

## ¿Quién soy yo?

¿'Quién soy yo?' es una pregunta a la que nos enfrentamos en diferentes momentos de nuestra vida, especialmente cuando la vida cambia de repente dramáticamente para nosotros. Esto es especialmente doloroso cuando nuestro sentido de uno mismo ha sido dependiente de un aspecto solamente, que fue importante en nuestra evaluación de quienes somos y que valor tenemos. Siendo redundantes, retirados o con los niños dejando el hogar, puede entonces tener un efecto devastador. Perder lo que consideramos nuestro papel en la vida se siente como ser desenmascarado con nada verdadero debajo. Cambios abruptos por lo tanto pueden causar confusión y depresión.

Nos hemos olvidado quienes somos realmente en el corazón. ¿Quién crees que eres? No sabemos realmente quienes somos. Hemos basado nuestra identidad en factores superficiales y externos solamente. Somos como Nasrudin en la historia Sufí que entró en un banco para cambiar un cheque. Cuando le pidieron que se identificara, el sacó un espejo y se miró en el y dijo: "Sí, soy yo realmente."

Al igual que la influencia de nuestro entorno inicial sobre quien pensamos que somos, el condicionamiento cultural y sus imágenes asociadas son igualmente influyentes. Buscamos un sentido de identidad en todo lo que nos rodea: reacciones de otras personas, nuestro entorno cultural, nuestras relaciones, nuestros pensamientos, emociones y los papeles que representamos en la vida. Todo esto nos da una idea clara de quienes somos. Esta auto-imagen claramente definida nos permite sentirnos en control y nos da un sentido de permanencia y seguridad. En lo que se refiere a la influencia cultural, sólo cuando nos vamos de la cultura y sociedad en la que crecimos y conocemos una diferente, nos damos cuenta de su influencia toda penetrante en nuestros pensamientos y comportamiento. Ellos determinan lo que encontramos loable o censurable. Incluso el significado que le atribuimos a nuestra vida está a menudo moldeado culturalmente. Freud llamó a las limitaciones impuestas por el condicionamiento en la familia y en la sociedad el "súper ego." Romper este agarre sobre nuestra mente y estar abierto a otras interpretaciones es ayudado por una práctica regular de la meditación, donde a partir de la quietud y el silencio en nuestro centro oímos la voz de nuestro verdadero "yo", el cual nos da una visión y la energiza o no lo que encontramos serpio ser, el cual nos da introspecciones es ayudado por la practica de meditacid llama todavía para cuestionar esos prejuicios y suposiciones.

Pero la imagen que tenemos de nosotros mismos, la imagen que tenemos de otros y del mundo, en el cual vivimos, se altera constantemente y está moldeado por nuestros siempre cambiantes pensamientos y emociones ? ni siquiera nuestros propios pensamientos y emociones , sino a menudo aquellos de otros que hemos hecho nuestros sin pensarlo. Filtramos todo lo que nos sucede a través de esta red de tejido denso. La neurociencia contemporánea de hecho ha identificado una parte particular del lado izquierdo del cerebro, como el centro que fabrica desde hechos dados percibidos un plausible pero no necesariamente verdadero sentido de identidad ? nuestro especialista médico interno.

Si estas huellas fueran positivas tendríamos confianza en nosotros mismos y el valor para hacerle frente a los desafíos de la vida. Pero si ellas fueran negativas, porque otros nos dijeron que éramos un fracaso, débiles, no suficientemente buenos, nos sentimos una víctima de la conducta de otros, no tenemos fe en nuestras propias capacidades, aunque cualquier esfuerzo futuro nos demuestre lo contrario. De hecho, las falsas imágenes pueden ser muy destructivas. Por otra parte, el proyectar ciertas imágenes defectuosas y sus energías asociadas atraerán acontecimientos y personas que confirman esta opinión defectuosa que tenemos de nosotros mismos - una profecía auto-cumplida.

Cuando llegamos a estar inicialmente conscientes de cómo nuestros pensamientos condicionados pueden totalmente determinar la vida que llevamos, podemos sentirnos que no somos más que un producto de la genética y el acondicionamiento, en otras palabras de la crianza y la naturaleza, y la libertad parece un espejismo. Pero lo importante que hay que mantener en mente es que sólo el "ego" es el que es tan afectado; el "yo" permanece libre.

Por otra parte, tenemos la opción de no reaccionar de una manera habitual. Un sub-producto de la meditación es una consciencia de que nosotros somos mucho más de lo que pensamos que somos. Nos damos cuenta que el "ego" no es todo lo que hay de nuestra consciencia. Sentimos que sólo es la superficie consciente de una totalidad más amplia del ser. Cuando escuchamos la voz interior del "yo" en lugar de la superficie de parloteo del "ego", los conocimientos se ofrecen en las raíces de nuestra conducta presente . Una vez que somos conscientes de ellos estamos un paso más cerca de aflojar los lazos que nos atan. Una actitud de desapego del comportamiento del "ego", una posición ligeramente separada, crea una brecha entre el estímulo y la respuesta, una brecha en la cual las elecciones pueden ser hechas sobre como reaccionamos. Nos damos cuenta del hecho de que estas respuestas ciegas fueron determinadas en un tiempo y lugar particular y son a menudo irrelevantes. Esta es la verdadera libertad. Podemos romper a través de

su inevitabilidad implacable; la plantilla fija puede ser aflojada, estructuras defensivas habituales pueden ser removidas y una respuesta creativa libre es posible.

P.D. Varios lectores me han contactado para preguntarme de que libro sobre aspectos psicológicos viene lo que he estado discutiendo. Son de mi libro 'Bailando con tu Sombra', publicado por Medio Media.

Autor: Kim Nataraja

\* Artículo reproducido con el debido permiso de Weekly Teachings for Group Formation. Weekly Teachings for Group Formation no se hace responsable por la traducción. La traducción ha sido realizada por Francisco Luciani para Teología Hoy.