

Ser pacífico

Hay algo que podemos hacer para ayudar a crear paz en el mundo: ser pacífico. El primer paso es ir hacia el interior para descubrir qué es lo que nos causa intranquilidad.

Al enfocar la mente hacia el interior, descubriremos que por debajo de las muchas emociones de la vida cotidiana emerge a la superficie un remanso profundo e imperturbable de bienestar espiritual. Necesitamos explorar esa parte del ser; no basta con comprenderla, sino que debemos experimentarla una y otra vez.

Es una experiencia muy satisfactoria que refresca al alma y la llena de paz. Desde esta posición privilegiada resulta fácil reconocer los pensamientos y sentimientos autodestructivos. La claridad y fortaleza que nos otorga este nivel de conciencia nos capacitará a transformar los hábitos mentales destructivos. Un indicativo de esta transformación es que dejaremos de culpar a los demás por nuestra intranquilidad, y progresaremos en la tarea de cultivar nuestra verdad.

La paz está compuesta de muchas cosas: amor, paciencia, sabiduría. No debemos contentarnos con un poquito de ella, sino llenarnos completamente. A medida que practiquemos el llevar esta paz al ámbito de nuestras relaciones con los demás, nuestra misma naturaleza se hará pacífica. Esto será beneficioso no sólo para uno mismo, sino también para todos los que nos rodean. Y de este modo ayudaremos a transformar el mundo. No basta con que seamos pacíficos: debemos irradiar paz y crear una atmósfera apacible a nuestro alrededor mediante nuestros pensamientos y palabras en las relaciones con los demás.

El nuestro es un mundo sin paz. Sólo cuando realmente hagamos nuestra la religión de la paz, podremos traer paz al mundo.

Copyright © 2002 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