

Silencio interior (2)

Nuestra fortaleza espiritual se incrementa con la práctica del silencio. En el silencio interior se amplía nuestra percepción de la realidad externa e interna, y ésta percepción renovada nos ayuda a reajustar nuestra perspectiva de las cosas. Desde la calma y quietud de nuestro espacio de silencio interno volvemos a reconocer qué es esencial y qué es superfluo.

La práctica regular del silencio nos devuelve un sano equilibrio entre ser y hacer. Generalmente el hacer nos absorbe más. Con un estado de conciencia más preciso, evitamos las pérdidas que se producen mediante el desperdicio y los excesos.

El exceso de pensamientos produce confusión en la mente.

El exceso de palabras dificulta y entorpece la comunicación entre las personas.

El exceso de acciones reduce la calidad de las mismas.

Desde el silencio aprendemos a ser económicos y a obtener mejores resultados utilizando menos energía, pero con mayor precisión. Esto es debido a que en el silencio aprendemos a permanecer enfocados en lo que es valioso y esencial y aprendemos a liberarnos de las distracciones innecesarias.

Copyright © 2001 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