



Beneficios del silencio (2)

Silencio significa introversión y conexión con nuestro ser espiritual. Significa distanciarnos de todo los pensamientos asociados al mundo exterior y estabilizarnos en la conciencia del alma.

En el silencio conseguimos claridad y toda la expansión se funde. Desde el silencio nos abrimos a una comprensión amplia y profunda de la realidad. Entendemos que cada escena de esta maravillosa obra de la vida es única y, no importa lo que suceda, he de permanecer pacífico porque mi religión original es la paz.

En el silencio podemos descubrir los secretos de la mente: entendemos que cada pensamiento que creamos es como una semilla que necesita sustento y cuando sustentamos el tipo erróneo de pensamientos, estos crecen y se convierten en algo grande y ruidoso, entonces se hace difícil aquietar la mente. Si siembro y cultivo pensamientos puros, elevados, espirituales, mi estado interno y mi experiencia también se vuelven así.

En el silencio podemos experimentar el amor de Dios. Cuando hay amor, no hay trabajo duro. Si sentimos que estamos haciendo esfuerzos duros, es que falta amor.

Desde el silencio podemos comprender rápidamente lo que hay en los corazones de los demás y así podemos cooperar con precisión.

En el silencio podemos ver y descubrir muchos aspectos del ser, si no estamos sólo viendo cosas del mundo exterior. En el silencio comprendemos que en el presente hay una gran necesidad de fortalecer el ser y prestar atención al progreso espiritual.

El mundo está en crisis y cambios, la única seguridad verdadera y estable viene de la experiencia del silencio, de ser un soberano en mi mundo interior y de permanecer conectado tanto como sea posible con la fuente de poder espiritual.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org