

¿Qué es la Autorrealización? Y la Toma de Conciencia

Antonio García Domínguez
(Basado en textos de Antonio Blay)

Autorrealización. Acepción occidental

- Que la persona llegue a vivirse plenamente, a sentir su vida, su realidad concreta como ser humano, colmada en una existencia integrada con el mundo que le rodea, es sentirse vivir plenamente, sentirse ser uno/a misma/o en relación con el mundo.

Autorrealización: sentido profundo

- Supone llegar a descubrir, a realizar cuál es la identidad última de cada uno/a de nosotras/os; **descubrir la identidad**.
- Por tanto, conlleva hacerse las preguntas clave: ¿Qué o quién soy yo?

Experiencia... No creencia

- La realización se caracteriza porque es un **trabajo de experiencia**... de evidencia.
- Cuando se habla de cosas que de momento uno/a no ve con claridad, tiene que mirar si intuitivamente son aceptables como hipótesis de trabajo, hasta que a través del propio trabajo uno/a llegue a ver, a demostrar en sí misma/o, que son ciertos.
- En suma, no se trata de adherirse a ninguna ideología ni a ninguna idea.

Identidad

- Significa **quién o qué es lo que realmente somos**, no como seres humanos particulares, concretos sino como identidad última.
- Eso que hace que en nosotras/os surja esta noción de sentirse uno/a misma/o, esta identidad que permanece idéntica a lo largo de toda la vida.

¿Por qué es tan importante descubrir la identidad?

- Porque cuando se descubre la identidad se soluciona completamente todo lo que es el anhelo de la vida, las demandas que se tienen y se resuelven todos los problemas que la persona pueda tener.
- La persona realiza la **plenitud** mucho más allá de lo que había soñado y porque es el único modo de descubrir el sentido de sí misma/o.

Tomar conciencia

- A la Autorrealización se llega (habitualmente, aunque también hay testimonios de cambios espontáneos) mediante un proceso de toma de conciencia de lo que realmente somos como personas y de lo que no somos
- Recordando siempre que es un **trabajo** de experiencia

Tomar conciencia... Falsas identificaciones

- A lo largo de nuestra vida nos hemos identificado, hemos adquirido identidades, parciales, incorrectas y, por tanto, perjudiciales:
 - Con el cuerpo
 - Con el pensamiento verbal-nuestro mundo cognitivo
 - Con las emociones
 - Con la imagen mental que tenemos en relación con las otras personas... Nos identificamos con el rol o papel que la sociedad nos asigna.

Tomar conciencia... Los hábitos

- Además, hemos adquirido hábitos (mentales) falsos y negativos, derivados de las distintas identificaciones por las que pasamos: mecanismos mentales de rechazo, compensación, huida, miedos, ansiedades, juicios, etc.
- Son productos de las ideas cristalizadas (asentadas, aceptadas como "la verdad") sobre nosotros/as y sobre las demás personas

Todo este sistema se aloja en el inconsciente

- La toma de conciencia es un proceso por el que:
 - Primer, aceptamos la propia existencia de este sistema inconsciente
 - Segundo, identificamos, poco a poco, cada uno de los elementos, sus causas y efectos e interrelaciones.
 - Tercero, somos capaces de trascenderlos (constatando que no somos eso)
 - Entonces, cuando se va quita todo lo accesorio, va apareciendo "**lo que queda**"

La única condición

- La única condición para iniciar este camino es sentir la necesidad
- Si no es así, simplemente, no es tu momento o éste no es tu camino... Esto no es ni bueno ni malo, no te hace ni mejor ni peor
- Hay muchos momentos y muchos caminos