

Despertar la consciencia es necesario para conseguir crecimiento personal

[Adaysa Guerrero](#)

– 05/06/2019

La consciencia es definida como el conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones; pero también se refiere a la capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento.

La consciencia del ser humano es capaz de despertar cuando desarrolla la capacidad de atención plena al momento presente. Ese [estado de presencia](#) le permite al individuo que sus pensamientos estén al servicio de la consciencia.

El despertar de la consciencia es un proceso que, tarde o temprano, les sucede a todos los individuos que inician el camino de la introspección.

Independientemente de que sea considerado un proceso de la nueva era, se trata de un estado del ser, que permite liberar la consciencia y observar la vida con un nuevo enfoque,

dejando atrás prejuicios y [creencias limitantes](#).

Un camino con varias etapas

El camino de la introspección usualmente se inicia en momentos de crisis y consta de varias fases, como confusión, inquietud y desorientación en sus etapas iniciales, así como equilibrio, serenidad y comprensión en sus fases finales.

Algunos de los períodos finales del despertar de la consciencia tienen que ver con la firmeza y la paciencia. La persona adquiere estas cualidades mientras supera la crisis.

Conforme avanza el trabajo interno que conlleva el despertar de consciencia, el individuo se da cuenta que ya no es la misma persona que era antes. Ante las cosas que solían ocasionarle discusiones o conflictos, elige permanecer en silencio, no por orgullo o miedo a la derrota, sino para preservar su tranquilidad.

Con el desarrollo de altos niveles de consciencia, el ser humano evoluciona, por lo que comienza a entender que la armonía y la tranquilidad aseguran la comprensión de todo. De hecho, comprende que hay situaciones que no merecen el enfoque permanente de su tiempo y atención.

El despertar de la consciencia no es un recorrido fácil. Sin embargo, es el único camino que garantiza el crecimiento interior del individuo. Este proceso es arduo, y requiere de una inquebrantable franqueza, pero sus recompensas son

enormes.

Conseguir despertar la consciencia

Uno de los ejercicios más poderosos de crecimiento interior consiste en prestar atención a las cosas que se hacen automáticamente, como respirar, parpadear o fijarse en los objetos que existen a nuestro alrededor.



Cuando la persona hace esto, permite que su cerebro trabaje con más libertad, sin interferencias de sus deseos.

Cuando ocurre el despertar de la consciencia, uno es capaz de apreciar una nueva realidad y esto le permite alcanzar la trascendencia, entendida como el hecho de adquirir un nivel de

consciencia superior, logrando comprender y no juzgar a los demás.

La importancia de la empatía y el respeto a los demás

Cabe destacar que todos los prejuicios hacia los demás son juicios enmascarados que el individuo tiene sobre sí mismo.



De hecho, [Deepak Chopra](#) expresó en su libro “Las 7 leyes espirituales del éxito” que cuando el individuo se encuentre tentado de juzgar a los demás debe recordar que cada persona hace las cosas lo mejor que puede, desde su propio nivel de consciencia.

En efecto, el individuo que ha alcanzado altos niveles de consciencia adquiere la capacidad de establecer cambios para sí mismo y para el bien de los demás, viendo siempre lo mejor en todos los seres y elevándolos a lo mejor de ellos.

A menudo, las personas con niveles superiores de consciencia tienen un conocimiento profundo de la vida y tienden a inspirar a la gente que les rodea. No en vano, los demás procuran hacer lo que dicen o seguir su ejemplo.

De igual manera, toda percepción de la vida depende exclusivamente de un estado de consciencia. Por eso, el ser humano solo podrá ver aquello para que esté preparado para observar.

El individuo cuya consciencia ha despertado finalmente descubre que todo lo que experimenta en la vida es, en definitiva, para su crecimiento. Este descubrimiento lo cambia todo.

No hay que olvidar que la vida es cíclica, que todo pasa y todo cambia, incluida nuestra consciencia.

“Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de sus vidas, fuerzan a la consciencia cósmica a que los reproduzca tantas veces como sea necesario para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido. Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma”. – Carl Gustav Jung.