

## ***Estabilidad y concentración***

---

Cuando me enfrento con urgencias, plazos y problemas debo resistir el impulso de inquietarme y saltar de una cosa a la otra, o bien de irritarme o de culpar a los demás, lo cual me restará aún más energía. En lugar de eso debo intentar tener una actitud afectuosa hacia mí mismo y hacia la situación, pues ello llenará de energía mi espíritu. Una actitud afable y comprensiva hacia la vida ayuda a mantener la mente clara y concentrada y a alcanzar un nivel más elevado de inteligencia espiritual.

La travesía de la vida está llena de cambios. La vida es cambio, movimiento y crecimiento. Cuando estamos en medio de un vendaval de cambios e inconstancia, debemos fijar la mirada interior en la calma y la estabilidad. Esto nos dará la fuerza interna para afrontar las situaciones nuevas y diferentes que nos sobrevienen, y nos servirá de sustento para pensar con claridad y tomar decisiones apropiadas. Con el firme asidero de las verdades espirituales, eternas e inmutables, no necesitaremos resistirnos al cambio y podremos aceptarlo. Tal vez sea una señal de que ha llegado el momento y una llamada para despertarnos. Después de todo, el camino a la virtud es un sendero de cambios, un sendero de transformación interior y crecimiento personal.

---

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)