

Empezar el día y conectar con los demás

Cada día, antes de empezar la actividad y de iniciar la interacción con el mundo, es conveniente preparar nuestro estado interno con una meditación o momentos de silencio, para generar paz y estabilidad interior.

Esta preparación es esencial para adentrarnos en el día con una mayor confianza y seguridad. La perspectiva ahora es que sea lo que sea lo que suceda, permanecemos calmados y confiados, entendemos que todo lo que sucede es apropiado, y de alguna manera, necesario.

Sea lo que sea lo que se diga, sea lo que sea lo que se haga, hemos de tener la fortaleza necesaria para no ser influenciados. Permanecer más allá de las opiniones, la alabanza y la difamación y tener la cualidad de mantenernos constructivos y afectuosos.

Nos desapegamos y comprendemos la dependencia. De lo contrario, sólo avanzamos si recibimos la aprobación de otros. Con independencia interna, estamos libres para pensar y actuar comoelijamos.

No nos alteramos con nadie, ya que comprendemos que la dificultad empieza y termina con uno mismo. Los demás simplemente actúan como espejo para mostrar lo que hemos rechazado reconocer en nosotros mismos. Pero no podemos evitarnos a nosotros mismos para siempre. Tarde o temprano el espejo del tiempo refleja la realidad.

Nos alejamos de las reacciones de culpar y acusar, y evitamos la tentación del desánimo, de querer aislarnos y justificar "que tenemos la razón". Ya no tomamos más soporte de aquellos de quienes sabemos que estarán de acuerdo con nuestra indignación e insatisfacción.

Estamos dispuestos con todo el coraje y la humildad a aceptar y a creer que realmente es tiempo de que "yo cambie".

Copyright © 2002 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