

## Aprende a crear silencio

Aprende a crear silencio en tu mente y florecerá la paz en tu alma, verás la vida con otros ojos, descubrirás el lenguaje de Dios.

Para estar interiormente en silencio, no pienses demasiado, confía en ti mismo, en los demás y en la vida, verás que todo es más fácil de lo que aparenta ser. A menudo, con la buena intención de resolver un problema, acabas convirtiéndote en parte del problema. Para aceptar el problema, es más práctico mantenerte en silencio y tranquilo. No es necesario complicarte investigando las causas, sino usar tu potencial creativo para buscar soluciones. Observa, reflexiona en silencio y toma una decisión.

En el Océano del silencio puedes descubrir tus tesoros eternos de paz, amor y felicidad. Se dice: el descanso es lo mejor. Imagínate un Océano de paz y de silencio y sumérgete en él. Permite que tu mente se relaje y disfrute de unos momentos de tranquilidad.

Libérate de todo lo inútil que mantienes en el interior. Por unos momentos, suelta de tu mente todos los asuntos mundanos y triviales, tareas pendientes, informaciones innecesarias, conversaciones irrelevantes... Enfócate en tu espacio interior y en la sensación de calma y paz que se va generando en la medida que te desprendes de todos esos pensamientos. Disfruta de este estado de libertad de la mente. Ahora estás en un espacio de silencio y quietud interior. Este es el mejor descanso.

Al despertar, el primer pensamiento es la semilla de tu creación para el resto del día. Cuando abras los ojos, siéntate un momento y agradece el regalo de un nuevo día, crea un pensamiento de paz y disfruta de unos momentos de silencio. En el silencio se funden los malos sentimientos y el dolor del pasado. En el silencio puedes escuchar el canto sin sonido de Dios diciendo: "Hijo mío, ven y descansa conmigo, eres un alma de paz".



**Brahma Kumaris** World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)