

NEWSLETTER SUM – N° 4 - 14-03-08

◆ Reflexiones ◆

ALEGRÍA INTERIOR

El arte de permanecer contento

EL ARTE DE PERMANECER CONTENTO

*L*a base para permanecer contento con uno mismo y con los demás es fortalecer el auto respeto y la auto valoración. Una y otra vez debemos reflexionar sobre la pregunta: ¿quién soy yo? La meditación y el silencio interior nos ayudan a descartar las concepciones erróneas del ser y a conectarnos con nuestra verdadera naturaleza de **Paz, Amor y Verdad**.

Con la conciencia de auto-respeto podemos observar las situaciones que se nos presentan sin ser afectados. No importa qué clase de personas, ni con qué actitudes aparezcan frente a mí, puedo permanecer más allá de su influencia, como quien disfruta viendo una película.

Observar los pensamientos

Si estamos atrapados en nuestros propios pensamientos, no tendremos poder sobre ellos. Cuando los observamos concientemente, nos separamos de ellos y nos convertimos en un "observador desapegado". Así, podremos controlarlos y canalizarlos en la dirección que querramos. Para tener poder sobre algo, tenemos que poder verlo desde cierta distancia; observando, sin juzgar; y de este modo podremos contemplarnos a nosotros mismos con más claridad y objetividad.

Esa práctica nos ayuda a darnos cuenta de las influencias, tanto positivas como negativas, que hay en nuestra vida. Nuestra alegría interior, no puede depender de lo que pasa fuera de mí, sino de lo que pasa dentro de mí.

Aceptar a los demás

Yo no puedo cambiar a los demás; sólo puedo cambiarme a mi mismo. Al aceptar a los demás tal como son, sin pretender que sean como nos gustaría que fuesen, los ayudamos a que se despojen de sus máscaras y se sientan a gusto consigo mismos, teniendo la libertad de ser y expresarse tal cual son. La aceptación nace del amor, y el amor "desde el alma", no tiene expectativas.

Desapego

Tengamos al fortalecimiento y sabiduría de permanecer libres de influencias, de las opiniones, críticas ajenas, incluso de la alabanza o difamación, ya que sinó, sólo avanzaremos en función de lo que los otros piensan de mí y nunca podremos ser libres de pensar y actuar comoelijamos. Es más importante lo que yo pienso de mí, que lo que los demás piensen de mí.

Soltar

No es conveniente alterarse con nadie, porque las dificultades empiezan en mí y sólo pueden terminar en mí. Los demás son como espejos que nos muestran lo que no podemos reconocer aún en nosotros mismos.

Hace falta que estemos dispuestos, con todo el coraje y la humildad, a aceptar y creer que éste es realmente el momento en que "he de cambiar". Como diría Ghandi: "Sé el cambio que deseas ver en el mundo".

Hemos de aprender a: Aceptar, Soltar y Cambiar...

Entonces podremos permanecer contentos más fácilmente.

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

♦ Sede iniciativa "Sólo-Un-Minuto" Uruguay: Magallanes 1570 - Montevideo - Tel.: 4003334 - email: solounminutouruguay@gmail.com