

## ¿Qué es la Autorrealización? Y la Toma de Conciencia

Antonio García Domínguez  
(Basado en textos de Antonio Blay)

## Autorrealización. Aceptación 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:

- ▶ Primero, 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