

## ***El principio de observar y no absorber***

---

Cuando observamos adoptamos una nueva posición mental. En cualquier situación o relación que nos encontremos, observar es una habilidad silenciosa, una habilidad que necesito aprender si quiero percibir con claridad qué cambios positivos son necesarios en una situación o con una persona. Un observador mantiene su mente clara, libre y está abierto a nuevas perspectivas, porque aprende a escuchar y sintonizar para captar la realidad del otro.

Observar nos capacita a ser creativos, productivos, efectivos, ya que hemos dejado un espacio para un entendimiento mejor y verdadero. Si no aprendemos este arte de observar, reaccionamos y nos absorbemos e involucramos en la negatividad de la persona o el evento. Nos perdemos en las arenas movedizas de aquello que es erróneo, y nunca podemos solucionar las cosas. Si absorbemos nos llenamos de emociones negativas. La gravedad del exceso de peso no nos permite elevarnos y percibir la realidad de las cosas, perdemos perspectiva. Si queremos entender, la posición mental de observar nos da el poder de la perspectiva.

Podemos observar a un pájaro y una hormiga; la hormiga siempre está ocupada, tropezando en todo con sus prisas por encontrar comida y guardarla. Sólo puede ver aquello que está enfrente de su nariz. En cambio el pájaro se aleja de la tierra, vuela hacia lo alto, y empieza a ver con perspectiva amplia, en comparación como la veía en el suelo o sobre una rama. Viendo toda la escena tiene la perspectiva del terreno y puede ver donde quiere ir y lo que tiene que hacer. Cuando perdemos perspectiva nos quedamos atrapados en los detalles, nos olvidamos de lo obvio o principal, y no podemos pensar o imaginar acerca de otras realidades.

---

Copyright © 2005 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

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