

## ***El arte de pensar***

---

La base del arte de pensar es el arte de vivir, y la base del arte de vivir es el arte de pensar. Según sean mis pensamientos, en eso me convierto. Alcanzamos nuestros sueños y aspiraciones en base a nuestra propia forma de pensar.

Si quiero llenar mi vida de verdad y belleza, entonces he de hacer que mis pensamientos estén llenos de verdad y de belleza. Esto parece sencillo pero nuestros pensamientos son como una gota de mercurio, difíciles de capturar. La mente se dirige a miles de direcciones y a gran velocidad. A veces no sabemos dónde está yendo o porqué y sólo después de una experiencia empezamos a ver qué es lo que ha sucedido. Entonces nos decimos: "¿Qué pasó?". No nos damos cuenta de que fui yo mismo quien hizo que sucediera o permití que sucediera.

Si sucede alguna cosa que no nos agrada, la tendencia humana a menudo es señalar hacia fuera. Gandhi hizo la famosa observación de que si uno señala con un dedo hacia fuera, en realidad otros tres dedos señalan hacia uno mismo. Este ejemplo nos indica que cuando empezamos a pensar que lo que sucede "ahí fuera" es responsable de mi experiencia, necesito recordarme a mí mismo que yo soy el creador de mis propios pensamientos y respuestas. Soy responsable de lo que sucede en mi mundo interno. Soy responsable de mi propio estado de paz, bienestar, felicidad y amor. Nadie ni nada es responsable de estos factores.

En los buenos tiempos, la responsabilidad puede ser algo dulce, pero también he de aceptar la responsabilidad cuando atravieso momentos difíciles. Aceptar la responsabilidad de que esto es lo que me he hecho a mí mismo puede resultar doloroso, sin embargo el arte de pensar me permite darme cuenta de que cuando no tomo la responsabilidad por lo que sucede en mi interior, permito que las cosas del exterior me influyeran. Y es cuando permito que las situaciones externas y las personas me afecten cuando ya no tengo control sobre la calidad de mi experiencia. En estos tiempos muchas de las cosas que suceden en el mundo no están llenas con verdad ni con belleza. Así que, por supuesto, si simplemente reacciono ante lo que sucede a mi alrededor, lo que experimente en mi interior no va a ser ni confortable ni hermoso.

Dándome cuenta de mi responsabilidad, acepto el reto de decidir si acepto toda esa negatividad o en lugar de ello, respondo creativamente con pensamientos positivos y respuestas nuevas de mi propio mundo interno.

---

Copyright © 2004 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.

08009 Barcelona

T. 34 93 4877667 / 7874

Fax 34 93 4877638

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)