

## ***Paz y Silencio***

---

Si quiero llevar la paz a los demás, la primera lección que debo aprender es la de dejar de estar en guerra conmigo mismo. Durante la meditación me retiro al refugio interior de mi alma y me regocijo con el tranquilo fluir de los pensamientos de amor que pasan por mi ser. Sólo cuando he acallado la turbulencia de mi propia mente puedo estar en paz con el mundo. Cuando he alcanzado cierto grado de paz interior, logro oír la voz de mi sabiduría y sé cuándo y dónde aplicar mi energía para mayor beneficio de todos.

Sólo cuando acallamos la cháchara de nuestra mente podemos oír realmente lo que hay en nuestro corazón y descubrir la límpida y calma pureza que anida en nuestra alma. El amor espiritual nos conduce al silencio de nuestro estado original del ser. Este silencio tiene el poder de generar armonía en todas las relaciones, y la delicadeza necesaria para conservarla. Y es precisamente en el momento en que reina el silencio en mi interior, cuando Dios se presenta en mi corazón y mi mente y me colma de paz, amor y poder.

---

Copyright © 2003 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)