

## 21 Mascaras del Ego

### Introducción al Ego

Todo vino de la creación. En el principio, no había nada (el Vacío) – solo estaba Dios; solo la Unidad. Y Dios quiso existir e interactuar con algo, entonces creo el mundo con la gran fuerza de la separación. La Creación nació de la separación, y lo que es creado sigue siendo Dios puro.

El Alma es Dios desde un punto de vista localizado, o individual. Pero el Alma puede percibir la infinitud del vacío, en la cual hay alegría dentro de la quietud, sin mente ni necesidad.

El Ego también es Dios. Es nuestra consciencia y nuestra reacción ante la separación. A través del Ego, experimentamos la ilusión de no ser amados por Dios. Esa parte de nosotros que se aferra fuertemente a la creencia en la separación, causando que surjan en nosotros emociones dichosas y dolorosas en lo que nosotros buscamos amor en el exterior. Si nosotros podemos aprender a observar y dominar esas emociones, aprendemos que todo es amor. Esto es la evolución espiritual. El Ego es una herramienta, un hermoso regalo, el contraste que nos enseña la luz de Dios.

Las 21 Mascaras del Ego nos guían en la observación de nuestras emociones y conductas, identificando las fuerzas de la naturaleza dentro de nosotros mismos y en el entendimiento de ellas fuera de nosotros.

- Nunca olvides que al observar, perdonar es esencial –
- El entendimiento es una herramienta, pero el objetivo es sentir -

## Las Tres Negaciones

El Negar significa escoger la percepción del Ego en lugar de la del Alma. Pero al evolucionar, nuestro Ego se vuelve más poderoso, y hay más y más conflicto interno.

El Miedo es evitar, ya que no queremos sufrir. Queremos estar con otra persona, pero no le invitamos a salir con nosotros por nuestro miedo a ser rechazados. No intentamos conseguir un trabajo, ya que tememos que nadie querrá contratarnos (rechazo), o tememos que no seamos lo suficientemente competentes y que nos correrán del trabajo (abandono). Inclusive no oramos, por el miedo a no recibir respuesta.

El Orgullo es la más obvia y la más complicado de las negaciones. El Orgullo es una mentira – pretendemos que estamos a cargo, que no sufrimos por nuestras emociones y justificamos nuestros errores. Usamos el orgullo para proteger nuestra imagen – ante otros y ante nosotros mismos. El orgullo crece desde una necesidad profunda de amor externo. Decimos o hacemos cosas para competir o para obtener atención de alguna manera. La máscara del orgullo puede ser auto-sostenible – somos orgullosos de ser orgullosos, y puede ser que pretendamos ser humildes para justificarlo. El no sentirse importante o el sentir que no se tiene la razón dan origen al auto-odio.

La Vergüenza es sentirse antipático/desagradable. El orgullo nos lleva a la vergüenza. Cuando intentamos demostrar lo bueno/a que somos, y nadie responde, nos hundimos en vergüenza. Nos aislamos, no queremos exponernos a no recibir atención, o recibir atención negativa. Nos sentimos muy solos.

tradición budista

## Las Tres Emociones

El Alma no experimenta las emociones como buenas o malas, si no como experiencias puras. El Alma no percibe distinción, pero el Ego ve una distinción y las clasifica en muchas variaciones. Estas son las categorías principales.

El Abandono es cuando algo se “fue” y nos sentimos solos. Puede ser una persona, en el caso de una muerte, o el final de una relación. Podemos perder un trabajo, un carro, lo que sea. Algo podría dejarnos, o nosotros dejar a algo – todo es abandono.

El Rechazo es cuando alguien o algo nos alejan, y eso nos hace sentir no amados. Alguien podría llamarnos un/a estúpido/a o Hacienda nos podría hacernos una auditoria. Podría ser que nosotros estamos alejando algo. Podríamos considerarnos a nosotros mismos desagradables/antipáticos, y esa es una forma de rechazo.

La Culpa no es acerca si hicimos algo malo, es acerca si otros aprueban de lo que hicimos. Si hicimos lo correcto, pero otros nos juzgan, entonces sentimos culpa. Un estudiante podría estudiar arduamente para una prueba, y al recibir calificaciones altas pondría en riesgo las calificaciones de sus compañeros (sus amigos) – entonces ellos le echaran la culpa por sus bajas calificaciones y él/ella se sentirán culpables. Si hacemos algo “malo”, pero otros nos felicitan por esto, no sentimos culpa. Por ejemplo, un miembro de una pandilla comete un delito como parte de la iniciación a su pandilla, y todos están felices por esto. La culpa existencial es la culpa de estar vivo. Amamos a Dios tanto, pero nos hemos separado. Proyectamos que Dios no nos ama.



### Los Tres Roles

Los Roles son conductas que utilizamos al intentar de aliviar el sufrimiento de las emociones. Son el resultado de los poderes internos que te empujan en varias direcciones.

El Perseguidor aplica poder para resolver el dolor del abandono o el rechazo. Normalmente, el perseguidor no está intentando dañar a otro activamente, son indiferentes.

El Salvador ayuda a otros para recibir algo a cambio, para recibir amor a cambio. Podría ser en la forma de atención; podría ser meramente sentirse merecedor. A veces, el salvador quiere que la víctima se quede como víctima para que él/ella puedan mantener su rol de salvador/a y la victima continúe dándole crédito por salvarlo/a. El salvador no puede aceptar la libertad de los demás, para permitirles vivir sus propias experiencias y así evolucionar.

La Víctima se queja y se asegura de que todos sepan cuando sufre para así poder tener la atención de otros y sentirse amado/a. Aun en el rol de victima podemos jugar el rol de perseguidor en nuestro quejar incesante, como quejarse de los políticos. A veces, el salvador/a juega el papel de la víctima, quejándose que hay tanto que hacer por otros.

## Las Tres Herramientas

Utilizamos las herramientas para aplicar fuerza mientras jugamos a los roles. Las herramientas pueden ser buenas y útiles. El problema llega cuando no podemos aceptar que otra persona no nos ama de la manera que queremos que lo haga, y tratamos de forzarlos a actuar de manera que comprueben su amor por nosotros. De esta manera, las herramientas influyen el libre albedrío del otro/a.

El Poder es un acto de expresión fuerte. Nos imponemos en otros para tomar/adquirir lo que queremos, o para producir alegría. El problema es que nos podemos volver adictos al poder, normalmente por causa del orgullo.

El Control significa aplicar fuerza continua de manera sistematizada. El Control puede ser útil ya que nos ayuda a ser conscientes y responsables. Uno tiende a usar control cuando el poder no es suficiente.

La Manipulación es hacer creer a otro/a que obtendrán un beneficio al hacer lo que nosotros queremos (cuando el poder y el control no son suficientes, o cuando uno quiere proteger su rol de víctima indefensa). Se hace esto de manera engañosa y furtiva, sutilmente. La Manipulación es expresada al ser ágil en la acción o argumento, precisa con los detalles, y creativa.



## Las Tres Expectativas

Las Expectativas son lo que esperamos como resultado de nuestro desempeño, de nuestra competitividad, o solo de nuestras esperanzas. Esto es diferente a la Virtud de la esperanza, la cual es la sensación universal que todo siempre estará bien

La Falsa Esperanza es sentir que todo resultara como esperamos que sea, pero localizado en un evento o experiencia.

El Exceso de Confianza es el no tener dudas, y pensar que tenemos control sobre todo para que resulte bien, sin ser ni prudentes ni sabios. No es objetivo; es descuidado y es tomar las cosas como un hecho.

El Egocentrismo es pensar que toda la importancia en una situación es acerca de ti. Es la certeza de que todo se trata de ti y para ti sin importarte el bienestar de otros. Es avaricioso y no considera las influencias karmicas de tus acciones. El pensar que otro es egocéntrico es tu propio egocentrismo fluyendo desde el rechazo y orgullo.

## Las Tres Necesidades

Las necesidades pueden ser difíciles de observar – son la expresión de obtener algo para nosotros mismos. Entonces, pueden ser constructivas en nuestras vidas, al menos que se vuelvan una adición, o que vayan contra el libre albedrío de otros/as. Si otros están contentos y sus necesidades son cumplidas, es bueno saciar tus propias necesidades y practicar el no-apego.

Adquirir significa adquirir algo que queremos o necesitamos. Comúnmente se relaciona a objetos físicos, como comprarse un par de zapatos.

Acumular es obtener más y más recursos, aun cuando ya tienes suficiente. Es motivado por una sensación de insatisfacción.

Conseguir significa lograr un objetivo. Puede ser causado, o llevar a, una auto-obsesión.

MAHAJRYA

tradición budista

## Los Tres Apegos

Los Apegos son el tipo de cosas que, cuando las perdemos, nos causamos sufrimiento. Inclusive sufrimos cuando las tenemos, imaginando el sufrimiento que habrá cuando ya no este. Es sabio disfrutar de algo cuando lo tenemos, conscientemente y aceptando que nada es permanente.

Apegos Físicos se relacionan en su mayoría con posesiones.

Apegos Emocionales lidian en su mayoría con relaciones.

Apegos Mentales se relacionan más con la identidad, y están unidos al orgullo.

Todas estas experiencias del Ego son acerca ser amados. El poder del Amor es lo que nos impulsa. Nos sentimos abandonados, rechazados y culpables porque queremos sentirnos amados. Jugamos los roles de perseguidor, víctima y salvador usando la fuerza del poder y el control, y luego la manipulación, porque queremos ser amados. Tenemos la esperanza de ser amados, saciamos nuestras necesidades, y nos apegamos a lo que creemos nos hará sentir amados. Después, no nos permitimos ver todo esto a través del miedo, la vergüenza y el orgullo

Observa y Perdona.



**MAHAJRYA**  
tradición budista