

Fortalecimiento y progreso espiritual

Algunos métodos y principios importantes para aplicar en nuestras vidas a fin de fortalecernos y beneficiar a quienes nos rodean:

- 1) Siempre tener buenos deseos hacia los demás y sólo tomar buenos deseos. He de dar felicidad y tomar felicidad. A menudo comprendemos que no debemos permitir pensamientos o sentimientos negativos hacia los demás, pero no ponemos tanta atención en no aceptar las vibraciones negativas de otros. Si alguien tiene malos deseos hacia nosotros, la causa de ello es que está bajo la influencia de su propia negatividad. Lo importante es no absorber esos malos deseos en nuestro interior, o de lo contrario nuestra propia felicidad no permanecerá. El método es poner atención a seguir manteniendo en nuestra mente pensamientos positivos y elevados hacia todos.
- 2) Trabajar y hacer acciones con amor. El amor termina el sentimiento de sequedad o dureza. Cuando actuamos con base al amor espiritual, nuestras acciones se llenan de virtudes y el cansancio se elimina. Para ello necesitamos mantener la conciencia de que soy un instrumento para compartir con los demás y con el mundo el amor puro de Dios, la fuente suprema de amor espiritual. Esto nos capacita a tener más desapego de lo que estamos haciendo y del resultado de nuestras acciones.
- 3) Aprender a poner un punto final. Las situaciones que se nos presentan a menudo dejan un impacto en nuestras mentes. A veces, debido a algo que sucede o a algún comportamiento o palabras de alguien, nuestra mente reacciona generando pensamientos tales como "¿Porqué? ¿Cómo es posible? ¡Esto no debería suceder!...etc." Debemos evitar el confundirnos por temas triviales. Hemos de comprender el gran beneficio que nos aporta terminar la cola de cuestiones y pensamientos inútiles, y no gradualmente sino de golpe. Punto final. Enfocarme en el presente. No permitir la expansión de pensamientos inútiles e innecesarios. A esto se le denomina el poder de empaquetar. A través de esta práctica, experimentaremos cómo acumulamos fortaleza y energía en nuestro interior. Esta fortaleza espiritual nos capacita a su vez a desarrollar auto-confianza y estabilidad. Tendremos la experiencia de que nuestro ser está dotado de los recursos necesarios para responder de forma constructiva y precisa a los retos que nos plantea el día a día.

Copyright © 2005 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