



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 9ª:

- 9.1 Afirmaciones positivas
- 9.2 Técnica: Concentración en pensamientos positivos.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

Copyright: Rafael Peralto 2010. Reservados todos los derechos. Queda prohibida su distribución y divulgación en cualquier medio, electrónico o físico y la enseñanza de estas prácticas sin el permiso expreso del autor.



LECCIÓN 9.1

AFIRMACIONES POSITIVAS

Las afirmaciones aquí reflejadas, se basan en una búsqueda del logro interior, más que en alcanzar metas externas, que siendo también importantes, deben su éxito a alcanzar primeramente las interiores.

Estas afirmaciones pueden ser modificadas para lograr objetivos específicos o metas tanto internas como externas que no hayan quedado reflejadas en estas páginas, ya que sería imposible hacer una lista completa de afirmaciones, dada la complejidad y variedad de las metas que un humano puede desear alcanzar. No obstante, son un modelo o una referencia para un desarrollo ulterior del iniciado. Conforme se vaya acostumbrando a su uso, le será más fácil el crear las suyas propias, siempre siguiendo las normas de realizarlas en tiempo presente, en positivo y respetando la libertad ajena.

Para que su búsqueda y comprensión sea más fácil, se han clasificado entre los cuatro aspectos del ser humano, a pesar que la mayoría de ellas poseen varios aspectos evolutivos, o incluso los cuatro. Ello puede servirle al estudiante para buscar la más adecuada según qué aspecto de su ser se pueda hallar en desequilibrio y para que las afirmaciones no se amontonen sin orden ni concierto.

EVOLUCIÓN FÍSICO/VITAL

Salud:

Mi salud mejora cada día.

Mi (determinado órgano enfermo) mejora más y más cada día.

La salud es mi estado natural.

Estoy siempre sano.

Energía y vitalidad:

Estoy sano y rebosante de energía.

Cada día tengo más y más vitalidad.



EVOLUCIÓN FÍSICO/VITAL (cont.)

Sexualidad:

Mi sexualidad es inocente.
Me libero de todos los pensamientos negativos relacionados con la sexualidad.
Me amo a mí mismo siendo hombre/mujer.
Me gusto a mí mismo siendo hombre/mujer.
Amo y acepto mi sexualidad.
Estoy seguro siendo un/a hombre/mujer.
Mi sexualidad es inocente y segura.

Prosperidad:

El dinero es abundante en mi vida.
El dinero es bueno.
El dinero es mi amigo.
Yo soy un imán para el dinero.
Yo consigo todo lo que necesito fácilmente y sin esfuerzo.
La prosperidad divina fluye a través de mí.
Es seguro y bueno ser rico.
Yo soy rico/prospero ahora.

Éxito:

Todo lo que hago se convierte en éxito.
Voy por la vida de éxito en éxito.
Yo soy un hombre/mujer de éxito.

Trabajo:

Ahora trabajo en lo que me gusta y gano mucho dinero.
Expreso a mi ser a través de mi trabajo.
Ahora tengo un empleo de ganando al mes.
La creatividad del universo fluye a través de mí.
Gano mucho dinero haciendo lo que me gusta.



EVOLUCIÓN EMOCIONAL

Perdón:

Yo me perdono a mí mismo y perdono a los demás.
Estoy dispuesto a perdonar.
Estoy dispuesto a perdonar a
(Nombre de la persona), yo te perdono completamente.
Yo perdono completamente a

Inocencia:

Yo soy inocente.
Me libero de todos los pensamientos de culpa.
Estoy dispuesto a liberarme de la culpa.
Todos somos inocentes.

Paz:

Disfruto de la paz de Dios.
Estoy en paz conmigo mismo.
Estoy en paz con todos los seres.
La paz inunda de gozo todo mi ser.
Estoy dispuesto a que me inunde la paz de Dios.

Equilibrio emocional:

Yo estoy emocionalmente equilibrado.
Me amo a mí mismo y a los demás en perfecto equilibrio.

Felicidad:

El gozo divino fluye a través de mí.
Yo tengo derecho a ser feliz.
La felicidad es mi derecho divino.
Yo soy feliz ahora.



EVOLUCIÓN EMOCIONAL (cont.)

Amor:

Me amo a mí mismo y amo a los demás.
Me respeto a mí mismo y respeto a los demás.
Estoy siempre rodeado de personas amorosas y buenas.
El amor inunda todos los aspectos de mi ser.
Mi casa es un lugar de amor.

Devoción:

El amor divino fluye a través de mí.
Babaji y yo somos uno.
Annai y yo somos uno.

Expresión emocional:

Es seguro para mí el expresar mis sentimientos.
Es seguro para los demás el que yo exprese mis sentimientos.
Expreso mis sentimientos fácilmente y sin esfuerzo.

Relación con los demás:

Mi pareja y yo vivimos en un hogar de paz.
Ahora comparto mi vida con una pareja amorosa y comprensiva.
Mi familia se expresa en paz y amor.
Mi relación con los demás mejora día a día.
Veo a Dios en todas las personas.
Me gusto a mí mismo y me gustan los demás.
Yo me gusto mucho a mí mismo en presencia de los demás.
Mi relación con mi (familia/pareja/amigos) es (expresar las cualidades que deseas que tenga).

Gratitud y merecimiento:

Doy gracias a Dios por todo lo que soy.
Doy gracias a Dios por todo lo que hago.
Doy gracias a Dios por todo lo que tengo.
Yo soy merecedor de todo lo bueno.
Todos los días recibo maravillosos regalos.
Mi vida está llena de maravillosas sorpresas.



EVOLUCIÓN EMOCIONAL (cont.)

Generosidad:

Cuando más doy, más tengo para dar.
Yo doy y recibo con reciprocidad.
Disfruto cuidando y dando a los demás.

Intuición:

Mi intuición mejora día a día.
Mi intuición es fiable y segura.
Yo recibo la voz de Dios a través de la intuición.
Yo escucho a mi intuición.

EVOLUCIÓN MENTAL

Aceptación de sí:

Me amo y acepto a mí mismo tal como soy.
Yo acepto todos los aspectos de mi ser.
Estoy dispuesto a aceptarme.
Me gusto mucho a mí mismo en presencia de los demás.

Aceptación de los demás:

Permito a los demás ser como son.
Amo a todas las personas y las acepto tal y como son.
Me acepto a mí mismo y acepto a los demás.

Poder mental:

Yo soy muy poderoso.
Mi poder es inocente y seguro.
Mi poder aumenta cada día.
El poder de mi mente es seguro para mí y para todos los seres.



EVOLUCIÓN MENTAL (cont.)

Paz mental:

Yo tengo derecho a la paz mental.
La paz me inunda cada día.
Yo estoy en paz.

Concentración:

Mi concentración es fuerte.
Mi concentración mejora cada día.
Yo me concentro fácilmente y sin esfuerzo.
Yo tengo un gran poder de concentración.

Expresión de ideas:

Yo tengo derecho a expresarme.
Ahora expreso mi divina individualidad.
Mi expresión es elegante y segura.

Libertad:

Yo soy un ser libre.
Me permito ser libre.
Mi vida está llena de posibilidades maravillosas. Yo soy libre para elegir.

Sabiduría:

La sabiduría divina inunda mi ser.
Yo expreso la infinita sabiduría del universo.
Yo soy sabio.
Todo lo que Dios sabe, yo sé.



EVOLUCIÓN ESPIRITUAL

Meditación:

Mi meditación mejora día a día.
Yo disfruto mucho meditando.

Unión con lo divino:

Babaji y yo somos uno.
Yo soy uno con Dios.
Todo lo que Dios es yo soy.
Todo lo que Dios puede, yo puedo.
Todo lo que Dios tiene, yo tengo.

Perfección:

Yo vivo en divina perfección.
Yo disfruto de relaciones perfectas y amorosas.
La perfección divina inunda todo mi ser.

Equilibrio:

Yo estoy equilibrado en mi cuerpo, emoción y mente.
Yo disfruto del perfecto equilibrio de mi ser.
Yo disfruto la vida en perfecto equilibrio.

Iluminación:

Yo soy uno con Dios.
Yo estoy iluminado.





LECCIÓN 9.2

TÉCNICA: CONCENTRACIÓN EN PENSAMIENTOS POSITIVOS

Una vez hemos realizado el pranayama y la meditación Om Babaji, estaremos capacitados para introducir profunda y certeramente los pensamientos elegidos.

Se aconseja no utilizar más de tres afirmaciones, compartiendo esos quince minutos entre las tres y añadiéndoles visualizaciones positivas.

Si utilizamos ese tiempo para introducir más afirmaciones positivas, sucederá que pretenderemos abarcar mucho pero haremos poco.

Esas tres afirmaciones pueden ir dirigidas hacia campos completamente diferentes de nuestra vida, como por ejemplo: una para la salud, otra para el trabajo y otra para la culpabilidad. Cada una de ellas trabaja una parte distinta de una misma realidad, nuestra existencia.

Es necesario adjuntar emociones a los pensamientos y visualizaciones, ya que éstos se forman en el mundo astral antes de hacerse concretos en nuestro mundo físico y la dimensión astral es el mundo de las emociones. Hemos de sentir que aquello que anhelamos conseguir es ya una realidad (de algún modo ya lo es en el mundo astral).

Repetiremos las afirmaciones mentalmente y sin prisas, disfrutando de aquello que estamos aseverando.

Cuando pase algún tiempo o las afirmaciones se hayan hecho ya realidad, las cambiaremos por otras. No conviene cansarse, porque la mente no presta atención cuando se repite demasiado tiempo un mismo pensamiento. Siempre podemos volver a usar esas afirmaciones unos días o semanas más tarde.

Lo ideal es empezar por aquellas afirmaciones que producen modificaciones en nosotros mismos, sobre todo si van enfocadas a resolver dificultades del camino espiritual, como por ejemplo, la voluntad, la concentración, etc.

Las afirmaciones se construyen en positivo, en presente y tratando de no coartar la libertad ajena.

A cada una de las afirmaciones les podemos añadir imágenes en forma de visualizaciones creativas que darán más poder a lo afirmado.

