



Equilibrio entre el cerebro y el corazón

Cuando no existe la experiencia de sentimientos verdaderos y elevados en el alma, la vida del ser humano se vuelve muy vacía. La desesperanza, el miedo y el desánimo hacen que la vida sea muy hueca. Sin embargo, la base de los sentimientos negativos son los pensamientos negativos.

La receta para contrarrestar esto es simple: pensar menos, pensar calmadamente, pensar en paz y no pensar innecesariamente. Es lo que realmente se necesita para empezar a generar sentimientos verdaderos y elevados. Mantener el corazón lleno de sentimientos buenos y verdaderos requiere de un adecuado equilibrio entre el cerebro y el corazón. En realidad no necesitamos pensar demasiado. El hábito de pensar demasiado hace que nuestro cerebro se canse y se debilite y por tanto sea fácilmente influenciado, especialmente por las vibraciones negativas a nuestro alrededor.

Debido a que usamos mucho más el cerebro que el corazón, la calidad de los sentimientos se ha deteriorado. Los sentimientos verdaderos del corazón se han debilitado profundamente. De hecho, el enfoque debería centrarse en los sentimientos. Si nos aseguramos de que los sentimientos sean verdaderos, entonces todo lo que piense el cerebro será correcto. Podríamos decir que es como un tipo de inteligencia diferente, basada en una forma de usar el cerebro completamente distinta.

Cuando los sentimientos son puros y elevados, el cerebro automáticamente empieza a pensar los pensamientos correctos, basados en esos sentimientos. Son sentimientos que nos conectan con nuestra divinidad, nuestra verdadera esencia.

Para ello necesitamos ir hacia nuestro interior y practicar la meditación, conectar con los sentimientos puros y genuinos del alma, ya que hemos acumulado en el ser muchos sentimientos debido a las situaciones externas y debido a ello, los sentimientos naturales y verdaderos como el amor y la paz, no se experimentan.

Tenemos que empezar por tomarnos tiempo cada día para experimentar esos sentimientos y después empezar la práctica de poner esos sentimientos verdaderos en nuestra vida diaria, en las relaciones, actividades y todo lo demás. Cuando nuestros sentimientos están en este nivel de positividad, emergen tres cualidades: pureza, verdad y determinación. Con éstas, nos daremos cuenta de que la necesidad de pensar mucho se elimina.

Cuando la fe opera en este nivel de verdad, experimentaremos que los deseos más puros del corazón definitivamente son satisfechos. Si no hoy, entonces mañana. El desánimo desaparece. Los sentimientos verdaderos nos conectan con nuestro poder y fortaleza interiores.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org