

## ***El arte de mantener un equilibrio***

---

El equilibrio es lo que mantiene todo en su lugar y lo mueve todo ordenadamente tanto en el mundo físico como en la vida humana. Una personalidad equilibrada es la clave para el éxito. De hecho, ser equilibrado en todos los aspectos es uno de los objetivos finales del desarrollo personal y espiritual.

La naturaleza nos ofrece maravillosos ejemplos de equilibrio. Desde la mariposa que aletea y el pajarillo que vuela hasta los movimientos planetarios en el sistema solar, todo está operando sobre el principio del equilibrio. La tierra y el cielo, el fuego y el agua, todos los ciclos de energía operan sobre el principio del equilibrio.

En términos espirituales, el equilibrio es la habilidad de posicionarse ante la vida desde una perspectiva clara y realizar la acción adecuada en el momento preciso. Una persona equilibrada será capaz de apreciar la belleza y el significado de cada situación, sea favorable o adversa. Tendrá la habilidad de aprender de la situación y avanzar con sentimientos positivos. Así como hay una descarga o cortocircuito cuando se rompe el equilibrio de los polos positivo y negativo en un circuito eléctrico, de forma similar, cuando perdemos el equilibrio en nuestra vida, también se descarga nuestra batería interna.

Ser equilibrado significa estar siempre alerta, plenamente enfocado y tener una visión amplia. El equilibrio viene a través de un entendimiento profundo, de la humildad y de la tolerancia. Viene de la comprensión de que aunque la vida está llena de altibajos, debemos mantener siempre una conciencia elevada. Así evitamos la reacción, las prisas o la excitación, y elaboramos una respuesta calmada, fácil y madura para cada situación. El estado de equilibrio más elevado es volar internamente con plena libertad y, a la vez, tener los pies firmemente en el suelo de la realidad.

En este estado somos capaces de mantener bienestar y confort espiritual, más allá de la influencia de la alabanza o del insulto, de la alegría o del pesar, de la victoria o de la derrota, de la ganancia o de la pérdida. Cuando la alabanza venga a nosotros hemos de aceptarla graciosamente, de forma liviana, y liberarnos pronto, preparados para empezar de nuevo. Cuando sea el insulto lo que venga a visitarnos, hemos de mantenernos anclados en la sabiduría, tan libres y a salvo que podamos pensar en profundidad y aprender una lección o hallar una solución.

El equilibrio viene de un profundo entendimiento de las leyes divinas que operan en el universo y de permanecer constantemente anclado en estas verdades eternas a través de los altibajos de la vida. Una mente serena y

un intelecto divino constantemente nutrido con el amor de Dios y la sabiduría ayudan a mantener un equilibrio constante en la vida.

Una perspectiva espiritual y un vínculo mental con Dios en la meditación ayudan a desarrollar el correcto equilibrio entre la cabeza y el corazón, las emociones y la lógica, el amor y el desapego, la seriedad y la liviandad, la madurez y la jovialidad.

---

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](mailto:reflexiones@aembk.org)  
Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)