



# ALL IN ONE

## A C A D E M Y

¿Cómo encontramos el ego y como nos liberamos de él?

Como te comenté en la lección anterior el EGO es una actividad y esta actividad representa la identidad. Cada vez que te quedas en silenciosa actitud la actividad del ego desaparece. Estar en el reposar de la conciencia del momento presente es la herramienta más liberadora y transformadora que existe, de hecho, podría decirse que es el único camino del que realmente te puedes fiar.

Nadie puede encontrar el ego cuando se detiene en el momento presente y se queda en silencio, porque en el silencio lo que predomina es PRESENCIA. Lo que si puedes darte cuenta es que no puedes estar en silencio, ya que la mente se entromete con sus historias. Cuando la mente aparece cesa la intención silenciosa y somos absorbidos por la actividad. Recuerda “Toda actividad es mundo, toda actividad es el últimas irreal”.

En silenciosa actitud interior puedes conocer el ego, esto lo enseño de manera experiencial en el sistema de Los 7poderes, si ya lo estás realizando sabrás que los primeros tres poderes te llevan constantemente a enseñarte a estar en silenciosa actitud presente. ¿Por qué enseño un camino tan práctico?

Porque es el único modo de adquirir la comprensión de quien realmente eres.

Podría darte una disertación de lo que el ego es, pero no lo descubrirías verdaderamente por ti mismo si no te percibes como la presencia del ahora de donde emerge la verdadera esencia del Ser. Desde el espacio silencioso puedes observar la actividad del ego, no obstante si te quedas en absoluto silencio tu actividad desaparece y no existe un ego allí.

¿Podrías deshacerte del ego estando en silenciosa actitud?

Si, pero hay un factor a tener en cuenta y es las reacciones y las actitudes sobre la vida, estas son espontáneas. Esta forma condicionada de actuar y vivir en la vida puede sorprendernos. Por ejemplo; puedes verte sorprendido@ quejándote de una situación política o defendiendo la razón en alguna conversación. Quejarse es una de las formas en la que el ego se representa, la queja o el resentimiento nos da una posición moral frente a las situaciones. El ego puede quejarse de una persona o situación, de hecho, es solo un medio para conservarse su actividad mental.

Con el tiempo, en la medida que comprendas que toda posición o manera de pensar “es pensar”, advertirás desde tu silencioso espacio interior, que expresamos nuestras ideas en el día a día y que éstas tienden a dominar nuestras actitudes frente a las situaciones. Por ello, el mejor modo de realizarse y disolver el ego es comprender que en Presencia adquieres las capacidades de observar al ego y comprender su estructura.

Primero descubrimos presencia de Ser y posteriormente desde esta presencia aprendemos a observar la actividad de nuestro ego y posteriormente una vez nos vayamos desidentificando del ego y de su actividad mental, podremos apreciar donde se manifiesta en nuestra actitud frente a la vida.