

# Grupo de trabajo para la Autorrealización

Coordinado por Antonio García Domínguez

## *¿Qué es la Autorrealización?*

Es un proceso de liberación con respecto al condicionamiento que sufre nuestra mente, derivado de las ideas aceptadas (creencias) y de los hábitos o automatismos que ha adquirido. El objetivo es que aparezca la verdad de lo que somos y, así, poder desarrollarnos en plenitud.

A lo largo del proceso la persona va dándose cuenta de que ha vivido a partir de una idea de sí misma que su mente proyecta en el tiempo, pero no en la realidad de lo que es y de lo que hay a cada momento.

La Autorrealización supone llegar a descubrir cuál es la identidad última que hay en mí y poder desarrollarla dando lugar a un cambio en la percepción de mi realidad.

***“Realizarse es descubrir lo que somos detrás del error en que vivimos,  
y si no se descubre el error no se puede vivir la verdad.  
La verdad no es algo a adquirir, la verdad es lo que queda  
cuando quito el error que he superpuesto.”***

***Antonio Blay***

## *¿Qué es un grupo de trabajo para la Autorrealización?*

Es un grupo de personas que crea un espacio común de confianza para favorecer y compartir su proceso de toma de conciencia y autorrealización. Se sitúa en una posición intermedia entre lo que es un curso de formación y un grupo de ayuda mutua

Si bien habrá conocimientos teóricos a transmitir que sirvan como base para el proceso, el trabajo es fundamentalmente experiencial.

**Quien mira  
hacia fuera  
SUEÑA,  
Quien mira  
hacia dentro  
DESPIERTA**

*C. G. Jung*

Este trabajo sólo es posible cuando hay una demanda interna de encontrar respuestas a preguntas relativas a la propia identidad, a los objetivos de la vida, a los conflictos repetitivos... y, sobre todo, a la pregunta de **¿Por qué soy como soy y cómo puedo cambiarlo?** Esto último implica una disposición de la persona a adoptar una mirada curiosa y abierta sobre sí misma, y una apertura a relativizar lo que “sabemos” sobre nuestra historia personal.

A lo largo de las sesiones del grupo aparecerán cuestiones personales e íntimas, por lo que es necesario un pleno compromiso de

confidencialidad, quedando absolutamente garantizado que lo compartido en el grupo no saldrá de ese ámbito.

Se requiere una actitud abierta a recibir apoyo y a darlo cuando sea necesario, a dejarse acompañar y acompañar. El proceso de liberación de las ideas que las personas arrastramos sobre nosotras mismas no es fácil y suele necesitar de un trabajo constante durante un largo periodo de tiempo. No obstante, las ventajas se empiezan a disfrutar desde muy pronto.

## ***Las bases de las que partimos***

- ✓ La **mayor libertad** a la que podemos acceder es superar el condicionamiento mental que deforma nuestra visión de la realidad y de lo que somos. Para ello hemos de hacer un replanteamiento global de nuestra propia historia personal ya que “el cómo debemos ser” se pone por encima de lo que somos en realidad, y de su desarrollo.
- ✓ Adoptamos una **visión transpersonal** del ser humano en línea con lo que hoy proponen tanto varias escuelas y técnicas psicológicas como diferentes tradiciones milenarias.
- ✓ Es una **visión laica** no alineada con tradición o religión alguna. El proceso se basa en la experiencia personal más allá de un sistema de creencias.
- ✓ Tomamos como base las propuestas de Antonio Blay y, especialmente, lo reseñado en su libro **“SER. Curso de psicología de la autorrealización”**. Además, para facilitar el trabajo, utilizaremos las enseñanzas y herramientas de diferentes autores y autoras, así como de distintas escuelas y tradiciones.

## ***Contenidos***

- La identidad ¿Qué somos? Los tres Focos. Inteligencia, Energía Vital y Afectividad.
- El crecimiento natural y sus obstáculos: los hábitos adquiridos y los modelos aceptados.
- Herramientas:
  - ✓ La Atención
  - ✓ La Observación
  - ✓ La Respiración consciente
  - ✓ La Meditación
  - ✓ Actitud: Paciencia, Aceptación, Confianza y Acogida amorosa
- Actitud positiva y movilización del potencial activo.
- Descubrimiento del personaje (El guión oculto de nuestra vida).
- Reeduación del inconsciente y sanación de las situaciones pendientes. La realidad sólo existe en presente.
- El Centramiento. Hacia el yo-central.

***Aprenderemos a conocer en profundidad y a gestionar nuestra mente y, por tanto, Nuestra Vida.***

## ***Información para participantes***

**Composición:** Los grupos son pequeños, alrededor de 8 personas.

**Compromisos:** Asistencia, puntualidad, confidencialidad y hacer los trabajos acordados (nunca más de 15-20 minutos diarios). El compromiso general que se solicita a las personas participantes en los grupos es que le den la importancia necesaria a su proceso de Autorrealización.

**Lugar de las sesiones:** Pasaje Tomás Escalonilla 7, 29010 Málaga (Nueva Málaga)

**Días y horarios:** El horario será de 18:30 a 21:00. Se realizarán dos sesiones mensuales, el segundo y cuarto lunes de cada mes.

Contacto: [antonio.garcia.dominguez@gmail.com](mailto:antonio.garcia.dominguez@gmail.com) 685.27.18.39

**Fecha de la primera sesión.** Lunes, 23 de marzo. (este primer mes nos veremos 4º y 5º lunes)

**Duración.** 12 meses. El mes de agosto se descansa.

**Precio.** 40 € al mes.

## El proceso en palabras de Antonio Blay

*Lo que está impidiendo mi autorrealización son mis propias ideas y creencias. Siempre estoy buscando que algo exterior me dé, bajo la amenaza de que otro exterior me lo quite, y en ningún momento estoy buscando la plenitud allí donde realmente está. La única plenitud concebible, real, en el mundo concreto es la plenitud que es consecuencia de una plena actualización del propio potencial. Todos nuestros problemas psicológicos derivan de este insuficiente desarrollo de nuestras cualidades. Solo mi desarrollo interior me puede llenar.*



*Esa trayectoria por la cual yo estoy constantemente tratando de llegar a algo que me complete, que me haga vivir una plenitud en un sentido u otro, hace que en cada momento yo adopte unas actitudes, que responda ante las situaciones de un modo u otro. Todo esto está creando un estilo propio que le podemos llamar el personaje. Este es el personaje que estamos representando en la vida sin darnos cuenta.*

*El primer trabajo es la atención despierta para observar, para ir descubriendo qué está funcionando, y con esta atención no solamente iré descubriendo los condicionamientos, los hábitos adquiridos, sino que también iré descubriendo el personaje que yo estoy representando en la vida. La atención y la observación me permiten estar más allá de esos mecanismos que están funcionando automáticamente.*

*Cuando insisto en la observación, cuando ya parece que todo está visto, curiosamente aparece entonces una visión profunda, y veré la causa de la cosa. Penetraré en ello y será una visión inmediata y completa. El ver nunca engaña. Engaña la interpretación de lo que veo. Con el pensar no descubrimos. Con mirar, observar y comprender, sí.*

*La mente ha de ser reeducada porque la mente es un elemento pasivo en el que se registra todo lo que se le da. Una vez aceptada una idea actúa en función de las ideas aceptadas. En la medida que en nuestro interior hay ideas, mi estado exterior y mi comportamiento serán la expresión de estas ideas. Las ideas son las que pre-determinan, pre-configuran mi modo de sentirme y mi modo de funcionar.*

*Este trabajo consiste en ir mostrando al inconsciente, como si se tratara de la educación de un niño o una niña, de un modo directo, la verdad. Es una reeducación de base.*

*Funcionar conscientemente desde el centro es el requisito de la eficacia máxima, a la vez que es el requisito para que yo sea realmente yo y no mis cosas, no mis ideas, no mis emociones, no mis procesos físicos.*

*Conforme desarrollo la capacidad de ver me acerco al origen de esa capacidad, que es el SER central. Al final, el ver se convierte en sujeto (ahora siempre es un objeto) que es el SER. Se produce pues un doble desarrollo.*

*Es necesario trabajar primero la autorrealización porque los mismos problemas cambian totalmente conforme nos vamos autorrealizando.*

Para conocer más: <http://www.autorrealizacion.es>