

Usar los tres aspectos del tiempo

El conocimiento espiritual nos aporta un entendimiento sobre los tres aspectos del tiempo. Esto significa reflexionar sobre el pasado, el presente y el futuro de cualquier aspecto a fin de obtener una claridad completa y mayor comprensión sobre ello. El método es considerar una situación o elección ética y extrapolarla hacia atrás y hacia delante en el tiempo, de forma que veamos el incidente, el contexto de su origen y las consecuencias de la elección que estamos realizando como parte de un proceso continuo. Entonces podemos determinar la respuesta más apropiada. Si consideramos algo de forma aislada entonces es como una vivisección – no podemos comprender una rana a nivel holístico cortando su cuerpo muerto y extrapolando la naturaleza de su vida a partir de eso. Una vez desarrollamos un entendimiento más holístico de la naturaleza del tiempo entonces podemos aplicar actitudes tales como no pensar en exceso en el pasado, soltar, perdonar y olvidar, avanzar, empezar cada cosa con actitud renovada y no permitir que los temas del pasado interfieran con el presente o lo colorean.

La práctica de la meditación nos ayuda a permanecer conscientemente en el presente. El pasado contiene remordimientos y el futuro es incierto. Se dice: “El pasado es historia, el futuro es misterio y el presente es un regalo en tus manos”, así que usemos este regalo de una forma provechosa. El poder espiritual interior es necesario para detener el hábito de la mente de permanecer en el pasado y de especular acerca del futuro, sólo entonces podremos hacer buen uso del momento presente. La inmadurez emocional toma la forma de excusas, o negación o falta de atención hacia el presente.

Si nuestros pensamientos están atrapados en el pasado entonces no podemos aprovecharnos de nuestras oportunidades en el presente de crear pensamientos, palabras y acciones proactivos a fin de crear el futuro deseado. Nos mantenemos en un ciclo de emociones y sentimientos reactivos que nos dejan estancados. Enfocarse en el presente es un acto poderoso de la mente ya que aceptamos la responsabilidad de nuestra vida y sacamos el máximo partido de cada momento. Salimos del bucle frustrante de seguir haciendo lo mismo y seguir obteniendo los mismos resultados no deseados.

Mediante la meditación regular podemos acumular fortaleza interior que nos permite amoldarnos y reposicionarnos ante una situación que nos ha estado molestando durante un largo tiempo de forma que nos podamos liberar de esa molestia. Algo que puede parecer muy negativo desde una cierta perspectiva, mirado con otro enfoque se vuelve algo neutro o incluso positivo y resulta fácil desprenderse de su influencia. La introspección nos permite seguir la pauta de nuestros pensamientos y predecir su resultado. Se hará evidente qué es lo que va a suceder si continuamos con esta línea de pensamiento y también podemos comparar con lo que sucedería si pensáramos con una línea diferente. Comparar y contrastar tales líneas de pensamiento diferentes nos da claridad sobre lo que

necesitamos hacer en el presente.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org