

El arte de observar

Un principio espiritual de gran beneficio para el ser es el de observar y no absorber. Cuando observamos, adoptamos una nueva posición mental en cualquier situación en la que nos encontremos, en la relación con los demás. Observar es una habilidad silenciosa, una habilidad que necesitamos aprender si queremos evaluar con claridad qué cambios positivos son necesarios en una situación o con una persona.

Cuando adoptamos la actitud de un observador, la mente se mantiene clara y libre, y de esta manera, abierta a nuevas perspectivas, ya que aprendemos a escuchar y a sintonizar con la realidad de la otra persona. Observar nos capacita a ser creativos, productivos, efectivos ya que hemos generado un espacio para un entendimiento mejor y más verdadero.

Si no aprendemos este arte de observar, entonces reaccionamos y absorbemos la negatividad del evento o de la persona. Nos hundimos en las arenas movedizas de lo que está mal y por tanto, nunca podemos poner las cosas bien. A medida que absorbemos nos vamos llenando, nos volvemos pesados con las emociones negativas y con esta sobrecarga somos incapaces de elevar la conciencia y percibir la realidad de las cosas. Perdemos la perspectiva.

Mantener la actitud de un observador desde la distancia es la base para refinar nuestro poder de discernir y decidir.

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