

Control de tráfico

Una excelente práctica para nuestro progreso espiritual es pararnos unos momentos durante el día para reflexionar y recordar que somos seres pacíficos y silenciosos. Este acto de parar es como poner un freno a la mente.

Observo en qué dirección van mis pensamientos, palabras y acciones y después, si es necesario, cambio de dirección o sigo yendo en la misma con más claridad y concentración.

Esta práctica se denomina "control de tráfico", como una metáfora para describir el tráfico de nuestros pensamientos en nuestra propia mente. Es un medio para renovar, recargar y reorientar. Cuando nos olvidamos de parar, el tráfico de la mente se hace pesado y la conducción se vuelve tensa, insoportable, estresante e irritante, y nuestra mente y nuestros nervios parecen estar a punto de estallar! Para prevenir todas las explosiones y erupciones emocionales, que en último término destruyen o estropean nuestra eficacia, necesitamos parar. Ésta es una aplicación práctica del conocimiento espiritual.

Copyright © 2008 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