

Determinación y concentración

La determinación y la concentración son dos factores esenciales para conseguir objetivos y logros en cualquier área de nuestra vida, y no es una excepción nuestro desarrollo y crecimiento espiritual.

La determinación es una cualidad esencial que hay que cultivar para avanzar por el sendero espiritual. Por mucho entusiasmo que tengamos y muy claro que sea nuestro objetivo, sin determinación acabaremos por renunciar tarde o temprano. En momentos de prueba tenemos que prestar atención a que esta determinación no se convierta en obstinación. Entonces nos liberamos de toda resistencia y no nos oponemos con nuestra mente a los demás ni a las circunstancias. En lugar de ello, podemos dedicar un tiempo a la meditación, a reflexionar sobre cómo afrontar la situación desde una perspectiva más sabia y compasiva, y esperamos con calma que surja la solución más adecuada.

Cuando nos enfrentamos con urgencias, plazos y problemas debemos resistir el impulso de inquietarnos y saltar de una cosa a la otra, o bien de irritarnos o de culpar a los demás, lo cual nos restará aún más energía. En lugar de eso debemos intentar tener una actitud afectuosa hacia nosotros mismos y hacia la situación, pues ello llenará de energía nuestro 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.

La concentración no implica ni seriedad ni tensión, sino un estado de la mente lleno de buenos deseos y apertura, a la vez que enfocado en aquello que es importante y significativo en cada momento, de una manera liviana y natural, descartando todo lo que supone un desperdicio de pensamientos, tiempo y energía.

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