



## Tiempo para el ser

Cuando disfrutamos de unos días de descanso o estamos de vacaciones, junto a relajarnos y divertirnos, se nos presenta una oportunidad especial para dedicar un tiempo para el ser, un tiempo para resituarnos y prepararnos adecuadamente para una nueva etapa en nuestro camino.

El camino es una buena metáfora para representar nuestra vida. Es importante tener claro en qué dirección avanzamos, si elegimos ascender, seguir en el mismo plano o descender. Un camino espiritual es el que nos lleva hacia arriba, hacia las alturas de un estado de conciencia más elevado.

Para ascender, al igual que un globo aerostático, necesitamos soltar lastre. No es posible ascender si llevamos en nuestra mochila las cargas de los malos recuerdos del pasado, asuntos dolorosos no resueltos, rencor, etc.

Si queremos subir hacia arriba de forma consistente, es preciso entender que, como seres espirituales o almas, nuestra naturaleza pura y original es de felicidad, amor y paz. Toda carga de negatividad que hemos acumulado en el interior, debido a errores que hemos cometido o debido a acciones de otros de las que hemos tomado pesar, todo ello se ha de renunciar si anhelo elevarme. Tenemos que aprender a soltar, perdonar y olvidar. Esto no es tan difícil si entiendo que el logro que me espera es muy elevado y gratificante, es una vida de plenitud y satisfacción en el ser, una vida en la que puedo brillar y servir a los demás.

En esos días de descanso, podemos dedicar tiempo especial para meditar y experimentar el silencio interior. Podemos hacer que el alma tome un baño de Sol del Conocimiento, o se sumerja en las refrescantes profundidades del Océano del Amor y de la Paz, o que se bañe bajo las cascadas de la Fuente de Luz y Poder espiritual y salga renovada, brillante y recargada.

Darnos un tiempo para el ser es de lo más esencial para limpiar nuestro interior y calmar nuestra mente y corazón, permitirnos liberar nuestro potencial interior de buenos deseos y sentimientos puros, así como experimentar en profundidad la conciencia del alma. De esta manera, si creamos un horario que incluya estudio espiritual y meditación, nuestros días de descanso o vacaciones se pueden convertir en una gran fuente de ingreso para el ser.



**Brahma Kumaris** World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)