

Beneficios del silencio

En el silencio se reconoce el mundo interior y es el terreno donde crecen los valores.

¿Qué es lo que expresamos? ¿Qué es lo que comunicamos a los demás? Expresamos lo que somos, y cómo estamos y nos sentimos. Expresamos nuestros valores más profundos, no lo que decimos con palabras sino lo que sentimos en nuestro interior. Esto es lo que en definitiva llega a los demás. Todo lo que expresamos externamente se germina en el interior de nuestro ser. El silencio facilita una experiencia que nos lleva a la reflexión y al trabajo personal del mundo interior. Cuando aprendemos a dirigirnos hacia nuestro interior en silencio, son muchos los beneficios que descubrimos:

- Soy capaz de vivir y sentir el momento presente.
- Mi mente se relaja y experimento calma y serenidad.
- Me convierto en el observador desde una distancia. Puedo escucharme y conocerme mejor.
- Estoy más predispuesto a concentrarme.
- Se desarrolla mi potencial creativo y una visión más amplia de la realidad.
- Restauro el equilibrio entre mi mundo interior, pensamientos y sentimientos, y el mundo exterior, palabras y acciones, aumentando la calidad de lo que hago.
- En esa paz interior empiezo a redescubrir mis valores innatos, mi vida se empieza a llenar de calidad.
- Aprendo a expresar con seguridad y confianza los sentimientos que voy descubriendo.

Experimentar el silencio es como ir a las profundidades del océano, en la superficie hay ruidos y corrientes, en el fondo hay calma y quietud.

Copyright © 2005 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