

Secretos de las relaciones

Pensar en lo que los demás están haciendo puede darte dolor de cabeza. En su lugar, piensa en lo que tienes que hacer. Hazlo, y verás como te sientes.

Nadie en realidad te produce intranquilidad. Tu eres tu amigo o tu propio enemigo. Son tus limitaciones, debilidades, expectativas, hábitos negativos los que sustraen tu paz y te hacen sufrir.

Si alguien está haciendo algo erróneo, en lugar de arriesgar tu paz y dejar que la mente se queje, pregúntate: ¿Qué puedo hacer para beneficiar a esa persona?

Los buenos sentimientos hacia los demás son como un ungüento que cura las heridas y restablece la amistad en las relaciones. Los buenos sentimientos se generan en tu mente, se transmiten a través de tu actitud y se reflejan en tus ojos y en tu sonrisa. Una sonrisa abre el corazón y una mirada puede hacer milagros.

La humanidad es como un árbol, cada ser humano está conectado con la Semilla y pertenece al mismo árbol. La belleza del árbol es que tiene diferentes ramas y en cada una, innumerables hojas. Cada individuo también es diferente y tiene su propio papel. Piensa en lo que tenemos en común y apreciarás a cada ser humano. Esta es una clave para permanecer en paz.

Una de las principales razones por las que hay tanto miedo en nuestra sociedad es que pasamos la mayor parte del tiempo escuchando noticias negativas sobre violencia y conflictos. Propón te cambiar de tema y hablar de lo que la vida te ofrece. Es necesario crear esperanza y entusiasmo en el futuro y una visión más positiva de la realidad del presente. De esta forma promovemos la paz.

Coopera con los demás, crea cooperación, enseña a cooperar, inspira a cooperar y encontrarás que el lugar de trabajo es un espacio de aprendizaje y de crecimiento personal. Tu motivación será la de aprender y no la de obtener tan solo una ganancia. La raíz del sufrimiento, es el apego. Has creado un espacio en tu mente que mantiene a esa persona u objeto como parte de ti mismo. Cuando se critica, se desprecia o deja de estar contigo esa persona u objeto, sientes dolor en la mente, tienes el sentimiento de pérdida.

Si quieres ser feliz has de aprender a amar y apreciar, manteniendo al mismo tiempo tu independencia.

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