

**EL SENTIT DE LA NOSTRA VIDA ÉS
EVOLUCIONAR, PERÒ AIXÒ ÉS IMPOSSIBLE
DE LA MÀ DE
L'EGO**

**L'EVOLUCIÓ ESPIRITUAL NOMÉS ÉS
POSSIBLE SOTA LA GUIA DE L'ESPERIT**

**ÉS PRETENCIÓ DE L'EGO FER-NOS CREURE
QUE ELL ÉS EL NOSTRE MILLOR GUIA.**

Joan M^a Bovet i Josep González

PSICOLOGIA I COMUNIÓ - Centre de Psicologia Gestalt-FIS, Família i Sal

1. CONTEXTUALITZEM

En primer lloc contextualitzo el sentit que per a mi té l’expressió ego, a partir de la meua experiència com a psicòleg clínic i de la meua pròpia evolució espiritual. Em centro essencialment en la investigació i l’evolució espiritual del Dr. David Hawkins, que des que el vaig descobrir, està influïnt poderosament, tant en la meua vida professional, com en la meua vida espiritual.

Més enllà del concepte filosòfic i teològic, observo l’ego des de la perspectiva psicològica i la seua repercussió en l’evolució espiritual de la persona.

2. EL JO ÉS INNATAMENT INNOCENT

El jo és la realitat psicològica amb la que ens identifiquem, vivim i evolucionem. El jo amb el que arribem al món, és innatament innocent. A mida que interrelacionem amb el món, aprenem dels adults els jocs i els mecanismes de defensa per no sofrir. EL jo s’identifica amb la ment i és a partir d’ella que percep, interpreta, projecta i sobretot, es defensa de les ferides de no amor i dels impactes emocionals dolorosos.

Les pitjors i doloroses són les ferides de no amor, que confonen amor amb necessitat. La devaluació de l’amor sorgeix de la sobrevaloració del jo petit, davant la necessitat de sobreviure a la defensiva. És aleshores que el jo aprèn mecanismes de defensa, en funció del caràcter sa o neuròtic de les persones amb les que conviu, incloint-hi els pares.

D’aquesta manera és com, a mesura que el jo petit del nen comença a participar en el joc dels mecanismes de defensa dels adults, va adquirint un recull de posicionaments de defensa que es mantenen degut a la vanitat i la por. A l’arrel de tots els posicionaments hi trobem creences que aprenem de l’entorn. És així com el jo innocent, adquireix tacs egoistes. Cada cop més centrat en si mateix, el jo va adquirint trets que el defineixen com a ego.

3. QUAN EL JO ESDEVÉ EGO

L’ego és un fals jo amb el qual l’individu s’identifica, degut al qual se sent separat del seu propi Ser interior, del món i del Jo Superior. CONstituït de creences, l’ego no és una realitat, sinó un fals substitut del veritable Ser. L’ego és un sistema de pensament dement que s’habitua a fer de la culpa i la por, els seus testimonis preferits. Tota l’acció de l’ego és guerra, no hi ha pau on l’ego actua.

Un dels pilars forts és la creença que l’ego és la nostra font de comprensió i supervivència, i el considerem una font d’informació de nosaltres mateixos i del món. El vivim com el nostre

interlocutor amb el món. Ens habituem tant a què ens gestioni la vida, que sense ell, ens sentim perduts.

Al llarg de la vida, l'ego esdevé l'origen, el centre i l'objectiu dels nostres esforços, amb una inversió emocional enorme, com ho demostra la càrrega de sentimentalisme, tota la gamma de sentiments humans, fracassos, èxits i pèrdues, victòries i tragèdies. Hom s'obsessiona i s'enamora de la seva identitat.

La inversió en aquest ego-jo ha estat tan gran, que el fa semblar massa valuós com per abandonar-lo, però a mesura que ens apropem al descobriment de la font de tenecidad de l'ego, fem el sorprenent descobriment crític que estem enamorats de nosaltres mateixos.

4. COM S'ESTRUCTURA L'EGO?

Mitjançant els posicionaments fets de creences, expectatives, judicis, pors, mecanismes de defensa. Posicionaments primordials són les creences del tipus: “Les idees són importants i plenes de significat; els pensaments són valuosos pel fet de ser “meus”; pensar és necessari per al control de l'entorn; la meva supervivència depèn del control sobre els altres”.

L'ego es posiciona, apoderant-se de la ment i fent-se'n amo i senyor. El domini de l'ego és la ment amb tots els seus posicionaments fets de creences, d'expectatives, de projeccions vers el passat ferit o el futur insert. Tot plegat ens situa continuament fora de la REALITAT.

Així ens manté sempre fora del present, fabricant històries de fantasia (por, angoixa, culpa, vergonya, incapacitat, carència, etc.)

5. COM FABRICA I SOSTÉ ELS SEUS POSICIONAMENT L'EGO-MENT?

1. JUDICIS

Els JUDICIS sorgeixen de les creences que hem comprat, degut a la nostra innocència. Tot allò en el que creu, és sagrat per l'ego. Ens fa viure la realitat filtrant-la a través de les creences que hem comprat.

D'aquesta manera genera capes i capes de creences que activen constants JUDICIS sobre “COM HAURIEN D'HAVER ESTAT LES COSES” (passat), sobre “COM HAN DE SER” (present), i sobre “COM HAURAN DE SER” (futur).

Tota la realitat que no s'ajusti a aquests “HAURIA” són objecte de crítica, enuig, revenja, defensa i atac.

2. EXPECTATIVES

Les EXPECTATIVES fabriquen i sostenen els JUDICIS sobre “COM HAURIEN D'HAVER ESTAT LES COSES” (passat), sobre “COM HAN DE SER” (present), i els TRANSFORMA en “HAN DE SER AIXÍ” (futur).

L'expectativa és tot allò que volem des de la perspectiva de l'ego. Qualsevol expectativa neix de l'ego, puix que és la manera com l'ego judica la realitat. Quan la Realitat no coincideix amb l'expectativa que s'ha format l'ego sobre qualsevol esdeveniment o persona, immediatament judica aquesta Realitat.

Esperar de la vida el bo i millor, és natural. És sa desitjar el bé, la salut, el millor per als fills. Esperar forma part del sentit comú, dels valors humans que faciliten l'existència, que promouen tant el bé comú, com el legítim bé propi.

En l'expectativa, en canvi, hi ha posicionament, exigència, intolerància, impaciència i frustració. Les creences de l'ego, que persegueixen guanys immediats, incapaciten assolir valors superiors.

EI JO-SER,
l'essència del qual és
POTENCIALITAT PURA,
perquè és COMPLET
viu en l'esperança,
la característica de la qual és lliure de judici.
Això la diferencia de l'ego.
Entre molts altres valors,
el SER viu la neutralitat, com actitud davant la vida, de forma que si el que la persona espera, li arriba, està bé, i si no li arriba, també està bé, perquè no depèn dels objectes de l'experiència exterior material. Per això el
JO-SER
es defineix com a NO-LINEAL

L'esperança sorgeix de la renúncia a tot judici, expectativa i control. El JO-SER està després de tota afecció. Des de l'esperança, hom fa tota la seva part, i s'abandona, perquè confia, al poder de la POTENCIALITAT PURA

3. POR

Les EXPECTATIVES sempre són una amenaça per l'ego, puix que es fonamenten en la por. La POR s'activa tant si l'EXPECTATIVA és positiva com si és negativa. Si l'expectativa sembla POSITIVA, l'ego té POR si NO es compleix. Si l'expectativa sembla NEGATIVA, l'ego té POR si es compleix.

Qualsevol por l'hem de considerar fruit de la gestió de l'ego. La por, tant habitual en la vida quotidiana del ser humà, ens impedeix reconèixer la Presència del SER, en la nostra vida. Hom s'allibera de la por, fent-la conscient i entregant-la.

CREENCES

Aquests tres elements formen capes de creences, que constitueixen l'estructura de l'ego que ens desconnecta de la Consciència Subjectiva Infinita del SER.

Quan menys conscients som del nostre SER, major és la victòria de l'ego.

Ara es pot entendre millor que el sentit de la nostra vida és evolucionar. Hem vingut a evolucionar espiritualment. Aquest és el gran treball que tots hem de fer: recuperar la CONSCIÈNCIA SUBJECTIVA INFINITA del SER.

Veritablement existim i sobrevivim, no gràcies a l'ego, sinó malgrat a ell.

6. PER QUÈ TANTA ATENCIÓ POSADA EN L'EGO?

Perquè si no coneixem bé la seva dinàmica, es converteix en el gran sabotejador de la nostra evolució espiritual. La Realització és un procés progressiu. El progrés espiritual s'accelera mitjançant la comprensió de la veritable naturalesa de l'ego.

És convenient que el cercador espiritual estigui familiaritzat amb l'estructura de l'ego i sigui conscient que no es dissolt mitjançant la negació o la culpabilitat.

Al contrari, l'ego s'afebleix mitjançant l'acceptació i la comprensió compassiva; en canvi, es reforça mitjançant l'autocrítica, la condemna, la por i el sentiment de no vàlua.

Cal recordar que l'amor i la pau són les més grans amenaces per l'ego que es defensa darrera les atrinxerades posicions ocultes a l'inconscient.

El progrés espiritual és possible perquè la ment, a través de la comprensió, és capaç de recontextualitzar els continguts de l'ego i discernir els seus mecanismes i posicionaments, els seus programes, creences i opinions. Quan hom comprèn i recontextualitza els continguts de l'ego, deixa d'estàs cegament al seu arbitri.

Malgrat que les il·lusions de l'ego són tenaces, ahora són relativament fràgils quan es subordinen a la Voluntat espiritual. L'ego-ment s'enforteix mitjançant el hàbit que s'ensorra quan se li treuen els punts de suport.

Paradoxalment, l'ego no se supera veient-lo com un enemic. És una herència de la pròpia biologia, sense la qual, ningú estaria viu per lamentar les seves limitacions. En comprendre el seu origen i importància intrínseca per a la supervivència, no cal veure'l com l'enemic que s'ha d'atacar o derrotar, ni tampoc com un mal que s'ha de vencer.

Simplement ens recorda la necessitat de transcendir-lo per recuperar la consciència del Ser que som.

Aquí rau l'essència de l'evolució i el progrés espiritual. Des d'aquesta perspectiva, l'ego es dissolt mitjançant la comprensió compassiva.

Aquest treball requereix una gran humilitat. Humilitat significa acceptar el principi indiscutible mai suficientment repetit: “La ment humana, per si mateixa, és incapaç de discernir la veritat de la falsedat”.

La renúncia de l'ego com a focus central i recuperar la consciència del SER, suposa abandonar les capes de creences, afeccions i vanitats. En aquest procés ens hem d'anfrontar amb la funció

primària de l'ego, com és la seva necessitat de tenir el control de la nostra vida, l'obsessió pels guanys, l'acomulació de possessions, que assegurin la seva continuïtat i supervivència.

Per a la majoria de persones que no es plantegen la seva evolució espiritual, tot el que s'ha dit els resulta un llenguatge estrany i aclaparador. De fet un gran percentatge de les persones que atenc a la consulta, busca més alleugir el sofriment que un acompanyament espiritual. A penes es troben una mica millor, abandonen.

En canvi, per a aquells que es troben en un avançat nivell espiritual, tot l'anterior és una bona notícia.

Manca una certa formació i informació. En realitat, l'ego-jo no ha de morir; no podem viure sense un jo.

L'objectiu de l'evolució espiritual no es destruir l'ego, ni tant sols no es tracta de treballar en ell. Això suposaria dedicar-li més importància. L'únic que hem de fer amb l'ego, és deixar d'identificar-nos amb ell, com a veritable jo.

El més important no és la naturalesa de l'ego, sinó la identificació amb ell com "meu", com "sóc això". L'ego domina, controla, gestiona la nostra vida, relacions i decisions, en la mesura en què creiem que la nostra identitat és ell. Ens domina en proporció al grau d'identificació amb ell.

7. COM ES POT SUPERAR L'EGO?

Transcendent-lo.

L'ego es transcendeix de manera exponencial a mesura que hom progressa espiritualment. Aquest és el veritable significat de l'Escala de la Consciència.

Tots veiem com està la gent dominada pels programes de l'ego.

A la consulta, les persones que es comprometen seriosament en el seu procés, s'adonen de com són "guiades" per la cobdícia, l'odi, la por, l'addicció, o l'orgull, la culpa, la vanitat, la manca d'autoestima; prenen consciència de les afeccions, les dependències, la necessitat de buscar aprovació; s'adonen dels jutjats implacables que són amb si mateixes i de com jutgen els altres; s'adonen del poc que s'estimen, de com es maltracten i, sobretot, de l'amor devaluat i pobre que viuen; s'adonen que saben estimar als altres, perquè no s'estimen a si mateixes.

Arrossegueu càrregues de culpa inconscient, que continuament projecten sobre els altres i sobre Déu. Aprenen que han d'abandonar els moralistes "hauria de ser millor", "hauria d'haver fet i no vaig fer", "no hauria d'haver fet allò que vaig fer", etc. Comencen a entendre que acceptar les pròpies limitacions i les dels altres, és una realitat humana que ens iguala a tots.

Aprenen que el sentit de les pròpies limitacions serveix per aprendre a ser humil. S'adonen que és el moment de prestar més atenció a aquesta consciència infinit que són, i que durant molt temps han ignorat. Comencen a valorar que el Ser és una realitat molt més alliberadora que totes les dinàmiques de l'ego.

Quan la persona comença a reconèixer i a entregar els “hauria”, les limitacions, creences, expectatives, judicis i projeccions, inicia la verdadera evolució espiritual.

Com que l'evolució s'expressa a través de gradacions, algunes persones estan més avançades en el camí que d'altres.

Quan veiem aquest simple fet, el perdó i la compassió substitueixen la ira, la por, l'odi, la condemna, l'orgull, la vanitat. La disposició a perdonar els altres es reflecteix en la nostra pròpia capacitat per l'auto-perdó i l'acceptació.

Poques persones es senten motivades a sortir d'aquest pantanós estat i a emprendre el camí de l'evolució espiritual. Una resistència de l'ego és generar la sospita que tal condició els passa als altres, però a elles.

Menys encara descobrir la manera de sortir del parany de l'ego. El món de l'ego és com una casa de miralls mitjançant el qual l'ego vaga, perdut i confós, ja que persegueix les imatges d'un mirall darrere l'altre.

La vida humana es caracteritza per interminables assajos i errors per escapar del laberint. A vegades, per a moltes persones, i possiblement per a la majoria, el món dels miralls es converteix en una casa dels horrors que va de mal a pitjor.

L'única manera de sortir del pelegrinatge és a través de la recerca de la Veritat espiritual.

8. EL SER ÉS EL MOTOR DE L'EVOLUCIÓ ESPIRITUAL

El SER que activa la Voluntat espiritual és la seu d'un infinit poder contra el qual el castell de sorra de l'ego no pot prevaldre. El SER és com un imant infinitament poderós que té la capacitat de dissoldre l'estructura de l'ego, sempre que la voluntat espiritual doni el seu consentiment. Ningú pot atribuir-se el mèrit de la progressió de la consciència espiritual, ni ningú culpar si aquesta no es dona. Revolcar-se en la culpa és alimentar l'ego i l'autoindulgència. Hom ha d'estar disposat a renunciar-hi.

Les resistències (per poder integrar i acceptar les ensenyances espirituals) provenen de l'ego, al qual pateix una gran carència d'humilitat i degut a l'orgull es resisteix a estar “equivocat”.

A mesura que rebutges i entregues les recompenses de l'ego, disminueix el seu control sobre la psique, i l'experiència espiritual avança en la mesura en què renunciis progressivament als residus del dubte. Quan col.lapse l'ego, cesa qualsevol argument i és reemplaçat pel silenci. El dubte és l'ego.

Mitjançant la humilitat, hom pot renunciar al paper auto assignat de l'ego, com a salvador del món i entregar-lo directament a Déu. El món que l'ego dibuixa és una projecció de les seves pròpies il.lusions i posicionaments arbitraris.

El treball espiritual interior seriós pot semblar tediós i exigent per l'ego, però és apassionant per l'espirit, que està ansiós per tornar a casa. La consciència busca innatament la seva Font.

El propòsit bàsic del treball i dedicació espiritual és transcendir les limitacions evolutives innates de l’ego i així accedir i desenvolupar la capacitat incipient de la consciència, que ignora totes les limitacions de l’ego-jo.

Renunciar al que sembla el veritable nucli de la pròpia existència, requerir un gran coratge i resolució.

Acontentar-se a viure dins dels confins de l’ego és el patètic preu que cal pagar per les raquíiques engrunes que l’ego retorna, a canvi de submissió i sotmetiment a ell.

Els seus petites avantatges i plaers són llastimosos, fugaços i passatgers.

Quan el jo petit deixa de buscar en el món, descobreix que el seu origen sempre ha estat el SER.

Acabo amb un preciosa pregària del Dr. Hawkins:

**Per mi mateix, Oh Senyor
no sóc capaç de derrotar l’ego-ment.
Em lliuro a Tu, Oh Senyor.
Et dono la vida a Tu, Oh Senyor.
Amén**