

¿Cómo podemos superar el miedo?

Antes de participar o de reaccionar, a menudo necesitamos relajarnos, calmarnos y observar para que nuestra contribución sea apropiada y positiva.

Aprender a observar:

¿Cómo me veo a mí mismo?

¿Como alguien valioso?

¿Con el derecho a ser?

¿Puedo afrontarme a mí mismo?

¿Me gusto, acepto y respeto a mí mismo?

¿Cómo veo a los demás?

¿como amigos?

¿como enemigos?

¿como maestros?

¿como apoyos?

¿como extensiones mías?

¿como objetos de valor?

¿Cómo veo la vida? Ante todo como:

¿Alegría o dolor?

¿Un regalo o una maldición?

¿Un juego o una batalla?

¿Aprendizaje o pérdida?

Si recorremos estas preguntas despacio y con calma, y nos tomamos el tiempo para pensar sobre ellas, las respuestas nos harán conscientes de si estamos construyendo muros o puentes en nuestra vida. ¿Hay sólo puentes o sólo muros o ambas cosas? ¿Más puentes o más muros? La respuesta negativa es un muro; la positiva es un puente.

He aquí algunas formas de construir más puentes y menos muros:

Confianza – Aprende a confiar, porque confiar en uno mismo, en los demás y en la vida abre posibilidades imprevistas. No te preocupes demasiado si te engañan, si el otro no dice la verdad, si, si, si... Deja estos "si" y actúa. Como se suele decir: "Quien nada arriesga, nada gana."

Fe – Salta por encima de las barreras; no las conviertas en excusas. Si no aceptamos retos, nuestra vida es una vida de "aburrida seguridad" cuyo fundamento está en el miedo a la novedad y al cambio. Puede parecer cómoda y segura, pero es de una seguridad ilusoria, que puede romperse en cualquier momento, de cualquier forma.

Aceptación – Los errores, los contratiempos, los fracasos, las decepciones forman parte del proceso de crecimiento y de conocimiento, y no hay que condenarlos o temerlos. Todo ser humano los ha experimentado o los está experimentando, y los continuará experimentando.

Siempre queda luz – Todas las cosas tienen su significado y, si no ahora, al fin, entenderemos ese significado. Es sano para la mente y el cuerpo no cargar con el peso de la exageración y la falta de perspectiva.

La vida es un juego – Conoce las reglas y júégalo bien. Un buen jugador entiende, por eso es tranquilo, tolerante y flexible, no se queda atascado en una jugada, un movimiento u otro jugador durante demasiado tiempo, concede el respeto y la atención debidos, pero sigue adelante. Un buen jugador desempeña en el juego el papel que le corresponde y no intenta desempeñar el de los demás.

Amor propio – Reconozcamos nuestra realidad espiritual como seres humanos con recursos de calidad en su interior que tienen siempre que estar abiertos para usarlos. No necesitamos aceptar falsos apoyos del exterior, como un nombre, fama y elogio. Somos lo que somos por lo que hay en nuestro interior. Nuestro punto de referencia es lo que de eterno y valioso hay en nuestro interior; entonces no puede darse el miedo a recibir daño.

Silencio y perspectiva positiva – Cuando nos damos cuenta de la importancia de estar en silencio y quietud de vez en cuando, entonces nuestra positividad hacia el yo y la vida se reexamina y renueva. De lo contrario, la velocidad e inmensidad de las fuerzas negativas, provengan del yo o de los demás, sin duda nos harán temerosos.

Alejémonos de las presiones de la vida y aprendamos a romper las cadenas del miedo que nos atan y nos impiden progresar espiritualmente.

Copyright © 2007 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