

Auto-respeto y autoestima

Auto-respeto

Se basa en conocer quién soy, conocer mi ser eterno, mi ser espiritual. Cuando encontramos esa sensación o sentimiento de identidad espiritual, sentimos que tenemos un derecho a estar aquí, a existir. Sin la dimensión espiritual, es muy difícil respetarnos realmente a nosotros mismo de una manera profunda. Generalmente, basamos nuestro respeto en identificarnos con los aspectos superficiales de nuestra existencia: nuestro aspecto físico, el género, el éxito profesional, nuestra inteligencia, nuestro status social, nuestra nacionalidad, raza, etc. Con tal identificación superficial, nunca conseguiremos un sentimiento estable de auto-respeto, porque las opiniones de las personas cambian. Hoy puede que nos amen, mañana nos rechazarán. ¿Cuál es la consecuencia de depender de sus opiniones? Acabaremos fluctuando todo el tiempo, sintiéndonos positivos cuando nos dicen cosas buenas, y sintiéndonos abatidos cuando nos dicen cosas negativas. Para permanecer estables en nuestro auto-respeto, necesitamos nutrir un entendimiento más profundo de nuestra identidad espiritual (en la base de esto está la comprensión de que yo soy un alma) y acceder a esas riquezas que están en nuestro interior eternamente, esperando a florecer, como la flor que crece de la semilla.

A medida que nos estabilizamos en tal conciencia espiritual, esas riquezas y recursos empiezan a manifestarse. Cuanto más estables estamos en nuestro auto-respeto y espiritualidad, más emanamos lo que realmente somos. Sentimos una profunda sensación de satisfacción y estamos felices de ser lo que somos, tal y como seamos. Nos aceptamos como somos. Cuando estamos desconectados de nuestras raíces espirituales, nos volvemos dependientes de los demás y, desafortunadamente, a veces malinterpretamos esta dependencia como amor cuando normalmente es sólo una necesidad, o un apego. Cuando esto sucede, la relación no puede ser duradera, porque nos hemos apegado a alguien, sin darle ni espacio ni respeto. Empezarán a sentirse sofocados porque hemos interferido en su libertad y, finalmente, el resultado de la relación es un sentimiento de atadura. Sólo cuando el alma está en un estado de auto-respeto completo puede haber libertad en las relaciones.

Autoestima

La autoestima viene cuando realmente nos valoramos. Cuando sentimos nuestro valor, entonces los demás también nos valorarán. Cuando no nos valoramos a nosotros mismos, ¿cómo podemos esperar que los demás nos valoren? Si continuamente nos rebajamos, pensando "no soy bueno" o "no soy capaz", quienes escuchen esto empezarán a creerlo. Así que, ¿qué deberíamos hacer? La palabra clave es "conciencia". A medida que nos volvemos más conscientes, más alertas a nivel espiritual, empezamos a estar en posición de valorar nuestra vida. El efecto de esto es que empezamos a valorar a los demás, comprendiendo que todos tienen su

propia posición: ni más alta ni más baja, simplemente diferente. La singularidad de cada uno tiene su valor y cuando reconocemos el valor del ser, desarrollamos confianza en nosotros mismos.

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