

Eres un ser de paz y felicidad

Soy un ser de Paz.

Paz es mi estado natural. El punto de referencia del ser, que sirve para medir lo que no es paz. Así como la fiebre indica un cuadro anormal en el cuerpo, la pérdida de la paz muestra que el ser está desequilibrado. La temperatura alta denota la lucha del organismo para expulsar algo extraño, que no le pertenece. Del mismo modo, la falta de paz no es la sencilla lucha contra los elementos que se infiltran en mi mundo interior y comienzan a afiebrarme. Es la propia paz que reside en mí la que les dice: "Tú no formas parte de mi naturaleza. ¡Por favor sal de aquí!"

¿Por qué no puedo reconocer que poseo un termómetro incorporado en mí que me dice que una situación es buena o mala, violenta o pacífica, dulce o amarga? ¿Qué puede ser eso sino la voz de mi estado natural que ejerce su poder de discernimiento?

La tensión de la pelea entre lo natural y lo extraño crea ruido: el ruido de los pensamientos, que no me permiten darme cuenta del telón de fondo del silencio.

La felicidad es el mejor alimento.

Para crear y mantener una disposición feliz necesito saber ser positivo. Eso no quiere decir andar con la cabeza en las nubes pensando que todo es maravilloso.

Mientras veo las diversas situaciones, buenas y malas, necesito mantener ecuanimidad. La fealdad no me hace feo ni la tristeza me deja triste. Los éxitos no me hacen perder la cabeza ni los fracasos me arrasan. De esta manera, la vida no alterna entre grandes expectativas e igualmente grandes decepciones. Los picos transitorios de alegría, pagados con los pozos de la depresión en la montaña rusa existencial, solo llevan al desgaste.

El cansancio, el tedio y la soledad son síntomas de la incapacidad de extraer felicidad de lo simple. La insatisfacción nace de la falta de aprovechamiento de lo que nosotros ya tenemos.

Algunos consejos:

1. Ver tus especialidades y cualidades positivas y las de los demás y estimularlas conscientemente.
 2. Aprovechar más los momentos en que estás solo para acceder a tu propio fondo interior de felicidad.
 3. Recordar que el éxito es una combinación de entusiasmo y determinación.
 4. Todo puede ser divertido si tú lo eres.
-

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

Web internacional: www.bkwsu.org

Web nacional: www.bkwsu.org/spain