

## ***Cambiar los patrones de pensamiento***

---

Si desarrollo la habilidad de separar las cosas externas de mi mundo interno, entonces empiezo a reconocer los patrones o ciclos de pensamiento que se producen en mi interior y me doy cuenta de cómo permiten que emerjan ciertos sentimientos y emociones. ¿Durante cuánto tiempo he estado llevando en mi interior estos sentimientos con los que estoy reaccionando hoy? Si analizo, posiblemente pueda retroceder hasta mi infancia. Si siempre hago algo de cierta forma, se convierte en un hábito, de forma que ni me doy cuenta de que lo estoy haciendo.

Reacciono a la situación de forma automática y mi reacción interna provoca la acción externa. Por ejemplo, puede que abra cada día las puertas del garaje para sacar el coche y puede que lo haga incluso si un día en particular el coche está aparcado en algún otro lugar. Una vez hemos realizado la misma acción dos o tres veces, está en camino de convertirse en un hábito. El mismo tipo de respuestas se da en mis patrones de pensamiento, aunque a un nivel más profundo y menos obvio.

He aquí un pequeño experimento. Toma una hoja de papel y dibuja un punto en medio. La mayoría de personas dirán que ven "un punto". La realidad es que el 99 % de la hoja está blanco, pero la gente no se fijará en eso. Sus comentarios serán sobre el diminuto punto. Puede que tengamos el hábito de mirar a la gente de esta manera. El 99 % de una persona puede ser positivo, pero puede que tenga un pequeño defecto y es hacia eso hacia lo que reacciono. Son hábitos no reconocidos como éste los que crean mis sentimientos, mis emociones y mis pensamientos, así como mi comportamiento.

Empezar a trabajar sobre estos aspectos a un nivel profundo de mi ser toma tiempo, esfuerzos y coraje, particularmente en el mundo de hoy en día en el que nuestra energía es atraída a tantas direcciones distintas. Las almas humanas han perdido el poder y la energía. Para recuperar el poder he de reenfocar y redirigir la energía de mi mente.

Una vez soy consciente de que realmente creo mis propios pensamientos, entonces puedo empezar a estudiar y dominar el arte de crear los mejores pensamientos, los que comprendo que son buenos. Por ejemplo, en vez de reaccionar ante los defectos de otros, puedo practicar el enfocarme en sus cualidades especiales y virtudes, hasta que esta práctica se convierta en un hábito. Los pensamientos positivos y los hábitos de pensamiento como éste me van a dar beneficio a mí y a los demás.

---

Copyright © 2003 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.

08009 Barcelona

T. 34 93 4877667 / 7874

Fax 34 93 4877638

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)