

## **Observador desapegado**

---

Es mucho mejor observar que absorber cada palabra, sentimiento y actitud, que involucrarse en exceso, o reaccionar demasiado. Observar nos da la paciencia y la claridad para pensar y actuar apropiadamente. Observar crea un foco interno que nos permite ver la realidad con mayor claridad y precisión.

A medida que creamos un espacio interno de libertad entre la situación externa y nuestra respuesta, incrementa nuestra capacidad de tomar una decisión basada en el entendimiento. Esto requiere de una mente calmada y serena. Una mente pacífica se caracteriza por una velocidad de pensamientos menor, y no se atrapa en el detalle superfluo sino que descansa en una visión amplia de la realidad.

Algunos métodos para desarrollar y fortalecer la práctica del observador desapegado:

1. **Meditar.** Estabilizar nuestra mente en pensamientos pacíficos y profundos como puede ser la idea de que nuestra verdadera naturaleza es la paz y la serenidad. "Soy un ser de paz", no es sólo un pensamiento a repetir internamente para auto-sugestionarnos, sino una llave poderosa para emerger nuestro potencial inherente de calma y silencio, un catalizador para generar una conciencia más elevada. Una meditación sencilla consiste en estabilizar nuestra mente e intelecto en este pensamiento durante unos momentos, y abrirnos a los sentimientos y experiencia que induce en nuestro interior.

2. **Generar una visión espiritual del ser y de los demás.** Cuando nos vemos como seres espirituales, cuya naturaleza verdadera es la paz, la armonía, el amor, la alegría y la sabiduría nuestra autoestima y auto-respeto aumentan.

Comprendemos que preservar esta naturaleza espiritual es lo más importante si quiero mantener un estado interno de confort y bienestar. Esto nos ayuda a no atraparnos en las múltiples situaciones, incidencias y distracciones que se nos presentan. El foco está en mantener ese centro interior libre de influencias externas y estable en estas cualidades. De forma automática, la práctica del observador se va haciendo natural.

3. **Abrir nuestra mente a la experiencia del Sol espiritual.** Del mismo modo que en la naturaleza las flores y plantas necesitan la luz del sol para desarrollarse plenamente, nuestro ser espiritual necesita absorber y llenarse con los rayos de luz pura de la Fuente Suprema espiritual. Los rayos de amor y de paz ilimitados del Sol espiritual fortalecen el alma y permiten que ésta desarrolle su pleno potencial. Un alma poderosa mantiene ecuanimidad y equilibrio ante los retos y desafíos que nos presenta la vida. Este poder espiritual nos capacita también para

distanciarnos de la influencia, el efecto y el impacto que las situaciones y personas nos producen y así disfrutar de nuestro estado genuino de armonía y dicha.

---

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)