

Paz en la mente

Una profunda necesidad de nuestro ser es la de experimentar de forma constante y consistente un estado natural de paz en la mente.

La mente se atrapa en los sentidos físicos del cuerpo, en satisfacer los deseos del cuerpo. Son los sentidos físicos los que tiran de la mente. No hay una receta rápida para hacer la mente pacífica. Requiere un profundo entendimiento el ser capaces de ayudar a hacer la mente pacífica.

A fin de conseguir paz en la mente, es preciso practicar la introversión y la concentración. Se ha vuelto natural permitir que nuestra atención se extrovierta, mirando a los demás y pensando y hablando acerca de ellos. Es fácil caer en el error de absorber nuestra mente y pensamientos en los demás y en lo que hacen.

La introversión y el silencio nos permiten tomar consciencia con claridad de nuestro espacio interior. En el silencio los viejos hábitos puede que sigan emergiendo, pero los podemos identificar y aquietarlos con el poder de la calma interior. En el silencio podemos cultivar nuestra conexión con Dios, quien es la fuente de poder espiritual, y llenarnos con ese poder.

El alma se ha quedado atrapada en el cuerpo y se ha influenciado por los deseos y apegos del cuerpo. El apego nos genera miedo a perder lo que tenemos. Nos hemos vuelto profundamente dependientes de los apegos y los deseos. Cuando me considero y me experimento como un alma, me doy cuenta de que no necesito nada. Me puedo liberar a mí mismo de apegos y deseos y ésta es la verdadera libertad. Son los sentimientos puros que albergamos en nuestro interior lo que nos capacita a movernos con libertad.

Con profunda atención, podemos ir hacia nuestro interior e iniciar el proceso de limpiar el ser, limpiar toda la suciedad, todo lo que es viejo e innecesario y renovar la energía interna. Con el poder de la introversión, podemos experimentar la conexión con Dios en la dimensión del silencio, entonces nos podemos llenar de luz y poder. Observaremos como todo pensamiento innecesario se detiene, nuestro intelecto hace una pausa y consigue la claridad necesaria para discernir lo que necesitamos hacer y hacia dónde ir. La mente se hará calmada y pacífica y creará sólo los pensamientos precisos y necesarios.

Tenemos que acumular el poder de la paz de modo que no perdamos nuestra paz en ningún momento ni debido a ninguna situación.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org