

## ***La calidad del pensamiento crea la calidad de vida (3)***

---

Nuestra conciencia es un reflejo de nuestros pensamientos, y nuestra vida es un reflejo de nuestra conciencia. Si sembramos una semilla de pensamiento positiva y limpia y nos concentramos en ella, le daremos energía, así como el sol se la da a la semilla que yace en la tierra. Y así como la semilla despierta y empieza a crecer, así los pensamientos en los que nos concentramos despiertan y empiezan a crecer. Por lo tanto, sembremos pensamientos positivos.

Cada mañana, antes de comenzar nuestra jornada, sentémonos tranquilos, en silencio, y sembremos la semilla de la paz. La paz es armonía y equilibrio.

La paz es libertad; liberémonos del peso de la negatividad y los excesos. Dejemos que la paz encuentre su hogar en nuestro espacio interior. La paz es nuestra fortaleza original, nuestra eterna tranquilidad de ser.

Hagamos que nuestro primer pensamiento del día sea pacífico; sembremos esta semilla. Reguémosla con atención y cosecharemos el fruto de la calma interior.

---

Copyright © 2001 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)