

Conquistar los pensamientos inútiles

Los síntomas de los pensamientos inútiles son sentimientos de angustia, pérdida de felicidad o de bienestar, una mente alterada llena de confusión o incapacidad para tomar decisiones precisas.

Pensar una y otra vez sobre una acción desafortunada ya realizada no es una forma correcta de usar el tiempo. Arrepentirse es bueno si se reconoce como el medio de llevar a cabo una transformación. Sin embargo, la transformación del ser debería suceder en el momento en que hay comprensión y reconciliación. En ese momento, deberíamos discernir si algo fue correcto o erróneo. Después, en un segundo, decidir qué acción o acciones evitaremos de ahora en adelante y qué acción o acciones serán las que potenciaremos en su lugar. El poder de esta decisión debería aportarnos la experiencia de la felicidad del logro para el futuro.

La práctica de pasar el tiempo pensando sobre las debilidades de los demás nos hace descender a las esferas de influencia de los demás. De esta forma, uno se influye por la carga de pensamientos, en vez de ser él el que influye sobre los mismos. Para acabar con la costumbre de habitar en el vacío de las debilidades de los demás hay que pensar sobre las propias virtudes, valores y fortalezas así como en lo que falta en la propia esfera de influencia. ¿Qué virtud personifiqué hoy? ¿Qué fortaleza debería haber experimentado, sobre la que trabajaré mañana? ¿Qué valor demostré? ¿Qué necesita desarrollarse aún?

El poder de controlar los pensamientos comienza con:

- 1) el compromiso con la creencia de que uno tiene una habilidad innata para cambiar los pensamientos inútiles en pensamientos valiosos, y
- 2) hacerse responsable de los pensamientos, que son las semillas de los sentimientos, las palabras y las acciones. La práctica de desarrollar el poder de controlar consiste en examinar y cambiar a conciencia la calidad y la dirección de los pensamientos.

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