

Auto-respeto

Auto-respeto significa valorar mi propia existencia. Cuando me valoro a mí mismo/a, también tendré respeto hacia quienes me rodean y hacia la vida. Soy capaz de darme espacio a mí mismo/a y a los demás también.

Cuando tengo auto-respeto puedo permanecer estable internamente, sin una sensación errónea de inferioridad o superioridad. Es sólo cuando me falta el auto-respeto que dependo de los demás para que me den su apoyo o confianza. La experiencia liberadora de estar libre de expectativas viene cuando me acepto y me respeto a mí mismo/a. Soy capaz de desprenderme y de no presionar a los demás para satisfacer mis deseos. Los demás no tienen que hacer lo que les pido o satisfacer mis expectativas. Soy libre y puedo ayudar a los demás a liberarse.

Cuanto tengo auto-respeto es fácil tener respeto hacia los demás. Muchos valores faltan en el mundo de hoy en día, pero uno de los principales es el respeto. Cuando los niños y niñas crecen y se desarrollan en un entorno familiar de respeto hacia los demás y hacia sí mismos/as, tendrán una base fuerte para establecer en sus vidas relaciones llenas de respeto.

El auto-respeto me fortalece e independiza. Al no basar mi bienestar interno ni mi satisfacción en el reconocimiento o aprobación por parte de los demás, aprendo a ser más genuino y a expresarme con dulzura pero con honestidad y coraje. Dejo que mi ser se exprese con naturalidad y espontaneidad. Esto me proporciona una sensación de integridad y coherencia que genera una gran alegría interior. Al mismo tiempo, debido a que respeto y valoro a quienes me rodean, procuro que mis palabras, actitudes y acciones estén llenos de consideración, discerniendo siempre qué es lo más preciso para decir o hacer, de modo que nadie se sienta herido/a ni molesto/a, pero a la vez sin comprometer mis sentimientos e ideas.

Copyright © 2003 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain