



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

TRANSFORMAR EL EGO Por Valeriane Bernard

Ego significa yo. Es normal tener ego, pero nosotros tenemos una visión limitada sobre el yo.

El verdadero yo es positivo. El yo puro es lo que realmente soy. Pero nosotros nos identificamos sólo a la imagen física y su historia.

Debemos entender que lo que yo soy es un ser con un potencial enorme, una capacidad refinada y sutil. Nosotros vivimos una mentira cuando nos creemos sólo la imagen.

Si yo me identifico a ser mamá mi felicidad vendrá de mis hijos, si me identifico al papel de pareja mi felicidad vendrá de éste, si me identifico al país me siento feliz por el orgullo, etc.

Nosotros nos encerramos en sentir felicidad en base al orgullo, al papel, a las posesiones, y no en base a lo que soy realmente. Por ejemplo el fútbol: hay mucha felicidad cuando el equipo que uno sigue mete un gol, pero fácilmente nos enojamos con la afición contraria.

Esa es la identidad basada en ser lo opuesto del otro. Es peligroso, porque si andamos en competencia siempre habrá alguien más fuerte que yo, alguien más bonita, o una madre más buena, etc.

Además así juzgamos a todos: esta es más delgada, este es más tonto, etc. Pero es uno mismo quien da esos juicios de valor, y estos no sirven más que para darme una impresión de seguridad.

Entonces no se trata de destruir al ego sino de aprender a reemplazar, aprender a conocer, experimentar, vivir lo que sería el verdadero yo; el que no funciona en base a la competencia ni comparación, sino que funciona en base a la experiencia de lo que sí soy.

Las creencias erróneas llegan a ser como la cristalización de lo que es tu identidad a través de los años. Tenemos que ser muy pacientes, honestos y determinados porque la identidad real tiene diferentes matices, es diferente a la identidad limitada.



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

El conocimiento base del Raja Yoga es entender al propio ser como un alma y vivirlo de esa forma.

Imagínense cómo sería vivir como un alma, con una conciencia eterna, pura, de paz. ¿Cómo serían las relaciones? El grado de felicidad que tendríamos se reflejaría en nuestros rostros.

El ego limitado siempre nos va a decir: yo sé, no puedo meditar, no tengo tiempo, en algún momento lo haré, etc.

Se debe tener paciencia para reconstruir el edificio de la identidad. Pero también debemos tener la honestidad, ya que ésta nos ayuda a darnos cuenta de las debilidades que queremos transformar. Si uno quiere dejar de fumar, no lo puede hacer teniendo un cigarrillo en la boca. Si yo quiero ser honesto y aún así continuo robando, eso es ego.

En nuestra institución entendemos que la verdadera identidad es la paz. Así que hay que echar afuera la impaciencia, la insatisfacción, el enojo, etc.

El espacio de confort del ego limitado es: tengo la razón.

El espacio de confort del ego puro es: me siento bien porque vivo la verdad.

El poder y la fuerza son necesarios para transformarse. Nosotros tenemos que acumular el poder, es decir generar un poder propio. La disciplina genera poder. Si quiere cargar una batería tiene que conectarla.

Si estoy enchufada en la realidad externa me descargo. Si estoy conectada con la realidad interna y con Dios me fortalezco.

Si fuéramos conscientes de ser lo que somos, un alma, seríamos capaces de sentir la compañía de Dios totalmente. Y podemos dar excusas (por ego) pero a Dios no le gustan las excusas.

Dios lo que ve es si llevamos una vida llena de virtudes y belleza, El no ve la nacionalidad, color, tamaño, etc.

Cuando te miras en el espejo pregúntate: ¿a quién quieres satisfacer?, ¿al verdadero yo o al pequeño yo?



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

Para transformar el ego necesitamos HUMOR, porque el ego odia sentirse mal. Y cuando hay algo que hicimos mal culpamos a los demás porque al ego no le gusta.

El ego es como un niño, estamos llenos de miedo y no nos gusta reconocerlos. Por ello debemos educarnos con mucha ternura, como si fuéramos bebés. Debemos tratarnos con ese amor y no con violencia, porque por el mismo ego nos tratamos con mucha violencia.

Es nuestra propia violencia la que nos atemoriza.

Muchas veces nos conformamos con lo más bajo, no pensamos que podemos crecer entonces nos quedamos en el “estoy bien así”, y no pasamos del kinder. Volver a la conciencia del yo es un ejercicio que deberíamos hacer repetidamente para hacerlo natural.