"Consciencia de quién soy y quien quiero ser en el proceso de mi propia transformación personal"

EL ¿**POR QUÉ**? COMO FORMA DE AUTOINDAGACIÓN PARA RECONSTRUIRSE DESDE LA LIBERTAD.

**INTROD**.:

ESTRUCTURA DE ESTA REFLEXIÓN COMPARTIDA:

0º-: ¿Qué tipo de mundo quiero vivir? ¿Soy consciente que yo influyo decisivamente en mi entorno y que por lo tanto mi entorno de vida depende de quién y qué soy? ¿Soy plenamente consciente de que el fin (el resultado) es siempre dependiente de los medios (el cómo)?

**>> Por lo tanto, el mundo en el que quiero vivir y co-crear depende de cómo se hagan las cosas y que éstas penden intensamente de cómo y qué soy.**

1º-: ¿QUÉ PASA Y QUÉ ME PASA Y POR QUÉ PASA EN MI VIDA Y EN EL MUNDO LO QUE PASA?

2º-: ¿CÓMO Y POR QUÉ SOY ASÍ? CONOCERME Y COMPRENDERME PARA CONOCER Y COMPRENDER A LOS DEMÁS.

3º-: ¿POR QUÉ AUTOINDAGAR EN UNO MISMO PARA CAMBIAR Y RECONSTRUIRSE “MEJORANDO”?

XXX

**0º-: ¿Qué tipo de mundo quiero vivir? ¿Soy consciente que yo influyo decisivamente en mi entorno y que por lo tanto mi entorno de vida depende de quién y qué soy? ¿Soy plenamente consciente de que el fin (el resultado) es siempre dependiente de los medios (el cómo)?**

El grado de Humanidad que yo consiga en mí mismo será el grado de Humanidad al que yo pueda contribuir en el entorno en el que vivo y por lo tanto modifico.

XXX

**1º-: ¿QUÉ PASA Y QUÉ ME PASA Y POR QUÉ PASA LO QUE PASA?**

Desde que tenemos datos de existencia de humanidad, hay siempre competencia, violencia, indiferencia, sufrimiento, abuso, miedo, falta de libertad. ¿**Por qué**?

¿POR QUÉ ACTUAMOS DIRECTA O INDIRECTAMENTE UNOS SSHH CONTRA OTROS SS HH y no HH?

¿Es o no es debido a la naturaleza del Ser Humano comportarse así con sus semejantes y el resto de seres?

¿Hay (o ha habido) sociedades donde hay (bastante) libertad y no había violencia o hay muy poca? ¿Cómo son (qué sienten)? ¿**Por qué**?

¿Hay individuos que no generan violencia (casi) de ningún tipo? ¿Cómo son (qué sienten), qué piensan? ¿**Por qué**?

**La pregunta POR QUÉ es la pregunta del sabio, y vale para saber de mi mismo y de los demás (personas y hechos).**

LOS PORQUÉS (algunos) de la violencia y la falta de libertad según mi propia experiencia y también según me reconozco como he sido y/o como soy:

a.- Porque hay **miedo** a no poder sobrevivir, tanto física como mentalmente (niveles de comodidad y seguridad). Porque hay diferencias de grados de “libertad”: Castas, poder, control, violencia.

b.- Porque no me fío de los demás, prefiero tener mi propia seguridad, poder y garantías: tengo **miedo**. Porque tengo unas verdades que me hacen no fiarme de los demás, ya sea por propia experiencia o inculcada del exterior.

c.- Porque tengo la verdad personal de que el otro va a violentarme, abusar, privarme de libertad o medios de subsistencia, etc. Esa verdad mía me produce **miedo**. Es un miedo básicamente cultural, inculcado.

d.- Porque **no** me considero suficientemente hábil, fuerte, útil, inteligente, etc. para que, en igualdad de condiciones, pueda sobrevivir (yo y mi entorno) o llevar un nivel de vida suficiente y con suficiente **seguridad**.

Aquí aparece la idea de que el sistema socio económico vigente me garantiza lo mínimo (Y/O algo +) cuando me considero, en algún aspecto necesario para sobrevivir, inferior (o igual) a la media, o no válido o inferior física o mentalmente. Hay **miedo** pero el sistema (el Estado) me da seguridad frente a la desconfianza del prójimo.

>> En el fondo, siempre hay miedo a los demás, directamente o fomentado por el sistema socio económico (**Competencia**).

(Casi) todos nuestros miedos al exterior son inculcados precisamente desde el exterior. Muy pocos son experiencias personales directas. Una vez hacemos nuestra una verdad es muy difícil cambiarla por una verdad opuesta o contraria más “elevada”.

La idea general que empapa nuestras mentes es: los demás, salvo mi entorno inmediato (y no siempre) no son fiables y abusarán de mí y de mi entorno en cuento puedan, para tener más poder, más dinero y más garantías de supervivencia, siempre a costa mía, y además el sistema lo permite y lo fomenta, porque son las reglas del juego, impuestas por otros.

Por lo tanto, acabo haciendo mía e incorporando al subconsciente como una verdad, destructiva, cada una de esas mentiras, entre otras la “verdad” asumida de que la competencia (=violencia, falta de libertad, etc.) es, ya no solo normal (como una norma impuesta), sino **natural** y necesaria mejora nuestras vidas, y que no hay otro camino de progreso, etc.). Se ha generado así la eliminación de otras alternativas socio económicas. Manipulan nuestras verdades y sentimientos. Borran el pasado.

XXX

**2º-: ¿CÓMO Y POR QUÉ SOY ASÍ? CONOCERME Y COMPRENDERME PARA CONOCER Y COMPRENDER A LOS DEMÁS.**

¿Qué tipo de persona quiero ser? ¿Hay o conozco referencias pasadas o presentes e personas que representen lo que quiero ser o al menso parte de ello?

 Pero una cosa es querer ser y otra muy distinta es desear ser. En el verdadero querer hay **intención** real y **honesta** de cambiar a un nivel “superior” de ser. Tras la verdadera **intención** se genera un **compromiso** personal que genera una **voluntad** firme que a su vez genera la honestidad personal necesaria para no auto engañarse ni dormirse en falsos laureles. En el falso querer, que en verdad es un “me gustaría, no un voy a ver si...” no hay verdadera intención de crecer. Es auto engaño. Muy frecuente en la nueva era espiritualidad desvirtuada por el sistema.

¿Cómo soy yo? “Conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses”, es decir conocer tu verdadera naturaleza y la de los demás es cosa tuya, depende de ti, de tu verdadera intención y determinación.

Por lo tanto: conocerse PRIMERO a uno mismo, y luego poder conocer a los demás y poder **comprender** (no solo entender) lo que me ocurre y ocurre fuera de mí, y por qué ocurre.

Las referencias, pasadas o presentes, de personas “mejores” son, para mi entender, fundamentales. La intención de querer ser “mejor” (hasta querer vivir en UNIDAD con Todos y Todo) solo llega cuando se quiere intensamente (anhelo) dejar de **sufrir** las consecuencias de lo que se descubre que uno es (sus verdades) cuando auto indaga **honestamente**. Y para ello hay que tener muy claro **Qué** (tipo de persona) se quiere ser.

Este **sufrimiento, que yo llamo sufrimiento del Alma**, si se sigue hasta su raíz y se deja sentir, conduce a una **necesidad** **interior** de cambiar las verdades personales que nos hace sufrir, y solo se hace ese proceso de llegara a su raíz cuando ese anhelo es lo suficientemente fuerte como para vencer las desviaciones de la mente (mono loco). El sufrimiento de lo que no quiero más ser me lleva a la fuerza de querer cambiarlo, y genera voluntad de intención.

En los cambios de verdades profundas no hay cambios a medias, porque cada verdad tiene dos caras, que controlan la mente según conveniencia (lucha ego-alma). Una cara suele ser más consciente y la otra u otras, menos consciente. La vida me traerá inmediatamente la oportunidad de comprobar si la he cambiado o me he engañado., es decir si tenía verdadera intención de crecer o no. **El resultado es siempre reflejo inequívoco de la verdadera intención: así tenemos la intención de conocernos perfectamente.**

Aceptar o aceptarse no es sinónimo de estar de acuerdo, es simplemente no juzgar ni condenar, únicamente comprender que esa persona o personas (o yo mismo) no pueden actuar de otra manera porque están (estoy) viviendo sus (mis) verdades. Aceptar mis sombras (verdades que no me gustan de mí) me lleva a comprender y aceptar que los demás y yo tenemos (o hemos tenido) verdades similares. Eso es el Amor en su más pura esencia: la libertad de dejar ser al otro lo que es, y aceptarlo incondicionalmente, comprendiendo que no es capaz de vivir otra cosa porque él mismo está **creando** su propia experiencia a través de la manifestación de su verdad. **No pretender cambiar al otro nunca**.

XXX

3º-: ¿POR QUÉ AUTOINDAGAR EN UNO MISMO PARA CAMBIAR Y RECONSTRUIRSE “MEJORANDO”?

**DOS** RAZONES DE BASE:

**UNA: el mundo en el que quiero vivir y co-crear depende de cómo se hagan las cosas y que éstas penden intensamente de cómo y qué soy.**

**DOS: dejar de sufrir.**

Es muy difícil (yo diría que imposible) auto reconstruirse **íntegramente** con una mente que sigue pensando que uno está SEPARADO (es esencialmente diferente e independiente) de todo y todos los demás. Porque la SEPARACIÓN produce inevitablemente juicio, violencia, abuso, sufrimiento, aunque no se sea consciente de ello. Estar en la separación significa **no** comprender y por lo tanto no poder aceptar incondicionalmente (lo que para mí es sinónimo de Amor, con mayúsculas) ni a uno mismo ni por lo tanto a los demás. La separación viene del desconocimiento (en realidad olvido) de quién Soy en esencia. **Yo soy en esencia lo que lo anima todo**. UNIDAD. No estoy separado de nada.

Cuando se vive desde la **consciencia** de Ser un Alma encarnada y no un cuerpo-mente con aspectos espirituales, la perspectiva de todo cambia radicalmente. Las cosas que hago (pienso, digo y hago) ya no producen el mismo efecto ni en mí ni en mi entorno porque varía el CÓMO las hago. Y el cómo (los medios) es fundamental , decisivo y condiciona resultado final (el fin).

Esto no significa que sin esa consciencia plena no se vaya a contribuir a paliar mi sufrimiento y el que genero en mi entorno. Hay más factores, también fundamentales. Pero sin esa consciencia, el grado máximo de Libertad hacia mí mismo y sobre todo hacia los demás es sumamente difícil de alcanzar. **Libertad.. definir..**

Tampoco quiero decir que teniendo ese grado de consciencia no se vaya más a sufrir y hacer sufrir, hay todavía bastante trabajo personal para llegar a eso, y puede durar toda una vida, pero ir “subiendo” en el grado de auto consciencia ayuda a ser mejor persona, **porque es nuestra propia naturaleza.**

Experimentar lo que uno Es, es saber **empíricamente** quien es uno, no elimina de raíz todas las verdades que (nos) hacen sufrir, pero sí muchas de ellas y las demás las hace más fácilmente detectables, nos predispone a detectarlas cuando estamos en separación, cuando actuamos (pensar, decir y hacer) en Separación con uno mismo y con los demás seres.

Desde el silencio mental (callar al mono loco para no poner filtros o desviar la atención del proceso) habla el Alma sus verdades más profundas. **Lo que soy y cómo soy y cómo me siento y me reconozco como soy.**

Cuando hacemos el ejercicio de **auto indagación** con la pregunta ¿**por qué**?, con la intención de saber de uno mismo, para cada verdad personal que no nos gusta y queremos cambiar, vamos bajando en las explicaciones de cada “sombra” que vamos escuchando de nuestra Alma… (Y, cuando la sombra se desvanece y no existe más, la luz que queda se convierte en sombra de otra luz)… no podemos más que llegar a la Verdad personal única común a todos los SSHH, la razón base de nuestra agresión entre nosotros y con el medio que nos mantiene. La **SEPARACIÓN de todos y todo**. ES un pensamiento arraigado en lo más profundo de nuestra mente, casi se ha convertido en sentimiento a base de machaque social. Es la Verdad primaria de la que se originan todas las demás verdades. El sistema que tenemos la convierte muy pronto en una verdad experimentada personalmente, y trata de que esté permanentemente presente: cine, noticias, trabajo, “cultura”, educación, etc.

La **separación** es una verdad inculcada y transmitida desde el principio de los tiempos, porque la verdad que tenemos (inculcada) no es de un Alma encarnada sino de un cuerpo (con o sin Alma), donde nuestra verdadera identidad-realidad es el cuerpo (junto con la mente). Preguntarse **por qué en el silencio de la mente** es una forma de llegar por uno mismo (fundamental que sea mi verdad y no otra externa) a contestarse hasta el final y llegar a la única respuesta (empírica) **base**, de la que parten todas las demás verdades. Yo soy el mismo **ser** que todo lo demás, seres vivos y “no vivos” (o cosas).

Muy pocos llegan a sentir esa unidad total, pero sentirla en buen grado o incluso hacerla uno su verdad aunque aún o se haya sentido, es una base sólida para cambiar de actitud y de forma de pensar hacia los demás, quienes quera que sean, hayan hecho lo que hayan hecho = Libertad. Por que se es consciente de que lo que se hace a otros (y lo que se piensa y lo que se dice de otros) se lo hace uno mismo, y eso supone un freno o un retroceso hacia el anhelo de ser y vivir la Unidad que uno ya sabe o intuye que Es, generando Sufrimiento, un sufrimiento que impulsa a no querer repetir quitarle la libertad a otro ser.

ASÍ PUES:

1º Cambiarse a uno mismo, aceptándose como se es, es el más alto grado de AMARSE y darse Libertad.

2º Eso permite comprender al otro y aceptarlo incondicionalmente. AMAR. Darle libertad

3º De la aceptación incondicional se genera la posibilidad (**nunca la esperanza**) del cambio del entorno. Libertad incondicional. CRECIMIENTO HUMANO GLOBAL.

**CONCLUSIÓN PRÁCTICA**:

Lejos de querer darle a esta charla un aspecto únicamente espiritual, lo más importante que quisiera resumir es que, para mí, reconstruirse es mucho más que un trabajo mental, intelectual, que sin ser éste fundamental, no queda completo si se quiere un cambio interior y exterior para mejor **irreversible y (casi) libre de violencia**.

Hay un aspecto, para mí crítico en la auto construcción personal, que es **saberse empíricamente** (**NO CREERSE**) más que una mente-cuerpo sufriente y limitado, de existencia temporal, irrevocablemente condenado a nadificarse al morir. Esto NO es una visión auto engañosa ni una justificación necesaria para no sufrir más de la cuenta. Pero surge (siempre, que yo sepa) de ese sufrimiento, y de la necesidad de la búsqueda de respuestas desde el interior, no desde el exterior.

Experimentar esa verdadera Naturaleza (lo que es el SER) permite aceptarse y aceptar a los demás, aspecto éste que a mi entender es **fundamental** para crear un mundo mejor, diferente, más humano, sin violencia, con compasión y consciencia.

Porque el secreto no es tolerar y asumir, sino acertar y aceptarse incondicionalmente: eso para mí es el único y verdadero Amor.

Por supuesto que se pueden sentir, y de hecho se sienten, muchos otros aspectos y matices del Amor sin esa consciencia de SER UNO con todo y todos, como la tolerancia, la paciencia, la no violencia, etc. pero nunca llegan a ser incondicionales y por lo tanto, estarán sujetos a posible variaciones e incluso a mutar a sus opuestos en circunstancias en que el miedo asome y condicione, y por lo tanto a generar violencia en sus múltiples aspectos.