



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

MANEJO DE LAS CRISIS

¿Cómo atravesar las crisis? Existen diversos tipos de crisis: las emocionales, existenciales, familiares, económicas, entre otras. La palabra crisis implica que es una etapa transitoria, por lo tanto, no es definitiva. Por ejemplo: reconocer que hay una crisis económica implica que antes no había una situación así y que hay esperanza de que no durará para siempre, sino no se llamaría crisis.

Cuando hablamos de crisis, nos referimos a una situación diferente de la usual, y si nos fijáramos que no va durar para siempre, ya estaría resuelta en buena parte.

Una gran parte del problema, es que tenemos el hábito de pensar que las crisis durarán para siempre, que no terminarán y de esta manera nos castigamos muy duramente haciendo verdadera esta idea errónea en nuestras vidas.

Al respecto, existe una expresión muy bonita que se les dice a las jóvenes cuando un enamorado se va: "Pierdes uno, pero tienes diez por encontrar". Esta expresión se utiliza también cuando se ha quemado la casa, etc. Es una sabiduría popular que nos enfrenta a un hecho que generalmente nos conduce a la crisis: las pérdidas.

Cualquier crisis nos afecta a nivel emocional y a nivel mental, pues generalmente no sabemos sobrellevarlas, y los modelos que nos dan aquellos que nos rodean no suelen ser muy buenos. Por ejemplo, si usted recuerda cómo su mamá enfrentó alguna crisis, no es extraño que recuerde todo el sufrimiento que experimentó. Lo mismo pasa con las crisis a nivel de la salud.

Cuando identificamos una crisis, el reflejo natural que se pone en marcha es: "Qué voy a hacer". Inmediatamente sentimos miedo, perdemos esperanza y nos ponemos en situación de derrota interna. Este sentimiento despierta en nosotros todos los recuerdos de las derrotas, de las crisis y de todos los problemas, lo cual nos hace sentir incapaces e impotentes, perdiendo la creatividad, la paciencia, el buen humor, la energía y las ganas de enfrentar la situación.

Es por ello muy importante vivir en el estado de ser un Observador Desapegado, es decir, observar las situaciones y a las personas de forma desapegada, sin esperar nada y sin juzgar o sentirse afectado, desarrollando una buena actitud nueva.

Por lo general cuando uno se siente mal es porque uno se siente inmerso, atrapado en la situación, y no se comporta como un observador apegado. El 90% de las veces cuando observamos empezamos a juzgar: "Qué barbaridad, lo que hizo esta señora", "Pobre, cómo piensa ese señor". Ante cualquier situación, empezamos a criticar, a rechazar, y esto implica que no se toma la situación como una oportunidad, más bien se tiende a destrozar.

Es importante ver que una crisis es una situación crítica, y si sólo le vemos su lado negativo se convierte en algo peor: "Esa señora siempre es así", "Ese señor siempre opinando", "Ese otro me pone en conflicto y siempre quiere pelear". Si yo voy al "campo de batalla" con este tipo de predisposición mental, significa que tengo miedo, estoy molesto, estoy irritado internamente, frustrado y listo para ver las cosas de forma negativa; y puede ser que efectivamente esa persona sea así, pero mientras más lo veo como un diablito, peor es la situación, porque estoy



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

proyectando una imagen de él tremendamente negativa, lo cual tiene un impacto. Esto lo hacemos con las personas, los objetos y las situaciones: juzgar y etiquetar.

Por lo general, cuando ponemos etiquetas, no estamos en la disposición mental, emocional ni afectiva de crear y de encontrar soluciones; estamos en la posición mental de criticar, rechazar, patear y victimizarnos.

Frente a la crisis lo más importante de contemplar es la actitud. Cuando hablamos de crisis económicas se supone que el problema tiene que ver sólo con lo material, pero siempre lo económico nos lleva a lo familiar, a lo existencial y a lo emocional.

El mundo en que vivimos no está lleno de árboles con manzanas de oro, en las calles, por lo general, lo que vemos es basura, no diamantes. En nuestro país (Costa Rica) donde la situación económica es muy difícil, la mayor parte de los sueldos no son proporcionales con el costo de los alquileres de las casas. Por ejemplo cuando uno va a hacer las compras uno se pregunta cómo hace la gente para que el dinero les alcance, o cuando uno va por las calles y ve el montón de carros nuevos, uno se pregunta cómo hacen. No es algo que se pueda entender muy claramente, ya que lo que nuestros ojos ven no compagina con la situación económica actual. Sin embargo, la conclusión es que la gente vive a crédito, lo cual nunca es una buena idea, porque básicamente se colocan en una situación de tensión, de peligro muy fuerte, en una posición donde se está preparando la crisis, es decir, mientras más ingredientes pongamos para la crisis, tiene más oportunidad de gestarse y de brotar. Es muy importante que seamos capaces de entender esto y de no juzgarnos.

Actualmente, hay muchas familias que funcionan a crédito porque en sus mentes no tienen otra opción, entonces no hay opción en la acción. Aprender a ver las opciones, es aprender a ver nuestro mundo con otros ojos para encontrar una solución que sea legal y que sea inteligente, por lo que tiene que haber una disposición creativa, que nos permita analizar cuáles son las verdaderas necesidades del mundo que no se están cumpliendo, cuáles son las ideas que nadie ha tenido aún, cuáles de mis talentos me gustaría usar, qué sería más convincente para que me den trabajo, o para que compren mi idea, y si es factible.

Es muy importante aprender a saber observar todas las alternativas y no pensar que yo soy "pobrecita y no puedo", o "qué voy hacer", porque ahí nos ubicamos en un lugar de perdedores, fracasados, y en nuestra experiencia en la Universidad Brahma Kumaris, entre más confianza tenemos en nosotros mismos, más amor hay en lo que se hace y más poder de convencimiento existe.

Una gran parte de la tarea es hacer que la gente tenga confianza en sí misma, que tenga conciencia de nuevo de sus capacidades, de su valor, que entienda que no es víctima y por lo tanto que no tenga una relación con el mundo exterior desde este lugar, que no sea pasiva, que no diga "no puedo"; estos cambios son realmente una cuestión de actitud que cada uno tiene que desarrollar, que tiene que observar con cuidado.

En el momento de la crisis, es muy importante no andar con el pensamiento de: "yo soy pobre, yo no tengo, yo no puedo", porque la realidad es que todos nosotros, si nos ponemos la etiqueta de pobrecitos, nos lo creemos. En el mismo sentido, es muy importante apreciar lo que uno tiene, ya que en muchos países existe pobreza extrema, países en donde a algunos nos



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

ha tocado vivir y trabajar, y en donde es posible ver que los recursos, bien utilizados duran mucho más.

Una de las cosas acerca de las cuales estamos extremadamente convencidos en nuestra Escuela, es de la importancia de no comer carne, y la gente que no come carne ahorra un montón de dinero, también sabemos que existen gastos que tenemos en nuestra vida diaria, que son inútiles, como comprar muchos pares de zapatos cuando solo podemos usar un par a la vez. Cuando nuestros recursos son limitados, sentimos mucha tensión económica, entonces tendemos a comprar y a utilizar nuestro dinero con más voracidad, es decir, a desear más de lo que podemos tener, es en estos momentos en que es muy importante verificar todas nuestras actuaciones, y mantener la dignidad para reconocer, quien soy, y que no soy tan pobre, ni soy incapaz, sino que estoy pasando por una etapa donde tengo que aprender a vivir con casi nada.

En mi experiencia personal, las veces que he pasado situaciones económicas muy difíciles, donde no tenía dinero, pude observar una Ley que es extremadamente importante a nivel económico: mientras más damos más recibimos. En ese período de pobreza, hubo gente que me ayudó aunque yo no les pidiera nada, venían todos a la casa con comida y las facturas pegadas en mi pared se desaparecían, y yo seguía teniendo luz y agua.

Si tu actitud es de generosidad la gente te va a devolver esa generosidad. Hay una expresión muy hermosa en la India que dice: "si te hace falta algo, dalo". Nosotros los occidentales podemos pensar que es una locura, pero más bien es una hermosa ley. Existen muchos casos, en que esta ley ha funcionado.

Ahora bien, pasemos al ámbito familiar. La relación con nuestros familiares es muy interesante, pues ellos conocen todos los "botones" que nos hacen reaccionar y además, son a los que más amamos. Se ha hecho costumbre en nuestro mundo pensar que amar significa "sufrir", es decir, si a alguien le sucede algo malo yo lloro por esa persona, si ella está enferma yo me preocupo, si ella es depresiva yo me pongo melancólica, etc. Por esto es muy importante tomar el papel de observador desapegado, de lo contrario voy a estar muy vulnerable, como si tuviera unos ganchos en el corazón que salen hacia fuera, invitando a los demás a que los jalen a cada momento. Entre más ganchos tengamos más oportunidades habrá para que los otros jalen y nuestro corazón estará muy herido.

Es de vital importancia saber que el verdadero amor no es sufrir, tampoco implica apego. El amor es el amor, no es una mezcla de sentimientos. El amor es un pensamiento que está por descubrirse en nuestro mundo, ya que en general existe una gran confusión donde nadie reconoce el valor de nadie, es algo verdaderamente lamentable.

Existe un libro muy bonito de un autor llamado Khalil Gibran, que dice "tus hijos no son tus hijos". Esta es una idea muy fuerte para cualquier mamá, sin embargo, el asunto es que nuestros hijos no son nuestros hijos, son hijos de Dios, si yo muero mañana quedan huérfanos, entonces ya no son mis hijos. A uno, la vida o Dios, lo manda solito, uno no nació con hijos, sin embargo uno los ama muchísimo. Es muy importante tener claro que nosotros los tenemos bajo nuestro cuidado y cuando uno tiene algo que cuidar como depositario, lo cuida más que si fuera propio. Por ejemplo, si nos dan un billete de \$5.000 para administrarlo, uno no se va a comprar confites, como lo haría si fuera el dinero propio.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Aprender a desarrollar con la familia una relación que no sea de apego, sino una relación de ser depositario es algo muy útil, ya que nos permite no tener tantas crisis y cuando éstas surgen poder llevarlas a buen término.

En realidad la gran parte de las crisis, vienen por el hecho de que nosotros tenemos todo planeado: mi mamá tiene que envejecer muy bien, mi papá no debe morir, mis hijos no deben ser drogadictos, mi esposo tiene que ser bueno, etc.; pero en la lotería a uno le toca lo que le toca. Tenemos que aprender a ver en cualquier persona a un hijo de Dios, si logramos esto, es problema de Dios que sea mi papá, mi mamá, mi novio o mi hijo.

Actualmente hemos perdido la perspectiva del derecho y del respeto, nos hemos apropiado de la gente, olvidamos cómo se puede hablar, cómo se puede manejar la situación, porque estamos tan aferrados a que el otro debería llamarnos, a que el otro debería cuidarnos, debería estar aquí a esta hora, y si no está aquí, adónde está, etc. Creamos películas de horror de las cuales lo mejor sería desconectarnos y pensar que aunque una persona nos dé problemas es digna de amor, aún si no es "buen hijo", o "buen esposo", o "buen amigo", necesita mucho amor, pero el amor desinteresado, incondicional. Esta forma de amar, se tiene que aprender, especialmente en la familia, donde los interruptores y los ganchos en el corazón están más a la vista.

El problema no es el otro, el problema son mis ganchos en el corazón, los cuales solo yo me los puedo quitar. Muchas veces pensamos que es el otro el que no tiene que decirme nada o hacer nada que me moleste o me haga sufrir, pero yo no tengo por qué sufrir, si él decide hablar mal, que lo haga, la cosa es que ya que es así, entonces yo no debería sufrir. Sin embargo, nosotras sobretodo, creamos todo un cuento para llorar, noches y días, lo agravamos y creamos más y más crisis. Es como invitar a comer a las ratas, si les doy un banquete hoy no se van a ir mañana.

La honestidad y el observarse con cuidado a la hora de reconocer lo que uno hace, son sumamente importantes, porque si uno dice que está bien, y en realidad está pésimo, no sirve. Junto con honestidad debe haber un gran poder para cambiar, después de ver que cada vez que "mete la pata" a nivel emocional, a nivel familiar, es una oportunidad para estar mejor y remover lo que le hace daño cuando lo ve.

Ahora bien, para poder decir que estoy realmente bien, tengo que hacer cambios, y reconocer lo que está mal me permite apreciar el cambio que tengo que hacer, lo puedo ir planeando poco a poco, ir calculándolo, midiéndolo, e ir llevándolo a cabo, puedo acumular fuerza, cobrar paciencia, para decidir hacer el cambio.

Muchísima gente prefiere estar mal acompañada que sola, lo que hace que definitivamente van a sufrir, porque es su elección, no sentirse mal solos, sino sentirse mal acompañados. Debemos aprender a tener más lucidez, reconocer que debo aprender a sentirme bien solo o acompañado, el objetivo no es echar a la gente, sino crear una atmósfera de amor puro, de amor real, para lo cual debo aprender a rescatar ese amor real en mi interior y hacerlo mayor y mejor.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Otro punto importante es desarrollar el amor a la soledad, al reconocer la capacidad para estar solos, la capacidad de apreciarnos, porque sino, seguiremos como adictos en lo emocional, lo cual hace que digamos que tenemos un corazón sangrando y nos hagamos adictos de este dolor, posición muy femenina en nuestra sociedad. Por otra parte, los hombres, más bien se vuelven adictos de los vicios físicos, toman cerveza porque dicen que no tienen corazón y deben llenarse con licor. Como vemos ninguna de las dos formas de adicción nos trae beneficios, por lo que no son diferentes una de la otra.

Si hay exceso de algo, esto se convierte en vicio, así sea el hacerse adictos a las flores. En nuestra escuela pensamos que hay que volver al equilibrio, porque si no lo hacemos, no vamos a ser felices nunca, y todos queremos ser felices. Esto no es imposible, no es que vamos a ser felices solo en el Paraíso, debemos ser felices aquí y ahora, ya que los que están en el Paraíso ni siquiera se hacen la pregunta acerca de la felicidad, ya que allá es el estado natural.

Entonces, aprender a ser felices ahora, es aprender a hacer frente a las crisis, y no hacerse toda una dramatización, porque a menudo nosotros somos los que escribimos el guión, dirigimos y actuamos en el drama. Por ejemplo, generalmente, los hombres son muy celosos y lo que hacen es crear toda una película acerca de donde fueron sus esposas, con quien estuvieron, que hicieron, etc., mientras ellas se tardaron yendo al supermercado y conversando con alguien. Tendemos a proyectar nuestros propios conflictos interiores sobre los demás, estas cosas pasan frecuentemente.

Lo más importante es aprender a no crear conflictos donde en realidad no los hay, sin embargo, hay personas que necesitan vivir en situaciones de crisis, porque ya es un hábito, una adicción, piensan que si no están tristes e infelices, no son importantes, no reciben atención de nadie o no tienen nada que sepan hacer mejor.

Muy a menudo podemos escuchar o inclusive pensar que: “si me pegan es porque me quieren”, “si mi pareja me cela con todos es porque siempre piensa en mí”, etc. Esto es muy grave, porque se ha convertido en un hábito común, y es muy importante aprender a reconocer lo que está mal y retomar el camino hacia donde queremos ir, no tener miedo al cambio. Conocemos nuestro infierno, pero no sabemos acerca de nuestro paraíso.

Es importante desarrollar internamente la capacidad de mirar las crisis con ojos de solución y no ser adictos a ellas. Hay partes de nuestra personalidad que funcionan de una forma concreta, por ejemplo, si uno tiene la personalidad de ser melancólica, entonces, cualquier cosa que pase, sea feliz o triste, empiezan a brotar las lágrimas casi de forma automática, es un hábito, algo que fue aprendido y por lo tanto puede ser sustituido por otro que le de más beneficio.

Debemos desactivar estas partes de nuestra personalidad activa, porque no nos sirven, ya que nos hacen sentir que las crisis son constantes, aunque no pase nada grave, sino que es una forma de vivir.

Es necesario verificar internamente qué hábitos disfuncionales uno tiene, porque existen muchos diferentes y es importante reconocer los propios, porque a veces se nos hace facilísimo reconocerlos en los demás, pero son aquellos “diablitos” que se despiertan en nosotros los que debemos conocer. En mi opinión personal, creo que el sufrimiento es como



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

un 80% de imaginación y un 20% de realidad, entonces, si yo pudiera utilizar mi imaginación de forma positiva, de forma pura, piensen lo diferentes que serían las cosas.

La imaginación bien utilizada nos haría ver las crisis como ocasiones para cambiar, mejorar, transformarnos, en vez de ver solamente ocasiones de sufrimiento, de dolor. El problema de las crisis es justamente cómo las enfrento, cómo las veo, cómo me posiciono frente a ellas. En la Universidad tenemos un dicho: “para un pájaro una montaña es del tamaño de una semilla de mostaza, y para una hormiga una semilla de mostaza, es del tamaño de una montaña”. Entonces, que queremos ser, montaña, pájaro u hormiga?, ¿quiero ser el problema de los demás para sentirme importante y darles mucho trabajo?, ¿quiero pensar que entre más problemas les doy, más pendientes están de mí?. Es importante ver cómo queremos enfocarnos hacia la realidad, hacia las crisis, si realmente lo que queremos es solucionarlas.

Es nuestra elección personal el cómo ocupo mi corazón, cómo ocupo mi mente, cómo ocupo mi ser, mi energía, mi creatividad, pero para poder elegir hay que ser un observador desapegado, ya que si no lo somos, perdemos la capacidad de elegir y el apego es quien nos conduce, nos atrae como un imán hacia el sufrimiento.

Las crisis existenciales son muy saludables, el mundo está tan mal, que cuando lo observamos, nos decimos: ¿cómo es posible? Este es el inicio de la crisis existencial, cuando somos capaces de reconocer que algo no está bien y nos molesta. Entonces es importante tener presente que estamos viviendo en un momento, en una época, con sus particularidades, con sus apoteosis; en donde existe la injusticia, la pobreza, la riqueza, la corrupción, todas las apoteosis que nos podemos imaginar. Esto no es fácil aceptar, sin embargo, es así, no es porque lloremos y lloremos que va a cambiar, no es porque neguemos la realidad (“no muchas gracias, todo está pura vida”) que las cosas van a dejar de suceder.

En nuestra personalidad, hay partes que son negativas, que nos mandan pensamientos negativos, pero hay partes positivas y puras también, y es a éstas que tenemos que despertar. Para no estar tristes, hay que estar felices y no es suficiente decir, no quiero estar triste, y repetirlo mil veces, si queremos realmente algo, es necesario hacer el cambio. Si digo: no quiero este color blanco en la pared, pero no digo de qué color la quiero pintar, el blanco no puede desaparecer, solo desaparece cuando yo lo pinte del color que elegí.

Es de vital importancia que veamos cómo estamos dirigiendo nuestra energía, frente a un mundo que se está descomponiendo. Muchas de la crisis existenciales vienen, justamente, de algo que inconscientemente nos dice que no podemos ser felices así, que no puede ser natural que las cosas se den de la manera en que suceden, no puede ser posible que exista gente tan corrupta.... Y así, tenemos una lista enorme de cosas que son imposibles y que están sucediendo. Si comprendemos que hay que aceptar esto y ver qué quiero hacer yo frente a lo que sucede, llegamos a un punto en donde la idea de espiritualidad surge lógicamente.

Según nuestra visión, el conocimiento espiritual nos indica que no hay casualidades, si el mundo está así, no es porque Dios lo quiso, no es porque el demonio esta aquí sentado tirando flechas a todos lados, es porque nosotros hemos llegado a correr detrás de espejismos que pensamos que nos darían felicidad, entonces cuando estos espejismos no nos dan felicidad, la mayor parte de nosotros sigue corriendo detrás de otros espejismos: la plata, la fama, la posición, las posesiones, etc. Todos estos espejismos están dándose, porque la gente ha



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

perdido su capacidad de ser feliz, entonces no debemos condenar a los demás ni a nosotros mismos, ya que lo que nos impulsa en esta carrera es la búsqueda de aquello que nos pertenecía y hemos perdido. Frente a esta situación, tenemos que aprender a observar, aprender a encontrar en nosotros mismos o fuera de nosotros, respuestas espirituales, porque no hay nada peor que la ignorancia, la cual produce miedos, fanatismos, rechazos, etc. Frente al conocimiento espiritual, uno empieza a respetar el proceso que lleva la humanidad así que el propio proceso.

Otro punto importante, es aprender a observar qué es lo que uno puede hacer, porque si estamos haciendo aquello que está a nuestro alcance, lo que realmente está en la capacidad de cada uno, existencialmente nos sentimos bien, si hay malestar existencial es porque estoy desperdiciando mi propia energía o que la estoy utilizando mal. Aquí es donde está el conocimiento, la sabiduría y la capacidad de elección: ¿qué quiero y debo hacer yo? Si veo que el mundo está realmente mal, adónde pongo mi energía, porque la mayor parte del mundo está mal por el egoísmo del 99% de la gente, entonces puedo pensar que la generosidad ya no es dar 100 colones, ya no es dar la ropa que no me sirve, sino que implica mucho más, especialmente en el plan existencial, porque uno de los sufrimientos mayor es psicológico, afectivo y espiritual. Lo importante de reconocer el malestar interno es poder resolver de alguna manera la situación tanto interna como externamente, es aprovechar positivamente el llamado de la conciencia, aquella parte nuestra que nos dice lo que está mal y lo que está bien.

En la actualidad hay mucha gente que no sabe qué es lo que podría hacer, o que no sabe hasta donde podría hacer, pero tenemos que esforzarnos por encontrar nuestro equilibrio y no quedarnos ahí, dejar pasar la vida diciendo: "... ah es que yo no sabía", y esta respuesta no es suficiente para nuestro interior, es decir, hay muchas generaciones que estuvieron sintiéndose mal y las cosas van empeorando, entre más conciencia tienen menos se sienten bien, cada vez se dan más cuenta de que las cosas no deberían ser así; y sin embargo, no hacen nada. Llevar ésta crisis implica volver a una respuesta más clara, volver a mirar hacia adentro, preguntarnos: qué es lo que yo no acepto, qué es lo que yo no entiendo, y qué es lo que yo no hago, para resolver las crisis?

Tenemos que buscar respuestas a nuestras preguntas, porque, por ejemplo, si mi abuelo está por morir, yo no puedo estar a la par llorando todas las lágrimas de mi cuerpo, él no se va a volver joven, a lo mejor sí, pero va tener que morir para volver a ser joven, de acuerdo a nuestra creencia, pero ya no va a ser mi abuelo. No conocemos la ley, hay leyes dentro de la humanidad, y muy a menudo no las queremos ver, una de ellas es que no podemos dar lo que no tenemos, es decir, si nos dejamos molestar, enojar, deprimir por una situación en el mundo, la cual constituye una excusa para que nos sintamos así, uds. creen que al deprimarnos, enojarnos o molestarnos, estamos mejorando o empeorando la situación global?. Lo que el mundo necesita es paz, amor, verdad, poder, es actos con conciencia, y si yo hago todo al revés, estoy poniendo mi grano, mis granos o mi montaña de basurilla personal; claro que yo no participé en tal acto de corrupción, pero si participé en el acto de corrupción mental, emocional y de no hacer nada.

No hacer nada malo no es suficiente, hay que hacer cosas buenas en la vida, se dice que seremos juzgados por nuestros actos, si no hemos hecho nada ya es un acto y cómo sabrán quienes somos o qué merecemos.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Con respecto a los pensamientos, lo más importante no es tratar de cancelar todo lo negativo porque este acto de destrucción es casi imposible, mas bien para ello hay que crear pensamientos beneficiosos, es decir, si cancelamos todo lo negativo, qué nos quedaría al final si nunca creamos nada positivo. Si queremos cancelar algo negativo, en nuestra mente queda un espacio que es necesario llenar con pensamientos positivos, ya que la mente no se detiene, así que hay que darle semillas positivas para que haga crecer flores hermosas.