

Satisfacción y felicidad

Hay felicidad cuando cada momento se usa de un modo valioso. La felicidad es un sustento tan poderoso que puede volver fuerte a una persona débil. Hace fáciles las cosas difíciles, y ligeras las pesadas. Mantenerse feliz y compartir la felicidad con los demás es un gran acto de caridad. Pase lo que pase, no debo dejar de ser feliz.

Cuando las personas se enfocan en su interior y toman fortaleza de los poderes internos, de la paz y del silencio, reavivan sus virtudes permitiendo que se eleve el nivel de felicidad. El alma comienza a abrirse a los secretos de cómo vivir de manera independiente sin convertirse en una víctima del mundo material, que por su propia naturaleza priva a la gente de su felicidad. La sabiduría del conocimiento espiritual ofrece los tesoros de cómo vivir y actuar en la verdad. Las acciones verdaderas son puras y la pureza es la madre de la felicidad y del bienestar. Las acciones verdaderas dan fuerza y felicidad a uno mismo y bienestar a los demás. Los tesoros espirituales incluyen las pautas sobre cómo mejorar la personalidad y la actividad. Para muchos, el progreso y la transformación personales son las llaves que abren la Puerta de la Felicidad.

La felicidad mental es un estado de paz en el que no hay trastornos ni violencia. La paz interna crea fe en el intelecto. La flauta de la felicidad suena de manera suave y constante en la mente de los que tienen esta fe, es decir, en los que han alcanzado la sabiduría del conocimiento espiritual. No importa lo adversa o difícil que pueda ser una situación, no se tiene miedo, porque el poder de la fe garantiza una victoria final. A medida que el intelecto se aligera con la sabiduría espiritual, hay menos cambios de estado de ánimo y menos dudas en el corazón.

Alentar mi optimismo es el mejor modo de conservar la alegría. Para lograrlo puedo empezar el día meditando sobre cómo derramar luz y amor en las situaciones que se me presentarán a lo largo del día. La felicidad interior me ayudará a afrontar cualquier situación sin sentirme agobiado.

Cuanto más positivos son los pensamientos que cruzan por mi mente, mayor es la satisfacción que siento. Es fácil sentirse satisfecho cuando nos alaban y nos aprecian, pero el verdadero signo de fortaleza espiritual es conservar el sentimiento de satisfacción cuando nos critican o nos rechazan. Para adquirir esta fortaleza debo aprender cómo ama Dios. Sólo en lo más profundo de mi meditación Dios me muestra la clase de amor que debo expresar de modo que yo mismo nunca rechace ni critique a los demás y no abrigue más que buenos deseos hacia ellos. Entonces me sentiré satisfecho, sea lo que sea lo que la vida me depare.

Copyright © 2006 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