

Pensamiento y conciencia

Una de las áreas más importantes a considerar en la vida humana es la de las relaciones. De éstas, la primera y más fundamental es la que tengo conmigo mismo. ¿Cuánto me conozco a mí mismo? ¿Soy mi propio amigo? Si pienso sobre la última semana o mes, ¿cuántas de mis reacciones fueron inesperadas o descontroladas?, ¿cuántas me dejaron perplejo, confundido o incluso deprimido?

Si ha habido alguna de tales situaciones, es una indicación de que todavía quedan cosas en lo profundo de mi interior que no he descubierto o con las que no he tratado. Normalmente, un amigo es alguien con cuya compañía disfruto, hacia quien hay amor y de quien se obtiene algún beneficio. Pero, ¿soy un amigo de mí mismo? Si no es así, puede ser sencillamente porque no conozco mis propias profundidades.

La puerta que abre el camino al mundo del conocimiento espiritual y a la inculcación de las cualidades positivas es la conciencia "yo soy un alma eterna". Si comprendo y experimento sus implicaciones puedo calmar mi mente intranquila y crear la estabilidad necesaria para absorber espiritualidad y poder. Puedo canalizar el potencial positivo que hay dentro de mí, del mismo modo que cuando se canaliza apropiadamente un río, éste provee agua para la vida de muchos.

Es obvio que tengo que pasar gran parte de cada día involucrado en situaciones que nacen de mis papeles, rutinas, responsabilidades y relaciones. Si no soy cuidadoso, estos mismos aspectos de mi vida en el mundo pueden absorber totalmente mi energía, como una batería que se descarga. Necesito encontrar tiempo para recargarme. La paz y la felicidad que requiero internamente, vienen de comprender y conocer el ser.

Concentrándose en el átomo, los científicos han sabido liberar el poder que hay dentro de él. De forma parecida, concentrándome amorosamente en el alma y en su unión eterna con el Alma Suprema, puedo liberar todo mi propio potencial y poder puro. Necesito crear espacios de tiempo durante el día para conectar con mi propio ser, desde la experiencia del silencio interior, sentir y experimentar la presencia de esa energía pura e incorporal que es el alma. Y abrirme a la presencia del Ser que es la fuente ilimitada de luz, poder y fortaleza espiritual.

Así elevaré mi nivel de conciencia y liberaré el maravilloso potencial espiritual que yace en mi interior, con el consecuente impacto positivo en mi vida.

Copyright © 2007 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