

Ser consciente conlleva dolor y un despertar liberador

La conciencia es como el movimiento del pensamiento donde se genera la voluntad, el deseo, las emociones y los sentimientos. Ser consciente conlleva dolor por eso es algo que evitamos, significa vernos cara a cara con nosotros mismos. Con aquello que no queremos ver, que rechazamos y nos molesta de los demás.



Los problemas que vamos experimentando no están separados de nosotros, somos de hecho el problema en sí. Los problemas existen cuando uno no se conoce a sí mismo. Surgen de nuestra falta de comprensión de nuestro consciente e inconsciente.

“El conocimiento propio no se basa en ninguna fórmula, uno puede ir a un psicólogo o a un psicoanalista para conocerse, pero eso no es conocimiento propio; el conocimiento propio

surge cuando nos damos cuenta de nosotros mismos en la relación, la cual nos muestra lo que somos en cada momento"

-Krishnamurti-

El despertar de la conciencia

Despertar a nuestra conciencia consiste en iniciar un proceso, en el que nos vamos a sentir incómodos; ya que nos tendremos que alejar de todas nuestras ideas y creencias preconcebidas, haciendo un reaprendizaje para ampliar nuestra mentalidad, nuestras perspectivas y creencias.

Nuestro ego, conformado por el orgullo y todas nuestras conductas infantiles ya en la edad de adultos, representa la cárcel de la que nos resulta muy difícil salir. Nos creemos libres y creemos que decidimos en todo momento sobre lo que queremos hacer, sin embargo, **somos esclavos de nuestra falta de conciencia y claridad para conocernos a nosotros mismos.**

La conciencia y claridad, en un principio, conlleva dolor puesto que removemos todo lo que hemos estado evitando ver. Vemos el daño que nos hemos hecho a nosotros mismos y a los demás, y nuestra falta de responsabilidad para abordar todo lo que han sido consecuencias de nuestra actitud y nuestros pensamientos.

"No es posible despertar a la conciencia sin dolor. La gente es capaz de hacer cualquier cosa, por absurda que sea, para evitar enfrentarse a su propia alma. Nadie se ilumina imaginando figuras de luz, sino por hacer consciente la oscuridad"

-Carl Gustav Jung-

Responsabilizarnos de quienes somos

Es mucho más sencillo, sin lugar a dudas, permanecer en la ignorancia de quienes somos. Es a lo que acostumbramos, y de esta forma actuamos echando la culpa a los demás y a las circunstancias de todo lo que acontece en nuestras vidas. Sin tan siquiera cuestionar nuestra actitud o nuestros pensamientos frente a lo que vivimos.

Cuando estamos realmente dispuestos a responsabilizarnos de nuestras vidas, es cuando comienza el proceso de toma de conciencia. Afrontando el hecho de reconocer nuestros miedos, nuestras dificultades, emociones; nuestros límites, forma de relacionarnos, los prejuicios, las creencias y patrones de conducta.

Todo el repertorio del que formamos parte, de cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás; identificándonos así con todo lo que hacemos, como algo nuestro, especialmente lo que nos afecta y resulta doloroso.

Este proceso no es algo teórico, sino algo vivencial, en el que nos instalamos en nuestro presente, aceptando e integrando todo nuestro repertorio de conductas actual. Saliendo así de nuestra zona de confort, y la actitud infantil que nos hace ser incoherentes e irresponsables ante las circunstancias que se nos presentan.

“Ser responsable conlleva estar presente, estar aquí. Y estar verdaderamente presente, es estar consciente. A su vez, estar consciente es una condición incompatible con la ilusión de irresponsabilidad por medio de la cual evitamos vivir nuestras vidas”

-Claudio Naranjo-

Ser conscientes nos hace libres

En este despertar de la conciencia que conlleva dolor, sobre todo al inicio del proceso, es cuando nos acercamos a todos nuestros aspectos, considerando nuestras luces y nuestras sombras. Integrando todo nuestro repertorio para permitirnos ser quienes somos realmente, y comprendernos mejor.

Muchas veces son las propias situaciones de la vida, que nos enfrentan ante circunstancias y etapas en las que nos vemos incapaces de avanzar y resolver nuestros conflictos. **Las etapas difíciles que se nos presentan en nuestras vidas son las que nos llevan a iniciar el proceso de toma de conciencia.**

Al hacernos conscientes de nosotros mismos nos liberamos de nuestras represiones; de la culpabilidad que nos atormenta, y de los conflictos tóxicos en nuestra relación con los demás y nosotros mismos. Aprendiendo a diferenciar lo que depende de nosotros y es nuestra responsabilidad. Comprometiéndonos con nuestro cuidado y bienestar.

“La libertad es la voluntad de ser responsables de nosotros mismos”

-Friedrich Nietzsche-

Fuente: lamenteesmaravillosa.