

ЕГО: МЕХАНІЗМИ, ХИТРОЦІ, МАСКИ, ІДЕНТИФІКАЦІЇ

Якщо нам не відомі основні механізми роботи нашого еґо, ми не зможемо розпізнати його і воно буде продовжувати хитрощами примушувати нас ототожнювати себе з ним знову і знову. Це означає, що воно бере вас під свій контроль, воно є самозванцем, що прикидається вами.

Еґоїчний розум складається з *суті* та *структури*. *Те*, з чим ви себе ототожнюєте/ідентифікуєте, є суттю. Суть є різною для кожної людини й може змінюватись в різні періоди вашого життя. Несвідомий примус до ототожнення/ідентифікації з чимось є структурою.

Головним чином, еґо є ототожненням з формою (але не тільки), в першу чергу – з думками/образами, але також і матеріальними об'єктами та емоціями.

Найбільш базовим рівнем ідентифікації є ідентифікація з матеріальними речами (іграшка, автомобіль, будинок, одяг). Намагаючись віднайти себе через речі, ми тільки губимо себе в них. Відчуття задоволення, яке дає еґо, є швидкоплинним, тож ви продовжуєте бажати більшого і більшого.

Бажання живить та підтримує еґо набагато більше, ніж *те, що ви вже маєте*. *Бажання* є структурним і жодна кількість суті (тобто *того, що ви вже маєте*) не може принести тривале почуття задоволення. Однак «я», «мені» та «моє» належить до структури еґо.

Наслідком незадоволеного бажання є стурбованість, напруження, нудьга, тривожність і невдоволення. Бажання є структурним, тому ніяка кількість суті не може забезпечити тривале почуття задоволення, доки така ментальна структура продовжує діяти.

Ще однією формою ідентифікації є ідентифікація з тілом. Однак більш фундаментальною, аніж ідентифікація з речами та фізичною формою, є ідентифікація з думками/уявними образами. Вони є енергетичними утвореннями, хоча й не такими щільними як матерія.

Більшість людей мають безперервний потік думок, неконтрольоване/нав'язливе мислення (*compulsive thinking*). Коли жодна з думок повністю поглинає вашу увагу, коли ви ототожнюєте себе з «голосом у вашій голові» та емоціями, що супроводжують це, тоді ви повністю ототожили себе з формою та перебуваєте в полоні еґо.

Переважаюча частина мислення у більшості людей є мимовільною, автоматичною та повторюваною. Не більше за якийсь ментальний гомін, воно не слугує досягненню жодної справжньої цілі. Власне кажучи, ви не думаєте: **цей процес відбувається з вами**.

Еґо складається з:

- думок та емоцій;
- ряду спогадів, які ви ідентифікуєте як «я і моя історія»;
- звичних ролей, які ви граєте свідомо або несвідомо;
- колективних ідентифікацій/ототожнень, таких як національність, раса, соціальний статус або клас, професія тощо;
- особистих ідентифікацій – не тільки з тим, чим ви володієте, але й з переконаннями, зовнішністю, застарілими образами, уявленнями про себе як про кращого або гіршого за інших, про успіх або поразку. Суть може змінюватись, але одна і та ж сама структура функціонує в кожному еґо.

Емоцією, що лежить в основі цього та керує всією діяльністю еґо, є страх. Але чому страх? Річ у тому, що еґо зростає шляхом ідентифікації з формою, але глибоко всередині йому відомо, що жодна

форма не є вічною, що всі вони є тимчасовими. Тому для его завжди існує почуття небезпеки/непевності, навіть якщо назовні воно виглядає упевнено.

РОЛІ, ЯКІ МИ ГРАЄМО

Зазвичай люди зовсім не усвідомлюють ті ролі, які вони грають. В деяких випадках вони є непомітними, в інших – вони достатньо очевидні, окрім як для особи, що грає певну роль. Деякі ролі існують тільки для того, аби привертати увагу інших. Его «розквітає» від уваги оточення, що, зрештою, є формою психічної енергії.

Сором'язлива людина, яка боїться уваги інших, не є вільною від его. Вона має его, що перебуває «в стані роздвоєння» (*ambivalent ego*): воно одночасно бажає та боїться уваги інших. Страх полягає в тому, що їхня увага може набути форми осуду або критики.

Дуже поширеною є роль жертви. Як тільки ви ототожнюєте себе з певною історією, в якій ви відводите собі роль жертви, его бажатиме, аби його «проблеми» не закінчувались, оскільки вони є частиною його ідентифікації.

ЕГО «ВІДКЛАДАЄ» ЩАСТЯ

Перебувати в мирі й бути тим, ким ви справді є, тобто бути собою, є одним і тим самим. Его говорить: можливо, колись в майбутньому я зможу перебувати в мирі, за умови, що відбудеться одне, друге або щось інше, або якщо я одержу певну річ, або стану тим-то. Або ж воно говорить: я ніколи не зможу перебувати в мирі через щось, що сталось у минулому. Его не знає, що вашою єдиною можливістю бути в мирі є зараз. Або ж насправді йому це відомо і воно боїться, аби про це не дізнались ви. Зрештою, мир – це кінець его.

Як перебувати в мирі зараз? Примирившись з теперішнім моментом.

Зміцнити або ослабити его може хвороба людини. Якщо ви скаржитесь, відчуваєте жалість до себе або ж образу на те, що захворіли, его стає сильнішим. Так само, его зміцнюється, якщо ви перетворюєте хворобу на частину вашої особистості загалом.

В тих випадках, коли его стає сильнішим під час хвороби, процес одужання відбувається набагато повільніше. Дехто може не одужати ніколи, а хвороба стає хронічною і перетворюється на незмінну частину хибного відчуття власного «я».

ЗА МЕЖАМИ ЕГО: ВАША СПРАВЖНЯ ОСОБИСТІТЬ

Все, що необхідно для того, аби звільнитись від его, – це усвідомлювати його існування, оскільки усвідомлення та его є несумісними. Усвідомлення є силою, прихованою в теперішньому моменті.

Кінцева мета Духовної Реалізації – ясно побачити, що зрештою ми не є тим, що ми сприймаємо, проживаємо, думаємо або відчуваємо, що неможливо знайти себе в усіх цих мінливих речах.

Акт визнання є одним із шляхів, у які відбувається пробудження. Коли ви визнаєте несвідоме в собі, тим, що робить визнання можливим, відбувається пробудження свідомості. Ви не можете вступити в боротьбу з его та одержати перемогу. Світло свідомості – єдине, що дійсно необхідно. Ви є цим світлом.

Історія революцій наочно демонструє, що відбувається, коли люди намагаються змінити навколишню реальність, не здійснивши перед цим жодних змін свого внутрішнього світу, стану своєї свідомості. Люди хочуть змінити світ, забуваючи при цьому про проблему, яку кожен несе в собі – его.

Відсутність реакції на его в інших є одним з найбільш ефективних способів не тільки вийти за межі власного его, але й розчинити его інших людей.