

♦ **Reflexiones** ♦**SILENCIO INTERIOR (parte 1)**

*L*a concepción física del silencio nos hace pensar en una ausencia de sonidos fuertes, molestos o discordantes. Sin embargo, hay otro silencio mucho más profundo y beneficioso que podemos experimentar, más allá de la situación o lugar en el que nos encontremos.

El silencio interior, es un estado del ser en el que se termina la expansión de los pensamientos negativos, inútiles, triviales y superfluos. Es decir, un estado en el que se termina el "ruido" de la mente. Así como en la naturaleza no existen ruidos, sino diferentes sonidos, de la misma forma en nuestra mente el "ruido de pensamientos" es algo artificial, que no sólo nos incomoda, sino que puede incluso enfermarnos.

**Conexión interior**

Para lograr este silencio, no es necesario aislarse. Sólo precisamos conectarnos con el estado natural del alma, es decir, un estado de serenidad y calma, de armonía y equilibrio. Nuestro ser interior nos habla en voz baja, y precisamos hacer silencio para escucharlo.

Desde este suave silencio, podemos comprender la propia belleza del espíritu así como redescubrir los tesoros que albergamos en el interior y que quedan ocultos y anulados por la acelerada extroversión de nuestra mente. A través de los sentidos, nuestra mente se involucra en el mundo que nos rodea, en un caudaloso río de pensamientos conectados con infinidad de informaciones y eventos. A veces pensamientos útiles o prácticos, en muchas ocasiones, pensamientos sin propósito y sin utilidad.

**Práctica**

Volver al silencio interior significa volver a la esencia, volver a enfocarnos en lo que es natural, puro y genuino; percibir lo que es esencial y sagrado en nuestro ser. En la medida que practicamos esto y llegamos a experimentar esta ausencia de ruidos, comenzamos a escuchar la dulce melodía de nuestros pensamientos de paz.

Esta energía de la paz, nos recarga igual que a una batería, aportándonos claridad, paciencia y coraje para comprender y afrontar los complejos desafíos que nos presenta la vida hoy.

Si no 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)

