos?

¿Nuestro cuerpo? Una mezcolanza de huesos y carne que se termina por llevar el tiempo…

¿Nuestra conciencia? Dormida y diluida en una sucesión infinita de pensamientos fugaces…

¿Nuestra historia? Una versión parcializada de mi biografía.

¿Nuestro nombre? Nada más que un conjunto de letras…

¿Existe en lo más profundo de nuestro ser una identidad profunda que nos defina?

El Maestro Gnóstico Samael Aun Weor, hace una clara diferencia entre lo que es el ego: Lo adquirido en el tiempo, creencias limitantes, prejuicios, nuestro más o menos complicado metaprograma mental reaccionario y la esencia: lo innato, lo eterno a lo que también llama Budata. Podríamos comparar la diversidad de lo que somos con un rio, cada rio tiene un nombre diferente que sirve para designar el continuo de elementos que lo constituyen, es así como a un río le llamamos Amazonas o Ganges. Cada río tiene su propia historia, fluye por un paisaje único y su agua puede tener diferentes propiedades. Es legítimo darle un nombre y distinguirlo de otro río. Sin embargo, es el agua lo que constituye el núcleo de su ser, es su Esencia. Pero el rio arrastra hojas, lodos, troncos, contaminación producida por nosotros mismos, tiene seres vivos y nada de eso es el rio; cuanto mas contaminado está el rio menos seres vivos puede tener, toda esa contaminación es lo que muchas doctrinas han llamado El Ego y debe ser eliminado, es decir estamos hablando de un proceso de limpieza de nuestra esencia, no se trata de eliminar la Esencia del rio, sino su contaminación, el trabajo de limpieza es del rio contra su contaminación.

¿Cómo soltamos el ego? Dejando la identificación con nuestros pensamientos y emociones, dejando de sentirnos uno con ellos, produciendo la separación interior de la consciencia testigo que observa y lo observado.

¿Como elimino el ego? Empecemos por observarlo y tener una comprensión profunda de Él.

La disciplina de la meditación nos concede acceso a la inteligencia del

corazón que nos permite la comprensión del funcionamiento de mi propio ego, tratar de entender las programaciones, creencias y raíces del ego con el intelecto es poner la barrera del ego para tratar de entender al mismo ego".

https://www.facebook.com/meditacionyminfulness

https://mindfulnessentrenamiento.blogspot.com/

Entrenamiento de la Atención Plena
Un proceso de 40 días

Día 19 Soltar el ego

Detente hoy a observar cómo de sólido y separado del resto cree ser tu ego.

No luches contra el ego, si luchas contra él le estás dando mayor entidad…

Prueba una estrategia diferente: "crear espacio", presta atención "espaciosamente" a tu experiencia, suelta el juicio hacia lo que te molesta de ti mismo, hacia esos aspectos que rechazas o te avergüenzan, y observa qué pasa…

En tus relaciones interpersonales, practica hoy tomarte las cosas un poco menos personalmente, otorgando el beneficio de la duda en vez de atribuir de inmediato una intención a las acciones de los otros. En realidad, no hay nadie a quien ofender, no hay nadie que se pueda sentir atacado.

No se trata de luchar contra el ego, sino de quitarle energía a la identificación con él. De ser consciente de que tú no eres el "yo" que crees ser… Mira a ver si entonces se abre en ti un espacio de mayor libertad, si disminuye la preocupación por ganar o perder, si disminuye el dolor y aumenta la paz…

