

La calidad del pensamiento crea la calidad de vida (2)

Cuando pensamos demasiado la imaginación se dispara y tendemos a actitudes reactivas que a menudo nos generan sentimientos negativos. Es mucho mejor practicar la actitud de ser un observador de las situaciones en lugar de involucrar nuestra mente de forma innecesaria en todo lo que sucede, nos dicen o vemos a nuestro alrededor.

La actitud de observación nos da la paciencia y claridad necesarias para pensar y actuar de manera apropiada; al observar nos concentramos interiormente, lo que nos permite ver la realidad tal y como es, sin añadir ni distorsionar. Las palabras y opiniones de los demás dejan de afectarnos tanto como habitualmente lo hacen.

Para recuperar la paz mental tenemos que emprender un viaje interior. Así recobramos el equilibrio y dejamos de desperdiciar energía; aprendemos a pensar antes de hablar y a observar antes de actuar. Si no es así, los pensamientos, palabras y acciones descontrolados acaban por generar trastornos emocionales, mentales y físicos. Estos trastornos ocasionan cansancio, tensión, inquietud y temor. Si no tenemos control sobre nosotros mismos, serán otros quienes nos controlen. Como esto no nos gusta, reaccionamos, nos quejamos y el mal genio puede hacernos explotar. Si no aprendemos a viajar a nuestro interior y a tener control sobre nosotros mismos, entonces definitivamente otros nos controlarán.

Copyright © 2001 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