

Algunas reflexiones sobre la conciencia

Significado de la palabra conciencia: conocimiento, noción de sus actos, de sus derechos. Sentimiento por el cual se aprecia el ser humano de sus acciones. Escucha la voz de la conciencia (mortalidad, rectitud, integridad). Generalmente vivimos gran parte de nuestra existencia en la inconciencia y esto nos conlleva a conflictos innecesarios en diversos ámbitos de nuestra vida, en el terreno laboral, académico social... Pero sobre todo en el emocional. Cuando se vive en la inconciencia no existe la responsabilidad, por lo cual siempre serán las circunstancias o terceras personas las responsabilidades de nuestros fracasos, amén de que siempre nos sentiremos víctimas del destino. Tomar conciencia de nuestra vida, no es tarea fácil, pero siempre existen alternativas solicitar ayuda profesional, acudir a terapias grupales para que nos enseñen a concientizarnos. La conciencia es algo que todos los seres humanos traemos desde el inicio de nuestra existencia, solo que parece ser lo que hemos olvidado. Al aprender a tomar conciencia nos daremos cuenta de cuantos patrones de conducta y creencias equivocadas ha venido arrastrando la humanidad por los siglos de los siglos. Al aprender a tomar conciencia de nosotros mismos iremos descubriendo que existe otra forma de vida. Que si se puede vivir en plenitud, en armonía y gratitud hacia la vida. Que las circunstancias siempre se presentaran, pero que dependerán de cada uno de nosotros el asumirlas. Que estamos en este mundo para vivir de la mejor manera, para aprender de nuestros propios errores y para experimentar la mejor forma de llevarla. Para aprender a tomar conciencia, tendremos que modificar algunas formas de pensamiento a cambiar serian sólo ejemplo, algunas de estas: 1.- La negación de nuestras capacidades: Es decir, me gustaría hacer tal o cual cosa, pero no puedo (siempre justificamos nuestras limitaciones). 2.- La tendencia a negar la verdad: Triste es cuando una persona comete un error de juicio al opinar sobre determinada persona o algo que no es cierto sólo para llamar la atención y que, al darse cuenta de que se equivocó, no es capaz de admitir su error y en lugar de disculparse se defiende diciendo "y qué", "yo siempre he sido así", "es que no puedo evitarlo", "es mi carácter", (falta de conciencia). 3.- El preocuparnos por buscar la aprobación de los demás y no de nosotros mismos: Cuando en una plática sacrificamos nuestros propios principios, con tal de quedar bien con otras personas, dejamos de ser fieles a nuestras ideas aceptando transigir simplemente para mantener una paz (debilidad de carácter). 4.- Vivir en el pasado: No superar una mala vivencia ocurrida tiempo atrás, nos crea un trauma que nos mantiene en algo que ya no existe, no permitiéndonos disfrutar de nuestro presente (aislamiento y soledad). 5.- Evasión de la responsabilidad: Buscamos siempre a terceras personas para justificar nuestros errores sin darnos cuenta de que no somos moralmente concientes del daño que podemos imputar a los demás y a nosotros mismos (Falta de honestidad). Una vez que logremos modificar estas formas de pensamiento, lograremos desarrollar los atributos de la conciencia que son los siguientes: 1.- Poder mental: Nuestra mente tiene el poder de materializar todos nuestros pensamientos, somos lo que pensamos y vivimos los sucesos en lo que creemos. 2.- Capacidad de asombro: Generalmente vivimos reducidos a nuestro mundo y nuestras ideas y nos perdemos de ver más allá, date la oportunidad de abrirte a nuevos caminos y nuevos esquemas de vida. 3.- Curiosidad: Fundamentalmente tener el espíritu de búsqueda, el gusto por descubrir y conocer. 4.- Imparcialidad: Mientras vas avanzando y descubriendo cosas de ti que antes no veías, debes mantenerte como un ser a parte, es decir, no juzgar, no criticar. No se trata de auto castigarte sino de encontrar las raíces para así solucionar. 5.- Compasión: El hecho de tratarse de compasión, hará que no seas tan duro contigo mismo. Date la oportunidad de dibujar y jugar como cuando eras niño, de esta manera lograras la compasión total de las cosas. 6.- Honestidad: Es actuar con convicción y no por adulación, cuando el egoísmo no limite tu capacidad de amar. 7.- Responsabilidad: Saber enfrentar tus errores tan fácil y positivamente como tus aciertos. 8.- Autoestima: Aprender amarte, valorarte, reconocer en ti, todos los atributos que por derecho de conciencia te corresponden y jamás compararte con nadie. 9.- Aceptación: Cuando dejes de sufrir por las cosas que no pueden cambiar y seas capaz de cambiar tus sentimientos. 10.- Sabiduría: Aprender a obsequiar tu silencio a quien no te pide palabras y tu ausencia a quien no te aprecia. Es descubrir que las respuestas no están en las cosas que te rodean, sino en Dios y en tu propia persona. Cuando hayamos reconocido, aceptado y estemos dispuestos al cambio de nuestra vida, entonces sólo entonces seremos concientes.