

Relaciones sanas y armoniosas

Si quieres ser feliz has de aprender a amar y apreciar, manteniendo al mismo tiempo tu independencia.

La raíz del sufrimiento, es el apego. Has creado un espacio en tu mente que mantiene a esa persona u objeto como parte de ti mismo. Cuando se critica, se desprecia o deja de estar contigo esa persona u objeto, sientes dolor en la mente, tienes el sentimiento de pérdida.

La persona sensata sabe que enfadarse con alguien es perder tiempo y energía. Después hay que esforzarse por reconstruir esa relación. Es mucho más útil, respirar profundamente, poner atención a tu actitud y responder sin apresurarte. De esta manera, mejora y fortalece tus relaciones con los demás, crea confianza y ellos perdonarán tus errores.

Para vivir en paz procura no depender de nadie, pero a la vez ayuda a los demás a que no dependan de ti. Ayúdales a ser personas independientes, libres y responsables de sus vidas. De la misma forma asegúrate de no causar pesar a nadie. Y no permitas que los demás se conviertan en una fuente de dolor para ti.

La forma más efectiva de ayudar a los demás es siempre permanecer pacífico. Conviértete en el ejemplo que los otros desean ver. Entender las situaciones es importante y te da perspectiva, pero es esencial aplicar lo que entiendes ya que eso te da experiencia.

Si piensas que sólo tú puedes hacer algo, por que desconfías de los demás, o por que crees que eres el único cualificado para hacerlo;

1. Siempre estarás ocupado haciéndolo todo.
2. Estarás descontento de los demás, por que no hacen lo que tú quieres.
3. Te sentirás insatisfecho.

Es más efectivo invertir el tiempo en enseñar y formar a los demás. Logramos el éxito cuando hay cooperación.

Tus palabras pueden impresionar a los demás. Dirán: "qué bien ha hablado, qué interesante lo que ha dicho" pero si no practicas lo que dices, no se sentirán motivados a hacer algo. Tus acciones son las que de verdad inspirarán y les mostrarán cómo hacerlo.

Para crear buenas relaciones:

Con tu mente, piensa en lo que puedes aprender de los demás.

Con tus ojos, mira las cualidades de los demás.

Con tus palabras, valora, reconoce y aprecia sus logros.

Con tus acciones, colabora y haz algo por los demás.

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