Pablo Ruíz Amo
&
Pedro Ruiz Mirete

Yo o el EGO
¡Esta es la cuestión!
El Mindfulness

Yo o el EGO ¡Esta es la cuestión! El Mindfulness
Pablo Ruíz Amo & Pedro Ruiz Mirete

Editado por:
PUNTO ROJO LIBROS, S.L.
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España
902.918.997
info@puntorojolibros.com

Impreso en España
ISBN: 978-84-17365-66-0

Maquetación, diseño y producción: Punto Rojo Libros
© 2018 Pablo Ruíz Amo & Pedro Ruiz Mirete
© 2018 Punto Rojo Libros, de esta edición

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

ÍNDICE

EL EGO 11

NUESTRO ENEMIGO ES EL EGO..... 21

¿QUÉ ES MINDFULNESS? 29

LAS EMOCIONES 39

LAS CINCO EMOCIONES QUE
CAUSAN MÁS SUFRIMIENTO 53

FORMAS PARA VENCER LAS
EMOCIONES NEGATIVAS 55

EL APEGO..... 81

LA SOMBRA..... 91

SOLIPSISMO..... 97

CONCEPTO DE “LA VACUIDAD”
EN EL BUDISMO. 109

LA MEDITACIÓN: LA GRAN AYUDA 113

EFECTOS POSITIVOS DE LA
MEDITACIÓN EN EL MINDFULNESS 119

CONCLUSIÓN DEL LIBRO 127

Yo o el EGO
¡Esta es la cuestión!
El Mindfulness

Nuestra vida es solo una ilusión pasajera, donde el Ego es el personaje que vive a través de nuestros pensamientos, donde la felicidad y el sufrimiento son el resultado de nuestras emociones.

Uno no se ilumina orando para ser bueno, sino siendo inteligente para llegar a conocer la oscuridad inconsciente

Observa, acepta y reconoce el sufrimiento con humildad pero nunca te identifiques con el

Pablo y Pedro Ruiz
(Los autores)

EL EGO

Para explicar y empezar hablando del ego voy a exponer algunos fragmentos de Tom Wolfe que es escritor sobre el ego y de Eckhart Tolle que es un escritor alemán residente en Canadá y reconocido por títulos como "El poder del ahora".

Si lo analizamos con rigor, ¿qué es el "Ego"? Una realidad creada por la mente, alimentada por el pensamiento y sostenida por la memoria; "un relato o puñado de pensamientos y emociones" hilvanadas por la memoria, En definitiva, como dijera Einstein, "una ilusión óptica de la conciencia".

Por ello somos, precisamente, aquello que no puede ser observado. Todo lo que observamos no son sino "objetos", de los que podemos tomar distancia: cuerpo, pensamientos, sentimientos, emociones, todo ello está en mí, pero no soy yo.

Podría establecerse esta ley elemental: No eres nada de aquello que puedes observar, sino "quien" observa, es decir eres al mismo tiempo espectador y actor de la película, por tanto todo lo que hay en la película es ficticio, una ilusión, ni el actor se llama como en la película, todos son decorados, las calles, las casas por dentro, las batallas, las luces, la trama propia de la película y en dos horas se ha vivido la vida de toda una persona.

Es decir en una película todo es artificial y simulado, pues así es nuestra vida una proyección de mis pensamientos y nos com-

portamos según las emociones que experimentamos, si la película es un drama, lloramos, si es una comedía, reímos, si es de terror tenemos miedo, pero todo es una película y cuando termina y vemos que el sufrimiento o las risas han sido una ilusión sin embargo hemos llorado o nos hemos reído. Así es nuestra vida una película proyectada por mis pensamientos y emociones.

Somos esa Realidad que no puede ser observada ni alcanzada y ni entendible, a la que sólo podemos denominar, de un modo inapropiado, *naturaleza primordial, conciencia o Presencia*, que es supuestamente nuestra Identidad última.

Por tanto en conclusión podríamos decir que el inconsciente mas el consciente seria la estructura de nuestra conciencia primordial donde la sombra forma parte importante del inconsciente.

¿Cómo podemos identificar el ego y separarnos de él?

A través de la comprensión de que no somos ese ego, es decir no solo saber que no somos ese ego sino asimilarlo, ya que es un "ver" inmediato e intuitivo y de certeza absoluta.

Me parece que las personas no cambiamos a fuerza de voluntarismo, sino cuando comprendemos lo que somos y lo que es la realidad. La comprensión es la fuerza eficaz que produce la transformación. No tiene ningún sentido luchar contra el ego; más aún, el ego no es malo. Lo único "malo" es nuestra identificación con él: en esa identificación que se asienta en el engaño y que nos confunde, nos reduce, nos encierra en una especie de prisión y hace que suframos inútilmente y que hagamos sufrir.

Un modo práctico de avanzar en la desidentificación consiste en aprender a observar el ego, a distancia, para de ese modo caer en la cuenta de que no soy él.

¿Cómo nos ayuda la meditación a identificar quiénes somos?

Puesto que nuestra identidad más profunda es transmental, sólo accederemos a ella cuando seamos capaces de silenciar la mente. Mientras estemos en la mente, no podremos reconocernos sino como el "yo mental" que la propia mente ha construido.

Al sosegar la mente, se corre el velo que la ocultaba y emerge nuestra identidad más profunda.

Por ello la meditación es la práctica que necesitamos, puesto que meditar no es sino acallar la mente. Y descubrimos que, cuando eso se produce, estamos ya simultáneamente en el presente.

¿Cómo nos hace más libres?

Nuestra esclavitud no viene de fuera; nace de nuestros miedos y de nuestras necesidades. Somos esclavos o prisioneros de la mente mientras estamos identificados con ella, porque tomamos sus películas como si fuera la realidad y seguimos reaccionando de acuerdo a nuestras necesidades y miedos. Quien es capaz de tomar distancia de su mente es gracias a la observación de la misma y deja de ser arrastrado por ella y así se ha conseguido la libertad.

¿Qué significa que nos hace más ecuánimes?

Libertad interior y ecuanimidad van de la mano. No somos ecuánimes porque estamos a merced de los movimientos sensibles que se producen en nosotros; es decir, somos objeto de los vaivenes que nacen de nuestros miedos, necesidades y deseos. La ecuanimidad sólo es posible cuando empezamos a reconocer que no somos ese "oleaje" que se mueve en nuestro interior, sino la Paz de fondo que permanece siempre detrás del mismo. Con otras metáforas: no somos las olas, sino el Océano en el que nacen y mueren; no somos las nubes, sino el Espacio por el que circulan; no somos el ego, sino la Conciencia que en él se expresa.

¿Qué le aporta la ecuanimidad a mi vida?

Le aporta luz, sabiduría, descanso, serenidad, compasión, bondad, gusto por la justicia, vivencia de la solidaridad que nace de la más genuina compasión.

El ego, con todos sus movimientos egocéntricos, se hace a un lado y la vida que somos puede manifestarse.

¿A qué se refiere cuando se dice que la meditación es una forma de vida, una forma de ser?

Meditar no es una técnica, ni un método, ni un medio para conseguir un bienestar mayor. Si se entendiera de ese modo, no sería sino una "herramienta" más del yo. Meditar es una manera de vivir, una manera de ser, que se caracteriza por vivir en presente, atendiendo a lo que acontece en cada instante.

Hay dos formas de vivir: la de quien se halla identificado con su mente y, por tanto, con su yo o ego, y la de quien, sin reducirse a la mente, vive en el "aquí y ahora". Esto último es "meditar".

Por eso, puede que necesitemos de momentos de silencio y de práctica meditativa para adiestrarnos en esa nueva forma de vida, pero meditar es algo que tendríamos que ir ejercitando a lo largo del día, en todo lo que hacemos. Por eso, la pregunta de quién se embarca en este nuevo modo de vivir bien podría ser ésta: ¿Estoy completamente aquí ahora?

Primero hay que integrar el yo para, luego, transcenderlo. ¿Qué significa integrar el yo? ¿Cómo hacerlo?

Sí, la evolución parece que no admite "saltos" en el vacío. Sólo puede ser trascendido aquello que previamente es integrado. No es fácil que pueda trascenderse el yo y acceder a un estadio transpersonal, si previamente el yo no se ha integrado. Por decirlo con otras palabras: no puede darse un crecimiento espiritual sin un trabajo psicológico.

Un yo integrado es el yo de la persona que se conoce, se acepta íntegramente y se siente a gusto en su propia piel. Habrá que integrar el cuerpo y la mente, la imagen y la sombra, hasta posibilitar una armonía psicológica, que no consiste en "ser perfectos", sino en aprender a "ser completos". Todo ello nos pone de relieve la necesidad de conjugar adecuadamente psicología y espiritualidad, si no queremos olvidar nada importante en la integración de la persona. De cara a avanzar en ella, psicología y espiritualidad nos ofrecen dos principios básicos como punto de partida: "ámate tal como estás" y "ven al momento presente".

La integración es fruto del amor. Así como fue la falta de amor, en la primera infancia, la que originó fracturas y neuro-

sis, ya que la neurosis es una escisión y será ahora el amor de la persona hacia sí misma la que posibilitará la integración de todas sus dimensiones.

¿Qué significa transcenderlo? ¿Cómo hacerlo?

Trascenderlo es reconocer que no somos ese yo. Del mismo modo que tenemos un cuerpo, pero somos más que el cuerpo, podemos decir que tenemos un yo, pero que somos más que ese yo. El modo es a través de la compresión cuando, como decía más arriba, empezamos a observarlo. El día que el niño es capaz de observar su cuerpo y se da cuenta de que es más que su cuerpo, es entonces que ha nacido el yo-mental.

El día en que somos capaces, y parece que la humanidad, colectivamente, se encuentra ahora en esta fase de observar nuestra mente, entonces seremos conscientes de que somos más que ella y habrá nacido la conciencia transpersonal o Conciencia Testigo.

Se dice que estamos poco en el presente, dado que solemos estar en el pensamiento (pasado o futuro). ¿Qué ventajas nos aporta no vivir en el presente sino en el pensamiento? (¿Por qué lo hacemos?).

Es cierto, siempre que seguimos haciendo algo es porque obtenemos algún "beneficio", aunque sea inconsciente. Por ejemplo, la persona que se "auto-castiga", sigue haciéndolo porque obtiene el "beneficio" de apaciguar un sentimiento de culpabilidad.

¿Qué "beneficio" obtenemos estando lejos del presente? Vivir en un mundo que creemos poder controlar y, a la vez, mantenernos lejos de lo que pensamos que nos hace sufrir.

Dicho con más claridad, el niño se aleja de su cuerpo y, por tanto, de sus sentimientos y de su vida cuando empieza a sufrir emocionalmente. Es el miedo el que nos hace huir. El niño que sufre se instala en su cabeza, porque es el lugar más lejano de donde siente el sufrimiento y porque necesita entender por qué le ocurre lo que le ocurre. Al hacer así, deja de "vivir" y empieza a "rumiar" o cavilar. Se ha alejado de sí, se ha alejado