

El arte de mantenerse contento

La base para permanecer contento con uno mismo y con los demás en todo momento y en cualquier situación es fortalecer el auto-respeto y la auto-valoración. Una y otra vez debemos reflexionar sobre la pregunta: ¿quién soy yo? La meditación y el silencio interior nos ayudan a descartar las concepciones erróneas del ser y a conectar con nuestra esencia verdadera. Entonces nos damos cuenta de que nuestra naturaleza verdadera es paz, es amor, es la de un ser encantador.

Un hermoso pensamiento para mantener esta conciencia es: soy un ser espiritual, un diamante que brilla lleno de virtudes y cualidades. Cuando nos asentamos en esta conciencia y nos estabilizamos en esta visión positiva del ser, llena de auto-respeto, entonces disfrutamos con nosotros mismos en toda situación.

Las situaciones se convierten en una película de dibujos animados. Con la conciencia de auto-respeto podemos observar con desapego las escenas que se nos presentan. No importa qué clase de personas ni con qué actitudes o comportamientos aparezcan frente a mí, puedo permanecer más allá de su influencia, como quien disfruta observando los dibujos animados. Además, gracias a no influenciarnos, podemos cooperar con los demás en abrirles a otro enfoque más constructivo y beneficioso de la situación. Podemos ayudar a poner a los demás también contentos.

Este es un buen enfoque para nuestro trabajo y progreso interior: permanecer contentos y cooperar para hacer que todos estén contentos.

Copyright © 2003 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