# L'Ego

Imagina que algú et proposés donar-te tants diners com per no necessitar haver de treballar mai més, si aconsegueixes estar un minut sense tenir cap pensament. Doncs tot i tenir un bon motiu, no series capaç d'obtenir el premi. Prova-ho. Intenta no pensar en res durant un minut i passaran uns segons i ja haurà aparegut el primer pensament. Probablement, aquest serà 'quant temps deu haver passat des que he començat a no pensar?'. Per tant, si la nostra voluntat és no tenir cap pensament, i aquests apareixen igualment, vol dir que aquests no són nostres, venen d'algun lloc que la nostra voluntat no controla.

Hi ha un generador de pensaments a dins nostre que funciona de manera autònoma. Una entitat que té vida pròpia, que no atén la nostra voluntat conscient, que respon a patrons i pautes profundament arrelades en el nostre inconscient. Aquesta entitat que tots tenim instal·lada s'anomena l'Ego.

L'Ego és una entitat que condiciona la vida de cadascun dels éssers humans. I que també condiciona la vida de tota la humanitat en el seu conjunt, ja que els Egos individuals s'acaben convertint en un Ego col·lectiu compartit per les societats humanes. Explorar per descobrir aquesta entitat amagada a dins nostre és la principal tasca que hauríem d'acomplir en aquesta vida. Estem aquí per això. Tal qual. Adonar-nos que no som la veu que parla a dintre nostre, saber que veritablement som una altra cosa, una identitat que no es pot definir en paraules. Aquest és el principal propòsit que tenim en aquesta vida, en siguem conscients o no.

Si tens el desig de saber per què la teva vida ha anat com ha anat fins ara, per què has pres les decisions que hagis pres, per què et sents com et sents, hauràs de convertir-te en una exploradora valenta, determinada, per iniciar el que es convertirà segur, en l'aventura més

alexibruna.com

apassionant que puguis arribar a viure. Un viatge que no et durà a cap lloc llunyà. El viatge és cap al teu interior, i amb la teva única companyia.

Però tot això són només conceptes. Paraules. Aquesta veritat, per conèixer-la del cert, l'hauràs d'experimentar. I cada experiència és personal i única. No hi ha un manual amb un full de ruta, amb una descripció de quines són les característiques concretes del teu Ego. Però sí que es pot assenyalar quines són les característiques comunes de l'Ego de tots els éssers humans.

No et preocupis, si no ho entens, si no saps de què estic parlant, és totalment normal. Aquest és el punt de partida. Estar convençuda, creure, que els teus pensaments són teus. Que tu controles la teva vida. Però la realitat és que qui està al volant conduint és la teva ment, el teu inconscient. Creus que tu i la teva ment, els teus pensaments, sou una mateixa cosa, indivisible. Perquè t'identifiques amb els teus pensaments, creus que són teus. I no és així.

L'Ego sap molt bé com fer-ho perquè creguis que els pensaments que genera els crees tu. Sol usar la primera persona quan la veu parla dintre teu. 'Jo això no sé fer-ho, mai he sabut'. 'No puc quedar-me ara aquí sense fer res, només mirant el cel'. 'Com es van poder fer les piràmides? On tinc el mòbil per mirar-ho?'. Clar, això semblen pensaments que has creat tu, però només ho seran si han aparegut quan tu conscientment volies dedicar la ment a pensar en allò concretament. Però la immensa majoria són pensaments que apareixen automàticament, mentre estem fent qualsevol altra cosa. Es diu que la nostra ment genera uns 60.000 pensaments diaris, d'aquests, només uns pocs han estat 'pensats' conscientment, la resta no són teus.

Si ara hi ha una veu dintre teu que et diu 'Què m'està dient? Tot això que explica no és real, és una fantasia...' et puc assegurar que estàs escoltant la veu del teu Ego, que és una entitat molt, molt intel·ligent i hàbil. Instal·lar en nosaltres pensaments que ens fan dubtar és un

alexibruna.com

dels mecanismes habituals de l'Ego per allunyar-nos d'allò que pot fer que descobreixis que dintre teu existeix una cosa anomenada Ego. Perquè el que desitja és que segueixis pensant que no existeix.

Podem entendre l'Ego com una eina de supervivència creada per la pròpia evolució de l'ésser humà al llarg de milions d'anys. La mateixa evolució que ens ha donat aquest cos tal com és, també ens ha preinstal·lat a l'inconscient aquesta entitat que anomenem Ego. Imagino que inicialment aquesta eina evolutiva era més similar a la de la resta d'animals. Tots els animals tenen incorporat un instint de supervivència. L'ovella fuig del llop. El lleó caça zebres. Però en el cas de l'Homo sapiens, aquest ha hagut d'evolucionar moltíssim, ja que l'entorn en què es desenvolupa la vida de les persones, ja no és la natura, sinó la societat humana. I per poder funcionar en aquesta realitat, la ment ha hagut de crear un personatge. Aquesta eina de supervivència tan sofisticada que tenim, que és l'Ego, té ara com a únic objectiu que no mori aquest personatge. Ja no la persona, sinó el personatge. Lluitarà sempre i fins al final perquè aquest no mori. Serà incansable. És la seva missió.

Però el personatge no ets tu. És només un conjunt de records, d'experiències viscudes, d'idees, de creences, de conceptes associats a la persona. Un nom, una història vital, una personalitat. El personatge és també, només, un conjunt de pensaments.

Observa els nens de molt curta edat. Quan ja comencen a caminar, comencen a tenir autonomia per moure's, però encara no han construït el seu personatge. Funcionen sempre des de la puresa, des del cor, sense interferències de la ment. Són naturals, espontanis, sense judici sobre el que fan. Normalment alegres, amb curiositat per tot. Observar-los és una oportunitat magnífica de contemplar el veritable jo d'una persona. L'Ego està en ells, com una espècie de sistema operatiu integrat a la seva ment, que encara no s'ha posat en marxa. Però ben aviat, inevitablement, la seva pròpia experiència vital farà que l'Ego de l'infant es comenci a desenvolupar. La relació amb els seus

alexibruna.com

pares, amb altres persones del seu entorn, l'educació que rebi, els valors de la societat en què visqui, les diferents experiències vitals que tingui, faran que l'Ego vagi construint el seu personatge individual. Començarà a tenir una concepció del JO, però serà un JO vinculat a un personatge. És imprescindible un personatge per poder interactuar dins aquesta societat humana hipercomplexa. Amb un nom. Una professió. Una història personal. Una nacionalitat. Unes creences. Amb unes determinades opinions. Amb una particular manera d'interactuar amb els altres. I l'Ego et farà creure que tu ets tot aquest conjunt de característiques del personatge, perquè la raó de ser d'aquesta eina evolutiva tan sofisticada és la seva supervivència. Perquè si mor el personatge, mor l'Ego. I l'estratègia que té l'Ego per ser efectiu, és fer-te creure que tu ets aquest personatge. Perquè el defensis com si fossis tu mateixa.

Per construir aquest personatge l'Ego utilitza, tal com descriu Eckhart Tolle, la IDENTIFICACIÓ amb la forma. Aquesta es produeix quan confonem allò que som realment amb tot allò que és temporal i canviant: el nostre cos, els pensaments, les emocions, la personalitat, les possessions, les creences, els rols socials o la nostra història personal. L'Ego construeix una identitat basada en aquestes formes i necessita defensar-les constantment. Millor dit, et fa estar convençuda que les has de defensar. Quantes persones defensen la seva opinió contraposada a la d'una altra persona, com si els anés la vida en allò. Perquè efectivament per l'Ego, posar en dubte el que pensem, és una amenaça per a la seva pròpia existència.

Em ve ara al cap una anècdota del passat que et pot ajudar a entendre a què m'estic referint. Fa uns quants anys, bastants, era estiu, sopàvem a un lloc de platja la colla d'amics de tota la vida. A mig sopar, un li diu a un altre, rient, quina camisa que portes, faràs el ridícul, aquesta nit segur que no lligaràs. Li va fer el comentari amb molta mala intenció, s'ha de dir, perquè tots coneixíem com li afectaven a aquest home els comentaris sobre el seu físic, el seu

alexibruna.com

aspecte. El fet és que es va aixecar de la taula i va tornar a l'apartament que havíem llogat, que no estava a prop, a canviar-se de camisa. Va trigar prop d'una hora, quan va tornar ja estàvem als cafès. Jo no m'ho podia creure, s'havia perdut una estona divertida, de tertúlia, de riures...per canviar-se de camisa, que a més i pel meu gust, tot sigui dit, li quedava millor la primera que duia posada. Ara veig aquesta història com un exemple evident per entendre què significa estar identificat amb la forma. El meu amic estava totalment identificat amb els seu aspecte físic. Creu que si no té una imatge perfecta, un cos atractiu, no mereix l'estima dels demés. Pensa que el seu valor com a persona depèn de la seva aparença, per tant, en el seu inconscient, la seva vàlua acaba depenen d'una camisa. Tot plegat és absurd, no cal dir-ho, veritat? Però això és el que passa quan l'Ego ha aconseguit convèncer-te que has de fer o tenir certes coses fora de tu per ser estimat. I ser estimat és el que vol tot ésser humà, sense excepció.

La identificació de l'Ego amb l'aparença física, la imatge externa que una persona dona, té una importància enorme en la nostra societat. El missatge permanent més o menys subtil, que rebem, és que la felicitat te la donarà ser vist pels altres com una persona atractiva. L'altre element que incessablement ens prometen que proporciona la felicitat, és la possessió de coses materials. I aquest és precisament l'origen d'aquesta societat de consum en què vivim, el compra això per ser feliç. La identificació de l'Ego amb el tenir.

El tenir. El tenir diners. I clar que cal un cert nivell de benestar econòmic per tenir qualitat de vida, per poder menjar cada dia, tenir un lloc on dormir i tenir una certa quantitat de temps i llibertat per dedicar-nos a les activitats que ens agraden, però aquestes són les úniques necessitats que de veritat tenim. No d'altres. L'obsessió pels diners, o la preocupació per no tenir-ne, que domina la nostra societat, només s'explica perquè l'Ego ens diu que som el que tenim, el que aconseguim. Potser les persones amb més èxit econòmic, que tots

alexibruna.com

coneixem perquè són propietaris d'imperis empresarials, són aquelles amb una identificació amb el seu Ego més gran. No amaguen la seva satisfacció, quan anuncien que aquest any han guanyat més que l'exercici anterior. Contents d'afegir uns quants centenars de milions més al seu compte, quan ja disposen d'una riquesa que els permet comprar-se qualsevol cosa que vulguin en aquest planeta. Però l'Ego mai en té prou, els fa creure que més diners equival a més èxit. A més felicitat.

Vol dir això que si et desprens de totes les teves possessions deixes d'estar identificat amb el teu Ego? No té per què. L'Ego en la seva obsessió per buscar contingut per al personatge, pot fer que t'identifiquis com a persona austera, sense necessitats materials, que només vol servir els altres. Si creus que això et fa millor persona, serà una altra forma d'identificació. No jutjo. No estic dient que, per als qui l'envolten, no sigui millor una persona així que una persona avariciosa que només pensa en si mateixa i en els diners. Només torno a dir que l'Ego és molt hàbil en la seva tasca d'allunyar-te de la teva veritable identitat. Pot adoptar qualsevol disfressa, qualsevol personatge. Aquí apareix el concepte del que es coneix com 'Ego espiritual', certament molt present en moltes persones que hem iniciat algun camí de creixement personal. L'Ego ho aprofitarà per fer-te creure que ets més 'espiritual' que la resta, i que això et fa millor, o que tu tens La Veritat i que els altres no en tenen ni idea. Un veritable camí de creixement espiritual, requerirà en algun moment adonar-nos d'aquesta maniobra subtil d'identificació del nostre Ego.

No em mal interpretis, amb tot això no vull dir que triar vestir-nos amb roba bonica pel nostre gust, perseguir el benestar econòmic, voler tenir un cos saludable i que agradi, que voler servir els altres o fer un camí cap a l'espiritualitat, signifiqui que estem en la inconsciència de l'Ego.

Tot dependrà de l'ordre en què col·loquem els verbs SER i FER.

alexibruna.com

L'Ego està fermament arrelat en el FER.

**Soc el que faig.**

El que som veritablement, ho trobarem en el SER.

**Faig el que soc.**

Revisa si el que fas ve d'un lloc de mancança, de por, de necessitat d'agradar, de ser vist. O surt de les teves veritables preferències, perquè cadascú té les seves, i això és perfecte. Quan decideixes comprar alguna cosa, mira d'on ve la decisió, de la por al que puguin pensar de tu si no ho fas, de la imatge que vols donar, o realment de la necessitat que tens de tenir aquella cosa, potser perquè gaudeixes veritablement d'allò que et proporciona. Si t'agrada com et queda la camisa, o el que t'agrada és la imatge que creus que els altres tindran de tu amb ella posada.

L'emoció que caracteritza l'activitat de l'Ego és la **POR**. Por a no existir. A no ser reconegut. Por a perdre tot allò material o no material amb què ens identifiquem. Por a la mort, que per l'Ego és la sentència definitiva que causarà la seva desaparició. Tots hem experimentat aquesta emoció. La por és una emoció que ens domina a vegades, que ens paralitza, que no ens permet avançar, i sempre ve de l'Ego, perquè és el principal mecanisme de què disposa per aconseguir tenir-nos dominats. Totes les emocions desagradables, l'enveja, la ira, l'odi, la cobdícia, provenen d'aquesta emoció primària, la por de l'Ego.

I per sostenir la seva idea del jo, del personatge, necessita la idea oposada de "l'altre". Necessita destacar, ser especial. I necessita tenir oposició. Tenir amb qui comparar-se. Per això ens fa creure separats de tot el que ens envolta. Hi ha el jo de l'Ego a una banda, i la resta de la creació per l'altra. A l'Ego li calen referents externs per reconèixer la seva vàlua. Amb necessitat de destacar, de tenir poder, de tenir atenció. De tenir raó. De tenir més. Si el teu punt de referència són elements externs, sempre hi haurà algú superior i algú

alexibruna.com

inferior a tu. Però en essència, no hi ha cap ésser humà superior o inferior a cap altre.

L'Ego sap que en el SER està la seva mort. La fi del seu poder sobre nosaltres. I lluita incansable per evitar-ho. Ho fa omplint el buit de pensaments, d'una manera constant, infatigable. Ens vol entretinguts en el pensament, per allunyar-nos de qui som. Un relat incessant de coses que tenim pendents de fer. Una permanent projecció cap al futur, un futur que només existeix a la nostra ment. Un repàs periòdic als nostres records, alguns bons, altres dolents, ocasions en què vam estar encertats, i ocasions en què seguim pensant què hauríem d'haver fet diferent, perquè la vam espifiar.

L'Ego habita el PASSAT o el FUTUR, mai es troba en el present. On es troba el teu jo veritable és en l'ara. Aquest instant etern, que és el present. Si vols buscar-te, el teu jo el trobaràs en el present i en el no pensament, en la no identificació amb el pensament. Si estàs veritablement en el present no hi ha pensament. I si no hi ha pensament, no hi ha Ego. Només queda la teva veritable identitat.

Llavors, és l'Ego una entitat maligna i que cal eliminar de la nostra vida? No. L'Ego no és l'enemic. De fet les seves intencions són bones, vol protegir-nos. Simplement està equivocat. Vol protegir el personatge de qualsevol possible amenaça, però per l'Ego qualsevol experiència no coneguda, és una amenaça. I per això ens fa caure un i altre cop en les mateixes situacions, a vegades perjudicials per a nosaltres, perquè responen als patrons coneguts que estan instal·lats en l'inconscient.

L'Ego és necessari, imprescindible, sense ell no hi ha manera de funcionar dins d'un cos físic. Però lluitar contra l'Ego és una batalla perduda. El flux de pensaments no voluntaris de la nostra ment mai el podràs aturar. A més a més, cada cop que intentes destruir l'Ego, li dones més força. Perquè això posa la teva atenció i energia on l'Ego la vol, que és sobre ell mateix. L'Ego vol ser sempre el protagonista de la

alexibruna.com

història, encara que aquesta sigui la història de la seva pròpia eliminació, on l'Ego és el dolent, i tu ets l'heroi que lluita contra ell.

Deixa de preguntar-te com alliberar-te de l'Ego, comença preguntant-te qui està fent la pregunta. Creure que ets la veu dintre el teu cap és inconsciència. L'Ego no és dolent, només és inconscient.

Però llavors, qui ets si no ets els teus pensaments? Ets qui és conscient dels pensaments. Per alliberar-te del poder de l'Ego, només cal ser conscient de la seva existència, i observar-lo, i reconèixer quan has actuat o pensat influït per ell.

Ser conscient és conèixer qui ets tu més enllà de la teva ment. És no confondre el vestit amb la persona que el porta. És tornar a agafar el volant i que no condueixi un altre. Tu ets el pilot, no el cotxe.

Però certament escriure el que s'ha de fer és fàcil, són només conceptes, idees en un paper. Un discurs. El que és veritablement complicat és iniciar aquest camí per independitzar-te del teu Ego. D'alliberar-te. Per fer-ho cal voluntat, i aprofitar una eina molt poderosa. Aquesta és la MEDITACIÓ. Sense la pràctica de la meditació és difícil fer canvis transcendents a la nostra vida. Perquè la ment és molt poderosa, és difícil de dominar. Comença a meditar, sense pressions, sense exigències, però comença, ni que sigui uns minuts al dia. D'aquesta decisió, que sé que al principi et costarà, perquè a la teva ment, al teu Ego no li agradarà que ho facis, sorgiran coses precioses. Començaràs una aventura apassionant, la teva aventura personal.

De nou, són només paraules, idees que potser costen d'entendre. S'ha d'experimentar. Comença aquest camí d'exploració, per viure-ho des de la teva pròpia mirada. D'una manera única, perquè el teu camí de vida és únic. Irrepetible.

Per poder sentir la lleugeresa que apareix en desfer-te del teu personatge, perquè deixa d'importar-te veritablement el que la gent pensi de tu. Ja no tindràs un jo, un personatge, al que defensar.

alexibruna.com

Per no dependre del pensament i deixar que la teva intuïció, el teu cor, connectat directament a una saviesa infal·lible, sigui qui cuidi de tu.

Per reconèixer l'Ego en l'actuació dels altres, i ja no reaccionar com ho hauries fet abans, perquè tindràs la compassió de saber que no hi ha res personal, només un ésser humà dominat pels seus pensaments.

Per assaborir d'una altra manera el present, per adonar-te de les meravelles que t'envolten i recuperar la curiositat i il·lusió del nen. Per gaudir de cada petita cosa en el teu dia a dia.

Per deixar de sentir por, sabent que dintre teu, més enllà de la teva ment, hi ha un espai infinit on només hi ha amor.

Per saber que la felicitat és un estat de calma i pau, que no es pot descriure amb paraules, i que no necessita cap justificació, cap explicació per poder-la experimentar.

Llavors no necessitaràs res, cap motiu,  per ser feliç.

alexibruna.com