



RETIRO “LEVANTANDO EL VELO DE MAYA”

ENSEÑANZAS DE YOGUI SARVESHWARANANDA GIRI

www.hariharanandakriyayoga.org

Reconociendo las trampas del ego

Cuento de la mujer enferma:

Una mujer se sentía aislada y con una profunda depresión porque nadie de su familia le prestaba mayor atención. Un día tuvo un accidente y se rompió la cadera. Mientras estuvo en el hospital, el marido y sus hijos la visitaron con frecuencia, le llevaron regalos y le prodigaron mucho amor y atención. Ella se sentía muy bien y muy amada. Pero pensar en regresar a casa le daba temor de que todo volvería a ser como antes e inconscientemente creó una nueva creencia: para recibir amor necesitaba estar enferma. Pocos días después de regresar a casa enfermó de neumonía y luego tuvo una enfermedad tras otra durante varios años. Dado que llevaba mucho tiempo enferma, finalmente decidió ir a donde el psicólogo a quien le contó que había tenido una relación muy infeliz durante los primeros años de su matrimonio hasta el día en que se había caído de la escalera y se rompió la cadera. Fue entonces que descubrió el patrón que ella misma se había creado. Todas las enfermedades que había tenido habían sido manufacturadas por su subconsciente en un acto de auto sabotaje.

***Mi subconsciente me mantiene sano, al reconciliar mis experiencias
con mis creencias y convicciones más profundas.***

Al subconsciente no le interesa la verdad, ni la salud, ni la vida; su único propósito es asegurar un equilibrio emocional artificial, un equilibrio entre sus experiencias externas y sus creencias internas y manipula nuestras vidas para lograr este equilibrio. La repetición de estas creencias, sean verdaderas o no, se convierten en nuestra realidad aun cuando podrían ser totalmente incorrectas.

Siempre es posible desechar un sistema de creencias y reemplazarlo por uno nuevo. Generalmente las creencias y convicciones vienen de afuera (padres, escuela, atletas, estrellas de música o de películas, medios de comunicación, etc.) y no son nuestras propias creencias originales.

La meditación y las actividades espirituales nos liberan de los pensamientos negativos y gradualmente purifican las tendencias y creencias guardadas en el subconsciente.

Es importante hacer un inventario y analizar nuestras creencias más profundas pues estas dirigen nuestro destino. De acuerdo con la terapia del comportamiento racional-emotiva (www.rebtnetwork.org/whatis.html), retenemos muchas creencias tóxicas:

LISTA DE CREENCIAS TÓXICAS TÍPICAS

1. Tengo la necesidad extrema de ser amado y aprobado por todas las personas que son importantes para mí.
2. Debo ser competente y capaz de lograr cualquier cosa que me propongo para considerarme valioso.
3. Es terrible y catastrófico que las cosas no salgan de la manera que espero.
4. Todo lo desconocido debe generarme temor y por lo tanto es terrible.
5. Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.
6. Si algo no sale como espero es debido a algo o alguien externo y no hay nada que yo pueda hacer para cambiar la situación.
7. Mi cambio interno depende de las circunstancias externas.
8. La felicidad sólo se puede lograr a través del ocio y el esparcimiento.

Todas estas creencias son blancas y negras, no permiten ningún otro color. Cuando analizamos nuestras creencias podemos ver si estas son absolutistas (dualistas) lo que significan que vienen del ego o, más allá de la dualidad, lo que significa que vienen del alma.

EJEMPLOS DE MEDIDAS CONTRARIAS A ESTAS CREENCIAS TÓXICAS

1. “¡Viva la diversidad! Es importante ser genuino delante de los demás.”
ó “Todos tienen algo distinto para aportar.”
ó “Puedo expresar amor y aceptar las distintas formas de ser reconocido.”
2. “Dar el primer paso es muy valioso y me ayuda a ser más íntegro en lo que hago.”
3. “Los problemas o inconvenientes son oportunidades para desarrollar la creatividad y la inteligencia.”
ó “Lo valioso que es intentar hacer lo que se quiere independientemente del resultado que se obtiene.”
4. “Valor es saltar al abismo y construir las alas mientras caigo.”
ó “Debemos saltar primero y saber que la red va a aparecer.”
ó “La vida espiritual es como saltar de un avión sin paracaídas y descubrir que no hay tierra.” (Joel Goldstein)
ó “El temor es el motor que nos lleva a conocer nuestro mundo interno.”
5. “Es mucho más fácil ser recto y responsable, nos ahorra excusas y conflictos.”

¿Entendiste la idea? Ahora continúa y haz lo mismo para las creencias tóxicas 6, 7 y 8 enumeradas arriba

Hay tres formas diferentes de adquirir una creencia:

- A través de una experiencia personal asociada con una emoción fuerte
- A través de una autoridad real o percibida (padres, profesores, políticos, personas famosas...)
- Lo que descubrimos accidentalmente (escuchar por casualidad una opinión sobre mí, etc.)

La repetición diaria de un pensamiento con una emoción/deseo intenso y la visualización refuerzan una creencia.

Nunca es demasiado tarde para modificar un hábito

MANIPULACIONES CLÁSICAS DEL EGO

En su aspecto positivo el ego es la fuerza de integración de la personalidad que nos proporciona la habilidad para actuar adecuadamente. El ego tiene el rol de auto-conservación a través del uso de las generalizaciones, nos permite retener lo que es importante en la mente consciente y guardar en el subconsciente lo que no es importante. De acuerdo con el modelo psicológico occidental es importante construir un ego saludable y funcional para adaptarnos a nuestro ambiente mientras que para el modelo espiritual oriental, el ego es aquel elemento de la conciencia que se da crédito de todo lo que ocurre. En sánscrito se llama *ahamkara* que literalmente significa “yo hago”.

El ego es un filtro que decide qué es bueno y qué es malo; sin embargo estos juicios son relativos y difieren de persona a persona. El ego crea generalizaciones o saltos de entendimiento entre la causa y el efecto. El problema es que el criterio del ego para llegar a estos juicios y generalizaciones es muy subjetivo y poco fiable; lo que parece ser útil en una cierta cultura puede ser totalmente inútil en otra. El mayor problema es el hábito del ego de tomar una pequeña parte de la información y llegar a una conclusión que poco tiene que ver con la información original. Funciona con base en suposiciones.

El ego está permanentemente tratando de decidir qué es placer y qué es dolor y, esta decisión no es consciente, se forma en el sistema límbico (cerebro reptílico), que trabaja puramente por instinto y reacciona con las emociones fuertes. Este filtro se basa en experiencias muy tempranas de la vida, con frecuencia en nuestra infancia preverbal y que nos condicionará durante toda la vida. De ahí la importancia de las herramientas de la meditación y el auto análisis para liberar estos patrones inconscientes.

El subconsciente es el campo de operación del ego

ALGUNOS DE LOS TRUCOS DEL EGO:

- La presión del tiempo (debemos tomar una decisión ahora!!!)
- Las cantidades limitadas (no hay suficiente para todos!)
- El perfeccionismo (todo debe ser de determinada forma).
- Miedo (si no tomamos esta decisión, algo malo va a pasar).
- Siempre busca el placer y evita el dolor. De acuerdo con las escrituras yóguicas, la mente ordinaria es como un mono borracho que salta de una rama a otra de un árbol de mango, buscando siempre comerse el mango más jugoso y maduro (placer) tratando al mismo tiempo de evitar las picaduras de unas abejas furiosas (dolor).
- La dualidad pasado – futuro (siempre arrepentido del pasado y temeroso del futuro y nunca en el presente).
- El “Tren del equipaje”, cómo nos enganchamos en ambiciones interminables, miedos y deseos (los carros del equipaje) a la intención original (la locomotora) que hace que todo el tren se detenga con un chirrido.

Tratar de satisfacer un deseo es como tratar de apagar un fuego con gasolina

LOS TRES TIPOS DE PLACERES

1. Tamásico

Totalmente egoísta, solo piensa en sus propios placeres o de su familia/empresa/grupo social/nación, incluso a expensas de los demás y con un elemento de crueldad.

2. Rajásico

Nos motiva a hacer y lograr cosas pero es una energía agitada, mezclada con intolerancia.

3. Sáttvico

Siempre piensa en el bien de la humanidad primero. Es la energía de los sabios, siempre actúan por el bien, a costa de su propia comodidad, salud y aún su vida.