

Ejercicios para progresar espiritualmente

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.

Crea el hábito de levantarte temprano, siéntate en silencio, lee un pensamiento de paz, piensa y reflexiona sobre él. Escribe algunas ideas sobre ese pensamiento, vuelve al silencio dejando que esas ideas se interioricen. Después comparte tus ideas con una persona cercana.

Esta práctica te ayudará a aceptar y convivir pacíficamente con los conflictos y dificultades y a mantenerte alegre durante el día

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.
La paz es sencillez. La sencillez es belleza.

Copyright © 2004 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