

El poder de elegir

Libertad interna es la capacidad que tenemos de ser los creadores de nuestros propios pensamientos y sentimientos. Es la libertad de pensar, experimentar y expresar lo que somos verdaderamente, cuando queremos y durante el tiempo que deseamos.

¿Cómo puedes desarrollar el poder de elegir en relación con tus propios pensamientos y sentimientos? ¿Qué pensamientos debes crear que te capaciten a experimentar el bienestar y la libertad interior? ¿Cómo liberarte de las influencias negativas?

Cuando aprendes a separarte de las influencias que hay a tu alrededor, puedes descubrir tu verdadero ser, y reconocerte como eres, y no como un reflejo de lo que los demás piensan de ti. Es posible tener una verdadera libertad cuando:

- Fortaleces y mantienes en tu conciencia tus cualidades positivas (como son el amor, la paz y la sabiduría), y no permites que las influencias negativas del exterior entren en tu mente y te debiliten.
- Aceptas que cada uno es como es y tiene su papel.
- Aceptas las situaciones y las afrontas o transformas (según sea el caso) con una actitud positiva. Eso es posible cuando aprendes a entrar y permanecer en el silencio y observas de forma desapegada desde ese espacio que el silencio te ayuda a crear.

Pensar positivamente fortalece tener una actitud abierta y dispuesta a encontrar solución a los problemas, no huir de la realidad pero tampoco caer en una espiral negativa a causa de ellos.

Ser positivo significa encontrar siempre la mejor forma posible de responder a cada situación en tu vida.

Copyright © 2002 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