

## ***Una mente calmada***

---

Para calmar nuestra mente, es preciso no permitir que ésta se perturbe por nada.

Una mente perturbada se deja influir con facilidad, y eso termina la paz.

Un factor importante para mantener la paz en la mente es terminar con los apegos.

Si competimos o nos comparamos con los demás no podremos enfocarnos en nuestro interior. Al concentrarnos en el interior mantendremos la atención sobre nuestro ser más elevado, recordaremos nuestra naturaleza original y podremos forjar una unión con lo divino. Así, resultará fácil reconocer los pensamientos inútiles y reemplazarlos con una perspectiva espiritual.

Una mente calmada no es sólo pacífica; está enfocada, introvertida y es divina.

Desde una mente calmada, aprendemos el arte de revisarnos y cambiar lo que se necesite. sin esperar a que los demás nos digan algo o nos llamen la atención.

Una mente calmada es el espacio idóneo para iniciar el proceso de auto-transformación.

Una mente calmada es un oasis en un mundo de caos y prisas, es un espacio al que los demás pueden acercarse para refrescarse.

---

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](mailto:reflexiones@aembk.org)

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

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