

AFIRMACIONES CIENTÍFICAS PARA LA CURACIÓN

PARAMAHAMSA YOGANANDA

Dedicado a mi Gurudeva, Guianavatar Swami Sri Yukteswar, con amor, reverencia y devoción.

Primera parte

TEORÍA DE LA CURACIÓN

1. Origen del efecto de las Afirmaciones

La palabra del hombre es el Espíritu en el nombre. Las palabras habladas son sonidos producidos por las vibraciones de los pensamientos. Los pensamientos son vibraciones emitidas por el ego o por el alma. Deberíais saturar cada una de vuestras palabras con las poderosas vibraciones de vuestras almas. Si un hombre es incapaz de infundir en sus palabras la fuerza del espíritu, el suyo es un lenguaje muerto. Cuando hablamos demasiado, o cuando exageramos o falseamos los hechos, nuestras palabras se vuelven tan inefectivas cual balas de papel disparadas con un rifle de juguete. Es por ello que tanto las palabras como las plegarias de personas locuaces o inescrupulosas en su lenguaje, suelen carecer de poder para operar un cambio positivo en el curso de los acontecimientos. Las palabras de los hombres deberían expresar no solamente la verdad, sino también su propia comprensión y realización [de dicha verdad]. Un lenguaje desprovisto de la fuerza del espíritu, se asemeja a una coronta de maíz desprovista de sus granos.

El Poder Espiritual de la Palabra Humana

Palabras colmadas de sinceridad, convicción, fe e intuición, actúan como bombas vibratorias altamente explosivas, cuyo estallido desintegra las rocas de las dificultades, operando la transformación deseada. Evitad pronunciar palabras desagradables, aun cuando se refieran a hechos verídicos. Cuando, ante un conflicto, repetimos afirmaciones sinceras, con plena comprensión, sentimiento y determinación, éstas atraen infaliblemente la ayuda de la Omnipresente Fuerza Cósmica Vibratoria. Apelad a dicho Poder con confianza infinita, desechando toda duda; de otro modo la flecha de vuestra atención errará el blanco.

Una vez que hayáis sembrado en la tierra de la Conciencia Cósmica las semillas de vuestras oraciones, no las excavéis a menudo, con el objeto de comprobar si han germinado o no... Concededles a las fuerzas divinas la oportunidad de operar ininterrumpidamente.

El Poder Divino del Hombre

No existe nada superior a la Conciencia Cósmica o Dios. Su poder sobrepasa infinitamente los límites de la mente humana. Así pues, buscad sólo Su ayuda, lo cual no significa que deberíais volveros pasivos, inertes o crédulos, así como tampoco que deberíais despreciar el poder de vuestras propias mentes. El Señor ayuda a quienes se ayudan a sí mismos. Él os ha dotado de los poderes de la voluntad, la concentración, la fe, la razón y el sentido común, con el objeto de que hagáis uso de ellos en vuestros esfuerzos por liberaros de las perturbaciones físicas y mentales. Deberíais aplicar todos estos poderes, más apelando simultáneamente a la ayuda de Dios.

Al emitir vuestras oraciones o afirmaciones, hacedlo siempre con la confianza de que estáis empleando vuestros propios poderes –poderes recibidos de Dios- ya sea para sanaros a vosotros mismos o a otros. Pedid la ayuda divina; más simultáneamente tomad conciencia del hecho de que sois vosotros mismos quienes estáis haciendo uso, como los amados hijos del Señor, de los dones que habéis recibido de Él - la voluntad, la emoción y la razón- para resolver todos los complejos problemas de la vida. Debería establecerse un equilibrio entre el concepto medieval de la dependencia total del hombre con respecto a Dios, y el hábito moderno de depender totalmente del ego.

Aplicación de la Voluntad, el Sentimiento y la Razón

La actitud mental debería adaptarse al tipo de afirmación que se aplique: afirmaciones relacionadas con la voluntad, deben acompañarse de una enérgica determinación; afirmaciones relacionadas con los sentimientos deben acompañarse de devoción; afirmaciones relacionadas con la razón, deben acompañarse de un claro entendimiento. Cuando se desea sanar a otros, se debe seleccionar un _ tipo de afirmación que concuerde con el temperamento del paciente, sea éste activo, imaginativo, emotivo o reflexivo. Condición - fundamental en la práctica de toda afirmación es la intensidad de la atención, más la continuidad y la repetición son también factores de considerable importancia. Repetid atenta y reiteradamente vuestras afirmaciones, saturándolas de devoción, voluntad y fe... y no os inquietéis por los resultados: éstos habrán de producirse naturalmente, como fruto de vuestros esfuerzos.

Durante el proceso de curación física, la atención debe concentrarse en los infinitos poderes de la mente y no así en la enfermedad misma, ya que esto último puede debilitar la fe. Cuando se trata de superar perturbaciones mentales, tales como el temor, la ira, los malos hábitos, etc., la concentración debe fijarse en la cualidad opuesta a la que se desea vencer. Así por ejemplo, para superar el temor, debe cultivarse la conciencia del valor; para superar la ira, la conciencia de la paz; para superar la debilidad, la conciencia de la fortaleza; para superar la enfermedad, la conciencia de la salud, etcétera.

Origen Mental de las Enfermedades Crónicas

Cuando luchamos por recuperar la salud perdida, a menudo solemos prestar mayor atención al poder avasallador de la enfermedad en lugar de concentrarnos plenamente en la posibilidad de sanar; en esta forma, permitimos que la enfermedad corporal se convierta en un hábito tanto mental como físico. Este fenómeno se manifiesta especialmente en las personas tensas y aprensivas. Todo pensamiento depresivo, todo pensamiento de felicidad, de irritabilidad o de calma, graba su surco sutil en las células cerebrales, fortaleciendo nuestras tendencias ya sea hacia la enfermedad o hacia el bienestar.

Nuestras subconscientes "ideas-hábitos", ya sea de salud o de enfermedad, ejercen una poderosa influencia sobre nuestro ser. Las enfermedades rebeldes - tanto mentales como físicas- poseen siempre una profunda raíz en la mente subconsciente. Para eliminar la enfermedad es necesario arrancar estas ocultas raíces. Es por ello que toda afirmación

consciente debe ser practicada con la fuerza suficiente como para que sea capaz de imprimir [su verdad] en la mente subconsciente; entonces esta última influirá a su vez en forma automática sobre la conciencia. Así pues, las afirmaciones vigorosas que se practican en forma consciente, actúan tanto sobre la mente como sobre el cuerpo a través de la mediación de la mente subconsciente. Las afirmaciones efectuadas con una fuerza aún mayor, alcanzan no sólo a la mente subconsciente sino también a la supraconsciente, mágica surtidora de poderes milagrosos.

Toda afirmación de una Verdad debe ser practicada aplicando en ella la voluntad, el sentimiento, la inteligencia y la devoción. No debe permitirse que la atención se distraiga. Es necesario entrenar la atención cual si se tratase de un niño travieso; cada vez que se desvía de su objetivo, se le debe traer de regreso y enseñarle, una y otra vez, en forma repetida y paciente, a concentrarse en la tarea que se le ha asignado.

Fe y Atención: Dos Factores Necesarios

Si se desea que una afirmación alcance la supraconsciencia, dicha afirmación debe estar libre de toda duda e incertidumbre. La atención y la fe operan cual antorchas, capaces de conducir hasta las mentes subconsciente y supraconsciente incluso aquellas afirmaciones que se practican sin una plena comprensión de su significado.

La paciencia y la repetición atenta e inteligente, operan maravillas. Las afirmaciones practicadas para sanar perturbaciones físicas o mentales crónicas, deberían repetirse con frecuencia, profundidad y continuidad, hasta que lleguen a formar parte integrante de nuestras más hondas convicciones intuitivas. Jamás deberíamos prestar atención alguna al hecho de que el estado de nuestra salud permanezca estacionario o incluso se agrave. Es preferible morir - si la muerte ha de venir- con la convicción de poseer una salud perfecta, antes que con la idea de que se es víctima de un mal físico o mental incurable.

Aun cuando, de acuerdo al conocimiento actual del hombre, la muerte constituya irrevocablemente el fin de nuestro cuerpo, el poder del alma es capaz de modificar la "hora señalada".

2. La Curación es Producida por la Energía Vital

Jesús afirmó: "No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios". (Mateo 4:4)

La "Palabra" es la Energía Vital o la Fuerza Cósmica Vibratoria. La "boca de Dios" es el bulbo raquídeo, ubicado en la parte posterior del cerebro la cual se adelgaza progresivamente, fundiéndose en la médula espinal. Esta zona del cuerpo humano, la más vital de todas, constituye el divino portal ("boca de Dios") a través del cual penetra la "Palabra" o Energía Vital que sostiene al hombre. En las escrituras hindúes y cristianas, la Palabra es designada con los términos de Om y Amén, respectivamente.

Sólo aquel Poder Perfecto [el de la Palabra o Energía Vital] es capaz de restablecer la salud; todos los métodos de estimulación externos actúan sólo en la medida en que cooperan con la Energía Vital, y carecen de todo valor en su ausencia.

Curación de Acuerdo al Temperamento

Las drogas prescritas por la medicina, los masajes, los ajustes de la columna vertebral y las estimulaciones eléctricas, pueden servir de ayuda en la recuperación de la perdida armonía de las células, ya sea a través de su acción química sobre la sangre o a través de su efecto fisiológico. Estos métodos externos suelen a veces cooperar con la Energía Vital en el proceso de la curación, mas carecen de todo poder si se les aplica a un cuerpo muerto, del cual la Energía Vital se ha retirado.

Pocos son los que saben que, de acuerdo a la naturaleza particular de cada individuo - sea ésta imaginativa, intelectual, idealista, emocional, volitiva o combativa- es posible aplicar en forma especial ya sea la imaginación, la razón, la fe, la emoción, la voluntad, o el esfuerzo, respectivamente. Coué ha destacado el valor de la autosugestión *;

(* El método de psicoterapia utilizado por Coué se basaba en el poder de la imaginación, y no así en el poder de la fuerza de voluntad. Recurriendo a afirmaciones tales como: "Diariamente estoy mejorando en todos aspectos", Coué pedía a sus sujetos que las repitiesen una y otra vez, cuando sus mentes estuviesen en un estado receptivo. Su teoría era que las afirmaciones penetrarían en la subconsciencia, desplazando los pensamientos que inducían ansiedad o conducían a la enfermedad)

más una persona de tipo intelectual no es susceptible a la sugestión, y sólo reaccionará ante una discusión metafísica acerca del poder de la conciencia sobre el cuerpo, puesto que le es indispensable comprender los "cómo" y "por qué" del poder de la mente. Si un individuo de esta naturaleza aprende, por ejemplo, que a través de la hipnosis es posible producir ampollas en el cuerpo --como lo afirma William James en sus Principios de psicología- podrá asimismo comprender el hecho de que la mente sea igualmente capaz de curar una enfermedad. Si la mente es capaz de alterar la salud, es asimismo capaz de restablecerla. Las diferentes partes del cuerpo han sido desarrolladas a través del poder de la mente: es ella la que supervisa la formación de las células corporales y puede también revitalizarlas.

La autosugestión es igualmente de poco valor en un individuo dotado de una voluntad poderosa. Este tipo de persona puede sanar de una enfermedad mediante la aplicación de afirmaciones capaces de estimular su voluntad en lugar de su imaginación. Mas la autosugestión tiene su aplicación en quienes están dotados de un temperamento fundamentalmente emotivo.

El Poder de la Emoción y de la Voluntad

Es conocido el caso de cierto individuo mudo, que recuperó la facultad de hablar al huir de un edificio en llamas. La aguda impresión emocional recibida ante el espectáculo de las llamas, le llevó a gritar: "Fuego! Fuego!", olvidándose de que hasta entonces no había sido capaz de hablar. El impacto de la violenta emoción conquistó su subconsciente "enfermedad-hábito". Este suceso constituye un ejemplo ilustrativo acerca del efecto del poder de una atención intensamente focalizada.

Encontrándome en plena travesía India y Ceylán, durante mi primer viaje marítimo, me vi súbitamente acosado por un acceso de vómitos y mareo. El incidente me perturbó bastante, pues hizo presa de mí sorpresivamente, precisamente cuando me encontraba disfrutando de mi primera experiencia en una habitación flotante (mi camarote) y una aldea que navega. Decidí entonces no volver a permitirme jamás caer víctima de semejante trepa de mi organismo. Adelantando un pie, lo fijé firmemente sobre el suelo de mi cabina, y le ordené a mi voluntad no volver nunca a aceptar la experiencia del mareo. Y aun cuando posteriormente volví a viajar por mar en numerosas ocasiones - durante un mes entre Japón y la India, cincuenta días entre Calcuta y Boston, y veintiséis días entre Seattle y Alaska – jamás volví a ser presa del mareo

Estimulación de la Energía Vital

Los poderes de la voluntad, la imaginación, el razonamiento y la emoción, no pueden por sí solos efectuar curación física alguna. Ellos operan solamente como agentes diversos, los cuales, de acuerdo al temperamento de cada individuo, pueden estimular la energía vital; mas es ésta quien sana la enfermedad. En un caso de parálisis del brazo, por ejemplo, si la voluntad o la imaginación son estimuladas en forma continua, la energía vital puede fluir repentinamente a los tejidos enfermos, restableciendo la normalidad del brazo.

La repetición de las afirmaciones debería realizarse en forma firme y continuada, con el objeto de que la fuerza de la voluntad, de la razón o de la emoción, posea la intensidad suficiente como para estimular la energía vital inactiva, recanalizándola hacia las funciones normales. Jamás se debería despreciar la importancia de los esfuerzos repetidos con una profundidad cada vez mayor.

Cuando se planta un árbol, el éxito de la empresa depende de dos factores: la potencia de la semilla y las condiciones del terreno. Asimismo, cuando se trata de sanar una enfermedad, dos factores son esenciales: el poder del terapeuta y la receptividad del paciente.

He aquí dos citas bíblicas que demuestran que tanto el poder del terapeuta como la fe del enfermo son necesarias: "Luego Jesús, sintiendo en sí mismo la virtud (la fuerza curativa) que había salido de él..." "Y le dijo: Hija, tu fe te ha sanado."

El Conocimiento de los Grandes Terapeutas

Los grandes hombres dotados de realización divina y del poder de sanar a otros, no curan las enfermedades en forma accidental, sino que aplican un conocimiento preciso. Comprendiendo plenamente el control de la energía vital, ellos proyectan hacia el enfermo una corriente estimulante, la cual, al penetrar en él, es capaz de armonizar el flujo de dicha energía en su organismo. Durante el proceso de curación, tales hombres ven de hecho cómo las leyes psico-físicas de la Naturaleza operan en los tejidos del enfermo, restableciendo la normalidad.

Personas dotadas de un menor grado de realización espiritual también son capaces tanto de sanarse a sí mismas como a otros, dirigiendo mentalmente el flujo de la energía vital, a través de la representación visual interna, hacia la región corporal afectada.

El restablecimiento de la salud física, mental o espiritual, puede producirse en forma instantánea. La oscuridad hacinada a través de las edades en un determinado aposento, puede ser disipada en un instante, con sólo encender una luz en él, más no así luchando por ahuyentar las tinieblas. Pero nadie puede predecir en qué preciso momento será sanado, de modo que nunca se debería fijar un límite de tiempo determinado para el acontecimiento. Es la fe - y no así el tiempo- lo que determinará cuando se consumará la curación. Los resultados dependerán del correcto despertar de la Energía Vital y del estado en que se encuentren las mentes consciente y subconsciente del individuo afectado. La falta de fe paraliza la Energía Vital, obstaculizando la obra perfecta de este médico divino. arquitecto del cuerpo, y obrero maestro.

El esfuerzo y la atención son fundamentales para alcanzar el grado de profundidad en la fe, la voluntad o la imaginación, que impulsarán automáticamente la energía vital a operar la curación. Tanto la ansiedad como la expectación con respecto a los resultados debilitan la fuerza de la verdadera fe. Si el hombre no emplea su voluntad y su fe, la energía vital permanece adormecida, inoperante.

Se requiere cierto tiempo para revivificar la fuerza de una voluntad, una fe o una imaginación debilitadas, en un paciente que sufre de una enfermedad crónica, pues los pensamientos mórbidos se encuentran sutilmente grabados en sus células cerebrales.

Así como el mal hábito de la "conciencia de enfermedad" suele requerir de un largo tiempo para desarrollarse, se necesita también de un cierto tiempo para que el buen hábito de "a conciencia de la salud" se restablezca.

Si afirmáis, por ejemplo: "Estoy sano", mas simultáneamente pensáis, en lo más hondo de vuestras mentes, que dicha afirmación es inefectiva, el resultado será semejante al que se obtendría si se ingiriese una potente droga, tomando al mismo tiempo otro fármaco que contrarreste los efectos de la primera. Al igual que con el uso de cualquier medicamento, cuando se emplea el pensamiento con el objeto de obtener una curación, debe tomarse la precaución de no neutralizar los pensamientos curativos mediante pensamientos negativos. Para que un pensamiento pueda operar activamente en forma exitosa, deberá estar imbuido de una fuerza de voluntad tal, que sea capaz de resistir la oposición de los pensamientos contrarios.

El Poder de las Afirmaciones Yace en la Verdad

Para que puedan ser efectivos, los pensamientos deben ser comprendidos y aplicados en forma correcta. Al penetrar por vez primera en la mente humana, las ideas suelen hacerlo en forma cruda, sin sufrir digestión alguna; para ser asimilados, requieren, pues, una profunda reflexión. Un pensamiento desprovisto de convicción espiritual carece de todo valor. Es por esto que quienes aplican las afirmaciones sin comprender la verdad en la cual se basan, esto es, la indisoluble unión entre el hombre y Dios, obtienen resultados muy pobres; de allí que se lamenten de la carencia de poder curativo de los pensamientos.

3. Curación Física, Mental v Espiritual

En su aspecto mortal, el hombre está dotado de una naturaleza triple, y anhela la liberación de todas las formas de sufrimiento, esto es:

- 1) La curación de las enfermedades corporales.
- 2) La curación de las enfermedades de la mente - enfermedades psicológicas- tales como el temor, la ira, los malos hábitos, la conciencia del fracaso, la carencia de confianza y de iniciativa, etcétera.
- 3) La curación de las enfermedades del espíritu, tales como la indiferencia, la carencia de un propósito en la vida, el dogmatismo y la soberbia intelectual, el escepticismo, el satisfacerse con el aspecto material de la existencia, y la ignorancia tanto de las leyes de la vida como de la divinidad del hombre.

Es de fundamental importancia el asignar igual valor a la prevención y a la curación de estos tres tipos de enfermedades simultáneamente.

La mayoría de los hombres fija su atención en la curación de los problemas físicos exclusivamente, debido a que éstos son los más tangibles y obvios. Más las gentes no se percatan del hecho de que las verdaderas causas de todas las aflicciones humanas, yacen en las perturbaciones mentales tales como la ansiedad, el egoísmo, etc. y en la ceguera espiritual, que impide percibir el divino significado de la vida.

Una vez que un hombre ha destruido en sí las bacterias mentales de la intolerancia, la ira y el temor, y ha liberado su alma del poder de la ignorancia, es muy poco probable que sufra de enfermedades físicas o de privaciones materiales.

Cómo Prevenir las Enfermedades Físicas

La obediencia a las leyes físicas de Dios, constituye el mejor método para prevenir toda enfermedad corporal.

Evitad los excesos en la alimentación. Una gran mayoría de personas muere a causa de su propia gula, y de su ignorancia con respecto a los hábitos dietéticos correctos.

Obedeced las divinas leyes de higiene. La práctica de la higiene de la pureza mental es superior a la higiene física, mas no por ello debe despreciarse la importancia de esta última. No viváis, sin embargo, conforme a reglas de higiene tan rígidas, que la menor desviación de ella os perturbe.

Prevenid el desgaste físico, mediante el dominio del método apropiado para conservar la energía física y para proveer al cuerpo de una inagotable cantidad de energía vital, a través de la práctica de los ejercicios de Self Realization Fellowship.

Prevenid el endurecimiento de las arterias por medio de la dieta adecuada.

Evitar someter al corazón a un trabajo exclusivo; el temor y la ira fatigan este órgano. Tanto a través de la práctica del método de Self Realization Fellowship, como del cultivo de la serenidad mental, brindarle al corazón el reposo necesario.

Si estimamos que la cantidad de sangre expulsada en cada contracción de los ventrículos del corazón suma alrededor de ciento quince mililitros, este órgano movería un peso equivalente a ocho kilogramos de sangre en un minuto. Así pues, en el lapso de un día, el corazón impulsaría aproximadamente doce toneladas de sangre, y en un año este valor ascendería a cuatro mil toneladas. Estas cifras demuestran el enorme trabajo desarrollado por el corazón.

Generalmente se considera que el corazón reposa entre cada contracción (durante el período diastólico o de expansión) con lo cual recibiría, cada veinticuatro horas, un descanso total de nueve horas. Este período diastólico, sin embargo, no corresponde a un verdadero reposo, sino que constituye simplemente una etapa de preparación para el movimiento sistólico siguiente. Las vibraciones provocadas por la contracción de los ventrículos reverberan a través de los tejidos cardíacos durante su relajación, y por lo tanto el corazón nunca se encuentra realmente en reposo.

Estando el músculo cardíaco sometido día y noche a un continuo desgaste de energía, naturalmente tiende a extenuarse. Por consiguiente, sería de considerable valor para el mantenimiento de la salud, el depararle a este músculo un reposo adecuado. El control consciente del sueño, el aprender a dormir y a despertar a voluntad, constituyen parte del entrenamiento yoga, una de cuyas fases capacita al hombre para regular los latidos cardíacos. Cuando se es capaz de controlar conscientemente el palpar del corazón, se ha alcanzado el dominio sobre la muerte. Tanto el descanso físico como la renovación de la energía producidos durante el sueño normal, constituyen sólo un pálido reflejo de la maravillosa calma y fortaleza obtenidas a través del "sueño consciente", en el cual incluso el corazón reposa.

Dijo San Pablo (Corintios 15:31): "...por la gloria que en orden a vosotros tengo en Cristo Jesús, nuestro Señor, cada día muero", esto es, la santa paz que acompaña a la Conciencia del Cristo, descansa o detiene el corazón. Numerosos son los pasajes bíblicos que revelan el hecho de que los antiguos profetas dominaban el arte del reposo cardíaco, ya fuese a través de la meditación científica o de la total entrega espiritual a Dios.

En el año 1837, cierto conocido fakir hindú llamado Sadhu Haridas, fue sepultado bajo tierra por orden de Ranjit Singh, Maharajá de Punjab, como parte de un experimento rigurosamente controlado.

Bajo constante vigilancia, este hombre permaneció enterrado durante cuarenta días, en el interior de una cavidad completamente amurallada. Al cabo de dicho plazo, su cuerpo fue desenterrado ante la presencia de numerosos dignatarios de la corte, además de algunos caballeros ingleses, entre quienes se contaba el Coronel Sir. C. M. Wade, de Londres. Sadhu Haridas reasumió la respiración y se reintegró a la vida normal. Con ocasión de un experimento anterior, dirigido por el Rajá Dhyán Singh en Jamu, Cachemira, Sadhu Haridas permaneció sepultado durante cuatro meses. Este hombre había dominado el arte tanto de controlar como de hacer descansar el corazón.

Cómo Prevenir las Enfermedades Mentales

Cultivar la paz y la confianza en Dios. Liberad vuestras mentes de todo pensamiento perturbador, colmándolas de amor y de dicha. Tomad conciencia de la superioridad de la curación de tipo mental sobre la terapia física. Desechad los malos hábitos, bajo cuyo influjo vuestras vidas se vuelven miserables.

Cómo prevenir las Enfermedades Espirituales

Es posible hacer que nuestras mentes se vuelvan cada vez más espirituales, mediante el método de liberarnos de todo concepto de mortalidad y de mutabilidad, conceptos que limitan nuestro ser. El cuerpo no es sino vibración materializada, y debería ser reconocido como tal. La conciencia de la enfermedad, de la decadencia y de la muerte, puede ser desalojada por medio de la comprensión científica tanto de las profundas leyes que unifican la materia y el Espíritu, como de la calidad ilusoria de la manifestación del Espíritu en forma de materia, de lo Infinito en forma finita. Creed firmemente que habéis sido creados a imagen del Padre, y que por lo tanto sois inmortales y perfectos.

La ciencia ha comprobado que incluso la más ínfima partícula de materia, o la más mínima onda de energía, son indestructibles; el alma - o la esencia espiritual del hombre- es también indestructible. La materia sufre cambios; el alma sufre experiencias cambiantes. A los cambios radicales se les denomina muerte; mas la muerte ~ el cambio de la forma física- no altera ni destruye la esencia espiritual.

Numerosos son los métodos de concentración y de meditación que se suelen enseñar, mas los métodos de Self Realization Fellowship son los más efectivos. Aplicad en vuestras vidas diarias la paz y el equilibrio que experimentáis durante la práctica de la concentración y de la meditación. Conservad vuestra ecuanimidad incluso en medio de circunstancias difíciles. No os dejéis avasallar por emociones violentas; aun frente a lo acontecimientos más adversos, erguíos imperturbables.

Evaluación de los Métodos Terapéuticos

Generalmente se considera que la enfermedad es producida por causas externas, materiales. Pocos tienen conciencia de que la causa del proceso yace en la inactividad de la energía vital interna. Cuando los vehículos celulares o tisulares de la energía vital se encuentran seriamente lesionados, dicha energía se retira de la región afectada, dando origen al fenómeno de la perturbación. Tanto las drogas como los masajes y la estimulación eléctrica, actúan sobre las células meramente como activantes, ayudando a inducir a la energía vital a reintegrarse a su obra de manutención y reparación.

No deberíamos ser extremistas en ningún sentido, sino adoptar cualquier método terapéutico que consideremos conveniente, de acuerdo a nuestras convicciones individuales. Tanto las drogas como el alimento poseen una acción química definida sobre la sangre y sobre los tejidos. Puesto que hacemos uso de los alimentos para mantenernos, por qué habríamos de despreciar los efectos de los medicamentos o de otros medios terapéuticos físicos, sobre nuestro cuerpo? Mientras la conciencia de la materia impere en el hombre, los métodos físicos de curación serán siempre útiles, aun

cuando adolezcan de limitaciones, debido al hecho de que son aplicados desde el exterior. Los mejores métodos son aquellos que ayudan a la energía vital a reasumir sus actividades terapéuticas internas.

Las drogas pueden ayudar químicamente, a través de su acción sobre la sangre y los tejidos; la aplicación de métodos de estimulación eléctrica también pueden ser de utilidad. Más ni los medicamentos ni la electricidad son capaces de sanar por sí solos una enfermedad; todo lo que pueden hacer es estimular o inducir a la energía vital a retornar a la región enferma que ha abandonado. Si nos es posible manejar la acción de la energía vital en forma directa, es conveniente prescindir de todo agente terapéutico externo, sea éste una droga o la aplicación de la electricidad o de cualquier otro instrumento intermediario.

Aplicación de las leyes Divinas en el Plano Material

Los ungüentos pueden ser de utilidad en el tratamiento de las escoriaciones, el prurito, las heridas superficiales, etc. Asimismo, si os habéis fracturado una pierna o un brazo, no es necesario darle a la energía vital el trabajo de reacomodar los huesos desplazados, puesto que un traumatólogo - un hijo de Dios, capaz de servir como instrumento de Él - puede tratar la fractura por medio del empleo de su pericia y de su conocimiento de las leyes de Dios aplicadas al mundo material. Si, mediante el poder mental, sois capaces de sanar instantáneamente vuestros huesos quebrados, hacedlo así; mas si carecéis de dicho poder, sería insensato que aguardaseis hasta adquirirlo para sanaros.

Podemos ayudar a remover o aliviar la congestión de los nervios o de las vértebras por medio del ayuno, los masajes, los tratamientos osteopáticos y reumatológicos, las posturas del yoga, etc., facilitando así el libre flujo de la energía vital.

Cómo adquirir Poder sobre la Energía Vital

La curación mental es superior a todos los métodos de curación física, porque la voluntad, la imaginación, la fe y la razón constituyen estados de conciencia, que actúan en forma efectiva directamente desde el interior. Ellas aportan el poder motivador que estimula y dirige a la energía vital, induciéndola a desarrollar cualquier tarea específica.

Tanto la autosugestión como el uso de diversos tipos de afirmaciones son de utilidad en la estimulación de la energía vital, mas no son siempre eficaces. Esto último se debe al hecho de que quienes practican estos métodos, suelen frecuentemente aplicarlos en forma exclusivamente mental, sin manejar conscientemente la energía vital y por tanto sin establecer conexión fisiológica alguna [entre mente y materia]. Cuando se combinan las técnicas psicofisiológicas con el poder de la voluntad, la fe y la razón, controlando y dirigiendo la energía vital en tal forma que se contacte con el estado supraconsciente, la curación es segura. En este bienaventurado estado de la Realidad, comprendemos la indisoluble unidad existente entre la materia y el Espíritu, superando así todo estado de perturbación.

Las enseñanzas de Self Realization Fellowship aportan el modus operandi para adiestrar la Voluntad en tal forma que sea capaz de dirigir a cualquier región del cuerpo la corriente de la energía vital que vibra efectivamente en él. A través de la aplicación de

este método, es posible percibir en forma definida el flujo interno de la Fuerza Cósmica Vibratoria.

4. La Naturaleza de la Creación

La materia no existe tal cual la concebimos habitualmente, mas sí existe en la forma de una ilusión cósmica; y para disipar esta ilusión, se requiere de un método definido. Así como es imposible sanar a un hombre adicto a los estupefacientes en un solo instante, así también la conciencia material, que domina al hombre a través de la ley de la ilusión, no puede ser superada sino por medio del aprendizaje y la aplicación de la ley opuesta, es decir, la ley de la verdad.

A través de una serie de procesos de condensación, el Espíritu se transformó en materia; de aquí que la materia proceda del Espíritu, y no pueda por lo tanto diferir de su origen. La materia es una expresión parcial del Espíritu, en la cual lo Infinito se manifiesta como finito, lo Ilimitado como limitado. Más, puesto que la materia no es sino una manifestación ilusoria del Espíritu, ésta no Existe per se.

Conciencia y Materia

Al comienzo de la creación, el Espíritu -inmanifestado hasta entonces- se proyectó en la forma de dos naturalezas diferentes: conciencia y materia. Estas son las dos expresiones vibratorias del único Espíritu trascendental, siendo la conciencia una vibración más sutil y la materia una vibración más burda de Él.

La conciencia es la vibración del aspecto subjetivo del Espíritu, y la materia es la vibración de su aspecto objetivo. El Espíritu, como Conciencia Cósmica, es potencialmente inmanente en la materia vibratoria objetiva; y, en su aspecto subjetivo, se manifiesta como la conciencia presente en todas las formas creadas, alcanzando su máxima expresión en la mente humana y en las innumerables ramificaciones de los procesos reflexivos, emotivos, volitivos e imaginativos de ésta.

La diferencia entre Espíritu y materia yace en la realidad de las vibraciones de ambos; as decir, se trata de una diferencia de grado, mas no de especie. El siguiente ejemplo ilustrará mejor este hecho: Aun cuando todas las vibraciones son cualitativamente semejantes, al oído humano sólo es capaz de percibir las vibraciones más burdas, aquellas que oscilan entre los límites de dieciséis y veinte mil ciclos por segundo; vibraciones de menos de dieciséis y más de veinte mil ciclos por segundo son generalmente inaudibles. No existe ninguna diferencia esencial entre las vibraciones audibles e inaudibles, aun cuando sí existe una diferencia relativa, de grado, entre ellas.

A través del poder de Maya – la ilusión cósmica- el Creador ha hecho que las manifestaciones materiales se presenten tan claramente diferenciadas e individualizadas ante la mente humana, que ésta no las asocia en forma alguna con el Espíritu.

El Pensamiento: La Vibración Más Sutil

Contenida en la burda vibración del cuerpo físico, se encuentra la vibración más sutil de la corriente cósmica, la energía vital; e inundando tanto el cuerpo como la energía vital misma, se encuentra la vibración todavía más refinada de la conciencia.

Las vibraciones de la conciencia son tan sutiles que no es posible detectarlas mediante instrumento físico alguno; sólo la conciencia puede aprehender a la conciencia. Los seres humanos captan las miríadas de vibraciones emitidas por las conciencias de otros seres humanos, expresadas a través de palabras, acciones, miradas, gestos, silencios, actitudes, etcétera.

Todo hombre lleva estampada en sí la marca vibratoria de su propio estado de conciencia, y emite una influencia característica tanto sobre las personas como sobre los objetos. Así por ejemplo, una habitación en la que mora un hombre determinado, se encuentra impregnada de las vibraciones de sus pensamientos. Toda persona dotada de un cierto grado de sensibilidad, será capaz de percibir nítidamente dichas vibraciones.

El ego humano --o su sentido de "Yoidad", la distorsionada imagen mortal del alma inmortal- aprehende la conciencia en Forma directa, y la materia (el cuerpo humano y todas las demás formas de la creación) en forma indirecta, a través de procesos mentales y de percepciones sensoriales. El ego está, pues, siempre consciente de su propia conciencia, más no lo está de la materia --ni siquiera del cuerpo en que él mismo habita-- sino cuando fija su atención en ella. De allí que un hombre que se encuentra profundamente concentrado en un determinado tema, esté consciente de su mente, mas no así de su cuerpo.

Cuerpo y Conciencia, Creados por el Hombre en el Estado Onírico

Todas las experiencias producidas en el estado de vigilia de un hombre, pueden ser reproducidas en el estado onírico de su conciencia. Sumido en este estado, el hombre puede soñar que camina alegremente por un hermoso jardín, y de pronto se encuentra ante el cadáver de un amigo; entonces sufre, llora, le duele la cabeza, y su corazón palpita angustiosamente. O tal vez se presente súbitamente una tempestad en su sueño, y se sienta entonces mojado y frío... Más, apenas despierte, el protagonista de los sueños reirá de todas sus experiencias oníricas.

Existe alguna diferencia entre las experiencias de un hombre en el estado onírico y sus experiencias en el estado vigil?. Durante su sueño, este individuo ha experimentado la materia - manifestada en su propio cuerpo, en el de su amigo, en el jardín, etc.: y la conciencia, manifestada en sus sentimientos de gozo y de dolor. Así pues, ambas conciencias -la de la materia y la de la conciencia misma- están presentes tanta cuando el hombre sueña como cuando está despierto.

El hombre es capaz de crear materia y conciencia en un ilusorio mundo onírico. No debería, pues, serle difícil comprender el hecho de que el Espíritu, haciendo uso del poder de maya, haya creado para el hombre el mundo onírico de la "vida": una existencia consciente que es, en esencia, tan irreal - tan efímera y cambiante-- como lo son las experiencias de los sueños.

Maya o la Ilusión Cósmica

El mundo de los fenómenos opera bajo el poder de maya, la ley de la dualidad o de los estados opuestos, y es por lo tanto un mundo irreal, cuya existencia oculta la verdad de la unidad e inmutabilidad divinas. El hombre sueña, en su aspecto mortal, con las dualidades y los contrastes - con la vida y la muerte, la salud y la enfermedad, la felicidad y el dolor- más, cuando se despierta fin la conciencia del alma, toda dualidad desaparece, y se reconoce a sí mismo como el eterno y bienaventurado Espíritu.

Las Necesidades de la Humanidad Extraviada

Para la desorientada humanidad, tanto la ayuda médica como la ayuda mental son importantes. Es innegable la superioridad de la mente sobre el poder de los medios terapéuticos materiales, más la acción de los alimentos, las hierbas medicinales y las drogas, aunque más limitada, es también innegable. Al hacer uso de métodos mentales para obtener la salud, no es necesario desdeñar totalmente los sistemas físicos de curación, ya que estos últimos son el resultado de la investigación de las leyes físicas de Dios.

Mientras exista en el hombre la conciencia material de su cuerpo, éste no debería desdeñar totalmente el uso de las drogas curativas. Más, tan pronto como su comprensión del origen inmaterial del cuerpo aumente en el grado suficiente, su fe en el poder terapéutico de los medicamentos desaparecerá, ya que comprenderá que toda enfermedad tiene su raíz en la mente.

La Sabiduría: Suprema Terapia Purificadora

Mi maestro, Sri Yukteswar, jamás afirmó que los medicamentos fuesen inútiles. Y, sin embargo, entrenó a sus discípulos en forma al que, habiendo expandido sus conciencias, cuando caían enfermos muchos de ellos empleaban exclusivamente el poder mental para sanarse. El maestro solía afirmar: "La sabiduría constituye la suprema terapia purificadora".

Existen individuos, tanto en el Occidente como en Oriente, que niegan en forma fanática la existencia de la materia, aun cuando ellos mismos se encuentran todavía dominados por la conciencia corporal hasta el extremo de sentirse desfallecer cuando se ven privados de una sola de sus comidas habituales.

Cuando nos encontramos en aquel estado de realización en el cual cuerpo y mente, vida y muerte, salud y enfermedad, nos parecen fenómenos igualmente ilusorios, solamente entonces nos es lícito afirmar que no creemos en la existencia de la materia.

Conciencia Humana y Conciencia divina

A través de maya - y de su consecuencia, la ignorancia del hombre con respecto a su propia alma- la conciencia humana se encuentra aislada de la Conciencia Cósmica. La mente humana está sujeta a los cambios y a las limitaciones, mas la Conciencia Cósmica está libre de toda restricción, y jamás se compromete en las experiencias de la dualidad: las experiencias de vida y muerte, salud y enfermedad, efímeros dolores y

alegrías, etc. Siempre impera en la mente divina una inmutable percepción de la felicidad suprema.

El proceso de liberación de la conciencia humana se desarrolla a través del entrenamiento por medio del estudio, las afirmaciones, la concentración y la meditación. Este entrenamiento nos enseña a retraer nuestra atención de las vibraciones del burdo cuerpo y de las incesantes fluctuaciones de los pensamientos y emociones, capacitándonos para percibir las vibraciones más sutiles y estables de la energía vital y de los estados mentales superiores.

Confiad en el Divino Poder que Yace en Vuestro Interior

Las personas dotadas de una intensa conciencia material, es decir, quienes acostumbran identificar su "ser" con el cuerpo físico, deben ser guiadas paulatinamente, a fin de que aprendan a depender cada vez menos de los medicamentos y de la ayuda externa en general, y a confiar más y más en el divino poder que mora en su propio interior

SEGUNDA PARTE: MÉTODO Y PRÁCTICA

5. Técnica de las Afirmaciones

Reglas Preliminares

- 1) Sentarse enfrentando el Norte o el Este. Escójase una silla de respaldo recto, desprovista de soportes para los brazos, y cúbrase a silla con una manta de lana. La lana sirve al propósito de aislar el cuerpo de las corrientes magnéticas de la tierra, las cuales tienden a ligar a la mente a las percepciones materiales.
- 2) Cíérrense los ojos y concéntrese la atención en la región del bulbo raquídeo (en la parte posterior del cuello), salvo que en las instrucciones específicas se indique otra cosa. Manténgase la espalda recta, el pecho erguido, el abdomen retraído pero relajado. Inhálase profundamente, exhalando luego el aliento; repítase esta operación tres veces.
- 3) Relájese el cuerpo, y manténgase inmóvil. Desalójense de la mente todos los pensamientos inquietos, y retírese la atención de toda sensación corporal, sea ésta térmica, auditiva, etc.
- 4) No debe pensarse en el tipo particular de curación que se necesita.
- 5) Deséchese toda ansiedad, toda falta de confianza, toda preocupación. Tómese conciencia, en forma serena y confiada, de que la divina ley opera efectivamente, y es omnipotente. Se debe impedir que la duda o la desconfianza hagan presa de la mente la fe y la concentración permiten que la ley opere sin ningún obstáculo. Imprímase en la mente el pensamiento de que todos los estados corporales están sujetos al cambio y son curables, y de que la sola idea de la existencia de una enfermedad crónica constituye una ilusión.

TIEMPO: Las afirmaciones deberían aplicarse en el momento de despertar, en la mañana, o durante el período de somnolencia que precede al sueño, por la noche

Cuando se practican las afirmaciones en grupo, las reuniones pueden efectuarse cualquier hora conveniente.

LUGAR: En lo posible debe elegirse un sitio silencioso y tranquilo. Si es necesario reunirse en un local ruidoso, deben ignorarse los ruidos y dedicar toda la atención a la devota práctica de las afirmaciones.

MÉTODO: Antes de comenzar a practicar las afirmaciones, debe limpiarse la mente de toda inquietud y de toda preocupación. Elíjase la afirmación que se necesita, y repítasela en forma completa, comenzando en voz alta y bajando progresivamente la voz - mientras la repetición se hace a su vez más lenta- hasta acabar en un murmullo. Entonces deberá continuarse repitiendo la afirmación en forma mental solamente, sin mover los labios ni la lengua, hasta que se sienta que se ha alcanzado una profunda e ininterrumpida concentración. En este período no debe caerse en un estado de sopor, sino que debe existir una profunda continuidad de pensamiento, un pensamiento que fluye sin interrupción.

Si se continúa con la afirmación mental, ahondando aún más, surgirá una sensación de paz y de dicha crecientes. Durante el estado de honda concentración, nuestras afirmaciones mentales se sumergen en la corriente del subconsciente, para retornar posteriormente a la esfera de la conciencia reforzadas con el poder de influir sobre la mente consciente a través de la ley del hábito.

En aquel período de la práctica en el cual se experimenta una creciente paz, vuestras afirmaciones llegan aún más hondo, penetrando en el reino de la supraconciencia desde dicho reino regresan a la conciencia dotadas esta vez de un poder ilimitado para influir sobre la mente consciente, para satisfacer vuestros deseos. No alberguéis duda alguna, y os será posible comprobar el milagro de esta fe científica.

Durante las afirmaciones practicadas en forma colectiva para curar las enfermedades físicas o mentales de algún miembro del grupo o de otros, procúrese cuidar de que tanto el tono de voz como la fuerza mental, la concentración y el sentido de fe y de paz con que se repiten las afirmaciones, sean todos igualmente uniformes dentro del grupo.

Las mentes más débiles disminuyen la fuerza de las afirmaciones colectivas, y pueden incluso desviar el flujo de poder de su destino, la supraconciencia. Por ello es indispensable no efectuar movimiento alguno (durante la práctica) ni permitir que la mente se vuelva inquieta. Para alcanzar el éxito, se requiere de la concentración de todos los miembros del grupo.

En las afirmaciones colectivas, el director del grupo debería leer las afirmaciones en forma rítmica, y el resto de la concurrencia repetirá sus palabras con el mismo ritmo y entonación.

Afirmaciones Inspiradas por el Alma

Las afirmaciones que aparecen en el presente libro, han sido saturadas por la inspiración del alma. Estas semillas de afirmaciones deberán ser sembradas en la tierra de la paz supraconsciente, y regadas por la fe y la concentración vuestras, las cuales crearán las vibraciones internas activas que promoverán la germinación de las semillas.

Numerosos son los procesos involucrados entre la siembra de la semilla de la afirmación, y la obtención de sus frutos. A fin de que se produzcan los anhelados resultados, todas las condiciones necesarias para su desarrollo deberán ser cumplidas. La semilla de la afirmación debe ser una semilla en buen estado; es decir, debe estar libre de los defectos de la duda, la inquietud, y la falta de atención. Deberá sembrársela en la mente y en el corazón, en forma concentrada, serena y devota; y deberá regársela con una repetición siempre fresca y profunda, y con una fe ilimitada.

Evítese siempre la repetición mecánica. A esto se refiere el mandato bíblico: "No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano." (Éxodo 20:7). Las afirmaciones deben repetirse en forma firme, intensa y sincera, hasta que se alcance un poder tal, que una orden mental, una poderosa instancia interior, baste para modificar las células corporales y para urgir al alma a operar milagros.

Etapas del Cántico Mental

Recuérdese nuevamente que las afirmaciones deberían repetirse en alta voz, con la entonación apropiada, bajando luego el tono de la voz hasta acabar en un susurro; pero recuérdese, por sobre todo, que la práctica deberá hacerse con concentración y devoción. En esta forma, por medio de la propia convicción con respecto a la eficacia y la verdad de las afirmaciones, los pensamientos [contenidos en ellas] son conducidos desde el sentido auditivo hasta el entendimiento de la mente consciente, desde allí a la mente subconsciente o automática, y desde ésta a la mente supraconsciente. Quienes crean, serán curados por medio de la práctica de estas afirmaciones.

Las cinco etapas a seguir en la repetición de las afirmaciones son: repetición consciente en alta voz, repetición en un susurro, repetición mental, repetición subconsciente. v repetición supraconsciente.

Om o Amén, el Sonido Cósmico

La repetición subconsciente se vuelve ininterrumpida y automática. Cuando las profundas vibraciones internas de las afirmaciones se transforman en realización, implantándose en las mentes consciente, subconsciente y supraconsciente, entonces se ha llegado a la práctica de la afirmación supraconsciente. El cantar supraconsciente consiste en mantener la atención fija, en forma ininterrumpida, en la verdadera Vibración Cósmica [Om o Amén), y no en un sonido imaginario.

A medida que se pasa de una etapa a la otra en la práctica de las afirmaciones, la actitud mental debería cambiar paralelamente, interiorizándose y concentrándose cada vez más. La meta consiste en que tanto la persona que practica la afirmación como el proceso de la práctica misma y la afirmación en sí, lleguen a identificarse en una sola entidad indisoluble. La mente debería alcanzar el más hondo estado (de concentración) en forma consciente - sin sumirse en el sopor, la divagación mental o la somnolencia estado en que la atención se encuentre tan intensamente focalizada, que todo pensamiento se sumerja y se funda en un solo pensamiento central, cual partículas de metal atraídas por un imán irresistible.

Los Tres Centros Fisiológicos

Durante las afirmaciones en las cuales se aplica fundamentalmente la voluntad, deberá fijarse la atención en el punto medio entre las cejas; cuando se aplican afirmaciones de tipo intelectual, el centro de la concentración deberá ser el bulbo raquídeo* ; y en las afirmaciones de fervor, la concentración deberá centrarse en el corazón. Según la ocasión, el hombre suele fijar su mente en forma automática en alguna de estas regiones fisiológicas; en los estados emocionales, por ejemplo, se suele percibir el centro cardíaco con exclusión de todo el resto del cuerpo. Por medio de la práctica de las afirmaciones se adquiere el poder de dirigir la atención en forma consciente, a las fuentes vitales de la voluntad, el pensamiento y el sentimiento.

La fe absoluta e inquebrantable en Dios constituye el supremo método de curación instantánea. Y el más excelso y productivo de los deberes humanos consiste en realizar un constante esfuerzo por despertar una fe semejante.

(*El bulbo raquídeo y el punto medio entre las dos cejas constituyen de hecho los polos positivo y negativo, respectivamente, de un solo centro de fuerza inteligente. Paramahansaji solía indicar a veces a los devotos que se concentrasen en el punto medio entre las cejas, y en otras ocasiones les ordenaba concentrarse en el bulbo raquídeo, mas ambos centros constituyen en verdad uno solo, por medio de su polaridad. Cuando, en forma serena y concentrada, se fija la mirada en el punto medio entre las cejas, la corriente proveniente de ambos ojos se dirige primero hacia dicho punto, y luego al bulbo raquídeo. Entonces aparece en la frente al ojo único de luz astral, el cual se refleja allí desde el bulbo raquídeo.)

6. Afirmaciones Científicas para la Curación

Al aplicar las afirmaciones contenidas en este libro, tanto el devoto individualmente como el director de un grupo pueden leer la afirmación completa, sin interrupción alguna, o detenerse y repetir algunas frases del texto, toda vez que lo deseen.

Afirmaciones Terapéuticas Generales

En cada altar del pensamiento,
de la voluntad, del sentimiento,
moras Tú, moras Tú.
Tú eres todo sentimiento,
toda voluntad, todo pensamiento.
Eres Tú quien les guía;
permíteles seguirte, a Ti,
permíteles seguirte...
permite que sean, así,
como Tú eres.

En el templo de la conciencia mía,
la luz -Tu luz- moraba,
y yo no la veía; más sí la veo hoy día.
El templo está iluminado, el templo está sano, unificado.

Soñando, mientras dormía, creía
que el templo se había quebrado,
minado por el miedo, la ansiedad y la ignorancia mías

Minado por el miedo, la ansiedad y la ignorancia mías,
soñando, mientras dormía,
creí que el templo se había quebrado.
Tú me has despertado hoy,
Tú me has despertado;
Tu templo está sano hoy,
Tu templo ha sanado.

Anhelo adorarte a Ti,
anhelo adorarte.
En la estrella, en el corazón,
en la célula del cuerpo,
te amo a Ti, te amo.
Juego contigo en el electrón.
Anhelo adorarte en cuerpo,
estrella y constelación. . .
Estás en todo.
Te adoro en todo.

Celestial Voluntad Divina,
convertida en mi voluntad humana,
en mí brilla, en mí brilla;
brilla en mí Tu voluntad,
brilla en mí Tu voluntad.
Yo desearé y decidiré,
obraré y me disciplinaré,
no guiado por el ego, sino por Ti,
sino por Ti, por Ti.
Trabajaré y ejerceré mi voluntad,
pero colma Tú mi voluntad
con Tu propia voluntad,
con Tu propia voluntad.

¡Oh Padre, vuélvenos cual niños pequeños,
cual niños que son dueños de Tu reino!
La perfección del amor tuyo está en nosotros.
Como Tú, que eres perfecto, como Tú.
somos perfectos.
En cuerpo y mente somos sanos,
como lo eres Tú, como lo eres Tú.
Somos hijos tuyos,
hijos de la perfección.

Tú estás en todo,
y doquiera estás Tú, allí está la perfección.
Tú habitas en el altar de cada célula;

Tú habitas todas las células de mi cuerpo, y ellas están sanas y perfectas,
sanas y perfectas.

Hazme sentir que Tú estás en todas mis células, en todas ellas;
Hazme sentir que Tú estás en cada una de mis células
y en todas ellas. . .
en cada una de mis células, y en todas ellas.

Vida de mi propia vida, Tú eres sana,
y estás en todas partes.
Tú estás en mi corazón y en mi cerebro, en mis ojos, y en mi rostro,
y en mis miembros;
Tú estás en todas partes.
Eres Tú quien mueve mis pies;
ellos están sanos, están sanos.
Mis piernas y mis muslos están sanos,
están sanos, pues Tú moras en ellos.
Tú sostienes mis muslos,
para que me yerga, para que no caiga.
Mis muslos están sanos, pues Tú estás en ellos,
pues Tú estás en ellos.

Tú estás en mi garganta,
Tú brillas en mis mucosas,
y en mi abdomen habitas;
ellos están sanos, pues Tú estás en ellos.
Tú titilas en mi columna dorsal;
está sana, sana.
Tú fluyes en mis nervios;
están sanos, sanos.
Tú flotas en mis venas,
y en mis arterias flotas;
están sanas, sanas.
Eres fuego en mi estómago,
fuego en mis intestinos;
están sanos, sanos.

Así como Tú eres mío,
así soy yo tuyo.
Tú eres perfecto;
Tú eres mi ser, eres mi ser .
Tú eres mi cerebro,
resplandeciente y sano, sano...
sano, sano.

Libre fluya mi imaginación,
libre fluya mi imaginación.
Estoy enfermo cuando así lo creo yo;
y cuando así lo creo, sano estoy.
¡Cada hora, oh, cada momento,
en cuerpo y mente estoy sano y contento,

sano y contento!

Soñé el sueño de la enfermedad,
pero me he despertado riendo,
al encontrarme todavía
bañado en lágrimas, en lágrimas de alegría,
y no de pesar, al comprobar
que había soñado el sueño de la enfermedad.
Pues estoy sano en verdad, estoy sano.

Permíteme sentir
Tu amoroso latir, Tu amoroso latir.
tú eres mi Padre,
y yo soy Tu hijo.
Caprichoso o sumiso,
yo soy Tu hijo.
Permíteme sentir Tu saludable latir .
La sabiduría de Tu voluntad, permíteme sentir,
la sabiduría de Tu voluntad.

Afirmaciones Breves

Padre Perfecto, Tu luz fluye a través de Cristo, a través de los santos de todas las religiones, a través de los maestros de la India, y a través de mi propio ser. Tu divina luz está presente en todas las regiones de mi cuerpo. Estoy sano.

¡Oh, Consciente Energía Cósmica, Tu vida es la vida mía! Tú espiritualizas y transformas en energía los alimentos sólidos, líquidos y gaseosos con los cuales sustento mi cuerpo.

Padre Celestial, las células de mi cuerpo están hechas de luz, mis células corporales están hechas de Ti. Puesto que Tú eres perfecto, ellas son perfectas. Puesto que Tú eres Salud, ellas son sanas. Puesto que Tú eres Espíritu, ellas son Espíritu. y puesto que Tú eres la vida misma, ellas son inmortales.

Tu energía dadora de vida renueva y fortalece mi ser.

El poder terapéutico del Espíritu fluye a través de todas las células de mi cuerpo. Estoy hecho de la única sustancia universal: Dios.

Padre, tú estás en mí; estoy sano. Tu poder fluye a través de mí. Mi estómago está sano, pues Tú estás allí.

Reconozco que mi enfermedad es el resultado de mis propias transgresiones a las leyes de la salud. Por medio de la dieta correcta, del ejercicio y del recto pensar, desalojaré de mi el mal realizado.

Padre Celestial, Tú estás presente en cada átomo, en cada célula, en cada corpúsculo, en cada partícula de los nervios, del cerebro, de los tejidos. Puesto que estás en todas las partes de mi cuerpo, yo estoy sano.

La perfecta salud divina inunda todos los oscuros recodos de mi enfermedad corporal. Su luz brilla en todas las células de mi cuerpo. Mis células están completamente sanas, pues la perfección divina está en ellas.

Afirmación para Aplicar el Poder del Pensamiento

Concéntrate el pensamiento en la frente, mientras se repite lo siguiente:

Pienso y sé que mi vida fluye, pienso y sé que mi vida fluye del cerebro mío a todo mi cuerpo, fluye. . .

Luminosas centellas atraviesan las entrañas de mis tejidos.

A través de la médula espinal, por mi columna dorsal veloz se despeña, en rocío y espuma, la corriente vital...

Todas las pequeñas células beben de ella; sus diminutas bocas destellan.

Todas las pequeñas células beben de ella; sus diminutas bocas destellan.

Afirmaciones Breves

Padre Celestial, eres mío para siempre. Venero Tu presencia en todo bien, y contemplo Tu bondad a través de las ventanas de todos los pensamientos nobles.

¡Tu ilimitado y omnipotente poder terapéutico mora en mí, oh Padre! Manifiesta Tu luz a través de la oscuridad de mi ignorancia.

Doquiera Tu luz bienhechora está presente, allí mora la perfección; así pues, la perfección está en mí.

Padre Celestial, Tú eres todo sentimiento, todo voluntad, todo pensamiento. Guía Tú mis sentimientos, mi voluntad y mis pensamientos; permíteles seguirte, permíteles ser como eres Tú.

Mis sueños de perfección son los puentes que me conducen hacia el reino de las ideas puras. Diariamente buscaré la felicidad más y más en el interior de mi propia mente, y cada vez la buscaré menos a través de los placeres materiales.

Dios es el pastor de mis pensamientos inquietos. Él los guiará hasta Su morada de paz.

Purificaré mi mente mediante el pensamiento de que Dios guía cada una de mis actividades.

Para Desarrollar un Razonamiento Bien Dirigido

Para estimular la actividad mental y el razonamiento correcto, aplíquense las siguientes sugerencias:

- 1) Leer buena literatura, asimilando cuidadosamente su mensaje.
- 2) Si se lee durante una hora, escríbase durante dos horas y reflexiónese tres horas. Esta es la proporción a observarse si se desea cultivar el poder de la razón.
- 3) Ocupar la mente en ideas enaltecedoras. No se desperdicie tiempo en pensamientos negativos.

- 4) Adoptar el mejor plan de vida que se haya llegado a formular mediante el ejercicio de la razón.
- 5) Fortalecer el poder del raciocinio a través del estudio de las leyes de la mente, descritas en las enseñanzas de Self-Realization Fellowship.
- 6) La repetición de las afirmaciones contenidas en el presente libro, si se lleva a cabo con verdadera fuerza espiritual, desarrolla el poder de la mente. Psicólogos tanto antiguos como modernos han señalado que la innata inteligencia del hombre es susceptible de una infinita expansión.
- 7) Obedecer las leyes físicas, morales y sociales. Tomando la norma de considerar dichas leyes como subordinadas a una ley espiritual superior, el hombre se eleva gradualmente por encima de todas las leyes menores, para ser guiado exclusivamente por la ley del Espíritu.

Afirmación para Aplicar el Poder de la Voluntad

Concéntrate la voluntad simultáneamente en la región del bulbo raquídeo y en el punto medio entre las cejas, mientras se repite lo siguiente (primero en alta voz y luego en forma cada vez más suave, hasta acabar en un murmullo):

Que la energía vital llene mi cuerpo, yo quiero.
Con divina voluntad yo quiero
que la energía vital revivifique,
a través de mis nervios y mis músculos todos,
con su hormigueante fuego vibrante,
que revivifique quiero
mis miembros y mis tejidos todos,
con su ardiente poder regocijante.
En mis glándulas y sistema circulatorio,
fluir te ordeno, a mi mandato soberano.
A mi mandato soberano, arder te ordeno,
arder te ordeno, a mi mandato soberano.

Afirmaciones para Desarrollar la Sabiduría

Concentrarse en la región ubicada bajo la bóveda craneana, sintiendo allí la presencia del cerebro.

He aquí que en las alcobas
de la sabiduría vagan Tus pies.
Tú eres la razón en mi ser,
el poder de mi razón.
¡Oh, he aquí que vagan en mí
Tus pies, despertando cada célula diminuta
que en mi cerebro dormita!
invitándola a recibir, a abrir la puerta,
a cuanto bien la mente y los sentidos aportan,
a recibir el conocimiento que Tu ser aporta.

Pensaré y razonaré.
Para pensar,

importunarte a ti no necesito;
mas guía Tú mi razón cuando yerre,
guíala hacia la meta correcta.
¡Oh Padre Celestial, oh Divina Madre,
oh Maestro mío, oh Amigo Divino! :
solo he venido, y solo me voy;
solo contigo, solo contigo. . .
solo contigo, solo contigo.
Tú construiste para mí una morada
-una morada de células vivientes-
para mí.
Tuya es esta morada mía:
la edificó Tu vida,
y por Tu fortaleza fue creada.
Perfecta es Tu morada. Tu morada es
perfecta.

Soy Tu hijo, eres mi Padre;
ambos moramos en un mismo templo,
ambos moramos
en este templo de carne,
en este templo de carne.
Tú estás siempre aquí,
conmigo, en mi altar palpitante.

Me separé de ti y, distante,
con la oscuridad jugué.
Me separé de ti y, distante,

con el error jugué.
Cual hijo rebelde, el hogar abandoné.
Más, rodeado de sombras, he regresado;
rodeado de sombras y marcado
con el lodo de la materia, he regresado.
Tú estás aquí, y no puedo ver nada;
Tu morada 'es perfecta, y no veo nada.
Estoy ciego; Tu luz está aquí,
pero por culpa mía no veo nada,
¡oh, mía es la culpa de no ver nada!

Tras la cortina sombría
se asoma Tu luz, se asoma.
Juntas, oscuridad y luz,
no pueden permanecer, no pueden.
Juntas, ignorancia y sabiduría,
no pueden permanecer, no pueden.
¡Arroja, oh, arroja de la morada mía
la noche sombría, mi noche sombría!
Las células de mi cuerpo, de luz están hechas;
las células de mi cuerpo, de Ti están hechas.

Porque Tú eres perfecto, son perfectas;
Porque Tú eres Espíritu, son Espíritus;
Porque Tú eres eterno, son inmortales.
Afirmaciones Breves

Padre Celestial, Tu vida cósmica y yo somos uno.
Tú eres el océano y yo soy la ola: somos uno.

Exijo mi divina herencia, sabiendo intuitivamente
que todo poder y toda sabiduría
existen en mi alma en forma innata.
Dios está en mi interior ya mi alrededor,
protegiéndome; así pues, desearé de mí
todo temor, ya que éste cierra las puertas a
la luz de la guía del Señor.

Dios es el Ser interior del hombre, la única
Vida del universo entero.

Estoy sumergido en la luz eterna; ella satura
cada partícula de mi ser. Vivo en esa
luz. El Espíritu divino me colma por dentro
y por fuera.

Dios mora en lo más recóndito de mi razón,
guiándome hacia la meta correcta hoy y todos
los días.

Concentro todo mi poder y toda mi habilidad
para ser capaz de expresar la Divina
Voluntad hoy día; el perfecto equilibrio y la
perfecta paz son míos hoy.

Leyes Subconscientes, Conscientes y Supraconscientes para Alcanzar el Éxito Material

El éxito se alcanza a través de la obediencia a las leyes divinas y a las leyes materiales. Tanto el éxito material como el espiritual son importantes, pero el éxito material consiste solamente en disponer de lo indispensable para satisfacer las necesidades de la vida.

La ambición de hacer fortuna debería incluir en sí el deseo de ayudar a otros. Adquirid todo el dinero de que seáis capaces, en vuestros esfuerzos por mejorar en alguna forma vuestra comunidad, vuestro país o vuestro mundo; más jamás procuréis una ganancia económica a través de acciones que se opongan a los intereses de la humanidad.

Existen leyes subconscientes, conscientes y supraconscientes para alcanzar el éxito en el plano material, así como también para superar toda actitud mental de fracaso.

Al repetir afirmaciones en forma intensa y concentrada, tanto apenas se despierta, en

la mañana, como inmediatamente antes de dormirse, se está aplicando la ley subconsciente del éxito. Toda vez que deseéis conquistar una meta correcta, desechad toda duda, toda idea de fracaso; confiad en que, como hijos de Dios, tenéis acceso a todo lo que le pertenece al Señor.

Tanto la ignorancia de esta ley como la falta de fe en ella, han privado al hombre de su herencia inmortal. Para poder hacer uso de los recursos de la Divina Providencia, debéis destruir las semillas subconscientes de vuestros pensamientos errados, mediante la constante repetición de afirmaciones impregnadas de una confianza infinita.

Para poner en operación la ley consciente del éxito, se debe planear y actuar en forma inteligente, sintiendo en todo momento que es Dios quien os está ayudando tanto en la elaboración de vuestros planes como en vuestros continuos y laboriosos esfuerzos.

La ley supraconsciente del éxito se pone en operación a través de las oraciones y mediante la comprensión de [la verdad] la omnipotencia de Dios. No se trata de que interrumpáis vuestros esfuerzos conscientes, más no dependáis exclusivamente de vuestras propias habilidades naturales, sino que pedid además la ayuda divina en todo lo que emprendáis.

Cuando se combinan estos métodos conscientes, subconscientes y supraconscientes, el éxito es seguro. No importa cuantas veces hayáis fracasado, tratad una vez más.

Afirmación para el Éxito Material

Tú eres mi Padre,
pleno de éxito y pleno de gozo;
Yo soy Tu hijo, pleno de éxito y pleno de gozo.
Todas las riquezas de esta tierra,
todas las riquezas del universo,
te pertenecen, son tuyas.
Yo soy Tu hijo;
las riquezas de la tierra y del universo
me pertenecen, son mías...
me pertenecen, son mías.

Cultivaba pensamientos de pobreza,
y equivocadamente creía que era pobre,
y pobremente vivía.
Más he regresado a mi hogar hoy día,
y Tu conciencia me ha colmado
de fortuna y de riqueza.
Tengo éxito, tengo riquezas;
Tú eres mi tesoro,
y soy rico, rico.

Tú eres todo, todo.
Tú eres mío.
Todo lo poseo, todo.
Soy afortunado, soy rico.

Todo lo poseo, todo.
Lo poseo todo, todo,
tal cual lo posees todo Tú,
tal como Tú.
Todo lo poseo, todo.
Tú eres mi Riqueza.
y lo poseo todo.

Afirmaciones Breves

Sé que el poder de Dios es ilimitado. Puesto que he sido hecho a su imagen, yo también estoy dotado de la fuerza para vencer todos los obstáculos.

Mío es el poder creador del Espíritu. La Inteligencia Infinita me guía, y resolverá todo problema.

Dios es mi propio Banco Divino, de caudales inagotables. Siempre seré rico, pues tengo acceso a la Providencia Cósmica.

Avanzaré con fe perfecta, confiando en el poder del Bien Omnipresente, el cual me otorgará cuanto necesite, en el momento en que lo necesite.
El sol de la prosperidad divina irrumpe a través del oscuro cielo de mis limitaciones.
Soy hijo de Dios; todo cuanto es suyo, es mío.

Para Desvanecer la Ignorancia Espiritual

El éxito espiritual yace en la capacidad para "sintonizarse" (o ponerse en armonía) conscientemente con la Mente Cósmica, así como también en la habilidad para conservar la serenidad y el equilibrio en toda circunstancia, incluso ante hechos irreparables, tales como el deceso de los seres queridos u otras pérdidas semejantes. No deberíais apesadumbraros cuando la ley de la Naturaleza os separa de aquellos a quienes amáis, sino que más bien deberíais agradecer humildemente a Dios el haberos deparado durante algún tiempo el privilegio de amar, atender y cuidar a uno de sus hijos. Para alcanzar el éxito espiritual, debemos comprender los misterios de la vida, y afrontar alegre y valerosamente todas las circunstancias, conscientes de que los acontecimientos se desenvuelven de acuerdo a un hermoso plan divino. El conocimiento constituye la única vía para sanar el mal de la ignorancia.

Afirmación para el Éxito Espiritual

Tú eres Sabiduría,
Tú conoces en verdad
el origen y el fin de todo.

Yo soy Tu hijo,
y deseo conocer
el verdadero misterio de la vida,
el verdadero y gozoso fin de la vida.

Tu sabiduría, que mora en mi

habrá de enseñarme todo cuanto te es
conocido a ti,
todo cuanto te es conocido a Ti.

Afirmaciones Breves

Padre Celestial, mi voz fue creada para cantar Tu gloria. Mi corazón fue creado para responder a Tu llamado. Mi alma fue creada como un canal, a través del cual fluyese Tu amor constantemente, hacia todas las almas sedientas.

El poder de Tu amor crucifica todos mis pensamientos de duda y de temor; me elevaré así triunfalmente sobre la muerte, y ascenderé hasta Ti en las alas de la luz.

Desechando de mí todo fardo mental, me relajo y permito que Dios exprese a través de mí su perfecto amor, su perfecta sabiduría, su perfecta serenidad.

Mi Padre Celestial es amor, y yo he sido hecho a imagen suya. Soy la esfera del amor, en la cual brillan todos los planetas, todas las estrellas, todos los seres, la creación entera. Soy el amor que anega todo el universo.

Al irradiar amor y buena voluntad hacia otros, abriré la vía para que el amor de Dios venga a mí. El amor divino es el imán que atrae hacia mí todo bien.

Sólo mediante los poderes que Dios me presta, me es posible desempeñar mis deberes; mi deseo mayor es, pues, complacer al Señor. Dios, y sólo Él, constituye el supremo amor de mi corazón, la suprema aspiración de mi alma, la suprema meta de mi voluntad y de mi razón.

Afirmación para el Éxito Psicológico

Soy valiente, soy fuerte.
A través de mi ser fluye el aroma
de pensamientos exitosos,
fluye a través de mí.
Soy reposado y calmado,
dulce y generoso.
Soy amor y simpatía,
soy magnético y encantador.

Todos me complacen.
Desvanezco todo pesar, todo temor.
No tengo enemigos;
soy amigo de todos.

No poseo hábitos fijos:
hábitos de comportamiento,
hábitos de alimentación y de pensamiento.
Soy libre, libre.

¡Te ordeno, oh Atención,
que te dediques,

que practiques la concentración
en todo trabajo mío, en toda acción!
Soy capaz de hacerlo todo,
cuando así lo creo; cuando así lo creo,
soy capaz de todo.

En iglesias y templos, en plena oración,
contra mí se erguían mis pensamientos errantes,
ya mi mente impedían llegar hasta Ti,
ya mi mente impedían llegar hasta Ti.
¡Enséñame a ser dueño una vez más, oh nuevamente,
enséñame a ser dueño
de mi cerebro y de mi mente!
y pueda así ofrendártelos a Ti,
en la oración y en el éxtasis,
en la meditación y en el ensueño.

Te veneraré a Ti
en meditación y soledad.
Sentiré Tu energía
fluir en mis manos, en la actividad.
Si la pereza me alejara de Ti,
habré de encontrarte en la actividad.

Métodos Combinados

Aun cuando la superioridad de los métodos mentales sobre los métodos físicos de curación es innegable, se incluyen en el presente libro algunos ejercicios físicos, para beneficio de quienes deseen combinar ambos métodos.

Ejercicios para Mejorar la Vista

Concentrarse, con los ojos cerrados, en la región del bulbo raquídeo, y sentir que el poder de la vista, presente en los ojos, fluye a través del nervio óptico hasta la retina. Concentrarse durante un minuto en la retina, y luego abrir y cerrar los ojos algunas veces.

Girar las órbitas oculares hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha. Luego mover los ojos de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Fijar la mirada en el punto medio entre las cejas imaginando el flujo de la energía vital, que se dirige desde el bulbo raquídeo hasta los ojos, transformando estos últimos en dos focos de luz. Este ejercicio produce beneficios tanto físicos como mentales.

Afirmaciones para los Ojos

¡Os comando,
oh rayos celestes,
que os deslicéis a través de mis nervios ópticos
y me mostréis, y me mostréis de verdad,
que en ellos mora la luz de la Divinidad,
la luz de la Divinidad!

A través de mis ojos Dios se asoma,
se asoma a través de mis ojos.
Perfectos y sanos son mis ojos:
mi único ojo* superior, y mis dos ojos físicos...
Mis tres ojos, oh, mis tres ojos,
cuánta luz invisible fluye a través de vosotros,
cuánta luz invisible fluye a través de vosotros!
No lloréis ya más, no lloréis más,
mis ojos de loto.
No hiera ya más vuestros pétalos la tempestad.

Venid, venid ahora,
y, cual cisnes, bogad
en el dulce lago de la paz,
en la aurora de la sabiduría,
a través de las jubilosas aguas
de la infinita alegría.
A través del pasado, presente y futuro,
la luz, la luz que es tuya,
en mi ser destelle y fluya.

Os comando, ojos del cuerpo mío,
en un solo ojo único convertíos;
en un solo ojo único convertíos...
Ojo que lo vea todo y todo lo conozca,
que haga que mi cuerpo resplandezca,
que mi mente resplandezca,
que mi alma resplandezca.

(* El "ojo único" u ojo espiritual, ubicado en la frente, en el punto medio entre las cejas.)

Ejercicios para el Estómago

De pie ante una silla, inclinarse hacia adelante, apoyándose en el asiento. Exhalar el aliento profundamente, contrayendo simultáneamente el abdomen, de modo que éste se retraiga, acercándose al máximo a la columna dorsal. A continuación, inhalar, empujando al mismo tiempo el abdomen hacia afuera, tanto como sea posible. Repetir doce veces. Los yoguis afirman que este ejercicio mejora las funciones digestivas -tanto el peristaltismo intestinal como las secreciones digestivas- ayudando a aliviar las perturbaciones gástricas.

Ejercicio para los Dientes

Con los ojos cerrados, apretar los dientes superiores e inferiores del lado izquierdo. Relajar y apretar luego los dientes del lado derecho. Relajar, y apretar a continuación los dientes frontales. Relajar, y apretar a continuación todos los dientes simultáneamente. Cada posición debe mantenerse durante el lapso de uno o dos minutos, fijando la concentración en la sensación de "dientes apretados"; y representándose visual mente al

mismo tiempo la energía vital que fluye a través de las raíces de los dientes, vitalizándolos y desalojando de ellos toda perturbación.

El Paraíso Interior

El cuerpo es un jardín, provisto de los encantadores árboles de los sentidos: los árboles de la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto. Dios -o la Divinidad presente en el hombre- nos previene en contra del uso inmoderado de cualquiera de los frutos de los sentidos, y especialmente contra el empleo equivocado de la manzana de la energía sexual, situada en medio del jardín corporal.

La serpiente de la curiosidad perversa, y la Eva -o la emotiva naturaleza femenina- ambos factores presentes en todos los seres humanos, les inducen a desobedecer las Órdenes divinas. y es así como pierden los hombres la alegría del autocontrol, siendo arrojados del edén de la pureza y de la bienaventuranza divinas. La experiencia del sexo trae consigo el pecado, o la "hoja de parra", esto es, la conciencia de la vergüenza. Toda pareja conyugal que desee tener hijos, debería concentrarse exclusivamente, durante el acto sexual en el propósito creador de dicha relación. La humanidad se evitaría numerosos sufrimientos, si no buscara la comunión sexual como un fin en sí mismo.

Métodos para el Control Sexual

Con una toalla mojada en agua fría, fróntese todas las aberturas del cuerpo, así como también las manos, pies, axilas, ombligo y parte posterior del cuello, en la región del bulbo raquídeo. Practíquese este método con regularidad, cada noche, antes de acostarse.

En momentos de excitación física, respirad inhalando y exhalando profundamente, de seis a quince veces y luego buscad rápidamente la compañía de otros a quienes respetéis, personas dotadas de autocontrol.

Afirmaciones de Pureza

A través de estambres y pistilos, has creado
Tú las flores, flores puras.
Y a través de la unión de mis padres, unión pura
mi cuerpo has moldeado.
Así como Tú eres el creador
de todo bien,
así lo somos nosotros también.

Enseñanos a crear
sagradamente, santamente,

ya sea nobles hijos,
o nobles ideas.
Tú careces de sexo;
nosotros no tenemos sexo, no tenemos sexo.
Tú nos has creado en la pureza.

Enseñanos a crear sagradamente

ya sea nobles hijos o nobles ideas,
forjados a Tu imagen.

A fin de conquistar las tentaciones, desecharé todo mal de mis pensamientos. Retiraré mi mente de las regiones sensoriales, presentes en la superficie de mi cuerpo, las cuales dan nacimiento a los deseos mentales, y buscaré en su lugar el gozo de la presencia de Dios en mi interior.

Para Curar los Malos Hábitos

Los buenos hábitos son vuestros mejores amigos; preservad su poder, alimentándolos continuamente mediante buenas acciones.

Los malos hábitos son vuestros peores enemigos; os fuerzan a actuar en contra de vuestra propia voluntad, a adoptar una conducta nociva. Deterioran vuestra vida física, social, moral, mental y espiritual. No continuéis alimentando vuestros malos hábitos con malas acciones; dejadles morir de inanición.

La verdadera libertad consiste en la capacidad para seguir, en toda acción, el curso indicado por el discernimiento correcto y por la libre elección. Por ejemplo, comed aquello que sabéis os beneficiará, y no necesariamente aquello a lo cual os habéis habituado.

Tanto los buenos como los malos hábitos requieren de cierto tiempo para adquirir poder. Malos hábitos crónicos pueden ser reemplazados por buenos hábitos, siempre que se cultiven estos últimos pacientemente.

Desalojad de vosotros los malos hábitos, mediante el cultivo de buenos hábitos en todos los aspectos de vuestras vidas. Como hijos de Dios, estáis libres de toda compulsión interior; fortaleced en vosotros la conciencia de esta libertad.

Afirmación de Libertad

Tú habitas la ley,
más estás por encima de toda ley,
por encima de toda ley.
Así como Tú estás
por encima de toda ley, yo estoy
por encima de toda ley.
¡Oh vosotros, soldados de los buenos hábitos,
desterrad de mí todo mal hábito,
desterrad de mí todo mal hábito!
Soy libre, libre soy.
No tengo hábitos, no tengo hábitos.
Haré siempre lo correcto,
Siempre, siempre lo correcto,
libre del poder del hábito.
Soy libre, libre soy.
No tengo hábitos, no tengo hábitos.

Afirmaciones Breves

Padre Celestial, fortalece en mí la determinación para desechar los malos hábitos,

los cuales atraen vibraciones negativas. Y formar buenos hábitos. que atraen vibraciones positivas.

La eterna vida de Dios fluye a través de mí. Soy inmortal. Bajo la ola de mi mente, yace el océano de la Conciencia Cósmica.

Padre Celestial, aquí, donde Tú me has colocado, aquí debes Tú venir a mí.

No existe película alguna de la vida, que haya sido desarrollada por un solo actor o un suceso aislado. Mi papel en el escenario es importante, pues sin mi participación el drama cósmico sería incompleto.

Oraciones al Padre Celestial

Las siguientes oraciones encauzarán vuestros pensamientos hacia la Fuente de todo bien, el Poder que yace detrás de toda afirmación: Dios. La oración debería emplearse no con el objeto de mendigar mercedes temporales del Señor, sino con el fin de capacitar al hombre para exigir el divino tesoro que le pertenece y que, en su ignorancia, cree haber perdido.

Puesto que la indeleble- imagen de Tu perfección mora en mí, enséñame a borrar de mi ser todas las superficiales manchas de la ignorancia. comprobando así que tú y yo somos Uno.

Enseñame, oh Espíritu, a sanar mi cuerpo reabasteciéndolo de Tu energía cósmica, a sanar mi mente por medio de la concentración y de la alegría, y a sanar mi alma mediante la intuición nacida de la meditación.

Permite que Tu reino interior se manifieste exteriormente.

Padre Celestial. enséñame a recordarte en la pobreza y en la prosperidad, en la enfermedad y en la salud, en la ignorancia y en la sabiduría. Pueda yo abrir mis ojos, cerrados por la incredulidad, y contemplar Tu luz, luz que sana en un instante.

Divino Pastor, rescata las ovejillas de mis pensamientos, perdidas en el desierto de la inquietud. y condúcelas al sagrado redil de Tu paz.

Amado Dios. pueda yo saber que Tu invisible manto protector me rodea siempre, ya sea en la dicha o en el dolor, en la vida o en la muerte.