



**EGO**

1


# CONTEXTALITZO





**En primer lloc contextualitzo el sentit que per a mi té l'expressió ego,  
a partir de la meva experiència com a psicòleg clínic  
i de la meva 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 meva vida professional,  
com en la meva vida espiritual.**

The background is a complex, abstract digital composition. It features several glowing, spherical objects in shades of orange, yellow, and purple, each with a complex internal structure resembling a DNA helix or a molecular model. These spheres are surrounded by numerous thin, flowing, ribbon-like structures in various colors (purple, blue, green, red, orange) that create a sense of movement and depth. The overall aesthetic is futuristic and scientific, with a dark, almost black background that makes the vibrant colors and light effects stand out.

Més enllà del concepte  
filosòfic i teològic,  
observo

# l'ego

des de la perspectiva  
psicològica  
i la seva repercusió  
en l'evolució 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 més doloroses són les ferides  
de no amor,**

**que confonen amor amb necessitat.**

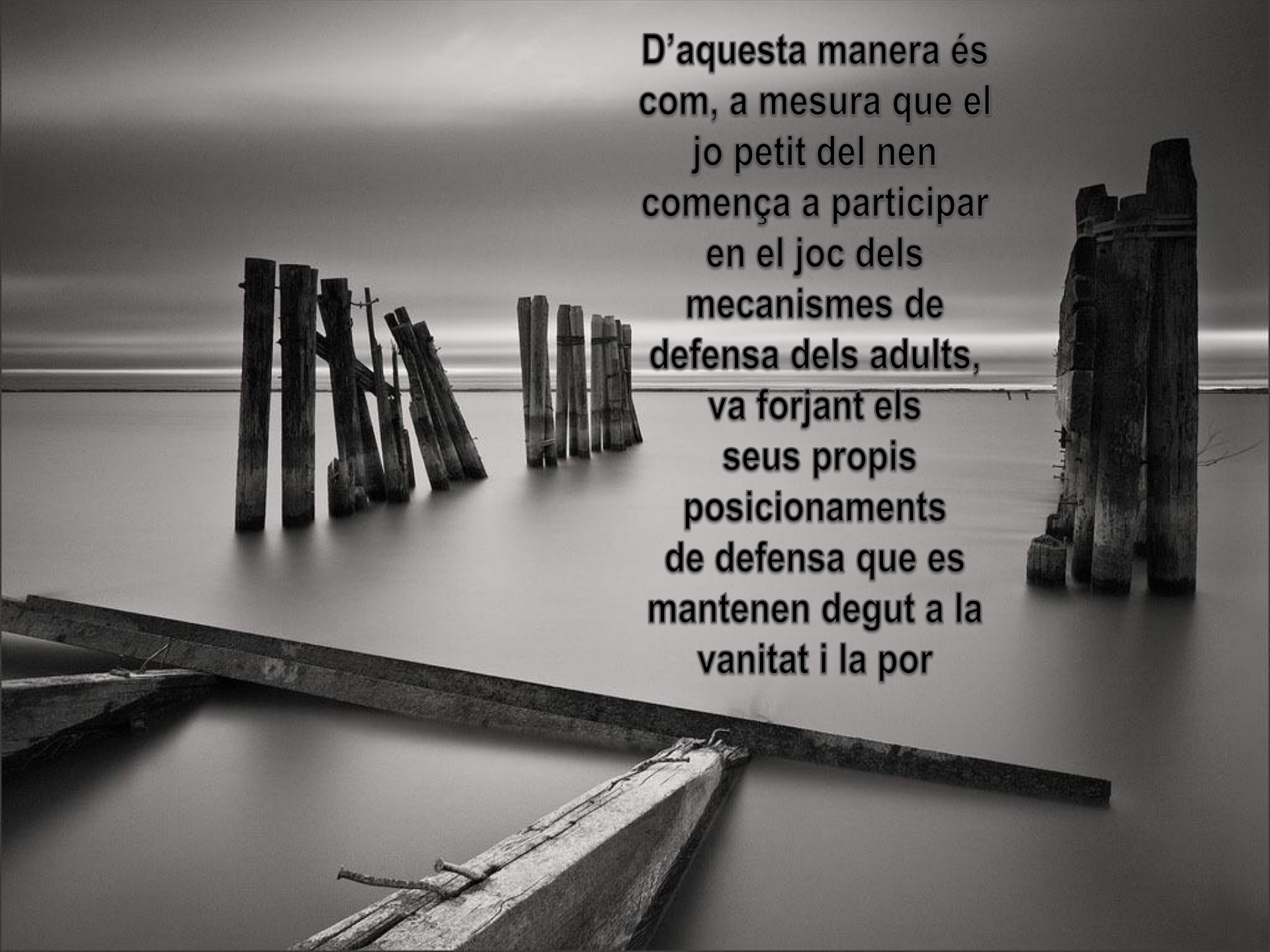


**La devaluació de l'amor sorgeix de la sobrevaloració del jo petit,  
davant la necessitat de sobreviure a la defensiva.**



**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 forjant els seus propis 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 actituds 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.

Constituit 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, perquè a mesura que ens apropem al descobriment de la font de tenacitat 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 creences del tipus: “Les idees són importants i plenes de significat; els pensaments són valuosos pel fet de ser “meus”; pensar és necessari per controlar l’entorn; la meva supervivència depèn del control sobre els altres”, etc.**



L'ego es posiciona, apoderant-se de la ment i fent-se'n amo i senyor.  
El domini de l'ego és la ment. Tot plegat ens situa continuament fora de la

# REALITAT



On ubicar  
l'ego,  
segons  
el Dr.  
Hawkins



**SENSACIONS  
CORPORALS**

**MENT**

**CONCIÈNCIA**  
Capacitat d'  
**ADONAR-SE**

**CONSCIÈNCIA SUBJECTIVA INFINITA**

Nosaltres, en el nostre estat essencial, som  
**CONSCIÈNCIA PURA,**  
que és el camp de totes les possibilitats i de la  
creativitat infinita.

La **CONSCIÈNCIA SUBJECTIVA INFINITA**

és la nostra essència espiritual. Per ser infinita i  
ilimitada, és alegria pura, coneixement pur, silenci  
infinit, equilibri perfecte, simplicitat, joia plena. És  
humil. És la nostra naturalesa essencial.

És l'essència del nostre JO. És el

**SER**

**SENSACIONS  
CORPORALS**

**MENT**

**CONCIÈNCIA**  
Capacitat d'  
**ADONAR-SE**

Quan més coneguem la nostra pròpia naturalesa més  
pròxims estarem de la

**CONSCIÈNCIA SUBJECTIVA INFINITA o POTENCIALITAT  
PURA** que és el nostre **JO-SER**. El coneixement del **JO**,  
significa que el nostre punt de referència intern és el  
nostre propi esperit, i no els objectes externs de la  
nostra experiència (situacions, esdeveniments,  
persones, coses) El nostre vertader **JO**, que és el  
nostre esperit, la nostra ànima, el nostre **SER  
INTERIOR**, està completament lliure d'aquestes coses.

# EGO-MENT

## I LLURS POSICIONAMENTS

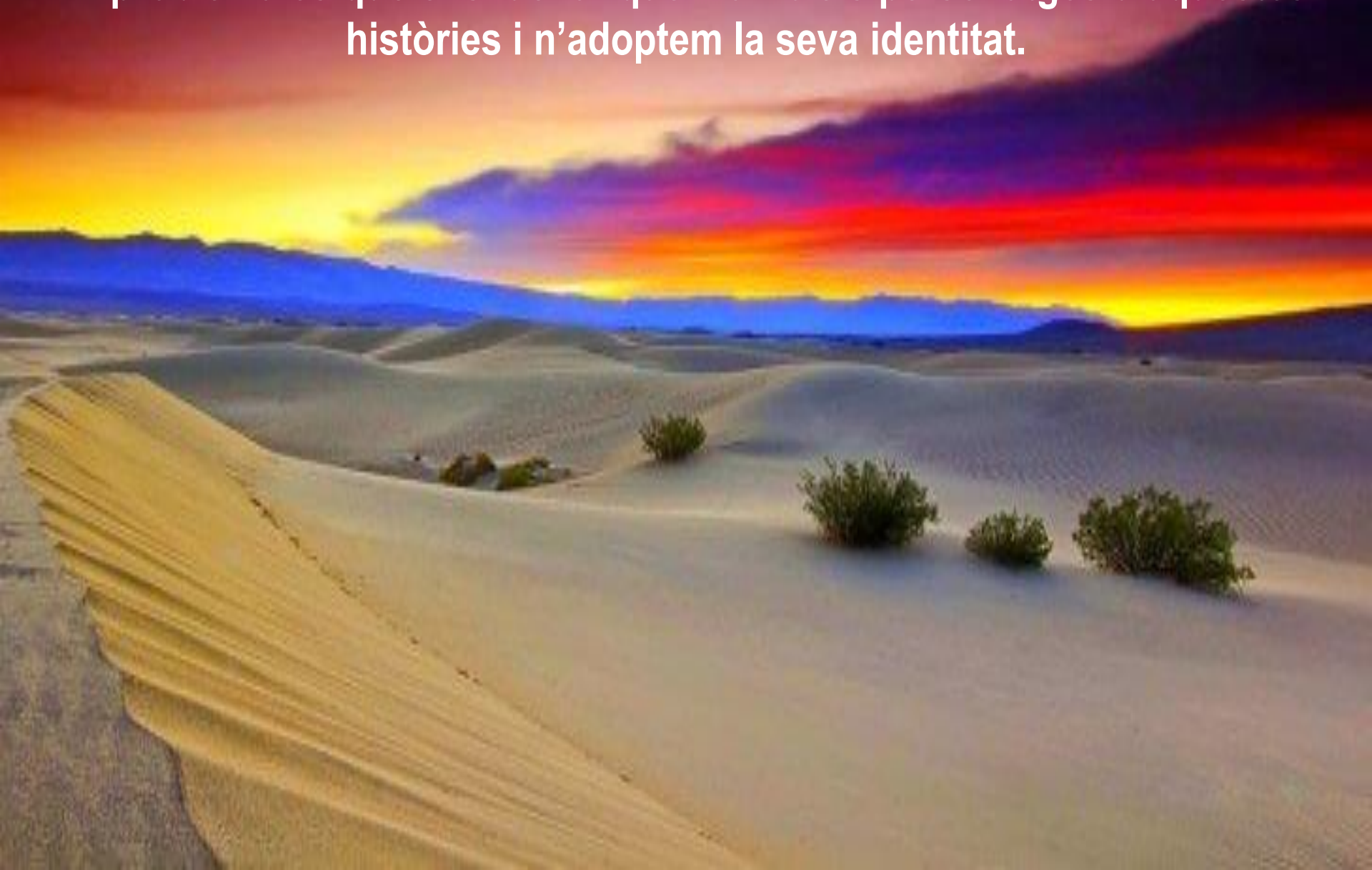
JUDICIS + CREENCES + EXPECTATIVES +  
PROJECCIONS (PASSAT-FUTUR)

CONCIÈNCIA = Capacitat d'  
ADONAR-SE

CONSCIÈNCIA SUBJECTIVA INFINITA  
POTENCIALITAT PURA  
LA DIMENSIÓ ESPIRITUAL DEL JO  
SER

**El domini de l'ego és la ment amb tots els seus  
POSICIONAMENTS fets de creences + expectatives +  
projeccions vers els passat o el futur = IRREALITAT**

**L'ego ens manté sempre fora del present, fabricant històries de fantasia  
(por, angoixa, culpa, vergonya, incapacitat, carència, etc.)  
El problema és que ens identifiquem amb els personatges d'aquestes  
històries i n'adoptem la seva identitat.**







5

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

# 1 JUDICIS

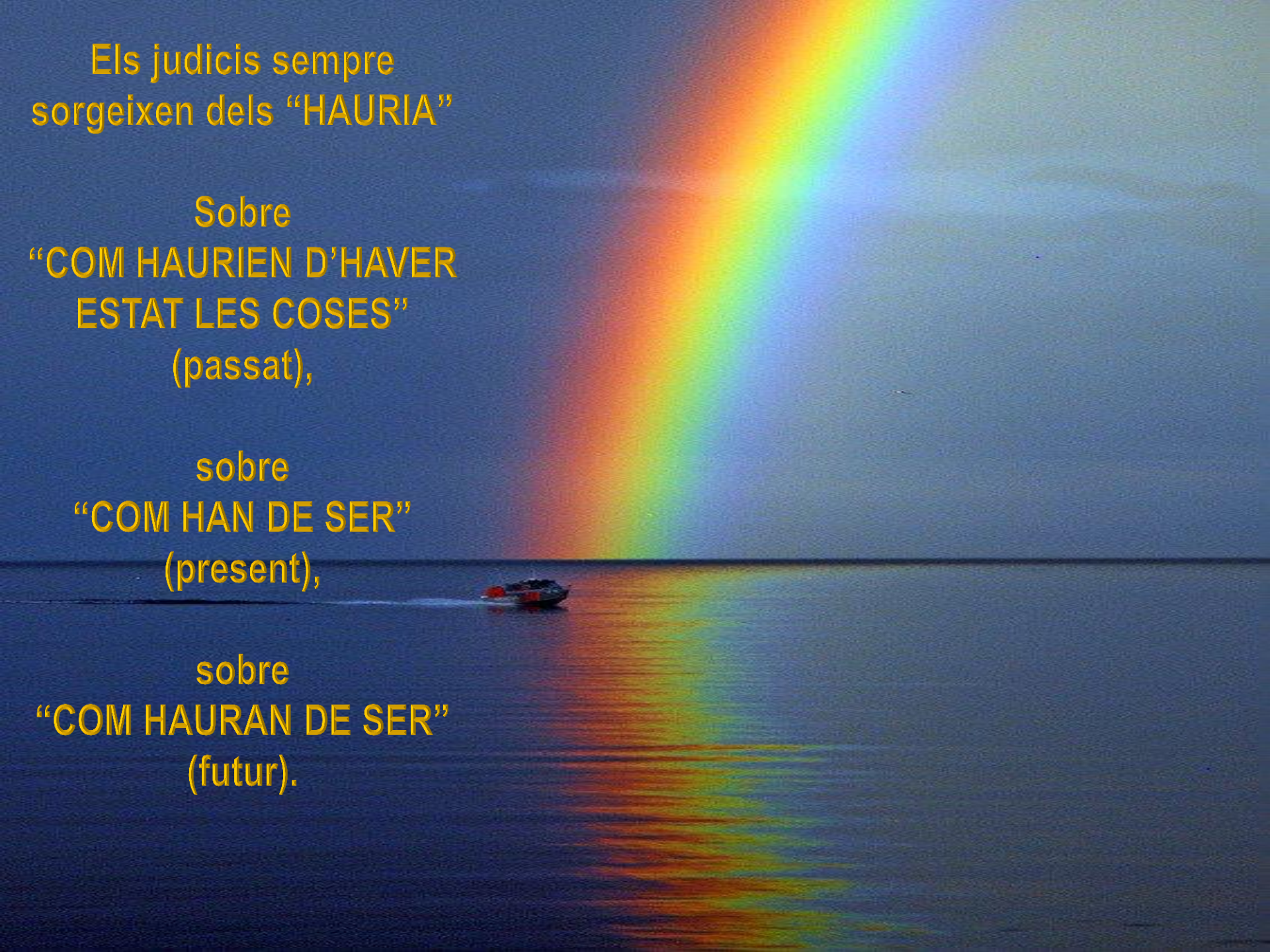
**Si ens observem amb honestedat,  
ens adonarem que els judicis són  
continus. Ens jdiquem tant a  
nosaltres mateixos, com als altres.**

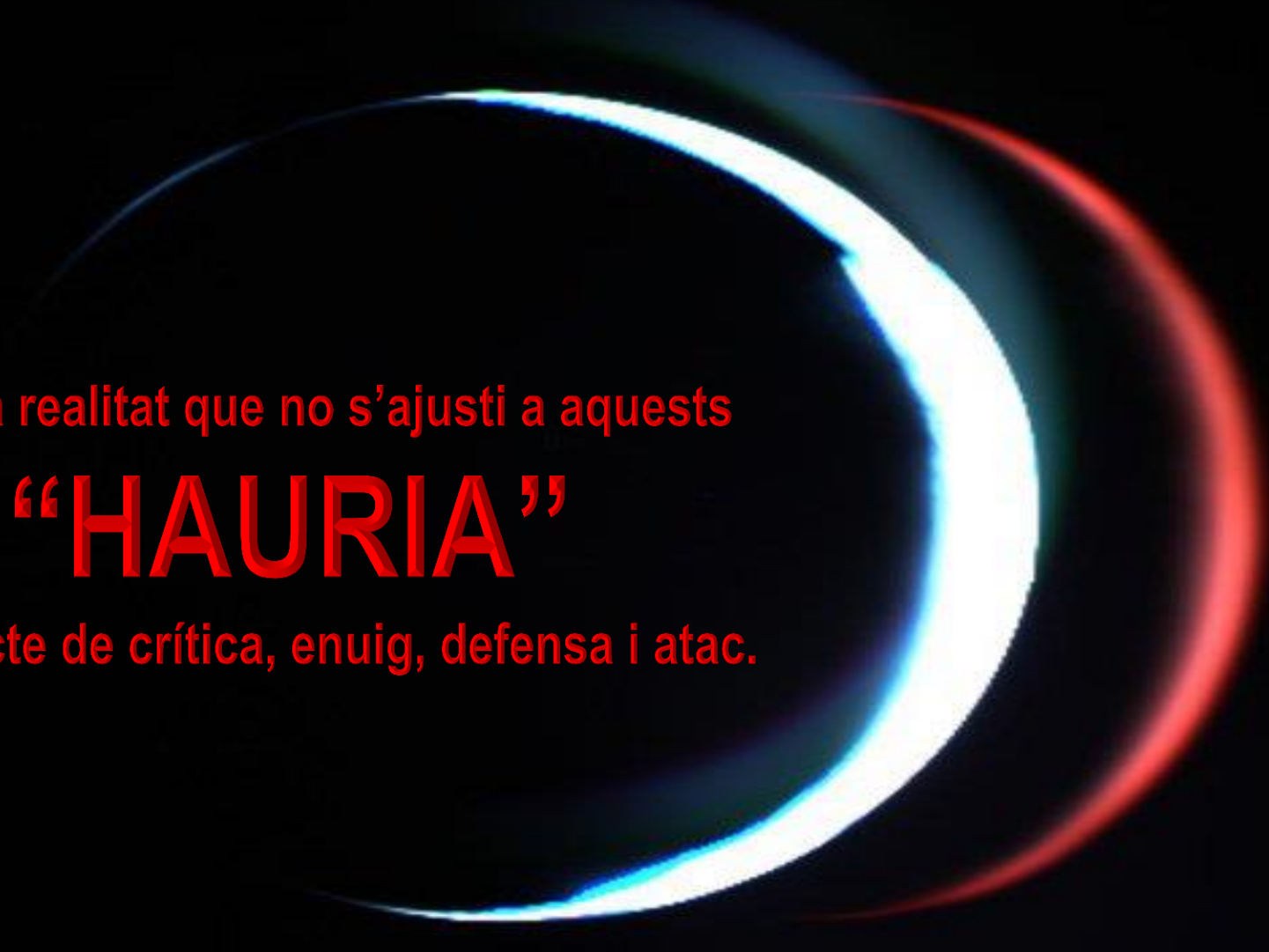
Els judicis sempre  
sorgeixen dels “HAURIA”

Sobre  
“COM HAURIEN D’HAVER  
ESTAT LES COSES”  
(passat),

sobre  
“COM HAN DE SER”  
(present),

sobre  
“COM HAURAN DE SER”  
(futur).



A glowing blue and red ring on a black background. The ring is composed of two concentric arcs. The inner arc is bright blue and white, while the outer arc is a vibrant red. The ring is positioned on the right side of the frame, with the text centered over it.

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