

Método para transformar las reacciones agresivas

Si alguien se enfada contigo, permanece en silencio y haz el siguiente ejercicio: Imagina que en el centro de la frente de la persona enfadada brilla un punto de luz, una pequeña estrella resplandeciente. Esto te ayudará a enfocar tu atención en otra dirección y tus emociones se calmarán.

Después piensa que tú también eres una estrella brillante y que estás esparciendo vibraciones de paz hacia esa persona. Observa, practica y verás el resultado. Incluso esta situación puede convertirse en un momento de paz y aprendizaje.

La persona sensata sabe que enfadarse con alguien es perder el tiempo y la energía y después hay que esforzarse mucho para reconstruir esa relación. Es mucho más útil respirar profundamente, enfocar la atención en nuestro comportamiento y responder sin apresurarnos. Así mejoramos y fortalecemos las relaciones con los demás, generamos más confianza e inspiramos con nuestro ejemplo: mostramos que es posible responder de otra manera, con una actitud positiva y constructiva.

Muchas veces de un grano de arena creamos una montaña. Si el objetivo que mantenemos es preservar nuestra paz interior, entonces convirtamos una montaña en un pequeño grano de arena.

Copyright © 2002 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain