

La efectividad del poder está en el momento presente

Aquí mismo y ahora, en nuestras propias mentes. No importa cuánto tiempo hayamos tenido pautas negativas, o una enfermedad, una mala relación, apuros económicos, u odio a nosotros mismos: podemos comenzar a cambiar hoy. Los pensamientos que hemos albergado y las palabras que hemos empleado repetidamente han creado nuestras experiencias hasta este momento. No obstante, eso es pensamiento pasado, ya lo hemos tenido. Lo que escojamos pensar y decir hoy, en este momento, creará el mañana y el pasado mañana, la semana que viene, el mes que viene y el año que viene. La efectividad del poder está siempre en el momento presente. Aquí es donde comenzamos a hacer cambios. Qué idea más liberadora. Podemos comenzar a dejar marchar las viejas tonterías. Ahora mismo. El comienzo más insignificante es ya importante.

Cuando bebés, éramos todo amor y alegría. Sabíamos lo importantes que éramos, nos sentíamos el centro del universo. El bebé tiene una inmensa osadía, pide lo que necesita y expresa sus sentimientos sinceramente. Se ama a sí mismo completamente, cada parte de su cuerpo, incluidas las heces. Sabe que es perfecto.

Y ésa es la verdad de nuestro ser. Todo lo demás son tonterías aprendidas y se pueden desaprender.

Cuántas veces hemos dicho: «Yo soy así», o «Las cosas son así». Lo que en realidad queremos decir es que eso es «lo que creemos que es verdad para nosotros». Por lo general, lo que creemos es únicamente la opinión de otra persona que hemos aceptado e incorporado a nuestro propio sistema de creencias. Algo que encaja con las otras cosas que creemos. Si cuando éramos niños se nos enseñó que el mundo es un lugar temible, aceptaremos como cierto todo lo que encaje con esa creencia. «No te fíes de los desconocidos», «No salgas por la noche», «La gente te engaña», etc. Por otra parte, si en los primeros años de nuestra vida se nos enseñó que el mundo es un lugar seguro y alegre, entonces creemos otras cosas. «El amor está en todas partes», «La gente es amable», «Me llega el dinero con facilidad», etc. La vida refleja nuestras creencias.

Muy rara vez nos sentamos a cuestionar nuestras creencias. Podría preguntarme, por ejemplo: «¿Por qué creo que me resulta difícil aprender? ¿Es cierto eso? ¿Es cierto eso para mí, ahora? ¿De dónde proviene esa creencia? ¿Lo sigo creyendo porque en mi primer año de escuela la profesora me lo repitió una y otra vez? ¿Estaría mejor yo, valdría más si dejara esa creencia?».

Haz una pausa y coge al vuelo tu pensamiento. ¿Qué estás pensando en este preciso momento? Si los pensamientos dan forma a nuestra vida y experiencias, ¿te gustaría que ese pensamiento se hiciera realidad para ti? Si es un pensamiento de inquietud o rabia o de dolor o venganza, ¿cómo crees que volverá a ti ese pensamiento? Si deseamos una vida dichosa, hemos de pensar pensamientos dichosos. Cualquier cosa que enviemos mental o verbalmente volverá a nosotros en esa misma forma.

Tómate un tiempo para escuchar las palabras que dices. Si te escuchas decir algo tres veces, escríbelo: se te ha convertido en

pauta. Al final de la semana mira la lista y verás cómo tus palabras se conforman a tus experiencias. Decídate de buena gana a cambiar tus palabras y pensamientos y observa cómo cambia tu vida. La forma de controlar nuestra propia vida es controlar nuestra elección de palabras y pensamientos. Nadie piensa en tu mente sino tú.

Equivalentes mentales: Las pautas de pensamiento que dan forma a nuestra experiencia

Tanto el bien como el mal-estar en nuestras vidas son consecuencias de las pautas de pensamiento que forman nuestras experiencias. Todos tenemos muchas pautas mentales que nos producen experiencias buenas y positivas; éstas las disfrutamos. Lo que aquí nos interesa son las pautas de pensamiento negativas que nos producen experiencias desagradables y nada gratificantes. Nuestro deseo es cambiar nuestro mal-estar en la vida por una salud perfecta.

Hemos aprendido que para cada efecto en nuestra vida hay una pauta de pensamiento que lo precede y lo mantiene. Nuestras pautas de pensamiento constantes crean nuestras experiencias. Por consiguiente, al cambiar estas pautas podemos cambiar nuestras experiencias.

Qué alegría sentí cuando descubrí por primera vez la expresión «causas metafísicas». Estas palabras describen el poder que hay en las palabras y en los pensamientos; poder que crea experiencias. Este nuevo conocimiento me hizo comprender la conexión existente entre los pensamientos y las diferentes partes del cuerpo y los trastornos físicos. Me enteré de cómo, sin saberlo, había creado mal-estar en mí misma, y esto tuvo gran importancia

en mi vida. Podía dejar de culpar a la vida y a otras personas por lo que iba mal en mi vida y en mi cuerpo. Ahora podía responsabilizarme totalmente de mi propia salud. Sin reprocharme ni sentirme culpable, comencé a descubrir la forma de evitar las pautas de pensamientos de mal-estar en el futuro.

No lograba comprender, por ejemplo, por qué tenía tortícolis una y otra vez. Entonces descubrí que el cuello representa la flexibilidad en las opiniones, la disposición a ver los diferentes aspectos de un asunto. Yo había sido una persona muy inflexible que, por temor, me negaba a considerar otro aspecto de algún tema. Pero a medida que me fui haciendo más flexible en mi forma de pensar, y más capaz de ver, con afectuosa comprensión, el punto de vista de los demás, dejó de causarme molestias el cuello. Ahora, cuando siento algo de rigidez en el cuello, trato de ver dónde está esa rigidez en mi pensamiento.

Cambio de las viejas pautas

Con el fin de eliminar para siempre un trastorno, hemos de trabajar primero en disolver la causa mental. Pero como muchas veces no sabemos cuál es la causa, nos resulta difícil descubrir por dónde comenzar. De modo que si en estos momentos estás deseando saber cuál es la causa de tu dolor, espero que este librito te proporcione una clave para descubrirla, y sea al mismo tiempo una guía útil para construir nuevas pautas de pensamiento que te producirán salud de mente y de cuerpo.

He aprendido que para cada trastorno en nuestra vida hay una «necesidad», de otra manera no lo tendríamos. El síntoma es sólo un efecto externo. Debemos entrar en el interior para disolver la causa mental. A esto se debe que la Voluntad y la Disciplina no funcionen: porque se limitan a luchar contra el efecto externo. Es como cortar la mala hierba en lugar de arrancarla de raíz. Así pues, antes de comenzar las afirmaciones de Nuevas Pautas de Pensamiento, es necesario trabajar en la buena *disposición a liberar la necesidad* de... cigarrillos, o del dolor de cabeza, del exceso de peso o de lo que sea. Cuando la necesidad haya desaparecido, el efecto externo habrá de morir. Ninguna planta puede vivir cuando se la arranca de raíz.

Las pautas mentales causantes de la mayoría de los mal-estares del cuerpo son la *crítica*, la *rabia*, el *resentimiento* y la *culpa*. Por ejemplo, la crítica: si uno se entrega a ella durante un tiempo suficiente, suele conducir a enfermedades como la artritis. La rabia se transforma en cosas que hacen hervir, queman e infectan el cuerpo. El resentimiento que se alberga durante mucho tiempo se encona y corroe el yo conduciendo finalmente a la formación de tumores y cánceres. La culpa siempre busca castigo y conduce al dolor. Es mucho más fácil liberar estas pautas de pensamiento negativo cuando estamos sanos que tratar de erradicarlas bajo la influencia del miedo y ante la amenaza del bisturí.

La lista de equivalentes mentales que viene a continuación es el resultado de muchos años de estudio, de mi propio trabajo con clientes, de mis charlas y talleres. Es una útil guía de consulta rápida para encontrar las probables pautas mentales que se esconden tras el mal-estar del cuerpo.

Movida por el deseo de compartir este conocimiento con vosotros, os ofrezco este método de sanar el cuerpo.

Afirmaciones sanadoras

Malestar y causa probable

Abdominales, espasmos: Miedo. Interrupción del proceso.

Aborto espontáneo: Miedo. Miedo del futuro. Programación inoportuna.

Abscesos: Amargura por heridas y agravios. Pensamientos de venganza.

Accidentes: Incapacidad de hacerse valer. Rebelión contra la autoridad. Fe en la violencia.

Acedia (acidez de estómago): Miedo, miedo, miedo. Temor. (V. ESTÓMAGO, ÚLCERA PÉPTICA, ÚLCERAS)

Achaques: Ansia de amor. Deseos de ser abrazada.

Acné: No aceptación de uno mismo. No gustarse.

Nueva pauta mental

Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

Siempre obra en mí la recta acción divina. Me amo y me apruebo. Todo está bien.

Dejo libres mis pensamientos para que se marchen. Lo pasado es pasado. Estoy en paz.

Libero la pauta que creaba esto. Estoy en paz. Soy digno y valioso.

Respiro profunda y libremente. Estoy a salvo. Confío en el proceso de la vida.

Me amo y me apruebo. Soy capaz de amar y soy digna de ser amada.

Soy una expresión divina de la vida. Me amo y me acepto tal como soy ahora.

Addison, enfermedad de: Grave desnutrición emocional. Cólera contra uno mismo. (V. SUPRARRENALES)

Adicciones: Huida de uno mismo. Miedo. No saber amarse.

Afta: Enfado por tomar decisiones equivocadas. (V. BOCA, CANDIDIASIS, HONGOS)

Alcoholismo: «¿De qué me sirve...?» Sensación de futilidad, culpa e incapacidad. Rechazo de uno mismo.

Alergias: ¿Alérgico a quién? Negación del propio poder. (V. FIEBRE DEL HENO)

Aliento desagradable: Rabia e ideas de venganza. Experiencias que las respaldan. (V. HALITOSIS)

Almorranas: Véase HEMORROIDES.

Alzheimer, enfermedad de: Negarse a enfrentar la vida. Desesperanza y desamparo. Cólera. (V. DEMENCIA, SENILIDAD)

Amenorrea: Deseos de no ser mujer. No gustarse. (V. MENSTRUACIÓN, MUJER)

Con amor cuido mi cuerpo, mi mente y mis emociones.

Ahora descubro lo maravilloso que soy. Decido amarme y disfrutar de mí mismo.

Con amor acepto mis decisiones, sabiendo que soy libre para cambiar. Estoy a salvo.

Vivo en el presente. Cada momento es nuevo. Elijo ver mi propio valor. Me amo y me apruebo.

El mundo es un lugar seguro y acogedor. Estoy a salvo. Estoy en paz con la vida.

Con amor dejo marchar el pasado. Elijo expresar únicamente amor.

Siempre tengo una forma nueva y mejor de vivir la vida. Perdono y libero el pasado. Avanzo hacia la alegría.

Disfruto de ser quién soy. Soy una hermosa expresión de la vida que se expresa a la perfección en todo momento.