



## 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

# Encontrar la semilla de mis especialidades

## Marianne Lizana

En el mundo de hoy la persona atribuye su valor de acuerdo a lo que hace, o por lo que le dicen los demás, etc; algunas de esas cosas están relacionadas con especialidades y otras no, muchas veces todo mi valor se coloca en lo externo y eso es un obstáculo para encontrar la propia especialidad lo cual es único y valioso.

En un ejercicio de tres preguntas se puede reflexionar sobre uno mismo y encontrar las especialidades:

- 1- A lo largo de la historia de mi vida ¿Cuál ha sido una cualidad personal, un valor y una característica positiva que siempre me ha acompañado?
- 2- ¿Cuál es la cualidad que más valoro y pongo en práctica al relacionarme con los demás?
- 3- ¿Cuál es la cualidad que poseo en mi trabajo, estudio u ocupación y valoro más?
- 4- Si tuviera que dejar algo de mi propio ser como herencia a este mundo, ¿qué dejaría?, ¿qué me gustaría dar al mundo de mi mismo?

Algo que no acostumbramos es hablar positivamente de nosotros mismos; nos da vergüenza y preocupación lo que van a pensar los demás de mí. Sin embargo durante horas podemos hablar de los problemas y errores.

Para hablar de nuestra belleza interior no tenemos tiempo. Primero justificamos no tener tiempo para buscarla y segundo no sabemos cómo buscarla.

¿Existe alguna persona que no posea alguna especialidad?

La respuesta es no. Todos nosotros debemos descubrir las cualidades y elementos positivos internos y además tenemos especialidades en las relaciones interpersonales. Por ejemplo hay personas cuya especialidad es el buen humor, para otros lo es la tolerancia, el estar disponibles cuando lo soliciten, la generosidad, cooperación entre otras.

Todas las personas son necesarias y sus especialidades también. Cada uno de nosotros es único, por tanto somos muy dignos de amarnos a nosotros mismos. Si constantemente nuestro negatividad, las personas van a sentir rechazo, pero si me



## 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

dedico a mostrar mi belleza espiritual o mis especialidades, automáticamente se recibe lo mismo de los demás.

Es importante analizar lo que le doy al mundo. Cada uno de nosotros debe tener la valentía de descubrir lo que es la especialidad personal. No se necesita ser un experto en algo específico sino tener facilidad en ciertas áreas o cualidades en ciertas cosas, y practicar la especialidad en las relaciones. Para ello uno no debe compararse con las demás personas, porque nadie es igual, cada uno tiene su propia belleza.

Tomando una perspectiva más amplia nuestra cualidad más grande en el lado positivo es también nuestro defecto más grande en el lado negativo.

Por ejemplo, la persona puede ser muy terca y por esa razón sufre cuando tiene que cambiar de opinión o las personas no son como ella desea y eso puede ser un gran defecto, pero por otro lado sería una cualidad cuando se traduce en determinación, en poner todo el empeño en lograr lo que se propone.

Una característica vista desde el lado negativo es un gran problema pero vista del lado positivo es una gran virtud. Si ustedes quieren descubrir sus especialidades observen su defecto mas grande y analicen cuál es la virtud que hay detrás.

Es fundamental aprender a dejar de desperdiciar energía.

Un elemento constante de desperdicio de energía son los demás. La primera forma es dejarnos influenciar, y constantemente pensar ¿qué digo?, ¿cómo lo digo?, ¿qué hago?, ¿cómo lo hago?.

Cuando nos encontramos en silencio somos conscientes de que ya no es necesario ni siquiera pensar en eso.

La segunda forma de desperdicio es intentar influenciar a los demás, controlarlos, corregirlos. Todo el día tenemos pensamientos de corrección, incluso en lo que no tenemos influencia, prácticamente estamos centrados en corregir lo que los demás hacen mal.

Por ello es importante practicar el silencio, y esto no se refiere a concentrarnos en chatear desde el celular, o dedicarnos a leer, ver televisión, y escuchar música. Sino a practicar el silencio mental. A veces creemos que necesitamos la bulla para funcionar pero con ruido no me puedo escuchar.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Es importante terminar con el ruido y crear un espacio de silencio para conmigo mismo. También es necesario aprender a no corregir y aceptar a los demás.

En otras situaciones nos auto-corregimos y castigamos, debido a que oímos nuestra conciencia pero no la escuchamos de verdad. A veces la conciencia nos pide que dejemos ir los apegos y no queremos; ella es nuestra propia sabiduría. Así cada vez nos distanciamos más de la propia verdad interna y de nuestra belleza. Como consecuencia de ello nos hacemos daño causándonos sufrimiento.

En Brahma Kumaris pensamos que para descubrir nuestra propia especialidad tenemos que volver a ver hacia adentro y hacer conciencia. La conciencia no falla, le responderá. Nadie más nos puede decir cuál es nuestra especialidad, sólo yo conozco las diferentes facetas de mi vida y puedo encontrar mis respuestas.

Para esto es muy necesario el silencio mental. Podemos iniciar la práctica del silencio con tres minutos cada hora y poco a poco lo iremos incrementando.

Tarea: Todos los días de esta semana a partir de hoy voy a sacar ese tiempo para el silencio y voy a pensar en mi belleza interior. Descubrir lo que está ahí adentro, hacer una lista de 10 cualidades o logros hermosos que encuentre; descubrirse a sí mismos. A veces me dicen que encuentran un montón de defectos, entonces encuentran la raíz de ese defecto y transfórmelo.

### Meditación:

Voy a volver a centrar la atención en mí mismo, volver a este momento presente a sentir quien soy yo, hay tantas cosas que quiero dar a este mundo de mí. Hay tantas cosas que quisiera dar en mis relaciones, hay belleza en mí, porque soy una persona que quiere ser mejor. Soy único, y me siento cerca de mí mismo, siento ganas de saber quien soy. Me siento feliz conmigo mismo y tengo confianza en éste ser que soy, no necesito probarle nada a nadie, no necesito pedir que me quieran ni pedir respeto, porque cuando yo veo al propio ser me siento bien con conmigo mismo y en vez de pedirle a los demás puedo darles lo que yo tengo en el ahora. Y cuando alguien me ha hecho algún daño puedo darle sentimientos puros porque yo deseo que en mí no queden trazas de la violencia hacia los demás, soy libre de ser quien soy y puedo darle a los demás ese permiso también. Puedo darme el permiso de ser lo que soy y sentirme en paz conmigo mismo y escucharme y sentirme y quererme y puedo volver a este estado interior en cada segundo que yo quiera.



## **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](http://www.bkwsu.org/peru) • [lima@pe.bkwsu.org](mailto:lima@pe.bkwsu.org)