

## ***Convierte a tu mente en tu mejor amigo***

---

La razón por la que queremos alcanzar un conocimiento más profundo de nuestra mente es para poder entender cómo se crean nuestros pensamientos, y cómo se expresan en palabras y acciones.

Nuestra mente es nuestro mejor amigo si la alimentamos sólo con pensamientos positivos, pero se convierte en nuestro peor enemigo si le permitimos que genere pensamientos negativos o inútiles. La calidad de este "alimento" depende por completo de nosotros. Aunque las circunstancias exteriores nos influyen fuertemente aún así podemos convertirnos en los dueños de nuestra mente e ir más allá de esa influencia. Nuestro esfuerzo para lograr este estado depende del objetivo que nos hemos fijado para nosotros mismos. Este objetivo elevado depende de cuánto hayamos entendido los beneficios prácticos de pensar de forma positiva. Sin este reconocimiento básico no nos sentimos motivados para cambiar lo necesario en nosotros mismos.

La mente es probablemente la parte menos comprendida del ser humano, tan poco conocida que le ha sido muy difícil a la gente entender qué es, cómo funciona y sobre todo, cómo controlarla. Es sólo cuando comprendemos cómo funciona algo que podemos tenerlo bajo nuestro control y dominarlo.

La mente es algo invisible, pero aún así, sus efectos se pueden ver en nuestra cara, nuestras palabras o en nuestro comportamiento. Si, por ejemplo, nuestros pensamientos son de tristeza, aunque intentemos evitar esa tristeza con una sonrisa artificial, tarde o temprano se hará visible a través de los ojos o de las palabras. La mente es como el viento, invisible, no podemos verlo pero podemos ver sus efectos. Es como los cimientos de una casa, no podemos verlos pero son los responsables de la estabilidad del edificio. O es como las raíces de un árbol, están bajo tierra y no las podemos ver, pero aún así le dan al árbol la fortaleza para superar las tormentas.

Algo muy importante que se aplica a muchos aspectos en la vida es: "Lo invisible determina la calidad de lo que es visible". Nuestras palabras y acciones son el reflejo de nuestros pensamientos.

---

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](mailto:reflexiones@aembk.org)

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

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