



Consciencia y su expresión

La consciencia es el reflejo de una congruencia en nuestra forma de sentir, pensar y hacer en el presente. Nuestra consciencia refleja el grado alcanzado de nuestra conducta; es la medida de nuestra evolución.

¿Cómo queremos llenar nuestro propio espacio? Si aplicamos nuestra consciencia y energía creativa sin dejarnos llevar por las circunstancias, eso es valernos cada vez más por nosotros mismos.

Para querer, primero debemos saber qué opciones tenemos. Y lo es también si antes sabemos quiénes somos y cómo estamos en la vida.

¿Cómo es sentirte cada vez más auténtic@? La forma es ir vivenciando en ti grados de crecimiento que se reflejan a través de cambios cualitativos en tus hábitos y actitudes, ir logrando un mayor bienestar interior y siendo más participativ@ con las otras personas y seres vivientes.

Si sientes que estás viviendo como un ser fijad@, sin cambios aparentes, es muy posible que en más de un aspecto interior en ti se esté reflejando alguna actitud infantil o inmadura. Lo interesante es que como seres humanos somos seres en proceso que vamos aprendiendo, viviendo y osando en la experiencia si decidimos vivir la vida con apertura y valentía.

En la existencia tenemos la posibilidad de vivir de forma más consciente y, por ende, ser menos vulnerables e incondicionados. La potencialidad de cambio está en nuestras manos; participar en su concreción es nuestra responsabilidad individual.

¿Ahora cuál es tu vivencia?