



## Ego

### *Sobre las trampas del ego y otras cosas*

*Por Lama Ole Nydahl*

¿Cuál es la manera más eficaz de descubrir las trampas que nos deja el ego? La señal de alerta es el momento en el que comenzamos a ver fallos en los demás - de repente el ego no se ve a sí mismo y empieza a buscar culpables a su alrededor.

El antídoto para esto es la visión pura. Debemos aprender a ver a los demás como Budas, todos los pensamientos como emanación de la sabiduría, no dependiendo de que parezcan muy tontos, todos los sonidos como mantras, incluso cuando sean muy horrorosos, etc. De esta forma podemos deshacernos del problema. Mientras trabajemos con esto necesitamos un maestro, que en el momento adecuado nos dé una ligera patadita en el culo, nos haga reír o cosquillas. Creo, que un método más eficaz contra el ego de la gente es hacerles cosquillas.

Pero eso requiere manejar una apropiada técnica - hay que hacerles cosquillas de un lado, para que no puedan girar la cabeza y rompernos la nariz o darnos una patada en la espinilla. Hacer cosquillas es fantástico. Ningún ego es capaz de tomarse en serio a sí mismo en el momento que está recibiendo cosquillas y se tiene que reír. ¿De qué forma deberíamos trabajar con el ego? ¿Hacerle un ataque frontal o más bien mentirle metódicamente? ¿Es el ego una ilusión o más bien se refiere a que su naturaleza es vacía?

Igual que muchos otros fenómenos en el nivel básico el ego es vacío. El ego emerge del espacio, juega en él y luego se disuelve en él. Es producto de una especie de ignorancia. ¿Cómo combatirlo? En el combate con el yo todos los trucos están permitidos. Esta ilusión aparece de la incapacidad de la mente de ver que el objeto, el sujeto y la acción son parte de la misma unidad. La mente es como el ojo - puede ver todo lo de fuera pero no es capaz de verse a sí mismo.

Desde esta incapacidad de verse a sí mismo se deriva la dualidad. Si vemos los fenómenos de una forma dual entonces la naturaleza del espacio de la mente cree que él es algún yo mientras su naturaleza transparente piensa que hay un tu o ellos. Como consecuencia de esta cadena de errores se crea la confusión y el sufrimiento. Todos entendemos que hasta cuando pensamos "nosotros o nos", todo alrededor funciona bien, pero en el momento que intentamos pensar "yo o para mi" y vemos a los demás afuera de uno mismo todo se vuelve difícil y extraño. Por eso ser consciente de los juegos del ego y evitarlos es realmente sabio.

Para salvarse del yo aplicamos un camino de tres niveles. En el primer nivel entendemos que en cierta situación podemos tener problemas, en el segundo sabemos que este fenómeno es también vacío, no estaba antes y tampoco estará después y ahora está cambiando constantemente.



El tercer nivel consiste en dejar entrar a un ladrón al piso vacío donde él no puede robar nada - simplemente no tomamos en serio todo lo que ocurre, no alimentamos los problemas con nuestra energía y no lo respetamos. Al final los problemas se van solos, porque aparte de la fuerza de nuestra mente no tienen ninguna fuente de energía. Si eres abogado deberías entenderlo así: me aprovecho del ego, pero no dejo que el ego se aproveche de mí. Si apoyas esta práctica con el idealismo obtendrás buenos resultados.

¿Qué opinas sobre un dicho conocido de que la religión es el opio del pueblo? Esto es una cita de Karl Marx. En realidad esta frase parece una píldora para dormir - para los marxistas. El opio da un subidón que es difícil creer. Karl Marx probablemente no sabía el efecto que tiene el opio. ¿Cuáles son las cualidades más importantes de un practicante del Camino del Diamante? Estar aquí y ahora. Estar lleno de alegría, libre de apegos, valiente y preciso. Ser compasivo y tener confianza en el espacio.

espacio. Las enseñanzas del Camino del Diamante son las enseñanzas últimas. A menudo das ejemplos de aquellos que ya las han realizado - los grandes yoguis y rimpochés. ¿En qué te basas diciendo que nosotros, la gente normal podemos realizarlo también? Simplemente veo vuestras posibilidades.

En primer lugar tenéis un buen karma - una señal es el hecho que habéis nacido en Occidente. Habéis logrado una buena educación, tenéis una actitud hacia la vida suficientemente idealista para que podáis aparecer en un encuentro como este y estáis sentados apretados como sardinas en lata para saber algo sobre vuestra mente.

No creo que alguien pudiera tener unos mejores alumnos que los tengo yo. Veo que vuestras mentes funcionan muy bien - tenéis una increíble sabiduría que yo no tengo. Cuando pienso sobre mil euros enseguida sudo y no sé lo que pensar sobre esa cantidad de dinero y sobre lo que debería hacer con ello, y aquí, en la carpa hay gente que maneja diariamente millones. Algunos de vosotros se encargan de hacer operaciones quirúrgicas, lleváis negocios, cuidáis los niños. Todo eso es muy importante y especial.

Si sois capaces de aprender tanto sobre las cosas externas significa que podéis también mirar al espejo y ver vuestro propio rostro. No hay otro lugar en el mundo donde exista tan buen karma como en Europa. Y nosotros vivimos justamente aquí, tenemos las mejores enseñanzas, los mejores maestros y muchas otras posibilidades. Lo más importante es que todas las cosas que vais aprendiendo durante la meditación penetren en vuestras vidas y estoy de verdad impresionado sobre como os estáis desarrollando.

Creo que teniendo ordenadores y otros instrumentos útiles somos capaces con mayor eficacia de liberar e iluminar a las personas que en cualquier otro momento en el pasado. En los tiempos de hoy en el mundo occidental la gente



entiende mucho mejor que todo es un sueño, que ni la casa, ni el coche pueden ser felices - la felicidad puede ser experimentada sólo por la mente.

Estoy seguro de que en occidente estamos en el principio de una gran revolución de la mente. Al mismo tiempo esto no significa que no aprecie lo que está ocurriendo en otras partes del mundo, sino que por cada persona que empieza a entender el potencial de la mente aquí, hay unas diez o veinte personas que en oriente pierden esta capacidad por causa del materialismo, de la búsqueda del dinero. De verdad estoy impresionado de todo lo que sabéis y cuánto entendéis.

¿ Podrías dar una breve característica del Camino del Diamante? El más alto gozo es la más alta verdad. Pórtate como un buda hasta te conviertas en él. Sé valiente y mantente lleno del gozo en todo lo que hagas. Confía en el espacio como en el mejor amigo. Permanece aquí y ahora. Ten sentido del humor. No tengas expectativas y no temas. Entiende que el que mira, lo que se ve y el mismo acto de percibir son partes de la misma totalidad. ¿Qué puede ser el mejor guía en la vida espiritual?

Nuestro mejor guía es el sentido del humor. Cuando algo se vuelva demasiado rígido, demasiado dogmático y separado de la vida, simplemente reiros de esto y continuad vuestro camino. Creo que esto es lo mejor.

*Extraído de: "Puenting de sabiduría" de Lama Ole Nydhal*