

## ***Experimentar en nuestro laboratorio interior***

---

Para crecer humana y espiritualmente, necesitamos dedicar espacio y tiempo para explorar en nuestro ser y descubrir nuevas percepciones así como alcanzar mayor comprensión de los principios universales que hemos de respetar y seguir en nuestras vidas. Pero sobre todo, necesitamos experimentar nuestra naturaleza esencial y genuina de pureza y positividad.

Para ello necesitamos silencio y contemplación. Nuestro laboratorio interior sólo será efectivo cuando creemos este tiempo especial para desconectar de toda distracción externa y entremos en conexión con nuestro mundo interno.

Es preciso cambiar la actitud de dependencia de los estímulos externos para crear una sensación de bienestar o contentamiento en nuestro interior. Todos los estímulos externos sólo nos pueden ofrecer una satisfacción ilusoria y pasajera. La estabilidad verdadera sólo se puede generar desde el interior de nuestro ser, desde el silencio, a través de la conexión con nuestra verdad genuina.

En este proceso, abrirnos a la energía de Dios es fundamental, ya que sólo la fuente más pura y eterna de energía espiritual nos puede ayudar en florecer internamente. Podríamos comparar a Dios con un sol espiritual que irradia amor puro e incondicional y luz pura. Estos son los ingredientes que el alma necesita para efectuar su particular proceso de fotosíntesis en el que puede absorber la información y el conocimiento e iniciar un proceso de transformación interna, fundamentalmente reciclar la negatividad y el desperdicio acumulados y desarrollar las virtudes divinas. A la vez puede liberar el oxígeno de las vibraciones puras y positivas que el mundo necesita de forma crítica.

Para experimentar en el laboratorio con precisión necesitamos paciencia e introspección. Los frutos que obtenemos en nuestro laboratorio interno no se recogen de forma inmediata, sin embargo serán los más dulces y hermosos: la paz interior, la sabiduría y el contentamiento son algunos de ellos. Necesitaremos cambiar también la actitud de queja y de culpabilizar a factores externos o personas como responsables de nuestra situación y estado y desarrollar la convicción y la fe de que tenemos potencial y recursos para solucionar todas nuestras dificultades.

El laboratorio se basa en el poder del silencio, la reflexión y el pensamiento profundo. Sugerimos el siguiente tema para iniciar una sesión en nuestro laboratorio interior: Dedicar un tiempo en soledad a reflexionar en profundidad sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué valores son los que sustentan mi vida? ¿Qué valores son esenciales y fundamentales para mi felicidad y por tanto debo respetarlos y vivirlos?
- ¿Cómo y en base a qué me valoro a mí mismo? ¿Cuáles son, en este momento, mis fuentes de auto-estima y auto-valoración?

Como se ha mencionado anteriormente, el silencio interior es fundamental, pero conviene clarificar que se trata de un silencio positivo, un silencio lleno con la actitud de humildad y aprendizaje, apertura a lo nuevo y al cambio. Un silencio de estudio y progreso.

Experimentemos en nuestro laboratorio interior y fortalezcamos nuestra conciencia: ésta es una de las claves para la felicidad estable y duradera.

---

Copyright © 2006 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)