

EGO
superior,
EGO
inferior



Amat Editorial, sello editorial especializado en la publicación de temas que ayudan a que tu vida sea cada día mejor. Con más de 400 títulos en catálogo, ofrece respuestas y soluciones en las temáticas:

- Educación y familia.
- Alimentación y nutrición.
- Salud y bienestar.
- Desarrollo y superación personal.
- Amor y pareja.
- Deporte, fitness y tiempo libre.
- Mente, cuerpo y espíritu.



E-books:

Todos los títulos disponibles en formato digital están en todas las plataformas del mundo de distribución de e-books.



Manténgase informado:

Únase al grupo de personas interesadas en recibir, de forma totalmente gratuita, información periódica, newsletters de nuestras publicaciones y novedades a través del QR:



Dónde seguirnos:



Nuestro servicio de atención al cliente:

Teléfono: +34 934 109 793

E-mail: info@profiteditorial.com

María del Pilar Novoa Salvador

EGO
superior,
EGO
inferior

La dicotomía que nos lleva a la verdad



© Pilar Novoa, 2025
© Profit Editorial I., S.L., 2025
Amat Editorial es un sello de Profit Editorial I., S.L.
Travessera de Gràcia, 18-20, 6^o 2^a. 08021 Barcelona

Diseño de cubierta: XicArt
Maquetación: gama sl

ISBN: 978-84-10451-07-0
Depósito Legal: B 6826-2025
Primera edición: Mayo de 2025

Impresión: Gráficas Rey
Impreso en España - *Printed in Spain*



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; teléfono 91 702 19 70 - 93 272 04 45).

*Dedicado a todos los maestros que han pasado
por mi vida, los difíciles y los fáciles.
En agradecimiento a aquellos iluminados
que supieron inspirar en mí la verdad de lo que soy,
especialmente a Juan Li, Ana María Schlüter y Dhiravamsa,
fallecido en verano de 2021 y eternamente visible.*

❖ ÍNDICE ❖

| | |
|--|----------|
| Introducción | 9 |
| 1. Algunos términos que conviene tener claros..... | 17 |
| 2. A quién escribo..... | 25 |
| 3. ¿Es el ego lo que somos en realidad? | 29 |
| 4. El ego no es bueno ni malo; su actuación depende del ser... | 37 |
| 5. Advertencia para sacarle partido al libro | 45 |
| 6. Lo que nunca hay que hacer | 49 |
| 7. ¿Cómo es el ego superior?..... | 53 |
| 8. ¿Cómo es el ego inferior?..... | 57 |
| 9. ¿Por qué el ego superior no termina de amar?..... | 63 |
| 10. ¿Por qué el ego inferior no termina de amar? | 67 |
| 11. La verdad no es la verdad, sino un botón de muestra | 71 |
| 12. Los egos superior e inferior y la autoestima | 77 |
| 13. Los egos superior e inferior y la honestidad | 81 |
| 14. Los egos superior e inferior y la rabia | 83 |
| 15. Los egos superior e inferior y la capacidad de amar | 89 |
| 16. Los egos superior e inferior y la humildad | 95 |
| 17. Los egos superior e inferior y la valentía..... | 97 |
| 18. Los egos superior e inferior y la seguridad..... | 101 |

| | |
|--|------------|
| 19. Los egos superior e inferior y la libertad | 105 |
| 20. Los egos superior e inferior y la herida narcisista | 109 |
| 21. Los egos superior e inferior y el egoísmo..... | 121 |
| 22. Los egos superior e inferior y el miedo | 127 |
| 23. Los egos superior e inferior y la verdad sobre lo que ven.... | 131 |
| 24. El ego como fuente de saber..... | 135 |
| 25. El ego puede eternizarse justificándose..... | 143 |
| 26. Diferencias entre querer ser mejor y querer ser más..... | 149 |
| 27. El desvanecimiento de los egos superior e inferior | 153 |
| 28. Cómo volver al ser si se está siempre en el ego | 155 |
| 29. Cómo convertir la trampa del ego en un aliado | 163 |
| 30. ¿Se puede pasar de un ego inferior a uno superior o viceversa?..... | 165 |
| 31. Para que este libro sea clave en la vida y poder disfrutar de él tras su lectura..... | 169 |
| Conclusiones | 173 |

❖ INTRODUCCIÓN ❖

No es fácil decirte, querido lector, que cada uno de nosotros no es realmente lo que cree ser. Cada uno tiene una idea de quién es, pero la realidad es que nadie lo sabe con certeza. Ser lo que somos es una tarea difícil de realizar porque todos nos movemos en la superficie, en la idea acerca de quiénes somos, no en la esencia que habita dentro de nosotros.

Es sabido que espiritualmente todos hablan de un *ser* interior que habita en nosotros y que en realidad es *amor*. No obstante, salvo unos pocos iluminados capaces de ver quiénes somos en realidad, todos los demás creemos —pero no sabemos, ni hemos experimentado con claridad— que en nuestro interior existe una luz eterna, a la que no tenemos un acceso tan directo como quisiéramos. Para tenerlo, antes hay que quitar capas a la cebolla. Solo así llegaremos al núcleo de nuestra verdad más íntima.

A pesar de que muchos pretenden ya saberlo e incluso hablan de ello con desinhibición, cuando los escuchas ves que las palabras están huecas de experiencias, que hablan del *amor* esencial como si ya estuviesen en contacto con él, aunque ni siquiera han deshilvanado la verdad de su ego. Si no conoces tu ego, tu personalidad, tus reacciones naturales a los acontecimientos, no podrás llegar tan hondo.

Otra de las razones que nos impide saber quiénes somos en realidad es que, a la mínima ocasión, terminamos rechazando todo lo que

vemos, incluso cuando se nos presentan múltiples situaciones para que podamos conocer la envoltura del ego. Corremos un tupido velo y seguimos autoengañosos, convencidos de que somos algo que en realidad no somos. Por eso te invito a que abrases lo que descubras de ti y te des tiempo para comprenderte, amarte y aceptar lo que quizás no estés abierto a admitir. Solo así profundizarás y llegarás a la raíz de quién eres en realidad. Y podrás al fin amarte auténticamente y abrir la puerta de la autorrealización, convirtiéndote de verdad en la mejor versión de ti mismo.

Muchas de las cosas que vemos en el otro son en realidad nuestras, pero no queremos que nadie las descubra. Tanto es así que ni nos damos cuenta de ello y proyectamos hacia fuera lo que en realidad es nuestro. Lo que en psicología se conoce como *proyección* no es más que la evasión de la verdad, es eludir que quizás no soy tan perfecto, es evitar encontrar que en mi imperfección se esconde la maravilla que no sé hallar.

Muchos buscan dentro de sí mismos su verdad realizando prácticas diversas, a cuál más interesante. Algunos incluso comercian con ellas, haciendo de todo sin hacer nada, sin comprometerse seriamente con un camino, sino queriendo conocerlos todos, sin enraizar en ninguno. De este modo pierden mucho poder de autoconocimiento, porque se dispersan, se entretienen y mercantilizan su camino pico-teando de todo, y así jamás profundizarán seriamente en nada.

Para que puedas llegar a la raíz de quién eres, no solo necesitas tener práctica —no siempre es imprescindible—, sino que, además, has de abrir la mirada a la verdad de nuestra imperfección. No solemos admitirla, porque duele demasiado. Perdemos mucho tiempo huyendo de nosotros mismos, y así es imposible dar en la diana. Si cuando ves la primera capa de la cebolla, en vez de quitarla y examinarla minuciosamente, colocas encima otra más compleja que te aleje de la verdad auténtica buscando una explicación complicada para justificar lo que todavía no puedes aceptar de ti, dificultarás encontrar tu propia verdad.

Esto que te relato es nada más y nada menos que autoconocimiento. La entrada a la casa de los dioses se realiza precisamente por ahí. No hay atajos. Existen muchas ideas sobre lo que es un camino de autorrealización, pero la mayoría de las personas no lo acometen por-

que no desarrollan suficientemente su capacidad de amar. No puedes amar si no estás dispuesto a aceptar tu imperfección. Me dirás que sí, que a veces ves defectos y errores en ti, pero en la mayoría de las ocasiones solo estás en la superficie, no has llegado al meollo que constituye el punto de partida para deshilvanar todas las verdades.

Para encontrar ese meollo debemos vernos claramente. Si lo hacemos en cada situación vivida, podremos observar con facilidad que nuestro ego está jugando un papel en ellas. Así dejaremos de quejarnos y de culpar a otros sobre lo que nosotros hacemos. O dejaremos de inmovilizarnos y de culpabilizarnos a nosotros mismos creyendo que somos el gran error de todo. Ni lo uno ni lo otro es cierto, pero si no llegas a la raíz desde donde parten todos los entresijos, no podrás descubrir cómo tu ego te engaña para ver una verdad muy limitada de ti mismo.

Vamos a ir profundizando en ello poco a poco y, para empezar, te diré que hay muchos mapas de autoconocimiento, más de los que podríamos examinar en estas páginas, pero existe uno que nunca he visto explicado detalladamente y que es el más sencillo de todos: saber si tu ego juega a hacerte sentir superior o inferior. Ahí está el primero de todos los condicionamientos. Si no lo descubres en profundidad, todas las explicaciones sobre cómo es tu personalidad, por bueno que sea el mapa, se quedarán cojas, carentes de claridad suficiente para poder ver con total transparencia cómo tu ego juega contigo a escondidas. Si no lo descubres, no llegarás a la profundidad de lo que eres en realidad. Debes recorrer ese camino con audacia.

En este libro vamos a abordar un mapa simple pero potente, que consiste en saber cómo son el ego superior y el inferior. Uno de los dos te pertenece. Uno te hace sentir mejor que los demás y el otro, peor. Ambas percepciones, por mucho que las argumentes, son una gran ilusión de la que te liberarías si encontrases por fin quién *eres* en realidad. Las dos posiciones constituyen una prisión de dolor y una fuente de sufrimiento, porque afectan radicalmente a nuestra manera de comportarnos, a nuestras decisiones y, en general, al modo de relacionarnos con nosotros mismos y los demás.

Para ayudarte a desenmascarar tu ego y llegar a la raíz esencial de lo que *eres*, atravesaremos el conocimiento de ambos tipos de ego en los próximos 31 capítulos. La intención es que te sirvan de base

para saber encontrar el tuyo y que obtengas herramientas para colocarlo en el sitio ideal. Obviamente, no te verás reflejado al cien por cien en ninguno, porque todos hablan de modo didáctico. Nadie cabe en un libro. Y la intensidad de los egos también es distinta en cada persona. A veces se puede tener un ego muy fuerte pero no saberlo en realidad. Yo, por ejemplo, he tenido un ego muy intenso que he ido deshilvanando en mis más de 20 años de trabajo personal.

Empezamos en el primer capítulo aclarando algunos términos, como el ego y los cuerpos físico, emocional, mental, energético y luminoso, y desgranando este último para ayudarte a entender que la raíz de lo que somos se encuentra en él.

En el capítulo dos te informamos de a quién va dirigido el libro: tanto al ego como al *ser*.

En el tercer capítulo te explicamos que, al final, aunque tengas un ego tan útil como difícil, tú no eres en realidad el ego, pero te lo tomas muy en serio, tanto que, a veces, debido a todos esos libros que hablan de «disolver el ego», piensas que este debe ser malísimo, cuando en realidad no lo es.

Por eso, en el capítulo cuatro te hablamos de que ese ego no es ni malo ni bueno, pero sí muy necesario para vivir en la tierra; solo hay que conocerlo y amansarlo, para que no nos juegue malas pasadas. Así pues, tranquilo, no vamos a dañar tu ego, sino que lo vamos a situar en un sitio ideal para ti. Y si muere alguna vez, pues puede ser muy interesante, pero ese no es el objetivo de este libro.

Como el ego tiene tan mala reputación, en el capítulo cinco hacemos algunas advertencias para sacarle partido al libro o para que abandones su lectura si crees que aún no estás en el momento adecuado para ello. De hecho, recomendamos que no lo lea nadie que tenga menos de treinta años, ni tampoco las personas con discapacidad.

En el capítulo seis hablamos de que este conocimiento no debe ser utilizado para etiquetar a nadie, ni a ti mismo ni a los demás, mucho menos para atacar con ello. Hacerlo no solo es absurdo, sino que demuestra una gran ignorancia.

Hasta los capítulos siete y ocho no empezamos a hablar de las características básicas del ego superior y del inferior, respectivamente.

En los capítulos nueve y diez abordamos los motivos por los que los egos no pueden amar (el ego generalmente no sabe amar). Así,

veremos que la clave de la disolución del ego, y de su colocación en el lugar ideal para que no nos cause sufrimiento, es abrir el corazón y amar.

En el capítulo once te conducimos suavemente a pensar en si quieres seguir profundizando en un modo de vivir empujado por la percepción que el ego tiene de la realidad, porque a menudo no queremos trabajar, sino solo saber, sin trabajar. El pico y pala se ha de aplicar en todo lo que es difícil, y esta es precisamente una labor complicada. Inmediatamente surgirán las resistencias, y es preciso hacer una pausa en este capítulo antes de seguir adelante.

A partir del capítulo doce trataremos diferentes temas y cómo afectan a los egos; se analizarán siempre para el ego superior y el inferior abordándolos, por lo general, en ese orden. Para empezar, en el capítulo doce hablaremos de la autoestima para cada uno de los egos; puede parecer que el ego superior tiene autoestima y el inferior no, pero no es cierto. La autoestima real pasa por conocerlo todo de nosotros y aceptarlo completamente.

En el capítulo trece trataremos la honestidad, aparentemente más propia del ego inferior; no obstante, los egos no saben ser honestos, y es desde el *ser* desde donde se cultiva la honestidad.

En el siguiente capítulo nos centraremos en la rabia y aprenderemos que el ego superior siempre la muestra más fácilmente, excepto cuando no le interesa.

En el capítulo quince analizaremos la capacidad de amar, que, como ya hemos dicho, no es propia del ego.

Hablaremos de la humildad y la valentía en los capítulos dieciséis y diecisiete, respectivamente. Descubriremos que la primera es fruto del ego superior, mientras que la segunda lo es del ego inferior, una vez que se ha aprendido a amansarlos y a colocarlos en su sitio, de forma que el corazón pasa a ocupar el centro de la personalidad.

El capítulo dieciocho trata de la seguridad que persiguen y muestran los egos superiores, pero que no es real.

En el siguiente capítulo hablaremos de la libertad para cada uno de los egos y de que ninguno es libre sino prisionero de sí mismo, mientras que en el capítulo veinte explicaremos sobre cómo se ha creado la herida narcisista que todos tenemos, en algún grado, en cada uno de los egos.

En el capítulo veintiuno descubrirás que, a pesar de que el egoísmo es una característica del ego, hay un egoísmo necesario para la supervivencia.

En el capítulo veintidós hablaremos de cómo conviven con el miedo el ego superior e inferior, y de cómo les afecta a ambos sin excepción.

En el capítulo veintitrés se plantea un tema de gran complejidad: descifrar al *ser* como el motor de crecimiento de las personas y cómo actúa este para que los egos se autocorrijan. Para ello debes tener la capacidad de conexión con el *ser* relativamente abierta; si no, no entenderás nada y será un obstáculo al que deberás volver con el tiempo. Por eso este libro requiere lentitud en la lectura y descansar cada vez que toques un área, ya que, de lo contrario, no extraerás el provecho que ofrece.

En el capítulo veinticuatro hablamos de lo que el *ser* puede saber de la vida y lo que no, lo cual resulta muy útil para que el ego actúe ante aquellas cuestiones prácticas de cómo funcionan las cosas en la tierra. Asimismo, aprovechamos para abordar el discernimiento y el alcance del saber científico.

En el capítulo veinticinco nos centraremos en la falta de lealtad hacia nosotros mismos, que nos eternizamos justificándonos en vez de admitir la verdad. Ofreceremos las claves para vencer esa inercia y así conseguir lo que más necesitamos: conectar con lo que somos en realidad.

En el capítulo veintiséis se aborda un tema que afecta a un porcentaje pequeño de los egos, tanto superiores como inferiores, y que consiste en querer ser más. Su aprendizaje es muy sutil, porque no es visible, y afecta también a un ego inferior que en principio podría renunciar a querer ser más, aunque en ocasiones no lo hace.

En el capítulo veintisiete se habla del desvanecimiento del ego, deseo profundo de quien persigue un camino espiritual, pero que a veces no sabemos en qué consiste.

En el capítulo veintiocho daremos las claves para regresar al *ser* cuando el ego vuelve a tomar protagonismo.

En el capítulo veintinueve explicaremos cómo el ego, finalmente, ya amansado, se convierte en un aliado en el camino del autodesarrollo.

La duda de si podemos pasar de un ego superior a uno inferior, y viceversa, se aclara en el capítulo treinta.

Antes de finalizar, el capítulo treinta y uno abre la puerta a la aceptación del ego, para no caer en el rechazo, la crítica y la autoflagelación, y alcanzar la comprensión y aprobación profunda para tener éxito en el camino del autodesarrollo.

Y, para acabar nuestra exposición, damos unas conclusiones someras al final.

En definitiva, este es un libro de trabajo personal para escapar de la prisión del ego, que no debe ser atacado, ni dañado, sino comprendido. Solo así podrá convertirse en un aliado, y lograremos que sus aspectos negativos no boicoteen nuestra felicidad en la tierra. Simplemente hemos de acoger con amor lo que somos, y para ello hay que desmembrar el ego. No sufrirás al leer este libro si comprendes que tú no eres el ego. Trátalo como si fuese un hermano pequeño con discapacidad, al que debes guiar para que no se haga daño a sí mismo. Solo así podrás de verdad mirarlo con compasión, comprender que su existencia es necesaria y darle lo que necesita para que, a su vez, te apoye en tu camino hacia una dimensión de autorrealización.

Yo he transcendido mi ego de tal manera que algunos ya dudarían de si tengo ego inferior o superior, porque a veces no actúo siguiendo la inercia de mi propio ego, sino según conviene para ayudar a otros a verse mejor o para amarme mejor a mí misma y a los demás. En el año 2000 sufrí una crisis muy fuerte que me condujo a hacer psicoterapia durante muchos años y, aunque al principio creía que no había nada bueno en mí, con el paso de los años descubrí que todo lo bueno que veía con claridad en otras personas era también mío. No solo eso, sino que también comprendí que, gracias a que yo tenía esas cualidades, podía verlas con claridad en los otros. Luego empecé a reír, a disfrutar de mí misma, a saber que en realidad la vida es un regalo, y pasé de no desear vivir a querer hacerlo con fuerza e ilusión. Las pruebas que me presenta la vida no son pocas, pero las afronto con la serenidad de quien sabe que no hay motivo para sufrir cuando de verdad tenemos *amor*.

He estudiado muchas cosas. Por un accidente del destino —no por vocación—, soy licenciada en Económicas y Empresariales, pero nada más estabilizarme profesionalmente comencé a hacer es-

tudios de posgrado de Psicología y otras áreas afines. Mi conocimiento, sin embargo, emana de mi propia experiencia personal. Este es un libro experiencial, nada académico. No me he apoyado en ninguna bibliografía para escribirlo ni cito a ningún maestro en particular. La herramienta que más me ha ayudado a profundizar en mí misma es la meditación.

Al principio, en el año 2003, empecé mi práctica de meditación siguiendo los lineamientos del zen y luego continué con la práctica del tao y el *mindfulness* a la vez. Actualmente, cada día hago una inmersión de mente profunda para conectar con mi *ser*, y he integrado mi práctica en lo cotidiano del día a día; gracias a ello, vivo la vida con un grado de bienestar importante, a pesar de las muchas adversidades que me han visitado y visitan.

No soy perfecta, pero he aprendido que lo mejor de mí es mi imperfección y que si no fuese por ella no habría descubierto el gran *amor* que hay en mí. He fundado la Fundación SoySol, un proyecto para dar bienestar a la tierra y a las personas, y actualmente procuro compaginar este proyecto de una manera residual con un trabajo remunerado, para poder seguir escribiendo en mi tiempo libre.