

## ♦ Reflexiones ♦

**SILENCIO INTERIOR (parte 2)**

**N**uestra fortaleza espiritual se incrementa con la práctica del silencio. ¿Por qué? Porque al evitar el desperdicio de energía de pensamientos “ruidosos” e innecesarios, la energía del alma se acumula.

A partir del silencio interior, se amplía nuestra percepción hacia lo interno y externo; y esta percepción renovada nos ayuda a reajustar nuestra visión de la realidad.

**Discernimiento fino**

Desde la calma y la quietud, volvemos a reconocer qué es esencial y qué es superfluo. La habilidad de discernir, se desarrolla cuando hay paz en la mente. El joyero experimentado es el que sabe distinguir claramente entre el diamante puro del que tiene impurezas.

La práctica regular de “EJERCICIOS DE SILENCIO”, nos acerca al sano equilibrio entre el ser y el hacer. La vida actual orientada más al “hacer” nos consume mucha energía. A partir de una toma de conciencia que nos protege del ruido interno, evitamos las pérdidas de energía que se producen mediante el desperdicio y los excesos. Silencio interior significa cuidar con amor nuestra mente.

**Más es menos**

- El exceso de pensamientos produce confusión en la mente.
- El exceso de palabras dificulta la comunicación.
- El exceso de acciones reduce el impacto de las mismas.

Desde este dulce silencio, aprendemos a ser económicos y a obtener mejores resultados utilizando menos energía, pero con mayor efectividad. Esto es debido a que en el silencio aprendemos a permanecer enfocados en lo que es valioso y esencial y a cuidarnos de las distracciones y el derroche innecesario.

Si deseas desuscribirte al 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)