



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 • lima@pe.bkwsu.org

EL ARTE DE RELACIONARSE CONSIGO MISMO

Este tema está muy relacionado con lo que se enseña en esta escuela en el Raja Yoga. Raja significa rey, y la palabra yoga conexión. O sea que Raja Yoga quiere decir conectarse con la parte de mi ser que gobierna o controla, es decir, el rey.

Nosotros a cada instante estamos en conexión con nosotros mismos, estamos utilizando nuestro poder interior de ser y estar, sin embargo no somos conscientes que nosotros mismos creamos esta conexión en el momento en que la estamos experimentando. Y eso es algo muy extraño, es como si yo estuviera haciendo una película sin darme cuenta que soy la directora de esta. Entonces si yo hago la película, yo soy aquella que supuestamente debería elegir las imágenes en mi película. Sin embargo, yo siento que la vida de nosotros es un poco así, como una película que estamos creando a cada instante, y estamos creándola con miles de herramientas.

En esta película de nuestra vida tenemos, por ejemplo, el actor principal. Y, ¿quién es el actor principal de la película de cada uno? Pues, uno. De repente puede entrar otro actor principal u otra actriz principal que empieza a desempeñar un papel muy importante en la vida de uno. Pero, sin embargo, cuando cambiamos de actriz principal o de actor principal uno sigue consigo mismo, y uno va creando esta película por medio de la cámara de su propia atención: ¿a cuáles detalles estoy prestando atención en mi propia vida, en este desarrollo interminable que es la vida de uno? A cada instante entran por medio de estos ojos imágenes físicas, entran por medio de este corazón imágenes emocionales.

En las películas, a veces sucede que la música o ciertos sonidos ajenos a la escena que está sucediendo nos antecede algo que va a acontecer, y aunque no concuerda con la escena visual uno ya sabe que va a pasar algo importante. De la misma manera, en nuestras vidas nosotros también emocionalmente nos condicionamos a tomar ciertos sonidos o informaciones de forma negativa y otras de forma positiva; nos condicionamos bastante, y sin embargo somos como ciegos a este condicionamiento.

El personaje principal, que también es el actor principal y el camarógrafo, debería hacerse consciente. Esto no es muy complicado, de hecho debería ser simple, ya que uno después tiene que soportar en carne propia su propia película, son estas escenas las que me hacen triste o contento, angustiado o entusiasta, de acuerdo con lo que he ido captando y emitiendo. Cuando yo me haga consciente de esta relación que tengo conmigo mismo va a haber una gran diferencia, porque esta es la clave de nuestras vidas.

Primero debemos fijarnos de la relación que estamos teniendo con nosotros mismos, porque por ejemplo: si usted va a ver un consejero matrimonial es porque tiene algo que contarle, o si va al dentista no se va a negar a abrir la boca, al doctor hay que contarle lo que está mal. De la misma forma nosotros mismos tenemos que desempeñar este papel de ser doctores de nosotros mismos, ponernos atentos a lo que está pasando internamente.

Entonces la primera pregunta va hacia: ¿cómo yo me considero a mí mismo? Y en esto para que vean cómo se consideran de verdad piensen en las otras personas que no son ustedes, como por ejemplo un compañero de trabajo, de la universidad, su padre, su madre, el vecino, su novio o novia, etc., y piensen cómo los calificarían a ellos. Ahora los sacamos de nuestra mente por un instante y nos miramos a nosotros mismos: ¿qué categoría me pondría? Como a los compañeros de trabajo uno les pone: "este es aburrido,



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 • lima@pe.bkwsu.org

este es tonto, este es buena gente pero no es interesante”, entonces cuál es la categoría que me representa a mí mismo en mi propia forma de considerarme.

¿Cómo me trato a mí mismo? Uno puede ver por ejemplo cuánto tiempo se da así mismo y decirse: “¡ah, yo me doy todo el día!”. Pero ¿será que me hago esta pregunta pensando en cuánto tiempo creo que me merezco? Para ver esto mire su propio espejo, mire cuánto espero que los demás me den a mí: “¡ponme atención!”, “¿y, por qué no vino cuando dijo?”. En términos de su pareja por ejemplo: cuánto tiempo esperan que les den, y qué calidad de tiempo esperan que les den, o piensen en sus amigos, sus hijos, sus padres, etc. Y después de pensar en esto piensen cuánto tiempo se dan así mismos, piensen en cuánta atención requieren.

En términos de relaciones, algo muy importante es la atención que necesitamos, porque esta es la forma en que nos sentimos queridos. Porque si digo yo que quiero a alguien pero no le presto ninguna atención, ¿qué tipo de cariño es este?. Primero debo fijarme cuánta atención requiero para mí mismo, pero como siempre es difícil observarlo en uno, puedo verlo antes en mis relaciones con los demás; como cuando internamente pienso que me gustaría que me prestaran atención, pero no lo digo por orgullo. Después vuelvan a esta misma pregunta: ¿qué calidad de atención me doy a mí mismo? Porque paso todo el día conmigo, entonces qué calidad de atención creo que sería sano darme.

Una de las cosas que más necesitan los niños es la atención, no siempre, pero cuando la requiere hay que dársela en el momento preciso que la necesita. La atención es una forma de cariño, una forma de amor muy precisa. Uno sabe por ejemplo cuando está enojado con alguien, no lo mira, ni le habla, no le presta atención; y cuando uno está contento con alguien se fija si el vaso está vacío y le pone agua, o se fija si tiene frío y le busca un abrigo; mientras que cuando uno está resentido uno ve todo pero no lo hace. O también, cuando uno siente que la otra persona no lo quiere a uno es porque hay miles de detalles en los cuales uno se fija y los demás no, porque uno espera reciprocidad.

En el centro de nuestro mundo, de nuestra vida, la relación que tenemos con nosotros mismos está ahí muda, silenciosa, imperceptible; porque nunca le prestamos mucha atención. Sin embargo el resultado de la relación que tengo conmigo mismo es mi calidad de vida, la calidad de las relaciones que tengo con los demás, la calidad de mi felicidad y mi sufrimiento.

Pero una cosa que es un poco difícil es prestarse atención a uno mismo, el arte de crear esta relación para mí personalmente ha sido, y todavía es, un proceso de lucha constante con este monstruo tremendo que es la inconsciencia, el cual es el mismo bicho para todos nosotros. Es muy fácil desconectarse de la realidad que yo estoy creando a cada segundo. Si ustedes observan sus propias vidas, ustedes están en el centro y alrededor está todo el mundo, entonces todo el mundo que veo, yo mismo lo estoy percibiendo, y muy a menudo no nos cuestionamos sobre cómo es que resuena en mi inconsciencia. No nos preguntamos sobre esta parte interna, sino que nos quedamos en la superficie con miles de detalles, como por ejemplo: “es que mi mamá..., es que mi papá..., es que las mujeres de hoy..., es que hay que ser hombre, o hay que ser joven, o es que hay que ser rubia o morena, o de tal nacionalidad, o de tal profesión..., etc.” Hemos ido llenando nuestro mundo así de todos estos miles de detalles que son de cierta importancia, allí está todo lo que llamamos “la realidad”.



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 • lima@pe.bkwsu.org

Por ejemplo, podemos estar reunidas juntas varias personas, pero sin embargo cada una está en un lugar totalmente diferente que es su propia cabeza, y cada uno recibe lo que escucha de acuerdo a su propio entendimiento, madurez, interés, su propia circunstancia personal, sus preocupaciones de lo que va a pasar mañana, etc. De acuerdo con todo esto que ya se encuentra internamente cada uno va a ver la realidad, es decir que la realidad no es tanto "La Realidad" como tal, sino que es mi relación con la realidad.

Básicamente, el empeño que yo pongo al desarrollar mi relación conmigo mismo va a crear toda una diferencia en lo que va a ser la realidad para mí. Es el típico ejemplo de un vaso que está con agua por la mitad y algunos lo ven la mitad lleno y otros lo ven la mitad vacío. Hay gente que siempre ve la puerta la mitad cerrada, o sea, el mundo amenazante... y es cierto, el mundo está muy mal, pero sin embargo por qué dejo que esta percepción que yo tengo del mundo me haga a mí relacionarme de esta manera. Por ejemplo, el miedo sale de mi propia conciencia.

Estamos desarrollando la conciencia de que somos realmente dueños, el problema es que no nos creemos dueños, y esto es un gran problema. Vivimos en la conciencia de que somos víctimas y eso nos hace víctimas, porque uno se visualiza como tal. Soy dueño, porque como lo dije antes, cada uno de nosotros anda a cada instante creando su propia película de sus propias experiencias, su propia visión del mundo, su forma de relacionarse, su forma de sentirlo, de lo que está expresando y dando.

Cada uno de nosotros tiene este derecho, no es que sólo algunos lo tienen, es algo que todos tenemos pero como cualquier cosa se debe desarrollar. Y me refiero a desarrollar la conciencia del potencial interno.

Imaginémonos que nos ponemos anteojos rosados, entonces ¿de qué color va a verse el mundo? Constantemente olvidamos de que estamos poniendo los anteojos, o sea, la visión, mi mirada frente a este mundo, pero también frente a mi propia persona: yo me miro de tal o cual manera, yo me considero de tal o cual forma, yo mismo me aparto de mi derecho a ser feliz, no utilizo mi potencial de felicidad, y preferimos identificarnos a ser una persona melancólica. El problema es que una vez que yo creo esto me quedo estancado allí.

Es muy importante hacerse consciente de que el principio básico de la libertad se aplica al ser, pero uno tiene que entender que estos anteojos que tenemos, son básicamente anteojos que nos dicen: "¡ah no, eso es normal!" Toda la historia de nuestros traumas, de las fallas de nuestro mundo, de nuestras debilidades, etc. está ahí, y cuando hay problemas salen a relucir: "te dije que eras tonta, que no eras capaz, que eras triste y que no podías ser feliz, te dije que no podrías encontrar a alguien bueno con quien vivir...", hay como una música así que está lista para tocar, es una música bastante negativa, y todos la tenemos.

Es importante entenderlo, porque básicamente yo sueño como un teléfono, y sólo puedo sonar un tipo de sonido a la vez, porque a cada fracción de segundo creamos pensamientos y emociones, pero el ser sólo piensa un pensamiento a la vez, entonces es muy importante aprender a fijarse en este pensamiento que estoy creando ahora. Este pensamiento tiene un color emocional, sentimental, tiene la fragancia del recuerdo, del empeño que le pongo.



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 • lima@pe.bkwsu.org

Relacionarme conmigo mismo significa no dejarme de último. Como por ejemplo, si yo me quiero relacionar bien con mi hijo lo mínimo que puedo hacer es prestarle atención, y esto es natural para una madre, está pendiente porque lo quiere, porque lo ama. Pero consigo mismo el ser es muy descuidado: "estoy aburrido, estoy de malas, ¡qué pereza!", y uno se deja ahí. Uno no debe quedarse ahí, es un crimen, porque si yo me dejo enveneno la vida de todos los demás, ya que entonces el tipo de fragancia que emanaré será pura basura.

En el presente hemos desarrollado esta mala costumbre de no relacionarnos, no hacernos conscientes, no estar pendientes de nosotros mismos. Entonces eso es algo muy importante que hay que revertir. El teléfono no se desconecta del todo, sino que empieza a hablar triste o alegre. Sólo estamos desconectados a la hora de dormir, pero estamos siempre concientes en realidad. Por eso nos sentimos tristes, pero lo que nos pasa es que a la hora de sentir, de percibir la realidad, hay una costumbre que es muy fuerte, que la conozco porque la he experimentado, y es que uno se dice: "es así, soy triste, estoy cansada, estoy brava, y ya! Pero no es que soy así, sino que estoy tocando esa música. Si sólo pudiéramos hacernos conscientes ahora -lo que no es algo fácil- y fijarnos de esta capacidad real que tenemos, porque realmente el ser tiene un potencial impresionante, y al dejarlo por no prestar atención, sin cuidarse, pierdo entonces la capacidad de ser atenta.

Por ejemplo, recuerdo cuando me hospitalizaron una vez y me dijeron que me quedara en la cama, pero yo me levantaba mucho, y a la mañana siguiente me trajeron de vuelta a la cama con dos yesos, y ya no podía levantarme, por lo que me tuve que quedar en la cama. Cuando me quitaron los yesos ya no podía caminar, se me había olvidado, entonces lo que hice fue poner a caminar frente a mí a mi padrastra y yo miraba, porque no sabía si levantar el pie primero o levantar la rodilla, ya no sabía cuál era el gesto automático. Solo imaginemos, si en dos semanas de no caminar uno ya no sabe cómo hacerlo, si llevo treinta y tantos años de no prestar atención internamente: ¿cómo entonces me voy a poder concentrar? Tenemos que tener paciencia, y hacer esfuerzo.

Uno sólo logra cosas cuando las hace, puede que no sepa cómo, pero si no lo hago me quedo donde estoy. Con nosotros mismos requerimos un "tratamiento de choque", ponerse electricidad para despertarse, no es que ustedes se lo tienen que dar a sus hijos o compañeros, sino que cada uno debe hacerlo por sí mismo, porque nadie aprende por obligación, en vez de eso uno aprende a resistir a la obligación lo mejor que puede.

Internamente el ser tiene la potencialidad de hacer lo que sea que se propone, pero ya que es un esfuerzo realmente grande es importante también tener conciencia de todo lo que podría vivir, si me relacionara conmigo mismo de forma óptima. Y esto es lo que hace mover al burro. La mejor forma de mover un burro es atarle una zanahoria frente a su nariz, así el camina para comérsela, luego se aburre y ya no quiere saber de nada, pero por un momento la cosa funciona. Cuando un burro no quiere avanzar es muy terco, y se necesitan como diez hombres para levantarlo.

Yo tenía una amiga pequeña que estudió magia y ella le dijo a cinco hombres: ninguno de ustedes me levanta, y todos lo intentaron pero los cinco juntos no la pudieron levantar. La resistencia de la inercia del ser humano es así también, es decir, tenemos un poder y podríamos ir con nuestra mente más allá de las estrellas y vivir felices para siempre, pero nuestra inercia nos mantiene muy ocupados en otras cosas, en otro tipo de relación con nosotros mismos.



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 • lima@pe.bkwsu.org

Es muy importante para motivarnos, obligarnos a visualizar, experimentar, conocer lo que está del otro lado de las estrellas, porque yo no quiero hacer esfuerzos para estar sólo un poquito mejor, nos han engañado tanto a lo largo de los siglos: "la solución a esto es esto", etc. El ser humano está cansado y no cree en las soluciones falsas, entonces prefiere sentarse frente a la televisión y atontarse, eso es la inercia. Pero no es que no seamos capaces, no es que cada uno no tiene un poder internamente absolutamente mágico, divino, el problema es que la fuerza de la inercia nos mantiene en ese nivel. Por esto es un reto la relación consigo mismo.

Uno puede aprender, puede viajar y puede esforzarse. Aprender es básico, uno tiene que tener el potencial porque sino no lo vamos a inventar, pero aprender es algo que se tiene que hacer queriendo, y uno puede aprender de sí mismo pero con un mínimo de atención.

El ser internamente contiene la suma de sus experiencias, la gran cantidad de su potencial, contiene una chispa que es absolutamente divina, a imagen y semejanza de Dios, ¿qué más podríamos querer? Y nosotros nos aburrirnos, vamos a ver la televisión, comemos, y hasta ahí. Es decir, hay adentro un mundo tan hermoso, pero si yo me quedo dentro de este enorme paisaje que es mi mundo en el lugar que más mal huele, cualquier escena maravillosa no existe para mí. El ser internamente es como un gran paisaje, como un mundo, y el método para poder entender este mundo y conectarse con el, vivirlo y poder experimentarlo, es realmente el silencio, porque lo que nos pasa es que estamos muy involucrados en la realidad externa.

Sabemos cuánta gente hay en el planeta, cuál es la profesión de todos nuestros vecinos, conocemos a los antepasados de nuestros abuelos, y las conexiones que hay entre todo el pueblo de Costa Rica. Imagínense la cantidad de espacio de conciencia que ocupo con la realidad externa física, material y limitada, durante el día entero todo el potencial de pensar está metido allí. Y luego uno se pregunta: "¿seré eterno?, ¿Dios existe?". Yo entiendo que uno se pregunte esto, porque al nivel físico no existe la eternidad, ni existe Dios, ni existe la belleza de la pureza. Mi ser lo que más anhela son cosas ilimitadas que le van a dar fuerza, que le van a dar belleza y sentido a la vida. A veces hacemos las cosas sin pensar: "si mi madre lo hace yo lo hago, si mi abuelo lo hacía yo también", sin fijarnos, pero en algún momento debemos enfrentar las cosas, y decidir cómo es que quiero pensar, cómo es que quiero vivir, qué es lo que quiero sentir, qué es lo que anhelo en mi ser. Entonces tengo que darme el espacio para hacer lo que yo realmente quiero vivir, tomar la decisión.

El poder del silencio es el poder de abstenerse, de renunciar. Por ejemplo, si quiero tener dinero tengo que abstenerme de gastarlo, si quiero tener poder a nivel de mi mente para cosas espirituales, divinas, bellas, tengo que abstenerme de navegar en lo superficial siempre. Porque no vamos a tener más segundos que los demás para esto, veinticuatro horas es mucho, pero hay que abstenerse de ciertas cosas para poder obtener otras, así como no puedo tener mi dinero en el banco y el sillón.

Puedo utilizar mi potencial de pensamiento, mi potencial de creatividad para estar en un nivel bajo o para visitar lo ilimitado. Y para visitar lo último se necesita mucho poder, porque las dos cosas no combinan. Es como si tienes dos cassettes, en uno tienes Mozart y en el otro Rock n´Roll, las dos cosas no se pueden oír a la vez, o es como si se intenta mezclar agua con aceite, no se puede.



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 • lima@pe.bkwsu.org

Es así también a nivel de la conciencia, se pueden hacer ambas cosas, puede haber agua y puede haber aceite, pero cuando estoy dentro del agua no es cierto que estoy en el aceite. Puedo estar en el agua y mirar el aceite, pero no es lo mismo que experimentar el aceite. Y para poder subir al aceite hay que hacer un esfuerzo y después mantenerse.

Estoy aprendiendo a manejar la forma en que yo quiero relacionarme conmigo mismo, aprendiendo a ver qué hacer y qué no hacer. Y claro, uno puede decir: "es que yo no tengo potencial". Bueno, está bien, no tengo potencial, pero... ¿quiero quedarme así? Estas son excusas, en algún momento todos tenemos que tomar pasos más largos que otros, pero es importante en esos momentos volver a trabajar el entusiasmo interior y darse el tiempo, diciéndose: yo me tengo que dar a mí mismo 5, 10 o 15 minutos reales, donde disfruto, vivo, ya que si me intereso pongo mi corazón en ello, porque todo se puede hacer rutina. Eso es básicamente tenerse un poco de amor, eso es tener misericordia para sí mismo, porque si yo tengo misericordia para mí empiezo a ver que sí me importa, sí importa como pienso y qué es lo que hago. Y claro que siempre de un lado vamos a tener todas las excusas del mundo para no cambiar, porque así es nuestro mundo, es el mundo de las excusas. Aquí ya no hay excusas, entonces requiere bastante fuerza enfrentarme con esto, porque de repente uno se fija que ya no tiene excusas, y rápidamente uno vuelve al piso de abajo y suspira: ¡casi cambié!. Es muy interesante observar cómo es que uno se enfrenta y no quiere enfrentar, por eso es que nosotros a veces decimos que este conocimiento es de un segundo.

Cuando se habla del ser interno, nosotros en esta escuela lo vemos de esta manera: hay un ser interno que está aquí adentro, es decir que está basado en la relación que yo he llevado con el mundo. Este ser interno existe, es mi potencial, la chispa divina que hay en cada uno de nosotros.

Es muy importante ver que es un asunto de capas las que están cubriendo a este ser interno, entonces hay que aceptar que existe cada capa, pero que son efímeras. En estas capas de conciencia es en donde están bien guardados todos mis defectos, no es que no existen, existen y es muy importante tenerlo conciente. Pero cuando hablo de conocerse a sí mismo hablo en la perspectiva de esta conciencia extremadamente pura; es importante visitarla, experimentarla y utilizarla en la forma en que analizo la situación, porque si lo miro con esta visión lo veo con la conciencia de que tengo que trabajar y que debo hacerlo y punto, no es imposible, pero cuando yo me identifico a lo superficial veo lo otro como lejano: "¡qué bonito... y no puedo alcanzarlo!", es imposible en esta conciencia baja llegar a pensar y creer que puedo alcanzar lo otro. Pero es muy importante entender que esto es un engaño, porque lo que ya está lo podemos cambiar, y así dejar de andar en ese otro nivel. Porque esto se creó debido a que justamente la conciencia del potencial se perdió

Cuando no alcanzamos nuestro potencial llegamos a sentirnos frustrados, eso es algo que pasa a veces en la vida de uno, y en esos momentos es importante fijarse de cómo uno está utilizando su energía, y fijarme que si yo no puedo subir mi potencial, es la prueba de que yo estoy utilizando mal mi energía, es decir, que estoy afuera siempre. Por esto hay que volver al silencio, volver a la conciencia, a la capacidad de percibir cómo me estoy relacionando yo con la realidad externa, cómo estoy dejando que fluyan mis pensamientos, porque es la energía básica que tengo, y esta o me hace fuerte y feliz, o al revés, me hace débil y sin ganas.



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 • lima@pe.bkwsu.org

Es en el silencio que acumulamos energía interna. ¿Ustedes creen que Dios está siempre cantando? No, ¿verdad?, El es un ser muy silencioso, no piensa lo que no necesita pensar. Nosotros no sabemos "no pensar" lo que no deberíamos pensar, pero estamos llegando a desarrollar esta soberanía interna.