



Desde el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica, este mes proponemos una reflexión sobre la conciencia de nosotros mismos. Para Newman “es preciso situar la conciencia de las personas en un puesto privilegiado del desarrollo moral. De ahí que hay que dejar espacio para la conciencia de los fieles y se nos llama a formarlas, «pero no a pretender sustituirlas»”. Podríamos hacernos algunas preguntas ¿me encuentro perdido, me siento solo? ¿cómo es mi fe, ha crecido conmigo según voy cumpliendo años? ¿qué tiempo dedico a mi formación como creyente? ¿procuro crecer a nivel humano y espiritual en comunidad?

[www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## TOMAR CONCIENCIA DE SÍ

**Cada ser humano tiene cuatro atributos - conciencia de sí mismo, conciencia, voluntad propia e imaginación creativa. Estos atributos dan la libertad humana. El poder de elegir, de responder y de cambiar (Stephen R. Covey).**

¿Qué es ser consciente de sí mismo?: Ser consciente significa prestar atención del momento presente. Significa estar consciente sin juzgar, sin reflexionar o pensar. Somos los observadores. ¿Por qué es importante vivir conscientes? Porque nos ayuda a observarnos a nosotros mismos sin juzgarnos y mostrar quién somos realmente. **Vivir consciente es la mejor herramienta para mejorar nuestra autoestima.** En las últimas décadas se está imponiendo una nueva visión de los derechos humanos. Vivimos en un ambiente cultural caracterizado por un individualismo que no quiere aceptar ningún límite ético. Esto ha tenido consecuencias en la legislación: comportamientos que eran tolerados mediante una “despenalización” adquieren la consideración de “derechos” que deben ser protegidos y promovidos. En algunas de estas leyes se promueve, la imposición de los principios en los planes educativos, y se restringe el derecho a la objeción de conciencia tanto de las personas como de las instituciones educativas, sanitarias o de asistencia social, con lo que se limita el ejercicio de la libertad.

El Estado debería observar algunos principios que nosotros recordamos: 1. Procurar la igualdad jurídica de los ciudadanos y evitar las discriminaciones que tengan como fundamento la religión. 2. Reconocer los derechos de las instituciones y de grupos constituidos por miembros de una determinada religión para la práctica de la misma. 3. Prohibir todo aquello que, aun siendo ordenado directamente por preceptos o inspirándose en principios religiosos, suponga un atentado a los derechos y a la dignidad de las personas, o ponga en peligro sus vidas. Desde estos principios, las leyes han de garantizar el derecho de todo hombre «de actuar en conciencia y libertad a fin de tomar personalmente las decisiones morales».

Newman vincula la conciencia con la verdad, lo que le permite afirmar con rotundidad que «la conciencia es el primero de todos los vicarios de Cristo». En la actualidad, estamos en un posible riesgo de reducir la conciencia a aquello que es meramente legal y seleccionar como futuros estudiantes de las profesiones sanitarias y asistenciales, solo aquellos que son capaces de cumplir esta normativa, buscando en cierta manera profesionales sin criterio propio, o sin criterio más allá de la normativa legal. **«No es posible una moral desde la concepción individualista o cerrada de la propia subjetividad**, pero tampoco desde una conciencia heterónoma, cuya virtud principal sea la obediencia, una conciencia obediente obligada a seguir la verdad que alguien le dicte desde fuera, aunque sea del Magisterio. Eso supone desconfianza con respeto a la capacidad humana de la búsqueda de la verdad. Sucede cuando alguien manipula las conciencias y también cuando pedimos el amparo del Magisterio renunciando a realizar nuestro propio trabajo de discernimiento» (Julio L. Martínez).

## AUTOCUESTIONAMIENTO

Si tuviésemos que clasificar nuestra sociedad, quizás destacaríamos que es heterogénea y plural pero también una sociedad cada vez más descreída e indiferente ante algunos valores esenciales, que han contribuido durante generaciones en el desarrollo ético y moral de las personas, sin olvidar el crecimiento de la relatividad y el egoísmo, tan dañinos para combatir y erradicar las diferencias que sufren los más desfavorecidos de la sociedad. ¿Qué podemos hacer los cristianos, ante estas situaciones? Trabajar con esperanza sin dejar de ser realistas, pero siendo optimistas para trabajar por lograr cambios positivos que son posibles, hay mucho bien dormido en la conciencia de las personas; la alegría y el optimismo son poderosas armas para no dejarnos vencer en momentos de incertidumbre y de dolor. Hoy que tratamos el autocuestionamiento, aprovecho algunas reflexiones, y preguntas que se hace, que nos hace, el teólogo José Antonio Pagola: “¿Hay todavía en el Evangelio algo que pueda ser leído, en medio de nuestra sociedad indiferente y descreída, algo nuevo y bueno para el hombre y la mujer de nuestros días? ¿cómo es posible vivir la fe en nuestros días? En el Evangelio de Jesús los creyentes nos encontramos con un Dios desde el que podemos sentir y vivir la vida como un regalo, que tiene su origen en el misterio último de la realidad que es el Amor. Para mí es bueno creer en un Dios que me pregunta con frecuencia qué hago por mis hermanos”. En el Evangelio de Jesús nos encontramos con un Dios que, a pesar de nuestras torpezas nos da fuerza para defender nuestra libertad sin terminar esclavos de cualquier ídolo; para no vivir siempre a medias ni ser unos “vividores”; para ir aprendiendo formas nuevas y más humanas de trabajar y de disfrutar, de sufrir y de amar: Profundicemos en la enseñanzas del Evangelio, no sólo encontraremos la fuerza que necesitamos para vivir con esperanza, nos aportará el equilibrio que aumentará nuestros niveles de conciencia, y tener un mayor control de nuestra realidad, nos ayudará a humanizar nuestras relaciones.

En este mes hemos celebrado la fiesta del Beato Olallo Valdés, hermano de San Juan, nació, vivió y murió en Cuba, durante muchos años fue el único Hermano de la Orden en Cuba. De él nos han dejado su testimonio personas que convivieron con él, y sus biógrafos: Tenía una sonrisa bondadosa, suave y dulcificada siempre para el dolor del prójimo. Una vida de entrega, regida desde el espíritu, en el que Dios era el norte de su vivir, que le impulsaba a darse amando, mediante su servicio al prójimo. Fue modesto hasta la humildad, con humanidad verdaderamente evangélica. Fue un apóstol de la caridad mediante la hospitalidad. Pidamos su intercesión ante Nuestro Señor para que nos inspire y nos guíe.



### PARA PENSAR

La autoobservación es estar consciente y equilibrado en nuestra experiencia presente. No es más complicado que esto. Es estar abierto a recibir el momento presente ya sea incómodo o no, sin tratar de evitarlo o negarlo. **(Sylvia Boorstein).**

### EL RINCÓN DEL COLABORADOR

Conciencia Plena es un término poco definido que ha ganado popularidad cultural. Para algunos, la conciencia plena consiste en hablar de un estado meditativo específico. La conciencia plena se puede entender como la observación de los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones físicas y las emociones de una persona, sin juzgar si están bien o mal. se suele usar para reducir del estrés en esta vida agitada. También se emplea para evitar rumiar en el pasado o preocuparse por el futuro. Para otros, se considera un medio de autodescubrimiento. La conciencia plena tiene sus raíces en el budismo, Algunas de las técnicas de la conciencia plena son compatibles con la Biblia. Gracias a la toma de conciencia del estado de rumiación y estrés llegamos a la paz de la mente y tras un gran esfuerzo personal. Pero nunca conseguiremos la paz que buscamos solos ya que solo DIOS cubre y satisface nuestra necesidad más profunda. Es el Espíritu Santo el que nos ayuda a despejar nuestra mente que pensemos con sinceridad y honestidad, encontrando la verdadera paz que solo DIOS nos puede proporcionar, orando y adorando a DIOS. Cuando como cristianos que somos acudimos a DIOS, le escuchamos a través de la oración y dejamos que a través de la comunión entre nosotros y hacemos como su hijo JESUS escuchar las necesidades de nuestros hermanos y con el estudio de la biblia somos más conscientes de permitir a DIOS que escruña y revele en nuestros corazones y con este crecimiento personal si seremos capaces de lograr la paz interior que tanto anhelamos y no nos dejamos llevar por los falsos dioses que oscurecen nuestro pensamiento.

**África Enciso**

*Terapeuta Ocupacional. Equipo SAER de la Clínica.*