

Mente y ser espiritual

La mente forma parte de nuestro ser espiritual. Con este entendimiento, podemos ir hacia lo profundo de nuestro interior, a través del nivel de pensamiento consciente hasta el nivel de los sentimientos, las motivaciones y la conciencia. Entonces empezamos a crear pensamientos a ese nivel profundo.

A medida que miramos conscientemente qué es lo que está sucediendo en nuestra mente, es decir, a medida que observamos la calidad de nuestro pensamiento y comprendemos de dónde procede, entonces podemos empezar a ser selectivos. Como observadores desapegados, podemos elegir qué clase de pensamientos nos gustaría tener. Entendemos que somos responsables de cualquier pensamiento que creemos. Aquello en lo que me voy a convertir, depende totalmente del tipo de pensamientos que elijo tener. Así que el arte de pensar empieza con la habilidad de mirar en el interior de mi propia mente y saber distanciarme de mis pensamientos.

Esta práctica de mirar en el interior de nuestra mente y distanciarnos de nuestros pensamientos es un ejercicio muy fructífero y poderoso, pero si no nos tomamos un tiempo para ponerlo en práctica, con frecuencia lo que sucede es que la vida simplemente nos empuja hacia diferentes direcciones, debido a que no hemos decidido nuestra dirección por nosotros mismos.

Detenernos y observar qué es lo que está sucediendo en nuestras mentes nos permite elegir nuestro propio destino y decidir qué pasos tomar para hacer que sucedan las cosas. Este proceso implica separar claramente todos los factores externos de aquello que sucede en mi mundo interno. ¿Qué sentimientos y emociones están emergiendo? ¿De dónde vienen estos sentimientos y emociones? Empezamos a ver que éstos están muy conectados con nuestros patrones de pensamiento.

Si queremos sentimientos de mejor calidad, comprendemos que hemos mejorar la calidad de nuestros pensamientos.

Copyright © 2003 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