

Fortalecer la mente (2)

Cuando la base de nuestros pensamientos es el amor, éstos se llenan de poder curativo que se manifiesta a través de la conexión mente-cuerpo o a través de las relaciones. Por el contrario, cuando la mente está desconectada de la conciencia espiritual se atrapa en el ego con todo su potencial de miedo y negatividad, que afecta de forma adversa nuestra salud y relaciones.

Para fortalecer la mente debemos prestar atención a nuestros pensamientos y actitudes, tratando siempre de que éstos sean pacíficos y llenos de sentimientos puros. Cuando manejamos tales pensamientos nos hacemos conscientes del alma y rompemos el ego de la conciencia limitada.

El miedo nos separa del amor y el ego nos aleja de todo lo que es divino. Para liberarnos del miedo y del ego, la principal ayuda proviene de esa fuente eterna de amor puro e incondicional, el Ser Supremo, Dios, el Océano de la Paz y del Amor. La meditación nos ayuda a establecer esta conexión espiritual, visualizando el Ser Supremo como una estrella de luz espiritual, que irradia un amor incondicional y una paz y pureza ilimitadas. La contemplación y absorción en la experiencia de "Yoga" o unión con el Ser Supremo, nos capacita a llenarnos de poder y fortaleza espiritual, nuestra mente se refresca y revitaliza, nuestro estado espiritual se eleva y nuestra conciencia se purifica.

A fin de desarrollar y concentrar el poder de nuestros pensamientos y sanar el espíritu, debemos también permanecer desapegados y desinteresados hacia los temas mundanos que escapan de nuestro control. Debemos intentar cumplir con nuestras responsabilidades manteniendo liviandad y preservar la felicidad bajo todas las circunstancias. Por encima de todo, permanecer dulces, humildes y llenos de amor, y ser verdaderos en pensamientos, palabras y acciones.

Copyright © 2002 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

