

Mente y espíritu

Para algunos los conceptos de mente y espíritu se consideran como aspectos separados. Pero un enfoque beneficioso es considerar la mente como algo completamente ligado a nuestra espiritualidad. Reconociendo nuestra identidad como la de un ser espiritual, podemos iniciar un proceso de entendimiento más profundo, desde las capas de los pensamientos conscientes hasta los sentimientos, las motivaciones y la conciencia. Con este reconocimiento podemos empezar a crear pensamientos a ese nivel más profundo.

A medida que miro de forma consciente qué está sucediendo en mi mente, es decir, a medida que observo la calidad de mis pensamientos y comprendo de dónde vienen, entonces empiezo a ser selectivo. Como un observador desapegado, elijo la clase de pensamientos que me gustaría tener. Me siento responsable por los pensamientos que creo. Aquello en lo que me voy a convertir depende del tipo de pensamientos que elija tener. Así que el arte de pensar empieza con la habilidad de retraerme y mirar dentro de mi propia mente.

Esta práctica de retraerse y mirar en el interior de la mente es un ejercicio muy poderoso y fructífero, pero si no me tomo el tiempo necesario, con frecuencia lo que sucede es que la vida sencillamente nos empuja hacia innumerables direcciones, debido a que no hemos decidido nuestra dirección por nosotros mismos.

Retraerme y observar lo que sucede en mi mente me capacita a elegir mi propio destino y qué pasos he de tomar para hacer que sucedan cosas. Este proceso implica la separación clara de todos los factores externos de lo que está sucediendo en mi mundo interno. Por supuesto, sigo prestando la adecuada atención a las situaciones externas, pero sólo cuando veo esta separación puedo realmente mirar lo que está sucediendo en mi mundo interno. ¿Qué sentimientos y emociones están surgiendo? ¿De dónde vienen estos sentimientos y emociones? Empiezo a ver que están muy conectados con mis patrones de pensamientos y comprendo que para generar un estado interno de equilibrio, armonía y estabilidad, he de recrear mis patrones de pensamientos, de forma consciente y constructiva. He de llenar mis pensamientos de motivaciones positivas y buenos sentimientos. Sólo entonces observaré como pensamientos y sentimientos fluyen de forma armoniosa, en un equilibrio natural. Entonces podré sentir verdadera paz interior.

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