

## ***Ejercicios para fortalecer el ser interior***

---

Al despertar, el primer pensamiento es la semilla de tu creación para el resto del día.

Cuando abras los ojos, siéntate un momento y agradece el regalo de un nuevo día, crea un pensamiento de paz y disfruta de unos momentos de silencio.

La paz es sencillez. La sencillez es belleza. Proponte un día como el día de la sencillez. Habla poco, escucha con atención. Haz algo de forma incógnita por alguna persona cercana. Come algo sencillo y lo más natural posible. Dedica espacios de tiempo a "no hacer nada", tan solo pasear, observar y vivenciar el momento. Permite que la mente se abra a una sensibilidad más profunda y silenciosa. Intenta apreciar cada escena y a cada persona tal como es. Por la noche, escribe tus descubrimientos. Observa el estado de tu mente.

Piensa en todas aquellas cosas que te preocupan, anótalas en un papel. Observa y reflexiona sobre aquellas que puedas hacer algo, anótalas en otro papel. Escribe al lado de las que puedes controlar, lo que puedes hacer al respecto y libérate de todas aquellas preocupaciones por las que no puedas hacer nada. Esta es una buena lección para aprender a estar en paz.

Haz este sencillo ejercicio durante un minuto cada hora y te asombrarás del resultado: Respira lenta y profundamente. Relájate y piensa: "Soy un ser de paz, estoy en paz, amo la paz y comparto la paz con los demás."

Haz algo cada día por los demás desinteresadamente. Crea el hábito de disfrutar por el hecho de hacerlo, no por la recompensa y descubre el fruto de esa acción. El mejor regalo es dar felicidad y terminar con el sufrimiento.

Eres lo que piensas. Piensa que eres un ser de paz y la paz se convertirá en tu nueva personalidad. Comparte buenas noticias con los demás. Ten siempre preparado algo interesante para compartir con las personas que te vas a encontrar. Practica cada día y en diferentes momentos el crear pensamientos de paz.

---

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](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)