

El poder del amor

Los pensamientos y los sentimientos de preocupación, temor y pesar no nos sirven, sino que nos debilitan y no nos ayudan a encontrar soluciones duraderas para nuestros problemas. En cierto modo, el problema son ellos. Si tengo la fuerza suficiente para reaccionar ante una situación con calma y tranquilidad, deja de ser un problema.

Entonces se plantea la pregunta: ¿Cómo nos libramos de esos pensamientos y sentimientos? ¿Acaso no forman parte de la condición humana? ¿Cómo podemos mantener sentimientos positivos, cuando hay tantas cosas en el mundo que están mal, incluidos nosotros mismos?

Cierto es que, cuando estamos débiles, no podemos hacer nada con esos sentimientos, que se apoderan de nosotros. Sin embargo, aunque puede que la debilidad esté muy extendida, no es nuestro estado natural. Cada uno de nosotros es fuerte por naturaleza, en principio. En ese contexto interior, el poder significa algo que está muy relacionado con la expresión francesa *joie de vivre*, o vitalidad, es decir, estar bien dotado de la energía del pensamiento y el sentimiento positivos y saber cómo usar y mantener esas reservas de una manera efectiva, reabasteciéndolas en una fuente interior. Cuando tienes ese poder, sientes amor por ti mismo, por los demás y por la vida. Cuando uno empieza a pensar de forma positiva, acumula poder y aumentan su confianza en sí mismo y su eficacia. Cuando permite la entrada de pensamientos negativos, es como si el alma empezara a hacer agua.

Incluso los instantes de negatividad, como observar a los demás con mirada crítica, automáticamente ocasionan una pérdida. No se puede ser positivo y negativo al mismo tiempo. Si uno cae en rachas prolongadas de duda y crítica, tanto con respecto a sí mismo como con respecto a los demás, pierde toda la fuerza que tiene dentro. Ese tipo de pensamientos y sentimientos nos llevan a un estado de desconcierto, confusión y, por último, depresión. Uno ya no tiene idea de lo que se supone que tiene que hacer ni de la manera de hacerlo. Se siente como un extraño en este mundo, sin amigos y sin sentido.

Sin embargo, llega un punto en el que uno se da cuenta: «¿Qué me está haciendo esta manera de pensar y de sentir, a mí y a mi actitud y mi visión de los demás? Me está destruyendo.» Darse cuenta de eso puede ser doloroso, pero la experiencia demuestra que es el primer paso para recuperar el poder. Te das cuenta de que tienes que elevarte no sólo por encima de los pensamientos negativos, sino también por encima de los pensamientos inútiles y corrientes, porque ese tipo de pensamientos perturban tu paz interior y esa paz es necesaria para poder ser capaces de obtener la energía divina y acumular su poder.

Cuando se agita la superficie de un lago, deja de reflejar el cielo o las colinas que lo rodean. Si tratamos de mirar dentro de él, no pasaremos de las ondas o las olas. El agua tendrá un aspecto turbio. En cambio, cuando está quieta, puedes ver las profundidades y, con un leve cambio de enfoque, también se puede ver la belleza reflejada desde arriba.

Lo mismo ocurre con el ser. Antes de poder desarrollar amor, o incluso un profundo interés por nosotros mismos y por Dios, tenemos que fijarnos en la calidad de nuestros pensamientos; tenemos que volverlos apacibles y puros, tanto como podamos, mediante la voluntad y la determinación. Entonces nuestro interior se estará preparando para abrirse al amor puro y espiritual.

Copyright © 2007 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