

El arte del pensamiento

El pensamiento como un arte

La palabra "arte" a menudo implica un don de Dios pero, sin importar su origen, una obra de arte debe de ser cultivada, desarrollada y refinada por el artista. Así también sucede con el arte de pensar. Todos tenemos la habilidad de crear pensamientos, ¡podemos pensar! Sin embargo, potenciar el arte de pensar de manera de que nos permita experimentar el bien en la vida, y compartirlo con los demás, requiere de un proceso de entrenamiento y disciplina. Yo mismo, el ser espiritual, debo entrenar y disciplinar mi mente.

De la misma manera que el arte florece en el marco de una cierta calidad de cultura, la compañía, el ambiente y el estudio deben ser los adecuados para desarrollar mi arte de pensar. En la primera etapa de este auto-entrenamiento es de gran ayuda poder compartir y conectarnos con otras personas que estén involucradas en este proceso, para desarrollar la fortaleza necesaria. Más adelante en este viaje fascinante, yo mismo seré probablemente capaz de manejar el proceso sin ayuda de otros, pues para entonces el poder interior que habré desarrollado me permitirá resistir cualquier fuerza contraria.

Asumiendo responsabilidad

Si no asumimos esta responsabilidad, o no sabemos cómo desarrollar este arte, nuestros sentimientos más constantes y profundos no serán de paz y felicidad. Por ejemplo: ¿cuándo fue la última vez que te despertaste con el pensamiento de que esta vida es maravillosa? Si camináramos cualquier día de la semana por las calles de una gran ciudad, probablemente contaríamos con los dedos de una mano las caras que irradian alegría de vivir.

El estado natural del espíritu humano es la alegría, la verdad y la belleza, pero de alguna manera nos hemos alejado muchísimo de ese estado.

Otro experimento práctico puede ser de ayuda. Siéntate calmadamente, y rememora una hermosa puesta de sol, o algún otro recuerdo hermoso que tengas. Los sentimientos evocados no son artificiales. Son reales.

Simplemente habrás recreado una imagen en tu mente que ha desatado ciertos sentimientos y emociones que son reales. Ni siquiera tendrás que hacer muchos esfuerzos para lograrlo.

Esto demuestra cuán poderosos pueden ser los pensamientos, y cómo el uso de imágenes y visualizaciones funciona en relación con sentimientos y emociones. Cuando haya decidido que tipos de pensamientos quiero tener, dentro de mi propio ser podré comenzar a crear los sentimientos que quiero tener.

Desafíos

Cuando asumo la responsabilidad por mis propios pensamientos, puedo encontrarme con que me enfrento a desafíos no sólo de parte de mis

viejos hábitos, sino también de mi propio cuerpo. Por ejemplo, si me siento y creo un sentimiento de paz, algún dolor o incomodidad provenientes de mi cuerpo por alguna razón puede tender a distraerme. Pero si recuerdo que, aunque la mente y el cuerpo están interconectados, también son entidades separadas, podré mantener mi sentimiento de paz e incluso vencer el dolor o la incomodidad de mi cuerpo enviándole vibraciones de paz.

También puede haber situaciones que nos desafíen. Es un arte aprender a aceptar las situaciones aparentemente difíciles como profesores que me vienen a enseñar una lección y tener la fe y la confianza de que cada escena de la obra de la vida está llena de significado y aprendizaje. Afrontar de manera positiva los desafíos del cuerpo y de las circunstancias nos ayuda a desarrollar el arte de pensar.

Copyright © 2006 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