

## ***El poder de la paz***

---

Libérate de las crisis que creas a través de tu propia negatividad. Hay tantas crisis externas que no puedes ni tan siquiera contarlas. No hay nada que puedas hacer frente a ellas. Pero sí que puedes poner freno a las crisis que creas en tu propia mente, según la calidad de tus pensamientos.

Tu cuerpo, tu salud, tus relaciones y el mundo proporcionan gran variedad de situaciones ante ti. No te piden permiso. Pueden cambiar en cualquier momento sin que tú puedas evitarlo.

Todavía no ha concluido una crisis cuando ya hay otra que empieza. Los desastres naturales, los terremotos, las inundaciones: todos vienen por sí mismos. No vienen porque alguien lo pida ni tampoco desaparecen si así se les ordena.

Pero, ¿cuál es el estado de la mente antes de que llegue la situación? Cuando la mente es fuerte, las dificultades externas permanecen en el exterior y no me sacuden en mi interior ni me arrebatan mi estabilidad. La mente está en paz, libre de tristeza y de preocupación.

Cuando poseo esta fortaleza, las situaciones que acarrearán tristeza pueden aparecer pero no siento tristeza en mi interior. Si lanzan una piedra, no me golpeará. Si alguien me insulta, no hay problema!

Mi cabeza debe estar calmada y no reaccionar de forma instantánea, ni siquiera rechazar. Dejemos que exista una aceptación de la escena. Esta aceptación es la que me hace sentir tranquila internamente. Entonces mis sentimientos pacíficos ayudarán a resolver la situación. También sabré mejor qué debo hacer o no.

Siempre debo mantener en mi conciencia que mi naturaleza esencial es la paz, que ésa es mi esencia y mi cualidad innata. Soy un ser espiritual, un alma de paz.

---

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

