

La calidad de los pensamientos

Los tipos de pensamientos que creamos y el estado del cuerpo se afectan unos a otros mutuamente. Pensemos en la última vez en la que tuvimos un fuerte dolor de cabeza y probablemente nos daremos cuenta. Menos obvio es el hecho que nuestros mismos pensamientos son los que crean el dolor de cabeza.

Igualmente, el tipo de comida que ingerimos causa algún efecto en la mente. Inmediatamente podemos ver en nuestras mentes el efecto de una fuerte droga calmante del dolor, que hace que el mismo proceso de pensamiento disminuya su velocidad. Menos obvio es el efecto que nuestros pensamientos tienen sobre la comida que preparamos y las cosas que hacemos. El efecto siempre es bidireccional.

Por esta razón, la posibilidad de quedarnos atrapados en ciclos viciosos siempre está presente, exactamente debido a la mutua dependencia de todos los estados: ser, mente, cuerpo, relaciones, sociedad y entorno. Si somos débiles o negativos, esto afecta a nuestros pensamientos y a todo lo demás. Cuando miramos el estado de nuestro propio mundo personal vemos los reflejos de nuestro estado interno en todo.

La calidad de los pensamientos a los que concedemos entrada a la mente, definitivamente afecta nuestro estado mental y por tanto nuestra experiencia en la meditación. Es razonable esperar que si pasamos la mayor parte del día en un estado de abandono mental, sin ningún esfuerzo de revisión, entonces, cuando llegue el momento de meditar, la calidad de nuestra meditación será inferior.

La atención a los tipos de pensamientos que cultivamos durante el curso de nuestras actividades mejorará la práctica de la meditación y nos permitirá acceder a experiencias más profundas y transformadoras.

Hay varias categorías en las que se clasifican los pensamientos:

- Pensamientos inútiles — los que no tienen nada que ver con la realidad. Estos pueden incluir cosas como las dudas, excusas, la creación y mantenimiento de fantasías (“construir castillos en el aire”), preocupaciones sobre trivialidades, confusión, malos entendidos y paranoia.
- Pensamientos negativos — los que tienen su origen en vicios tales como la ira, la avaricia, el ego, la lujuria, el apego, la pereza o cualquiera de su gran progenie.
- Pensamientos necesarios — los que están conectados con el ejercicio de la propia responsabilidad, de la familia, de la profesión, de la sociedad u otros aspectos. Estos podrían incluir la responsabilidad de cuidar la propia salud e higiene.
- Pensamientos corrientes — éstos están asociados con temas mundanos, noticias y opiniones sobre las situaciones.
- Pensamientos positivos — se centran en el beneficio o aprendizaje que obtenemos de todo lo que sucede en nuestra vida y nos ayudan a percibir logros en cada situación.

- Pensamientos elevados — los que están relacionados con la introspección meditativa, la contemplación de los aspectos del conocimiento espiritual, o el desarrollo personal, y el servicio espiritual de los demás: pensamientos realmente creativos.

Dedicando más tiempo a los pensamientos positivos y elevados (y evitando y transformando los inútiles y los negativos, especialmente), veremos como nuestro estado interno y nuestra conciencia se fortalecen. Como consecuencia nuestra meditación será mucho más profunda y efectiva.

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