

Ser feliz

La felicidad es una elección y una actitud de la mente. La razón por la que se ha vuelto difícil permanecer feliz es que hemos entrado en el hábito de crear pensamientos y sentimientos negativos. Darle vueltas una y otra vez a tal negatividad en la mente es como beber agua contaminada. Sólo nos enferma.

Cuando la mente y el corazón no se entienden entre sí y no funcionan en armonía, el resultado es la depresión. La depresión es muy común hoy en día. ¿Qué podemos hacer acerca de ello?

Una solución es considerar que la mente es un pequeño bebé, un bebé al que no se ha cuidado bien durante un largo tiempo. Tenemos que cuidarla con ternura y amor. Aceptarla exactamente como es. No nos tenemos que preocupar, inicialmente, acerca de cambiarla.

Esto puede resultar novedoso, ya que somos nosotros mismos quienes tendremos que ofrecer esa aceptación y amor a nuestro propio ser.

Hablarnos a nosotros mismos de manera paciente, confiada y respetuosa, puede parecer difícil al principio.

Sin embargo, esto es lo que le dará a la mente lo que realmente quiere, aquello por lo que ha estado sedienta durante tanto tiempo: alegría. Ésta es alegría que viene del amor verdadero, espiritual e incondicional. Una mente positiva es el resultado de tener amor hacia uno mismo.

¿Cómo conseguimos este amor? Lo conseguimos a medida que captamos el amor que Dios está compartiendo con nosotros. Este amor puro es el que habíamos estado buscando. Al abrirnos al amor de Dios se termina nuestro desasosiego interno. Entonces, la negatividad que generan los deseos insatisfechos también empieza a desvanecerse.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org