



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

LA AUTO TRANSFORMACIÓN

Hecho por Valeriane Bernard

“En la vida, cualquier circunstancia difícil, cualquier situación crítica, cualquier obstáculo es, en realidad, una oportunidad para la reflexión y la autotransformación. Es el momento oportuno para detenernos, mirar en nuestro interior y fijarnos en qué tendríamos que mejorar o transformar de nuestra forma de ser, qué deberíamos eliminar de nuestro carácter que nos causa problemas”.

“Cuando seamos capaces de apreciar internamente la amplitud de lo que podemos lograr con respecto a lo poco que tendríamos que renunciar en términos de arrogancia, de ego o de prepotencia, estaremos aprovechando todas las oportunidades que hay en la vida para percatarnos de lo que podemos cambiar, rescatar, y mejorar de nuestro potencial”.

Vivimos en un mundo lleno de retos y dificultades, donde sentimos la necesidad de transformarnos. Para ello, es importante preguntarnos ¿Por qué nos gustaría transformarnos? y ¿Qué quisiéramos lograr como resultado de dicha transformación?

El deseo tan profundo y natural de ser felices es una poderosa razón que nos motiva a querer llevar a cabo una transformación sin importar la edad que tengamos, pues éste es un sueño tanto de jóvenes como de adultos.

Sabemos que la felicidad no se consigue por medio de una receta. Por lo tanto, en el camino de conquistar la felicidad y procurar la autotransformación es importante tener muy definida una meta: ¿Qué quisiera ser?, ¿Qué cosas me gustaría vivir, desarrollar, experimentar?, etc.

Si logramos tener bien definido lo que queremos (permanecer en paz, promover el amor, experimentar armonía en las relaciones, etc.), nos resultaría más fácil vivirlo en la vida cotidiana y enfrentar así los retos diarios sin actuar de forma negativa, con el deseo constante de buscar soluciones a los conflictos y teniendo cuidado de no entorpecer esta búsqueda.

Dedicar un espacio para nosotros mismos, donde podamos reflexionar acerca de lo que queremos, incluso para experimentar lo que tanto deseamos (nuestra meta), es muy importante y de mucho beneficio.

Por el contrario, en el momento en que olvidamos nuestra meta comenzaremos a tropezar con las dificultades y a tener conflictos.

Por ejemplo, cuando enfrentamos algún conflicto con alguien, tratamos de evitar a esa persona que no nos agrada y decidimos no relacionarnos con ella, pero no nos percatamos de que, al actuar de esta manera, estamos bloqueando también el encontrar una solución y, por lo tanto, la posibilidad de salir adelante.

De igual forma, debemos estar conscientes, en el ámbito interno, de los objetivos que nos hemos propuesto.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Si perseguimos cooperar, tener resultados positivos, o solucionar las dificultades, deberíamos justamente tener muy presente nuestras metas en los momentos en que nos enfrentemos con personas enojadas, que en algún momento podrían insultarnos o rechazarnos.

Si no llevamos el propósito de nuestra meta a cualquier lugar al que vayamos, entonces podríamos enojarnos con mucha facilidad y entorpecer la comunicación.

La imposibilidad de enfrentar positivamente algún conflicto en la vida nos demuestra que en ese preciso momento no tenemos la capacidad de lidiar con él y nos revela que no tenemos la fuerza o el amor suficiente para quitarle importancia.

En la vida, cualquier circunstancia difícil, cualquier situación crítica, cualquier obstáculo es, en realidad, una oportunidad para la reflexión y la autotransformación. Es el momento oportuno para detenernos, mirar en nuestro interior y fijarnos en qué tendríamos que mejorar o transformar de nuestra forma de ser, qué deberíamos eliminar de nuestro carácter que nos causa problemas.

A menudo, el hecho de quedarnos con el pensamiento de "yo tengo la razón" o "yo sí sé" es lo que hace que nos cerremos a la realidad de los demás, que los castigemos y menospreciemos.

Cuando seamos capaces de apreciar internamente la amplitud de lo que podemos lograr con respecto a lo poco que tendríamos que renunciar en términos de arrogancia, de ego o de prepotencia, estaremos aprovechando todas las oportunidades que hay en la vida para percatarnos de lo que podemos cambiar, rescatar, y mejorar de nuestro potencial.

Esta es una opción que se nos brinda a cada instante, una opción que hace que cada obstáculo se transforme en una bendición.

Aquel que se queda a contemplar un obstáculo como tal, se detiene en medio del camino. El que lo observa como una oportunidad de crecimiento, crece.

Sin embargo, muchas veces nos surge una pregunta: ¿Cómo puedo evitar ser influenciado por la negatividad de los demás?

Tradicionalmente, asumimos dos posiciones para hallar protección ante esta influencia negativa: huir o atacar. Ante los conflictos, algunas personas huyen para evitar enfrentarlos, otras, por el contrario, deciden atacar al sentirse amenazadas.

No obstante, debemos tener en cuenta que la negociación es una solución posible y muchas veces es la que menos somos capaces de ver.

Casi siempre nos convertimos en un espejo, donde devolvemos al otro lo que nos ha dado, ya sean gritos, insultos, etc. Otras veces, es el miedo a perder el que hace que huyamos ante la situación.

Debemos reconocer que al huir o al atacar estamos impidiendo nuestra satisfacción personal. Si logramos comunicación, si comprendiéramos las necesidades del enemigo, éste



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

se convertiría en un amigo. La acción de ofrecer en tiempo de necesidad es un gran acto de amor.

Por medio de la autotransformación nos libramos de las influencias negativas externas y podemos controlar nuestras respuestas, los impulsos internos de atacar, rechazar o tener miedo.

La influencia negativa de los demás es, por lo general, resultado del sufrimiento de ellos mismos y de sus necesidades de respuestas.

Cuando nos proponemos solucionar los conflictos, no sólo estaremos ayudando a otras personas sino que también nos estaremos liberando de patrones negativos como el miedo y el rechazo.

En el ámbito espiritual, debemos reconocer que en lo más profundo somos seres que constantemente buscamos paz, bienestar y armonía.

Si bien es cierto que existen personas que nos inspiran miedo o rechazo, deberíamos intentar comprender las causas que han propiciado que estas personas se comporten de tal forma y así poder controlar nuestras reacciones con el fin de llegar a un acuerdo favorable para ambos.

No deberíamos dejarnos afectar por los impulsos inmediatos, sino dejar que nuestra capacidad de discernimiento reconozca los patrones negativos y nos recuerde muy bien nuestra meta.

El trabajo de autotransformación no es fácil, implica cambios internos que solamente por amor a nuestra meta seremos capaces de llevar a cabo.

En primer término, deberíamos establecer la calidad de la relación que tendremos con nosotros mismos. El primer paso sería comprender cómo somos, cómo pensamos, cómo sentimos y cómo utilizamos esta herramienta fantástica que es el potencial interno.

El potencial de la conciencia humana es muy poderoso pero, en realidad, no lo sabemos utilizar.

Este potencial debe visitarse cada día para mantenernos conectados con lo que queremos internamente. Es esencial preguntarnos, en el camino de la transformación, ¿cómo quisiéramos ser?. Debemos ser capaces de crear pensamientos positivos a cada momento.

Internamente, el potencial se encuentra en constante desarrollo y es por eso que los pensamientos y emociones positivos deben ser creados diariamente. Es un proceso completamente dinámico.

El proceso de autotransformación es un camino que se debe disfrutar día a día, pues la meta de la vida es, precisamente, aprender a disfrutar cada segundo del paseo que es la vida misma.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Esto no sólo nos motiva a sentir amor por la meta, sino también a sentir amor por el camino que nos lleva a esa meta. La meta no es estática, la iremos descubriendo cada día nosotros mismos pues estaremos cambiando y desarrollándonos.

Sólo caminando se puede conocer el camino. Cuando el ser acepta que la vida es una autotransformación constante es cuando ésta se puede manifestar.

Es muy importante estar ubicado en el presente tanto en términos espirituales como en términos de la calidad de nuestra vida.

Cuando la mente está centrada en el presente es consciente de cómo es y puede emanar felicidad.

El poder del "ahora" es muy fuerte, pues es justamente en el "ahora" cuando podemos disfrutar y transformarnos.

Es imposible lograr alguna transformación si estamos ocupados pensando en el mañana. Esto puede resultar paradójico porque debemos estar en el presente pero sin perder de vista nuestra meta.

Es importante saber que en este proceso tiene que existir mucho amor hacia la meta pues, de lo contrario, jamás podremos llegar a alcanzarla.

A veces queremos autotransformarnos de inmediato, controlar nuestra vida y, aunque pensemos que podremos hacerlo por nuestra propia voluntad, debemos tener en cuenta que cada quien tiene su propio proceso.

Tenemos que aceptar la vida tal y como es, su funcionamiento, la sucesión de sus eventos y entender que no todas las personas van a actuar como uno considera que sería mejor, pues lo que no se acepta no se puede cambiar.

Esto nos revela que somos diferentes, que cada persona posee su propio potencial interno.

La vida, por su parte, tiene sus mensajes. Por eso, debemos ser capaces de autotransformar rasgos de nuestra personalidad para lidiar con la vida tal y como es, con la gente tal y como es.

Podemos ser una fuente de inspiración para los demás, pero no podemos cambiarlos. Esto es parte del camino que se recorre, son como pequeñas semillas que después se podrán recoger.

Aceptar la vida como es y decidir qué y cómo quisiera ser, constituyen dos elementos que se combinan. Por un lado, debe existir una fuerte determinación hacia lo que se quiere y, por otro, respeto y aceptación a la realidad. Debe haber un equilibrio entre estos dos elementos.

Es necesario tener el discernimiento interno que nos permita identificar qué podemos transformar, qué podemos mejorar y qué podemos ofrecer, respetando siempre a las demás personas y la realidad que nos rodea.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Usualmente, consideramos ciertas cosas difíciles o complicadas de hacer. Sin embargo, pensar que algo es difícil significa hacerlo difícil.

En el proceso de autotransformación debemos entender que poseemos el potencial y la completa capacidad de ser felices pero, aún así, pensamos que es imposible. Lo que sucede es que no sabemos utilizar los recursos y, por eso, deberíamos hacer el esfuerzo para aprender a usarlos.

Vivimos condicionados a un sistema de creencias, a una idea fosilizada de nuestra identidad que nos impide crecer.

Estas creencias están relacionadas con nuestro pasado, la historia familiar, la edad y la educación que hemos recibido. Aceptamos muchas creencias sin cuestionarnos, ni percatarnos de éstas y luego, al proyectarlas en nosotros mismos, no sólo nos limitamos, sino que no somos capaces de apreciar la realidad.

Para lograr la autotransformación hay algo que es esencial y es darse a uno mismo la oportunidad de experimentar la paz del silencio.

Constantemente estamos creando una gran variedad de pensamientos, en su mayoría superficiales, pensamientos que no salen de lo más profundo del nuestro ser. Nos hemos alejado de la esencia de nuestro ser.

Sin embargo, cuando volvemos a recuperar estas vivencias de paz absoluta, tan diferentes del quehacer cotidiano, nos vamos acercando a un mejor entendimiento personal y también global.

Debemos recuperar la seguridad interna, reconocer que tenemos el poder, el potencial, el derecho de ser como quisiéramos ser, de caminar hacia una meta en la vida: el auténtico derecho a descubrir quiénes somos.

La violencia no es más que un síntoma de debilidad. Cuando alguien "construye un caparazón", un sistema de protección, es porque se siente vulnerable.

A menudo sucede lo contrario, algunas personas suelen ser como el coco: duras en el exterior porque internamente son muy tiernas y se sienten frágiles.

Siempre tendremos la oportunidad y la capacidad para quitar nuestro "caparazón" personal, pero no el de otras personas.

Es muy importante aceptar el proceso de autotransformación que estemos viviendo e ir creando una relación más fundamentada en lo que buscamos.

Debemos colaborar y negociar pero, antes, es necesario volver a comprender la situación.

Para ello, tendremos que estar previamente "curados" de las malas experiencias y las cicatrices relacionadas con situaciones conflictivas del pasado, pues mientras aún tengamos heridas, mayores serán las posibilidades de fracasar y eso creará frustración.