

El pensamiento y su poder

El pensamiento hace al hombre. El hombre hace a la civilización. Tras todo gran acontecimiento en la vida e historia del mundo existe la poderosa fuerza del pensamiento

Nuestra mente funciona de forma similar a un aparato de radio, emitiendo ondas de diferente frecuencia. Así, un hombre revestido de paz, equilibrio, armonía y vibraciones espirituales, emite a todo el mundo pensamientos de paz y armonía. Estos pensamientos se difunden en todas las direcciones con la velocidad del rayo, y penetran en las mentes de otras personas produciendo en ellas pensamientos similares. Por el contrario, un hombre mundano cuya mente está llena de celos, deseos de venganza y odio, emite pensamientos discordantes que llegan a las mentes de miles de seres y provocan pensamientos similares de odio y discordia.

El pensamiento puede mover el mundo

Si arrojamos una piedra en un estanque, producirá una sucesión de ondas concéntricas que se extenderán por todo el estan-



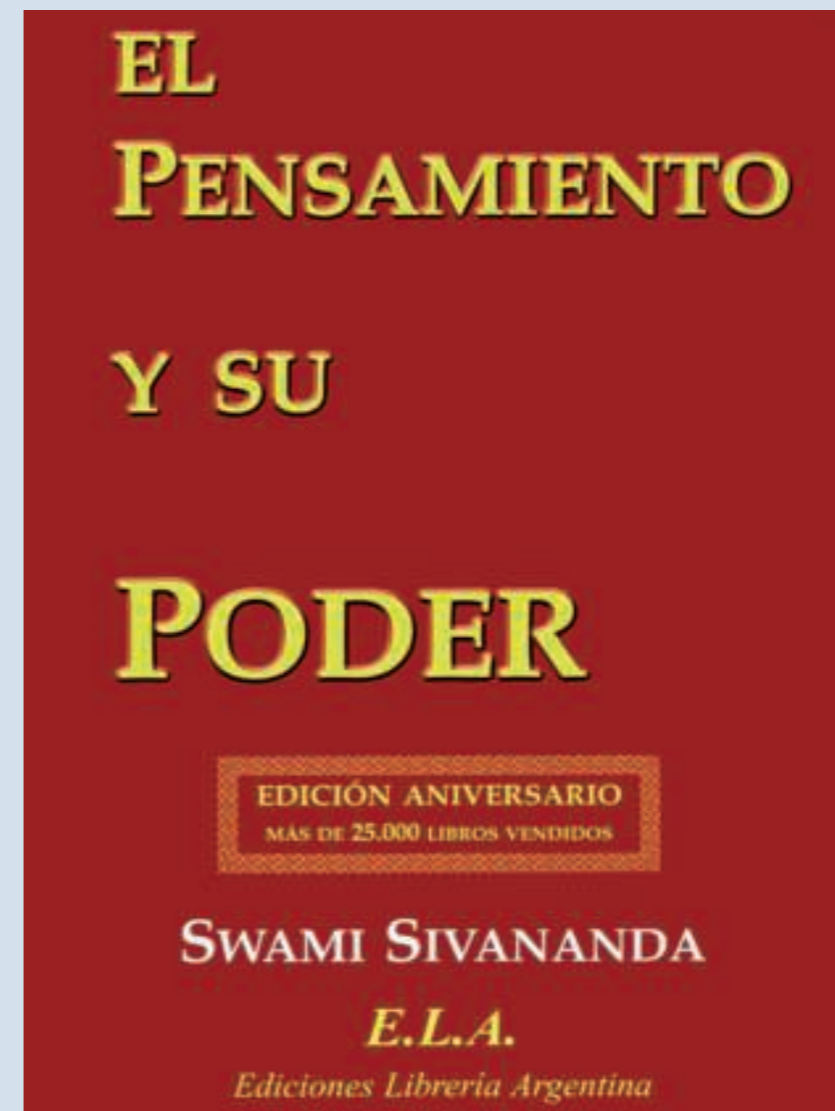
El autor

Swami Sivananda nació y vivió en la India desde 1887 hasta 1963. Dedicó su vida a la difusión del Yoga, siendo uno de los primeros y mayores precursores de esta ciencia de la vida en Oriente y Occidente. En su nombre, Swami Vishnu-devananda fundó los Centros de Yoga Sivananda Vedanta, la organización viva más extendida para la práctica del Yoga en el mundo. Su obra literaria es inmensa y enriquecedora, y está dirigida a que todo tipo de personas se hagan preguntas.

que a partir del punto afectado. De la misma forma, cuando un pensamiento cruza la mente de una persona, se producen unas vibraciones en *manas*, o atmósfera mental, que se difunden en todas las direcciones.

El pensamiento tiene un gran poder, y es el de transmitirse de una persona a otra a través el tiempo. Nosotros podemos dejar de existir, pero nuestros pensamientos no mueren jamás. Y cuanto más fuertes son, más fructifican. Todo pensamiento emitido es una vibración que no perece jamás, que continúa vibrando en cada partícula del universo.

Si los pensamientos son nobles y poderosos, activan las vibraciones de todas las mentes en sintonía. Inconscientemente, todas las personas que son como tú, captan el pensamiento que has proyectado y, de acuerdo con la capacidad de cada uno, emiten pensamientos similares. El resultado es que



¿Por qué lo recomendamos?

- **Porque te da claves esenciales** para configurar tu forma de pensar en la vida cotidiana y para que comprendas que todo está a tu alcance.
- **Porque es un libro preciso**, preciso y exacto sobre el funcionamiento de nuestros pensamientos.
- **Porque muchos bestsellers de autoayuda se basan en las antiguas enseñanzas** psicológicas yóguicas clásicas de la India, que Swami Sivananda presenta aquí con visión moderna.
- **Porque, en tiempos de crisis**, te ofrece soluciones para entusiasmartte con la vida.

El tema

El pensamiento y su poder es una de las obras más significativas de Swami Sivananda. La vigencia de sus reflexiones sobre el poder del pensamiento, desde sus aspectos físico y fisiológico, hasta los psicológicos, parapsicológicos y sobrenaturales, es notable. Sus reflexiones, sencillas y profundas, tratan sobre cómo educar el poder de su propio pensamiento, para hacerlo vibrar en sintonía con la naturaleza. No es tanto un enunciado de principios para guiar al intelecto y a la razón como una serie reflexiones y consejos prácticos sobre el arte de vivir y pensar espiritualmente, que van directamente al corazón de los estudiantes, más que a su inteligencia.

EDITORIAL: Ediciones Librería Argentina

PÁGINAS: 90

PRECIO: 12 €

estás poniendo en movimiento grandes fuerzas que trabajan unidas y contrarrestan los pensamientos bajos y mediocres. Por tanto, no almacenes información inútil en tu mente. Olvida todo cuanto no te sea de utilidad. Solamente así podrás llenarte de pensamientos positivos, renovando tu fortaleza mental, puesto que los rayos de la mente antes disipa-



Nos convertimos en lo que pensamos.

dos, estarán más concentrados de este modo.

La naturaleza de la mente es tal que se convierte en aquello en lo que uno piensa intensamente. De tal forma que, si piensas en los vicios y defectos de otro, tu mente se cargará con esos vicios y defectos, al menos temporalmente. Quien conozca esta ley psicológica, nunca consentirá en censurar a otros o en buscar faltas en su conducta, sino que verá solamente lo bueno en los demás, y siempre les elogiará.

Configura la vida que quieres disfrutar

Sé siempre alegre. Sonríe. Ríe. Los pensamientos de preocupación y de temor tienen una fuerza tremenda: envenenan

las fuerzas mismas de la vida y destruyen la armonía, la vitalidad y el vigor. Mientras que los pensamientos de bienestar, de alegría y valor, curan y alivian, en lugar de irritar; aumentan inmensamente la eficiencia y multiplican los poderes mentales.

Pasea con tus mejores pensamientos

Lleva contigo cualquier tipo de pensamiento que te agrade. Mientras lo mantengas contigo, no importa por dónde vayas, por el campo o por la montaña, atraerás incesantemente hacia ti, advertida o inadvertidamente, lo que corresponde a tu cualidad dominante. Los pensamientos son de tu propiedad, puedes regularlos y adaptarlos a tus preferencias

reconociendo firmemente tu capacidad para hacerlo. Está totalmente en tus manos determinar el tipo de pensamiento que mantienes y, consecuentemente, el tipo de influencia que atraerás. Un pensamiento gozoso de nuestra mente crea pensamientos gozosos en otras mentes. Por lo tanto, mantén pensamientos sublimes y elevados.

Neutraliza las fuerzas hostiles a tu antojo

Todo ser humano debería tener un conocimiento y comprensión de las leyes del pensamiento y su modo de operar. Solamente así podrá vivir con tranquilidad y sin sobresaltos, utilizar las fuerzas beneficiosas de la mejor manera posible para lograr sus objetivos y neutralizar las fuerzas hostiles o las corrientes antagónicas.

Conociendo las leyes del pensamiento, uno puede modelar su carácter en la forma que prefiera. El dicho popular “Nos convertimos en lo que pensamos” es una de las grandes leyes del universo. Piensa: “Soy fuerte”, y te harás fuerte. Piensa: “Soy débil”, y te harás débil. Piensa: “Soy un necio”, y te convertirás en un necio. Sé cuidadoso con tus pensamientos: todo lo que emites desde tu mente regresa a ti;

Las claves de tus pensamientos

■ Si emites un pensamiento cariñoso de ayuda a otra persona, este pensamiento sale de tu mente, va directamente a esa persona y da lugar a un pensamiento similar de amor en su mente, que regresará a ti con redoblada fuerza.

■ Si emites un pensamiento de odio hacia alguien, te dañas también a ti mismo, al regresar el pensamiento a tu mente con redoblada fuerza.

■ Cuando, para ayudar a otros, emitas un pensamiento útil, éste ha de tener un propósito positivo y un objetivo definido. Solamente así producirá el efecto deseado.

■ El mejor método de sobreponerte a los pensamientos sombríos, y a la consecuente depresión, es pensar en cosas que te

inspiren (en lo opuesto a tus pensamientos sombríos). Recuerda que lo positivo siempre se impone a lo negativo. Es una ley de la naturaleza muy efectiva.

■ No trates de alejar los pensamientos irrelevantes o poco importantes. Cuanto más lo hagas, más intensamente retomarán. Desgastarás tu energía y tu voluntad. Es mejor que seas indiferente a ellos.

■ Hacer desaparecer la tensión de los músculos del cuerpo proporciona reposo y calma a la mente. Por medio de la relajación se da descanso al cerebro, a los nervios y a los músculos, se obtiene una inmensa paz, fortaleza y vigor.

■ Los pensamientos de odio y cólera deben ser controlados generando pensamientos de

amor, misericordia, compasión, amistad, paz y paciencia.

■ El orgullo, y los pensamientos conectados con él, han de controlarse con un examen mental sistemático del valor del cultivo de la humildad.

■ Los pensamientos de avaricia y posesión deben ser dispersados persiguiendo la honestidad, el desinterés y la generosidad.

■ La ilusión y el apasionamiento se conquistan mejor con el cultivo de la discriminación. La vanidad se supera con simplicidad. La arrogancia con cortesía.

■ La nobleza y la magnanimidad, la complacencia y la grandeza de corazón, te ayudarán a superar todos los pensamientos estrechos de celos y baja.

cada pensamiento es como un boomerang. Si odias a otros, el odio regresará a ti; si amas a otros, el amor regresará a ti. Un mal pensamiento es execrable de forma triple: primero daña al pensador, hiriendo su cuerpo mental; segundo, daña al que es objeto del mismo; y tercero, daña a toda la humanidad, viciando la atmósfera mental.

La telepatía

A veces, cuando estás escribiendo o leyendo el periódico, recibes un mensaje de una persona cercana y querida, y piensas en ella inmediatamente. Esa persona te ha enviado un men-

saje, ha pensado seriamente en ti. Las vibraciones del pensamiento viajan más rápidamente que la luz o la electricidad. En tales casos, la mente subconsciente recibe los mensajes o impresiones y los transmite a la mente consciente.

Tú también puedes influir

en otra persona sin necesidad de usar el lenguaje verbal, lo único que necesitas es concentrar tu pensamiento, que es dirigido por la voluntad. He aquí un ejercicio de telepatía que puedes practicar: Piensa en un amigo o en un conocido que vive lejos y visualiza claramente la imagen de su rostro. Si tienes una fotografía suya, mírala y háblale en voz alta. Cuando vayas a acostarte, piensa en la fotografía con intensa concentración. Al día siguiente, aproximadamente, te escribirá una carta o sabrás de él. Inténtalo, no lo dudes. Te sorprenderás. ●

+ información

Información elaborada por el Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid
www.sivananda.org/madrid
 T 913 61 51 50