Cambiar los patrones de nuestros pensamientos

Cuando ponemos atención en desarrollar nuestra espiritualidad aprendemos el arte de separar las cosas que suceden en el exterior de las que lo hacen en nuestro interior. Entonces empezamos a reconocer ciertos patrones o ciclos de pensamiento que se producen en nuestra mente y reconocemos la conexión que tienen con ciertos sentimientos o emociones.

¿Desde cuándo llevamos con nosotros estos sentimientos con los que reaccionamos hoy? Probablemente podemos descubrir que se remontan hasta nuestra infancia. Si siempre hacemos algo de cierta manera, se convierte en un hábito de modo que ni nos damos cuenta de que lo hacemos.

Reaccionamos de manera automática a las situaciones, y nuestra reacción interna, a su vez, provoca la acción externa. Por ejemplo, puede que abramos las puertas del garaje del coche cada día y por tanto, ¡las abriremos incluso aunque hayamos dejado el coche aparcado en otro lugar! Una vez hemos realizado la misma acción dos o tres veces, ya va en buen camino de convertirse en un hábito. Con nuestros patrones de pensamientos se produce el mismo tipo de respuestas automáticas, aunque a un nivel más profundo y menos obvio.

Veamos un pequeño experimento. Tomemos una hoja de papel y dibujemos un punto en el centro. La mayoría de las personas dirán que ven un punto. La realidad es que el 99 % de la hoja es una superficie blanca, pero no se darán cuenta de ello. Sus comentarios se enfocarán en el diminuto punto. Puede que tengamos el habito de ver a las personas así. El 99 % de una persona puede que sea positivo pero tal vez tenga algún pequeño defecto y a eso es a lo que reaccionamos. Son estos hábitos no reconocidos los que crean mis sentimientos, mis emociones y mis pensamientos, así como mi comportamiento.

Empezar a trabajar con estos aspectos que se encuentran en lo profundo de mi ser requiere tiempo, esfuerzos y coraje, particularmente en el mundo actual en el que nuestra energía y atención son atraídas hacia tantas direcciones distintas. Las almas humanas han perdido el poder y energía espirituales. Para recuperar este poder, necesitamos reenfocar y redirigir la energía de nuestra mente.

Una vez tomamos conciencia de que en realidad estamos creando nuestros propios pensamientos, podemos empezar a estudiar y dominar el arte de crear los mejores pensamientos, aquellos que comprendemos que son buenos pensamientos, constructivos y beneficiosos. Por ejemplo, en lugar de reaccionar ante los defectos de los demás, podemos empezar a practicar el fijarnos en sus cualidades positivas, en sus virtudes, y

finalmente esta práctica se convierte en un nuevo hábito. Los pensamientos positivos y los hábitos de pensamiento de esta calidad van a aportarnos beneficio a nosotros y a los demás y van a permitir que acumulemos energía positiva en nuestra mente, algo que repercutirá favorablemente en todas las áreas de nuestra vida.

Copyright © 2005 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