

Beneficios del pensamiento positivo

¿Por qué deberíamos practicar el pensamiento positivo? Nuestros pensamientos crean nuestro estado global de conciencia. Esto significa que afectan directamente a cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos y qué es lo que sentimos en nuestro interior. El auto-respeto es el estado de ser más genuino para cualquier persona. En nuestro estado de auto-respeto somos fuertes, tenemos claridad y discernimiento.

En el auto-respeto somos libres. Como consecuencia nos liberamos de la ansiedad acerca del pasado y del futuro. Generamos hábitos de acción positiva ya que los pensamientos siempre preceden las acciones. El estado de mente positivo y optimista disipa los miedos, preocupaciones, ansiedad y depresión. La mente irradia energía hacia el entorno y así generamos una atmósfera positiva que prepara el camino hacia el silencio interior para uno mismo y para los demás. Generar corrientes de pensamiento positivo también promueve la estabilidad mental, y esto a su vez nos capacita a afrontar con éxito los desafíos de la vida. De esta forma estamos haciendo lo que es necesario para cuidar de nuestra mente. Si somos un buen amigo de nuestra mente, entonces nuestra mente también será un muy buen amigo y nos ayudará en cada aspecto de nuestra vida.

Los pensamientos son provocados por los recuerdos, las impresiones sensoriales y las inquietudes y por ello determinan nuestro estado de ánimo. Lo que pensamos, la manera en que lo pensamos y el nivel de nuestra habilidad para mantener concentración en el tema de pensamiento que hemos seleccionado determinan nuestras experiencias internas.

Nuestros sentidos perciben y registran los fenómenos y eventos externos. Las impresiones son inmediatamente transferidas a la mente. Cómo nos sentimos acerca de ello y cómo interpretamos los eventos determina si los vemos como positivos o negativos. Por sí mismos, los acontecimientos y eventos son neutrales. Les asignamos una connotación positiva o negativa dependiendo de cómo los juzgamos. Si creemos que son positivos, entonces los experimentamos de forma positiva y generaremos sentimientos positivos acerca de ellos. Si pensamos que las situaciones o eventos percibidos son negativos, generaremos pensamientos y sentimientos negativos en respuesta.

Desde una perspectiva de desarrollo personal y espiritual, un enfoque válido de las situaciones, acontecimientos y eventos externos es el de percibirlos como factores integrados en nuestro proceso de aprendizaje. Podemos formularnos la cuestión: ¿Qué beneficio o aprendizaje puedo extraer de esta situación? Y podremos verificar que en cada momento la vida nos ofrece el escenario preciso para nuestro crecimiento y desarrollo. Éste es uno de los beneficios fundamentales de la práctica del

pensamiento positivo: aprender a discernir y comprender el beneficio y el aprendizaje, a veces oculto a simple vista, en cada situación de la vida.

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