

# EL PODER DEL PENSAMIENTO



**Aquí tienes estas reflexiones prácticas para ayudarte a vivir mejor contigo mismo, en el trabajo y con los demás. Tienen el sólido respaldo de uno de los pensadores más relevantes y universales de India: el maestro de Yoga Swami Sivananda**

**P**ese a que los seres humanos nacen y mueren, sus pensamientos nunca mueren. Los pensamientos poderosos de los grandes sabios que acuñaron el Yoga se conservan aún. El pensamiento es una fuerza vital, es la fuerza más viva, sutil e irresistible que existe en el universo. Es una fuerza como la gravedad, la atracción o la repulsión. Vivimos flotando en un océano del pensamiento.

## Somos lo que comemos

El pensamiento nos lo proporciona el alimento. Si el alimento es saludable, también el pensamiento se vuelve saludable. De ahí la importancia que los estudiantes de Yoga prestan a la hora de elegir los alimentos, de prepararlos y de ingerirlos. Pensamos demasiado poco en lo que comemos y en el efecto que la ingesta alimentaria tiene en nuestra vida y en nuestra forma de pensar (Ver PSICOLOGÍA PRÁCTICA número 119: La salud es vida).



**El pensamiento construye nuestro carácter: Nos convertimos en lo que pensamos**

## Somos lo que pensamos

Cada pensamiento tiene un valor incalculable en todos los aspectos de la vida. La fortaleza de tu cuerpo y la de tu mente, tu éxito en la vida y el placer que produzca a los demás tu compañía, dependen de la naturaleza y calidad de tus pensamientos. Quien tiene pensamientos positivos, habla poderosamente y produce una impresión profunda en las mentes de quienes le escuchan. El pensamiento configura el carácter. El hombre se convierte

en lo que piensa. Piensa que eres fuerte, y fuerte te volverás. Piensa que eres débil y te volverás débil. Si meditas sobre el coraje, instaurarás éste en tu carácter. E igual ocurre con la bondad, la paciencia, la generosidad y el autocontrol.

## Triple influencia

Un pensamiento positivo es beneficioso desde los tres vértices de nuestra observación. Primero beneficia a quien lo piensa, mejorando su cuerpo mental. En segundo lugar, beneficia a

### CÓMO MEJORAR TU FORMA DE PENSAR

- Cultiva siempre pensamientos positivos y sublimes.
- En el momento en que aparezcan los pensamientos negativos, esfuérzate por distraer tu mente con algún otro objeto, con pensamientos como la no-violencia el amor y la paz.
- No olvides que te conviertes en lo que piensas, formando de esta forma tu propio carácter.
- Sé consciente de que con tus pensamientos creas la realidad que te rodea.
- Vigila tu mente. Ocúpate siempre en alguna tarea. Evita toda conversación frívola, el cotilleo y los pensamientos inútiles.
- Conserva tu energía mental y utilízala para la meditación y el servicio útil a la humanidad.
- No almacenes en tu mente información inútil.
- Cultiva pensamientos amables, de paz, sublimes y espirituales. Todo pensamiento debe ser de naturaleza constructiva.
- No generes la mínima pena, dolor o infelicidad a nadie.

la persona en la cual se piensa. Y, finalmente, beneficia a toda la humanidad, mejorando la atmósfera mental general, la aldea global de la que tanto hablamos hoy día. En el mismo sentido y por el contrario, un pensamiento negativo es también trípemente perjudicial. Por ello está en nuestras manos orientar la realidad que nos rodea.

Los pensamientos son nuestros verdaderos hijos. Un pensamiento noble te proporciona alegría y felicidad, un pensamiento negativo te generará pesadumbre y aflicción.

Igual que educamos a nuestros hijos con gran cuidado, tenemos que educar nuestros pensamientos con esmero, utilizando para ello la concentración, de la que hablaremos en futuras entregas.

Pensar constituye la verdadera acción. Desarraiga todos los pensamientos negativos, no lo dudes. Confía en tu capacidad de crear la realidad que te rodea.

#### Erradica la negatividad

El proceso de incorporación de un pensamiento negativo es el siguiente. Primero penetra en la mente. Luego te deleitas dándole vueltas, consientes que perma-

nezca en tu mente. Y por último se acaba fijando en tu mente. Si cultivas un solo pensamiento negativo, se agruparán en ti todo tipo de pensamientos negativos y te debilitarán. Mientras que si cultivas cualquier pensamiento positivo, se reunirán en ti todo tipo de pensamientos positivos que te fortalecerán.

Controla tus pensamientos. Del mismo modo que conservas sólo las frutas buenas de la cesta, desechando las malas, conserva únicamente los pensamientos positivos en tu mente, rechazando los negativos. Extirpa la codicia, la avaricia, el egoísmo. Mantén tu mente plenamente ocupada.

#### Cómo utilizar el pensamiento

La energía se malgasta en toda charla ociosa y al cultivar pen-

samientos inútiles. Cultiva únicamente pensamientos que sean provechosos. Los pensamientos positivos son los escalones hacia el crecimiento y el progreso espiritual. No permitas a tu mente retornar a sus viejos moldes y continuar con sus propias formas y hábitos. Permanece alerta. Debes erradicar, por medio de la introspección, todo tipo de pensamientos ruines, sin valor, de venganza, celos, odio y egoísmo. Debes aniquilar los pensamientos destructivos que generan falta de armonía y desacuerdo y cultivar los amables, sublimes y constructivos. Tus pensamientos deben llevar paz y consuelo a los demás.

#### El Yoga te da serenidad

Cuantos menos pensamientos tengamos en nuestra mente, mayor será nuestra paz. A medida que reducimos nuestros pensamientos, añadimos fortaleza y paz a la mente. Cuando estamos serenos, penetramos e impregnamos cada átomo del universo, purificando y elevando al mundo, a la aldea global en la que hoy vivimos, transformando esta realidad, modificándola lentamente para hacerla más llena de paz. ●

#### +INFORMACIÓN

Colaboración del Centro  
Internacional de Yoga  
Sivananda Vedanta de  
Madrid  
Tel. 913615150  
[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)