

El poder del silencio

En la experiencia del silencio descubrimos profundas verdades espirituales y llegamos a conocer nuestro verdadero ser. El silencio crece en nuestro interior, ayudándonos a progresar y a desarrollarnos de una forma muy sutil, al igual que una semilla: la flor está escondida en la semilla, la semilla está escondida en la tierra. La luz del sol alcanza la tierra que va calentando la semilla y la flor empieza a crecer. Al igual que la semilla, nosotros también estamos llenos de potencial espiritual. Realmente no es el conocimiento o el diálogo lo que desarrollará ese potencial. Ellos ayudan, por supuesto, pero es la luz del silencio lo que penetra muy profundamente y despierta el potencial interior, inspirándolo a manifestarse como una flor. El silencio también es un espacio que le da oxígeno a la mente, permitiendo la creación de algo nuevo, llenando la vida con poder y fortaleza.

Hoy en día, la religión de todos es la de estar ocupado. Todo el mundo va apresurado, haciendo algo, probando algo, mostrando algo. En esa prisa por ser alguien, tendemos a olvidar el gran poder y milagro que se encuentra en la quietud.

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

Nos lleva a ese punto de quietud en el que encontramos la fortaleza para cambiar y sanar el ser interior. En ese silencio somos capaces de encontrar perspectiva y claridad. En un estado de profunda introspección, observamos claramente nuestros pensamientos, viendo nuestras verdaderas motivaciones; cuando comprendemos que nuestras intenciones no son quizás demasiado correctas, entonces estamos en la posición de decirnos a nosotros mismos: ¡Espera un momento!

Cuando usamos el silencio para revisar nuestros pensamientos a ese nivel, entonces empezamos a darnos cuenta de que muchas de las cosas que estamos pensando realmente no se merecen que pensemos acerca de ellas. En ese momento, nos volvemos económicos espiritualmente, lo que de hecho nos lleva a volvernos muy generosos. Mucha energía preciosa se pierde, tanto a nivel mental como emocional, en los pensamientos negativos o inútiles. El noventa y cinco por ciento de nuestro tiempo se desperdicia pensando acerca de los demás; vamos una y otra vez con una serie de expectativas, que se convierten como un martillo de demandas sobre las cabezas de los demás. Tomemos una combinación de expectativas y demanda, ¿a qué es igual? A conflicto!

Cuando aprendemos a volvernos silenciosos y a reflexionar acerca de nuestro ser interior, empezamos a sentirnos satisfechos con lo que

encontramos dentro y se genera una profunda sensación de contentamiento.

Copyright © 2006 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