

Pensamiento y conciencia (2)

Cuando apreciamos las cosas debidamente, vemos cómo nos hemos dejado dominar por situaciones que desencadenan pensamientos o resultados. Ciertamente, en la vida existen numerosas presiones: plazos, cuentas, responsabilidades... Pero muchas otras presiones son imaginarias y podríamos prescindir perfectamente de ellas.

Cavilar demasiado sobre el pasado («Si hubiese estado ahí podría haber evitado tal o cual cosa») o fantasear acerca del futuro («Cuando consiga más dinero – o tiempo, posición, respeto, etc. – podré hacer esto o aquello») refleja incomprensión respecto a cómo trabaja nuestra conciencia y cómo, adaptándonos a su modo de trabajar, nos fortalecemos.

Así como el hecho de pensar en posibilidades pasadas o futuras crea presiones internas totalmente innecesarias, la falta de percepción sobre el presente también puede conducir a un mundo de pensamientos inútiles y negativos. Enumerar los defectos ajenos, tratar de imaginar sus motivos, dudar de uno mismo y un sinfín de otras distracciones son actividades de la conciencia que pueden enturbiar nuestra visión e impedir que progrese en el camino de lograr respuestas más eficaces en nuestra vida.

Necesitas ampliar nuestra perspectiva y profundizar nuestra comprensión. Necesitamos generar una conciencia elevada para elegir un tipo de respuestas diferentes y más eficaces ante las situaciones de la vida.

Una de las maneras de hacer esto es profundizar en nuestro ser y enfocarnos en los sentimientos más puros y elevados de amor, poder espiritual, alegría o cualquier otro que sea necesario para responder ante esa situación en particular, y conservar ese sentimiento vivo en la mente.

En vez de esperar que las situaciones nos brinden siempre un beneficio personal, podemos cambiar nuestra actitud y mostrarnos dispuestos a brindar un beneficio en todas las situaciones. Esta actitud crea un poderoso ambiente espiritual. Cuando hay expectativas siempre existe la posibilidad de la decepción. La actitud de brindar un beneficio significa terminar con la frustración.

Copyright © 2008 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