

Crear paz

Para crear paz permanente, necesito conocerme a mí mismo. Este auto-respeto disolverá las dependencias que generan mezclas de emociones: A veces cercano a los demás, a veces distante, a veces amable y abierto, a veces cerrado y reactivo.

El conflicto es el resultado combinado de la dependencia, las expectativas y las motivaciones egoístas. Para crear verdadera armonía, he de desprenderme de la expectativa de ser comprendido, de recibir consideración, de obtener reconocimiento. En lugar de ello, acepto que las cosas no siempre pueden suceder como deseo.

Aprendo a hacerme preguntas y a no necesitar inmediata respuesta. Las preguntas relevantes son como una escoba que barre la mente y crea un espacio limpio. La mente necesita espacio limpio. Las respuestas entran en un espacio limpio. Cuando estoy demasiado enfocado en obtener las respuestas, las pierdo.

Para crear paz profunda y duradera se pueden seguir estos pasos:

Distanciarme: Me convierto en el observador durante unos minutos. Observo la mente, los pensamientos; reviso su velocidad, su nivel de criticismo, de estrés, de ira. Reduzco su velocidad. A medida que me distancio de mi propia mente y situación, las cosas entran en perspectiva y empiezo a sentirme calmado.

Entrar: A medida que entro en un estado de calma, se me abren las puertas al tesoro del equilibrio y la armonía. Con este único pensamiento – “soy un ser de paz” – la mente se desconecta de los enchufes externos negativos y se conecta al ser. Ahora puedo seleccionar alguna reflexión espiritual y leerla. Aplicármela a mí mismo.

Intensificar: Ahora dejo que mi mente se eleve hacia Dios. En la naturaleza, las plantas se elevan a medida que los rayos del sol las tocan. De la misma manera, tu potencial divino sólo se puede desarrollar cuando te expones a la luz de Dios. Siento la paz y el amor fluir hacia el interior y entonces, desde esa altura espiritual, mi amor y paz fluyen hacia fuera.

Salir: Siente cómo ahora tu visión es diferente, llena de generosidad y más allá de las mezquindades y limitaciones. Con tu visión abarcas a todo y a todos. Continúa ahora con las actividades del día.

Copyright © 2005 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