

Confianza en uno mismo

La confianza en uno mismo está muy ligada a la comprensión de que definitivamente tenemos algo con lo que contribuir a la vida, a través de nuestra singularidad única. Cada uno de nosotros es único. A menos que una persona tenga el sentimiento de contribuir, u ofrecer algo a la vida, no puede ser realmente feliz. No podemos ser felices cuando estamos simplemente tomando; sencillamente no funciona. Sólo podemos ser felices cuando compartimos y ofrecemos lo mejor de nosotros mismos. De esa manera no nos sentimos agotados. Cuando ofrecemos lo mejor de nosotros de forma altruista, nuestra felicidad incrementa - cuanto más damos, más recibimos. Empezamos a comprender que el bienestar de las personas empieza cuando pueden contribuir con lo que son y lo que tienen, a los demás. Ser un verdadero ser humano significa disponer de los verdaderos poderes espirituales, como el amor, la paz y la felicidad y llevarlos a la vida diaria - no sólo como palabras o emociones sino realmente manifestándolos en nuestro comportamiento.

Por ejemplo, tomemos la cualidad del amor. No es sólo un sentimiento de pasión, el tipo de amor de Hollywood. Es mucho más profundo; es ser capaz de decir "he aprendido del pasado"; es olvidar los agravios; es perdón. En lugar de enemistad o resentimiento, mostremos compasión. Cuanto más sentimos compasión, más nos amamos a nosotros mismos. El perdón es una medicina maravillosa puesto que nos libera de los sentimientos de amargura. También es maravillosa para la persona a la que perdonamos. El odio no justifica nada ni libera a nadie del dolor, u otras emociones o sentimientos negativos. Tenemos que aprender, olvidar y avanzar. Ésta es una terapia garantizada.

El amor es sólo un ejemplo de los recursos espirituales que se encuentran en el ser. Accediendo a estos recursos, nos convertimos en mejores seres humanos. Requiere un poco de tiempo conectar con el ser de esta manera, pero si mantenemos esta meta claramente enfrente, seremos exitosos. Practicar la meditación nos ayuda a alcanzar nuestras metas, porque durante la meditación conectamos nuestro ser con la Fuente Suprema, que nos llena de poder y fortaleza. Cuanto más libres nos volvemos, más confiamos en nosotros. Nos volvemos más estables interiormente, somos capaces de controlar nuestras reacciones un poco mejor y esperamos. No reprimimos nuestro ser. Más bien esperamos, observamos, clarificamos y entonces controlamos nuestra reacción (incluyendo, por supuesto, nuestra lengua!).

A medida que empezamos a hacer las cosas más manera más positiva y compasiva, empezamos a crecer en nuestro propio auto-respeto y auto-confianza.

No queremos ser gobernados por nuestras emociones negativas. Seguimos tratando con ellas, las reconocemos, intentamos comprenderlas y disolverlas. No podemos pretender que no están ahí, pero ya no somos más esclavos de lo negativo. A medida que avanzamos en nuestro camino espiritual, aprendemos que no queremos lastimarnos, ni queremos lastimar a otros. Nos volvemos un poco más cuidadosos. A veces sabemos qué es lo correcto que hay que hacer, pero aún así no somos capaces de controlar nuestras reacciones ni de actuar correctamente. Sabemos, comprendemos, estamos de acuerdo pero aún así no podemos hacer lo que es correcto. Después nos llenamos de culpabilidad y arrepentimiento, por haber realizado lo erróneo. Perdemos nuestro auto-respeto. ¿Qué podemos hacer entonces? ¿Dónde encontrar la fortaleza para cambiar? En el silencio.

En el silencio, somos capaces de encontrar la fuerza para poner esos valores en la práctica. El silencio es una gran terapia para sanar el ser. Si permanecemos muy tranquilos y concentrados, ahorramos mucha energía, con el resultado de que actuamos y hablamos menos.

Con una regularidad diaria, la mente necesita dirigirse a un espacio tranquilo para refrescarse y reflexionar, de la misma forma que el cuerpo necesita paradas regulares para el descanso y la nutrición. Ese refresco se produce cuando la mente es capaz de recargarse, es decir, reenergizarse y tener la fortaleza de permanecer positiva, liviana y creativa. Reflexión es el tiempo que nos damos para refinar nuestro entendimiento de forma que nuestra interacción con los demás sea de la calidad más elevada. A través de la reflexión, podemos cambiar nuestra manera de pensar, sentir e interactuar. Cambiamos nuestra manera de ser de forma voluntaria y sin dolor.

Conocimiento sin silencio es como un pájaro intentando volar con una sola ala.

El silencio fortalece las capacidades del ser y permite el reconocimiento y liberación de su potencial único. En el mundo de hoy, el silencio es tan necesario para la mente como lo es el oxígeno para el cuerpo.

Necesitamos ese respiro espiritual que sustenta nuestra vida de forma que ésta sea significativa y satisfactoria.

Copyright © 2006 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