



---

# Pensar Afirmativamente

---

*Ernest Holmes*

Este documento es de dominio público y está disponible a través de los servicios de los Archivos y Biblioteca de Ciencia de la Mente. El cargo nominal de este documento ayuda a cumplir nuestra misión de ubicar, organizar, preservar y compartir registros, recursos, materiales y documentos que respaldan las actividades y expresiones de Science of Mind®. Para acceder a muchos de nuestros y de otros documentos, visite nuestro sitio web. Los suscriptores de nuestro sitio web y amigos de los archivos obtienen acceso a un número selecto de descargas mensuales gratuitas.

[scienceofmindarchives.com](http://scienceofmindarchives.com)

# **Pensar Afirmativamente**

**de Ernest Holmes**

Hay un Poder para el bien en el universo, más grande que tú, y puedes usarlo. Todos creemos esto. La pregunta es: ¿Por qué no lo usamos de manera más efectiva? Si todas las cosas son posibles para la fe, ¿por qué no tenemos más fe? Si las oraciones afirmativas son respondidas, ¿por qué no oramos siempre afirmativamente? Tratemos de descubrir cómo podemos cooperar mejor con la Ley de la Mente en acción.

Primero, comencemos con el pensamiento de que todos estamos unidos con fuerzas invisibles que son creativas, y que ya somos uno con una Mente universal que puede hacer cualquier cosa. A continuación, consideremos que somos centros en esta Mente y que la suma total de todos nuestros pensamientos atrae silenciosamente el bien hacia nosotros o lo repele. La tercera es que podemos cambiar nuestro pensamiento y al hacerlo, hacer que la Ley del Bien actúe afirmativamente para nosotros en lugar de negativamente.

Comencemos con la idea, número uno. Estamos rodeados por una Mente creativa que reacciona a nuestro pensamiento. Esta es la base de toda fe y de toda oración eficaz. Por eso Jesús nos dijo que cuando oramos debemos creer que ya tenemos lo que deseamos. Cuando Jesús dijo que se nos da según nuestra creencia, dio a entender que hay un Poder que puede, quiere y debe reaccionar ante nosotros. Pero este Poder no tiene otra opción que reaccionar ante nosotros en la forma en que pensamos. Este Poder actúa como una ley que opera sobre nuestras creencias. Por eso dijo que se nos da según lo que creemos.

Hasta la época de Jesús se creía que Dios podía ayudarnos, que había concesiones que Él haría, si le complacíamos o si realizábamos ciertos ritos o ceremonias. Jesús cambió estas suposiciones en certezas. Dijo simple y directamente que hay un Poder que opera en tu creencia, en la forma en que tu crees.

Por eso, añadió, asegúrate de creer que ya tienes lo que deseas y entonces la Ley del Bien te lo traerá. Pero incluso la Ley del Bien, que es todopoderosa, puede traerte tanto bien como tú lo aceptes. Esta aceptación es un acto de tu propia mente, es un

acto de fe.

Nadie antes de Jesús había hecho tal afirmación. Solo en los últimos cien años, o menos, la gente se ha dado cuenta de que Jesús estaba hablando de un Principio espiritual en el que todos estamos arraigados, que opera en nuestra fe, nuestra convicción y nuestra aceptación.

Es la misma simplicidad de su afirmación lo que nos hace pasar por alto su significado profundo y dinámico. Jesús realmente estaba diciendo lo siguiente : Estás rodeado por una Mente, un Poder, una Inteligencia o un Principio que recibe la impresión de tu pensamiento y actúa sobre él exactamente como tú piensas. Tu pensamiento es como una imagen sostenida frente a un espejo. El espejo siempre reflejará la imagen exactamente como la piensas. El espejo mismo es una ley que te refleja lo que piensas.

Y ahora llegamos a nuestra segunda proposición: Somos centros pensantes y activos en esta Mente y la suma total de todos nuestros pensamientos están atrayendo silenciosamente nuestro bien ,o en su defecto repeliendolo. Esto muestra el papel que debemos desempeñar en nuestro uso de ese Poder más grande que nosotros.

Porque es la suma total de todo nuestro pensamiento lo que debemos considerar. Al hacer esto, una de las primeras cosas que aprendemos es que alrededor del noventa por ciento de nuestro pensamiento es inconsciente.

Ahora nos dicen que el ochenta y cinco por ciento de nuestros accidentes son invitados inconscientemente; que por lo menos el setenta y cinco por ciento de nuestras enfermedades son creadas inconscientemente; que nuestro éxito y fracaso en la vida es en gran medida inconsciente y, por supuesto, nuestra felicidad o nuestra miseria lo son casi en su totalidad.

Verás, la investigación científica respalda lo que tú y yo estamos hablando. La mayor parte de nuestro pensamiento es inconsciente y ahí es donde se encuentran los patrones de pensamiento que se establecen desde la infancia; y que nuestro propósito debería ser descubrir cuáles son estos patrones de pensamiento. Cuando estos sean infelices o mórbidos o llenos de miedo, cambiarlos, para que el flujo natural y normal de La Fuerza de la Vida misma sea reanudada.

Por fin tenemos la propuesta desde dónde podemos manejarla.

Y Así llegamos a nuestra tercera idea, que podemos cambiar nuestro pensamiento y, al hacerlo, hacer que la Ley de la Mente actúe afirmativamente para nosotros en lugar de negativamente. Puede parecer asombroso, pero Jesús en realidad nos dio una técnica para esto y quizás sea la mejor técnica jamás dada.

Él nos dijo que cuando nuestra fe está en el bien, destruirá el mal; es decir, el bien y el mal no son poderes iguales. El bien siempre vence al mal. La actitud afirmativa siempre superará a la negativa. Es por eso que ahora se nos dice que acentuemos lo positivo y olvidemos lo negativo. Sigue pensando en la paz y deja ir la confusión. Afirma el bien y olvida el mal. Esta es una enseñanza firme.

Entonces Jesús nos dijo que cuando oremos debemos hacer silencio, entrar en ese espacio del yo, cerrar la puerta de los sentidos, y aquí dar a conocer nuestras peticiones. Pero cuando hacemos esto, debemos estar seguros de que aceptamos la respuesta y luego la obtendremos. “Cuando oréis, creed que recibiréis . . . y lo tendréis. . .”

Toda esta proposición es tan simple que a menudo se nos escapa. Realmente estamos rodeados por una Mente Creativa que reacciona a nuestro pensamiento. La suma total de todos los pensamientos realmente decide lo que nos va a pasar. Y en realidad podemos cambiar nuestro pensamiento y hacer que la misma ley que nos limitaba nos traiga la libertad. ¿Qué más podemos pedir? ¿Qué más se puede dar que esto?

“Bienaventurados sois si las hacéis.” Así que procedamos a hacer.

Volviendo a nuestra primera proposición, que estamos rodeados por un Principio Mental que actúa creativamente sobre nuestro pensamiento, veamos si podemos hacer de esto la base de nuestra creencia. Ya sea que llamemos a esto Mente, Principio, Espíritu, Dios o una Ley, no hay diferencia. Lo único que importa es, ¿aceptamos que hay un Poder que opera por sí mismo a nuestro alrededor, un Poder que realmente puede y hará todo lo que se debe hacer para nosotros, si creemos en él? ¿Y realmente aceptamos que la suma total de nuestro pensamiento decide lo que

nos va a pasar?

Nuestra primera proposición es una de fe. Debemos creer. Pero como es natural creer y tener fe, cuando descubramos que nos faltan estas cualidades, ya sabemos qué hacer al respecto, porque la creencia y la fe son actitudes mentales. Entonces, si practicamos la oración afirmativa diariamente, diciendo: Yo tengo fe, tengo convicción, creo Sé y entiendo que hay un Poder mas grande que yo. Y me doy cuenta de que puedo usarlo, no hay nada en mí que pueda dudar, negar o limitar este Poder; todo mi ser lo acepta, tanto consciente como inconscientemente; estaremos preparando nuestra mente para orar afirmativamente, lo que significa orar efectivamente.

Si hay un Principio de la Mente que reacciona a nuestro pensamiento o a nuestra creencia, entonces si decimos naturalmente: "No puede", entonces no puede porque no lo permitimos. Si decimos: "No lo hará", entonces no puede porque no lo permitimos. Y si lo limitamos a un pequeño bien ,no puede darnos un bien mayor. El Poder en si mismo es absoluto; la forma en que lo usamos es relativa.

Lo primero que debemos hacer es estar seguros de que creemos. Y la ciencia, la revelación, la intuición y la experiencia enseñan que podemos creer, debemos hacerlo, no hay razón para no hacerlo. Lo que creemos es verdad.

Podemos practicar el creer porque los pensamientos son cosas, y cuando decimos: "Creo" y "No hay duda en mí", hacemos dos cosas: afirmamos nuestra creencia y, al hacerlo, construimos una aceptación positiva en la mente, y al mismo tiempo rechazamos nuestras dudas al negarlas.

Así es como funciona el pensamiento. Al comprender que el noventa por ciento de nuestro pensar es inconsciente, debemos afirmar diariamente que no hay nada en nosotros que niegue el bien que afirmamos; que cada experiencia que hemos tenido hasta ahora, que niega ese bien, es borrada de la mente y la memoria como una fuerza negativa; que se nos perdonen nuestros errores y se nos anime a seguir adelante y hacerlo mejor.

Ahora estamos listos para considerar nuestro tercer concepto básico y ver si

realmente podemos llegar a creer que poseemos el bien que deseamos aunque no veamos ninguna forma posible de que suceda. Esto también se puede reducir a un método simple. Puedes decirte a ti mismo: "Acepto

este bien. Creo que mi oración es respondida. Afirmando la presencia del amor, la amistad, la felicidad, la prosperidad, la salud, la paz, cualquiera que sea la necesidad, y nada en mí lo niega, lo rechaza o lo refuta. "Yo sí lo acepto".

Descubrirás que después de haber hecho esto por un tiempo, llegará una aceptación gradual de tu afirmación. Y aprenderás que a medida que las reacciones subjetivas de tu pensamiento desarrollen una actitud afirmativa, las cosas comenzarán a cambiar en tu entorno. Puede tomar un poco de tiempo, pero ahora tienes la valentía, porque sabes que estás tratando con un principio definido y que este no puede fallar.

Todos estamos rodeados de una cierta cantidad de escepticismo, duda y quizás muchas personas piensen que lo que tú y yo creemos es una tontería. Eso no me molesta en lo más mínimo, y no dejes que te moleste. Debes saber que estás trabajando independientemente con Dios y la gran Ley del Bien. Ya sea que esté trabajando para ti mismo, tu familia, amigos o el mundo entero, cada declaración espiritual afirmativa que hagas tendrá algún poder. Una Ley invisible del Bien estará actuando sobre ella.

No tienes que demostrar esto a nadie, mas que a ti mismo. Pero si te lo demuestras a ti mismo, sin duda tus amigos comenzarán a preguntarte de qué se trata todo esto. No tienes autoridad por lo que haces más que la autoridad de lo que sucede cuando lo haces.

Los ciegos no pueden guiar a los ciegos. Pero solo con la Verdad, un hombre puede pasar de la debilidad a la fuerza, del miedo a la fe, de la derrota al éxito e incluso mientras todavía vive, de un estado de muerte continua a la realización de la vida eterna.