

Pensamientos que curan (II)

¿Cómo podemos recuperar el control de nuestras mentes?

Cuando observamos el mundo interno de nuestros pensamientos y sentimientos, podemos desarrollar nuevas formas de responder a las situaciones y eventos que nos ayuden a mantenernos en una disposición mental positiva. Podemos ver, por ejemplo, que mientras alterarse y tener miedo acerca de la enfermedad sólo empeora la situación, un período de enfermedad podría ofrecernos un espacio para salir por un tiempo de la montaña rusa de la vida, para descansar y para reflexionar sobre cómo hemos estado viviendo hasta ahora. Entonces, si somos honestos, podremos reconocer formas de mejorar nuestras actitudes y acciones. Esta comprensión por sí misma nos traerá una renovada esperanza y felicidad. Mientras sigamos mirando nuestro interior, realmente tenemos una elección. ¿Por qué elegir la preocupación, que nos va a dañar? ¿Por qué no optar por una perspectiva positiva, que nos elevará?

¿Cómo no vamos a preocuparnos cuando nuestro cuerpo no está bien?

Cuando reconocemos el poder de nuestra propia mente podemos empezar a distanciarnos de lo que le está sucediendo al cuerpo. Cuanto más nos convertimos en el observador, observando lo que sucede en lugar de atraparnos en ello, más libre se puede volver la mente. Son nuestras mentes, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, e incluso cuando el cuerpo está enfermo, aún así podemos crear pensamientos y sentimientos de paz y felicidad. Estos sentimientos positivos entonces ayudan al cuerpo, de forma que a menudo el dolor y la enfermedad disminuyen o incluso pueden desaparecer.

¿Cómo podemos sentirnos bien en relación a alguien que nos ha tratado mal?

A menudo, entramos en situaciones en las que nos sentimos mal en relación a alguien, y esa persona desarrolla sentimientos negativos hacia nosotros, lo cual confirma nuestra opinión sobre ella, etc. Todos salimos perdiendo. Necesitamos ver muy claramente el daño que esto nos está causando. La enfermedad a menudo se presenta cuando nos sentimos maltratados o engañados. Con fortaleza en la mente, podemos recuperar nuestra paz y tener sentimientos positivos incluso hacia aquellos que no tengan buenos sentimientos hacia nosotros.

¿Cómo ayuda a los demás el poder de la positividad?

Los pensamientos y sentimientos positivos fluyen entre las personas como una corriente eléctrica. Manifiestan cualidades tales como la compasión y el entendimiento. Cuando una persona enferma recibe un regalo de esta energía positiva siente una calma interior que le facilita la recuperación.

¿Es que no hay buenas razones para preocuparse por el mundo?

Es verdad que hay mucho sufrimiento. Pero si nos enfocamos en la negatividad, eso nos reduce de forma drástica la fortaleza para ayudar. La bondad y la verdad también están activas en nuestro mundo, al igual que fuerzas más oscuras. Cuando conectamos nuestra conciencia con las cualidades positivas comunes a la humanidad, es como hacer la luz en la oscuridad. El pasado deja de hechizarnos y dejamos de preocuparnos por el futuro. Vemos más claramente qué es lo que necesitamos hacer ahora para conseguir salud y felicidad duraderas.

¿De dónde viene el amor?

El amor es intrínseco a la naturaleza humana. Pero cuando perdemos la perspectiva del hecho de que *somos* amor, en nuestro interior, entonces empezamos a buscarlo fuera de nosotros. Cuando nos desprendemos de los deseos egoístas, nos liberamos de la preocupación y de los sentimientos enfermizos y nuestras vidas se van llenando de amor. Éste es un proceso muy curativo.

¿Por qué deberíamos sentir amor cuando la gente no nos ama?

Porque el amor sana y da felicidad. Cuando sentimos amor hacia otros, hay beneficio para todos. Ser amoroso es una forma natural de vivir. Si hacemos esfuerzos para hacernos más amorosos, nuestra propia felicidad incrementará inmediatamente y en poco tiempo las actitudes de los demás también se suavizarán. Muchas personas llevan consigo una carga de negatividad como resultado de una escasez de amor. Esto se muestra en ciclos de pensamientos críticos y sentimientos negativos, a veces dirigidos directamente hacia uno mismo, y a veces enfocados en culpar a los demás. Tales pensamientos y sentimientos nos consumen la energía y eliminan el bienestar de todos. Si reconocemos esto y tenemos determinación en permanecer positivos, podemos terminar los ciclos negativos y revelar el poder del amor en la acción. Entonces habrá beneficio en todas nuestras interacciones. De esta forma cada uno de nosotros puede contribuir a crear un mundo mejor.

Copyright © 2005 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