

Conciencia

El conocerse a sí mismo es imprescindible al hombre que quiere desarrollarse como persona, que quiere ser feliz, no para maravillarnos de nuestras bondades, sino para abrir caminos viables que nos conduzcan a realidades más plenas que están ya, pero dormidas, dentro de nosotros mismos. En ese camino nos enfrentamos a dificultades, a veces insalvables, que provienen también del mundo en que vivimos. Al final de ese camino nos encontramos un hombre fiel a sí mismo, consciente de sí y no ajeno a su humana condición, inmerso en su mundo y colaborador en la mejora del mismo. Frente a esto está el riesgo de no querer enfrentarse a la vida, a la realidad, viviendo en un mundo que conformamos según nuestros deseos y en el que sobrevivimos engañados, sin iniciativa y en estado de queja destructiva.

A. Conocimiento de sí mismo

1. Seguramente estamos ante la más imperiosa de las necesidades del ser humano, conocerse a sí mismo, **tener conciencia de sí, de su realidad y de sus aspiraciones**, para poder alcanzar un desarrollo armónico de su personalidad, la felicidad

Cuando una persona no se encuentra a sí misma, no encuentra nada (Goethe)

El hombre dueño de sí mismo no conocerá otro amo (Proverbio chino)

La principal tarea del hombre en la vida es darse a luz a sí mismo (E. Fromm)

Cada hombre tiene su nombre (Proverbio español)

Cuanto más reflexionemos, tanto más seremos otros (Valery)

Conoce tu obra y llévala a cabo (Unamuno)

Has de poner los ojos en quien eres, procurando conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento que pueda imaginarse (Quijote, II,42)

Nunca permitas que tus pies vayan por delante de tus zapatos. (Proverbio Escoces)

Hay dos tipos de personas: los buenos y los malos. Los buenos duermen bien, pero los malos parece que se lo pasan mejor cuando están despiertos. (W. Allen)

Conserva la calma en las discusiones, porque el apasionamiento puede convertir el error en falta y la verdad en descortesía (Herbert)

Exige mucho a ti mismo y espera poco de los demás. Así te ahorrarás disgustos (Confucio)

Algunas cosas son de dominio nuestro, otras no. Pertenecen a nuestro dominio la opinión, el sentimiento, la aversión (Epicteto)

2. Esta conciencia de sí no es en ningún caso para complacernos narcisísticamente en aquello que somos, sino para lanzarnos a pasos cada vez más ambiciosos y así **mejorar uno mismo y poder mejorar la realidad que le rodea**

El hombre puede ser más de lo que se cree (A. Gide)

Sabemos lo que somos, pero no lo que podemos ser. ("Hamlet", IV, 5; Ofelia)

Reflexiona lentamente, pero ejecuta con rapidez tus decisiones (Sócrates)

No permitas que lo que no puedes hacer interfiera en lo que si puedes hacer. (J.Wooden)

Límpiame Señor. Señor, no me des riquezas, no me des vida larga o corta, no me des poderes en la tierra que embriagan a los hombres, no me des locuras de idolatría de los falsos ídolos de este mundo. Límpiame, Señor, mis intenciones y dame la verdadera sabiduría del discernimiento, para distinguir entre el bien y el mal, dame la convicción que sentía san Pablo de sentirse amado (Mons. O. Romero)

Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos.

Nuestros pensamientos construyen el mundo (Allende, I.: El Reino del Dragón de Oro», 198. Tensing a Nadia)

sin dejar de ser conscientes de que aquello que pretendemos forma ya parte de nuestra propia realidad, aún quizá sin explorar:

No corras tras la dicha, que la tienes a tu espalda. (proverbio africano)

No vayas mirando fuera de ti, entra en ti mismo, porque la verdad habita en la interioridad del hombre (San Agustín)

Proyecto mi sombra en el camino porque tengo una lámpara que aún no ha sido encendida (Tagore)

El fondo del corazón está más lejos que el fin del mundo. (Proverbio danés)

aunque no resulta una tarea fácil ni inmediata, sino que es la misma persona quien se pone obstáculos a veces insalvables:

Yo no necesito saber tus secretos; tú, sí. [y justamente por eso necesitas decirlos] (Película: Votos rotos)

El fondo del corazón está más lejos que el fin del mundo.

Cuando el ciempiés está cansado, le duelen muchas patas (Babaliki)

No hay árbol que el viento no haya sacudido. (Proverbio hindú)

No son las asperezas del camino las que dañan los pies, sino la piedrecita que llevas en el calzado (P. árabe)

Es propio de los espíritus débiles el ver todas las cosas a través de un velo. El alma se forma a sí misma sus horizontes. (A. Dumas: Conde de Montecristo)

3. Esta dificultad de ser consciente a sí mismo puede deberse, entre otras cosas, a que **uno no se hace a sí mismo, sino que es el producto de infinidad de aportaciones**, algunas incluso tan viejas como la humanidad

En cada hombre hay un poco de todos los hombres (Lichtenberg)

El individualismo absoluto es una necesidad (Amiel)

Interioridad. Vivimos muy afuera de nosotros mismos. Son pocos los hombres que de veras entran dentro de sí, y por eso hay tantos problemas... En el corazón de cada hombre hay como una pequeña celda íntima, donde Dios baja a platicar a solas con el hombre. Y es allí donde el hombre decide su propio destino, su propio papel en el mundo. Si cada hombre de los que estamos tan emprobleados, en este momento entráramos en esta pequeña celda y, desde allí, escucháramos la voz del Señor, que nos habla en nuestra propia conciencia, cuánto podríamos hacer cada uno de nosotros por mejorar el ambiente, la sociedad, la familia en que vivimos (Mons. O. Romero)

Será mi instrumento para la creación de cosas más maravillosa todavía, que él no ha imaginado (Tolkien, JRR.: Silmarillion», 14. Lluvatar, dios, refiriéndose a los hombres)

Nacemos, y en ese momento es como si hubiéramos firmado un pacto para toda la vida, pero puede llegar el día en que nos preguntemos, Quién ha firmado esto por mí. (Saramago, J.: Ensayo sobre la lucidez», 373)

4. De una persona con conciencia de sí podemos decir como el mejor de los piropos que, no importando en la situación en que esté, siempre será **fiel a sí mismo**

El rey anda como rey, aunque haya perdido el trono (proverbio africano)

Más me quiero ir Sancho al cielo que gobernador al infierno (Quijote, II,43)

Los que quieren lo que hacen, son más felices que aquellos que hacen lo que quieren (Rousseau)

y en el caso contrario nos encontramos con quien quiere estar presente en todo sin ser uno mismo en ningún caso:

El perro tiene cuatro patas, pero no puede recorrer dos caminos a la vez (Babaliki)

Estos son mis principios. Si a usted no le gustan, tengo otros (Groucho)

aunque con frecuencia vivimos una mezcla de sentimientos tal que nos haga perder tal conciencia, al menos de modo transitorio, debido a la fuerza con que nuestros instintos se manifiestan e influyen en nuestra conducta:

Dolor y desencanto al mismo tiempo, como si al ponerse a flote los instintos que latían en su corazón, hubiera sentido el sufrimiento al mismo tiempo que la tranquilidad que produce una operación bien hecha (Baroja, Labraz)

Jamás aceptaría pertenecer a un club que admitiera como miembro a alguien como yo (Groucho)

Cuando la cólera sale de madre, no tiene la lengua padre, ayo ni freno que la corrija (Quijote, II,27)

Es mejor estar callado y parecer tonto que hablar y despejar las dudas definitivamente. (Groucho)

5. Todas estas consideraciones nos conducen a **vivir con recta intención la realidad** en la que estamos inmersos, sabiéndola muy mejorable

Encomiéndate a Dios, y procura no errar en la primera intención (Quijote,II,43)

¡El vino que más me gusta es el que tengo en mi vaso; es el que yo puedo beber! (Don Bosco, Mbe VI, 313)

No hay ningún país donde sucedan tantas calamidades, como en este mundo (Don Bosco, Mbe VI, 308)

incluso después de nuestra humilde aportación:

No ames con exceso la obra de tus manos y las concepciones de tu corazón (Tolkien, JRR.: Silmarillion», 146. Ulmo, señor del Agua, a Turgon, elfo noldo)

B. Comprensión de la realidad

1. Comprender el mundo que nos rodea es una necesidad básica del ser humano, casi como **exigencia de la supervivencia**

Cuando no queda cerilla ya, es el dedo lo que arde (Mecano)

El lobo que se oye es peor que el orco que se teme (Tolkien, JRR.: SA II, 4 Boromir)

No es oro todo lo que reluce - ni toda la gente errante anda perdida (Tolkien, JRR.: SA II, 2 Bilbo)

aunque tal cosa no signifique dominarla, sino más bien adaptarnos:

De todos los infortunios que afligen a la humanidad, el más amargo es que hemos de tener conciencia de mucho y control de nada (Herodoto)

La aceptación momentánea de todo tal como es vale más que mil años de piedad (Mello)

y lo que el hombre debe estar atento para evitar es el conformar la realidad a nuestros deseos o circunstancias, perdiendo plenamente el contacto con las cosas tal como son:

Al gorrión le da lástima el pavo real por tener que ir tirando de su cola (Babaliki)

Ante la realidad, las posturas del hombre están claras:

- disfrutarla, si es positiva:

No busques el mañana incierto si te dan hoy para gozar. (Don Bosco, Mbe VIII, 872)

- esperar a que cambie, si no lo es:

El retirar no es huir, ni el esperar es cordura cuando el peligro sobrepaja a la esperanza, y de sabios es guardarse hoy para mañana, y no aventurarse todo en un día (Quijote, I, 22)

Nadie crece a fuerza de estirarse (Babaliki)

- hacer lo posible por cambiarla:

No son los golpes del martillo, sino el agua lo que da a los guijarros su perfección, con sus bailes y sus canciones (Babaliki)

No te cargues el mundo al hombro, nadie te lo pide (Babaliki)

- y, siempre, ser lo más positivo posible y hacer el bien en toda circunstancia:

El deber es ser útil, no como desees sino como se pueda (Amiel)

Cuando una gacela cae al agua son muchos más los que se asoman que los que bajan al pozo (Babaliki)

Cuando cambia la música también cambia la danza (Babaliki)

2. Sin embargo, las posturas ideales son eso, ideales, y no siempre factibles, pues nos podemos encontrar con

- la huida de la realidad:

Bebo para hacer interesantes a las demás personas (Groucho)

Todo el mundo se queja de no tener memoria y nadie se queja de no tener criterio (Francois de Laroche Foucauld)

- el riesgo:

Nadie agradece su pasado al cauce seco del río (Tagore)

En esta vida, lo amargo y lo dulce van de la mano (Babaliki)

Quien busca avisperos debe saber correr (Babaliki)

- y la despreocupación:

La primera vez que me engañas, la culpa será tuya; la segunda, la culpa será mía (Babaliki)

C. Inconsciencia

1. Una actitud bastante común es la de no querer enfrentarse a la vida

La vida humana, en la que todos tratan instintivamente de ocultar esas tristes realidades y las dejan intocadas bajo el montón de temas superficiales que sirven para alimentar el comercio entre los hombres (Houthorn)

Yo me pregunto por qué nadie se para a preguntarse casi nada (J. Krahe)

aunque para esto tengamos que engañarnos a nosotros mismos:

Tiene que soportar a la vez el consejo y la pena quien para pagar la pena tiene que pedir un préstamo a la pobre conciencia (Shakespeare, W.: "Othello", 1,3; Brabantio)

ayudados por elementos externos a nosotros mismos:

El vino demasiado, ni guarda secreto ni cumple palabra (Quijote, II, 43)

2. Tal inconsciencia nos hace vivir en un mundo inventado, con los ojos cerrados al mundo real que nos rodea

Sólo los que duermen y los niños necesitan ser cuidados. ¡Haz que despierten, o que crezcan! (Anthony de Mello)

Los hombres despiertos no tienen más que un mundo, pero los dormidos tienen cada uno su mundo (Heráclito)

La mayoría de los hombres gustan de resumir su vida en una fórmula, a veces jactanciosa o quejumbrosa, casi siempre recriminatoria; el recuerdo les fabrica, complaciente, una existencia explicable y clara. (T. Mann)

El dolor no es inaguantable, pero sí lo es tener el cuerpo aquí y la mente en el pasado o en el futuro (Gala, A.: Afueras de Dios)

El miedo no es real, sólo está en tu mente, como todo lo demás. Nuestros pensamientos forman lo que suponemos que es la realidad. (Allende, I.: El Reino del Dragón de Oro», 13. Tensing a Dil Bahadur)

3. Los sueños que alimentamos de este modo suelen tener forma de queja, de **inconformismo**, pero también de **falta de iniciativa** frente a un mundo que vemos siempre negativo

El barco en el que no vamos es el barco ideal para nuestro viaje (Saramago)

4. Y frente a ello se nos aconseja la **asunción de la realidad tal como es, sin temores** por lo que creemos que es malo pero que no queremos afrontar

Lo que no se puede evitar, ha de ser abrazado (Shakespeare, W.: "Las alegres comadres de Windsor", V,5; Page)

El temer que las cosas vayan mal a menudo hace más daño que el estar seguro de que es así, pues las certidumbres o ya no tienen remedio o, conocidas a tiempo, se puede poner remedio (Shakespeare, W.: "Cimbelino"; I,7; Imogen)

siempre dirigidos por la prudencia en nuestras actuaciones, sin caer en el optimista descontrol

El intentar cosas de las cuales antes nos puede suceder daño que provecho es de juicios sin un discurso y temerarios (Quijote, I, 33)

La valentía que no se funda sobre la base de la prudencia se llama temeridad (Quijote, II, 28)

y así intentar que nunca se diga de nosotros, con razón que:

Él puede parecer un idiota y actuar como un idiota. Pero no se deje engañar. Es realmente un idiota. (Groucho)

PARA LA REFLEXIÓN

1. Algunas cosas son de dominio nuestro, otras no. Pertenecen a nuestro dominio la opinión, el sentimiento, la aversión. ¿Qué cosas me gustan? ¿Cuáles no? Contesta pensando en algún aspecto concreto: de mis amigos, de mis estudios, de mí mismo,...

2. Sabemos lo que somos, pero no lo que podemos ser. Imagínate dentro de 20 años y piensa a lo grande, ¿cómo te ves?

D. Responsabilidad, conciencia en acción

El ser conscientes de nosotros mismos nos obliga a ser consciente de cómo usamos nuestro tiempo, nuestra vida:

No malgastes el tiempo, porque es el material de que está hecha la vida (Benjamín Franklin)

ser responsables de lo que con el tiempo y la vida hemos hecho, pues eso mismo es lo que al final configura nuestra existencia, en bueno o en malo:

Los hombres padecen los males que ellos mismos eligieron (Pitágoras)

Cada uno es artífice de su ventura (Cervantes)

Quien lo miga a comerlo se obliga (Proverbio español)

Cuando la ruta está trazada no se puede dejar de proseguir (Saint-Exupéry)

aunque siempre queda el falso refugio de creernos incapaces de aquello que no deseamos hacer

Quien no es capaz de hacer una cosa, dice que no merece la pena (Proverbio de Benín)

Se necesita mucho tiempo para que un hombre comprenda cuál es su deber; se lo impiden los deberes. (BUBER, M.: Gog y Magog, 111)

3. Piensa en el tiempo de que dispones en una tarde cualquiera. ¿Cómo dispones de él? ¿Qué personas se benefician del mismo? ¿Qué minutos están presididos por la cobardía?

EL CLAVO

(Hnos. GRIMM)

Un comerciante había hecho buenos negocios en la feria, vendiendo todas sus mercancías y llenando su talega de plata y oro. Quiso emprender el camino de regreso para llegar a casa antes de que oscureciera, así que cargó la talega sobre su caballo y se alejó al galope.

Al mediodía hizo alto en una ciudad; cuando iba a marcharse, un criad de la posada señaló a su caballo y le dijo:

—Señor, a la herradura de la pata izquierda de atrás le falta un clavo.

—Pues déjalo que falte —repuso el comerciante—. La herradura aguantará las seis horas que todavía me quedan de viaje. Tengo prisa.

Por la tarde, cuando hizo alto de nuevo y mandó dar follaje al caballo, entró otro criado en la sala y dijo:

—Señor, a vuestro caballo le falta una herradura en la pata izquierda de atrás. ¿Se lo llevo al herrero?

—Déjalo que falte —replicó el señor—. El caballo aguantará muy bien el par de horas que aún me quedan de camino. Tengo prisa.

Se alejó al galope, pero no pasó mucho tiempo antes de que el caballo empezara a cojear. Y a poco de cojear, empezó a renquear, y no renqueó mucho sin caerse y partirse una pata. El comerciante tuvo que abandonar el caballo, desatar la talega, echársela al hombro y dirigirse hacia su casa, a la que llegó bien entrada la noche

—De todo esto —se dijo a sí mismo—, tiene la culpa el maldito clavo.

4. Piensa en alguna vez que buscaste una excusa para eludir tu responsabilidad. ¿Cómo te sentiste? ¿Qué de positivo encontraste? ¿Cuál hubiera sido la respuesta correcta?

ZANAHORIA, HUEVO O CAFÉ

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última colocó granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café y lo puso en un tercer recipiente.

Mirando a su hija le dijo:

-Querida, ¿qué ves?

-Zanahorias, huevos y café- fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma. Humildemente la hija preguntó:

-¿Qué significa esto, padre?

El le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café sin embargo eran únicos; después de estar en agua hirviendo habían cambiado al agua.

5. -¿Cual eres tú?, le preguntó a su hija-. Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecido? ¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.