

Permanecer liviano y contento

Uno de los frutos más hermosos de nuestro desarrollo personal y espiritual es el estado de liviandad y contentamiento. Cuando nuestra mente está serena y nuestro corazón limpio y lleno de buenos sentimientos, experimentamos alegría y satisfacción de forma natural.

Para mantener esta experiencia, es necesario revisar la calidad de nuestros pensamientos y evitar todos aquellos que nos traen intranquilidad y preocupación. Para permanecer livianos y contentos hay varios tipos de pensamientos que hemos de terminar:

- Arrogancia sutil: "Soy el único que puede hacer bien esto", o bien "Nadie me tiene en cuenta". Los dos extremos son peligrosos, tanto valorarse en exceso como infravalorarse se basan en la arrogancia sutil. He de apreciarme y valorarme a mí mismo, pero siempre manteniendo el escudo protector de la humildad, para ser capaz de ver las especialidades y virtudes de los demás. La combinación de auto-respeto y humildad me capacita a conseguir el justo equilibrio.
- Rastros de deseos y expectativas: "Estoy bien pero si tuviera esto..." No caer en esta trampa. Los deseos nunca se acaban. Satisfacemos uno y emergen diez más. El método es valorar todas las cosas buenas que ya tengo, tener una actitud de agradecimiento y seguir haciendo esfuerzos con honestidad por mejorar y progresar.
- La visión crítica: "Fíjate lo que están haciendo. ¿Cómo es posible que digan esto? Yo no lo haría así, tendría que hacerse de esta forma". La visión crítica trae intranquilidad a la mente y nos convierte en jueces de los demás. En lugar de ello, apreciar los puntos de vista diferentes y valorar la diversidad de la vida. Sería muy aburrido si todos pensaran e hicieran las cosas como yo. Cada uno tiene su forma particular de tratar o resolver las situaciones. ¿Qué es lo que yo debo hacer? Ser cooperativo y ofrecer mis especialidades e ideas, pero sin la expectativa de que sean aceptadas. Ofrecerlo como un regalo, sin esperar el reconocimiento o aplauso.

Una mente positiva y sana es la base para una vida sana, feliz y llena de satisfacción.

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

Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain