

## ***Empezar el día***

---

Temprano por la mañana podemos iniciar el día sentándonos en soledad, disfrutando del silencio. En el momento de levantarnos, buscar un lugar adecuado para sentarnos e iniciar un silencioso viaje hacia la luz.

Los primeros pensamientos son como las semillas del nuevo día. De acuerdo a la conciencia que creamos al empezar el día, eso va a tener un impacto en el desarrollo completo del día y en nuestra experiencia durante las diversas situaciones que se nos van a presentar.

Temprano por la mañana, cuando todo está calmado y silencioso, los pensamientos empiezan a fluir. Un pensamiento es una gota de energía y cuando se enfoca y se dirige hacia Dios cada gota crece y aumenta y pronto nuestra mente se convierte en un océano inundado de una perfecta paz y una tranquila alegría. Un regalo del Ser Supremo.

Temprano por la mañana, dejemos que nuestro corazón se concentre en las cualidades de Dios. Estas cualidades se convierten en la base para nuestro día. Cada día necesitamos este ejercicio para permanecer libres de los espejismos y colores que nos debilitan. En el silencio de la mañana, hemos de recordarnos que no debemos creer en ningún pensamiento inútil. Si creemos en él, se convierte en una realidad.

La verdad viene a nosotros cuanto más nos mantenemos libres de nuestro propio pensamiento. Es posible observarnos a nosotros mismos cuando hay desapego. Cuanto más somos un observador, más podemos estar en paz y ser honestos. Donde hay honestidad y calma, la fortaleza de Dios viene a nosotros.

En el silencio puro de la mañana podemos experimentar que el Padre Espiritual es Luz. Su mundo es un mundo de luz. Sus pensamientos son Luz. Él nos inspira a hacernos puros, a ser honestos y verdaderos.

Ahora podemos observarnos con amor, enseñarnos a nosotros mismos con amor.

He de cambiar y seguir cambiando. Entonces todas las cosas cambiarán.

---

Copyright © 2005 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)