

Guía para observarte.

Te invitamos solo a leer... y solo déjate sentir, sin juicio, sin culpa y con profunda compasión. Puedes marcar en la columna de la derecha, aquellos aspectos que requieres poner más atención.

	CUANDO ACTÚA EL EGO	CUANDO ACTÚA EL AMOR	
1	El ego nunca esta conforme con lo que es. Es dominado por sus deseos visibles u ocultos hasta para si mismo.	En el Ser no pretendemos nada, nos domina una paz profunda, o ausencia de cualquier tipo de deseo o inquietud.	
2	El ego sufre por todo... incluso por que sufre.	En el Ser estamos en paz en toda circunstancia incluso si es dolorosa.	
3	El ego puede agradecer externamente por educación o conveniencia, pero no lo siente en lo profundo de sí.	En el Ser sentimos una profunda gratitud continua por todo, sin necesidad que medien motivos.	
4	El ego actúa (o deja de actuar) de acuerdo a lo que ha aprendido del ejemplo de los demás, de las costumbres, ritos, hábitos, estudios académicos o empíricos, creencias, etc. Planifica.	En el Ser simplemente actuamos espontáneamente ante cada circunstancia que se presenta.	
5	El ego es impulsivo y reactivo por lo que esta sujeto al ciclo maniaco depresivo: tensión o estrés < cansancio o extenuación < depresión < impulso o reacción < tensión o estrés y asi sigue el ciclo.	En el Ser actuamos muy activamente cuando es necesario manteniendo una profunda relajación(o tensión según se requiera) pero no hay reacciones impulsivas que provoquen el ciclo maniaco depresivo.	
6	El ego aparenta tranquilidad cuando "asi conviene" pero hay intranquilidad interior.	En el Ser estamos realmente serenos (aun que estemos en medio de una actividad	

		problemática).	
7	El ego requiere motivación o busca beneficios para actuar.	En el Ser no buscamos ni necesitamos motivos para actuar o dejar de hacerlo.	
8	El ego sueña en el tiempo, clasifica todo suceso en pasado, presente o futuro, lo que genera un diálogo mental, continuo desgastante, compulsivo, obsesivo e involuntario.	En el ser vivimos de momento en momento, conscientes del instante eterno que es Ahora. Nos ocupamos en vez de preocuparnos. Utilizamos el pensamiento solo cuando realmente se requiere (muy poco , ya que la mayor de las veces practicamos la forma mas elevada de pensar: NO PENSAR.	
9	El ego necesita completarse, siente que si obtiene esto o aquello estará mejor o se sentirá realizado.	En el Ser nos sentimos completos. Ya estamos realizados; No hay nada que lograr para Ser.	
10	El Ego vive aparentando, incluso auto engañándose hasta caer en la mitomanía	En el Ser no hay necesidad de aparentar nada ante nadie y mucho menos ante uno mismo.	
11	Ego significa “yo” y por lo tanto existe algo que “no soy yo”, de quien debo sacar provecho o protegerme para que no saque provecho de mi. O bien si yo “soy bueno”, entonces: “ese otro” es alguien a quien debo ayudar o proteger.	En el Ser nos sabemos y sentimos como parte del todo, la UNIDAD no es una idea, es una vivencia continua y muy real, desaparece toda idea de un “Yo” y por lo tanto no hay “tu” Todos somos un solo Ser, experimentando la consciencia a través de formas diferentes.	
12	El Ego puede ser muy bueno... o muy malo consigo mismo o con “los demás”.	En el Ser los conceptos de bien y mal carecen de significado.	
13	En su intento por mejorar la vida, el ego genera fricción y desgaste consigo mismo y “los demás”. Esto es causa de enfermedades, la	Cuando nos ubicamos en la consciencia de sólo Ser, todo es perfecto tal como es. Fluimos con el ritmo natural de la vida.	

	vejez y la muerte.		
14	El Ego termina aburriéndose con todo, hasta con lo que más adoraba o desea antes	Todo es novedoso para nuestro Ser, hasta las tareas rutinarias repetidas por años y años.	
15	El Ego no se comprende ni a si mismo. Se juzga, se condena, se castiga y también a “los demás” es insensible e inatento (por que la atención se consume en estar esperando algo que no está aquí ni ahora).	El Ser comprende al Ser y al Ego. No juzga nada, es sensible y atento con su forma individual y con el resto de las formas que componen el TODO que se le presentan.	
16	Miedo, Ira , tristeza son padecimientos emocionales del Ego. Y en su infructuoso intento por evitarlos, condiciona sus relaciones con “los demás” y hasta consigo mismo.	En realidad ya somos amor, paz y alegría. Solo hay que darnos cuenta de ello para permitirnos dar y recibir amor incondicional sin ningún esfuerzo.	
17	Pérdidas y ganancias pertenecen al mundo psicológico del Ego. La ley de acción y consecuencia (Karma) rige los quehaceres del Ego en el tiempo.	El Ser nos lleva a comprender que no hay nada que perder o ganar, nuestra experiencia ya es un triunfo continuo como sea que venga: Fuera del tiempo en el Ser, toda acción es comprendida y ejecutada instantáneamente como no acción o No- hacer.	
18	La razón o lógica es casi la única herramienta que conoce o utiliza el ego, sumergiéndose en el tremendo batallar de la confusión, de ahí al error casi continuo. Y cuando llega a hacer uso de la intuición, lo hace para sus fines egoístas, por lo que al final , falla también.	La intuición o corazonadas (también llamadas “la voz del silencio” por que no hay pensamientos) nos rigen permanentemente cuanto simplemente somos. Así nunca hay error, sólo certezas.	
19	Estamos profundamente dormidos en el Ego cuando	La consciencia esta despierta en el Ser. La atención plena (la	

	deseamos esto o aquello, cuando no aceptamos lo que es, tal como es y pretendemos que sea diferente, estamos completamente ausentes.	aceptación de lo que es tal como es) es natural, cuando simplemente somos sin pretender o desear nada estamos plenamente presentes.	
20	El Ego no puede ser libre ni responsable en medio de sus deseos continuos de protección, que lo hacen insensible ante si mismo y ante “los demás”	Al no existir deseo, comprendemos nuestra inherente LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD al simplemente Ser.	
21	Como es arriba es abajo, como es adentro es afuera, todo tiene su dualidad (u opuesto) complementario Luz- oscuridad; frio- caliente, bien- mal: masculino- femenino... el todo y la nada... el Ego y el Ser.	¿Arriba y abajo? ¿Dentro /fuera? Hay solo un Ser sin frontera ni límites. Es todo y nada a la vez. Los opuestos existen y a la vez no. Ejemplo. (No hay Ego y Ser sino solo una transformación de la consciencia y la percepción- en un sentido u otro) La división entre lo relativo y lo absoluto es la última ilusión que se funde en la totalidad.	

Escribe aquello que descubriste... y puedes elegir alguna (s) conductas que quieras cambiar.