

El proceso de la elección

Los valores están situados en la dimensión intelectual de nuestra conciencia e influyen directamente en la selección de pensamientos que vamos a sustentar. El nivel en el que hayamos reflexionado y desarrollado nuestros valores determina nuestro poder de controlar la corriente de pensamientos que surge en respuesta a los estímulos externos.

Es esencial reafirmarnos internamente como un ser fundamentalmente positivo y que tiene una capacidad de decidir lo que piensa, dice y hace. Tenemos la capacidad de escoger una respuesta constructiva o negativa.

¿Cómo hace elecciones una persona? Diversos factores limitan nuestra capacidad de elegir libremente. Estos factores son limitaciones que vienen de hábitos existentes y de las influencias de las personas y dominan nuestros pensamientos, actitudes, etc. También nos limita la influencia de nuestros propios miedos, deseos, y falta de claridad. Cuanto más practicamos el pensamiento positivo y la meditación, más nos liberamos de estos factores limitadores.

¿Qué influencias son las que nos dominan de una forma u otra? Muchas personas no están acostumbradas a pensar por sí mismas, e incluso prefieren seguir lo que piensan los demás. Requiere dar un paso de coraje el sentarnos tranquilamente, pensar en las opciones éticas que tenemos frente a nosotros, evaluarlas considerando todas sus implicaciones y tomar una decisión. A medida que pasamos por la infancia y la juventud adquirimos preconceptos de nuestro entorno social. De esta forma llegamos al punto de creer que algunas cosas son siempre positivas y otras son siempre negativas, cuando de hecho puede que sean neutrales. El aspecto de bueno o malo no es inherente a nada, sino que es nuestro pensamiento lo que lo vuelve beneficioso o perjudicial. El clásico ejemplo sería: "¿Está el vaso medio lleno o medio vacío?".

Tenemos la opción de posicionarnos ante las situaciones de la vida desde un estado de contentamiento, alegría, calma, coraje y libres de preocupaciones o bien desde una actitud de queja, críticas, descuido, confusión, agresividad y cobardía. Dependiendo de nuestro posicionamiento interno así serán los pensamientos, la perspectiva, la visión y las elecciones que hagamos.

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