



# Liberarse de las preocupaciones y olvidar el pasado

Saber perdonar y olvidar es una muestra de amor. Muchos viven esclavizados por el pasado. La situación ya pasó, dejó de existir, pero sigue viva en sus mentes.

Abre tu corazón, sé generoso, libérate de ese pesar, perdona y olvida. Esto te permitirá vivir cada momento presente en paz.

Para mantenerte contento en cada situación, recuerda aquello que te ha entusiasmado, aquello por lo que ha valido la pena vivir. Olvida lo viejo, lo que no tiene valor, lo que te ha robado la ilusión. Creces y avanzas en la vida, gracias a lo que te motiva y te ilusiona. Te deprimes recordando tus errores y debilidades.

Las preocupaciones son una ilusión. Te hacen vivir en el futuro creyendo que estás ocupado, cuando en realidad te alejan del presente. Las preocupaciones son una excusa para dejar de hacer lo que de verdad tienes que hacer.

La persona reactiva, da la sensación de estar muy ocupada, manifiesta su preocupación a los demás, pero lo cierto es que con todas sus preocupaciones no consigue resolver ninguno de sus problemas.

La persona proactiva enfoca toda su atención en el presente, actúa con iniciativa.

Sabe que permaneciendo tranquila y libre de preocupaciones es mucho más efectiva.

Tus acciones son el espejo de tus pensamientos. Puedes esconder tus pensamientos, pero no puedes esconder tus acciones. Ten pensamientos elevados y tus acciones se harán elevadas.

La fe firme en tus objetivos y la confianza en ti mismo determina tu destino.

Asegúrate de no olvidar tus objetivos, no permitas que aparezcan las dudas, y en lugar de ver problemas, tan solo verás posibilidades.

Autocontrol no es reprimir mis emociones, o soportar la presión de las circunstancias.

Autocontrol es comprender que eres el creador de tus propios pensamientos y sentimientos, que puedes ser creativo y encontrar nuevas respuestas. Esto te ayuda a mantener la calma y serenidad.

Buscas aquello que sabes que existe, porque ya lo has experimentado en el pasado.

Toda tu búsqueda termina cuando te encuentras a ti mismo. No necesitas ir a

ningún lugar, ni buscar fuera de ti, sino volver a ser, lo que ya fuiste. Tu vida se llena de paz cuando descubres que tan sólo tienes que ser tú mismo. Ser lo que siempre has sido: un ser de paz.



**Brahma Kumaris** World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)