

## ***Buenos sentimientos***

---

Pensar en lo que los demás están haciendo puede darte dolor de cabeza.  
En lugar de ello, piensa en lo que tienes que hacer.  
Hazlo, y verás como te sientes.  
Nadie en realidad te produce intranquilidad.  
Tú eres tu amigo o tu propio enemigo.  
Son tus limitaciones, debilidades, expectativas y hábitos negativos los que sustraen tu paz y te hacen sufrir.

Si alguien está haciendo algo erróneo, en lugar de arriesgar tu paz y dejar que la mente se queje, pregúntate:  
¿Qué puedo hacer para beneficiar a esa persona?

Los buenos sentimientos hacia los demás son como un ungüento que cura las heridas y restablece la amistad en las relaciones.  
Los buenos sentimientos se generan en tu mente, se transmiten a través de tu actitud y se reflejan en tus ojos y en tu sonrisa.  
Una sonrisa abre el corazón y una mirada puede hacer milagros.

La humanidad es como un árbol, cada ser humano está conectado con la Semilla y pertenece al mismo árbol.  
La belleza del árbol es que tiene diferentes ramas y en cada una, innumerables hojas.  
Cada individuo también es diferente y tiene su propio papel.  
Piensa en lo que tenemos en común y apreciarás a cada ser humano.

Esta es una clave para permanecer en paz.

---

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](mailto:reflexiones@aembk.org)  
Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)