

## **Autoestima y autotransformación**

El ser humano, en virtud de su naturaleza intrínseca de perfección, siempre está en búsqueda del conocimiento que le ayude a cambiar su realidad. Y ese es el desafío, por que a pesar de que en esencia tiene una naturaleza positiva, que responde a los valores originales de paz, pureza, amor, felicidad, conocimiento y poder, el entorno familiar, educativo, laboral y social le van imprimiendo hábitos, costumbres, creencias y valores que nublan su verdadera esencia, dando paso a rasgos o caracteres de personalidad que van en contravía de esa esencia y que afectan su estima, imagen y confianza.

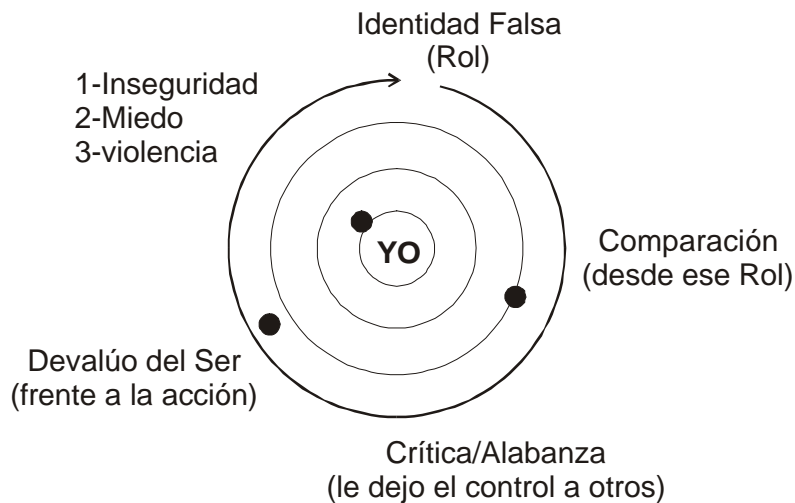
Para ilustrar éste aspecto me gustaría compartir con nuestros amables lectores un relato de la India exótica y legendaria, según el cual cerca a los Himalayas había un monasterio muy antiguo cuya entrada estaba custodiada por una enorme estatua de arcilla. En cierta oportunidad los monjes acordaron cambiar la estatua de lugar para que se apreciara mejor; al efectuar la operación y por efecto del peso de la figura, se formaron unas grietas en ella que permitieron determinar que debajo de la arcilla había algo que brillaba, y era, nada mas ni nada menos, oro de 18 quilates cubierto con barro para que no se lo robaran.

En esencia el relato expresa que la verdadera belleza y valor está adentro y no afuera, que cada uno de nosotros, detrás de la máscara que hemos formado de creencias, conceptos y costumbres adquiridas, esconde un tesoro de virtudes, como la paz, el amor y la felicidad. El desconocimiento de nuestra verdadera esencia, es lo que obstaculiza los procesos de cambio que buscamos o pretendemos hacer los seres humanos.

Por ello, la autotransformación está relacionada con la autoestima, ya que ella guarda relación con el conocimiento de la belleza interna, la singularidad y el valor del ser humano; el conocimiento y experiencia de estos aspectos, determina el nivel de satisfacción personal que podamos lograr y experimentar.

La autoestima tiene que ver con la capacidad de aceptar y reconocer nuestro propio valor y dignidad como seres humanos, más allá de los conceptos o ideas impuestas. Está relacionada con la autoimagen o percepción clara y objetiva de la propia personalidad, y del autoconcepto u opinión personal que tengamos de nosotros mismos.

De acuerdo con las enseñanzas de la Universidad Mundial Espiritual Brahma Kumaris, en la gráfica siguiente, podemos ver como el ser o yo verdadero, es afectado por la falsa identidad, generándose una serie de sentimientos y actitudes que afectan la autoestima



Como consecuencia de la personalidad impuesta, surge de manera recurrente la personalidad del "Yo no sé", "Yo no quiero", "Yo no puedo", y con ello la inseguridad, el miedo y la violencia.

Por lo tanto, el requisito **sine qua non**, para abordar un proceso sistemático y sostenido de transformación es necesario tener el autoconocimiento y la experiencia del ser espiritual, eterno e ilimitado, que somos cada uno de los seres humanos, independiente del ropaje físico a través del cual desempeñamos nuestros roles, rutinas y responsabilidades.

Dicha conciencia nos ayuda a trascender a las condiciones y percepciones limitadas que han determinada nuestra forma de pensar, actuar e interactuar. La conciencia del ser espiritual fortalecida con la relación o conexión permanente con Dios, el Alma Suprema, como único ser que permanece estable en esa conciencia, hacen que vuelva a recuperar la visión espiritual que me ayuda a ver las personas y situaciones de manera diferentes y por lo tanto realizar los esfuerzos requeridos para alcanzar la perfección, con ello la felicidad y realización que estamos buscando.

Manuel Cerón