



Colección Maha Yoga

La mente y las afirmaciones.



Nuestra mente es como una esponja, miles de celdillas recogen información de todos los datos que nuestros cinco sentidos reciben y de lo que nuestra mente consciente procesa a través de ellos.

Desde niños, antes de salir del útero materno, comenzamos a grabar datos e impresiones sobre la superficie en blanco que supone la mente inconsciente. Ni siquiera somos conscientes de todos los datos que recibimos, ya que son filtrados por la propia mente, para que nuestra capacidad de sentir y pensar no se vea colapsada. Sin embargo, esos datos que son desconocidos para nosotros, también son grabados en la mente inconsciente. Y no solo los pensamientos o sensaciones, sino también las emociones relacionadas con ellos.

Después, cuando una palabra o sensación exterior es recogida por los sentidos, la mente inconsciente saca a la luz todos los datos o quizás los más

importantes, relacionados con aquello que hemos percibido. Por ello, sufrimos muchas veces de reacciones espontáneas como miedo, vergüenza, rubor, escalofríos, sensaciones emocionales diversas o pensamientos, que no parece que podamos controlar. Todo ello es debido a que ante un estímulo cualquiera, la mente inconsciente ha desempolvado ese registro y todo lo relacionado con él, trayéndolo a la mente consciente donde nos afecta y nos controla de manera profunda y poderosa.

Ello es especialmente limitante cuando se trata de pensamientos. Estos pensamientos heredados de otras personas influyentes, como padres, educadores, sacerdotes, etc., van a condicionar nuestro día a día merced a las grabaciones relacionadas con esa idea que se halla en el inconsciente.

Por ejemplo, si nuestros padres y hermanos nos han llamado “inútil” una y mil veces, incluso ya como mote o costumbre, cada vez que nos dispongamos a realizar alguna actividad que requiera de cierta habilidad, la mente inconsciente reaccionará llevando a nuestro consciente la idea de que no podremos hacerlo bien porque nos sentimos un “inútil”.

Las primeras grabaciones son pre-verbales y se llevan a cabo dentro del vientre de nuestra madre. Después, el trauma del nacimiento, hecho que es tremendamente violento para el tierno e indefenso infante, queda grabado indeleblemente como una herida emocional muy profunda, que no obstante, también puede ser sanada.

Más tarde, el colegio y nuestra casa son los encargados de inculcarnos la mayoría de los pensamientos que luego pasarán a formar parte de nuestra personalidad y nuestros traumas.

En este punto cabe recordar que es inútil culpar a los demás, ya que ellos lo único que hacen es repetir patrones de conducta de las anteriores generaciones. O sea, son asimismo víctimas de sus padres y profesores, etc.

Romper esa cadena de agravios comparativos, que nos convierten a todos en esclavos de una mente inconsciente repleta de “no vales para nada”, “no sirves”, “eres malo”, “eres culpable”, es mucho más importante que culpar a nuestros ancestros, profesores, sacerdotes y hermanos mayores, que son también víctimas que este cruel juego de maltrato psicológico.

Si nos paramos un momento a analizar nuestros pensamientos, nos iremos dando cuenta de que, en su mayoría, son propiedad de otras personas. Son herencia familiar, del colegio, de la región o estado, etc., pero no son nuestros. Estamos pensando de prestado.

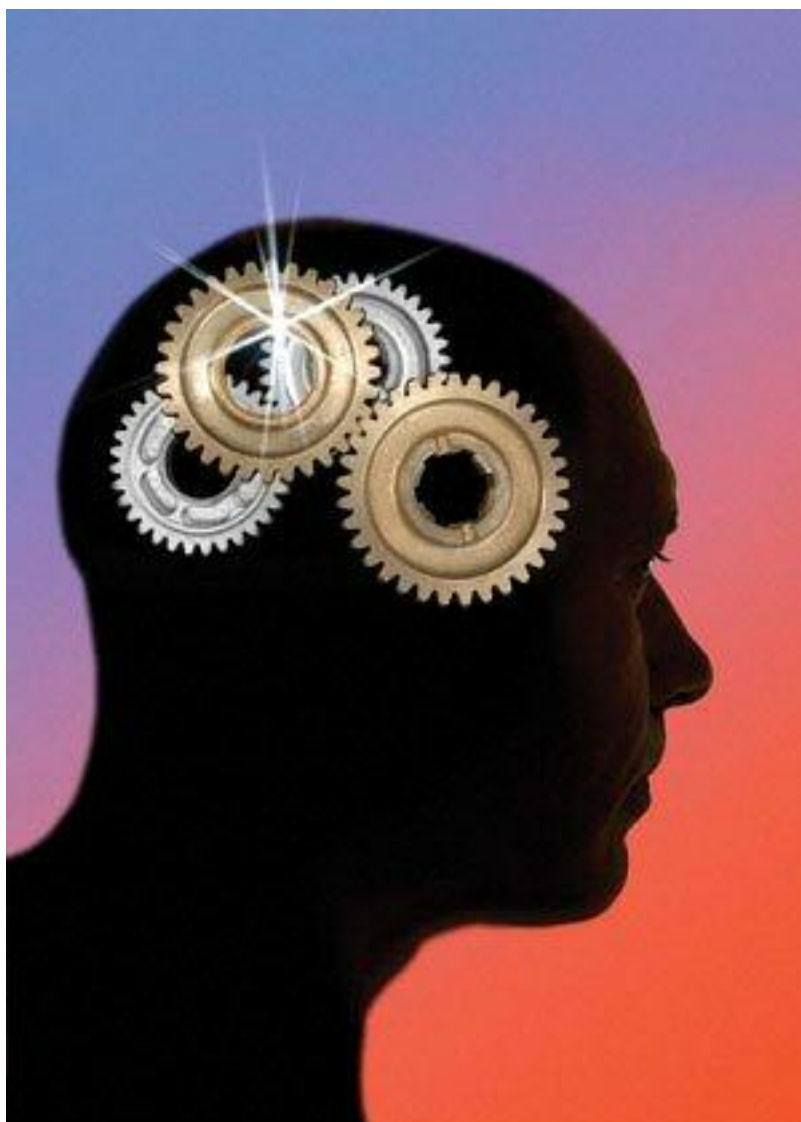
Se hace hincapié en el Maha Yoga, al igual que en otras disciplinas espirituales, en vivir el momento presente. Y ello se recalca al estudiante por muchas razones. Una de ellas es para ser consciente de los pensamientos que se están dando aquí y ahora y elegir aquellos que nos satisfagan, que nos hagan crecer como personas y nos conduzcan a la plenitud vital.

Los pensamientos, ya que son grabaciones del pasado traídas al momento presente y a la mente consciente, están habituados a vivir en el pasado y también a generar incertidumbres y miedos con respecto al futuro, pero siempre creando el futuro merced a los hechos acaecidos en el pasado.

Si en el pasado me hicieron daño en el amor, mi mente reprimirá mis deseos de amar y ser amado merced a una reconstrucción del pasado en el futuro, en donde volveré a recibir daños emocionales como los de antaño. Pero el futuro está siendo creado con los pensamientos del presente, así que puedo decidir pensar que voy a tener una relación amorosa plena y satisfactoria y que mi corazón y mis emociones estarán siempre a salvo.

El pensar de forma positiva, no solo, nos aportará felicidad en el momento presente, pues la mente crea nuestro futuro, con el molde de nuestros pensamientos actuales. El universo es energía que, cuando se condensa en determinada densidad, llamamos materia. Pero la materia, es en sí energía, al igual que nuestros pensamientos lo son. Nuestra mente genera un campo de vibraciones energéticas y electromagnéticas que inciden en los restantes campos energéticos de esta y otras dimensiones, de modo que influye de forma decisiva en cómo se construirá el futuro.

Como hijos del Creador Universal, poseemos también los atributos de nuestro Padre-Madre Dios, siendo uno de los más destacables, el de la capacidad creadora. Todos los grandes avatares han expresado que el universo es una creación mental. Buddha dijo que el universo era mente. Jesús, que trascendió las leyes físicas actualmente aceptadas a través de sus muchos y conocidos milagros, afirmó que aquello que él hacía, también estaba disponible para



nosotros, sus hermanos. El Kybalión afirma: "Todo es mente. El Universo es mental". Así pues el ser humano posee una parcela de poder, con la que se convierte en co-creador del universo.

Evidentemente, también el resultado de las acciones pasadas y de vidas anteriores, tiene mucho que decir respecto a la creación de nuestro futuro, que es compartido también con la mente grupal de la humanidad. Pero con nuestra parcela de poder, podemos transformar nuestra vida para convertirla en el "Cielo en la Tierra", pues es parte del divino Plan de la Humanidad.



El presente pues, nos posibilita a utilizar e introducir nuevos pensamientos en nuestra mente. El proceso posee una parte masculina y otra femenina. La femenina, que es más receptiva, consiste en ser conscientes de los pensamientos que queremos cambiar. Mediante la masculina, que es más activa, introducimos los nuevos pensamientos en nuestra consciencia.

Los nuevos pensamientos que introduciremos, para ser verdaderamente útiles a nuestro propósito de felicidad y plenitud, han de respetar unas normas básicas. Estas suponen que los pensamientos sean positivos y constructivos, que estén expresados en presente, no en futuro, ya que como la mente inconsciente en muy literal, lo expresado en el futuro no llegará nunca y por último no debemos manipular a otras personas con ellos. Por ejemplo, sería más adecuado decir: "Yo tengo una relación amorosa satisfactoria", que decir: "Yo tendré una relación amorosa satisfactoria", pues la estaríamos creando para el futuro, al cual nunca podremos alcanzar, ya que vivimos en un presente continuo.

El decir que disfrutamos de una relación amorosa y satisfactoria con determinada persona, sería coartar la libertad de esa persona en concreto. Toda práctica, sea de la disciplina que sea, que conlleve limitar la libertad de una persona o de sí mismo, incurre en una falta grave y no puede ser considerada espiritual.

Así pues, podemos dedicar un tiempo de nuestras prácticas diarias a las afirmaciones. Con unos quince minutos por la mañana y otros tantos por la tarde sería suficiente, modificando los pensamientos negativos por otros que hayamos elegido consciente y positivamente.

Pero también es muy importante prestar atención a los pensamientos que cruzan nuestra mente mientras estamos llevando a cabo otras actividades, a no ser que dichas actividades necesiten de toda nuestra atención.

No obstante, la mayoría de las actividades que llevamos a cabo durante el día nos permiten pensar en nuestros miedos, carencias y ansiedades. Se trata simplemente de estar conscientes de ellas y utilizar afirmaciones positivas en su lugar.

Esta actividad de constante meditación y de consciencia activa, irá siendo cada vez de más fácil ejecución conforme pasa el tiempo. Con la práctica, seremos cada vez más conscientes de los patrones de conducta negativos, que son tremendamente repetitivos y que nos roban nuestra energía vital. Al cambiarlos por positivos, nos sentiremos muchísimo mejor en el momento presente, a la vez que estaremos creando una vida mejor para nosotros mismos y para los demás, ya que el futuro está siendo creado por el pensamiento presente.

Rafael Peralto