

Programación Mental Positiva

Es un honor para mí estar con todos ustedes por tercera vez para abordar un tema, que espero le sea útil en su desarrollo como personas. En la disertación que voy hacer intentaré dar respuesta a estas dos preguntas: ¿Se puede programar la mente? ¿Cómo se puede programar la mente de una manera positiva y eficaz?, pero antes voy contaros un cuento oriental que, de alguna manera, ilustra el contenido de esta charla

Había un monarca en un floreciente y próspero reino del norte de la India. Era rico y poderoso. Su padre le había enseñado a ser magnánimo y generoso, y, antes de fallecer, le había dicho:

--Hijo, cualquiera puede, por destino o por azar, tener mucho, pero lo importante no es tenerlo, sino saberlo dar y compartir. No hay peor cualidad que la avaricia. Sé siempre generoso. Tienes mucho, así que da mucho a los otros.

Durante algunos años, tras la muerte de su padre, el rey se mostró generoso y espléndido. Pero a partir de un día, poco a poco, se fue tornando avaro y no sólo empezó a no compartir nada con los otros, sino que comenzó incluso a negarse hasta las necesidades básicas a sí mismo. Realmente se comportaba como un pordiosero. Su asistente personal, que también lo había sido de su padre, estaba tan preocupado que hizo llamar a un rishi que vivía en una cueva en las altas montañas del Himalaya.

--Es increíble -se lamentó el asistente ante el rishi-. Es uno de los reyes más ricos y se comporta como un pordiosero. Te estaríamos todos muy agradecidos si pudieras descubrir la razón.

El asistente le pidió al rey que recibiera al rishi. El monarca convino:

--De acuerdo, siempre que no vaya a solicitarme nada, ¡porque soy tan pobre!

El rishi y el monarca se encerraron en una de las cámaras del palacio. El rey iba vestido con harapos, sucio y maloliente, en contraste con el palacio esplendoroso en el que habitaba.

Incluso iba descalzo y ni siquiera lucía ningún adorno real.

--Estoy arruinado -se quejó el rey.

--Pero, señor, eres rico y poderoso -replicó el rishi.

--No me vengas con zarandajas -dijo el monarca-. Nada puedes sacarme, porque nada tengo. Incluso cuando estos harapos se terminen de arruinar, ¿con qué cubriré mi cuerpo?

Y el rey se puso a llorar sin poder impedirlo.

Entonces el rishi entornó los ojos, concentró su mente y, como un punto de luz, se coló en el cerebro del monarca. Allí vio el sueño que tenía el rey noche tras noche: soñaba que era un mendigo, el más misérrimo de los mendigos. Y, de ese modo, aunque era un rey rico y poderoso, se comportaba como un pordiosero. Logró en días sucesivos enseñar al rey a que dominara sus pensamientos y cambiara la actitud de su mente. El monarca volvió a ser generoso, pero no consiguió que el rishi aceptara ningún obsequio.

Tal es el poder del pensamiento. Así como pensamos, así somos. Utilizando el pensamiento de una forma positiva podemos cambiar para mejorar nuestra vida.

En este momento en el que trato de exponer mis ideas de la mejor manera posible y ustedes las escuchan y con su buen discernimiento las aceptan o las rechazan. Esta comunicación que se establece entre ustedes y yo es posible gracias a nuestra mente y a nuestros pensamientos. Sin embargo, la Ciencia con su riguroso método científico no puede demostrar la realidad de los pensamientos y de la mente, que se mueven en un plano más abstracto y sutil. Aun así los pensamientos y la mente existen.

Gracias al uso de los ordenadores es posible explicar y comprender la programación mental que tiene su referente en la nueva terminología utilizada en el campo de la informática. En el libro "Creo que puedo, sé que puedo", las autoras Susan Isaacs y Wendy Ritchey señalan: "los científicos creen que el diálogo con uno mismo brinda un programa al cual nuestra mente responde. Nuestras mentes trabajan en cierta forma como computadoras. Nuestros cerebros son el Hardware y lo que nos decimos los Software. Aunque rara vez seamos conscientes de eso".

Si deseamos avanzar en el estudio de la Mente con aplicaciones prácticas para su empleo y desarrollo, es necesario entender el funcionamiento del ordenador. El Dr. Seperiza en su ciberlibro "La ciencia de la mente" Señala lo siguiente: "La mente es un maravilloso Súper PC, la creación del Computador, su constante modernización y masificación, nos permite entender mejor el abstracto y complejo funcionamiento mental, explicarnos su comportamiento y retroalimentarla no con conceptos abstractos, sino con hechos concretos como lo son los del buen funcionamiento del Computador, los cuales traspalados a la Mente, nos hacen más lógicos y comprensibles su funcionamiento por tener ahora palabras concretas a diferencia del periodo anterior a la Computación. Un computador para funcionar necesita ser programado. Según se lo programe serán sus resultados. La Mente, como un Computador que lo es, también debe ser programada y son los pensamientos los que condicionan y programan la Mente".

Cada uno de nosotros estamos capacitados para programar nuestra mente, pero podemos hacerlo de una forma positiva o negativa. Por lo tanto, de nosotros va a depender el instalarnos en el pensamiento negativo, pesimista y reiterativo, del tipo: No puedo, no voy a ser capaz, es muy difícil para mí, que

nos lleva a programar la mente hacia el fracaso, la frustración y la enfermedad. O por el contrario podemos optar por fomentar en nosotros pensamientos positivos y optimistas, tales como: si puedo, voy a ser capaz, es fácil para mí, que programan nuestra mente en la dirección del éxito, el bienestar y la salud.

Cada persona habla consigo misma una media de catorce horas diarias. Este continuo diálogo mental que se produce entre nuestro consciente y nuestro subconsciente sucede mientras conducimos nuestro automóvil, cuando trabajamos o descansamos, comiendo, hablando o escuchando, en definitiva, siempre que nos encontramos en estado de vigilia.

Hablar con uno mismo, meditar, reflexionar, cavilar o cuestionarse, es una forma de programar nuestra mente, reforzando valores, estableciendo creencias o formando opiniones a cerca de nosotros mismos o de los demás. De esta forma estamos, en definitiva, fijando los esquemas mentales que van a regir nuestra vida.

El Dr. Shad Helmstetter afirma que el diálogo con uno mismo es la fuerza más poderosa que tienen los seres humanos para transformarse. Al dialogar con uno mismo el cerebro manda ordenes a nuestro organismo, a través de los neurotransmisores, a las que el cuerpo responde produciendo elementos químicos que afectan a nuestra conducta y a nuestros sentimientos. Basta decirse algo peligroso para que el organismo tenga una respuesta defensiva, al contrario, cuando se dice algo agradable el cuerpo reacciona positivamente. Sorprendentemente, varias investigaciones han mostrado que alrededor del 70% de este diálogo interno es negativo y pesimista. Si esto es así, debemos de hacer todo lo que este en nuestras manos para revertir esta situación, consiguiendo que nuestros pensamientos se enfoquen cada vez más hacia el lado positivo, y de esta manera ir aumentando el porcentaje de pensamientos constructivos y creativos que nos conducen al éxito y al bienestar. Es necesario escuchar nuestro diálogo interior, ser consciente del mismo y participar de forma dinámica tomando el control consciente de lo que conversamos en cada momento con nosotros mismos. Cada vez que aparezca un pensamiento negativo en nuestra mente, primero debemos darnos cuenta del mismo y después tenemos que cambiarlo por otro de carácter positivo.

En este sentido, el Dr. Emmet Fox en su libro "Dieta mental de siete días" señala que así como para mejorar nuestro cuerpo es necesario administrarle una buena dieta alimenticia, de la misma forma para mejorar nuestra mente, este autor propone una dieta mental de siete días, durante los cuales sólo se puede albergar pensamientos positivos, constructivos, optimistas y amables. La persona que lo consiga experimentará cambios profundos que mejorarán extraordinariamente su calidad de vida.

En el reino de la mente lo similar atrae a lo similar, quien emite pensamientos positivos se rodea de positivas vibraciones afines a su manera de pensar. Es la ley de la atracción que estipula que atraemos hacia nosotros todo aquello en lo que concentremos nuestro pensamiento de manera constante y persistente. Aquellas personas que mantienen en su mente pensamientos de enfermedad o fracaso están contribuyendo a atraer a su vida el fruto de sus propios

pensamientos. Mientras que los fomenten en sus mentes pensamientos de salud y de éxito, eso es lo que atraerán a sus vidas. En este sentido se manifiesta el escritor norteamericano Orison Swett Marden, quien señala lo siguiente: “Los pensamientos son imanes que atraen todo lo de su misma índole y no hay manera de atraer lo contrario de aquello en que pensamos. Si queréis atraer la paz, desechad todo pensamiento de turbación; si queréis atraer la riqueza, empezad por repeler todo pensamiento de pobreza. Quien piensa en la enfermedad, la pobreza y la desgracia, topará con ellas y caerá en sus garras; pero, ignorante de la estrecha relación entre el pensamiento y sus efectos, achacará a la fatalidad cuanto le suceda, sin reconocer sus propios engendros”.

En el último párrafo, este autor pone de manifiesto otra de las leyes mentales, la ley de causa y efecto, que nos enseña que somos cada uno de nosotros los que creamos nuestra vida con nuestros pensamientos. Que lo que denominamos buena o mala suerte, buenas o malas circunstancias, no es más que el resultado de los pensamientos que mantenemos en nuestra mente. Somos lo que pensamos, dijo Buda. Nuestra vida actual es la consecuencia de lo que hemos pensado en el pasado y nuestra vida futura dependerá de lo que pensemos actualmente. Por lo tanto, la calidad de nuestra vida, nuestras relaciones con los demás, nuestra manera de sentir, los resultados que obtengamos, dependen de la calidad de nuestros pensamientos y no de las circunstancias y de los demás.

La mente humana se considera constituida, a efectos de entender mejor su funcionamiento, por la mente consciente y la mente subconsciente.

La mente consciente es el origen de todo pensamiento, la que se ocupa de recoger información en forma lineal, entenderla y clasificarla. Es también la que nos permite tomar decisiones y estar pendientes de todo lo que sucede a nuestro alrededor. Posee la capacidad de razonamiento lógico y controla las acciones voluntarias de los músculos a través del sistema nervioso central.

La mente subconsciente almacena todas las experiencias de nuestra vida, regula todas las funciones autónomas de nuestro cuerpo: la respiración, el ritmo cardíaco, las funciones gastrointestinales, etc. Codifica y procesa simbólicamente. Es la fuente de la imaginación y la creatividad. Es donde germinan las emociones. Y es también, donde se intenta dar solución durante el sueño a todos los problemas y preocupaciones que hayamos tenido a lo largo del día.

Mientras la mente consciente se desarrolla y se desenvuelve en el campo del razonamiento, la mente subconsciente lo hace a través de la imaginación. Estas dos mentes se encuentran interrelacionadas e interconexiónadas y esto es lo que permite que se pueda programar la mente subconsciente. La mente consciente puede hacer llegar al subconsciente de una forma reiterativa a través de pensamientos y de imágenes mentales lo que se desea, para que el subconsciente, así programado, inicie un proceso que lleva a la consecución de lo deseado. El subconsciente acepta como válido lo que desde el nivel consciente de la mente se le va fijando con ideas repetitivas. Puede hacer frío,

sin embargo si uno con fe y estando concentrado fija la idea de calor, el subconsciente hace que nuestro organismo reaccione como si tuviera calor, y así sucede en todo orden de cosas.

Claude Bristol en su libro “El poder está en usted” escribe lo siguiente: “El subconsciente es extremadamente receptivo y se le puede convencer de las proposiciones que le presentamos, sean ciertas o falsas, positivas o negativas; una vez que están arraigadas en la mente subconsciente, ésta comienza a trabajar con todas sus facultades y energías para materializarlas y darles verdadera vida. Cuanto más sencillas sean las palabras para expresar la idea que ponga en marcha el subconsciente, tanto mejor. Pero para que los efectos sean permanentes hay que persistir, repitiendo las afirmaciones hasta que se haya logrado el cambio radical de nuestros puntos de vista. Las personas que tienen una meta fija y una imagen clara de su deseo o ideal, logran, mediante la repetición, que esa idea se entierre profundamente en la mente subconsciente”

Para programar la mente de una manera positiva y eficaz es necesario utilizar una metodología que tiene como premisas básicas la relajación y la repetición.

Con la relajación conseguimos acceder más fácilmente al subconsciente para fijar una idea o una meta, que repetida diariamente con fe y convicción programa al subconsciente para que este con su fuerza inicie una cadena de acontecimientos para hacerla realidad. Cuanto más profunda es la relajación más fácil resulta acceder al inmenso potencial que tiene nuestro subconsciente. Así mismo cuanto más persistentes seamos en la repetición de esa idea más impresa quedará gravada en nuestro subconsciente. La relajación y la repetición son la llave que nos permitirá llegar a nuestro subconsciente. Una vez que hemos accedido a él es cuando necesitamos aplicar la metodología para realizar una buena programación.

El Dr. Iván Seperiza en su ciberconferencia “La mente humana” señala los pasos a seguir al aplicar la metodología para una buena programación mental. Los pasos que se han de tener en cuenta, según este médico, son los siguientes:

- Decidir en forma precisa la meta anhelada que debe ser realizable.
- Querer y creer que se logrará. Tener fe en su logro.
- Visualizarla como lograda.
- Usar repetitivamente las sugerencias hacía la meta con fe y confianza: Quiero, puedo y voy a lograrlo.
- Esta creencia expresada desde el nivel consciente, se fija en un plazo variable en el nivel subconsciente que moviliza la energía, más allá del tiempo y del espacio con el fin de hacerla realidad.

Cuando se habla de los objetivos a conseguir, nos estamos refiriendo a la superación de los retos que se plantean en el vivir diario como: hablar en público, aprobar un examen, sacar el carnet de conducir, conseguir un trabajo, superar una adicción, dormir etc. Al principio los retos que se fijan deben de ser fácilmente alcanzables. Su consecución nos retroalimenta, es decir, nos da seguridad y confianza para conseguir otros de mayor dificultad. Como se comprenderá estos objetivos deben de ser realizables, para un cojo va ser imposible batir el record en cien metros lisos, por ejemplo.

La fe nos da la fuerza que necesitamos para conseguir los objetivos que nos hayamos propuesto. Si a la fe que tenemos le añadimos el poder de voluntad lo que vamos a conseguir es multiplicar exponencialmente la fuerza para superar los retos que nos hemos fijado.

Claude Bristol, en el libro citado anteriormente, escribe lo siguiente: “Hay que conservar el magnetismo sobre lo que uno desea hasta que haya sido recibido. Esto requiere un ejercicio de voluntad, una determinación desarrollada, una resolución de llegar hasta el fin, de conservar el pensamiento constructivo, la imagen mental adecuada, todo el tiempo que sea necesario para permitir que el poder constructivo interior alcance su objetivo”.

La visualización es ver con los ojos cerrados, es ver con los ojos de la mente a través de la imaginación el objetivo que nos hayamos propuesto ya cumplido y disfrutar de esa contemplación. Mediante este poder mental somos capaces de crear imágenes de lo que deseamos. Estas imágenes llegan al subconsciente, que pone en marcha las acciones necesarias para conseguir aquello que anhelamos.

El escritor Harold Sherman, en relación con lo apuntado anteriormente, escribió lo siguiente: “Da a la facultad creadora una imagen clara e intensa de lo que desees y así comenzarás a crear condiciones magnéticas a tu alrededor y harás realidad en la vida externa lo que percibiste en forma de imágenes en la realidad interna”.

A través de la sugestión podemos influir en nuestro subconsciente, pero esta influencia se puede ejercer en dos direcciones. Una dirección positiva que nos lleva al éxito, la dicha y la salud o una dirección negativa que nos conduce al fracaso, a la desdicha y a la enfermedad. De nosotros depende el camino que queramos emprender. La sugestión también se puede utilizar para influir en los demás, por eso la emplean tan profusamente los publicistas y los políticos para convencernos de la bondad de sus productos y de sus ideas. Tal es el poder de la sugestión, que como señala Claude Bristol, podría hacer enfermar a una persona repitiéndole constantemente que tiene muy mal aspecto. Si hay bastante gente que conspira para esto, la persona termina por ponerse realmente enferma. Lo mismo sucede con los niños que se hacen más malos de lo que realmente son por las sugestiónes negativas que se le dan, del tipo: Eres el niño más malo del mundo, no se te ocurre nada bueno, etc.

El Dr. Seperiza señala que para conseguir los objetivos que uno se haya propuesto tiene que eliminar de la mente frases como: Es que yo no puedo,

eso es imposible para mí, a mí siempre me va mal y sustituirlas por otras como yo puedo, soy capaz, lo voy a lograr. Al mismo tiempo afirma que si alguien cree que puede, podrá; si piensa que será capaz, lo será y si afirma que lo va a lograr, lo logrará.

Aplicando la metodología expuesta anteriormente, podemos hacer llegar al subconsciente la fuerza necesaria para conseguir los retos que plantea la vida moderna. Todos estos retos están a nuestro alcance si utilizamos adecuadamente el poder del pensamiento. Por eso se hace tan urgente poner manos a la obra e instalarse en el pensamiento positivo que nos lleva al éxito, la dicha y la salud.

Para terminar, voy a transcribir las palabras de San Pablo, que dicen lo siguiente: “Todo lo que es verdadero, lo que es honesto, todo lo justo, lo puro, lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud, si hay algo digno de alabanza, EN ESO PENSAD”.

Si somos capaces de pensar como nos señala el apóstol de los gentiles, mejorará la calidad de nuestra vida, mejoraremos como personas, porque como dice la Biblia, seremos lo que pensemos en el fondo de nuestro corazón. Pero también, influiremos positivamente en la vida de las personas que nos rodean y además estaremos contribuyendo a hacer un mundo mejor.

Que así sea.

Muchísimas gracias.