

75. **El yo, el ego, la personalidad
y la individualidad**

Versión 2

De la inconciencia a la conciencia de sí

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

*“El ego es el centro y la personalidad su
circunferencia. No tienen nada que ver con la
individualidad.*

*En el instante en que pierdes el ego, en el
instante en que descartas tus personalidades, te
vuelves individual, singular.”*

Osbo

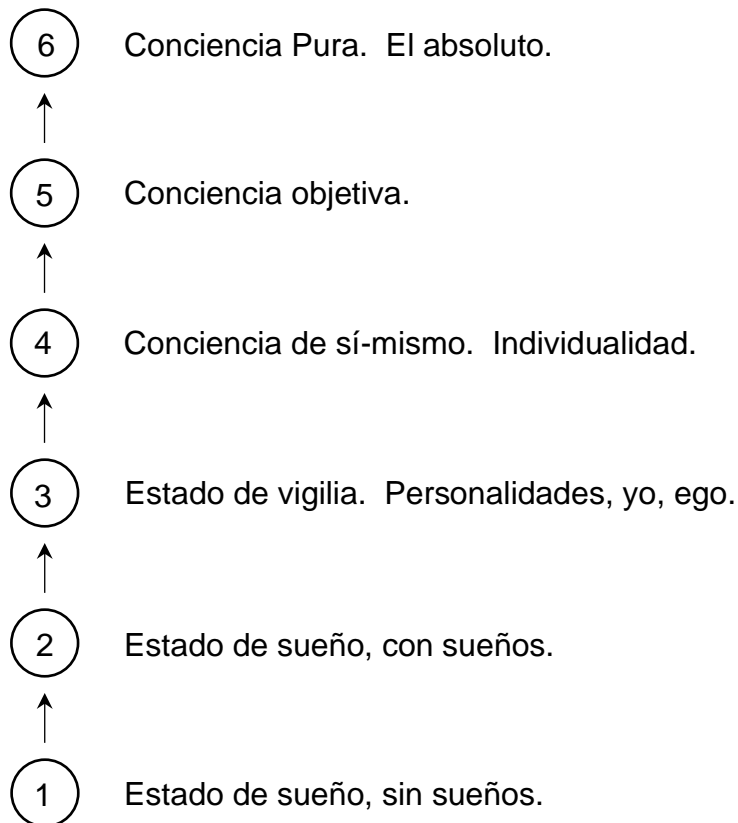


El yo, el ego, la personalidad y la individualidad

“Hay dos formas de vivir la vida. Una es como si nada fuera un milagro; la otra, como si todo fuera un milagro.”

Einstein

Al ser humano le son permitidos 6 estados de conciencia:



El tercer estado de conciencia, el mal llamado “*estado de vigilia*”, es el estado en que se encuentra la humanidad, en el proceso de su evolución.

Es el estado de sueño-despierto, sonambulismo inconsciente, vida reactiva, “*darse cuenta*” del mundo externo; es el ámbito del yo, del ego, de la personalidad, del pensamiento egocéntrico.

El cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí-mismo, es el ámbito de la *individualidad*, en el cual el pensamiento egocéntrico es sustituido por la percepción pura de los procesos internos; surge el *Testigo* interior, que es la individualidad, sobre tres pilares:

1. La atención focalizada y mantenida en los procesos internos del cuerpo, la mente y la emocionalidad.
2. La observación pura, directa, sensible y amorosa de esos procesos.
3. Ni un solo pensamiento, ni un solo proceso racional.

El “yo” es un pensamiento

Cada día Ud. repite cientos de veces su palabra preferida: “yo”, sin darse cuenta, sin conciencia de lo que dice.

Pero, ¿quién es ese “yo” tan persistente? ¿Es una entidad dentro de su cerebro? ¿Es un estado permanente de su mente? ¿Ud. es un “yo” único, inmutable y permanente? Veamos.

En el hinduismo, la religión más antigua sobre la tierra, el “yo” es reconocido como una ilusoria apariencia:

“Los hombres aparentan ser distintos entre sí y con relación al mundo circulante. Cada “yo” luce la apariencia de cada individualidad; tiene nombre y forma. Pero en esencia, primordialmente, no existe tal diversidad; toda es una ilusoria apariencia de realidad, mas no la realidad misma.”

Filosofía Vedanta

En el budismo, que surgió 600 a.C., la negación del “yo” es considerada como elemento central de su doctrina:

“No-yo significa el hecho de que ni dentro de los fenómenos corporales o mentales, ni fuera de ellos, puede hallarse nada que en el último sentido pueda ser considerado como un yo-entidad que exista por sí misma.”

Dalai Lama

Para Gurdjieff, el Maestro del cuarto camino, siglo XX:

“El hombre no tiene un yo permanente e inmutable. Cada pensamiento, cada humor, cada deseo, cada sensación dice “yo”. Y cada vez parece tenerse por seguro que este “yo” pertenece al Todo del hombre, al hombre entero... El hombre no tiene un “yo” individual. En su lugar hay centenares y millares de pequeños “yoes” separados... hostiles unos con otros, exclusivos e incompatibles... y cada vez su “yo” es diferente.”

En la época actual, el Dr. Rodolfo Llinás, eminente científico del cerebro, en su libro *“El cerebro y el mito del yo”* -título de por sí significativo-, opina que:

“Para mí el “mito del yo” es la existencia de un yo separado de la función cerebral... el yo es un estado funcional del cerebro y nada más... el yo no es algo tangible. Es tan sólo un estado mental particular, una entidad abstracta generada, a la cual llamamos el “yo” o el “sí-mismo”.”

Según estas fuentes, no existe un estado interno permanente tal como un “yo”, separado de la mente y del cerebro. Tal entidad no existe. Entonces, ¿qué es este “yo” que “yo” siento ser? Veamos otra versión, que emana de la sabiduría de Krishnamurti:

“El “yo” es el pensamiento que surge del estado interno de identificación con las cosas, personas o eventos.”

Así como el calor emana del fuego, el “yo” es el pensamiento que fluye desde el estado interno de identificación.

Por ejemplo, si su actitud dominante es la ira, cuando la ira surge ¡Ud. es la ira!; y desde ahí, identificado con esa emoción, siente, actúa, vive y *piensa*, creando conflictos en su alrededor. ¡Esos pensamientos son su “yo” iracundo!, porque está apegado a su ira, enajenado, como un loco tratando de causar daño en aquello que su ego no acepta.

Si su rasgo principal es el miedo, inconscientemente está identificado con el miedo, lo que quiere decir que Ud. es miedo, y desde su miedo siente, actúa, vive y *piensa*. Esos pensamientos, saturados de miedo, son su “yo” miedoso.

Si usted está apegado a su pasado, ese apego produce pensamientos egocéntricos, “yoicos”, que invocan continuamente su pasado.

Si Ud. está apegado a su riqueza, continuamente *piensa* en su riqueza. Ese pensamiento es su “yo” codicioso.

Si usted es adicto al sexo, su mente sexualizada piensa frecuentemente en el sexo. Cuando Ud. piensa en eso, ese pensamiento es su “yo” de ese instante. Ud. siente que Ud. piensa, que ahí hay un “yo” pensando. Pero ese “yo” es una ilusión. Hay pensamiento, pero no hay un “yo” que piensa.

En estado de inconciencia, que es el estado de vigilia, Ud. vive identificado con algo o con alguien, y la intensidad y la continuidad de esa identificación le produce la sensación de ser eso, como una entidad interna continua, inmutable, permanente.

Esa sensación continua se manifiesta con el pensamiento “yo”. Ese “yo” es un pensamiento. Pero ese pensamiento es una ilusión, porque los estados internos cambian, las sensaciones cambian, los estímulos cambian, y cada estado transitorio va invocando su “yo” correspondiente.

No hay un “yo” permanente y todos son ilusorios. Entonces, ¿qué es, esencialmente, el “yo”? Es el pensamiento que surge de todo proceso de identificación: mi casa, mi éxito, mi posición social, mi poder, mi dinero, mis conocimientos, mis hijos.... Eso es “yo”.

El proceso de identificación es la esencia del “yo”, y el pensamiento “yoico” es su manifestación.

¿Por qué se identifica con personas, cosas, eventos y creencias? Porque usted tiene miedo y esa identificación le produce placer y seguridad.

Identificado con eso, ser eso, le da una gran seguridad a su mente miedosa, que no quiere saber nada de lo incierto, de lo desconocido, negándose así toda posibilidad evolutiva, porque la Verdad permanece oculta en su propio Ser, y en Todo, pero Ud. no la percibe.

Su mente es miedosa, le tiene terror a no ser “*algo*”.

Como vivimos continuamente en estado de identificación, porque aún no hemos descubierto la libertad interior, todo lo que fluye de la mente condicionada es una ilusión.

El “yo” es toda esa parafernalia conceptual respecto de sí mismo: el yo superior, la reencarnación, la resurrección... todo eso es sólo el contenido condicionado de la mente miedosa, identificada con algo, porque no quiere morir, no quiere aceptar que sólo es un proceso cerebral momentáneo.

Mi patria, mi Dios, mi deseo de salvación, de placer, de seguridad, todo eso es el “yo” que viene de diversas identificaciones de la mente.

Mis muy amadas creencias, por bellas y líricas que sean, mis prejuicios, opiniones, conclusiones, certezas y conocimientos vagos, todo eso es el “yo”, todo eso es pura identificación con algo que se manifiesta con el pensamiento... “yo”.

El “yo” es la maldad que cubre la Tierra.

Todos sus “yoes”, buenos, malos, virtuosos, perversos, positivos, negativos, eróticos, morales, han sido aprendidos mediante la educación, la imitación, la cultura, porque todos esos son factores sociales condicionantes.

Todos sus “yoes” son superficiales, transitorios, efímeros, nacen de la identificación y mueren en la nada, de instante en instante, pero se puede ayudarles a morir. Es lo que se denomina la “*muerte psicológica*”. El instrumento para aplicarles la eutanasia es la “*observación pura*” de todos sus procesos y manifestaciones.

Todos nuestros “yoes” provienen de diferentes *estados*, mentales y emocionales, que nos poseen momentáneamente. Somos posesos. Son pensamientos que surgen de esos *estados* mentales y emocionales con los cuales estamos identificados.

El “yo” es una emanación mental que surge del *estado* mental o emocional que nos posee, en cada instante.

El ego, como veremos, es la identificación con los *contenidos* mentales y emocionales que nos poseen, en cada instante.

El “yo” surge del *estado* de identificación y el “ego” es la identificación con los *contenidos* mentales y emocionales.

Tal como somos en el estado de vigilia, carecemos de individualidad, carecemos de una Presencia interior capaz de poner orden. Un “yo” piensa por Ud., otro “yo” siente por Ud., otro “yo” hace por Ud., y cada “yo” cree que él es la totalidad de su ser, que él es Todo.

Por ahora, Ud. carece de individualidad. Por ahora, Ud. no es, pero sucede... en sus “yoes”.

Aunque le sea difícil de aceptar y comprender, Ud., como una entidad estable o un estado de conciencia permanente, no existe. Ud., realmente, no existe conscientemente, pero sucede en sus “yoes”. Ud. es un proceso, no un estado.

Esto explica por qué su vida es frecuentemente absurda, contradictoria, paradójica, sin sentido; porque Ud. no es, pero sucede...

¿Qué hacer? La liberación del “yo” no se logra mediante su destrucción a fuerza de voluntad, sino mediante la observación pura, sin pensamiento alguno, de sus manifestaciones, que son las conductas cotidianas y los pensamientos reactivos, pero es necesario estar *Presente*.

Verlos es vaciar la mente del conflictivo “yo”.

Cuando sus amados “yoes” se extinguen aparece una Vida real, y ese es el principio de la dicha y el éxtasis. Pero hay que ayudarles a morir. El bisturí es la “*observación pura*” de todas sus manifestaciones mentales y

emocionales, porque la observación transforma lo observado. Pero para poder *observar* todos esos estados internos, que son transitorios, Ud. necesita estar *Presente*.

¿Si cambia la percepción, cambia lo percibido?

¡Debe quedar claro que el “yo” es un *pensamiento* reactivo, que surge de un *estado* momentáneo de identificación con los contenidos mentales, y debe tener en cuenta que los pensamientos reactivos crean emociones reactivas, y éstas crean acciones reactivas, usualmente equivocadas!

Es la identificación con las personas, las cosas y los eventos, lo que perpetúa el pensamiento egocéntrico al utilizar al “yo” como un sujeto que tiene una experiencia.

Ese sujeto, simplemente, no existe como una entidad. Es un instante de un proceso mental. Existe el pensamiento, pero no existe el pensador.

Si su amado “yo” muere, aparece la Vida en todo su esplendor y belleza, porque desaparece el velo del “yo” que la oculta, y ella, la Vida real, es la puerta al Misterio profundo que está oculto en Todo.

Entonces, el “yo” es un pensamiento que surge del *estado* momentáneo de identificación con lo mental o lo emocional. Nace de la nada, crece, evoluciona, se manifiesta, decrece y se disuelve en la nada.

“El “yo” es un pensamiento transitorio. La nada es la esencia del “yo”. El “yo” es un mito, no es una entidad. Cada “yo” actúa como si fuera la totalidad de su Ser. En estado de vigilia, Ud. es un “yo”, de instante en instante. Esto significa que Ud. no es, pero sucede.”

Osho

El ego es una ficción

Es también un componente del estado de vigilia; es una ficción de su mente.

En estado de vigilia, las personas se identifican completamente con las imágenes y la voz de la mente, con ese torrente incesante de pensamientos reactivos, y con las correspondientes emociones compulsivas que los acompañan.

¡El ego es ese estado de identificación con los contenidos de su mente!

Hay un ego positivo, o neutro, como cuando *siento* que “yo soy Pedro”, o “yo soy *inteligente*”, yo soy buena persona, yo soy lo que hago, yo soy lo que tengo, yo soy mi conocimiento, yo soy una persona consciente. El ego es *sentir* que “yo soy eso”.

El ego es una ficción, una ilusión, positiva, neutra o negativa.

Pero también hay un “*falso ego*”, o ego negativo, formado enteramente de la *identificación* con ilusiones egoístas, emociones negativas, mentiras, pensamientos negativos, sueños de grandeza, autocompasión, arrogancia, ansias de poder, codicia insaciable... y también en este caso el falso ego es que “yo siento *que yo soy eso*”.

El “*falso ego*” es esencialmente un estado maligno de la mente, una especie de cáncer espiritual, y cuando se convierte en el componente dominante destruye en su poseedor la capacidad de crecer, de evolucionar, del mismo modo que el cáncer físico destruye el cuerpo.

El “*falso ego*” se manifiesta como la *personalidad* perversa.

En general, pensamientos y emociones son la materia prima de la mente, y el ego es la *identificación* con esos pensamientos y emociones, identificación que consiste en que “yo siento *que yo soy eso*”.

Identificados con la mente quiere decir que estamos poseídos por la mente, que somos la mente. Mientras permanezcamos en ese estado de identificación, *sentimos* que somos el pensador de los pensamientos o que somos el sufridor de las emociones.

Ese sentir que “yo soy eso” es la mente egocéntrica, es el ego.

La llamamos *egocéntrica* porque contiene una fuerte sensación de “yo”, en cada pensamiento, en cada emoción, en cada recuerdo, interpretación, opinión, punto de vista y reacción.

¡El ego es la identificación con los contenidos de la mente, el “yo” es el pensamiento que genera esa identificación, y la “*personalidad*” es la manifestación, la conducta hacia afuera que genera esa identificación!

De manera que “yo”, “ego” y “*personalidad*”, son aspectos distintos de una misma realidad psíquica, que es la inconciencia. Están vinculados.

Esa tríada: “yo”, “ego” y “*personalidad*”, es propia del estado de vigilia en que se encuentra la humanidad, sin que comprenda ese infortunado estado interno, porque nunca lo *ve*, nunca lo *observa*, nunca lo *mira* tal como es, sin pensamiento alguno, porque está identificado con eso.

Esta tríada está muy íntimamente interrelacionada y cada componente influye en los otros dos, permanentemente.

Los contenidos del ego

En el estado de vigilia no comprendemos que el contenido de la mente - pensamiento y emociones- está condicionado por el pasado: la crianza, la cultura y la historia familiar, la historia personal, las relaciones sociales, la genética, los eventos dramáticos de la sociedad...

No comprendemos que la esencia de toda actividad mental consta de ciertos pensamientos, ciertas emociones asociadas a ciertos patrones reactivos y persistentes, con los cuales nos identificamos más fuertemente.

¡Ese estado de identificación con los contenidos de la mente es el ego!

El ego es un *estado* de la mente, momentáneo y cambiante. No es una entidad fija y permanente dentro del cerebro.

¡El ego no es una entidad! Es la identificación con la mente.

¡El “yo” no es una entidad! Es el pensamiento que surge del ego.

En la mayoría de los casos, cuando decimos “yo” es el ego quien habla, no nosotros. El “yo” es la expresión del “ego”.

El ego consta de:

- Pensamiento y emociones.
- Un paquete de recuerdos que identificamos como “yo y mi historia”.
- Papeles que representamos habitualmente, sin darnos cuenta.
- Identificaciones colectivas como la nacionalidad, la religión, la raza, la clase social, la filiación política...

En suma, el ego es los contenidos, procesos y actitudes de la mente.

Las conductas de esas actitudes, las conductas hacia afuera del ego, es la *personalidad*.

El ego, nuestro condicionamiento esencial

El ego no tiene que ser necesariamente, esencialmente, malo. El problema del ego no es que sea bueno o malo, sino que es un estado de identificación con los contenidos de la mente, identificación que sustituye a la Presencia interior, al Testigo interior.

“El ego no es una estructura albergada en el interior del cerebro, el cuerpo y los sentidos, sino más bien un modo particular de estructurar las relaciones entre el cerebro, el cuerpo y los sentidos, y el medio que lo rodea.”

George Leonard

En estricto sentido, sin adjetivos, el ego es un estado del que la mente se sirve para tomar conciencia de la propia presencia en el mundo, para organizar nuestras respuestas desde sus contenidos.

Es decir, en ausencia de la “*conciencia de sí-mismo*”, en estado de vigilia, en estado de inconciencia ordinaria, en estado de sonambulismo, la mente se sirve del ego para relacionarse con el medio que la rodea.

En el vulgar “*estado de vigilia*”, el ego sustituye a la “*conciencia de sí-mismo*”, que aún no existe en el individuo.

Especulando un poco podríamos pensar que el “*ego bueno*” hubiera podido ser un instrumento de la conciencia encarnada en mente, que le permitiera manifestarse y participar en el mundo de la superficie, sin conflictos.

Pero, al haberse identificado con los contenidos de la mente, al haber sustituido así la realidad fundamental de la conciencia, al tener la pretensión de ser reconocido como el Yo auténtico, el ego es el mayor y prácticamente el único condicionamiento del ser humano. Usted es su ego.

El ego es una ficción

Esta es una de las paradojas de la vida mística: cuanto más se disuelve *uno* en la Conciencia, más *único* se vuelve. La disolución no es de la *individualidad*, de lo singular, sino del ego. La disolución no es de lo singular, que es ser consciente de sí-mismo, sino del ego.

Cuanto más ego tiene, tanto más se asemeja a los demás, porque la humanidad es egoísta, que es el inmoderado y excesivo amor a sí-mismo, que lo conduce al desprecio por todo lo humano.

El ego es la cosa más común del mundo. Todo el mundo es egoísta; incluso un recién nacido es un perfecto egoísta bueno. Pero eso no es culpa ni mérito de nadie, porque nadie se ve así, como un perfecto egoísta, malo o bueno. Todo el mundo se ve como algo extraordinario. ¡Toda la humanidad se siente así, como algo extraordinario!

Entonces, tener un ego no es nada particular. Pero la ausencia de ego es verdaderamente la cosa más singular que existe, lo más raro, lo menos frecuente, propio de seres no contaminados por los contenidos de sus mentes.

Ocurre sólo a veces. Pasan los siglos y en muy escasas ocasiones sucede que alguien llega a carecer de ego: un Buda, un Jesús, Rama, Krishna,

Hermes, Orfeo, Zoroastro, Vivekananda, Ramakrishna, Krishnamurti, Osho...

Pero cuando decimos que alguien carece de ego, no implica que él no sea. Al contrario, por primera vez es; enraizado verdaderamente en su Ser, deja de ser un ego.

Por eso, considerándolo desde una óptica diferente, el ego es un fenómeno falso, una ficción de la mente, es sólo una apariencia, no una realidad. No es algo arraigado en el Ser; es sólo un sueño, una idea, una ilusión, una quimera construida por su mente, un mito, una sensación.

Por eso, cuanto más pertenezca al ego, menos pertenecerá a la Existencia, a la Realidad, a la Conciencia, a la Vida. Cuanto más concentrado esté en su ego, menos auténtico será. Mientras usted sea un ego, será una mentira existencial, porque está identificado con lo ilusorio.

El hombre es el único animal que puede mentirse a sí mismo y vivir en el engaño; es el único animal que puede inventar ficciones y vivir creyendo en eso que inventó. El hombre inventa creencias, ilusiones, fantasías, y luego cree en lo que inventó.

Los contenidos de la mente son el problema real

Si, como hemos comentado, el ego es la identificación con los contenidos de la mente, entonces la esencia del ego es la mente, y especialmente la mente episódica, que es el contenido de la propia historia personal.

Vivimos encerrados en nuestras mentes y llevamos este encapsulamiento dondequiera que vayamos. Veamos lo que veamos, oigamos lo que oigamos, suceda lo que suceda, nunca es transmitido a la conciencia interior directamente. La mente permanece como una barrera intermedia, entre la realidad manifestada y la conciencia, siempre confundiendo con sus pensamientos reactivos, dando significación egocéntrica a lo percibido, sin contacto existencial con la realidad.

Debemos darnos cuenta de esto, para poder profundizar. Descubrir lo que su mente le está haciendo a su vida. Vaya donde vaya, su mente va antes que usted. No es como una sombra que le sigue. Ud. es la sombra de su mente. Se pone en movimiento, y usted la sigue. Va delante suyo y lo colorea

todo. Por esto Ud. nunca está en contacto con la “*realidad*” de algo, porque entre su conciencia de lo real y lo real, se interpone su mente, por medio de su ego.

Su mente crea ficciones, y Ud. le cree. Ud. crea su realidad.

Debería darse cuenta de este fenómeno, de lo que su mente le está haciendo a su vida, pero no se da cuenta porque está identificado con su mente egocéntrica, por lo cual ni siquiera sospecha que la mente le está haciendo algo. El estado de identificación le impide observar a su mente.

La mente puede ser vaciada de sus contenidos, mediante la percepción pura de ellos, y en tal caso la identificación termina. Si se identifica con ella, pierde su libertad, porque usted es ella.

La mayor libertad es liberarse de los contenidos de su propia mente, y en esa mente vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, podría manifestarse la Conciencia pura. Es la epifanía.

Las personas llamadas religiosas siempre recuerdan que “*no somos el cuerpo*”, pero nunca recuerdan que “*no somos la mente*”. Y el cuerpo no constituye esclavitud ninguna. ¡La mente es la esclavitud!

Su cuerpo proviene de la naturaleza, del Universo, de lo Absoluto, y su mente proviene de la sociedad. Todos los contenidos de su mente son aportados por la sociedad, de manera que cuando su ego se identifica con los contenidos de su mente, realmente se está identificando con la sociedad.

Por esta razón el cuerpo posee una belleza y una sabiduría cósmica, pero nunca la mente. La mente y sus contenidos son algo cultivado, un montaje, ficciones, fingimiento, simulación, creencias, ilusiones...

Si puede desprenderse de los contenidos de su mente, no percibirá conflicto alguno con el cuerpo. En tal caso, el cuerpo se transforma en una puerta hacia la expansión infinita de la conciencia, una puerta de entrada hacia el Ser, hacia el crecimiento interior sin límite.

La mente es sólo una acumulación de conocimientos del pasado, de información, de experiencias, de imágenes del pasado, de memorias, y el

cuerpo es la fuente de toda sensibilidad. El cuerpo es existencial; la mente es virtual.

Recuerde esto: manténgase alerta, crea una distancia entre usted y su mente, acérquese a su cuerpo, viva consciente de su cuerpo.

Se sentirá más vivo, más inocente, más consciente, más Presente, más real, y desde ahí puede observar todos sus procesos internos.

Estar Presente, Aquí-Ahora, es un estado del Ser. Es Despertar.

Su mente vive en el pasado y en el futuro, pero su cuerpo, que es existencial, siempre vive en el Ahora.

La personalidad es una máscara

Tener un ego no es nada particular. La humanidad es egocéntrica. La ausencia de ego es verdaderamente la cosa más singular que existe, lo más raro, lo menos frecuente. Ocurre sólo a veces.

El ego es un fenómeno falso, una identificación, que se manifiesta como una apariencia, que es la *personalidad*; una máscara.

La personalidad es la forma que toma el ego al manifestarse hacia afuera, hacia la vida cotidiana. De manera que yo-ego-personalidad es una tríada que interactúa, son aspectos diferentes de una misma realidad interior, realidad interior que no pertenece al Ser. Esa realidad es la inconciencia.

Esa tríada es un fenómeno falso, es sólo una apariencia, no una realidad arraigada en el Ser; es sólo un sueño, una idea, una quimera mental. Por eso cuanto más pertenezca a esa tríada, menos pertenece a la existencia.

Cuanto más concentrado esté en su tríada yo-ego-personalidad, menos auténtico será. Usted se vuelve falso, una mentira existencial.

Cuando hablamos de volverse un vacío de toda imagen y un silencio interior de todo pensamiento, como un valle, queremos decir que no hay esa

tríada, pero usted es. Expresémoslo de esta forma: si digo “yo soy”, cuando se disuelve el ego y la personalidad, sólo queda la pura cualidad del “ser”.

El “yo” ya no está ahí, sólo existe el “ser”, y por primera vez, puro, incontaminado, total. La tríada lo contamina. Estar Presente es ser, existir.

Personalidad e individualidad

La palabra “*personalidad*” y la palabra “*individualidad*” no deben confundirse. Son totalmente distintas. No expresan nada parecido.

La personalidad es la forma de expresión del ego, y se manifiesta en el tercer estado de conciencia, el estado de vigilia. Pertenece al ego, y es tan sólo una fachada. El ego es el centro y la personalidad la circunferencia, en el estado de vigilia.

La individualidad o “*singularidad*” es un reflejo del Ser, y se manifiesta en el cuarto estado de conciencia, la Conciencia de sí-mismo, que es el estado de Recuerdo de sí, Presencia, Testigo, Presente en el Aquí-Ahora, que todo eso es lo mismo.

Esencia y personalidad

Estoy tratando de ubicar la “*personalidad*” dentro del complejo psiquismo del ser humano, para facilitar su comprensión.

El ser, lo que soy ahora, es la esencia + la personalidad; lo heredado + lo adquirido en el proceso de vivir.

La esencia en el hombre es lo que le pertenece por su naturaleza humana, manifestado desde niño o encriptado en el ser del niño como una semilla, como un potencial evolutivo.

La personalidad en el hombre es “*lo que no le pertenece*”; significa lo adquirido, lo que le ha venido de afuera, lo que él ha aprendido, lo que él refleja; todas la huellas de impresiones exteriores grabadas en la memoria y en las sensaciones de su cuerpo, todas la palabras y todos los movimientos que le

han sido enseñados, todos los sentimientos creados por imitación, todo esto es “*lo que no le pertenece*”, todo esto es la *personalidad*.

Un niño pequeño no tiene todavía personalidad. Él es lo que realmente es. Es esencia. Sus deseos, sus gustos, lo que quiere y lo que no quiere expresan su ser tal como es, pero también ese ser puro oculta una realidad profunda encriptada, que obliga a ver al niño como una semilla.

Contenidos de la esencia, que es lo que le pertenece al ser humano, lo heredado:

- Su cuerpo y su energía, que le pertenecen desde que es concebido.
- Sus instintos.
- Sus deseos y sus gustos auténticos, que se manifiestan desde el vientre materno, y siendo niño.
- Como semilla que es, la *Atención* holística, la *Presencia* interior Aquí-Ahora, la *individualidad* o *singularidad*, que son estados superiores de conciencia que se manifiestan en el cuarto estado, denominado la conciencia de sí-mismo.
- La conciencia objetiva que le es posible, en el cual un hombre puede vivenciar la realidad tal como es, ver las cosas tal como son, porque las cosas no son lo que parecen ser.
- La conciencia pura encriptada en su Ser, de la cual no sabemos nada.
- La serenidad, la paz interior, el vacío, el silencio, la nada, la dicha de existir, el éxtasis de Ser, la compasión por el prójimo, el Amor... que todo esto está en su esencia.

Pero, al crecer el niño, rápidamente su esencia queda reprimida bajo la fuerza de sus personalidades, quizás para siempre, o hasta una edad adulta en la cual algunas personas reconsideran su razón de vivir.

La personalidad es una máscara

La palabra "*personalidad*" es reveladora. Deriva del griego "*persona*", que significa máscara. En el teatro griego, los actores usaban máscaras para esconder sus rostros de forma que la cara real permanecía oculta y la máscara-rostro se convertía en la realidad.

"*Personalidad*" significa máscara: lo que Ud. no es, pero aparenta ser; lo que simula, la mentira, la farsa, la vanidad.

Nadie tiene una sola personalidad. Todos tenemos que estar cambiando de cara todo el día, inconscientemente. Ud. no puede permanecer con un solo rostro. Cada vez que se encuentra con alguien cambia de rostro. Por eso, continuamente, utilizamos un sistema flexible de cambio de caras.

"*Personalidad*" quiere decir un sistema flexible de caras, y cuando se refiere a alguien como que tiene una gran personalidad, únicamente quiere decir que posee un sistema muy flexible de caras, de máscaras, que es un gran actor, capaz de engañar a cualquiera, como los políticos.

La palabra "*personalidad*" significa una falsa apariencia que Ud. ha creado en su alrededor, con propósitos egocéntricos.

La educación y la imitación

Un niño pequeño no tiene todavía personalidad. El es lo que realmente es. Es esencia. Pero tan pronto interviene aquello que llamamos "*educación*", la personalidad comienza a crecer.

La personalidad se forma en parte bajo la acción de influencias intencionales, es decir, de la educación condicionante, y en parte por el hecho de la involuntaria imitación de los adultos por el niño mismo.

La educación y la imitación son las fuerzas culturales creadoras de personalidad, sin participación alguna del niño; son los instrumentos utilizados por los sistemas sociales para transformar a los niños en medios de sus propios intereses, en forma tal que estructuralmente nunca cambie nada social.

La cultura crea la personalidad. La cultura es un medio condicionante de las élites dominantes, para que nadie se rebele contra el sistema.

La personalidad oculta la esencia

La esencia es la verdad en el hombre; la personalidad es la mentira.

A medida que aumenta la personalidad, la esencia se va manifestando más y más raramente, más y más débilmente. Muchas veces la esencia se detiene en su crecimiento a una edad muy temprana y no puede crecer más.

Muy a menudo ocurre que el desarrollo de la esencia de un adulto, aún de un hombre muy intelectual, muy culto, se ha detenido al nivel de desarrollo de un niño de 5 a 6 años. Son las personas aniñadas, infantiles, inmaduras, dependientes, usualmente miedosas, caprichosas, impertinentes...

Esto significa que nada de lo que vemos en esa persona le pertenece en realidad; lo que le pertenece, lo que le es propio, es decir su esencia, se manifiesta habitualmente sólo en sus instintos y en sus emociones más simples, más reales. Son personas primarias, elementales.

“Por regla general, la personalidad del hombre es o bien primitiva, salvaje e infantil, o simplemente estúpida. El desarrollo de la esencia es fruto del trabajo sobre sí mismo.”

Gurdjieff

En ciertos casos muy raros, la esencia se revela plenamente adulta, plenamente desarrollada, aun cuando la personalidad no lo esté. En tales circunstancias, la esencia engloba lo que es real en un hombre.

Si consideramos al hombre culto promedio, vemos que en la inmensa mayoría de los casos, en tal hombre su personalidad es el elemento activo, mientras su esencia es el elemento pasivo.

El crecimiento interior de un hombre no puede comenzar mientras este orden de cosas no cambie. La personalidad debe volverse pasiva y la esencia, activa. Y esto sólo es posible mediante cierto Trabajo interior.

Tipos de personalidad

Podríamos dividir la personalidad en dos grandes grupos: personalidad *insana*, denominada por algunos textos y maestros como el verdadero ego; y personalidad *sana*, que algunos denominan la “*persona*”.

Rasgos principales de la personalidad *insana*:

- Racionalización y justificación de los propios actos, por perversos que sean.
- Sentimientos de desilusión y de depresión.
- Estallidos de cólera, intolerancia, condena, hostilidad.
- Pensamiento obsesivo y comportamiento compulsivo.
- Trastorno de personalidad histriónica, hipocondría.
- Trastornos en el comer, por la ansiedad.
- Comportamiento sexual coactivo, adictivo.
- Tendencia extrema al autoengaño, la vanidad.
- Sensación de tener derecho a todo.
- Manipulación y coacción a los demás.
- Episodios de amor obsesivo.
- Agresividad.
- Adicción al trabajo.
- Falta de sentimiento y vacío interior.
- Trastorno de personalidad narcisista, carácter vengativo, comportamiento psicopático.
- Celos y expectativas de éxito no realista.

- Explotación del prójimo y oportunismo.
- Volubilidad emocional y extrema susceptibilidad.
- Dependencia de otras personas, relaciones inestables.
- Obsesión por la muerte y odio a sí mismo.
- Tendencia al aislamiento.
- Descuido físico permanente.
- Rechazo y hostilidad hacia la ayuda que podría recibir.
- Percepciones deformadas, alucinaciones.
- Tendencia al suicidio.
- Ansiedad y pánico.
- Fuertes sentimientos de inferioridad.
- Miedo constante.
- Desconfianza extrema y paranoia.
- Adicciones de larga duración.
- Reacciones infantiles.
- Falta de empatía.
- Ira, violencia y capacidad destructiva.
- Vengativo. Represalias contra “*enemigos*”.
- Comportamientos delictivos.
- Episodios de violencia contra la sociedad.
- Negación de los problemas personales.

- Sensación de incapacidad y negligencia general.
- Permite ser explotado, abusado, manipulado.

Rasgos de la personalidad *sana*:

- Es la persona racional, idealista, de sólidos principios, determinado, controlado y perfeccionista.
- Es la persona afectuosa, amigable, efusiva, generosa, complaciente sin excesos, empática.
- Persona orientada al éxito, adaptable, sobresaliente, consciente de su imagen.
- Persona sensible, expresiva, social, solidaria, compasiva.
- Persona cerebral, penetrante, perceptiva, innovadora.
- Persona comprometida, orientada a la seguridad suya y la del prójimo, encantador, responsable, leal.
- Es la persona activa, trabajadora, amiga de pasarla bien, espontánea, versátil.
- Es la persona segura de sí-misma, decidida, independiente, protector de su entorno, asume su camino en la vida.
- Es la persona modesta, receptiva, tranquilizadora, satisfecha, mantiene la estabilidad interior y la paz mental.

Si Ud. desea profundizar en este tema le sugiero consultar los textos sobre el Eneagrama de la personalidad, libros que están disponibles en las librerías, o busque este tema en el libro “*¿Qué son las emociones?*”, que encuentra en esta misma web.

Aspectos positivos y negativos de la personalidad

La personalidad sana, en cualquier sociedad civilizada, es necesaria. Es una adaptación que ayuda al hombre a ajustarse armónicamente a su medio. Contiene mucho de lo que el hombre ha aprendido, y es un componente esencial que le capacita para ganarse la vida, sin tantos conflictos ni sufrimientos.

La personalidad insana, por su parte, contiene un doble aspecto paradójico.

Por un lado, no es en ningún modo necesaria. Está formada por ilusiones egoístas, emociones negativas, mentiras, sueños de grandeza, autocompasión, orgullo, arrogancia y una infinita vanidad. Es esencialmente un estado maligno del ser ordinario, una especie de cáncer espiritual, y cuando se convierte en el componente dominante destruye en su poseedor la capacidad de crecer.

Pero, por otro lado, la personalidad insana posee una enorme cantidad de energía, energía que es necesaria en el Trabajo interior de la autotransformación. Si Ud. se inicia en la observación consciente de las expresiones de su personalidad insana, cuando suceden, la energía de esas formas negativas de expresión se convierte en la energía del observador, del Testigo. Esta es la alquimia interior.

Recuerde la energía que posee la ira, por ejemplo. Si Ud. focaliza su atención en esa ira, mientras sucede, y la mantiene ahí para sentir y observar todo el proceso de la ira, esa energía se convierte en la energía del Testigo, que es un estado superior de conciencia, el cuarto estado, denominado "*La conciencia de sí-mismo*".

Tenga claro que todo este proceso del yo-ego-personalidad sucede inconscientemente en el tercer estado de conciencia, mal llamado "*estado de vigilia*".

La individualidad

En este punto del artículo es necesario no confundirse con las palabras. Precisemos.

“Individualismo” y “personalidad” son equivalentes, son expresiones del ego, son egocéntricas, pertenecen al tercer estado de conciencia, el “estado de vigilia”.

Pero *“individualismo” e “individualidad”* no son equivalentes, son completamente diferentes, pertenecen a estados de conciencia diferentes.

El *“individualismo”* es la expresión del estado de vigilia, y la *“individualidad”* emerge en el cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí-mismo, como resultado de un Trabajo Interior.

“El verdadero “Yo” de un hombre, su individualidad, no puede crecer sino a partir de su esencia. Se puede decir que la individualidad de un hombre es su esencia ya adulta, madura.”

Gurdjieff

La singularidad de la individualidad

“Individualidad no implica algo construido y creado por ti, sino por la verdadera naturaleza de su Ser. Otra vez, la palabra “individualidad” es muy reveladora. Significa todo lo que no puede ser dividido, lo que es indivisible. Poseemos una naturaleza intrínseca e inherente que no puede ser dividida, que es indivisible.”

Osho

Carl Gustav Jung, el alumno de Freud, prefiere utilizar la palabra *“individualización”*, en referencia a este proceso trascendente. Dice que la *“individualización”* es el camino hacia la verdad, hacia lo Divino.

Individualización: ser un individuo.

La palabra hindú “yoga” significa lo mismo que individualización. Significa reunir de nuevo lo que se ha vuelto divisible, re-unir lo que se ha dividido, recuperar lo indivisible. Sería mejor traducir la palabra “yoga” como “*camino hacia la individualización*”.

Esta individualidad puede permanecer, y puede volverse más penetrante, más aguda. En el instante en que abandona el ego, en el instante en que descarta sus personalidades, se vuelve individual, singular.

Esta individualidad es un fenómeno especial. Es irrepetible. Un Buda no puede ser repetido, pero un Gautama Sidarta puede ser repetido. Un Jesús puede ser repetido, pero no un Jesucristo. Jesús significa la personalidad; Jesucristo significa la individualidad, lo singular, Él.

Gautama Sidarta es común, puede emularlo. Cualquiera puede ser un Gautama Sidarta. Pero en el instante en que Gautama Sidarta se ilumina y se convierte en un Buda, el fenómeno es irrepetible. ¡Es único! Esta cualidad de ser Buda, esta cima de realización, es tan singular, que no puede ser repetida tal como Sidarta lo logró.

Pero Ud. puede intentar activar su propia individualidad, asumiendo sus propios procesos interiores, desde lo que es propio de sus personalidades, sin imitar a nadie, potenciando su propia Esencia; pero al realizarse, Ud. es una singularidad, pero también es Uno con Todos y con Todo. Aquí hay una paradoja, que es necesario comprender.

La paradoja

¿Qué quiere decir singularidad en la unidad?

Podemos imaginar la unidad muy fácilmente. Una gota de agua cae en el océano y se vuelve como él, pero esta unidad está yerta; es una unidad muerta. La gota ha desaparecido para siempre. Ya no está en ninguna parte.

Un Buda no desaparece así. Su desaparición se hace de forma distinta. Si coloca una llama ante el Sol, la llama se vuelve una con el Sol, pero no pierde su individualidad, su singularidad. Permanece como ella misma.

Si encendemos cincuenta llamas en esta habitación crearán una sola luz, pero cada llama será única en sí misma. Por eso la disolución en lo Cósmico no es una simple disolución, como la gota de agua en el Océano. Es muy compleja, paradójica para la mente porque, el que se disuelve, permanece. Antes bien, al contrario, por primera vez, “Es”.

Esta individualidad resuena de modo diferente, y esa es su belleza. De otro modo sería desagradable. Tan sólo considere esto: si Buda hubiese resonado del mismo modo que Jesucristo, el mundo sería más pobre. Un Buda resuena según su propio estilo; un Jesucristo lo hace en el suyo propio; Mahavira, Mahoma, Vivekananda, Ramakrishna... cada uno resuena a su manera.

Por ello, el mundo es más rico y de ahí su belleza. El mundo es más libre y Ud. puede ser usted mismo, una individualidad, una singularidad... tal vez para siempre.

“Pero uno debe recordar esta distinción: cuando digo que puedes ser tú mismo, no me refiero a tu ego. Cuando digo que puedes ser tú mismo, me refiero a tu naturaleza, tu Tao, tu Existencia. Pero ella tiene una individualidad. Esa individualidad no es una personalidad. Por eso digo que perteneces a la misma existencia, aunque individualmente. Resuenan de la misma hondura, pero individualmente. No hay ningún ego presente; tan solo la singularidad permanece.”

Osho

Las bondades de estar Presente, Ahora, Despierto, consciente de sí-mismo

“Si aprendo a confiar en que puedo estar Presente, en que tengo la capacidad de estar en el presente y que el presente es un lugar muy acogedor, que el presente es un lugar en donde los problemas nunca son mayores de lo que puedo tolerar, que el presente es un lugar donde los dolores, los sufrimientos nunca son mayores de lo que puedo digerir, entonces es un lugar muy acogedor, entonces si sé eso, el

futuro me asusta menos. Porque aún en el futuro, podré regresar a estar en el presente.”

Olivier Laignel

Esa es la opinión de un maestro del *Cuarto Camino*, que es la Escuela de Gurdjieff; pero si indago en fuentes reconocidas del Zen, como Charlotte Yoko Beck en su texto *“La vida tal como es”* encontramos ahí una visión más profunda acerca de estar Presente, Aquí-Ahora:

“Si no estamos conscientes de nuestras sensaciones, no vivimos plenamente... La vida es poco satisfactoria para la mayoría de las personas, porque ellas permanecen ausentes de sus vivencias buena parte del tiempo...”

Somos como el pez que va nadando a través del agua en busca del océano de la vida, y que ignora todo lo que lo rodea...

Como el pez, nosotros nos preguntamos cuál es el significado de la vida, sin darnos cuenta del agua que nos rodea y del océano que somos...

Si separamos a un pez del agua, no podrá vivir. Así mismo, si nos separamos de la vida -que es lo que sentimos, vemos, oímos, tocamos, olemos, etc.- perdemos contacto con lo que somos...

Nuestra vida es siempre esta vida. Nuestro comentario personal acerca de la vida -todas las opiniones que tenemos de ella- es la causa de todas nuestras dificultades...

No podríamos sentirnos molestos si no estuviéramos alejándonos de nuestra vida...

Si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto, la sensación cinestésica de percibir nuestro cuerpo, no podríamos sentirnos molestos.

¿Por qué? Porque estamos en el presente...

Cuando estamos Presentes, totalmente conscientes, no podemos pensar algo como: ¡Qué vida más difícil!... Al regresar a la experiencia más inmediata, a la vivencia inmediata de los sentidos y la sensación del cuerpo, emergen procesos adecuados de pensamiento, acción y creatividad...

Estar Presente y consciente, es un lugar de reposo en nuestra vida, un lugar donde debemos estar para funcionar bien...

Ese lugar de reposo -los brazos de Dios, si se quiere- está sencillamente aquí y ahora: viendo, oyendo, tocando, oliendo, sintiendo el cuerpo, gustando nuestra vida tal como es...

Una vida que funciona se apoya en estos siete pilares: los cinco sentidos, la sensación cinestésica de percibir nuestro cuerpo, y el pensamiento funcional...

Cuando la vida descansa sobre estos siete soportes, no hay problema ni perturbación que pueda alcanzarnos..."

Ch. Joko Beck

Pero si indagamos en un maestro contemporáneo como Eckhart Tolle, en su texto "*El poder del ahora*", encontramos ahí una posibilidad mucho más profunda, que emerge del estar Presente, Aquí-Ahora:

"En estado de presencia, toda su atención está en el ahora..."

No hay tensión en ella, ni miedo, sólo presencia alerta...

Usted está Presente con todo su Ser, con cada célula de su cuerpo...

En ese estado, el "yo" que tiene pasado y futuro, la personalidad, no están... y sin embargo nada de valor se ha perdido...

En estado de Presencia usted es, esencialmente, usted mismo...

De hecho, usted es más plenamente usted mismo de lo que nunca fue, o más bien sólo ahora usted es verdaderamente usted mismo...

En la quietud de su Presencia surge la belleza...

Los maestros Zen utilizan la palabra satori para describir un relámpago de comprensión, un momento de no-mente y de Presencia total...

El satori no es una transformación duradera, pero le da a probar la iluminación...

Se necesita Presencia para ser consciente de la belleza, la majestad, la sacralidad de la vida y de la naturaleza...

Más allá de la belleza de las formas externas, hay algo más ahí: algo innombrable, algo inefable, una esencia profunda, interior, santa, que sólo se le revela cuando usted está Presente...

Usted tiene que dejar por un momento su equipaje personal de problemas, de pasado y de futuro, así como todo su conocimiento; de lo contrario, usted verá sin ver, oirá sin oír. Se requiere su total Presencia...

El cuerpo que usted puede ver y tocar no puede llevarlo al Ser. Pero este cuerpo visible y tangible es sólo nuestra cáscara exterior, o más bien una percepción limitada y distorsionada de una realidad más profunda...

En su estado natural de unión con el Ser, esta realidad más profunda puede sentirse en todo momento como el cuerpo interior, la Presencia animadora que hay en su interior...

Así pues, “habitar el cuerpo” es sentir el cuerpo desde dentro, sentir la vida dentro del cuerpo y por lo tanto llegar a descubrir que usted existe más allá de la forma externa...

Conéctese con su cuerpo interior...

Dirija su atención al cuerpo...

Siéntalo desde dentro...

No comience a pensar en él...

Siéntalo... y emerge su Presencia interior...

La presencia de su cuerpo interior carece de forma, de límites, es insondable.

Usted puede siempre profundizar más en él...

Concéntrese en la percepción de su cuerpo...

Su cuerpo está tomando vida...

Siempre mantenga parte de su atención en el campo de energía interna del cuerpo, incluso en medio de la vida cotidiana..."

Eckhart Tolle

Como resultado de su estado de Presencia, Aquí-Ahora, apoyándose en la sensación de su cuerpo físico, emerge su cuerpo interior, que es un centro de gravedad, un campo de energía que puede llegar a ser permanente, un centro magnético dentro de sí.

Ese cuerpo interior es el *Amo* de los otros tres cuerpos inferiores: físico, emocional y mental.

Ese cuerpo interior, está en el umbral entre su identidad formal y su identidad esencial, su verdadera naturaleza.

Nunca pierda el contacto con él.

Por lo menos, no pierda el contacto con la sensación de su cuerpo carnal.

Esa presencia interior es su individualidad.

Ese estado de conciencia de sí es su individualidad.

Usted es eso... sin yo, sin ego, sin personalidades, por ahora.

Esta es la vía de la autotransformación hacia el *SER*, más allá del “yo”, más allá del ego, más allá de la personalidad.

En esencia... todo es Conciencia pura.

Bibliografía

- Ouspensky. Fragmentos.
- Oliver Laignel. Lo real permanece invisible.
- Eckhart Tolle. El poder del Ahora.
- Ch. Joko Beck. La vida tal como es.
- Osho. La alquimia suprema.
- Nicolás Caballero. Cerebro y personalización.
- Maurice Nicoll. Comentarios psicológicos.