

BIBLIOTECA PERSONAL GUSTAVO DURINGER

AFIRMACIONES CIENTÍFICAS PARA LA CURACIÓN.

PARAMAHANSA YOGANANDA



Afirmaciones Científicas para la Curación:
Teoría y Práctica de la Concentración.
Autor: Paramahansa Yogananda.
Editado por: Self-Realization-Fellowship
1º Edición: 16-02-1999
ISBN: 0876121466.

Yogananda nació bajo el nombre de Mukunda Lal Gosh en Gorakhpur, India en el seno de una familia de clase alta. En su autobiografía se señala que durante sus años de adolescencia se encontró con varios de los hombres santos de su tiempo. En el año de 1910, contando con 17 años, conoció a su Guru -o Maestro Espiritual- Swami Sri Yukteswar.

Acudió a la escuela secundaria de Scottish Church College y después obtuvo su grado de licenciatura en Filosofía y letras por la Universidad de Calcuta. En el año de 1915 tomó formalmente los votos de monje en la Antigua Orden Monástica de los Swamis y cambió su nombre de familia por "Swami Yogananda".

CONTENIDOS:

PRIMERA PARTE. TEORÍA DE LA CURACIÓN

- | | |
|--|-----------|
| 1. Origen del efecto de las Afirmaciones. | 03 |
| ✚ El Poder Espiritual de la Palabra Humana. | |
| ✚ El Poder Divino del Hombre. | |
| ✚ Aplicación de la Voluntad, el Sentimiento y la Razón. | |
| ✚ Origen Mental de las Enfermedades Crónicas. | |
| ✚ Fe y Atención: Dos Factores Necesarios. | |
| 2. La Curación es Producida por la Energía Vital. | 05 |
| ✚ Curación de Acuerdo al Temperamento. | |
| ✚ El Poder de la Emoción y de la Voluntad. | |
| ✚ Estimulación de la Energía Vital. | |
| ✚ El Conocimiento de los Grandes Terapeutas. | |
| ✚ El Poder de las Afirmaciones yace en la verdad. | |
| 3. Curación Física, Mental y Espiritual. | 08 |
| ✚ Cómo Prevenir las Enfermedades Mentales. | |
| ✚ Cómo prevenir las Enfermedades Espirituales. | |
| ✚ Evaluación de los Métodos Terapéuticos. | |
| ✚ Aplicación de las leyes Divinas en el Plano Material. | |
| ✚ Cómo adquirir Poder sobre la Energía Vital. | |
| 4. La Naturaleza de la Creación. | 12 |
| ✚ Conciencia y Materia. | |
| ✚ El Pensamiento: La Vibración Más Sutil. | |
| ✚ Cuerpo y Conciencia, Creados por el Hombre en el Estado Onírico. | |
| ✚ Maya o la Ilusión Cósmica. | |
| ✚ Las Necesidades de la Humanidad Extraviada. | |
| ✚ La Sabiduría: Suprema Terapia Purificadora. | |
| ✚ Conciencia Humana y Conciencia divina. | |
| ✚ Confíad en el Divino Poder que Yace en Vuestro Interior. | |

SEGUNDA PARTE: MÉTODO Y PRÁCTICA.

- | | |
|--|-----------|
| 5. Técnica de las Afirmaciones. | 15 |
| ✚ Reglas Preliminares. | |
| ✚ Afirmaciones Inspiradas por el Alma. | |
| ✚ Los Tres Centros Fisiológicos. | |

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 supraconciencia, dicha afirmación debe estar libre de toda duda e incertidumbre. La atención y la fe operan cual antorchas, capaces de conducir hasta la mente 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 autosugestión¹.

¹ 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 treta 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, re canalizándola 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 "la 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 Y 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.

Evitad 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, brindadle 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 palpitar 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 mantenimiento 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 vigilia? 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 solfa 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) Ciérranse 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 reforzada 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 el ojo único de luz astral, el cual se refleja allí desde el bulbo.

FIN