



Estabilidad emocional

A veces tenemos miedo de qué sucederá en el futuro. El camino que uno sigue determina el destino al que llega. ¿Dónde está la paz? Está dentro del corazón humano, está dentro del alma humana. Cuando llego a conocer mi propia identidad espiritual puedo conocer esa luz que soy yo.

Si quiero tener estabilidad en mi vida necesito dedicarme tiempo para mí. Si dedico tiempo para el ser y entiendo cómo funciona mi mente y cómo puedo hacer el mejor uso de la misma, aprenderé a no reaccionar ante las circunstancias de la vida. Mis respuestas serán respuestas creativas.

Sólo necesito comprender tres cosas:

1.- Soy un hijo de Dios, un ser viviente, un alma. Como hijo de Dios, las cualidades más elevadas están en mí.

2.- Experimentar a Dios como un ser de luz que es capaz de dar amor incondicional, que es capaz de tener un perdón completo, que no juzga, un ser de amor. Experimentar en nuestra vida la relación con Dios de una forma práctica. No como un Dios alejado, y con el que me relaciono una vez a la semana, por ejemplo al ir a la iglesia, sino aquél que es mi padre, madre, profesor, amigo, el que siempre me ofrece compañía y apoyo. Y cuando experimento esta relación real y práctica podré sentir cómo todo el poder espiritual y las virtudes de Dios vienen hacia mí.

3.- La calidad de mis pensamientos, palabras y acciones determinan mi destino. Soy responsable de las consecuencias de mis acciones.

Recordando estas tres cosas, además de conseguir estabilidad atraeré el poder de la paz y del amor en mi vida. Así podremos abrazar con amor los cambios que están sucediendo en el mundo y en nuestras vidas y podremos aportar una contribución positiva.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org