



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 8ª:

- 8.1 Reestructuración mental.
- 8.2 Ejercicio: Repetición de afirmaciones.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

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



LECCIÓN 8.1

REESTRUCTURACIÓN MENTAL

Una vez energetizado nuestro cuerpo, purificada y elevada su vibración energética y centrada nuestra mente a través del pranayama, realizamos la meditación “Om Babaji”, que afila nuestra mente como una lanza, enfocando su acostumbrada algarabía en un único pensamiento: “Om Babaji”. Ahora pues, es el momento de utilizar la mente para introducir pensamientos, que posibiliten una reestructuración mental positiva y sanadora.

Conforme vamos acostumbrándonos a la meditación, o sea, a ser conscientes de nuestros procesos mentales sin dejarnos arrastrar por ellos, sucede que percibimos que existen un número determinado de pensamientos repetitivos y recurrentes, que suelen ser de naturaleza negativa y limitante y que se reproducen en nuestra conciencia como un disco rayado.

En sánscrito se denomina samskaras a las huellas que dejan este tipo de pensamientos en nuestra conciencia y se llevan consigo de una vida a otra, pues son como marcas en el cuerpo astral, perpetuando una manera limitante de pensar y sentir vida tras vida.

Ahora, tenemos el conocimiento de cómo eliminar esos samskaras y todos los pensamientos negativos, así que podemos aprovechar este increíble regalo que es la vida para acabar con esta herencia no deseada.

Cuando nos percatamos de la cantidad de pensamientos negativos que poseemos, una vez nos hayamos hecho conscientes de ellos, nos echamos las manos a la cabeza pensando que jamás podremos eliminarlos todos.

Parte de esos pensamientos llegan a nosotros como herencia samskáríca de vidas pasadas. También en el trauma natal quedan fuertemente grabados pensamientos limitantes acerca de la vida y el sufrimiento, la propia valía, el merecimiento, etc. Otros pensamientos se van incorporando conforme nos relacionamos con los padres, los educadores, los familiares, los compañeros de clase, etc.

Estamos hablando específicamente no de aquellos pensamientos que nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos y fomentan una auto-estima equilibrada, sino de aquellos que utilizaron las personas de nuestro entorno para hacernos sentir inferiores y así poder manipularnos a su antojo, o los pensamientos heredados de padres a hijos, inculcados por los profesores, en definitiva, la carga mental negativa del ser humano. Los “yo no valgo para eso”, “eso no lo hace una señorita”, “los niños no lloran”, “este niño/a es tonto/a”, y que cuando somos adultos, aunque hayamos olvidado todos los prejuicios, los pensamientos limitantes, y toda la familia de pensamientos de inmerecimiento y falta de valía, tendrán una consecuencia palpable en nuestro día a día. La mente se comporta de esta manera, reproduciendo mecánicamente lo que se halla grabada en ella.



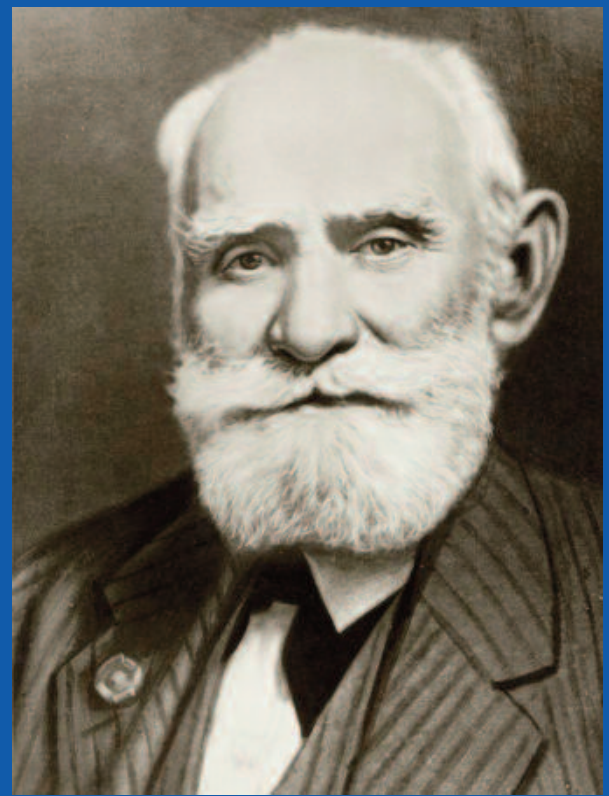
El fisiólogo ruso Iván Petróvich Pávlov, formuló la teoría del “reflejo condicionado”, tras observar que sus perros salivaban al escuchar la campanilla que hacía sonar antes de darles de comer. Así descubrió que a determinados estímulos, debido a los condicionamientos mentales, se produce una respuesta determinada.

Si siempre nos han dicho que éramos muy torpes, porque no se nos dio la oportunidad de aprender por la vía del error-rectificación, la única que conocemos hasta el día de hoy, eso quedará grabado en nuestro inconsciente. Si han sido miles las veces que nos han dicho torpes, lo normal es que cuando vayamos a realizar alguna actividad que requiera destreza, se produzca en nosotros el mismo efecto que en los perros de Pavlov: el inconsciente emergerá con sus “condicionamientos” de torpeza, que darán como “reflejo” el no ser capaz de llevar a cabo la labor, o simplemente, tendremos que trabajar más duro debido a que nos estaremos boicoteando a nosotros mismos.

He podido observar algo muy curioso durante mi vida: la mayoría de las personas dejan el plato limpio, sin restos de comida, sea lo que sea que le hayan servido en él. Algunas “revientan” literalmente, antes de dejarse algo en el plato y las que no pueden más y lo hacen, realizan algún comentario disculpándose tipo “lo siento, pero no me



coge más”, mientras sostienen su dolorido abdomen. Esto se debe al imperativo que en general se formula en todos los hogares, “tienes que acabarte el plato”. Nuestros padres nos administraban determinada cantidad de comida, según ellos consideraban adecuada para nuestra edad y teníamos que comérselo todo, nos gustara o no. Y no estoy criticando a los padres, ya que realizan una labor totalmente desinteresada por sus hijos y entregan muchos años de vida y esfuerzo para criarlos. Es quizás uno de los modos en los que los humanos aprendemos acerca del amor incondicional, ya que generalmente, los hijos no pueden “pagar” las atenciones de sus padres. Lo que quiero expresar es que seguimos repitiendo los condicionamientos que nos inculcaron en nuestra infancia y reflejándolos absurdamente en nuestras vidas de adulto. De hecho, es más sano dejarse algo en el plato, que atiborrarnos de comida pensando en toda la gente que pasa hambre en el mundo.



Iván Petróvich Pávlov



Si de verdad nos interesan esas personas, podemos ayudar por medio de las organizaciones que existen, participando activamente en ellas y visualizando a nuestro planeta libre de esas lacras.

Imaginemos pues la cantidad de pensamientos negativos y limitantes que tenemos en nuestra consciencia. Los de las vidas pasadas, buscan su curación también en esta vida, pero su raíz se suele manifestar en nuestro nacimiento. El momento crítico del nacimiento del ser humano lleva emparejado una serie de traumas muy graves y profundos, producto del dolor de la madre y del bebé, de la agresión producida por el nacimiento, el corte del cordón umbilical, la expulsión del líquido amniótico, la reanimación del bebé y muchos otros aspectos, como por ejemplo las palabras de los doctores, enfermeras y la madre acerca del bebé y del acto en sí del nacimiento.

En ese momento de intenso dolor, se forma la raíz de nuestro ego, o conciencia de separación con Dios. El nacimiento es en sí una expulsión del paraíso terrenal, un destierro del lugar donde nos hallábamos en gozo y bienestar y del que somos sacados a veces incluso por la fuerza y con intenso dolor por parte de lo que consideramos Dios, nuestra madre. En una ocasión se le preguntó a Mahoma, que donde se hallaba el paraíso y él respondió que a los pies de una madre.

Ese evento, el nacimiento, es también el de la creación de la raíz de nuestro ego en esta nueva existencia y el momento en que los samskaras dejan su huella palpable

en nosotros para su posterior curación. Los samskaras de vidas pasadas que arrastramos, que configuran parte de nuestro karma o sistema de aprendizaje, determinan nuestro nacimiento, entre otros factores.

No es necesario pues cortar ramita a ramita, hojita a hojita de ese árbol que representa nuestro ego, o pensamientos limitantes y de separación con Dios. Podremos las ramas más visibles, a través de los ejercicios de pensamiento positivo, e iremos debilitando la raíz con el pranayama “Elixir de Babaji”, la meditación privará de alimento a esos pensamientos y con el ejercicio de perdón, que se explicará más adelante, dejaremos de regar el árbol con las fétidas aguas de las emociones negativas. Y por supuesto, con la meditación emocional, canalizaremos debidamente nuestras emociones, para que el árbol no reciba más agua, más emociones, y se seque. Todos los ejercicios de Maha Yoga han sido creados para que el resultado sea el mismo, la desaparición



ción del ego.

Lo ideal es tratar de cortarlo de raíz. Y esta se halla en el nacimiento del ego, que es nuestro propio nacimiento físico. Evidentemente comenzaremos por cortar ramas, luego, una vez hayamos alcanzado cierto conocimiento de nuestro propio interior, tálaremos las más gruesas, por lo que el árbol irá deteriorándose más y más y al final, con ayuda de nuestro ser y de nuestros maestros, derribaremos el árbol a través de la iluminación espiritual. Entonces el árbol bodhi se alzaría donde se hallaba el siniestro árbol del ego y abandonaremos el sufrimiento que nos produce la creencia en la separación con Dios.

Los seres humanos somos un reflejo sagrado e individual de un aspecto o rayo de lo divino. Todos unidos, con todas las energías del Universo, formamos el Dios Creador o Manifestado, o sea, el Padre-Madre Dios, que procede del Dios Inmanifestado.

El amor impele a Dios a crear universos, hechos de sí mismo a los que amar y como en una infinita respiración, Dios expira mundos e inspira mundos, siempre creados a partir de sí mismo. Nosotros somos parte de Dios, pero entonces, ¿por qué no mostramos los atributos de lo divino, en vez de crear guerras, desolación y dolor? Hemos olvidado quiénes somos y cuál es nuestro destino de luz. Pensamos que somos seres abandonados en un grano de arena en el universo y tenemos que luchar para poder sobrevivir, matando a otros si hace falta por un trozo de ese pequeño grano de arena que es nuestro planeta.

La conciencia en la separación de Dios, es el peor error. Por eso se dice que la ignorancia es el mayor pecado: la ignorancia acerca de nuestra sagrada naturaleza. Dios nos creó a su imagen y semejanza. Pero esa conciencia de separación nos ha llevado a crear una civilización de supervivencia, de lucha y muerte. Y lógicamente y debido al total desconocimiento acerca de la naturaleza del ser humano y de su mente, se han formulado toda clase de pensamientos limitantes, que han sido heredados de generación en generación, para desgracia de la sufriente humanidad. Sabemos que no podemos eliminar o reeducar nuestra mente pensamiento a pensamiento. Necesitaríamos varias vidas para sanar una sola, si únicamente lo llevamos a cabo utilizando pensamientos positivos. Pero en el Maha Yoga se trabaja con la mente, además de la emoción, el cuerpo físico y vital y el espíritu. Se le proporcionan al estudiante técnicas poderosas para eliminar el ego o conciencia de separación, como los mamtrams, que merced a su poder y energía van limpiando los samskaras hasta hacerlos desaparecer.



Conforme el estudiante va perfeccionando e integrando las prácticas, se le entregan otras nuevas más poderosas, para que vaya limando esa separación con el ser divino que es y pueda recibir su divina herencia de luz, amor, sanación, alegría, paz y prosperidad.



Todo está al alcance del que se pone al alcance de todo. Ponerse al alcance de todo significa que no exista en tu mente creencia en separación alguna entre tus potencialidades y las potencialidades de lo divino, de Dios. Hecho a su imagen y semejanza, cualquier limitación significa que existe un pensamiento limitante que hace frontera entre Dios y tú.

¿Pero cómo podemos llevar esta información a la práctica? ¿Cuál es el modo de proceder para trabajar con la mente en el Maha Yoga? Entendamos un poco más acerca de la mente, antes de dar directrices claras acerca del trabajo a llevar a cabo.

Los conocimientos que Occidente posee de la mente, que se basan y se reafirman a través de la antiquísima sabiduría de Oriente, se dividen en procesos mentales conscientes, procedentes de la mente consciente, e inconscientes o procedentes de la mente inconsciente.

La mente inconsciente es como un gran almacén, donde están depositadas las informaciones del pasado acerca de cualquier cosa conocida. El inconsciente se dedica a aquellas tareas que no exigen poner consciencia en ellas, como por ejemplo, bajar unas escaleras o conducir, mientras estás pensando en otra cosa, o escribir a máquina, etc. Sus datos nos ayudan para, por ejemplo, saber que no podemos tocar el fuego. El inconsciente no es un enemigo, sino un poderoso aliado. Los animales, nacen con el inconsciente cargado de datos, por ello los humanos nos sorprendemos cuando vemos como en unos pocos segundos, una joven cría corretea alrededor de las patas de su madre, mientras que los humanos nacemos con un inconsciente casi limpio, sin muchos datos, lo que nos permite crear civilizaciones, pasando gran cantidad de información grabada en nuestra mente de padres a hijos. El problema radica en que el inconsciente no discrimina acerca de lo que es bueno o malo para nosotros, o sea, en lo que nos separa o nos une a nuestra esencia divina.

El inconsciente es tremendamente eficiente para pisar el freno del coche cuando el semáforo se pone en rojo, pero también lo es para recordarnos aquellas palabras de “que torpe eres”, “este niño es tonto, no se entera de nada”, etc. Es pues, una herramienta puesta a nuestro servicio que ha de usarse debidamente y no a tontas y a locas, desconociendo su potencial, como se ha venido utilizando hasta ahora. Pues el inconsciente es además muy obediente y posee un gran control sobre nuestro cuerpo. Cada vez que afirmamos algo negativo respecto a la salud, como por ejemplo “estoy fatal de los huesos” o “... es que ya vamos para viejos”, el inconsciente se encarga de llevar a cabo la petición. Su poder es tal sobre nuestro cuerpo y sus formas son tan literales y faltas de sentido común y de sentido del humor, que hará que enfermemos cuando lo decretamos con nuestra mente. Es una secretaria obediente y literal.

Reflexionemos ahora sobre la cantidad de pensamientos negativos acerca de la salud que oímos de otras personas. Esos también nos afectan, pero sobre todo los que pronunciamos, verbal o mentalmente nosotros mismos. Pues igual sucede con las relaciones humanas, la sexualidad, el dinero, etc. Todo ello se ve transformado merced a nuestra propia creencia.

Además, nuestros pensamientos producen ondas mentales electro-magnéticas que influyen en la construcción del mundo astral, antesala de este mundo físico. Lo que pensamos, lo creamos. Este universo es tremendamente dúctil a nuestros pensamientos. Esas ondas mentales influyen permanentemente en nuestro mundo y crean esta realidad en unión de todas las mentes, lo que se denomina inconsciente colectivo. Nuestra realidad está conformada por nuestros pensamientos y los de las personas que nos rodean. Nuestro destino, es tremendamente influenciado por nuestra carga mental, además de las lecciones kármicas de vidas pasadas, etc.

Si queremos llevar una vida plena en todos los sentidos, hemos de modificar la calidad de nuestros pensamientos. También acerca de los pensamientos que tenemos sobre los demás.



En el universo físico, el negativo atrae al positivo. Los polos opuestos se atraen y los similares se repelen. Pero en el universo astral, andamiaje energético de nuestro mundo físico, los pensamientos similares y las energías similares se atraen. Si piensas de modo próspero, atraerás la prosperidad, si piensas en términos de salud y vitalidad, eso es lo que terminarás experimentando.

Pero hace falta una serie de nociones acerca del modo en que podemos llevar a cabo esta actividad, la de reestructurar y reducir la mente, de un modo rápido y eficiente, con el mínimo esfuerzo y los máximos resultados. Esto es muy importante para la ciencia del Maha Yoga.

Sabemos que el equilibrio es necesario en el sendero espiritual. Respecto al trabajo mental sucede lo mismo. La parte femenina de nuestro ser, se hace consciente de nuestros pensamientos negativos. La parte masculina, introduce semillas mentales en forma de pensamientos positivos, así se crea un nuevo ser, nosotros mismos, plenos de divinidad, uno con Dios.

La parte femenina trabaja a través de la meditación. Mientras meditamos y conforme llevamos una vida meditativa, nos acostumbramos a ser conscientes de los procesos mentales, sin apegarnos a ellos. Pronto descubriremos cuáles son los pensamientos que más proliferan en nuestra mente, los que son más recurrentes y a los que dirigiremos nuestro trabajo. Así pues, primero es necesario la consciencia, el ser consciente de cuáles son esos samskaras.

La parte masculina, una vez somos conscientes de los aspectos que vamos a trabajar, realizará una labor de repetición de pensamientos positivos, que reemplazarán a los negativos. Ahora deviene una pregunta lógica. Si durante quince años he estado escuchando que soy perezoso y además he actuado conforme a esta creencia, retro-alimentando a mi mente a través de la constatación de este hecho palpable, ¿cómo puedo modificarlo trabajando con ese pensamiento durante un mes? Esa es una pregunta lógica. Y tiene una respuesta igualmente lógica.

Son infinitos los aspectos, que habría que tener en cuenta para responder a una pregunta así. Lo primero que podríamos percibir es la gran cantidad de ayuda que recibimos de los seres superiores, que llega a nosotros a través del séptimo chakra, los cuales propician un cambio mental en la humanidad, pero que en modo alguno apoyan el uso de los pensamientos negativos. Segundo, un pensamiento positivo es real y fluye con el torrente universal que formula que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios. Un pensamiento negativo tiene que nadar a contracorriente respecto a la energía del Universo.

Por otro lado, los pensamientos positivos que se introducen a través de los ejercicios de Maha Yoga, poseen un potencial muy grande, ya que nos hemos energizado primero con el pranayama, después hemos afilado nuestra mente, tratando en lo posible de enfocarla en un solo pensamiento o mamtram. Llegados a este punto, estamos relajados física y mentalmente, interiorizados, llenos de energía y la afirmación producirá un resultado digno de tener en cuenta.



Además, solo con el hecho de ser conscientes de un pensamiento negativo, este se va eliminando y esto se lleva a cabo a través de la meditación, en especial con las de segundo nivel de Maha Yoga. También son de inestimable ayuda los mamtrams, que eliminan samskaras. Gracias a Dios, es mucho más fácil limpiar la mente que ensuciarla, pues la existencia nunca nos manda ninguna tarea que no podamos cumplir y llenar la mente de luz es una de las tareas principales de cualquier iniciado.

Además, muchas de esas afirmaciones negativas se han introducido cuando estábamos alterados y se sabe que cuando la mente está relajada, es cuando más profundamente puede ser transformada.

Existen cuatro tipos de ondas cerebrales según la velocidad de sus ciclos:

Ondas Beta. 13 ciclos por segundo.

Estado de actividad y de vigilia.

Ondas Alfa. 8 a 12 ciclos por segundo.

Estado de relajación e interiorización.

Ondas Theta. 4 a 7 ciclos por segundo.

Estado en el que nos deslizamos hacia el sueño.

Ondas Delta. 0 a 4 ciclos por segundo.

Estado de sueño profundo.

El estado Alfa de la mente, es el más idóneo para grabar nuestro inconsciente con nuevas órdenes mentales. Por lo tanto, aunque utilicemos pensamientos positivos durante nuestros quehaceres cotidianos, también hemos de realizar nuestros ejercicios de Maha Yoga, que propician una mayor efectividad en este proceso de limpieza mental.

La mente del ser humano es tremendamente poderosa. Los límites a su poder son desconocidos. Cualquier esfuerzo invertido en su reestructuración será ampliamente recompensado.

Pero continuemos estudiando el modo de realizar este trabajo. Al igual que estos pensamientos limitantes utilizan frases negativas como las expuestas en este capítulo, igualmente nosotros hemos de usar afirmaciones positivas para transformarlas. Una afirmación es una frase, que se utiliza para reestructurar nuestra mente y sirve tanto para expulsar pensamientos negativos, como para introducir en su lugar ideas positivas.

Son tres las normas a seguir a la hora de crear las afirmaciones:



1 Las afirmaciones han de ser positivas. Es mejor decir “yo soy diligente” que “yo no soy perezoso”, pues la segunda afirmación conlleva las palabras “no” y “perezoso” y ambas poseen una connotación negativa.

2 Las afirmaciones han de formularse en tiempo presente. Ya que el futuro no existe; si las realizamos en el futuro, como este nunca llega, le estamos diciendo a nuestro inconsciente, literal y falto de sentido del humor, que lo que deseamos nunca se realizará. Es mejor utilizar “yo estoy sanando” o “yo estoy sano” que “yo voy a sanar”.

3 No debemos restar libertad alguna a terceras personas. Si por ejemplo, compartimos casa con otra persona, es mejor decir “mi compañero/a de casa es muy limpio y ordenado”, que expresar “X persona es muy limpia y ordenada”, pues de este modo no estamos influyendo en una persona específica, sino atrayendo a una persona con esas características. Si la persona que vive con nosotros no cambia, ésta energía la desplazará, y atraerá hacia **nosotros** a otra persona que posea esos atributos de limpieza y orden.



Así pues, formularemos las afirmaciones en positivo, en presente y sin influir sobre una persona determinada. Ante esta aseveración final, muchas personas me preguntan por qué no pueden modificar la personalidad o costumbres de una persona concreta, si es por su bien. Yo les pregunto si sería de su agrado que otra persona les privara de su libertad por aquellas ideas que esa persona considera serían para su bien. Evidentemente la respuesta es no. No estamos en este plano para modificar la voluntad y la vida de las personas a nuestro antojo. Como el exterior es reflejo de nuestro interior, modifiquemos éste para mejorar nuestro mundo.

Otro aspecto a tener en cuenta es que a nuestro inconsciente le son más útiles las afirmaciones cortas y precisas, creadas con un lenguaje preferentemente coloquial, no esotérico ni complicado. Existe la idea de que cuantos más elementos introduzcamos en una afirmación mejor, pero cuando llevamos unos segundos pronunciando una afirmación complicada, se nos olvida el significado de la misma. Por lo tanto, las frases cortas, aunque formen parte de un texto mayor, son mejores que las frases interminables. Por ejemplo: “La luz divina del Padre-Madre Dios fluye a través de todo mi cuerpo, purificando cada una de mis células y de mis órganos, para convertirlos en células y órganos sanos, llenos de perfección divina.”. Esto se puede resumir en: “Estoy sano. La energía divina fluye a través de todo mi cuerpo”.

También es muy importante sentir, que aquello que deseamos es ya una realidad y expresar emociones positivas relacionadas con esa realidad. Si queremos estar sanos, hemos de sentir la felicidad que proporciona el saberse sano. Si queremos un trabajo y estamos en paro, hemos de experimentar cuando visualicemos, la alegría que sentiríamos al haber conseguido un buen trabajo. La emoción es el torrente que hace que la afirmación fluya hacia el mundo astral y se exprese en el físico adecuadamente.

La creencia en que poseemos poder mental, el merecimiento, la aceptación de lo bueno y lo positivo y muchos otros aspectos influyen también en la rápida consecución de nuestras afirmaciones, pero serán explicadas con detalle en el siguiente nivel.

En el próximo capítulo se incluyen una serie de afirmaciones que sirven de ejemplos y que podemos utilizar en nuestro trabajo diario. Lo ideal es utilizar los quince minutos de trabajo con la Técnica de Concentración en Pensamientos Positivos de este primer nivel de Maha Yoga, utilizando solo tres afirmaciones. Mi consejo es que utilicemos aquellas que propicien una mejora interior en relación con el trabajo espiritual que vamos a llevar a cabo. Por ejemplo, si no tenemos voluntad, o nos falta concentración, o no nos relajamos, si no encontramos tiempo para realizar las prácticas, todo ello lo podemos convertir en afirmaciones positivas. De este modo, solventaremos los problemas iniciales relacionados con las prácticas y podremos avanzar más rápidamente. Tiempo habrá de utilizar afirmaciones para conseguir cosas o para producir cambios más físicos en nuestra vida. Dedicuémonos primero a los cimientos del trabajo para eliminar las trabas.





LECCIÓN 8.2

EJERCICIO: REPETICIÓN DE AFIRMACIONES

Este ejercicio es continuación de los de las lecciones 3 y 4. En el primero se iniciaba el entrenamiento de la consciencia tomando como elemento cognitivo al cuerpo y en el de la lección 4 al cuerpo, los cuerpos e informaciones sutiles, la emoción y la mente.

Una vez nos vamos habituando a discernir acerca del funcionamiento de la mente, tenemos que aprovechar ese conocimiento en nuestro beneficio, convirtiendo esos bucles de pensamientos repetitivos en afirmaciones positivas. Ello se realiza en la Técnica de concentración en pensamientos positivos de la lección 9, que forma parte de las cuatro técnicas principales de Maha Yoga.

En la siguiente entrega recibirás un listado bastante completo de afirmaciones, pero como ya has aprendido las tres leyes de la construcción de las mismas, puedes ponerte manos a la obra y comenzar “in situ” a transformar las afirmaciones negativas que vayas descubriendo en afirmaciones positivas.

Resumiendo, la función de este ejercicio es acostumbrarte a rectificar tus dinámicas mentales, de negativas a positivas. Por ejemplo, si te descubres hablando con un vecino y le dices: “Vaya, pues el petróleo ha vuelto a subir. Desde luego, como no nos toque la lotería no vamos a salir de pobres”. Esto puedes transformarlo mentalmente, en el momento que tengas ocasión, en una afirmación de este tipo: “Yo soy próspero. El Universo me entrega todo aquello que necesito o deseo”. Por supuesto no hace falta decirlo en voz alta, pues el vecino pensaría mal de nosotros, pero sí que podemos recitar la afirmación mentalmente.

Siempre que estemos conscientes, podemos cambiar una mentalidad de escasez y enfermedad en otra de prosperidad, salud y amor a raudales. Todo depende de que realicemos el esfuerzo de estar conscientes y queramos modificar en ese momento la negatividad que nos inunda. También es aconsejable añadir a esa afirmación positiva una respiración profunda y relajada, para asentar con el cuerpo las vibraciones mentales que la sugestión produce.

