

## ***Empaquetar y retraerse***

---

Las fortalezas o poderes espirituales del ser son los verdaderos recursos que nos ayudan a mantener equilibrio en las situaciones que se nos presentan como una prueba o un desafío. Son estas capacidades internas nuestro verdadero soporte. Dos de las más relevantes, que hay que practicar y desarrollar con constancia y perseverancia, son el poder de empaquetar y el de retraerse e interiorizarse.

### **EL PODER DE EMPAQUETAR**

Es la habilidad de dejar de lado todos los pensamientos inútiles en un momento, de forma que uno se sienta liviano y libre de las cargas y preocupaciones. Aunque tengamos muchas responsabilidades, dejamos de considerarlas como preocupaciones. Al ir a lo profundo del ser, nuestras preocupaciones por las actividades limitadas externas —del pasado, presente o futuro— se empaquetan por ese período de tiempo limitado, y experimentamos una nueva dimensión en forma de conciencia ilimitada.

### **EL PODER DE RETRAERSE**

Es la habilidad de desapegar la mente de la situación actual manteniendo al mismo tiempo una conciencia completa. Retraerse de esta forma nos permite observar la escena desde una perspectiva objetiva. Tenemos un mayor control sobre nuestros pensamientos y comportamiento y podemos comprender mejor nuestras emociones, porque contemplamos la escena como lo haría una tercera persona o como lo haría un director.

---

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)