



### ➤ Ego, causa raíz del sufrimiento

La razón por la cual tenemos tendencias negativas y no somos capaces de abandonar las conductas que nos causan sufrimiento, la razón por la que tenemos estas resistencias tan fuertes, es porque estamos todavía sosteniendo muy profundamente y de forma muy firme el auto centramiento en nosotros mismos.

La principal causa raíz de toda la mente negativa por la cual nos es difícil tolerar ciertas cosas, abandonar y dejar ir las tendencias negativas, la razón por la que nos sentimos fácilmente heridos o decepcionados, enfadados o tristes, es porque dentro de nosotros todavía persiste un fuerte sentido del “yo auto centrado”. La alimentación de este “yo auto centrado” es la principal causa raíz de todas las dificultades, resistencias, obstáculos que enfrentamos. A pesar de que hablemos de cien formas diferentes, o al contrario, si hablamos de forma directa, cortando directamente, siempre hay un fuerte sentido de ego. Reducir, trabajar con, abandonar este tipo de mente negativa significa, de hecho, disminuir el poder que tiene este “autocentramiento”.

Esto es la meta ya sea que hablemos desde la perspectiva del camino Mahayana del bodisatva, del camino Vajrayana, o del Teravada. La meta es destruir esta llamada sensación de ego, sensación de mí, que es la causa raíz de todo sufrimiento y dolor. Mientras alimentemos esta fuerte sensación de “yo”, no importa qué clase de prácticas espirituales estemos haciendo, si ese sentimiento está todavía ahí, el progreso en el camino es difícil que ocurra. Durante algún tiempo parece que algo ha cambiado pero luego, cualquier pequeño incidente nos trastorna fácilmente porque no hemos abandonado profundamente este sentimiento del yo. De hecho lo alimentamos.

Es importante tocar el aferramiento al ego, porque si ponemos la diana en el este y disparamos hacia el oeste, no importa cuán expertos seamos en disparar y que aprendamos los mejores métodos para disparar, nuestra diana no será tocada, porque

la diana y la flecha están en dirección opuesta. De la misma manera, la finalidad de todas estas prácticas de escuchar, reflexionar, meditar es reducir el poder de este fuerte sentimiento de ego. Esta es la principal meta del Dharma, de las enseñanzas budistas y esto hace también la diferencia con otras muchas escuelas.

En el mundo hay muchas grandes tradiciones, creo que todas estas diferentes tradiciones son necesarias porque hay gente diferente que tiene diferentes necesidades y diferentes capacidades mentales, igualmente interesantes, igualmente buenas, pero la especialidad del budismo, su meta es trabajar con el ego, el “yo *auto centrado*”. el egoísmo. El ego no existe externamente, de una forma concreta, sino que es una forma interna de ser, así que nuestro foco se dirige hacia dentro, no hacia afuera y esto hace una diferencia.

En muchas religiones, aparte de una o dos escuelas diferentes de hinduismo, hay una creencia general en una existencia permanente y eterna del yo, que se llama alma, ego, *atman*. Muchas escuelas están de acuerdo en esta creencia de que el alma es permanente. Por esta noción de que el alma es permanente, todas las otras formas de implicarse en formas elevadas de prácticas, plegarias, meditación se hacen en una forma que indirectamente todavía consolidan más y más la consistencia del alma porque nunca se ha abandonado esa idea. El alma ha sido resguardada en un sitio, solido, seguro, permanente, intocable. Así que aunque hagamos toda clase de plegarias, oraciones, meditaciones y nos convirtamos de alguna manera en una persona muy religiosa esto no parece que vaya a tener ningún efecto lógico en el sentido del alma, pues, de hecho, estamos de estar forma dando más legitimidad y consolidando el sentido del yo, del *atman*.

En el budismo, todo lo que hacemos, cualquier pequeña practica que hagamos o al escuchar enseñanzas, desde el Teravada al Vajrayana, todo tiene la finalidad de derribar, destruir el sentido del yo o ego ya que ese es el principal problema. El principal problema no es otro que el ego. El ego que ocupa esta posición tan importante y dominante en nuestra vida. Somos tan esclavos del ego que nunca cuestionamos ni siquiera la su existencia. Es loco, se ve como una cuestión casi loca cuestionar la existencia del ego.

Las enseñanzas budistas, basadas en el análisis, basadas en la lógica y en el experiencia personal, ha probado muchas veces que el ego no existe, que lo que vemos como ego es una construcción. Está construido por algo. Si algo es construido nunca puede ser permanente. Este es el argumento. El argumento budista es que el ego como mente o materia está construido por átomos, moléculas, tiempo, espacio y todas esas cosas. Si algo está construido por átomos y moléculas, nunca puede ser permanente. Cuando tratamos de derribar, desmontar el concepto que tenemos sobre la mente y la materia, aplicamos toda clase de métodos lógicos. Todos los fenómenos materiales, físicos, y la mente con las consciencias, toda la sutilidad de la conciencia, se pueden

atacar, de-construir, conduciéndolos al final a la deconstrucción de eso que llamamos ego. En el momento en que el ego es mentalmente desmontado la causa raíz de todos los problemas desaparece. Esta es la creencia de las escuelas budistas y todo lo que hacemos en el camino budista y en las prácticas budistas nos lleva a esta deconstrucción del ego. Esto es una de las principales diferencias (*con otras disciplinas espirituales*).

*Gyetrul Jigme Rinpoche (Corps, Francia, 2006/2007)*