

ÍNDICE

PRIMERA PARTE

TEORÍA DE LA CURACIÓN

1. ORIGEN DEL EFECTO DE LAS AFIRMACIONES	3
El poder espiritual de la palabra humana	4
El poder divino del ser humano	6
Aplicación de la voluntad, el sentimiento y la razón.....	7
Origen mental de las enfermedades crónicas	9
Fe y atención: dos factores necesarios.....	12
2. LA CURACIÓN ES PRODUCIDA POR LA ENERGÍA VITAL	15
Curación de acuerdo con el temperamento	16
El poder de la emoción y de la voluntad	19
Estimulación de la energía vital.....	21
El poder de las afirmaciones radica en la verdad.....	27
3. CURACIÓN FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL.....	29
Cómo prevenir las enfermedades físicas.....	31
Cómo prevenir las enfermedades mentales	37
Cómo prevenir las enfermedades espirituales	37
Evaluación de los métodos terapéuticos	39
Aplicación de las leyes divinas en el plano material.....	42

Afirmaciones científicas para la curación

Cómo adquirir poder sobre la energía vital.....	43
4. LA NATURALEZA DE LA CREACIÓN.....	47
Conciencia y materia	48
El pensamiento: la vibración más sutil	51
Las experiencias del ser humano en el estado onírico	53
<i>Maya</i> o la ilusión cósmica	55
Las necesidades de la humanidad extraviada	56
«La sabiduría es la suprema terapia»	57
Conciencia humana y conciencia divina.....	58
Confía en el poder divino que mora en tu interior.....	60

SEGUNDA PARTE

MÉTODO Y PRÁCTICA

5. TÉCNICA DE LAS AFIRMACIONES	63
Reglas preliminares.....	63
Afirmaciones inspiradas por el alma	71
Las etapas progresivas de la repetición de afirmaciones.....	73
<i>Om</i> o <i>Amén</i> , el Sonido Cósmico	74
Los tres centros fisiológicos.....	76
6. AFIRMACIONES CIENTÍFICAS PARA LA CURACIÓN ...	79
<i>Afirmaciones terapéuticas generales</i>	79

<i>Afirmación para aplicar el poder del pensamiento</i>	89
Para desarrollar un razonamiento bien orientado	92
<i>Afirmación para aplicar el poder de la voluntad</i>	94
<i>Afirmaciones para desarrollar la sabiduría</i>	95
Leyes para alcanzar el éxito material	101
<i>Afirmación para alcanzar el éxito material</i>	104
Para desvanecer la ignorancia espiritual	107
<i>Afirmaciones para alcanzar el éxito espiritual</i>	108
<i>Afirmación para alcanzar el éxito psicológico</i>	111
Métodos combinados	113
Ejercicio para mejorar la vista.....	114
<i>Afirmación para los ojos</i>	115
Ejercicio para el estómago.....	117
Ejercicio para los dientes	117
El paraíso interior.....	118
Métodos para el control sexual.....	120
<i>Afirmaciones de pureza</i>	121
Para curar los malos hábitos	122
<i>Afirmación de libertad</i>	124
Oraciones al Padre Celestial.....	126
Reseña del autor.....	129
Un yogui en la vida y en la muerte	131
Recursos adicionales	136
Las Lecciones de <i>Self-Realization Fellowship</i>	137
Índice alfabético	143

1

ORIGEN DEL EFECTO DE LAS AFIRMACIONES



La palabra del hombre es el Espíritu en el hombre. Las palabras habladas son sonidos producidos por las vibraciones de los pensamientos. Los pensamientos son vibraciones emitidas por el ego o por el alma. Deberías saturar cada una de tus palabras con las poderosas vibraciones de tu alma. Si una persona 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

Afirmaciones científicas para la curación

balas de papel disparadas con un rifle de juguete. Por eso, 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 del ser humano deberían expresar no solamente la verdad, sino también su propia comprensión y realización [de dicha verdad]. Un lenguaje carente de la fuerza del espíritu se asemeja a una mazorca de maíz desprovista de granos.

EL PODER ESPIRITUAL
DE LA PALABRA HUMANA

Las palabras colmadas de sinceridad, convicción, fe e intuición actúan como bombas vibratorias altamente explosivas, cuyo estallido desintegra las rocas de las dificultades, operando

Origen del efecto de las afirmaciones

la transformación deseada. Evita pronunciar palabras desagradables, aunque 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. Apela a dicho Poder con confianza infinita, desechando toda duda; de otro modo, la flecha de tu atención errará el blanco.

Una vez que hayas sembrado en la tierra de la Conciencia Cósmica las vibrantes semillas de tus oraciones, no las excaves a menudo con el objeto de comprobar si han germinado o no. Concédeles a las fuerzas divinas la oportunidad de operar ininterrumpidamente.

Afirmaciones científicas para la curación

EL PODER DIVINO DEL SER HUMANO

No existe nada superior a la Conciencia Cósmica o Dios; su poder sobrepasa infinitamente los límites de la mente humana. Así pues, busca sólo su divina ayuda, lo cual no significa que hayas de volverte pasivo, inerte o crédulo, ni que debas despreciar el poder de tu propia mente. El Señor ayuda a quienes se ayudan a sí mismos. Él te ha dotado de los poderes de la voluntad, la concentración, la fe, la razón y el sentido común, con el objeto de que hagas uso de ellos en tus esfuerzos por liberarte de las perturbaciones físicas y mentales. Deberías aplicar todos estos poderes, mas apelando simultáneamente a la ayuda de Dios.

Al orar o practicar afirmaciones, hazlo siempre con la confianza de que estás empleando *tus*

Origen del efecto de las afirmaciones

propios poderes —poderes *recibidos de Dios*—, ya sea para sanarte a ti o sanar a otros. Pide la ayuda divina; pero toma conciencia también de que eres tú mismo quien hace uso, como un amado hijo del Señor, de los dones que has recibido de Él —la voluntad, el sentimiento y la razón— para resolver todos los complejos problemas de la vida. Debería establecerse un equilibrio entre el concepto medieval de la dependencia absoluta del hombre con respecto a Dios y el hábito moderno de depender totalmente del ego.

APLICACIÓN DE LA VOLUNTAD,
EL SENTIMIENTO Y LA RAZÓN

Es preciso que la actitud mental se adapte al tipo de afirmación utilizada: las afirmaciones relacionadas con la voluntad deben acompañarse de una enérgica determinación; las