

El tesoro de los pensamientos

Comienza bien el día

¿Es una mañana hermosa? Si el día comienza con mis pensamientos dispersos en muchas direcciones o con inquietud por una situación que se va a presentar en su transcurso, será difícil mantener una actitud positiva a lo largo del día, porque los primeros pensamientos de la mañana establecen un patrón para todo el día. Si no empleo las primeras horas de la mañana en ordenar mis pensamientos, ¿qué otro momento del día encontraré para realizar esa tarea?

Para ordenar los pensamientos se necesita un intelecto claro. Hay que examinarlos para ver si no hay pensamientos inútiles y, si los hay, eliminarlos adoptando una actitud pura y positiva. Si hay pensamientos inútiles y trato de luchar con ellos, es como si les diera más vida y fuerza. Los pensamientos inútiles y negativos surgen en una mente débil; no tienen verdadero fundamento: sólo son tigres de papel. En lugar de luchar con ellos, sencillamente debo tener pensamientos puros y positivos, que automáticamente desplazarán a los débiles pensamientos inútiles. Por ejemplo, en lugar de pensar "no debo enojarme, no debo enojarme", que es un planteamiento negativo, es mejor pensar: "Comprendo por qué esas personas actúan así".

La paciencia es fruto de una mente pacífica

Estoy condicionado y programado para dar respuestas inmediatas. Presiono interruptores, giro botones, y una cosa u otra se pone en funcionamiento. Me molesto cuando algo no funciona como yo quiero. No me gusta esperar, y me impaciento con facilidad. Debido a esta impaciencia pierdo todo lo bueno de la vida. Me enojo y me lleno de resentimiento hasta que, finalmente, me siento insatisfecho y descontento con la vida. ¿Qué fue de mi paciencia? ¿Por qué es tan difícil ser paciente en algunas situaciones? ¿Es mi orgullo o mi soberbia lo que sepulta mi paciencia? ¿O es mi excesivo afán por alcanzar y conseguir cosas lo que me desestabiliza, me perturba y me impacienta?

La paciencia es el reflejo de una mente pacífica. Cuando mi mente permanece en paz es capaz de enfrentarse a cualquier situación sin perturbarse ni agitarse. La mente acepta con serenidad el modo como se resuelven los hechos, y con esta paciencia adquiere el poder de enfrentarse a cualquier situación.

El silencio es oro

El silencio es una fuerza que puede ser tanto positiva como negativa. Si comprendo la naturaleza de esa fuerza, podré usarlo de manera beneficiosa. Hay dos clases de silencio: el físico y el mental. El silencio físico se refiere a la ausencia de sonido. Normalmente las personas tienen miedo a este silencio debido a que sugiere ausencia de vida o de compañía (así como, cuando una persona muere, se hace el silencio

absoluto). El silencio mental es la ausencia de pensamientos inútiles. Pensar en lo superfluo lleva a tener pensamientos negativos.

En contraste con esto, pensar positivamente significa tener pensamientos que beneficien tanto al propio ser como a los demás. Si estos pensamientos positivos son constantes, adquiero la virtud de la serenidad y me estabilizo, a la vez que estabilizo a mis compañeros. Esta clase de silencio es como una fragancia que llena una habitación. Es un lenguaje no hablado que puede superar todas las barreras. Este silencio no es un estado mental en blanco ni el silencio de alguien que está malhumorado, sino más bien el bienestar y la alegría profunda que experimentamos después de habernos liberado de alguna presión o atadura.

Copyright © 2007 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