

Alegría y Felicidad

Hay felicidad cuando cada momento se usa de un modo valioso. La felicidad es un sustento tan poderoso que puede volver fuerte a una persona débil. Hace fáciles las cosas difíciles y ligeras las pesadas. Mantenerse feliz y compartir la felicidad con los demás es un gran acto de caridad. Pase lo que pase, no debo dejar de ser feliz.

Alentar mi optimismo es el mejor modo de conservar la alegría. Para lograrlo puedo empezar el día meditando sobre cómo derramar luz y amor en las situaciones que se me presentarán a lo largo del día. Si luego me mantengo en contacto con el espíritu de Dios y con su benévola mirada, la felicidad interior que me embargará me ayudará a afrontar cualquier situación sin sentirme agobiado.

Copyright © 2003 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