

Conectar con nuestra fortaleza

Una de las causas por las que hemos perdido nuestra felicidad natural es que la infelicidad del mundo exterior ha penetrado en nuestro ser interno. La mente es como un receptor, sintonizando con diferentes experiencias. Con lo que sea que sintonizamos, pensamos que es real.

Cuando nos reconocemos a nosotros mismos como seres de paz, "Om Shanti", la mente entra en una nueva experiencia. A medida que aprende a sintonizar con el alma interior eterna y pacífica, eso se convierte en nuestra realidad. Esto genera la fortaleza para permanecer centrado y pacífico, no importa lo que nos rodee. Nos convertimos en un ser lleno de recursos.

Para fortalecernos también es esencial la práctica de la introversión. La habilidad de ir hacia el interior, de comprender y experimentar nuestro ser verdadero, es la introversión. Es una cualidad que nos sana.

La extroversión es un hábito que hace que nos perdamos en el mundo exterior. Nuestros pensamientos corren hacia todas las direcciones. La extroversión se ha de equilibrar con la introversión para permanecer sanos y fuertes. Nos hacemos extrovertidos porque nos hemos acostumbrado a satisfacer nuestros deseos y necesidades a través de medios materiales.

Sin embargo, la mayor parte de estas necesidades reflejan un vacío espiritual, ya que nada físico puede satisfacer las necesidades del espíritu. Y aun así continuamos con el hábito de mirar hacia fuera para encontrar satisfacción.

La gente, las posesiones y nuestros propios hábitos consistentemente atrapan y distraen la mente. Permanecemos mentalmente apegados. Incluso queriéndolo, nos damos cuenta de que no podemos independizarnos de esos aspectos externos.

Con la introversión volvemos a reconectar con lo que es puro y esencial, recuperando el sentido de nuestro valor verdadero.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org