

Aprender a controlar los pensamientos

Los pensamientos son más poderosos que un cohete. En menos de un segundo uno puede viajar a donde quiera, sentir que está cerca de otra persona o adoptar el estado mental que desee.

Usar pensamientos de forma valiosa crea un buen estado de ánimo, un esquema mental positivo y acciones constructivas. Tales pensamientos se crean en la conciencia del reconocimiento del valor de uno mismo y de los demás. Los pensamientos valiosos incluyen:

- Planificar para uno mismo (a corto o largo plazo) o para los demás (para la comunidad u otras formas de servicio).
- Reflexionar o pensar sobre los puntos de aprendizaje recibidos en la conferencia o charla que se ha escuchado recientemente o en un buen libro que se haya leído últimamente.
- Examinarse con un corazón honesto, lo que incluye examinar las intenciones y después cambiar las debilidades e imprecisiones —primero en el pensamiento— como una manera de ensayar algo mejor antes de ponerlo en acción.
- Visualizar formas de incorporar valores, virtudes o poderes en la actividad cotidiana, y después ¡hacerlo!

Los síntomas de los pensamientos inútiles son sentimientos de angustia, pérdida de felicidad o de bienestar, una mente perturbada llena de confusión o incapacidad para tomar decisiones precisas.

Pensar una y otra vez sobre una acción desafortunada ya realizada no es una forma correcta de usar el tiempo. Arrepentirse es bueno si se reconoce como el medio de llevar a cabo una transformación. Sin embargo, la transformación del ser debería suceder en el momento en que hay comprensión y reconciliación. Una vez que esto suceda, debería aplicarse rápidamente la justicia hacia uno mismo respecto a si algo fue correcto o erróneo. Después, en un segundo, decidir que no se hará eso y que sí se hará esto otro. El poder de esta decisión debería ofrecer la experiencia de la felicidad del logro para el futuro.

La práctica de pasar el tiempo pensando sobre las debilidades de los demás nos hace descender a las esferas de influencia de los demás. De esta forma, uno se influye por la carga de pensamientos, en vez de ser el que influye sobre los mismos. Para acabar con la costumbre de habitar en el vacío de las debilidades de los demás hay que pensar sobre las propias virtudes, valores y fortaleza así como en lo que falta en la propia esfera de influencia. ¿Qué virtud personifiqué hoy? ¿Qué fortaleza debería haber experimentado, sobre la que trabajaré mañana? ¿Qué valor demostré? ¿Qué necesita desarrollarse aún?

El poder de controlar los pensamientos comienza con:

- 1) el compromiso con la creencia de que uno tiene una habilidad innata para cambiar los pensamientos inútiles en pensamientos valiosos, y
- 2) hacerse responsable de los pensamientos, que son las semillas de los sentimientos, las palabras y las acciones.

La práctica de desarrollar el poder de controlar consiste en examinar y cambiar concienzudamente la calidad y la dirección de los pensamientos.

Copyright © 2007 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain