

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 12



Escuela de
Sabiduría Interior

Etapas del despertar espiritual, un viaje hacia el interior.



Por Gema Sánchez



¿Qué es el despertar espiritual?

Es un proceso profundamente individual en el que comienza una transformación de manera continua con su verdadera esencia, reconectando con su interior, con su verdadero yo, recordando su origen divino, dando lugar a la alquimia mística del ser integrando que todos somos uno.

Esta manifestación interior no se inicia de la noche a la mañana, ni siquiera es un proceso corto o feliz, son transiciones hacia una vida de conexión con uno mismo y presencia en el aquí y ahora, y suele manifestarse en varias etapas.

Fases del proceso

★ **Quebranto o crisis existencial**

Es una situación que te zarandea y saca de tu zona de confort, es un momento en que tus viejas estructuras y creencias dejan de tener sentido y comienzas a cuestionarte todo. Puede ser debido a una pérdida familiar, un divorcio, un despido, una mudanza, etc.... en el que se experimenta una desconexión tan grande, que de alguna manera se muere algo en uno mismo para que energéticamente comience a renacer, comenzando una búsqueda más allá de todo lo material.

★ La búsqueda de respuestas:

Es un tiempo en el que se indaga para encontrar nuevas visiones, aprendizajes, respuestas con la asimilación de un más allá de lo que ahora es conocido y controlado por nuestra mente y visión de la psique.

★ La noche oscura del alma:

A lo largo de nuestra vida solo nos preparan para el hacer, sin saber que conlleva una desconexión tan grande de nosotros mismos, que este paso es necesario y a la vez el más doloroso (puede ser común que se convierta en depresión), en el que parar es necesario y donde todo lo que conocíamos se disuelve para renacer, para ser iluminado, dejando atrás miedos, sombras, heridas emocionales y demás partes emocionales de nuestro ser que ya no resuena con nosotros, todo lo que como *“la piel de una serpiente”* necesitamos despojar para dejarlo atrás y sanar traumas. Solo la introspección y la aceptación de lo que somos nos ayudará a sanar.



★ Aceptación:

En una fase de apertura mental y con sed de conocimiento más allá de lo material, comienzas a investigar de manera espiritual todo aquello que abra tu camino para encontrarte y salir de la noche oscura del alma.

Todo lo que conocías se quebró, nada tiene sentido, pero si comienzan a tenerlo aquellas inquietudes que sin saber porque te llenan el alma, hacen que tu encuentres paz y armonía realizando actividades que en

otro momento hubiesen pasado desapercibidas como podría ser una clase de yoga, una meditación, unas clases de tarot, una serie de mediumnidad o simplemente un paseo por el campo.

★ La integración y paz:

Desde una perspectiva renovada, se comienza a aplicar todo el conocimiento adquirido en la vida cotidiana, armonizando el consciente e inconsciente, ayudados por la aceptación del desapego y con un sentir desde el amor, comienza nuestro camino con más paz, más ligeros y en conexión con el entorno, con otra visión diferente de la vida e incluso con menos cargas que nos apegan a lo material y al ego limitante.

Cada persona las vive de manera diferente este proceso, en ocasiones se pueden manifestar entrelazadas o incluso se puede no manifestar alguna, ya que cada ser tiene su propia firma energética y manera de afrontar sus percepciones.

Sea cual sea el punto en el que estés, está bien. Porque cada paso, incluso el más difícil, también forma parte del despertar.

¿En qué momento te encuentras tú?