

Mejorar las relaciones personales

Desde una perspectiva de progreso y desarrollo espiritual, el enfoque en la relaciones es aceptar a los demás tal y como son y tratar de armonizar con las diferentes personalidades. Es un hecho que las personas, con sus diferentes personalidades, idiosincrasias y caracteres, se convierten en ocasiones en un reto en relación a nuestra propia personalidad e idiosincrasia.

Se vuelve preciso aprender a mantener nuestro auto-respeto y reafirmarnos en nuestros valores y principios y cualidades espirituales, particularmente cuando confrontamos difamación u obstáculos. Es propio de una visión de corto alcance desear las condiciones ideales, porque éstas, aparte de no cumplirse, limitarían nuestro desarrollo y crecimiento. El desarrollo y el cultivo de los valores y la práctica espiritual se producen mejor en las condiciones de adversidad. Algunas estrategias efectivas basadas en la aplicación de los valores espirituales son:

1. Considerar los errores de los demás como los propios.

El ego falso nos hace criticar los errores de los demás y adoptar la actitud de superioridad. Considerar los errores de los demás como propios nos permite una ventaja psicológica sobre nuestras reacciones críticas usuales. Es una práctica común el esconder nuestros errores y dirigir la atención a los errores de los demás para evitar la incomodidad de admitir nuestros propios defectos y nuestra inhabilidad de afrontar la crítica y las correcciones que otros nos puedan hacer. Esta nueva estrategia hace posible que las fuertes reacciones del ego que se manifiestan en críticas hacia los demás se redirijan hacia nosotros mismos y nos permitan alcanzar niveles de comprensión mayores acerca de nuestros propios defectos. Esto a la vez nos hace más sensibles a los sentimientos y la reputación de los demás y nuestro comportamiento se vuelve más humilde.

2. Aquellos que nos insultan son nuestros amigos verdaderos.

Esto es lo opuesto a lo que pensaríamos instintivamente. Esta estrategia revierte nuestra reacción instintiva del ego hacia la crítica y nuestro deseo de escuchar únicamente cumplidos y halagos. Esta técnica corto-circuita nuestra reacción defensiva del ego. Si lo que nos dicen es falso, es necesario mantener nuestra propia dignidad y auto-respeto. Si es verdadero, nos beneficiamos mucho al aceptar comentarios directos y honestos, en lugar de rechazarlos con arrogancia como insultos. Un amigo verdadero es alguien que nos beneficia. Si una verdad magulla o daña nuestro ego falso, esto es útil, porque nuestra meta es liberarnos del falso orgullo y permanecer estables en un estado de verdadero auto-respeto.

3. Permanecer desapegado frente al éxito o al fracaso, la alabanza o la crítica, las situaciones buenas o malas.

Ésta es una estrategia que entraña dificultad porque la conciencia está muy ligada a sus percepciones sensoriales. Con la ayuda de la meditación nos podemos hacer lo suficientemente silenciosos y desapegados como para liberarnos de las ilusiones de la información sensorial. Si nos apoyamos en la alabanza, nos veremos forzados a aceptar la difamación hasta el mismo punto. Para neutralizar esto, debemos practicar el desapego en relación a los éxitos y la alabanza, entonces podremos mantener desapego igualmente cuando afrontemos el fracaso o el rechazo. Este nivel interior de equilibrio, estabilidad y ecuanimidad se describe como el estado final de una práctica espiritual firme y consistente.

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