

Navegando el Conflicto Interno: Un Viaje hacia la Armonía Personal

En la jornada de la vida, es común encontrar momentos de descontento y frustración que parecen surgir de fuentes externas. Sin embargo, muchas veces, este conflicto nace de una desconexión interna: un choque entre lo que queremos consciente y lo que tememos inconscientemente. Este fenómeno, que podríamos llamar "conflicto dual", es el epicentro de muchas de nuestras luchas emocionales.

La clave para superar este dilema radica en desarrollar una conciencia profunda de nuestras realidades internas. Es como ajustar la sintonía de una radio para captar las frecuencias más sutiles de nuestro ser. Al hacerlo, podemos descubrir que las causas de nuestra tristeza y frustración no son las circunstancias o las acciones de otros, sino nuestras propias negaciones internas.

Imaginen por un momento que están nadando. El agua representa las fuerzas vitales del universo que nos sostienen, pero también requiere nuestra participación activa y relajada. Si nos movemos con demasiada tensión, el agua nos parecerá hostil; si permanecemos completamente pasivos, nos hundiremos. Este equilibrio entre acción y confianza es crucial para encontrar armonía y satisfacción en la vida.

El primer paso para resolver el conflicto dual es reconocer y aceptar que en algún nivel estamos diciendo "no" a lo que conscientemente anhelamos. Esta negación puede provenir del miedo, la inseguridad o patrones de pensamiento destructivos. Al identificar esta resistencia interna, podemos comenzar a dismantelar el ciclo de culpabilización, ya sea dirigido hacia los demás o hacia nosotros mismos.

La culpabilización, una reacción común pero destructiva, nos desvía de la verdadera fuente de nuestro malestar. Nos lleva a un ciclo de negatividad que refuerza la autodestrucción y la resistencia ciega. En lugar de buscar fuera, es vital mirar dentro, observar nuestras emociones con desapego y sinceridad, y entender las complejas interacciones que generan nuestras reacciones emocionales.

A medida que avanzamos en este proceso de autoexploración, comenzamos a desatar los nudos emocionales que obstruyen el flujo de nuestra energía vital. Este es un viaje hacia la autocomprensión y la aceptación que nos permite movernos a través de la vida con la gracia y la confianza de un nadador experto. Nos sentimos sostenidos por las fuerzas universales, pero también participamos activamente en el acto de vivir.

La verdadera transformación ocurre cuando estamos en paz con nuestro interior, cuando reconocemos nuestras contradicciones y trabajamos para alinearlas con nuestras aspiraciones

conscientes. Este proceso no solo nos libera de la carga del conflicto interno, sino que también nos permite experimentar una vida más plena y conectada.

En conclusión, el camino hacia la armonía personal es un viaje de autodescubrimiento y aceptación. Al enfrentar nuestras realidades internas, cultivamos una relación más saludable con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Así, como un nadador que confía en el agua para sostenerlo, podemos flotar a través de la vida con serenidad y propósito.

P160

Olga Tanaka B