

DOCUMENTO DE ESTUDIO

VISION FUTURO

NUMERO 8



El Conocimiento de Nosotros Mismos

Por: Gloria Patricia Gómez
Margarita María Duque de V.

 **COMFAMA**
Todo por la familia

DOCUMENTO DE ESTUDIO

VISION FUTURO

No1. "Empresa Privada y Sector Solidario.
Una Agenda por Colombia"

No2. "Memorias del Seminario Internacional
Modernización Social en la Apertura"

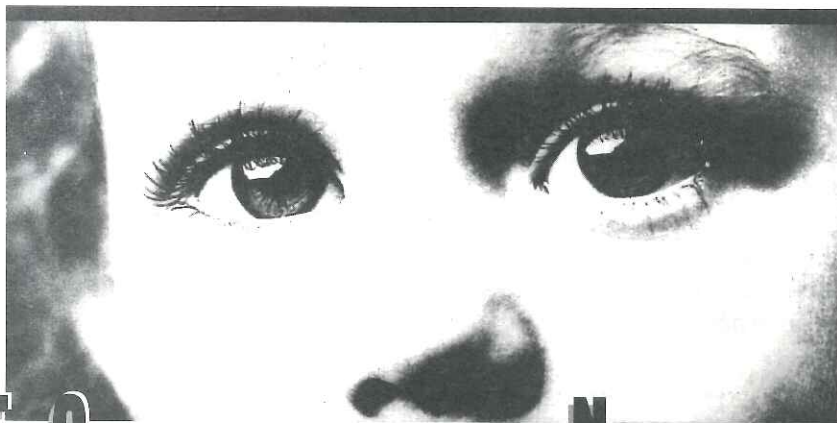
No3. "COMFAMA Recurso Vivo para el
Desarrollo Humano"

No4. "Vale la pena juntarnos"

No5. "Un Día Vendrá"

No6. "Juntos es Posible"

No7.



El Conocimiento de Nosotros Mismos

**Comprenderse uno mismo es comprender
el movimiento del pensamiento**

**Por: Gloria Patricia Gómez
Margarita María Duque de V.**

 **COMFAMA**
Todo por la familia



PRESENTACION

CHOPRA, UNA OPORTUNIDAD

COMFAMA está atenta a las soluciones que implica la crisis de hoy. A todos de algún modo nos afecta. Algo pasa que nos impide crecer, avanzar, ser mejores y felices como personas, como familias, como comunidad, como empresas, como país. Pero a pesar de todo, podemos sentir optimismo, porque existe la posibilidad de considerar la crisis como una oportunidad.

Nuestra misión no sólo nos habla de generar oportunidades en salud, educación, recreación, vivienda y mercadeo, también en crecimiento espiritual y en todo aquello que contribuya al desarrollo humano. Mejores personas, mejores ciudadanos y mejores colombianos, más capaces, más competentes, más felices, es lo que queremos lograr con el apoyo a la divulgación de este pensamiento.

Chopra en Medellín, es una oportunidad que queremos ofrecer a nuestros afiliados y no afiliados. Consideramos que los grandes pensadores de trayectoria mundial, tienen cabida en la filosofía de COMFAMA, siempre serán luz que nos ayuden a descubrir lo que somos y lo que podemos hacer con ese conocimiento.

María Ines Restrepo de Arango
Directora de COMFAMA



Si queremos lograr un cambio social que nos permita no solo la coexistencia armónica, sino también el crecimiento de la sociedad en los ámbitos económico, político, social, intelectual, cultural, artístico etc., debemos aprovechar éste momento histórico único. En Medellín, hemos tenido la energía para crear todo este caos y violencia en el que vivimos, si cada uno de nosotros decide asumir una actitud responsable ante la vida, esa misma energía, es la que creará una ciudad humana. Logramos siempre lo que nos proponemos. Por qué no nos proponemos ser una ciudad armónica?

La vida está compuesta por dos ríos que nos impulsan en nuestra vida cotidiana: una corriente es la del mundo tecnológico, el mundo de los computadores, del conocimiento, el mundo físico con todas sus complicaciones. La otra corriente es el mundo psicológico con sus conflictos y desdichas, su confusión, sus opiniones, creencias, dogmas, divisiones religiosas, sufrimientos, penas, temores, su falta de integridad, etc.

¿ Nos damos cuenta de la importancia que tiene la contradicción entre ambos mundos, el psicológico y el tecnológico ?

A causa de que entre ellos hay confusión en nuestras vidas existe el conflicto, el desorden.

Tenemos que explorar ese conflicto, tanto el que impera dentro como fuera de nosotros; en el mundo que está por así decirlo bajo la piel, y el mundo externo que por diversas razones se está volviendo más y más peligroso, más y más inseguro. Ahora bien, el orden sólo puede producirse cuando hay completa armonía entre los dos mundos. Armonía que nace cuando la vasta estructura de la mente humana – que es uno mismo – es investigada, comprendida, no de acuerdo con algún filósofo o psiquiatra, sino mediante una verdadera investigación dentro de uno mismo.”

Jiddu Krishnamurti



CONTENIDO

1. *PROBLEMÁTICA ACTUAL*
Nuestra Realidad
Somos Responsables

2. *ANTECEDENTES*
Implantación Código de Valores
Otros Esfuerzos
Seguimos Buscando

3. *ACERCAMIENTO A LAS RAICES DEL CONFLICTO*
El hombre es armónico por Naturaleza
El hombre busca ser feliz
El Proceso de Pensamiento
El discernimiento
El conocimiento abstracto y el conocimiento concreto

4. *EL CONOCIMIENTO DE NOSOTROS MISMOS*
Como nos conocemos?
Estar atento
Pasión o Intensidad en nuestro vivir

Manifestaciones que se presentan en la observación.
La importancia Personal
El Diálogo Interno

5. *LA VIVENCIA*



PROBLEMATICA ACTUAL.

NUESTRA REALIDAD

No es necesario ser muy inteligentes para darnos cuenta del conflicto social en el que nos vemos inmersos.

Los avances científicos y tecnológicos, nos dejan maravillados a cada instante. Hoy somos conscientes del fenómeno de la expansión del universo, recibimos información de la existencia de agua en la constelación de Orión ubicada a millones de kilómetros de distancia de la tierra, tenemos el mundo en nuestras manos por medio del Internet, nuestras viviendas tienen cada día aparatos más modernos que nos facilitan las tareas y nos proveen de diversión. Sin embargo sufrimos los efectos de la violencia creciente en nuestra sociedad: robos, secuestros, desempleo, violaciones, desplazamientos, pobreza....

En las familias, cada vez encontramos menos "hogares", hay lucha de poder entre las parejas, las dificultades para responder a las crecientes demandas económicas han hecho que se sienta cada vez más amenazada la familia, creando agresión e incomunicación.

El ser, cada día se siente más solo, más vacío, más infeliz. Poco o nada conocemos del ser que está a escasos milímetros de nosotros mismos.

Esta actitud de barbarie nos ha acompañado desde hace muchos siglos. El deseo de poder con el que Caín mató a Abel, no difiere en nada al deseo de poder con el que Hitler mató a millones de judíos, o por el que fueron llevados centenares de personas a la hoguera en la edad media, o por el que se lleva a cabo la guerra en Yugoslavia, o por el que la mafia mata a miles de personas inocentes, o por el que se accede al gobierno para suplantarlo por el bien común por el bien particular, o el deseo por el cual hoy en día en nuestras ciudades, unos cuantos acumulan la mayoría de los bienes mientras la mayoría de la población no tiene acceso a la satisfacción de sus necesidades básicas, o en último término, por el que imponemos nuestros criterios y creencias sobre nuestros hijos, subalternos y pareja.

Hemos avanzado kilómetros en la ciencia y la tecnología, pero solo milímetros en la adquisición de nuestra verdadera búsqueda: La felicidad y la armonía. Y no es que los avances científicos no sean importantes, sino que deben tener un crecimiento paralelo a los avances internos de ser. Al no darse este paralelismo, se crea el conflicto social.

Vemos sin embargo que los esfuerzos que hoy en día se realizan en pro de la felicidad del hombre, tienden cada vez a aumentar más la brecha entre el conocimiento científico y nuestro conocimiento psicológico, creando más caos y confusión social.

Tal es el caso de la educación como está entendida actualmente, que se ha centrado en el cultivo del conocimiento, de la memoria y de las destrezas que resultan ya sean científicas, tecnológicas o académicas, dejando poco o ningún espacio para el conocimiento propio.

Esta clase de educación es bastante limitada: adquirir información, almacenarla y actuar a partir de ella desarrollando destrezas.

En las últimas décadas se ha reforzado el concepto de "educación progresiva", que parte de la base de

que se respete la autonomía personal del educando, según sus diferentes etapas de desarrollo. Este cambio ha producido flexibilidad en las estructuras educativas, pero el solo cambio de sistemas y estructuras en el campo educativo no ha dado origen a ningún cambio radical en la perspectiva del hombre, ni ha producido una civilización sana, cuerda y armónica. Es necesaria una revolución fundamental en el concepto de la educación, extendiendo el concepto de educación no solo a la recibida en las instituciones escolares, sino creando la conciencia de que la vida entera es un continuo proceso educativo, y que el conocimiento de nosotros mismos, de nuestra realidad física, mental, emocional y espiritual deben guardar la mayor importancia, ya que el conocimiento de nosotros mismos es "la empresa mas importante que tenemos".

El aprendizaje es un proceso continuo que se da de instante en instante en los procesos mismos de las relaciones con los demás, con la naturaleza y con nosotros mismos en la vida cotidiana.

SOMOS RESPONSABLES

La problemática actual, no es un ente externo que nos afecta, sino que es inherente a nuestros actos y decisiones; es producto de nuestros pensamientos, pero estamos acostumbrados a pensar que los problemas se causan fuera de nosotros, afectan fuera de nosotros y por lo tanto, la solución debe venir de algún lugar fuera de nosotros.

Esperamos que cambiando al Presidente de la República las cosas nos cambiarán, que cuando cambie la política Norteamericana las cosas nos cambiarán, que cuando nuestra pareja deje de ser malgeniado las cosas nos cambiarán.

Pero no nos damos cuenta que la única solución es que cambiemos nosotros mismos.

No existe nada a nivel personal, social, familiar que nos ocurra que no halla sido creado, ya sea consciente o inconscientemente por nosotros.

Hoy nos sentimos acongojados por lo que vivimos, el problema ya no toca solo al vecino, sino a nosotros, sin importar a la clase socio-económica que pertenezcamos ni a la posición que tengamos. La tierra también se siente incomoda con nosotros, y pide también que cambiemos nuestro comportamiento agresivo y destructivo. Hoy no hay persona que no sienta la necesidad de un cambio.

ANTECEDENTES

A través del tiempo, se han creado diferentes estrategias tendientes a crear el orden social y a cerrar esta brecha creada por el desequilibrio entre lo que hemos denominado mundo externo e interno.

IMPLANTACIÓN DE CÓDIGOS DE VALORES

Ante la crisis y en un esfuerzo por crear el ordenamiento social, se han elaborado normas de comportamiento a manera de códigos morales, de carta de derechos humanos, de campañas de

valores, tendientes a cambiar los comportamientos destructivos por comportamientos constructivos. Estos códigos éticos se han dirigido a las comunidades ya sea de manera impositiva o persuasiva tratando de dirigir el comportamiento colectivo a un ideal de bondad. Pero no podemos cegarnos al hecho de que a través del tiempo, las sociedades violan estas normas ya sea por la presión que existe para conseguir la satisfacción de sus deseos y necesidades, o bien bajo la consigna de que éstos valores no tienen vigencia en la realidad socio-económica del país.

La imposición de un código de valores exige de la sociedad un esfuerzo de amoldamiento, con la consecuente represión y violencia del pensamiento, porque aunque intelectualmente pueda entender las bondades de este ideal, su cuerpo, sus emociones etc., no responden a ese ideal.

Por ejemplo, para una persona que tiene un comportamiento violento o autoritario, es fácil entender que en su trabajo para la armonía laboral son necesarios el respeto, la comprensión y el pacifismo, por lo tanto se amolda a la norma y lo entiende racionalmente. Pero sin embargo, no elimina la causa que le genera el comportamiento violento, comportándose de manera pacífica en su trabajo, pero explotando violentamente en su hogar, en otro lugar, o consigo mismo.

Esta situación puede verse claramente no solo en nuestra sociedad, sino aún en países con condiciones económicas y culturales solventes como Nueva Zelandia, en donde las personas se acogen al código ético de su país, creando un aparente orden socio-político y una economía admirable, pero es un país con altos índices de alcoholismo, suicidios, divorcios y agresión física intra-matrimonial.

OTROS ESFUERZOS

Las religiones, a través del miedo a la muerte, la culpa, el pecado y el castigo han impuesto normas de vida que si bien ejercen cierto orden social, han estado basadas en la represión y la violencia.

Los gobiernos por su parte han creado leyes que pretenden ordenar y dirigir las actividades humanas estableciendo sistemas de penas y castigos por medio de la "justicia", llegando hasta la imposición de la fuerza por medio de las armas, el sacrificio de la libertad y de la vida.

La sociedad, la cultura, tradiciones, razas, sexo, país, imponen códigos de conducta basados en la aceptación o el rechazo social por medio de patrones estándares que encasillan y limitan.

La educación entonces retoma estas creencias, códigos, leyes, y las inculca en los individuos buscando con ello incorporarlos a la sociedad y hacerlos ciudadanos de bien.

Pero es evidente que todos éstos sistemas, ni aún en el mejor de los casos responden en forma efectiva a las reales necesidades del ser.

Seguimos siendo violentos a pesar de las leyes. Seguimos matando a pesar de las religiones. Seguimos violentando la naturaleza y cada día estamos más solos y más vacíos que nunca.

SEGUIMOS BUSCANDO

Todos ellos en cierta medida nos han fallado. Nuestra sed de búsqueda continúa insatisfecha. Algo en todo esto está fallando, pues invariablemente nos conduce a lo mismo...; es algo en cada uno de nosotros.

Hay una rueda suelta en el engranaje de la vida, una falencia interna.....Un conocimiento silencioso por descubrir.

ACERCAMIENTO A LAS RAICES DEL CONFLICTO

El hombre es armónico por naturaleza.

El hombre como todo en la naturaleza, tiende al orden y la armonía. La raíz del desequilibrio es la violencia. La violencia es la manifestación del temor y se siente temor cuando no se está seguro.

La inseguridad del hombre proviene del conflicto. De la dualidad entre lo que somos y la imagen de lo que debemos ser (ideal).

El hombre busca ser feliz.

El hombre busca ser feliz y entiende la felicidad como la satisfacción de sus deseos y necesidades, pero ni siquiera tiene claro cuáles son sus verdaderas necesidades, ya que las confunde con los deseos.

Necesidad, viene del latín ne cesse, que significa no ceder, es decir que las necesidades son aquellas que no ceden, que no se pueden cambiar, que se deben satisfacer obligatoriamente.

El deseo en cambio surge de la relación con algo, nace de la confrontación de un hecho con un ideal, de un es con un "debería ser", es decir que no se presenta naturalmente sino como resultado de un proceso de pensamiento.

Somos conscientes de un deseo cuando sentimos el dolor de no satisfacerlo o cuando se siente la satisfacción del logro, ante la cual la mente crea un nuevo reto, un nuevo deseo por satisfacer.

Es decir que no existe el deseo sin el proceso del pensamiento, en cambio la necesidad es independiente al pensamiento.

Es derecho natural del hombre satisfacer sus necesidades, pero ellas no deben confundirse con los deseos, frutos del proceso de pensamiento y causantes del conflicto.

Es triste darnos cuenta que la causa primera del conflicto, del caos y de la violencia, es la lucha por lograr la satisfacción de deseos, es decir que nos estamos matando en busca de cosas que ni son necesarias, ni nos darán la felicidad que es nuestra finalidad última.

Si hoy miramos nuestra vida, nuestra sociedad, la vemos signada por el desbordamiento creciente de deseos, cuyo objetivo es hacernos sentir seguros económicamente, afectivamente, laboralmente, intelectualmente.

En la esencia del hombre existen sus verdaderas necesidades. En la memoria existen sus deseos.

En la existencia de deseos hay obviamente opción, fraccionamiento y conflicto.

Los deseos nacen de los temores. El temor a no ser aceptados por ejemplo, crea el deseo de poder, de poseer determinadas pertenencias ya sean materiales, de capacitación, de destreza, de imagen reflejada ante la sociedad. Creando en el individuo una lucha creciente e inacabable y cuya insatisfacción da origen al dolor.

Ante la satisfacción de un deseo, se crea inmediatamente un nuevo deseo en una cadena sin fin.

Nuestro gran problema, radica en que hemos confundido nuestras necesidades con nuestros deseos y sobre todo en que no tenemos conciencia de ello.

EL PROCESO DE PENSAMIENTO

El deseo nace del pensamiento; la fragmentación nace del pensamiento; el conflicto nace del pensamiento. El proceso de pensamiento es la manera como nos enfrentamos hoy en día a los hechos.

Tomemos como ejemplo el caso de una señora que va sentada en un bus y un señor que circula por él, se le viene encima. La señora reacciona violentamente y lo insulta.

Si viéramos el proceso de pensamiento en cámara lenta, nos daríamos cuenta que la señora siente físicamente la presión del cuerpo del señor sobre su hombro. La mente nomina: señor no conocido, golpe, casi inmediatamente asocia la interferencia de su espacio, con falta de respeto, concluye entonces, debe hacerse respetar..... la acción, un insulto.

Si la señora en su proceso de pensamiento no separa la causa del efecto, sino que se toma ella y el suceso como un hecho, mira al señor, se da cuenta que está pálido y que no se encuentra en buen estado, entonces, todo su ser comprende al señor y le da su puesto en un solo acto. Es decir, si ella no pone a depender el hecho (señor que se vino encima), del resultado de la comparación entre éste y una tabla de lo que se debe, lo que no se debe, lo que me gusta, lo que no me gusta etc, (Interferencia del espacio con falta de respeto), puede comprender de una vez el hecho en su causa-efecto en su totalidad, su actuación sería cierta, oportuna y no violenta.

Veamos las etapas de esa forma de pensamiento:

1. Se da un hecho: Una cosa, una persona, un comportamiento, un sentimiento, etc.
2. Se presenta en la persona, la percepción ya sea mental o sensorial del hecho.
3. De manera instantánea, la persona identifica el hecho y lo nomina, separándolo de él mismo, es decir, crea un observador y una cosa observada, un sentimiento y el "yo" que siente, un pensador y el pensamiento, separa la causa del efecto.
4. Desde esta fragmentación o división, evalúa, compara, la manifestación del hecho con base en el conocimiento abstracto, que ha sido pre-adquirido, y están en la memoria (conceptos, experiencias, tablas de valores, creencias, sentimientos, etc).
5. Da a continuación el dictamen.
6. Actúa.

Entre el hecho y la persona se interpone un gran lente, la memoria, en la cual solo hay almacenado pasado. Y actúa con base en ella con en el pasado.

En el transcurso de la evolución del hombre, el proceso de pensamiento ha creado una fragmentación, una división en el hombre, haciendo que se considere como un ente separado del proceso total del universo, y cuyo efecto ha sido el que separe las causas de las consecuencias, separe las manifestaciones del ser que las manifiesta (El observador de lo observado, el pensamiento del pensador, el sentimiento de quien lo siente).

Este proceso de pensamiento, o forma como nos acercamos a los hechos, la hemos aceptado como dogma de fe, no cuestionamos su utilidad y consecuencias. No entendemos que se repite automáticamente sin que medie la posibilidad de responder con una conducta programada, repetida.

El mecanismo del proceso de pensamiento en el que estamos inmersos, impide que veamos nuestra propia realidad y que obremos desde la unidad causa-efecto, creando conflicto y caos, e impidiendo la expresión de la verdadera inteligencia y creatividad que forman parte de nuestro ser, ya que la actuación está basada en la memoria, que es pasado, donde nada es nuevo.

La educación como ha venido funcionando hasta el momento, se ha preocupado porque conozcamos cómo funcionan nuestros órganos externos e internos, que sepamos de cuántos huesos está formado nuestro sistema óseo, de los descubrimientos científicos, etc., todo lo cual es importante, pero ha dejado a un lado el conocimiento de nuestra verdadera esencia, el comprender vivencialmente nuestros procesos intelectuales, emocionales; la interrelación mente-cuerpo. No nos conocemos a nosotros mismos, y lo peor de todo es que creemos conocernos.

El ser humano se haya totalmente programado e inmerso en este mecanismo de funcionamiento del pensamiento que le impide ver su propia realidad.

La única manera de salir de la programación, es conociéndola. Es conociendo el proceso del pensamiento dentro de nosotros mismos no de manera intelectual, sino vivencialmente.

El conocimiento de nosotros mismos, es un reto que debemos emprender, no mediante la instauración de nuevas teorías, sino desde la observación vivencial, profunda, real y objetiva de nosotros mismos.

EL DISCERNIMIENTO.

En resumen existen dos maneras de enfrentar un hecho: Con el pensamiento o con el discernimiento.

El conocimiento concreto o discernimiento es el re-conocer, el conocer de nuevo de manera concreta, sin el uso del contenido de la memoria, sino en la vivencia del hecho como realidad momentánea y nueva.

El discernimiento opera así:

1. La persona percibe la manifestación de un hecho por medio de los sentidos o de la mente, sin interponer la memoria entre él y el hecho, es decir que tiene la capacidad de percibir causa y efecto como una totalidad, por lo tanto tiene real conocimiento y entendimiento del hecho, lo vivencia desde la totalidad de su ser y...

2. Actúa en consecuencia y sin fragmentación, de manera total, creativa y libremente.

Es decir que la acción es nueva, creativa e inteligente, basada en la realidad vivenciada y no en la comparación de conceptos o experiencias pasadas.

En el discernimiento, el conocimiento abstracto es una herramienta que se usa cuando es necesaria, pero no es impuesta como parámetro de juicio.

En el discernimiento se compromete a la esencia del ser y su expresión es siempre integradora, nacida de la comprensión del hecho, y no del amoldamiento a una norma.

El discernimiento supone un interés intenso de cuestionar lo comunmente aceptado, lo cual equivale a una verdadera pasión.

Cuando esa pasión se halla ausente, la mente está en un estado de baja energía que le impide ir más allá de ciertas estructuras habituales de pensamiento en las que se siente cómoda, a salvo, segura y respetable. Por lo tanto no puede afrontar de manera apropiada el reto que implica cuestionar nociones básicas, de lo cual, es a lo sumo, solo oscuramente consciente.

Es desde el discernimiento, que podemos afrontar de manera inteligente y creativa, los retos que nos exige la realidad social actual.

La historia de la humanidad y nuestra vida misma, están llenas de "momentos" de discernimiento y nuestra historia más profunda los ha registrado (o bien siempre han estado allí). Ese hogar que es la felicidad total y que es nuestra búsqueda permanente, está ahí, de instante en instante. Solo que en el viaje del pensamiento creemos haberla perdido.

EL CONOCIMIENTO ABSTRACTO Y EL CONOCIMIENTO CONCRETO

Las anteriores afirmaciones no niegan la importancia del conocimiento en el ser humano, sin el cual no habría podido llegar a la luna y ni siquiera podría volver diariamente a casa.

En resumen existen dos maneras de enfrentar un hecho : Con el pensamiento o con el discernimiento.

A la acumulación de conocimientos, experiencias, estudios, aprendizajes, creencias, dogmas, conceptos, etc., que tenemos almacenados en la memoria en espera de ser utilizados cuando sean necesarios, se le denomina conocimiento abstracto. El conocimiento abstracto es el saber.

Después del discernimiento del hecho, la mente puede utilizar la herramienta del conocimiento abstracto ya no para confrontarlo y juzgarlo, sino para enriquecerlo.

Cuando Newton formuló la ley de gravedad, no era ignorante de los conocimientos de la época, pero en ese momento discernió el hecho, lo vivió en su totalidad y comprendió que había una fuerza que atraía los objetos hacia el centro de la tierra. El no comparó el hecho con los conocimientos anteriores, sino que vio la caída de un cuerpo como una experiencia nueva, re-conoció, discernió y luego utilizó todos sus conocimientos anteriores para la formulación de la ley de la gravedad.

El conocimiento abstracto y el concreto deben crear un movimiento de retroalimentación e

interactuación, pues ellos no son fenómenos aislados y no puede considerárseles aislados de manera permanente.

El conocimiento no es fijo, sino que está en permanente cambio mediante el acto del aprendizaje, que no debe ser otra cosa que el discernimiento del hecho, complementado con el conocimiento abstracto.

A MANERA DE RECAPITULACION

Hasta aquí, hemos llegado a varias conclusiones:

1. La humanidad busca por naturaleza la armonía y el equilibrio, es decir la felicidad. Ella se convierte en su razón principal de vida.
2. La violencia en sus diversas manifestaciones como expresión externa del caos interno nos está afectando a todos y cada uno de los integrantes de la sociedad, haciéndonos necesitar soluciones efectivas, que lleguen al origen del problema.
3. Como estamos "programados" vemos los hechos como separados de nosotros, y creemos que las causas están fuera de nosotros, y por lo tanto esperamos que la solución también esté fuera también.

La violencia nace del temor. El temor nace de la inseguridad. La inseguridad nace del conflicto interno del ser. El conflicto nace del proceso programado de pensamiento. El proceso del pensamiento nace del profundo desconocimiento del hombre acerca de su propia interioridad

EL CONOCIMIENTO DE NOSOTROS MISMOS

Tenemos muchos conocimientos, pero no tenemos desarrollada la capacidad del discernimiento. El discernimiento única forma de enfrentar los hechos de manera integral, tiene como base el conocimiento profundo de nosotros mismos. Como no nos conocemos en nuestra profundidad, no conocemos los procesos de funcionamiento mental, de nuestra esencia integrada al todo, de nuestra programación.

Conocernos a nosotros mismos, supone conocer:

- a. Los mecanismos de funcionamiento físicos, intelectuales, motores, instintivos y emocionales.
- b. Las leyes universales que nos cobijan, su funcionamiento finalidad y utilización.

COMO NOS CONOCEMOS?

La única manera de conocernos, es mediante la observación exenta de juicios.

La palabra observar un hecho se refiere a estar presente y despierto durante el suceso. A estar consciente, alerta, viviendo el instante, metido en él simplemente, sin juzgarlo o catalogarlo. No debemos entender el observar como pararnos frente a nosotros mismos y vernos fuera de nosotros, lo cual solo significaría separarnos en dos partes, observador y observado, técnica muy utilizada por el programa ego que al dividir, crea dualidad y conflicto.

La realidad es que somos individuos, o sea indivisos, no existe un pensamiento desligado de un pensador, ni en sentimiento separado de quien siente. La tristeza no existe sino en relación conmigo, nunca como algo independiente. Cuando sentimos ira, la ira no existe fuera de nosotros. La ira y nosotros somos lo mismo. El ego o el yo, también son parte integral nuestra y no tienen existencia real fuera de nosotros.

Es decir que para conocernos la única manera que existe es estar alerta a todo cuanto nos sucede y vivirlo, ser conscientes de lo que nos está ocurriendo, sin que medie allí el concepto, el juicio, la opción.

El proceso de estar presentes dentro de nosotros mismos de instante en instante requiere:

ESTAR ATENTO

Estar atento o alerta implica:

1. Vivenciar, estar presentes en todas y cada una de las acciones, pensamientos, sentimientos que se nos presentan diariamente.
2. Dejar de lado los juicios. Es decir, solo estar conscientes de los hechos sin que lo que vivamos lo tachemos de bueno o malo; de deberíamos o no deberíamos hacer esto o aquello, o pensar o sentir que algo este bien o mal hecho. Nuestra disposición durante el estado de alerta debe ser de absoluta imparcialidad y tranquilidad. Tanto con nuestros actos y pensamientos como con los actos de los demás. Además no debemos juzgarnos por observarnos juzgándonos.
3. No tratar de cambiar una actitud o un pensamiento porque no encaja dentro de los conceptos de bien o de mal, ya que lo único que logramos es violentarnos y obtener un mayor condicionamiento. Cuando no encajamos dentro de un molde de "debería ser", nos reprimimos y tal vez no volvamos a hacer lo que

consideramos "malo", pero no dejamos de ser "malos". Solo dejamos de manifestarlo, con lo cual solo creamos violencia contra nosotros mismos, y la violencia solo engendra violencia.

Cuando vivenciamos un hecho sin que medie el pensamiento es decir, sin juicio y hacemos algo que no es correcto dentro de las leyes universales, se comprende el efecto y se cambia definitivamente sin que nos esforcemos para nada y sin el menor rastro de violencia.

Por ejemplo, cuando comemos algo que es nocivo para el organismo, si nos observamos atentamente durante la comida, dejando de lado los juicios y los conceptos, es decir desconectando el centro intelectual, entonces el cuerpo "entiende" que esa comida provoca daño al cuerpo físico e inmediatamente el gusto por esa comida "se cae". Este mismo mecanismo opera para el resto de actividades, emociones, sentimientos, etc

4. Ser sinceros con nosotros mismos. Es decir no justificarnos, ni enjuiciarnos, aceptarnos tal como somos. Observándonos desde ese punto de vista, nos damos cuenta de cuáles actitudes de nuestra vida son guiadas por el temor y cuando libres de programaciones nos observamos, las actitudes creadas por el miedo caen sin violencia y la persona experimenta un verdadero cambio.

PASION O INTENSIDAD EN NUESTRO VIVIR

La pasión o la intensidad en nuestro vivir, en estar presentes, se manifiesta en la capacidad de inquirir a fondo aún sobre lo mas obvio y en decidir vivir la vida como nuestra única empresa importante.

Es en cada instante sentir "la pasión" de estar presentes.

Conocernos desde la vivencia interna de los hechos exenta de juicios es la única manera de llegar al cambio. Observarnos con profundo respeto y aceptación. Con mente abierta, con capacidad de soltarnos del miedo que nos puede llevar al fanatismo, con la capacidad de dudar y de analizarlo todo sin temor.

MANIFESTACIONES QUE SE PRESENTAN EN LA OBSERVACIÓN.

Cuando comenzamos a estar atentos, es decir a estar presentes en nuestra vida, aparecen dos condicionamientos muy profundos que tenemos:

LA IMPORTANCIA PERSONAL

Dentro de estos condicionamientos o acuerdos preestablecidos socialmente, está la creencia de que es necesaria la aceptación de los demás para convivir en sociedad, y tememos no ser o no tener lo que se espera que seamos o tengamos, para ser aceptados. Para lograr la aceptación creamos una imagen que mostramos ante los demás, nos imponemos patrones de comportamiento e ideales de logros, luchamos por alcanzar conocimientos, poder, posesiones para estar "seguros" de contar con la aceptación de los demás. Eso nos lleva a sentirnos ofendidos por el comportamiento de los demás, a mostrar siempre una forma de ser que no tenemos, para ser aceptados. Esto crea el efecto de una acción constante de violencia contra nosotros mismos.

No existe una necesidad real de aceptación, pero existe El deseo de ser aceptados.

Lo contrario al estado de amor, es el estado de temor, no el odio. El odio es demostración del temor, es

una reacción de violencia que se crea a raíz de un conflicto y un conflicto se forma cuando se contraponen dos conceptos contrarios (lo que es con el "ideal") y se pasan por el colador del intelecto formando un juicio. Cuando hablamos de un estado de amor, no es un estado de enamoramiento. En el amor no hay participación del centro intelectual. No se enjuicia ni se encasilla dentro de conceptos de bien o mal. En el amor hay aceptación incondicional.

Mediante nuestro centro intelectual, cuando decimos que amamos a alguien, nos referimos a que ese alguien se acomoda a nuestro molde de aceptable, a que nos hace sentir bien, a que nos sirve y se acomoda a nuestras exigencias. Esto es enamoramiento.

En el amor no hay juicios, no hay condicionamientos, no hay conceptos. Hay aceptación nacida del conocimiento de la uniformidad de la esencia que se comparte. Para llegar a vivir el estado de amor, debe haber reconocimiento de lo que somos, el cual se inicia con el conocimiento interno que adquirimos mediante la observación.

Cuando nos observamos permanentemente, sin juicios, vemos que la mayoría de nuestros actos los rige la importancia personal. Esta actitud que nos está amoldando no puede cambiarse por otra actitud de molde de hacernos los imperturbables; solo la observación nos lleva al cambio sin violencia.

La violencia es la respuesta al temor. ¿Queremos erradicar la violencia? Erradiquemos el temor. El temor a la no aceptación, crea la necesidad de formar una imagen aceptable ante los demás. Nacen entonces la mentira y la violencia interna, generados por la represión al no poder comportarnos como nuestra propia naturaleza nos lo indica.

Pero la situación no termina allí. El temor a la no aceptación y la imagen que nos creamos para ser aceptados, hace que tengamos que defender esa imagen. El resultado es que nos sentimos ofendidos o defraudados por las actitudes de los demás.

Si dejamos el condicionamiento, vemos que en realidad nadie nos defrauda, comprendemos que cuando la persona no se acomoda a "la idea" que nos formamos de ella, es solo un concepto. Todas las actitudes de defensa, con la consecuente violencia interior, son consecuencia de ello. La programación en la que entramos desde pequeños, nos crea una serie de necesidades, apegos y deseos. Los apegos son las raíces del sufrimiento. Donde hay apegos, hay miedo. Si nos miramos desde un punto de vista descondicionado, nos daremos cuenta que la mayoría de las cosas que creemos necesarias, no lo son, y la mayoría de los actos que realizamos no son nacidos de nuestra verdadera necesidad o querencia, sino mas bien de la rutina. Actuamos como robots programados.

Es una ley del universo que el amor genera amor, la violencia genera violencia. Cuando hay miedo, hay conflicto. El conflicto genera violencia.

Tratar de salirnos de un patrón de comportamiento para tomar otro, es generar un nuevo conflicto. No se trata de cambiar de comportamientos, sino de realizar una profunda observación de nosotros mismos, más allá de los conceptos.

EL DIÁLOGO INTERNO

Otra de las manifestaciones de nuestro condicionamiento es el diálogo interno, es decir esa secuencia de pensamientos que mantiene ocupada nuestra mente.

Los pensamientos son fruto de la memoria, la memoria es pasado. Cuando nuestra mente está llena de pensamientos, no está vacía, por lo tanto, es imposible acercarnos a los hechos de manera nueva e

inteligente.

La única manera de acallar el diálogo interno es observar sin juicios los pensamientos y dejarlos que pasen y pasen, viviéndolos uno a uno sin alterar su proceso.

Llega un momento en que sin darnos cuenta, el diálogo se suspende. Solo nos damos cuenta del silencio interior, cuando el diálogo se renueva. La práctica continuada hace que los momentos de silencio, sean cada vez mas frecuentes y prolongados.

LA VIVENCIA

Debemos enfatizar que la labor de observarse en todas las actitudes diarias, no debe hacerse para formarse un juicio sobre si las actitudes son buenas o malas, sino que mas bien debe ser una profundización, una vivencia dentro de uno mismo para encontrar de manera no racional o intelectual, sino vivencial, el miedo del cual proviene la reacción que está aflorando o el concepto que la crea. No se trata de enjuiciar la causa, sino de vivirla con absoluta comprensión y aceptación, permitiendo así que nuestro cuerpo energético, sienta el momento y de ser necesario nos cambie dejando caer el engaño del cual estabamos siendo prisioneros.

Con el tiempo de practicar el ejercicio del "observador prendido" sin juicios y a medida que los temores van cayendo, notamos el avance que hemos tenido, porque los acontecimientos nos siguen importando, pero no nos siguen afectando. Comenzamos a sentirnos mas libres, mas dueños de nuestra propia vida y forjadores de nuestra felicidad.

El principio pues de toda evolución, es el conocimiento de sí mismo.

Ser felices, es ser íntegros, no fraccionados, sin opción o selección alguna, es ser totales a cada momento.

Solo podemos ser felices cuando conocemos las profundidades de nosotros mismos, cuando tenemos la atención puesta momento a momento en el presente, sin opciones, sin juicios, sin clasificaciones.

Solo desde ese hogar, podemos expresarnos totalmente.

Y un hombre íntegro, indiviso, no siente odio, ni violencia ni acarrea destrucción a otro: La comprensión, la compasión, la paz y el amor, son manifestaciones de un ser íntegro.

Llegar al propio hogar y desde allí mirarnos sin juicios a cada instante, es lo único que podemos hacer si queremos una sociedad armónica.

OPORTUNIDADES EN COMFAMA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

COMFAMA ofrece oportunidades para que usted y su grupo familiar puedan continuar su proceso de crecimiento personal, entre otros destacamos:

EDUCACION

Aprendiendo a ser feliz

Ciclo de conferencia con programación mensual en temas orientados al desarrollo y crecimiento personal. Duración 2 horas, los últimos jueves de cada mes en el Auditorio Alfonso Restrepo Moreno de la Unidad de Servicios San Ignacio.

**Mayores Informes: Teléfonos:
2156679 2156620**

Encuentros de Familia

Propicia a la familia un espacio para el reencuentro y la reflexión sobre situaciones de la vida cotidiana. Cursos de 20 horas.

**Mayores Informes: Teléfonos:
2156679 2156620**

Educación Sexual del Niño y del Adolescente

Informa a los padres de familias sobre el desarrollo sexual del niño y del adolescente, identificando estrategias para un adecuado desarrollo activo y sexual. Cursos de 24 horas.

**Mayores Informes: Teléfonos:
2156679 2156620**

Formación Familiar

Conferencias que incluye temas tales como: Valores en la familia, violencia intrafamiliar, comunicación familiar, ejercicio de la autoridad, rupturas afectivas. Conferencias de 2 horas en Unidades de Servicio.

**Mayores Informes: Teléfonos:
2156679 2156620**

RECREACION

Proyecto Alcatraz

Modelo novedoso y de gran impacto para fortalecer el trabajo en equipo.

Una forma divertida de aprender y descubrir fortalezas y debilidades.

**Mayores Informes: Teléfonos:
2156679 2156620**

CULTURA

Armonizar nuestro poder realizador

Los entrenadores electrónicos del cerebro (trainer

brain) al servicio del crecimiento humano. Como se puede lograr elevados niveles de aprendizaje, recordación y creatividad para resolver de por vida situaciones de estrés, baja autoestima, timidez, pobreza, inestabilidad emocional y afectiva, a través del conocimiento adquirido sobre los estados de conciencia. Duración 20 horas.

Mayores Informes: Teléfonos: 2166504

La vida una deliciosa experiencia

Una aventura de creatividad, armonía y libertad para linear la vida de energía y poder realizar los sueños. Duración 20 horas.

Mayores Informes: Teléfonos: 2166504

COMUNICACIONES

Programa de Televisión " Todo por la Familia"

Es el dramatizado educativo de COMFAMA, que se transmite todos los martes por Teleantioquia, de 6:30pm a 7:00 pm. Son historias protagonizadas por los Estrada Usme, una familia de clase media enfrentada a los conflictos que les depara el diario vivir, los cuales logran solucionar a partir del diálogo, la tolerancia, el respeto y la solidaridad.

SALUD

Orientación Psicológica Familiar

Ofrecer apoyo y orientación psicológica en conflictos transitorios de pareja, familiares y personales.

Salud Psicofísica:

Ofrece preparación para la maternidad y encuentro de parejas a familias en gestación.

Talleres

En todos los CIS como complemento a los programas de orientación psicológica, nutrición, peso saludable y como una opción más para la comunidad se programan talleres sobre diversos temas:

Autoestima, Afecto, Comunicación, etc. La programación se hace en cada CIS de acuerdo con la problemática de los usuarios.

Programas Especiales

Entre las múltiples opciones de su portafolio, ofrece a empresas, agremiaciones y colegios, talleres de salud mental:

Alcoholismo, Tabaquismo, Farmacodependencia, Salud sicosocial: Autoestima, Manejo del Estrés, Comunicación.

Mayores Informes en los CIS