

Pensamiento Creador y Disolución del ego por Fanny Van Laere

Una de las claves de la felicidad y la salud reside en tener una mente sana y equilibrada. Para ello tenemos que superar y transformar los pensamientos negativos, de juicio, rencor etc. que crean desarmonía, confusión y sabotean nuestras relaciones y nuestra vida. Con nuestros pensamientos y emociones construimos nuestra realidad, por lo tanto es importante retomar las riendas de nuestra mente y tener pensamientos de alta calidad.

Por otro lado una clave importante de la realización personal y espiritual es ir mas allá de la mente, desapegarnos de los pensamientos y vivir plenamente en el presente; encontrarse en la dicha del espacio entre los pensamientos, abiertos y atentos a la Vida, que está mas allá de nuestro ego o personalidad limitada.

Ello puede parecer en apariencia contradictorio y nos lleva a preguntas profundas, como por ejemplo: ¿Cómo podemos transformar la calidad de nuestros pensamientos y a la vez estar más allá de la mente? ¿Cómo usar la mente me puede ayudar a ir más allá de ella? ¿Puede el pensamiento creador ayudar a disolver el ego?

El identificarnos con la mente y con estructuras de pensamientos nos lleva a desarrollar el ego y crear sufrimiento en nuestra vida. El hecho de identificarnos con la mente hace que nuestros procesos de pensamiento se limiten, hace que nos identifiquemos con una forma específica de pensar y de ser, y que dejemos de evolucionar y nos estanquemos. Para poder seguir existiendo, el ego necesita identificarse con formas de pensar e imágenes, y no le gusta mucho el cambio.

Cuando dejamos de identificarnos con nuestra mente descubrimos que somos el observador que está detrás del escenario y que, por lo tanto, podemos observar nuestros procesos de pensamiento. Entonces dejamos de ser víctimas de nuestra mente y de nuestro ego.

Pero ello no significa que la mente sea la causa de los problemas. La causa de los problemas es la identificación con ella y su mal uso. Nuestros pensamientos crean nuestra realidad y bien usada la mente es un regalo divino. Nuestra mente debería ser como una herramienta que usamos al servicio de la Divinidad, es decir, usar el pensamiento creador al servicio de la Vida, para el bien de todos los seres (incluyéndonos a nosotros mismos).

Usar el poder del pensamiento desde la identificación con nuestra mente y, por lo tanto, con los deseos superficiales del ego no conduce a la realización interna ni a la felicidad. Si por ejemplo estamos identificados con ideas sociales corrientes de éxito, como tener muchas posesiones materiales y queremos conseguir mas dinero, el obtenerlo solo reforzará mas nuestro ego. Este “logro” a la larga no nos dará bienestar ni satisfacción. No importa cuanto dinero consigamos, la satisfacción de lo logrado no durará mucho ya que el ego necesita crear más deseo para poder sobrevivir. De esta manera, nunca podremos llenar el vacío que sentimos al no estar conectados con nuestra verdadera naturaleza.

En cambio, si no estamos identificados con nuestra mente y los deseos de nuestro ego o falsa identidad, podremos tener claridad sobre lo que nos puede hacer feliz de verdad y contribuir a la vez a la felicidad de los demás.

El poder del pensamiento a menudo se ha malinterpretado y se ha hecho mal uso de el. Por suerte el usar el pensamiento creador para la satisfacción de los deseos superficiales a menudo no funciona. La razón es que nuestra naturaleza profunda no apoya estos deseos.

Esta contradicción interna, aunque a menudo sea inconsciente, hace que las afirmaciones o el poder de la intención no funcionen. De alguna forma esa es la manera en la cual Dios nos protege de crear circunstancias y formas en nuestra vida que nos crearían desdicha.

Por esta razón muchas personas llegan a la conclusión de que el pensamiento creador no funciona, porque intentan utilizarlo desde su ego. En realidad **el pensamiento es creador al servicio de la Divinidad**. Es decir que creará las experiencias que necesitemos para evolucionar, esté nuestro ego o identidad superficial, de acuerdo con ello o no.

Algunas veces el pensamiento creador superficial funciona y la persona consigue materializar el objeto de su deseo egótico, para darse cuenta un tiempo después de que ello no le brindó la felicidad que perseguía. Estas experiencias encierran lecciones de sabiduría ya que le brindan a la persona la posibilidad de darse cuenta de que su felicidad no depende de la realización de sus deseos superficiales. Incluso a veces lo que ha conseguido le estará siendo arrebatado poco tiempo después. Ello le brinda la posibilidad a la persona, si se abre, de darse cuenta que su verdadero ser interno no es afectado por las “pérdidas” y que su naturaleza intrínseca es paz y gozo.

Nuestro ser interno no se puede definir con la mente ya que es mucho más grande que ella; de hecho él ha creado a la mente.

Con nuestra mente podemos crear una imagen mental de nuestro ser interno, la cual inevitablemente será limitada. Con nuestra mente no podemos abarcar ni entender nuestra naturaleza divina. Pero cuando dejamos de pensar, cuando entramos conscientemente en el espacio entre los pensamientos, estamos en contacto con ella y simplemente somos. El contacto con nuestra esencia nos brinda automáticamente la felicidad.

Sin embargo a fin de realizar nuestras tareas cotidianas y crear nuestra vida necesitamos pensar. La mente nos permite poder organizarnos, encontrar las mejores formas para ayudar a los demás, etc. Por lo tanto podemos decir que una vida feliz requiere el tener **un buen equilibrio entre pensar de forma inteligente y entrar en el espacio entre nuestros pensamientos**. Nuestra mente debería ser como un ordenador que encendemos cuando lo necesitamos y en el cual solo depositamos ideas que contribuyan a crear felicidad y eficiencia en las tareas que tenemos que llevar a cabo así como en el tipo de vida y relaciones que queremos tener; y que apaguemos cuando ya no la necesitamos. Es decir que la mente en realidad debería estar a nuestro servicio, en vez de que seamos esclavos de ella.

Lo bueno es que cuando estamos en contacto con nuestro ser, nuestra verdadera naturaleza divina, entonces ello nos energiza y nos ayuda a tener pensamientos de más alta calidad. De alguna forma al estar más en contacto con la vida, cuando volvemos a tener pensamientos, tenemos la tendencia a desarrollar pensamientos nuevos, de más alta calidad, es decir, pensamientos que están a favor de la Vida. Sin embargo también tenemos que eliminar las estructuras negativas o erróneas que hay en nuestra mente, porque incluso si conseguimos el desapego, en algún momento nuestra mente inconsciente seguirá repitiendo los pensamientos contenidos en ella y creando lo mismos resultados limitantes.

Buda dijo que la técnica suprema de iluminación es pasar juicio sobre todos nuestros pensamientos. Con ello lo que quería decir es que tenemos que hacernos conscientes de todos nuestros pensamientos y cambiar los que no están en armonía con lo divino.

La mente puede producir maya o ilusión, es decir sufrimiento, o puede ser un instrumento para reconectarnos con el Ser y crear desde esta conexión. Podemos hacer que sea esclava de nuestro ego o que este al servicio de nuestra divinidad interna.

Nuestros pensamientos pueden estar en armonía con nuestra naturaleza divina; pueden ser pensamientos que no pierden la consciencia de unión con el Todo, es decir, pensamientos que no separan y que ven la Vida o lo Divino en todas las personas y en todas las cosas.

Ahora ¿Cómo hacemos para no quedarnos atrapados en patrones de pensamientos antiguos limitantes, hábitos de pensamiento superficiales y egotistas? ¿Y cómo ser los maestros y maestras de nuestra mente a fin de poder entrar en la dicha del espacio entre los pensamientos cuando queramos?

Al menos de que desmontemos este hábito, nuestra mente tiene la tendencia a quedarse activa todo el tiempo, lo cual nos impide entrar en el espacio entre los pensamientos. Además tiene tendencia a repetir una y otra vez las mismas estructuras de pensamientos negativos, limitantes u obsesivos. Para superar esta rueda y retomar las riendas de nuestra mente es necesario hacer un trabajo de transformación interno.

Aunque ello pueda parecer una contradicción, ¡usar la mente nos puede ayudar! Es decir que podemos elegir tener pensamientos que nos ayuden a parar el flujo incesante de pensamientos, como por ejemplo: “elijo observar mis pensamientos y desapegarme de ellos”. Esta decisión hará que, como ya no le damos energía a la mente identificándonos con ella, en algún momento esta se parará y entraremos automáticamente en el silencio interno. Podemos elegir hacer meditación o involucrarnos en alguna actividad física que nos ayude a parar la mente; pero para ello primero tenemos que tener el pensamiento de hacerlo; hasta que se haya convertido en un nuevo hábito.

Por otro lado también podemos aprender a llenar nuestra mente de pensamientos que estén en armonía con la Divinidad. Ser conscientes de que la Divinidad está en todo nos brinda la felicidad verdadera y nos permite crear en consonancia con Dios.

La práctica de las afirmaciones nos puede ayudar considerablemente. Una afirmación es un pensamiento que elegimos y que repetimos hasta que sea automáticamente parte de nuestra forma habitual de pensar. Por lo tanto la elección de una afirmación se debe de hacer cuidadosamente. La afirmación tiene que apoyar nuestra liberación y evolución en vez de apoyar al ego y las imágenes limitantes que hemos hecho sobre nosotros mismos y sobre la vida.

Las afirmaciones efectivas son las que producen un cambio de consciencia, nos conectan con el Ser, y desmontan las imágenes limitantes del ego en vez de fortalecerlas.

En muchas tradiciones espirituales se usan mantras para liberar la mente. Mantra en sánscrito significa: pensamiento que libera. (El término «mantra» significa ‘liberador de la mente’; está formado por *manah*: mente y *trāiate*: liberación). Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y entramos en el Ser. Por ejemplo Om Mane padme hum, lo cual significa: Dios está dentro de mí.

Una buena afirmación en muchos aspectos es como un mantra, salvo que es en tu propio idioma personal. Es un pensamiento que eliges para liberarte y que está formado con palabras que te resuenan.

Podríamos decir que hay dos tipos de afirmaciones: las que ayudan a disolver patrones negativos en la mente y los substituyen por pensamientos que están más en armonía con la verdad: por ejemplo: “Merezco amor” o “elijo no juzgar a las personas”; y pensamientos que nos desligan del pensamiento racional, aumentando así nuestro nivel de conciencia como por ejemplo: “Ahora me permito sentir” o “Dejo de identificarme con los pensamientos”. También hay muchas afirmaciones que son de los dos tipos a la vez, como por ejemplo: “Veo a Dios en todo” ya que, en este caso la afirmación desmonta por un lado las ideas de separación, comparación, juicio etc., a la vez que nos trae de vuelta a la magia del momento presente y del ser.

El primer tipo de afirmaciones es tan importante como el segundo; ya que ¿Qué sentido tendría estar a menudo en estado de meditación si cuando pasamos a hacer cosas estamos llenos de negatividad y de mal humor? Yo he conocido a personas que practican meditación todos los días y luego cuando están en el coche gritan e insultan a los otros conductores. Esto ocurre porque no han sanado la rabia y cuando se ponen en modo “conductor” saltan sus pensamientos de juicio y separación.

Nuestra mente está compuesta de “subpersonalidades”, las cuales son en realidad estructuras de pensamiento. Por ejemplo todos tenemos una “subpersonalidad” de hija o hijo, de amiga o amigo, de trabajo, de orden y limpieza, quizás de madre o madre, profesor, alumno etc. Algunas de estas “subpersonalidades” suelen ser más armónicas que otras. Por ejemplo, una persona puede ser muy buena en su trabajo pero tener estructuras emocionales y de pensamiento que le impiden ser buen padre o buena madre. Tenemos que sanar las estructuras de pensamientos que no estén sanas. Por ejemplo, si nuestro conductor interno no es pacífico tendremos que cambiar las estructuras de pensamientos que lo componen hasta transformar “los demás me molestan en la carretera” en “amo y respeto a los demás conductores”, “ya no me dejo llevar por el enfado” o “veo la divinidad en los otros conductores incluso cuando no conducen bien”.

Las emociones están compuestas de pensamientos repetidos (en latín e-moción significa: idea en movimiento). Así que una buena forma de sanar nuestras emociones desarmónicas es cambiando los pensamientos que las han creado.

El tener “subpersonalidades” es algo positivo, sobretodo cuando son armoniosas y amorosas, siempre que no nos identifiquemos con ellas. Identificarnos con ellas (a veces nos identificamos más con algunas que con otras) limita nuestro verdadero potencial, hace que nos estanquemos, nos lleva al sufrimiento, incluso nos puede llevar a la locura. Nuestro ser verdadero es mucho más que todas estas facetas nuestras. Sin embargo estos diferentes papeles que interpretamos nos permiten poder vivir la vida y cumplir con buenos propósitos. Pero tenemos que recordar que somos la consciencia silenciosa que está detrás observando, es decir que somos el director de la obra, no el actor. En numerosas escrituras sagradas Dios intenta enseñarnos la esencia de este juego encarnando como ser humano e interpretando diferentes papeles en el drama humano.

A la hora de elegir una buena afirmación, es decir una afirmación que nos ayude a reforzar nuestro contacto con nuestra verdadera naturaleza, y/o nos ayude a desmontar las

creencias que nos separan de ella, tenemos que asegurarnos que la afirmación no refuerza la identificación con las subpersonalidades y por lo tanto nuestro ego (nuestro ego, al estar desconectado de nuestro ser, se alimenta de la identificación con falsas identidades). La afirmación tiene que ser lo suficiente hábil como para que podamos incluir en nuestras subpersonalidades o estructuras de pensamiento cualidades de nuestra verdadera naturaleza como el amor, la paciencia, el sentimiento de valía, el éxito en los buenos propósitos etc, pero sin identificarnos con ello... sino podremos incluso desarrollar el ego espiritual. Por ejemplo si desarrollamos más el amor y nuestra capacidad de acción seguramente seremos mas caritativos, pero si nos identificamos con ello, aunque ser caritativo es algo hermoso, empezaremos a pensar que "somos más espirituales que otras personas"... y el ego se nos habrá colado de nuevo.

La afirmación tiene que ser una elección personal, aunque otra persona nos puede ayudar y dar sugerencias, ya que cada persona tiene sus propias estructuras personales de pensamiento. Así por ejemplo a una persona la afirmación "soy una persona muy valiosa" puede ayudarle a eliminar un complejo de inferioridad o de poca auto-valoración, ayudándola de esta forma a conectar con su verdadero ser, mientras que para otra persona no hará mas que reforzar su falsa identidad o complejo de superioridad. En el segundo caso a la persona le vendría mejor trabajar con una afirmación del tipo "soy valioso al igual que todo el mundo" o "todas las personas somos igualmente divinas". Estas afirmaciones ayudan a desmontar el ego ya que éste define su identidad por oposición a los demás y por comparación.

Cuando desarrollamos una verdadera autoestima, ello hace que estemos más a gusto con nosotros mismos y tengamos más amor. Por lo tanto ya no le tenemos tanto miedo a descubrir o reconocer nuestras limitaciones o errores; hace que tengamos más humildad: como nos amamos a nosotros/as mismos/as ya no necesitamos defendernos y nos sentimos más seguros para poner consciencia en los mecanismos de nuestro ego, para reconocer sus disfunciones y locura. No hay que confundir la autoestima con la arrogancia. La arrogancia es el esfuerzo del ego por cubrir una baja autoestima. Por lo tanto, la persona alimenta su mente con pensamientos de comparación y de "soy más que los demás". Siempre tenemos que vigilar que no caigamos en estas trampas del ego. Unas buenas afirmaciones podrían ser: "Me amo con todas mis limitaciones", "reconociendo mis limitaciones y errores puedo superarlas", "al igual que todo el mundo soy hijo/a de la Divinidad".

De la misma forma los pensamientos de prosperidad que no se basan en la integridad, el bienestar de todos y la ecología fortalecen el ego y por lo tanto, por lo menos a largo plazo, el sufrimiento personal. Si por ejemplo una persona que está desconectada del ser y por lo tanto busca formas de rellenar el vacío con objetos materiales o logros superficiales usa la afirmación "merezco tener mucho dinero", solo conseguirá reforzar su ego y obviamente, sea que la afirmación surta efecto o no, no conseguirá ser más feliz. Así que es sabio, cuando queremos emprender una acción o tomar una decisión, indagar primero dentro de nuestra propia consciencia y asegurarnos de que la motivación que hay detrás no está basada en el ego y la sobrecompensación. Si al contrario una persona necesita dinero para un proyecto hermoso en el cual vas a vender productos, bienes o servicios que apoyan la expansión de la consciencia, la ecología y la verdadera felicidad de los demás, entonces la afirmación "atraigo a mi vida apoyo, prosperidad y dinero" puede ser de gran ayuda y traer muchas bendiciones.

A continuación, sugiero unas afirmaciones. Puedes observar como te sientes con cada una de ellas. Ello te puede inspirar a trabajar con algunas o a crear las afirmaciones más adecuadas para ti, que te ayuden mejor a disolver tu ego y a crear una vida más feliz en armonía con lo divino.

- 1- Ya no me identifico con mis pensamientos
- 2- Amo el ser que soy
- 3- No necesito hacer nada para probar que soy o ganar el amor.
- 4- Me amo y soy amado/a simplemente por ser
- 5- Merezco ser amado/a simplemente por ser
- 6- Yo, ---, estoy siempre en el sitio adecuado, en el momento adecuado y en la actividad adecuada.
- 7- Me abro a la vida aquí y ahora
- 8- Dejo que la Vida se exprese y cree a través mío
- 9- Ahora permito que la Vida exprese el amor y el éxito a través mío para mi bien y el de todos los seres
- 10- Estoy dispuesto/a a abandonar mis deseos egoístas sabiendo que no me van a traer felicidad
- 11- Ahora aprendo a reconocer cuales son los buenos deseos dentro de mi que apoyan la Vida y la felicidad de todos
- 12- Elijo emprender las acciones que están en armonía con mi naturaleza divina
- 13- Tengo suficiente energía, tiempo, sabiduría y dinero para cumplir todos estos buenos propósitos
- 14- La Vida me apoya incondicionalmente
- 15- Dios me ama simplemente por ser quien soy
- 16- Recibo y doy amor libremente.
- 17- Yo, ---, me relajo y permito que la vida fluya.
- 18- Para mí, ---, la vida es fácil y placentera.
- 19- Yo, ---, siempre tengo relaciones armoniosas
- 20- Mis días están llenos de placeres espirituales, mentales, emocionales y físicos.
- 21- Todas las células de mi cuerpo están bañadas diariamente en la perfección de mi ser divino.
- 22- Mi amor aumenta constantemente.
- 23- Yo, ---, estoy totalmente seguro/a y a salvo en el mundo físico.
- 24- Mi cuerpo físico es un lugar seguro y placentero donde estar.

Diferentes formas de trabajar con afirmaciones:

Suele ser preferible hacer afirmaciones en tiempo presente, ya que el presente es el único momento que existe (ayer era hoy y mañana será ahora también) y, por tanto, es el momento del poder. No usamos las afirmaciones simplemente para “convencernos mentalmente” sino para eliminar memorias, y por eso hay que estar atento/a, practicar la observación y aceptar lo que sentimos, pues cada bloqueo o resistencia contiene un aprendizaje, un mensaje y una cantidad de energía aprisionada que podemos liberar.

Puedes leer una lista de afirmaciones cada día. Sin embargo, el resto del tiempo es más efectivo enfocarse en escribir o repetir una o, máximo, dos afirmaciones. Se debería hacer esto hasta obtener el cambio de consciencia se busca. Por ejemplo, puedes escribirlas veinte veces por día durante al menos tres semanas. Tres semanas es el tiempo aproximado que necesita nuestra mente para integrar un pensamiento, pero algunos pueden requerir de mucho más tiempo o de mucho menos.

Algunas afirmaciones nos harán conectar con sentimientos de bienestar o de alivio; en este caso, repetirlas conferirá más fuerza a esos sentimientos. Hay muchas formas de trabajarlas: pensándolas, repitiéndolas en voz alta o por escrito, diciéndolas a otra persona o a un grupo, grabándolas para luego escucharlas, cantándolas y de todas las formas que te dicte tu creatividad e inspiración.

Otras afirmaciones tienen el poder de hacer aflorar en nosotros resistencias y pensamientos limitantes. Es maravilloso hacerte consciente de una creencia de autosabotaje, porque, si posees la capacidad de traerla a tu consciencia, también posees la capacidad de cambiarla. Esa será una buena oportunidad para poner en práctica la observación, aceptación y transformación a través de la integración.

En muchos casos es buena idea trabajar con una columna de respuesta; ayuda mucho escribir los pensamientos y sentimientos negativos que las afirmaciones estimulen y luego cambiarlos por pensamientos positivos por escrito.

La técnica de la columna de respuesta (También llamada técnica de respuesta emocional)

Toma una hoja de papel y haz tres columnas. En primer lugar, rellena la primera y segunda columnas del modo siguiente: en la primera escribe la afirmación con la que quieras trabajar; en la segunda, tu respuesta mental, emocional o física. Por ejemplo:

Para mí, Daniel, está bien sentirme vulnerable. Se van a burlar de mí.
Para mí, Daniel, está bien sentirme vulnerable. Me siento en peligro con la vulnerabilidad.
Para mí, Daniel, está bien sentirme vulnerable. Tengo que dar la apariencia de una persona fuerte.
Para mí, Daniel, está bien sentirme vulnerable. Un hombre no se puede sentir vulnerable.
Para mí, Daniel, está bien sentirme vulnerable. Me siento ridículo e incómodo.
Para mí, Daniel, está bien sentirme vulnerable. Se me encoge el estómago.
Para mí, Daniel, está bien sentirme vulnerable. Mis amigos me van a desaprobarme. Etc.

A continuación, se rellena la tercera columna para invertir los pensamientos limitantes. Por ejemplo, si se ha puesto: "Un hombre no se puede sentir vulnerable", se puede invertir con: "Cuanto más acepto mi vulnerabilidad más humano soy y, por tanto, más hombre"; o, por ejemplo, si se ha puesto: "Tengo miedo a convertirme en una persona débil", se puede invertir con: "Confío en que de la aceptación de mi vulnerabilidad nazca mi verdadera fuerza".

A menudo les pido a mis clientes que cierren los ojos y repitan una afirmación varias veces. A continuación, les pregunto qué es lo que sienten. De esta manera, podemos encontrar juntos cuáles son las mejores afirmaciones para ellos (observando y escuchando su respuesta emocional) y puedo enseñarles acerca de la técnica de respuesta emocional o columna de respuesta. Puedo entonces enseñarles a hacer lo mismo para cuando hagan afirmaciones por escrito.

Afirmaciones de transición (o afirmaciones en etapas)

Cuando a una persona le resulte difícil creerse la afirmación con la que esté trabajando, puede que necesite una afirmación de transición. La podrá encontrar en la tercera columna. Por ejemplo, si siente repetidamente: "Tengo miedo a recibir la desaprobación de otras personas", podría trabajar por un tiempo con: "Ya no me afecta la desaprobación de los demás, ahora me apruebo a mí mismo" y con: "Atraigo a mi vida a personas que me aprueban". Cuando tenga integradas las emociones relacionadas con estas nuevas decisiones y actitudes, podrá volver a la afirmación original. Ésta es una forma de trabajar escalonadamente.

Una persona que quiera trabajar con su autoestima podría necesitar en primer lugar trabajar con: "Todo lo que siento está bien"; después con: "Estoy deseando aceptarme a mí mismo/a"; después con: "Me acepto a mí mismo/a tal y como soy", después con: "Estoy deseando amarme a mí mismo/a"; antes de que pueda finalmente trabajar con: "Me amo a mí mismo/a".

Afirmaciones con una negación

A veces, una afirmación de transición necesita contener la palabra "no", porque en algunos casos afirmar lo opuesto de forma positiva no es suficiente para cancelar el condicionamiento o patrón inconsciente. Por ejemplo: "A mí, ---, ya no me afecta la desaprobación de otras personas".

Una vez se haya superado, se puede volver a una afirmación positiva.

Afirmaciones duales

Se usan las afirmaciones duales para la integración de dos polos. Por ejemplo:

"Cuanto más acepto mi vulnerabilidad, más fuerte soy."

"Siempre estoy rodeado/a de personas maravillosas" y "Ahora disfruto mucho estando solo/a."