

El poder del silencio (1)

Parece contradictorio hablar, o escribir, sobre el silencio, porque lo cierto es que el silencio es algo que hay que experimentar. En la experiencia del silencio descubrimos verdades espirituales profundas y avanzamos para conocer nuestro ser espiritual. El silencio crece en nosotros, nos ayuda a progresar y a desarrollarnos de una forma muy sutil, es como una semilla: la flor está oculta en la semilla, la semilla está oculta en la tierra. La luz del sol da en la tierra, que calienta la semilla y la flor empieza a crecer. Como una semilla, nosotros estamos también cargados de un gran potencial. No son realmente el conocimiento o el debate los que de verdad desarrollarán ese potencial. Pueden servir de ayuda, claro, pero es la luz del silencio la que penetra a gran profundidad y despierta el potencial interior, la que le infunde fuerzas para manifestarse en una flor. El silencio es también un espacio que oxigena la mente, permitiendo la creación de algo nuevo, llenando la vida con poder y fuerza.

Hoy en día la religión de todo el mundo es la de estar muy ocupado. Cada uno corre de un lado para otro, haciendo algo, demostrando algo, enseñando algo. En esta prisa por ser alguien tendemos a olvidar el gran poder y el milagro que se encuentran en la quietud.

Un aspecto de la meditación es que nos enseña a enfrentarnos a la vida desde el interior.

Esto nos lleva hasta ese punto de calma en el que encontramos la fuerza para cambiar y sanar al ser interior. En ese silencio podemos encontrar nuevas perspectivas y percepciones. En un estado profundo de introspección, podemos observar claramente nuestros pensamientos, ver nuestras verdaderas motivaciones; cuando comprendemos que nuestras intenciones quizá no son del todo correctas, entonces estamos en una posición de decirnos a nosotros mismos: "¡Espérate un poco más!"

Cuando empleamos el silencio para analizar nuestros pensamientos en este nivel, empezamos a notar que algunas de las cosas en las que pensamos, realmente no merecía la pena haberlas pensado. En este punto, nos volvemos ahorrativos espiritualmente, lo cual de hecho nos lleva a ser muy generosos. Mucha energía valiosa se pierde, tanto mental como emocionalmente, en un pensar derrochador y negativo. El noventa y cinco por ciento de nuestro tiempo se desaprovecha pensando en los demás; seguimos sin parar con una sarta de expectativas, las cuales llegan a ser como un martillo de exigencias en las cabezas de otras personas.

Tomad una combinación de expectativas y exigencias, y ¿a qué es igual?
¡A un conflicto!

Cuando aprendemos a ser silenciosos y a reflexionar en nuestro ser interno, empezamos a sentirnos satisfechos con lo que encontramos dentro y hay un sentimiento profundo de contento.

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