



## 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

### APRENDER A TENER RELACIONES ARMONIOSAS

#### “EL ARTE DE LAS VENTANAS LIMPIAS”

*Charles Hogg muestra razones sólidas  
de porqué necesitamos ver las virtudes en nosotros mismos y en los demás.*

En cada calle hay un Sr. Juicio y un Sra. Honestidad. Cierta día Sra Honestidad deicidio visitar a Sr Juicio. Cuando Sra Honestidad llego, Sr Juicio comenzó a quejarse acerca de sus nuevos vecinos, una familia de extranjeros.

“Ella es una terrible ama de casa”, dijo Sr Juicio, “deberías ver lo sucios que son sus hijos... ¡e igualmente su casa! Es casi una desgracia vivir en el mismo vecindario. Solo mira las ropas que ella trae puesta, mira las manchas negras en las sábanas y paños.”

Sra. Honestidad camino hacia la ventana y miró, “Realmente sus ropas están muy limpias, querido amigo. Las manchas están en tu ventana.”

Al igual que Sr. Juicio, a uno lo engaña la ventana por la que mira y externa juicios, totalmente convencido de que uno es quien mira la verdad. La semilla original del juicio erróneo colorea todo lo que uno ve, por lo que cada interacción con los vecinos refuerza mi actitud. Hasta que llegue Sra Honestidad. Solo entonces uno mira de cerca hacia la ventana de los propios ojos. Cuando comience el proceso de limpieza del exterior de mi ventana uno nota algo interesante. Es que el interior también se encuentra sucio. La suciedad externa es producto de las influencias externas, la atmósfera, opiniones y actitudes. La suciedad interna viene de experiencias pasadas, percepciones y prejuicios que inconscientemente colorean la visión.

Uno puede hacer el ejercicio de detenerse un minuto, y pensar en los sentimientos de juicio que surgen en el interior. Esos sentimientos nos mantienen aislados, desolados, más temerosos, y a pesar de eso todos mantenemos la gran voz de la crítica y el juicio y vivimos como si todo el mundo estuviera a prueba. Si verbalizamos los pensamientos de juicio o nos los dejamos para el propio ser, los demás aún sentirán su efecto. Por otro lado, uno puede recordar los sentimientos de perdón o entendimiento, recordar cómo uno desea ser tratado cuando comete un error, recordar como se sentía cuando uno dejaba atrás el pasado con alguien y le ofrecía una nueva oportunidad. Solo imagina lo saludable de la relación si uno tuviera la humildad de dejar ir el juicio.

Mi abuela murió hace pocos años, a los 94 años. Durante su vida solo estuvo un día en el hospital a los 92 años para quitarse una catarata. Era saludable, feliz y amada por todos. Durante una de mis últimas visitas, me di cuenta de que mucho de su contentamiento venía de su habilidad de siempre centrarse en lo bueno de los demás, y por eso ellos le respondían con los mismos sentimientos. De manera natural esto creaba una vida de dar y tomar amor. Parece ser que hay un terrible costo que pagamos por los ojos del juicio y la crítica. Perdemos el precioso amor del corazón de los demás.

¿Cómo se siente uno cuando mira las especialidades de los demás? Uno se siente bien consigo mismo. ¿Cómo se siente uno cuando mira las propias especialidades? Aún mejor. ¿Pero es fácil? Muchas veces he tenido que participar en actividades donde a todos los participantes se les pide



## 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)

hacer una lista de sus cualidades positivas y de debilidades que deseen cambiar. La lista de debilidades es fácil, pero cuando llegan a las fortalezas, casi todos encontramos difícil escribir, aún que sea unas pocas. ¿Puedo decir que me conozco? Si lo que escribo son los talentos y habilidades, lo que hago o he aprendido, más que esas características que son únicas en mí.

¿Cómo uno descubre las especialidades propias?

Intenta un experimento. Cierre los ojos y suavemente déjese llevar más allá de su cuerpo. Ahora, a través de los ojos de su mente, mire hacia su ser. Como un observador de la persona que esta sentada debajo y ¿qué es lo que ve? ¿Cuales son sus especialidades? Piense profundamente acerca de sus motivaciones internas, cómo trata a los demás, lo que más estima. Una lista de especialidades empezará a emerger. No son sólo una palabra, ahonde en ellas, y será revelado lo profundo de sus cualidades.

Cosas interesantes pueden ocurrir mientras se pasa por ese proceso. Tal vez entre un poco de culpa o vergüenza y uno se diga: ¿Me estoy engañando a mí mismo?, ¿Es mi ego quien habla?" De alguna manera hemos construido barreras que no nos permiten disfrutar del aprecio al ser. El sentido común dice que si uno no puede ver las especialidades en el ser es casi imposible verlas en los demás. Las propias barreras emergen de una profunda falta de autoestima, del sentimiento de que no tengo valor. Trascender estas barreras es la esencia del proceso espiritual. Según me libere de esta parálisis interior, así mi bondad intrínseca se volverá naturalmente aparente. No solo las propias fortalezas se volverán notorias, sino también la visión hacia mis propias debilidades será de compasión. Uno es libre de la cárcel de la desesperanza. ¡Uno puede cambiar!

Cuando hay falta de amor y respeto hacia uno mismo, se manifiesta como un rechazo arrogante hacia las debilidades y los errores de los demás. Un amigo trabajó como reportero de una de las principales cadenas de televisión en Sydney. Él a menudo se preguntaba por qué cada noche corremos a casa para ver las noticias si estas son una letanía de negatividad, dolor y tragedia. Estudios muestran que cuando vemos el sufrimiento de los demás, desde la comodidad de nuestras habitaciones, no nos sentimos tan mal de nuestro propio estado interno. Esto es inconsciente, pero es una manera extraña de sentirnos mejor con nosotros mismos.

¿Cuántas nuevas filosofías y tecnologías aparecen en el mercado cada año tratando de alentar a líderes y administradores para mejorar su juego? La herramienta más poderosa de cualquier líder es la visión positiva hacia aquellos con quienes trabaja. Una visión positiva significa una actitud interna de respeto u confianza, y reconocer las especialidades de los y las colegas.

Si las personas reciben un doble mensaje; que lo que escuchan es diferente a lo que sienten, ellos siempre van a confiar en sus sentimientos. En otras palabras, uno no puede esconder la actitud interna. Si uno carga con una mentalidad de crítica hacia aquellos con quienes vive o trabaja, no importa cuanto les aliente verbalmente, ellos nunca confiarán completamente en mí. Si veo las especialidades de aquellos quienes me rodean, eso es una forma natural de dar poder.

Para aprender el arte de ver las especialidades de los demás es necesario aplicar la primera Ley de la Espiritualidad, la cual dice que somos responsables de nuestras propias experiencias; si veo lo



## 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

negativo en los demás me siento infeliz; si miro lo positivo me siento feliz. Está en mí tomar esa decisión.

Para justificar la manera en que nos sentimos, nos volvimos expertos en el Arte de Culpar. Esta habilidad la hemos refinado por un largo periodo de tiempo para escapar de nuestra consciencia. Los medios a menudo alimentan esta maña, glorificando la inteligencia como la capacidad de analizar las debilidades en los demás. Aprendemos esto y lo transmitimos a los demás. La gran ironía del proceso entero es que me vuelvo el blanco, quedo profundamente herido. Uno olvida otra Ley de la Espiritualidad: la causa y efecto. Cosecho el fruto de mis actitudes. Esto hace más importante educarme conscientemente para mirar las especialidades en mi ser y en los demás.

Algunas veces es más difícil apreciar las especialidades en aquellos con los que estamos más familiarizados: familiares, amigos y colegas de trabajo. A continuación algunos ejercicios que me han ayudado a capacitarme mejor en El Arte de las Ventanas Limpias.

### **Ejercicio 1 Inventario de virtudes**

En el diario personal uno mantiene una sección donde escribe los nombres de las personas más cercanas. Durante el día de trabajo o en casa, cuando me uno descubre alguna cualidad o aprende algo de alguien, hago una nota en el diario. Esto es como un inventario de sus características positivas. Esto me puede ayudar después, cuando me vea influenciado por alguna de sus cualidades negativas, pues me remito al diario y rectifico. Recuerdo las bondades en los demás y no me consumo en sus errores o debilidades temporales.

### **Ejercicio 2 Actuar, no Reaccionar**

Si hay alguna persona cuya personalidad trate de enojarme o perturbarme, la convierto en mi profesor. ¿Por qué? Porque su compañía me hará cambiar. Ellos hacen que ponga más atención en mis reacciones negativas. Me enseñan como actuar y no reaccionar.

### **Ejercicio 3 Editando el disco de mi memoria**

Antes de ir a la cama repito las actividades del día, en el video de mi mente. Si guardo sentimientos negativos hacia alguien, me permito resolverlos perdonando de corazón. No sólo borro esos sentimientos, los edito en algo positivo, por lo que conscientemente recuerdo una especialidad en ella o él, que quede grabada en mi sub-consciente. Luego voy a dormir y despierto mucho más liviano.

### **Ejercicio 4 Ver las Intenciones**

Otro método para aprender y mantener las especialidades de los demás en mi mente es mirar la intención y no la acción. Algunas veces la gente comete errores, o no estoy de acuerdo con la manera que hacen las cosas. Si me concentro en la actividad entonces me enojaré. Por lo que, si veo el motivo sincero, puedo mantener una actitud de amor o aceptación que me permitirá resolver los desacuerdos. Respetuosamente.



## **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)

¿Es esta manera de pensar un poco ingenua? ¿Miro solo lo negativo y permanezco ciego a lo negativo? No, el arte de observar las especialidades significa ser consciente de ambos aspectos, el positivo y negativo, para dejar ir lo negativo. ¿Por qué debería retener lo negativo? Uno deja que la respuesta a las debilidades de los demás sea con compasión más que con ira.

En el camino del desarrollo personal y el crecimiento espiritual, el arte de las ventanas limpias es esencial.

*Charles Hogg es Director del Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris en Australia*