

Calidad de los pensamientos

Una pregunta que surge con frecuencia por parte de aquellos que se están iniciando en la práctica de la meditación es cómo parar la agitación incesante de los pensamientos sobre ayer, hoy y mañana, sobre los objetos y eventos y otras personas, para meditar efectivamente.

La respuesta es sencilla. Necesito crear, de forma consciente y deliberada, pensamientos positivos relacionados con el estado natural del ser. De acuerdo al principio de que puedo tener sólo un pensamiento a la vez, este efecto expulsa, automáticamente, los pensamientos que no tengan nada que ver con la meditación. Para tal fin, necesito saber qué categorías de pensamiento son potencialmente reconstituyentes.

Existen cuatro tipos básicos de pensamientos:

Pensamientos positivos o reconstituyentes – son aquellos relacionados con la naturaleza innata del ser verdadero o la de los otros, sobre el conocimiento espiritual, sobre la tarea de ayudar a elevar a otros espiritualmente, a dar felicidad, a tener buenos deseos, sobre virtudes, respeto a uno mismo.

Pensamientos negativos o debilitadores – sobre los defectos de los demás, sobre el fracaso, la falta de autoestima, la ira, la frustración, la vanidad, la arrogancia o la pereza.

Pensamientos inútiles o innecesarios – preocupaciones y miedos, imaginación irreal o fantasear los hechos, pensar repetidamente sobre una tarea específica que en realidad necesita poca preparación. Esto también debilita al ser.

Pensamientos neutros o prácticos – los relacionados con las funciones corporales o responsabilidades, como comer, bañarse, cuidar de los hijos o tareas de trabajo.

Los pensamientos están sujetos a ciertos criterios cuya comprensión también resulta útil:

Los pensamientos pueden generar efectos o vibraciones positivos, negativos o neutros.

Los pensamientos positivos producen vibraciones de alta calidad que pueden superar a los pensamientos negativos de más baja calidad.

Todos los pensamientos crean un efecto externo sobre los otros y sobre la atmósfera que hay alrededor, que determinará entonces un retorno específico al ser.

Es, por tanto, esencial el recordar un principio fundamental del auto-conocimiento: Yo soy el creador de mis propios pensamientos y sentimientos. Los pensamientos son mi creación. Depende de mí el tipo y calidad de pensamientos que circula constantemente por mi mente. Aceptando esta responsabilidad inicio un proceso de cambio y auto-control

de los pensamientos en mi vida, y por tanto me beneficiaré del efecto positivo y armonizador que tienen los pensamientos de calidad más elevada.

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