

Liberarse de los miedos

El miedo es una emoción negativa, profundamente enraizada en nuestro subconsciente, que bloquea el acceso a nuestros recursos internos y en ocasiones llega a paralizar completamente nuestra capacidad de respuesta. Las decisiones que tomamos desde la emoción del miedo son pobres y en general erróneas, debido a que nuestra visión se vuelve muy limitada bajo la influencia del miedo.

Lo opuesto al miedo es el amor. Amor y miedo no pueden coexistir al mismo tiempo. La paz también es opuesta al miedo. El principio espiritual que nos va a ayudar a superar los miedos es comprender que todo lo que creamos y sustentamos en nuestro espacio interior, finalmente va a impactar en el exterior o, dicho de otra manera, va a condicionar nuestro comportamiento, nuestras palabras y acciones.

Por tanto, un principio básico en el proceso de liberarnos de los miedos, es darnos cuenta de que no se trata tanto de luchar contra el miedo como de cultivar en nuestro ser espiritual las cualidades originales más puras y elevadas, tales como la paz, el amor, el silencio y la sabiduría. Cuando la sabiduría, el amor y la paz llenan completamente nuestro corazón y nuestro ser, en ese momento no hay espacio para el miedo. El miedo no tiene posibilidad de controlarnos.

Para ello, necesitamos dedicar tiempo de calidad para el ser, tiempo para meditar y para estabilizar nuestra mente e intelecto en la experiencia de la paz y el amor espirituales. Necesitamos expandir estas cualidades en nuestra consciencia y hacerlo de forma regular y consistente, de manera que el impacto de esa energía positiva se exprese cada vez más cuando entramos en el campo de la acción y las relaciones con los demás.

Es importante tomar conciencia de que en nuestro interior somos maestros creadores, y somos plenamente responsables de nuestra creación. Podemos elegir a cada momento qué pensamientos y sentimientos queremos cultivar y sustentar en nuestras mentes y corazones. Depende de nosotros alimentar temores y preocupaciones o crear y sustentar pensamientos llenos de coraje, de entusiasmo y positividad.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org