

NEWSLETTER SUM – N° 6 - 22-05-08

◆ Reflexiones ◆

---

## ESTABILIDAD Y CONCENTRACIÓN

Cuando me enfrento con urgencias, plazos y problemas debo resistir el impulso de inquietarme y saltar de una cosa a la otra, o bien de irritarme o de culpar a los demás, lo cual me restará aún más energía.

En lugar de eso, es conveniente tratar de tener una actitud afectuosa hacia mí mismo y hacia la situación, pues ello llenará de energía mi espíritu. Una actitud suave y comprensiva hacia la vida, nos ayuda a mantener la mente clara y concentrada y a alcanzar un nivel más elevado de inteligencia espiritual.

La travesía de la vida está llena de cambios. La vida es cambio, movimiento y crecimiento. Cuando estamos en medio de una tormenta de cambios e incertidumbre, podemos fijar la mirada interior en la calma y la estabilidad. Esto nos dará la fuerza interna para afrontar las situaciones nuevas y diferentes que nos sobrevienen, y nos servirá de soporte para pensar con claridad y tomar decisiones acertadas.

Sobre la firme base de las verdades espirituales, eternas e inmutables, no necesitaremos resistirnos al cambio y podremos aceptarlo. Tal vez sea una señal de que ha llegado el momento y una llamada para despertarnos.

Después de todo, el camino hacia la virtud y la completud del ser interior, es un sendero de cambios, un sendero de transformación interior y crecimiento personal.

La musculatura del alma, sólo se desarrolla triunfando sobre la adversidad.

---

Si prefieres no recibir el Newsletter de Sólo-Un-Minuto haz clic **aquí**

Si quieres que alguien más en particular lo reciba, haz clic **aquí** y envíanos su dirección de correo electrónico.

Copyright © 2008 - Brahma Kumaris

◆ Sede iniciativa "Sólo-Un-Minuto" Argentina: Avda. Santa Fe 1863 - Ciudad de Buenos Aires - (C1123AAA) Telfax: (011) 4815-1811 - email: [info@solounminuto.org.ar](mailto:info@solounminuto.org.ar)

◆ Sede iniciativa "Sólo-Un-Minuto" Uruguay: Magallanes 1570 - Montevideo - Tel.: 4003334 - email: [solounminutouruguay@gmail.com](mailto:solounminutouruguay@gmail.com)