Cambiar los hábitos de pensamientos

Los pensamientos son una fuente de energía invalorable que constantemente influencia nuestro estado anímico, nuestro posicionamiento y percepción de la realidad. Necesitamos administrar la energía de los pensamientos con sabiduría y precisión para hacer un uso correcto y beneficioso de los mismos.

Comenzar el proceso para dirigir los pensamientos requiere conocerse a uno mismo y poder de voluntad. Consiste en los pasos siguientes:

1) Alejarse de los propios pensamientos. Retraerse. Mirar los pensamientos como "un observador desapegado", viendo cada pensamiento como los vería una tercera persona neutral, con un punto de vista objetivo.

2) Examinar y evaluar cada pensamiento cuando éste aparece en la pantalla de la mente. Evaluar su calidad y orientación. ¿Qué pensamientos son positivos, beneficiosos y me hacen sentir feliz? ¿Cuáles son negativos e inútiles, y me hacen sufrir?

3) Guiar los pensamientos. Continuar pensando sobre aquéllos que son útiles y valiosos y crear otros pensamientos nuevos y deseables que sean constructivos e inspiradores.

4) Ser amable con uno mismo. Si algunos pensamientos y experiencias negativas del pasado se deslizan en la mente, hay que reconocerlos como si fueran una luz roja. Entonces, frenar y poner un punto final. Esto significa dejar de pensar sobre la cuestión. Dejar ir los pensamientos y cambiar de dirección.

La práctica de estos métodos requiere desarrollar una atención natural y constante en nuestro interior y en el proceso de creación de pensamientos en la mente. Esto es algo que podemos llevar a cabo independientemente de las acciones y tareas que estemos realizando. El resultado será un estado interno de mayor equilibrio, armonía y bienestar, puesto que los pensamientos determinan cómo vemos el mundo, cómo nos sentimos en relación a él y la calidad de nuestras respuestas a las situaciones que se nos presentan.

¡Según pensamos, en eso nos convertimos!

Copyright © 2004 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