



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

### **LIBERARSE DE LOS LÍMITES DEL EGO FALSO**

Primero una pequeña definición de lo que es el ego. El ego es lo que nosotros creemos ser. Creer que se es "algo", es tan fuerte que muy a menudo la creencia no nos permite ver más allá.

Obviamente una de las grandes fuentes de crecimiento del ego falso es la identificación al cuerpo, y la mejor forma de vencer al ego falso es volver a la conciencia espiritual, a la conciencia del alma.

Todos nosotros llevamos una vida entera de estar en este cuerpo, y toda una vida de escuchar: "tú te llamas Nidia", "tú eres mi hija". Por otro lado, en la Iglesia nos dicen que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, pero nos lo dicen una vez por semana, mientras que el hecho de ser hijo de tu madre y de tu padre es algo que creemos muchas veces por día.

Entonces, obviamente la estructura de nuestra identidad está muy relacionada con el hecho de ser fulano, de ser hombre o mujer, joven o viejo, tener una u otra profesión, tener estudios en determinado campo, tener uno u otro ideal político y de mi novia sea de un aun otra manera.

Nuestra identidad está basada en el tener. Para volver a lo que es la identidad espiritual uno tiene que volver a la identidad basada en la experiencia de ser.

Ser o tener, ser o hacer. Hacer o tener, son dos particularidades que no tienen que ver con el ser.

El ser utiliza el hacer para expresarse, utiliza el tener para su sobrevivencia física, pero no está limitado a eso. En la realidad espiritual la persona no está delimitada por su tener o su hacer, antes bien, resulta coloreada, afectada, influenciada por estas cosas. En realidad uno no percibe la profundidad de la identidad espiritual. De hecho en el camino del Raja Yoga se plantea la idea de que el ser es una chispa espiritual eterna totalmente única. Sin embargo cada vez que decimos "yo" ¿con qué nos identificamos? Con el cuerpo ¿verdad?

Por lo tanto, a pesar de que intelectualmente uno puede llegar a tener una cierta idea de la realidad, en la experiencia de la vida esta se borra, volvemos a los hábitos del tener, del hacer, del parecer, de las creencias que todo esto ha desarrollado en nosotros.

Nosotros practicamos la meditación porque es por medio de la experiencia profunda, continua e intensa de lo que es la realidad eterna, que se puede disminuir el poder de la identificación basada en la realidad efímera del cuerpo sobre el ser eterno.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Si, por ejemplo, a alguien sus padres siempre le dijeron que era tonta, ella termina creyéndolo. Y si luego en la escuela un profesor le dice que es inteligente, no lo va a creer. Pasa lo mismo con nosotros, nos hemos dicho continuamente que éramos esto o lo otro, por lo que volver a una identidad real, verdadera, requiere un esfuerzo. Un esfuerzo placentero definitivamente, un esfuerzo natural, pero sí un esfuerzo.

Si seguimos caminando como siempre lo hemos hecho, todo va a seguir igual, si continuamos actuando en nuestra vida personal con base en las creencias resultantes de identificarnos no con lo que somos internamente, sino con lo que somos efímeramente, entonces no funciona, porque podría ser que dijéramos: "es bonito lo que estás diciendo, sin embargo yo soy una mujer, yo soy mamá".

La forma en que entendemos este aspecto, es que cada uno está desempeñando un papel. Por ejemplo: una persona es la madre de una niña que se llama Sofía, pero en realidad no es la mamá de Sofía, porque quién creó el alma de Sofía, ¿la madre física de ella o Dios? Es interesante, porque en las creencias religiosas nos han dicho que Dios es el creador de todas las almas, pero en la realidad práctica ¿quién es la mamá, quién es el papá? Esto implica que la persona desempeña un papel, tiene un cuerpo de hombre, es hombre, tiene un cuerpo de mujer, es mujer, pero en realidad cada quien está desempeñando un papel y es como una actriz que ahora tiene un cuerpo de mujer.

Según se tenga cuerpo de mujer o de hombre, se despiertan adentro de nosotros diversas tendencias, es decir, que internamente tenemos la capacidad pero no lo percibimos sino hasta que eso se exprese en nosotros. Por ejemplo: si se le dice a una persona que tiene la capacidad de ser paciente, pero en realidad ella se considera una persona impulsiva, apasionada, entusiasta, incontrolable, internamente se va a decir que no es paciente y esto es así porque por la forma en que aprendió a desempeñar su papel dejó que se expresaran ciertas tendencias de su personalidad.

Una persona deprimida dice: yo estoy deprimida. Pero desde cuándo Dios ha creado almas deprimidas, desde cuándo Dios ha creado almas violentas. Eso no existe, eso es lo que nosotros hemos desarrollado en nuestro proceso de socialización, en el proceso educativo, en el proceso de nuestras identificaciones.

Por lo tanto el proceso de la construcción de nuestra identidad es algo sumamente interesante, porque es como el punto de partida de lo que sea que digo, que hago, que siento.

La tendencia nuestra es que cuando entramos en la acción nos dejamos llevar por nuestros hábitos. Por ejemplo: desde cuándo un alma sin cuerpo fuma, ¿han visto a un alma fumar? No ¿verdad? Y nadie nació con un cigarrillo ¿verdad? Lo tomó después, pero ahora el alma dice: yo no puedo dejar de fumar. Pero ¿desde cuándo no puedes? Es lo típico de las creencias.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Nosotros a veces en el estudio espiritual hablamos de las *religiones del cuerpo*, porque creer que no puedes dejar de fumar no es una religión muy espiritual, sino que es una religión del cuerpo. Por ejemplo decir: yo me enojo porque soy así, o, yo soy así de tímido...

Lo primero para llegar a percibir cómo es nuestra naturaleza, es darnos cuenta y luego entender la libertad que tenemos, porque no somos libres sino hasta que descubramos nuestra libertad. Si no la descubres te vas a quedar solo con las creencias que tus papás y el mundo te aportaron, y bueno, hay cosas muy buenas que nos dijeron nuestros padres, pero también hay muchas que nos amarran, que nos impiden alcanzar lo que queremos realmente alcanzar.

En el proceso del desarrollo espiritual, por medio de la meditación, se aprende a tener una percepción más poderosa de su propia identidad. Si queremos realmente aprovechar todo lo que da la meditación, lo que hay que hacer es ir a descubrir, investigar, encontrar, conocer. Esto no se logra por milagro de Dios. De ser así, hace mucho hace mucho que Dios lo hubiera hecho. El profesor nos puede conducir hacia la puerta, pero si somos nosotros quienes la abrimos, salimos a caminar, conocer, recorrer los senderos... eso no es el profesor, sino el esfuerzo de ustedes. Si prefieren decir "no tengo tiempo", "voy a oír pero no a hacer", eso es parte del derecho de cada uno, y yo sé por mi propia experiencia que lleva su proceso en donde hay momentos en que la persona no puede, y otro momento en el que despierta espiritualmente y se fija de que lleva años de escuchar estas cosas pero que no es sino hasta ahora que las entiende.

El camino espiritual es muy interesante, y he visto en mi propia vida, que básicamente estas creencias que tenemos son como anzuelos que atrapan nuestro intelecto, y no podemos ir más allá de donde estos nos han amarrado. Tales anzuelos pueden ser la relación que tenemos con nosotros mismos, alguna creencia, el deseo de complacer a los demás, pueden ser miles de cosas. Pero mientras no dejemos de creer no vamos a poder cambiar: si creemos que somos eso no vamos a poder creer que somos lo otro; o hay luz o hay oscuridad, no puede haber mitad y mitad.

Por eso hay que entender que en el proceso espiritual, en su meditación, cada uno de nosotros tiene el derecho y el poder de liberarse, pero hay que hacerlo en este mismo momento. Y ¿qué significa liberarse?, eso es algo que tiene que descubrir cada uno, descubrir a qué están amarrados sus anzuelos. Estamos muy acostumbrados a tener el anzuelo de los ojos atraído hacia una persona, hacia un nuevo carro o hacia cualquier otro objeto o persona.

En realidad nosotros tenemos las puertas de los sentidos abiertas, y las puertas de la memoria y de los sentimientos a menudo también nos apresan. Por ejemplo, si identificamos la felicidad con la amistad que mantenemos con una persona determinada y solo queremos ver a esa persona, y pensamos: ¿"por qué no me



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

llama, por qué no viene"? se crea una dependencia, porque el anzuelo de lo que yo creo que es el bienestar mío depende de una persona, que puede ser el amigo, un hijo, el esposo, un hermano, la madre. Entonces a la hora de sentarse para tener una vivencia de este ser eterno, lo que hay en la cabeza es el pensamiento acerca de una u otra persona.

La identidad de nosotros es una creación muy sutil basada en una vivencia muy profunda, y por lo tanto sólo cuando la persona en la profundidad de su corazón quiere descubrir lo otro es que lo va a descubrir.

Un swami (maestro de la India) decía: "cuando los hombres quieran alcanzar la paz, tanto como un hombre que está en el fuego quiere el agua, la alcanzarán". Por lo tanto: cuánto amor tenemos para la paz, o ¿sólo la queremos como un anillo para nuestro dedo y ya? ¿Queremos o nos hacemos los que queremos? Entonces el grado de honestidad, el grado de compromiso es lo que define hasta dónde voy a llegar. Es como si yo quisiera correr una carrera y en lugar de correr hacia la montaña, sólo corriera tras el bus, no llegaría a la montaña.

Cabe que nos preguntemos ¿Hasta dónde queremos llegar?, y en esto hay una libertad absoluta, porque Dios es nuestro padre, y si realmente lo es, ¿no somos como Él? ¿Se ha visto que un elefante tenga hijitos cobras? No. Es decir que no tenemos experiencia de lo que es la identidad espiritual nuestra, el verdadero ego, el verdadero yo. Pero si queremos descubrirlo no podemos seguir creyendo algo falso, porque es incompatible. Lo cierto es que llevamos años creyendo algo falso, y si algunos creen en la reencarnación se transforman en miles de años. Imagínense lo importante que es el desear con todo su corazón entender la verdadera identidad. Para esto somos nosotros los que tenemos que tener la meta.

Cuando una persona depende de otra, ¿qué ocurre? Cada uno de nosotros sólo puede depender de sí mismo, y podemos ser amigos, compañeros, casados, lo que sea, pero cada uno va a llegar hasta donde sus pasos lo lleven. En lo espiritual el peregrinaje es con el corazón, es con el intelecto, es con la mente y es invisible, y no se puede obligar a nadie a caminar este camino. Se puede inspirar, motivar, invitar, pero no obligar.

La mejor forma de inspirar a los demás es mediante la propia vivencia. Si somos de una forma determinada, los demás naturalmente lo ven, lo sienten y naturalmente se inspiran de ello.

La mejor forma de sentirse uno inspirado y de inspirar a los demás es por medio de la experiencia, de la vivencia, porque en la medida en que seamos rosas con una buena fragancia, los demás naturalmente se van a sentir inspirados por esta, pero si en lugar de fragancia hay mal olor y digo que amo las rosas, los demás se molestan. Las rosas siempre son fragantes, y la fragancia del ser es la experiencia espiritual, la experiencia de la paz, del amor, de la dicha, de la alegría, de la



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

relación con Dios, de la luz, de la verdad. Hay un muchas opciones, es ilimitado, pero eso no significa que lo estemos haciendo.

Es esencial aprender a proponernos y discernir internamente qué es lo que nos está inspirando en el presente, qué es lo que emana de mí, porque Dios no percibe los olores físicos pero sí la fragancia espiritual de cada uno de nosotros. Dios puede ver la dulzura de éste, el amor de aquél, la sinceridad del otro, la belleza de éste, entonces ¿qué prefiere mirar Él? ¿Lo feo o lo bonito en nosotros? Él deja lo feo de lado y mira lo bonito, y eso es algo que nosotros también tenemos que hacer con nosotros mismos y con los demás.

Es muy fácil ver los defectos, y quedarse con eso, porque el ego falso se alimenta de eso, y nos decimos: "yo tengo tal defecto y a lo mejor no medito todo lo que debo, pero mira a los demás, no hacen nada". Entonces mi bienestar interior está basado en mi percepción de la negatividad de los demás, y si ustedes observan a menudo hacemos eso. Decimos, "Esta persona tiene una gran fuerza interior, pero qué mal están sus relaciones". Esta forma de pensar es como una maldición para la otra persona, por lo tanto tenemos que aprender el poder de los buenos deseos, el poder del amor, el poder de la visión, ya que si miramos a una persona de alguna forma determinada, ella va a empezar a sentirse así en algún momento.

El poder de la visión espiritual es algo muy importante. En la medida en que veamos veamos las cualidades o especialidades espirituales, estas pueden empezar a emerger, pero si mi atención va hacia los defectos esta será nuestra vivencia. Lo espiritual no es físico, lo espiritual sale cuando yo pongo la semilla de la experiencia, y luego esta empieza a crecer.

Internamente no tenemos nada material: al morir, no nos llevamos el televisor. Una señora con una enfermedad muy grave decía: "yo nunca he visto empresas funerarias que funcionen con mudanzas incluidas, porque no te llevas nada, ni a tus hijos, ni a tus padres, ni tu casa, ni tu riqueza, ni tu estatus". Y siempre hemos luchado por tener esas cosas, pero no nos las llevamos.

La verdadera riqueza del ser está en su experiencia y eso sí es lo que somos, eso nos lo llevamos nos acompaña más allá de la tumba, ya que somos eternos. Esta palabra: eterno, ser eterno; es tan pequeña pero ¿quién es capaz de experimentarla? La eternidad es totalmente imposible de practicar si todavía se tiene la creencia de ser efímero. Si nos creemos un cuerpo o si tenemos una visión de nosotros en función de un papel, es que nos creemos efímeros porque todavía nuestra identidad está basada en la historia de nuestro cuerpo.

Se requiere un esfuerzo muy profundo para poder experimentar la eternidad, y el único profesor que tenemos realmente es Dios, es el profesor de amor, es el profesor de paz, es el profesor de una conciencia real, es el profesor de la verdad, es el profesor de luz, es el profesor de todo. Por eso es importante desarrollar una relación con Él, y aprendimos a orar pero cuando oramos no creamos una relación.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Las personas en ocasiones dicen que no saben meditar, pero lo que todos tenemos que entender es que debemos crear una relación real con Dios, y eso es meditar, recordar a alguien que es muy real. Sin embargo, hemos desarrollado un hábito de querer tener una relación, pero a la vez no nos sentimos dignos de ella, por lo tanto, pedimos que se desarrolle, pero no creemos poder lograrlo.

El día en que realmente tengamos la experiencia de ser hijos de Dios, iguales a Él, ese día caerá una buena parte de las paredes de nuestra identidad falsa, porque aferrarte a ella es como agarrarte de un pelo que se está cayendo, es aferrarte algo que ya se va a ir.

Pero tenemos que entender el proceso histórico de la socialización, por tal razón, lo que hay que hacer es practicar, y estudiar, porque la información a la que estamos expuestos todos los días, justamente sale de la identificación al cuerpo: la televisión, la radio, los compañeros de trabajo, la familia, todos están inmersos en la identificación a lo efímero.

Por lo tanto es importante desarrollar el hábito de exponerse a una información de utilidad. Esta es la razón por la cual en nuestra escuela acostumbramos estudiar siete días a la semana, porque sólo se aprende cuando se adquiere una información basada en una visión real, verdadera y eterna del propio ser.

Este mundo es una escuela para nosotros, donde todos los días nos hablan, todos los días hay periódicos, la radio, la televisión, la gente, pero esta información, este intercambio, esta comunicación está basada en la misma identificación con el ego falso. Por lo tanto, cuando estoy en contacto con todo esto, estoy alimentando esta parte de mí, si no estoy enfocada en la experiencia del ser eterno que es el verdadero yo.

Es muy importante tener poder interior. Estamos en una etapa donde necesitamos fuerza, fortaleza y poder, porque no se puede llegar a la meta si no se tiene la fuerza para caminar. Por eso a veces tenemos que ponernos en un estado de alerta, porque en la conciencia del cuerpo se piensa: "yo tengo tiempo, mañana, ahorita, más tarde", y nos quedamos dormidos.

Valorar el instante, el pensamiento del ahora es sumamente importante, porque en realidad lo único sobre lo cual se tiene poder y garantía es el ahora. El pasado ya pasó y no se puede cambiar, el futuro no sabemos qué va a traer, el ahora es el único momento de libertad, de poder y de creación que tenemos, y desperdiciar el ahora es desperdiciar el poder.

Alcanzamos el verdadero ser justamente utilizando este poder en el ahora. Es importante entender la construcción de la identidad falsa, porque no resulta fácil reconocer todas las ramificaciones de ella y por eso debemos estar alertas ya que muchas cosas nos pueden hacer retroceder, como los anzuelos. Es como querer



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

hacer que un bote avance cuando no ha levado el ancla. Podemos hacer todo el esfuerzo de remar y remar, pero sin avanzar.

Es importante entender que sólo podemos alcanzar a Dios cuando volvemos a sentir quiénes somos espiritualmente, entender que somos una partícula eterna y espiritual. Porque Dios es de la dimensión de lo metafísico, El no está en las piedras, las rocas, las cucarachas, los violadores y los asesinos, pero Dios está para todo el mundo en esta otra dimensión que es la de la paz, la del amor, la de la verdad, la de la ausencia de identidad física.

Las cualidades del alma cuando está despejada de toda la identificación a lo físico, es de una riqueza que no podemos acabar de entender, y es muy parecida a la experiencia de ser que tiene Dios, pero eso no significa que somos Dios. Por ejemplo: si hay dos personas pintoras, los dos tienen la experiencia de jugar con colores. Por ahora somos seres humanos y jugamos con la materia, y Dios juega con lo inmaterial, entonces el día que yo vuelva a mi identidad metafísica es que podré también jugar con los colores espirituales.

Si observamos, el ser humano normalmente está ocupado en entretenerse. Nos entretenemos con la gente, la televisión, el cine, la lectura, acicalándonos, produciendo dinero... Y mientras más avanza el tiempo, más miedo tiene la gente tiene a la inacción. Una persona compartió que en una ocasión en que en su casa se quedaron sin energía eléctrica y por lo tanto sin televisión, él pensó que lo iban a pasar muy bien conversando entre familia pero resultó que todos los hijos prefirieron irse a dormir.

Esto es muy profundo, tenemos miedo a aburrirnos en el silencio, por eso sucede que las personas se sientan a meditar, pero en la mente están creando recetas de cocina, escribiendo cartas, y no conscientemente, sino porque el hábito de la acción es muy fuerte.

El ego falso se alimenta del aprecio, y el ego verdadero también, pero del aprecio propio por motivos reales. El ego falso se alimenta del aprecio de los demás, y de nuestro propio aprecio por el espíritu de compararnos: "yo soy mejor madre que ella", "yo soy más guapa", "yo soy más vieja", "yo soy más joven". Este aprecio está basado en algo efímero, porque por 50 que son peores hay 5000 que son mejores, así, tanto en la profesión, como en el papel de madre, o en el que sea, necesitamos sentirnos amados, apreciados y reconocidos. Es interesante ver que si, de acuerdo a la costumbre y la tendencia, esto tiene que venir de lo externo, nunca vamos a estar satisfechos con la cantidad de aprecio que nos den, y por lo tanto, debemos preguntarnos ¿en qué medida vamos a hacer las cosas porque las queremos hacer, porque sentimos que así las tenemos que hacer? O por el contrario, ¿seguiremos pensando "así le voy a caer bien a fulano", o "así voy a seducir a mengano"?



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • [www.bkwsu.org/peru](http://www.bkwsu.org/peru) • [lima@pe.bkwsu.org](mailto:lima@pe.bkwsu.org)

El desempeñar un papel, o es una oportunidad de ser verdaderos o es una oportunidad de engañar a medio mundo, porque no es un engaño realmente voluntario; querer ser un buen profesional parece bueno, pero a la vez, ¿hasta dónde vamos a tener que correr para sentirnos buenos? ¿Y cuál es nuestra primera responsabilidad?: ¿cómo nos vemos, cómo nos perciben o cómo nos sentimos?. Porque el aprecio de los demás puede ser que nos haga sentir bien, pero los demás no están siempre. En el momento en que no están comenzamos a sentirnos mal y eso ese es uno de los signos de que estamos dependiendo de la percepción de los otros. Esto es una forma de reconocer cuál es nuestra ancla, cuál es el ingrediente que nos impide caminar.

La satisfacción o está basada en una de las partes de mi identidad limitada, o logramos desarrollar la relación con los rasgos de personalidad espirituales eternos y muy profundos que nos van a dar satisfacción, de una calidad que no es efímera y que no es de codependencia. Es conocido el caso de artistas muy buenos que funcionaban con pura cocaína, es decir que a veces hay que revisar el motor que mantiene nuestra felicidad.

Está bien disfrutar de lo que se hace, pero también es bueno que nos preguntemos qué despierta en los demás lo que yo hago. Por ejemplo: un buen médico ha estudiado, ha aprendido y es capaz de curar, pero si es tan brusco y desagradable que hace sentir mal a las personas, no es totalmente un buen médico. Es decir, lo importante es ver la perspectiva de nuestra identidad, porque sólo en la medida en que percibamos globalmente nuestra identidad pura podremos tener