

## ***Limpieza de actitud y positividad***

---

La luz de la meditación nos trae claridad acerca de nuestro ser. Esto nos ayuda a comunicarnos con los demás de una manera mucho más clara que cuando no estamos seguros de qué sucede en nuestro interior. La comunicación efectiva promueve entendimiento y fortalece las relaciones.

Más importante aún, las relaciones también están conectadas con la actitud y la visión. A veces podemos sentir que hemos dicho y realizado lo que es correcto, y aún así el comportamiento de otros hacia nosotros no es el que desearíamos. En tales momentos, es importante revisar nuestra actitud hacia esas personas y la visión con la que las estamos mirando.

Puede que nos demos cuenta de que existe en nuestro interior un ligero sentimiento de desaprobación, una resistencia hacia algún aspecto de su personalidad. Puede que ninguno de ambos sea consciente de ello, pero este sentimiento genera una sombra sobre la otra persona. No está recibiendo la aceptación o el respeto que debería, y eso influye en su habilidad de escucharnos y la forma en que se comporta hacia nosotros.

La disciplina de la meditación nos capacita para limpiar nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes, asegurando que lo que compartimos con los demás es positivo. Entonces es mucho más fácil para los demás conectar con nosotros de manera positiva.

La meditación también transforma nuestras respuestas hacia los demás. Cuando recordamos que soy un alma eterna, un hijo del Alma Suprema, me lleno con el amor y la paz de Dios, el Océano del Amor y de la Paz. Mis propias cualidades originales, presentes en cada alma en su estado de pureza, se manifiestan y donde previamente hubiera habido conflicto, encuentro que ahora tengo una mayor capacidad de permanecer pacífico frente al comportamiento desagradable o inapropiado de alguien.

Esta capacidad de permanecer mental y emocionalmente estable frente a la provocación nos convierte en amos de nuestro destino, en lugar de esclavos de la negatividad de los demás. Es de un enorme valor en nuestras vidas, nos permite calmar las situaciones conflictivas e incluso suavizar o disolver la ira de la otra persona.

Con generosidad de espíritu, conectamos con la bondad inherente a la otra alma, sabiendo que ésta es una realidad más profunda que la ira que ahora está manifestando. Lo maravilloso es que si podemos mantener esta visión

consciente del alma durante suficiente tiempo, esto despierta la bondad dentro de la otra persona. Entonces realmente prevalece la paz.

---

Copyright © 2008 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)