

Conciencia del alma y calidad de pensamiento

Al parecer, el estrés que acompaña a la vida moderna habita en todos los rincones de nuestra conciencia y en todos los aspectos de nuestra vida. Muchas personas consideran que tener la capacidad de relajarse a voluntad es en sí misma una conquista. Hacer que la meditación sea una parte natural de nuestra vida, con sus beneficios prácticos, es la forma más profunda de relajamiento. En última instancia, no se trata de algo que hacemos, sino más bien de una forma de crear nuestro estado de ser. En los niveles más profundos de nuestra conciencia del alma la experiencia es que nuestros pensamientos son lentos y pacíficos, por tanto, el secreto de permanecer relajado en las situaciones prácticas de la vida diaria es asegurar que nuestra mente siempre tenga pensamientos de esa conciencia del alma.

El arte de la relajación no se encuentra en ejercicios o posturas físicas sino en la postura de nuestras mentes. En esencia, existen cinco niveles o calidades de pensamientos que podemos crear:

- Pensamientos necesarios, tales como: "No debo olvidarme de ir al supermercado hoy", o bien, "Hoy tengo que retirar de la escuela a los niños a las 4 de la tarde".
- Pensamientos inservibles, que implican preocuparme por cosas que probablemente no sucederán, y pensamientos acerca de otros que se propagan como chismes.
- Pensamientos negativos, que incluyen sentimientos de enojo, temor, duda, tristeza, lamento e inquietud. Los pensamientos negativos nos vuelven perezosos y consumen nuestra energía.
- Pensamientos positivos, que son afirmativos y focalizados, portadores únicamente de las mejores intenciones para nosotros y los demás.
- Pensamientos de la conciencia del alma que surgen de la verdad de quiénes y de qué somos, y requieren del esfuerzo de recordar y de recordarnos con amabilidad que somos almas eternas y que nuestra verdadera naturaleza es pacífica y amorosa. Cuando permanecemos conectados con nuestro verdadero estado de conciencia del alma, la energía que compartimos con los demás a través de nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes estará coloreada por la aceptación, el cariño y la compasión (sólo tres de las muchas expresiones que puede adoptar nuestro amor). La recuperación de nuestra percepción del ser como alma, nos permite ver con claridad y liberarnos de cualquier pensamiento negativo o inservible. Esto requiere, al

principio, una forma de vigilancia interna hasta que se establezca una percepción y un sustento natural de la conciencia del alma, y una vez más, aquí nos servirán de ayuda cualidades como la paciencia y la determinación serena.

Una vez que tomamos conciencia de los tipos de pensamientos posibles, entonces ya estamos en condiciones de monitorearlos y de saber en dónde desperdiciamos nuestra energía. Cuando reconocemos que hay un modelo de pensamiento inservible y negativo, desencadenado (no causado) generalmente por ciertas situaciones o personas, podemos interrumpir esa pauta y quebrar el molde del "pensamiento habitual", transformando esta pérdida energética en algo más positivo. Con el tiempo, después de adquirir mayor experiencia en ser conscientes del alma, se impondrán modelos de pensamiento positivo con una potencia que no podrá ser disminuida, a pesar de las situaciones o de las personas con las que nos enfrentemos.

Copyright © 2008 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