



Introspección

La importancia de la introspección es muy grande en términos de nuestro progreso espiritual. La práctica de la introspección es clave para recuperar el auto-dominio y el auto-control.

Todo comienza con el acto de prestar atención. En lugar de precipitarnos hacia la situación que tenemos enfrente, podemos dedicar un momento a examinar nuestro interior y verificar nuestra reserva de cualidades innatas. La introspección nos asegura que, suceda lo que suceda en el exterior, no perderemos el equilibrio ni el auto respeto. Habiendo verificado nuestro estado interno, podemos entonces llevar nuestra atención hacia la situación en sí y observarla con mayor objetividad. Sin este proceso no podríamos realmente tomar la iniciativa, ya que el control y la concentración dependen del nivel de nuestra introspección.

La introversión es realmente la puerta al progreso. Sin la capacidad de asimilar lo que aprendemos y de reflexionar profundamente sobre los principios del conocimiento espiritual para convertirlos no sólo en comprensibles sino en practicables, no podemos avanzar de manera efectiva. Podemos pensar y hablar de progreso, pero es la facultad de la introspección la que nos proporciona las herramientas para transformar cualquier situación que afrontemos. La introspección es la base de nuestra estabilidad personal, especialmente frente a las adversidades.

Para incrementar la introspección, una y otra vez a lo largo del día, es importante hacer paradas en nuestro camino y llevar la atención a nuestro ser, nuestra esencia, y conectar con nuestro centro interior de paz y silencio, desde el cual somos un observador desapegado de las situaciones externas y podemos observar de forma objetiva y apreciativa el juego de la vida.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org