

NEWSLETTER SUM – N° 3 - 23-02-08

Reflexiones

AUTO-RESPETO Y AUTOESTIMA

Identificación positiva hacia uno mismo y hacia los demás

AUTO-RESPETO

Se basa en conocer quién soy; conocer mi ser interior.

Cuando encontramos esa sensación o sentimiento de identidad profunda, sentimos que tenemos un derecho a estar aquí, a existir. Sin esta dimensión de lo trascendente, es muy difícil apreciarnos realmente a nosotros mismos de una manera genuina y sostenible.

Generalmente, basamos nuestro respeto en identificarnos con los aspectos tangibles o más superficiales de nuestra existencia: nuestro aspecto físico, el género, el éxito profesional, nuestra inteligencia, nuestras habilidades, 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.

La mirada del otro

¿Cuál es la consecuencia de depender de tales 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 y acceder a esas riquezas que están en nuestro interior eternamente, esperando a florecer, como la flor que crece de la semilla.

Crear la conciencia

A medida que nos estabilizamos en tal conciencia, 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.

Amor y libertad

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 ser está en un estado de auto-respeto completo puede haber libertad en las relaciones.

AUTOESTIMA

La autoestima viene del aprecio que sentimos por nosotros mismos. Cuando nos aceptamos tal como somos y valoramos nuestros recursos internos, nuestras virtudes.

Aceptación no es resignación. La aceptación nace en el entendimiento y permite planear el futuro. La resignación empantana nuestra posibilidades.

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 menospreciamos, pensando "no soy bueno" o "no soy capaz" "no valgo nada", 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.

Si prefieres no recibir el Newsletter de Sólo-Un-Minuto haz clic **aquí**

Si quieres que alguien más en particular lo reciba, haz clic **aquí** y envíanos su dirección de correo electrónico.

Copyright © 2008 - Brahma Kumaris

Sede iniciativa "Sólo-Un-Minuto": Avda. Santa Fe 1863 - Ciudad de Buenos Aires - (C1123AAA)

Telfax: (011) 4815-1811 - email: info@solounminuto.org.ar

Sitio Brahma Kumaris Argentina: www.bkumaris.org.ar