

## ***Ser consciente pero no crítico***

---

En el camino de la meditación hay un dicho: "Ver pero no ver, oír pero no escuchar", lo cual significa permanecer consciente de todas las realidades, incluso las negativas, pero no quedarnos atascados en ellas. Nos quedamos atascados porque reaccionamos. Reaccionamos juzgando, acusando, criticando, etiquetando. Hacemos esto porque nos sentimos amenazados por aquello que nos es desconocido o que no aprobamos. Tan pronto como juzgamos o criticamos lo ponemos todo en compartimentos a nuestra conveniencia, y eso entraña graves peligros. Debido a que vemos el error de la persona o situación decimos: "son así y se les ha de tratar de acuerdo a ello".

Cuando nuestra visión y actitud permanecen críticas hacia alguien, ellos permanecen tal y como son, ya que por mi parte no hay ninguna aportación de positividad que anime o permita que se produzca un cambio positivo. Hacemos eso constantemente, queriendo que los demás sean mejores de alguna forma, pero en lugar de ayudarles, teniendo fe en ellos y viendo sus buenas cualidades, las ocultamos, concentrándonos en su pasado, sus debilidades y sus errores. Nuestro enfoque se hace negativo, y aún así esperamos que cambien para mejor.

Cuando permanecemos conscientes de una forma desapegada, no pensamos en lo que está mal, sino en cómo podemos poner algo bien, contribuyendo con un sentimiento, actitud o palabra positivos. Tal contribución es un acto generoso, que en lugar de quejarse como hace la gente crítica, ofrece una solución. Una persona espiritualmente despierta mira de ofrecer soluciones, y no se complace quejándose. Madurez es ser completamente consciente, pero de igual forma que uno es consciente, mantenerse igualmente silencioso. Muchas cosas se resuelven por sí mismas si mi aportación es consistentemente bondadosa y tengo una motivación honesta.

---

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)