

## ***Calma, paz y concentración***

---

Cuando mantengo un estado de calma interior evito ser esclavo de mis emociones. Asimismo ello me ayuda a conservar la calma cuando los demás se acaloran y se irritan. Tener calma no significa mantenerse distante o despreocuparse. Por el contrario, requiere una naturaleza profundamente bondadosa y conciliadora, y servir a los demás del mejor modo posible.

Aceptar las responsabilidades sin sentirse agobiado por ellas puede parecer algo difícil de lograr. No obstante, es posible si me mantengo en contacto con mi ser interior y mi fuerza interna. Si confío en ellos, los valores y principios espirituales actúan como una mano invisible que guía todos mis pasos en la dirección apropiada. Cuando soy consciente de la acción de esta fuerza, puedo aceptar responsabilidades y cumplir con ellas sin que me inquiete el resultado. Sin duda los frutos serán así provechosos.

Si quiero llevar la paz a los demás, la primera lección que debo aprender es dejar de estar en guerra conmigo mismo. Durante la meditación me retiro al refugio interior de mi alma y me regocijo con el tranquilo fluir de los pensamientos de amor que pasan por mi ser. Sólo cuando he acallado la turbulencia de mi propia mente puedo estar en paz con el mundo. Cuando he alcanzado cierto grado de paz interior, logro oír la voz de mi sabiduría y sé cuándo y dónde aplicar mi energía para mayor beneficio de todos.

Cuando me enfrento con urgencias, plazos y problemas debo resistir el impulso de inquietarme y saltar de una cosa a la otra, o bien de irritarme o de culpar a los demás, lo cual me restará aún más energía. En lugar de eso debo intentar tener una actitud afectuosa hacia mí mismo y hacia la situación, pues ello llenará de energía mi espíritu. Una actitud afable y comprensiva hacia la vida ayuda a mantener la mente clara y concentrada y a alcanzar un nivel más elevado de inteligencia espiritual.

---

Copyright © 2006 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)