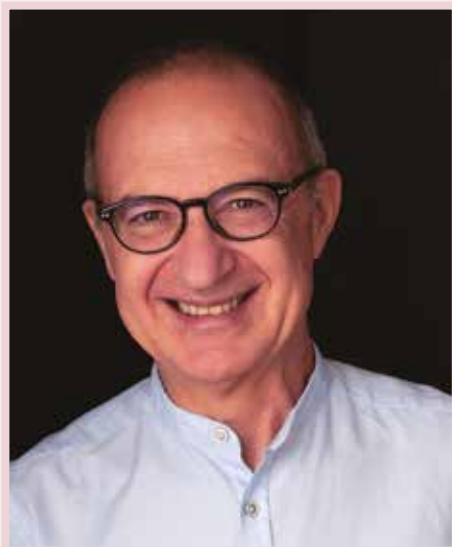


GLI SCHEMI del nostro ego

L'ego è certamente un tema importante quanto spesso misterioso. Che cosa è l'ego, e come funziona? Vediamone le caratteristiche di base.



Come già esposto in altri articoli, noi abbiamo tre menti: la mente conscia o razionale, la mente subconscia e la mente superconscia.

La **mente conscia** o razionale è la più limitata delle tre, è anche l'unica che ci viene fatta conoscere, e ha alcuni compiti specifici: in primis, con la mente conscia dobbiamo prendere consapevolezza di chi siamo e la responsabilità dalle nostre

azioni e decisioni.

La **mente subconscia** è 500.000 volte più veloce della mente conscia ed è dove risiedono le nostre credenze, le nostre paure, i sensi di colpa e ogni emozione depotenziante, ma anche i nostri talenti e abilità. Nel subconscio troviamo tutto ciò che abbiamo vissuto in questa vita, per via epigenetica tutto ciò che hanno vissuto i nostri genitori e antenati, le nostre vite passate o parallele (qualunque cosa siano), e le credenze che ci derivano dall'ambiente in cui viviamo. Il re del subconscio è proprio l'ego! Essendo così potente, la nostra mente conscia è costantemente influenzata, pilotata, guidata dal subconscio. Come ben disse Carl Gustav Jung: "Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà lui a guidare la tua vita e lo chiamerai destino", perché la nostra vita "è una storia di autorealizzazione del nostro inconscio" (in questo contesto non faccio distinzione tra inconscio e subconscio, e li considero alla stessa stregua).

Poi abbiamo la **mente superconscia**, che è il nostro grado più alto di consapevolezza, il nostro collegamento al Campo Quantico di Infinito Amore Intelligenza, e noi siamo qui ogni volta che siamo in amore, gioia, gratitudine; qui risiede l'Io Sono, la nostra vera essenza.

Dunque noi siamo egoisti ogni volta che siamo nell'ego, e **siamo nell'ego ogni volta che abbiamo paure, sensi di colpa, emozioni negative**. Spesso si è detto che amare se stessi è essere egoisti. Al contrario, amare se stessi è essere nell'amore. Se invece ho paura o mi sento in colpa, allora sì: sono egoista.



Ma come funziona l'ego? Vediamo il suo schema di lavoro, che è molto subdolo. Ogni volta che mi sento in colpa, devo essere punito per quella colpa. Il meccanismo è questo. Se per il mio ego io ho peccato, aver peccato mi genera un senso di colpa. Se io ego riconosco (ovvero confesso) che ho una colpa, merito una punizione o una penitenza. Facciamo un esempio. "C'è una ragazza che mi è antipatica, arrogante e presuntuosa. Questa sera c'è una bella festa dove potrei divertirmi, ma poiché c'è lei non ci andrò". Il sistema funziona così.

Gli altri sono uno specchio di me: io non posso amare o odiare qualcosa di un'altra persona a meno che mi rifletta qualcosa che amo o odio in me stesso.

L'ego riconosce in quella ragazza che *IO* sono antipatico, arrogante e presuntuoso. Ovviamente non è detto che io sia tale, ma per il mio ego sì: è la sua percezione e tanto basta. Lo schema allora è il seguente. Il mio peccato è essere antipatico, arrogante e presuntuoso. Quindi ho la colpa di essere antipatico, arrogante e presuntuoso. Io (ego) riconosco (ovvero confesso) la mia colpa di essere antipatico, arrogante e presuntuoso, e lo confesso perché lo vedo nell'altra ragazza. Aver confessato una mia col-

pa merita che riceva una punizione o una penitenza, e io mi punisco non andando questa sera alla bella festa dove potrei divertirmi. Apparentemente non vado alla festa perché c'è quella ragazza antipatica, arrogante e presuntuosa; di fatto invece è perché io ho peccato, lo confesso, e quindi devo espiare il mio peccato con una punizione o penitenza: ovvero stare a casa anziché andarmi a divertire a quella festa.

Questi sono i meccanismi del nostro ego! Se iniziamo a vederli e riconoscerli, evitiamo le spesso pesanti punizioni a cui il nostro ego ci sottopone.

Il modo migliore, più potente ed efficace, è andare a **trovare tutte le paure e i sensi colpa che abbiamo e trasformarli**, così che il nostro ego non abbia dove attaccarci e stare quanto più possibile nel superconscio.

Sciogliere paure, sensi di colpa e ogni emozione negativa, è proprio ciò che insegno a fare con l'SQC, Spiritual Quantum Coaching, e con l'SQR, Spiritual Quantum Regression. Stare nel superconscio è stare in energia di amore, gioia e gratitudine, come si fa per esempio meditando. Così ci riprendiamo in mano la nostra vita!

Love and Gratitude.