

Auto-observación

Una manera de evaluar de forma práctica y consistente nuestro progreso espiritual es darnos un tiempo para nosotros mismos al final del día. Tomarnos unos 10 minutos y sentarnos en soledad y silencio para revisar el día. ¿Qué sucedió desde el momento de despertarnos hasta ahora?

Revisar con atención todo lo que hicimos, nuestras interacciones con otras personas y lo que estuvimos pensando y sintiendo. Evaluar cuál fue la calidad de nuestra respuesta. ¿Fue acorde al nivel de calidad que nos hemos fijado? Notaremos que cada día trae algún que otro desafío conectado con nuestros valores.

Nos tenemos que observar a nosotros mismos desde la perspectiva del observador desapegado y preguntarnos si hubiera sido posible otra manera mejor de responder ante determinada situación, o hubiéramos podido elegir mejores palabras.

Es una buena iniciativa anotar en un diario las observaciones sobre uno mismo que consideremos relevantes y útiles al hacer este proceso de auto-observación. A medida que hacemos este proceso cada día, veremos que en nuestra vida se manifiestan ciertos patrones. Y nos daremos cuenta de que estos patrones tienen mucho que ver con los diferentes conflictos, problemas o complicaciones que se presentan en nuestras vidas. Identificaremos claramente patrones internos de los que queremos y necesitamos liberarnos para conseguir mayor armonía, plenitud y satisfacción en nuestras vidas.

Nos daremos cuenta también de la importancia y del valor de meditar regularmente. La meditación nos ayuda a crear una conciencia elevada y a desactivar y transformar las tendencias y hábitos de conciencia limitada y extrovertida (enfocada en el exterior) en la que caemos con frecuencia. Experimentaremos gran bienestar a medida que tenemos éxito en los cambios internos necesarios y nuestra conciencia se va volviendo más limpia y clara.

También podremos observar una significativa diferencia en la calidad de nuestra conexión y experiencia de Dios así como nuestras relaciones y conexiones con las demás personas.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org