

## ***Introversión, paz y silencio***

---

La extroversión es lo que desperdicia nuestra energía y nos hace sentir débiles. En un estado de introversión pensamos menos y hablamos menos. Entonces tenemos la capacidad de poner en la acción lo que sea que pensemos y lo que necesitemos hacer.

La serenidad verdadera no se muestra tanto en la cara como en la profundidad y quietud de la mirada.

Si plantamos un semilla positiva y limpia de pensamientos y nos concentramos en ella, le damos energía al igual que el sol se la da a una semilla plantada en la tierra. Y al igual que la semilla en la tierra despierta, se mueve y empieza a crecer, los pensamientos en los que nos concentramos empiezan a desarrollarse y crecer. Así que sembremos pensamientos positivos. Cada mañana, antes de empezar el viaje del día, sentémonos tranquilamente, en silencio, y sembremos la semilla de la paz. Paz es armonía y equilibrio. Paz es liberación de la carga de negatividad y desperdicio. Hagamos que la paz encuentre su hogar en nuestro interior. La paz es nuestra fortaleza original, la eterna tranquilidad de nuestro ser.

No debemos darle permiso a la mente para alterarse. Una mente alterada se influencia fácilmente. El precio será perder la paz. Aprendamos a mantener nuestra paz liberándonos de los apegos. Competir o compararse con los demás no nos permitirá enfocarnos hacia el interior. Un enfoque interior nos permite mantener la visión en nuestro ser más elevado. Tenemos que recordar nuestra naturaleza original. Nos permite forjar un vínculo con Dios. Entonces se hace fácil reconocer los pensamientos inútiles y reemplazarlos con una perspectiva espiritual. Una mente calmada no es sólo pacífica, está enfocada, concentrada y llena de buenos deseos y sentimientos puros.

La paz no es una actitud pasiva, es un estado activo. Requiere una atención constante al vivir y responder como un ser pacífico ante cualquier trastorno de la vida.

La verdadera paz sólo se puede experimentar cuando dejamos de dar y de tomar pesar. A fin de no dar pesar, necesitamos un corazón claro que no tenga sentimientos enfermizos y para no tomar pesar necesitamos un gran corazón que pueda tolerar y ayudar a los demás a superar sus debilidades. Llenemos nuestra mente con paz y buenos sentimientos y así podremos compartir esa experiencia con otros. Permanezcamos llenos de paz internamente y esta paz alcanzará a las personas que amamos y finalmente al mundo entero.

Necesitamos aprender a crear silencio en nuestras mentes y entonces la

paz florecerá en nuestras almas. Veremos la vida con otros ojos. Descubriremos el idioma de Dios. Para permanecer internamente silencioso necesitamos dejar de pensar demasiado. Confiar en uno mismo. Confiar en los demás. Veremos que es más fácil de lo que parece.

Es cuando calmamos la cháchara en nuestra mente que realmente podemos escuchar qué hay en nuestro corazón y encontrar la pureza calmada y clara que yace en el alma. El amor espiritual nos lleva al silencio de nuestro estado original. Este silencio contiene el poder de crear armonía en todas las relaciones y la dulzura para sustentarlas. Y es cuando experimentamos el silencio interior que podemos dejar que Dios entre en nuestros corazones y mentes y nos llene de amor, fortaleza y paz.

---

Copyright © 2007 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)