

El Poder del Pensamiento Puro

por B.K. Sister Mohini

Brahma Kumaris se ha estado enfocado mucho en la manera en que pensamos, en los pensamientos en sí mismos, y en cómo evitar quedar atrapados en la creación de nuestros propios pensamientos. Solemos quedar atrapados por nuestros pensamientos de ansiedad, de miedo, de duda, y otros tantos más. Cuando empezamos a notar de qué manera cada pensamiento se conecta con alguna emoción, alguna experiencia, algún recuerdo del pasado, algún tema que nos ha quedado pendiente de solución, comenzamos a comprender lo profundamente conectados que están nuestros pensamientos con nuestras experiencias interiores. Entonces, para transformar un pensamiento, no solamente debemos cambiar nuestros patrones de pensamiento, sino también las emociones que los originan.

En cuanto notamos que estamos siendo atrapados por nuestros propios pensamientos, nos concentramos en desconectar los pensamientos de las experiencias y emociones que lograrían atraparnos. En otras palabras, liberamos nuestros pensamientos de las trampas interiores. Entonces, la práctica no consiste en detener la mente ni en controlar la mente. Muchas personas piensan que lo que se hace en la meditación es un esfuerzo por no pensar. Pero no es así. La meditación consiste en redirigir y reconectar nuestros pensamientos y esto se puede hacer en todos los momentos de nuestra vida. Simplemente recuerden cuáles son sus pensamientos. ¿Con qué están conectados? ¿Están conectados con experiencias y emociones que les crean trampas? ¿Se sienten controlados por sus pensamientos al extremo de que han perdido su ser auténtico, su libertad de pensamiento, la soberanía de su ser?

La autoconciencia es una práctica muy simple que otorga una enorme claridad. Los pensamientos no consisten simplemente en pensar y crear ideas de manera lineal. Proviene de nuestras percepciones, del significado que damos a las cosas y de las elecciones que hacemos en nuestras acciones diarias. Se dice que del pensamiento claro surgen nuevas percepciones. Cuando desarrollamos nuestras percepciones comprendemos que los pensamientos no son lineales y aunque se manifiestan en un nivel superficial, en realidad tienen un origen muy profundo y de gran alcance. Existen a nivel de la reflexión personal sobre nosotros mismos y también de la red de nuestras experiencias colectivas. La autoconciencia consiste en observar con qué están conectados nuestros pensamientos y redirigirlos desde el mundo exterior de las situaciones, circunstancias y personas que nos rodean para reconectarlos con la bondad original que existe en nuestro interior. La bondad original consiste en nuestras virtudes innatas de paz, amor, alegría, pureza y verdad. La autoconciencia es el lente espiritual que nos permite ver con mayor claridad y comprender las sutilezas de los diferentes estados de la mente. Imaginen el poder que existe en este proceso! El poder espiritual viene de los pensamientos simples, limpios y puros. El servilismo viene de los pensamientos complicados, ambiguos y confusos!

La autoconciencia consiste en mantener mi mente llena de pensamientos simples, limpios y puros. Cuando pongo atención en esto, la mente no permanece vacía. Se dice que 'las carretas

vacías son las que hacen más ruido'. Lo que busco en la vida no es el vacío de la mente. Lo que busco es el poder absoluto y pleno para crear mis pensamientos. Por ejemplo, busco el poder absoluto que viene de mis virtudes innatas. Cuando me conecto con el amor, se expresa el poder absoluto de la compasión, y cuando me conecto con la paz se expresa el poder absoluto de la bondad. Desarrollar el poder absoluto y expresarlo en mis acciones diarias se traduce en la necesidad de reconectarme con mis virtudes innatas y usarlas como fuerza para transformar, reemplazar y sustituir mis pensamientos de impuros a puros, de negativos a positivos, de deficitarios a generadores.

La autoconciencia consiste en ver mis pensamientos en el ahora. Puedo observar la experiencia o emoción que apuntala e impulsa mi pensamiento. Si la motivación de mi pensamiento es impura, negativa o deficitaria, sustituyo mi pensamiento. La autoconciencia consiste en comprender cómo funciona la mente y qué es lo que le proporcionamos para renovar, recargar y revitalizar nuestros pensamientos.

La autoconciencia es un proceso interior de verificación y cambio. Puedo decir que consiste en observar, comprender, entrenar o disciplinar la mente. De cualquier manera que la llame, es la simple práctica de verificar la motivación y la dirección de mis pensamientos y asegurarme de que están conectados con lo esencial de mis virtudes innatas espirituales. Cuando hago esto, puedo notar los cambios; primero en los niveles sutiles de la actitud y la percepción, después en mis palabras y mis acciones.

Cuando meditamos, llevamos nuestra atención a nuestro interior y observamos nuestros pensamientos. Los pensamientos son el lenguaje silencioso del alma. Se trata de un lenguaje muy poderoso que participa en nuestra percepción de la realidad. Los pensamientos participan en la naturaleza. Traen el pasado al presente y lo llevan al futuro. Son cíclicos. Son vibrantes y crean vibraciones. Fluyen entre las personas y dan como resultado un movimiento colectivo de valores, significados e intenciones.

CONCIENCIA:

Los pensamientos crean conciencia y emergen de la conciencia. Por ejemplo, la conciencia de 'quién soy'. Cuando me veo a mí mismo como un ser espiritual, los pensamientos que tengo sobre mí me conectarán con lo que es real y genuino para mí. Fluirán de mis virtudes originales e innatas. Un pensamiento puro es un pensamiento conectado con mis virtudes originales innatas.

No obstante, más del 80% de lo que la gente piensa proviene de los hábitos y no de la conciencia. Las personas están tan absortas en sus hábitos que no son capaces de discernir sus pensamientos y sentimientos y por lo tanto no saben cómo transformarlos cuando interactúan con otros y con su ambiente. Sus hábitos no les dejan ver las necesidades de los demás. Imponen su modo de vida a los demás e intentan controlar los resultados. No se dan cuenta de que podrían pensar diferente a partir de su espiritualidad.

Cuando somos conscientes de nuestros propios pensamientos, podemos anticipar las respuestas de los demás ante ellos. La conciencia del pensamiento consiste en observar lo que está pasando para abarcar mentalmente todos los aspectos, para estar en contacto con la manera en que estoy siendo afectado, para prestar una cuidadosa atención a lo que se espera de mí, a la orientación que se necesita de mí.

ACTITUD:

Cuando estoy en la conciencia de mi auto-respeto me libero de las sutiles trampas que me encadenan a la duda y el miedo. Cuando cambio mi actitud puedo percibir a las personas y las situaciones más objetivamente.

Una actitud espiritual consiste en estar en un espacio interior de benevolencia y generosidad incondicional. En el mundo actual, por miedo y ansiedad las personas se aferran a las cosas y su actitud es guiada por prejuicios y predisposiciones de acopio. Y cuanto más acopian menos capaces son de ser benevolentes y generosos y de sentir empatía.

La actitud es más sutil que el pensamiento consciente. Las actitudes limitadas son el resultado de las influencias sutiles que se recogen durante el día a partir de lo que se oye, lee y ve, de las opiniones de otros y de las conversaciones que se sostienen, etc. Ni siquiera nos damos cuenta de las impresiones que toman forma en nosotros como actitudes hasta que son expresadas. Nos sorprendemos de nuestra propia actitud y algunas veces hacemos una pausa y nos preguntamos: "¿De dónde vino esa actitud?" Esas actitudes vienen de las influencias negativas y dan lugar a los pensamientos negativos.

Cuando soy consciente del ahora, rápidamente puedo distinguir aquellas cosas que me están influyendo sutilmente y usando el poder del pensamiento puro transformo la energía en una actitud benevolente antes de que de lugar a una actitud negativa. Las actitudes se demuestran en el lenguaje corporal, tanto las negativas como las positivas. Se demuestran aún en la forma de sonreír; puede ser de manera tensa o relajada.

Entonces, cuando se usa el término pensamiento puro, esto se refiere a la comprensión de cómo el poder sutil del pensamiento purifica la mente y me libera de las actitudes negativas. Se sigue la sutil trayectoria de cómo el pensamiento va de la conciencia a la actitud, a mi percepción de las situaciones y mi visión de otros a las acciones que elijo. El pensamiento es la semilla de la causa y efecto. Es energía activa presente en todos lados.

Los pensamientos son como semillas. Permean la conciencia, actitud, visión, palabra y acción. Se dice "cosecharás lo que siembras". Siempre pensamos en este dicho aplicado a las acciones. Pero antes de la acción necesitamos sembrar la semilla del pensamiento, y es la semilla del pensamiento la que llevará la fruta a la acción.

DOS NIVELES DE PENSAMIENTOS:

Una de las importantes habilidades que tenemos como seres humanos es el poder de pensar. No deberíamos dudar sobre esta habilidad, ni dañarla, inhabilitarla o victimizarla. Debemos mantenerla muy sana porque representa nuestro poder para transformar todo. Pensar es algo muy importante y único para nosotros como especie humana. Es algo que debemos comprender y saber manejar.

No puedo culpar a nadie por lo que pienso, por cómo pienso y por la calidad de mi pensamiento. No puedo hacer responsable a nadie de las influencias que recibo y culpar a estas influencias de lo que pienso, “yo pienso de esta manera, por lo que usted me dijo”. Debemos asumir la total responsabilidad por nuestros pensamientos. Para esto, debemos reconocer que uno de los recursos más ricos que poseemos es el del pensamiento y para hacer el mejor uso de este recurso debemos embarcarnos en una jornada o proceso interior.

Los pensamientos se expresan en dos niveles dentro del ser. Uno es la mente, donde son creados, y el otro es el intelecto, donde son procesados. Es muy difícil ver la diferencia entre la mente y el intelecto, porque ambos se manifiestan como pensamientos. Pero aparecen como dos voces en una conversación. Las personas describen esta conversación del modo siguiente: por un lado mi mente dice “haz esto”, y por otro lado mi conciencia y mi razonamiento me dicen “no lo hagas”.

Este diálogo interior puede ser pacífico, innovador o generador, y también puede ser conflictivo, frustrante o de arrepentimiento.

Usando el poder del pensamiento yo debo mejorar mi diálogo interior, mi conversación interior. Esta conversación interior se desarrolla entre mis dos habilidades: una es la de las ideas, opiniones y deseos de la mente, y la otra es la del razonamiento, la comprensión y el discernimiento del intelecto. Es muy interesante cuando se comienza a notar esta distinción interior. Qué es lo que dice mi mente y qué es lo que dice mi intelecto. Veo algo y mi mente dice “Ah, es tan lindo, debería tenerlo”. Y después mi intelecto dice “Pero ni siquiera tengo espacio en casa para ponerlo”. Y yo observo cómo fluyen los pensamientos. Y también soy consciente de que existe un razonamiento que guía mis pensamientos paso a paso.

Una práctica espiritual como la meditación, no implica solo el pensar y los pensamientos, sino también la habilidad de razonar, comprender y discernir. Implica el poder del razonamiento correcto. Y el razonamiento no es simplemente lógico, sino razonamiento correcto que proviene de la verdad embebida en la profundidad del ser. Y esta no es una verdad impuesta ni una verdad aprendida. Proviene de nuestro ser interior de un modo natural. Es cómo recordar lo que ya sabíamos. Es mirar nuestro proceso interior, conversación interior, diálogo interior, y crear un relación con nuestro propio ser.

Y para lograr el control del pensamiento puro debemos refinar nuestras habilidades interiores: nuestra mente y nuestro intelecto, de manera muy gentil, cuidadosa y paciente. No se trata simplemente de hablar y aceptar la paz y el amor como virtudes interiores del alma, sino que debo preguntarme: ¿estoy integrando estas virtudes a través de la sutil trayectoria de la conciencia, la actitud y la visión hacia la acción con el poder del pensamiento puro? ¿Estoy conectando mi pensamiento y razonamiento en la dirección que quiero para mi vida? ¿Estoy recordando que cuando el razonamiento es genuino y los pensamientos son puros, todo será beneficioso? No me siento pasivamente a esperar que las cosas ocurran del modo correcto, sino que uso mis habilidades interiores de pensamiento y razonamiento para hacer las cosas bien? Algunas veces, a nivel superficial, las cosas no parecen ir bien, pero si realmente tengo el pensamiento correcto y el razonamiento correcto puedo hacerlas bien. ¿Tengo la fuerza interior para confiar en mis intenciones limpias y tener fe en mi victoria final?

Entonces, cuando decimos pensamiento puro, realmente estamos hablando de poder espiritual. Existe un poder transformador en el pensamiento puro. ¿Por qué tenemos agua pura embotellada y alimentos orgánicos frescos? Porque queremos desintoxicar el cuerpo y nutrirlo con alimentos puros. Entonces, ¿qué hay de nuestra mente e intelecto? Cuando estoy discerniendo mi conversación interna, puedo saber la diferencia entre pensamientos intoxicados y pensamientos puros.

TIEMPO Y PENSAMIENTOS:

Existe un dicho muy común: “Vive el momento”. Debes estar presente en este momento. “Sincroniza tu respiración con el tictac del reloj”. No obstante, el pensamiento es más rápido que la velocidad de la luz y definitivamente más rápido que la velocidad del reloj. Damos tanta importancia al tiempo, y ahora el tiempo nos llama para que demos valor a los pensamientos.

Desde la posición del presente, los pensamientos me llevan a través de mis recuerdos a mi pasado; y los pensamientos también me llevan a través de mi creatividad y aspiraciones hacia el futuro. Pero yo estoy viviendo, respirando y creando en el presente. Una vez que pasa el momento, la oportunidad se va y no se repetirá nuevamente del mismo modo. Entonces, cualquiera que sea la acción elevada que desees hacer, hazla en el momento en que el pensamiento puro está inspirado.

Aumenta tu poder espiritual con pensamientos puros y construye tu fuerza interior. Después, tu toque, tus palabras, tu desempeño, harán que las cosas funcionen y las moverán en la dirección del beneficio. Debemos hacer que las cosas funcionen. Debemos movernos. Si no nos movemos, nos dejaremos llevar por la compulsión. Pero es mejor moverse por elección, y moverse a una buena velocidad, que ser empujados por compulsión.

La pureza de los pensamientos genera poder y crea una fortaleza espiritual interior donde nos sentimos a salvo y seguros. Nos hemos vuelto tan extrovertidos que en todo momento nuestros

sentidos se alimentan a sí mismos a través del mirar, escuchar y tocar. Y esto está formando impresiones en el ser. Debemos ser muy cuidadosos. Ser cuidadosos no significa que estemos escapando de situaciones y personas o evitándolas. En el mundo de hoy, es como si en cada momento en que se presenta una situación fuéramos desafiados. Cada llamada telefónica es una situación, cada correo electrónico es una situación. Las personas pueden llamarnos con buenas noticias o pueden llamarnos porque necesitan nuestra ayuda, o para arreglar algún conflicto. Hagan una pausa, tómense un momento y pregúntense: ¿Qué estoy recibiendo de cada llamada telefónica, o de cada correo electrónico. ¿Cómo respondo? Estas son dos muy importantes preguntas. ¿Qué es lo que recibo? ¿Cómo respondo? Recuerden: un pensamiento negativo resulta en una reacción. Un pensamiento puro crea una respuesta.

¿Qué práctico? ¿Cómo práctico la creación de pensamientos puros? Antes de pensar en qué hacer, piensen en qué ser. Usen sus pensamientos para despertar la conciencia de sus virtudes innatas. ¿Quién soy?" "Soy un ser de paz". "Eso es lo que soy". Partan de estos pensamientos y profundicen la experiencia de su ser real, genuino y espiritual. La meditación consiste en recordar cómo conectarnos con nuestro verdadero ser, porque esta conexión se ha olvidado. Los pensamientos puros son encendidos a partir de esta conexión.

En conclusión, lo que estoy diciendo es que internamente, si esta energía de pensamiento es pura, lo que generamos, lo que creamos, no solo como ideas, sino también en nuestras relaciones y la calidad de nuestro trabajo, mejorará. Los tres aspectos están conectados: el ser, las relaciones y el trabajo. No puedo separarlos. Los necesito a todos. Si soy bueno para hacer la tarea, pero mis relaciones no son buenas, esto no funcionará. Entonces, mi bienestar personal es importante, mis relaciones son importantes y cualquiera que se mi tarea, también es muy importante.

Nunca debería llegar a un punto en mi vida en que exista tal desencanto y desilusión que me haga sentir desvalido y sin esperanzas. Debo impregnarme de sabiduría espiritual y aprender a vivir como administrador en este mundo, a operar sistemas con integridad, a manejar una organización basada en principios, a crear comunidades de grandeza. Pero supongo que el desafío mayor es aprender a vivir en un mundo que cree en ciertas cosas que no son correctas. Aún así tengo que vivir. Tengo que crecer, y tengo que ser quien soy. Y sólo podré hacer esto si desarrollo la fortaleza interior con el poder del pensamiento puro. En tanto exista fortaleza interior no me veré afectado. No me convertiré en la situación. No me dejaré afectar por el miedo ni crearé pensamientos de duda. No me dejaré llevar por la ansiedad ni perderé mi coraje y mi confianza. Aún cuando otras personas presenten desafíos tan altos como el Himalaya, me protegeré con la acumulación de mis pensamientos puros y mi fortaleza interior.

Om Shanti
(Yo soy un ser de Paz)

BK Mohini Punjabi es una reconocida líder espiritual. Ella coordina las actividades de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris en las Américas y representa la misma organización en las Naciones Unidas.