

El entusiasmo es el oxígeno de la vida

Una vida sin entusiasmo es como un cuerpo sin alma. Ciertamente, no estamos aquí solo para sobrevivir de un día para el otro. Estamos para vivir y celebrar la belleza de la vida.

Sin embargo el entusiasmo no surge sin algún esfuerzo. Algunos consejos:

1. Siempre trata de crear novedad en tu vida, en la manera de hacer las cosas, en la forma de trabajar, de cocinar, para no caer en el tedio de la rutina.
2. Hacer todo con interés y motivación. Ya que cada cosa sólo puedes hacerla una vez, deja que sea de la forma más perfecta posible.
3. Mantener la conciencia de ser un estudiante y de que mi vida es un aprendizaje constante, para tomar algo bueno de todos. El sentimiento de querer aprender evita que la mente se estanque o atrofie.
4. Inspirar y contagiar el entusiasmo a los demás.

Saber recargar la batería

Para poder generar entusiasmo es esencial que nuestra batería interna esté recargada. La energía de la batería que alimenta un aparato se va consumiendo gradualmente. Finalmente, la batería y en consecuencia el aparato, dejan de funcionar. Esta analogía sirve para la vida que se manifiesta a través de un cuerpo físico.

Por ejemplo, en un solo día el cerebro, el instrumento que la mente usa para pensar, hace cien veces más conexiones que el sistema de telecomunicaciones de todo el mundo entero. Sacando los impulsos necesarios para mantener el metabolismo al día, imaginemos cuantos pensamientos tenemos en 24 horas.

Aunque tuviésemos pensamientos positivos y elevados todo el día, tendríamos que recargar la batería del ser que es la fuerza esencial que está detrás de ellos. No nos referimos ni siquiera a los pensamientos de tristeza, angustia, confusión o preocupación, que debilitan todavía más nuestra capacidad de pensar. Si mi ser es la batería para la mente, tengo que saber recargarlo.

En la meditación, por medio de un proceso introspectivo, voy más allá de los sentidos físicos y su influencia del momento. Visualizo al Ser Supremo, como una Fuente de Luz, como un Sol Espiritual. Establezco una conexión con mucho amor y así puedo experimentar una recarga de energía pura y benevolente, que me llena y me fortalece completamente.

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