

Crear una cultura de no-violencia y respeto por la vida

¿Es posible crear un mundo que esté libre de todo sufrimiento e intranquilidad? Hoy en día, la violencia y la guerra alcanzan cada rincón de este planeta. La violencia a menudo se presenta también en el lugar de trabajo y en el hogar. ¿Es simplemente parte de la naturaleza humana? ¿O es posible una mejor calidad de vida para los habitantes de este planeta?

Si queremos conseguir un mundo no-violento, el primer paso es reconocer la diferencia entre la violencia y la no-violencia. Debido a que podemos verificar inmediatamente el sufrimiento que causa, la agresión física es fácilmente reconocible como violencia. Las palabras basadas en la ira o el odio también son violencia. El dolor que causan las palabras puede durar años o toda la vida. Sin embargo, el que es violento hacia los demás, en primera instancia es violento hacia sí mismo. Esta es una forma más sutil y básica de violencia, que necesitamos comprender.

Violencia hacia uno mismo

La violencia hacia nuestro propio ser es la primera violencia. Se produce cuando no permitimos que se expresen las cualidades originales del ser (amor, paz, felicidad, sabiduría, fortaleza). Los siguientes estados del ser bloquean estas cualidades originales:

- Falta de auto-respeto.
- Falta de fe en el ser.
- Falta de valoración de uno mismo.
- Depresión.
- Egoísmo.
- Miedo de los demás.
- Depender de las personas, posesiones o circunstancias para obtener una sensación de felicidad.

Para hacernos no-violentos, el primer paso es desarrollar pensamientos positivos y llenos de amor hacia nuestro ser, de forma que nos valoremos profundamente y desarrollemos un sentimiento de bienestar interior. Cuando promovemos la expresión de nuestras cualidades originales, entonces ya no puede persistir ninguna violencia hacia nuestro ser ni hacia los demás. Necesitamos practicar una actitud de no-violencia hacia nosotros mismos y ver cómo ésta afecta positivamente nuestras relaciones con los demás.

Violencia hacia los demás

El puente entre nuestro estado del ser y el comportamiento violento hacia los demás es la actitud. La violencia hacia los demás proviene de actitudes creadas a través de la violencia hacia uno mismo:

- Criticismo.
- Celos.
- Deseo de demostrar valía.
- Deseo de reconocimiento y respeto.
- Necesidad de controlar a los demás.
- Explotación.
- Egoísmo.
- Impaciencia.
- Deshonestidad.

Desarrollar tales actitudes dentro de la familia, el lugar de trabajo, la comunidad, entre naciones o hacia nuestro entorno conduce a una cultura global de irrespetuosidad.

Pensemos en una persona de la que sentimos que no nos respeta. Prestemos especial atención a mostrar respeto hacia esa persona y veremos cómo cambia nuestra relación.

No-violencia

Si la falta de respeto es un aspecto inherente a la violencia, entonces la no-violencia se fortalece mediante el cultivo del respeto completo hacia el ser, hacia los demás y hacia nuestro entorno. Las actitudes no-violentas fomentan tal respeto. Incluyen:

- Una visión de igualdad: todos somos almas, hijos de un Padre Espiritual, aunque el traje del cuerpo sea diferente y peculiar para cada uno.
- Generosidad.
- Amor.
- Escucha.
- Alegría al ver el progreso y el éxito de los demás.
- Paciencia.
- Honestidad.

También es importante desarrollar una actitud de depositario hacia todas nuestras pertenencias y relaciones. Si usamos algo con motivaciones egoístas, finalmente nos traerá infelicidad. Ser un depositario significa ser honesto y tener una conciencia clara, y usar todo de una forma digna y valiosa, para el beneficio del ser y del mundo. Esta actitud genera como resultado un estado de felicidad y paz interior.

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