

LECCION 11

El Poder del Pensamiento

Notas

Se nos dice que el ser humano genera tres grandes fuerzas, a saber, Pensamiento, Deseo y Acción, y que de éstas es el Pensamiento la que tiene efectos de mayor significación e importancia. Claramente, el pensamiento origina la acción, y puede ser el guía o dictador del deseo. Aún aquellos que no se molestan mucho en pensar podrán llegar fácilmente a la conclusión de que el pensamiento es – considerando la evidencia ofrecida por la telepatía y otras manifestaciones similares – **una forma de energía** similar a la electricidad. Y, como toda energía, el pensamiento puede ser utilizado con diferentes propósitos, para hacer la vida más grata o más cómoda, o también para destruirla. Pero como la energía en acción trae inevitablemente la correspondiente reacción, nos resultará útil saber con precisión qué es el pensamiento y cómo podemos guiarlo y controlarlo.

La Teosofía mantiene que no son el cerebro ni la mente los que piensan y almacenan conocimiento. Esta afirmación puede parecer sorprendente para quienes nada saben de ocultismo. Pero en esta ciencia se da por sentado que el verdadero pensador no son ni la mente ni el cerebro, sino el Ego espiritual, nuestro Yo Superior, que es, según se afirma, el verdadero hombre. La mente es solo el instrumento utilizado por éste a través del mecanismo físico que es el cerebro para poder expresar pensamiento a nivel físico. No hay que confundir pues al Pensador con los medios o instrumentos que éste utiliza para pensar. Ello equivaldría a confundir al violinista con el violín.

Es un hecho científico establecido que, al pensar, generamos ondas vibratorias que reproducen las vibraciones del objeto en el cual pensamos. El pensamiento habitual, con el cual estamos familiarizados, trae consigo respuesta inmediata y precisa en nuestro cerebro. Pero si pensamos en algo nuevo no familiar para nosotros, la respuesta será lenta e inadecuada debido a que nuestro cuerpo mental (o mente) no está acostumbrado a las vibraciones de aquello que no le es conocido; en otras palabras, no está familiarizado con aquella frecuencia vibratoria.

Se explican así las dificultades que casi todos experimentamos cuando iniciamos el estudio del ocultismo. El ansia interna de buscar respuesta a los misterios de la vida nos impele a sumergirnos en aguas de conocimiento nunca antes exploradas, pero nuestro cuerpo mental tiende a rechazar las nuevas ideas debido a su carencia de familiaridad con ellas. Para estudiarlas de manera efectiva debemos derribar nuestras ideas preconcebidas, cosa no fácil a veces debido al arraigo que hemos establecido con ellas. No poseemos los “surcos” mentales apropiados, y al tratar de utilizar los que hemos utilizado hasta el momento no nos sentimos cómodos. De ahí la tendencia a rechazar ideas nuevas, actitud típica en el individuo corriente. Para lograr éxito, la mente precisa cavar nuevos surcos, y esto se logra sólo mediante el estudio tenaz y persistente que irá gradualmente familiarizando la mente con las nuevas ideas. Un cierto grado de flexibilidad mental es también absolutamente necesario, ya que quien se aferre a sus ideas por motivos emocionales o simplemente porque “le gustan”, no obtendrá el menor éxito en este esfuerzo.

Los efectos del pensamiento se dividen en dos grupos, a) aquellos que actúan sobre el individuo mismo, y b) aquellos que actúan fuera de él. Los efectos sobre el individuo mismo, sobre el Pensador o Ego serán, en primer término, el establecimiento de hábitos vibratorios mediante la constante repetición de pensamientos en su cuerpo mental, y, en segundo lugar, los efectos producidos sobre sus cuerpos causal y astral.

En su cuerpo astral, estos efectos consisten generalmente de emociones momentáneas. En el cuerpo causal, sin embargo, tales pensamientos tienen una influencia permanente sobre el carácter del individuo vida tras vida.

Con respecto a los efectos que los pensamientos del individuo tienen fuera de él, se nos dice que éstos se imprimen en el plano mental, irradiando vibraciones que construyen formas que flotan en la materia mental y a las cuales la Teosofía llama “formas de pensamiento”. De ahí podemos deducir la importancia del pensar correcto y constructivo, ya que éste no solo construye reacciones físicas y emocionales que se hacen prácticamente automáticas, sino

que además imprimen en el cuerpo causal cualidades que en la próxima encarnación del Ego pasarán a ser parte integral de su personalidad.

Un pensamiento suficientemente intenso tiene gran poder, y puede llegar a provocar en la “atmósfera” mental el equivalente de una violenta explosión en la atmósfera terrestre. Más aún, debido a que esos focos de energía que llamamos cuerpo mental y cuerpo astral existen en nosotros compenetrados y en interacción, las vibraciones provocadas por nuestros pensamientos afectarán considerablemente la atmósfera astral (emocional) de manera similar al efecto que el viento tempestuoso tiene sobre las olas del mar. A su vez, las emociones agitadas tienen un gran efecto sobre la materia sutil del plano mental y, naturalmente, tales vibraciones afectarán a todos aquellos que se encuentren suficientemente cerca, de modo similar a como las agitadas olas del mar afectan y sacuden al barco que navega en ellas.

Ejemplo típico de esta interacción es la reacción que conocemos como “pánico colectivo”. Si en el interior de un teatro repleto de gente alguien se asusta por lo que cree ser un principio de incendio y perdiendo control corre hacia la salida gritando “¡Fuego!”, quienes les rodean reaccionarán de manera similarmente emocional porque pensarán que algo en extremo peligroso está ocurriendo. Este impacto emocional será de tal magnitud que oscurecerá momentáneamente la racionalidad, provocando una estampida de público hacia las salidas. En una situación como esta, la poderosa emoción del temor y la mente actúan conjuntamente, la una estimulando la otra, como ocurre continuamente durante nuestra vida diaria, aunque en grado menor.

De acuerdo con la evidencia clarividente, las formas de pensamiento pueden proyectarse extensamente a distancia, siendo en cierta medida comparables a las ondas de radio, pudiendo también ser transmitidas y “sintonizadas”. Estas ondas transportan la característica original del pensamiento emitido, aun cuando no su mensaje detallado. Por ejemplo, un pensamiento de devoción pura emitido por un hindú devoto de Sri Krishna podría tener intensidad suficiente para ser captado por un devoto cristiano

quién, de inmediato, lo expresará en términos de su propia inclinación devota, es decir, pensando en Cristo. Similarmente, una persona puede proyectar un pensamiento negativo respecto a otra, pero este pensamiento puede ser captado por otros individuos que nada saben del sentir del primero pero que llevan en sus mentes sus propios sentimientos, reforzando así el pensamiento original y acrecentando con ello su intensidad.

Es necesario recordar, sin embargo, que es sólo cuando estamos “a tono” con la vibración correspondiente, que quedamos sujetos a la influencia de pensamientos ajenos. La mente vacía es también altamente receptiva a la proyección de tales pensamientos.

De manera similar a como seleccionamos las estaciones de radio o los canales de televisión, podemos seleccionar un “canal” de pensamiento y sintonizarnos con él. Comprendemos así cuán importante es mantener nuestros pensamientos sintonizados en los canales elevados, es decir, a tono con la vibración de los mundos superiores, si lo que deseamos es vivir de manera noble y elevada. Los pensamientos nobles son un escudo natural contra los pensamientos malignos. Debemos recordar que estamos continuamente expuestos a situaciones en las cuales podemos terminar por rebajar nuestros valores éticos al permitir que ciertas vibraciones indeseables nos dominen. La forma de evitar esto es el contrarrestarlas con pensamientos elevados y constructivos proyectados con la necesaria energía mental. Evidentemente, la mejor manera de ventilar un cuarto es abrir ampliamente las ventanas para permitir la entrada de aire fresco.

La observación clarividente indica además que las formas de pensamiento suelen tener colores pálidos o vívidos, opacos o brillantes de acuerdo con las características de los pensamientos que les dan origen. La claridad o vaguedad de un pensamiento se reflejarán también en la precisión de las líneas de la forma a que éste da origen. Si nuestros pensamientos poseen suficiente poder – y conviene recordar que este poder puede ser tanto positivo como negativo en su orientación – ello les permitirá imponerse sobre influencias mentales menos poderosas.

El prejuicio, por ejemplo, puede crear formas de pensamiento rígidas y muy difíciles de disolver. El hombre sabio lleva siempre consigo una reserva de pensamiento constructivo y altruista a objeto de utilizarla cuando sea necesario. Opuestamente, el hombre que ignora esta importante premisa y mantiene su mente en estado ocioso se arriesga a que en cualquier momento pensamientos indeseables puedan penetrarla. Al mantener en reserva pensamientos elevados tales como un trozo de poesía bello, una parte inspiradora de las Escrituras o simplemente una aspiración elevada, tales pensamientos estarán siempre a nuestra disposición cuando la mente se libere de la necesidad de concentrarse para realizar cualquier tarea.

Hay además otros aspectos importantes en lo que se refiere al poder del pensamiento. Primeramente debemos considerar el factor concentración. No creemos necesario enfatizar la importancia del valor de la concentración en nuestras actividades diarias. Cultivar hábitos mentales correctos es liberar la mente para poder concentrarla en asuntos importantes. Llevar a cabo nuestro trabajo diario – incluyendo sus aspectos más triviales – con apropiada concentración, libera la mente permitiéndole concentrarse en “canales” superiores. La práctica diaria de la concentración va formando un hábito que resultará de suma utilidad a la persona en todo sentido, especialmente en lo que se refiere al estudio del ocultismo y sus prácticas.

En segundo lugar, al hablar de pensamiento es inevitable mencionar la meditación. La práctica regular de la meditación diaria fortalece nuestro control mental, ya que éste se hará más y más necesario a medida que vayamos profundizando en nuestros estudios de Teosofía. La meditación es la “vitamina” del cuerpo mental. Para realizarla de manera adecuada, el poder de concentración es absolutamente necesario. Solo la mente entrenada para permanecer fija en un solo objeto puede lograr éxito en la meditación.

Se dice que la meditación es una parte especialmente importante en el trabajo de formación interior que deben llevar a cabo aquellos que aspiran al sendero de la perfección. Cinco minutos dedicados cada mañana a pensar sobre el desarrollo de ciertas características

deseables, tendrán efectos muy valiosos para el estudiante. Por ejemplo: usando una frase común, diremos que todos nosotros conocemos nuestros “pecados” – vale decir, nuestros hábitos adquiridos que reflejan actitudes o emociones indeseables en nuestra personalidad.

Damos rienda suelta al mal genio, o a la costumbre de preocuparnos demasiado cuando enfrentamos problemas; solemos ser criticones, sarcásticos, duros con los demás; mentimos con demasiada frecuencia, etc. Cada uno de nosotros puede enumerar sus propios defectos. Pero el pensar continuamente acerca de tales pasiones, castigándonos verbal y mentalmente no es la forma de erradicarlas.

En cambio, cinco minutos cada mañana dedicados a la elevación de nuestra consciencia hacia aquella atmósfera en donde tales cosas no existen para nosotros, puede resultarnos de suma utilidad. Cerrar los ojos imaginándonos sin el defecto en cuestión será un tónico eficaz para nuestro cuerpo mental y una ayuda considerable para eliminar definitivamente el hábito indeseable.

No debemos olvidar que somos esencialmente seres mentales y que así como todo comienza en la mente, todo puede terminar también en la mente. En este proceso queda claro nuevamente el valor de la concentración, ya que solo se podrá lograr éxito cuando la mente sea capaz de concentrarse efectivamente en una sola cosa con exclusión de todas las demás.

Si observamos en nosotros una marcada tendencia a la irritación, por ejemplo, resultará útil practicar visualizándonos serenos, amables y calmados. Vendrán pruebas, la irritación imponiéndose y dándonos la impresión de que hemos perdido la batalla. Pero, si persistimos, nos daremos cuenta que nuestra irritación, aunque todavía presente, se nos pasa con mayor rapidez que antes. Gradualmente esto se irá acentuando hasta llegar al punto en que ya no reaccionaremos con irritación, sea cual sea el nivel de provocación. Y así iremos gradualmente trabajando sobre nuestros otros defectos hasta irlos eliminando uno por uno.

Eventualmente sentiremos que cinco minutos de meditación no son suficientes. La serenidad y la alegría interior que traen la meditación nos instará a prolongarla, con ello ayudándonos a enfrentar nuestra actividad diaria con mayor sabiduría e inteligencia.

Aquellos que han logrado experiencia en el arte de la meditación aseguran que la regularidad es otro factor muy importante para su éxito y que, en consecuencia, no debemos perder un solo día una vez que hayamos comenzado. Se nos dice también que no debemos desanimarnos cuando los resultados no se manifiestan con la deseada rapidez. Es necesario recordar que la Naturaleza jamás busca resultados rápidamente. Trabajando lenta y pacientemente obtiene resultados perfectos.

Se dice que uno de los hábitos más perjudiciales y difíciles de desarraigar es la preocupación. La persona que vive “preocupada” se va hundiendo gradualmente en ese mal estado de ánimo debido a la constante repetición de pensamiento involucrada en tal proceso. Con cuánta frecuencia escuchamos frases tales como “ando con el ánimo pésimo”, o “este asunto me tiene preocupadísimo”...

Primeramente debemos comprender que cuando se trata de superar un problema **la preocupación excesiva no va a solucionar nada y nos va a hacer la carga más pesada aún** al conferirnos un estado depresivo desagradable tanto para nosotros mismos como para quienes nos rodean. En lugar de ello, debemos ofrecer a nuestro cuerpo mental nuevos surcos de pensamiento positivo repitiendo continuamente frases tales como “Mi Paz os dejo, mi Paz os doy”. “No dejéis que vuestros corazones trepiden o se llenen de preocupación”. (San Juan, 14:27) “El Ser es Paz: yo soy el Ser. El Ser es Fuerza: yo soy el Ser”. Tales pensamientos dan a la mente nuevos “surcos” con los cuales, una vez familiarizada, estará en posición de liberarse de las ataduras del temor y la depresión.

Es importante recordar también que el universo está gobernado por la justicia absoluta de la Ley Cósmica. Solamente la Ley Cósmica puede afectarnos de manera definitiva, cualquiera sea el medio a

través del cual se manifieste. De ello se deduce que nada puede hacernos daño salvo aquello que viene como resultado de nuestras propias acciones. El dolor y la tristeza se reducen considerablemente cuando aprendemos a apoyarnos en la sabiduría de la Ley Cósmica, estableciendo así la costumbre de aceptar aquello que es claramente inevitable y aprendiendo a pensar sólo de manera constructiva y útil.

Evidentemente no ayudaremos a un enfermo con sólo lamentar su enfermedad, sino enviándole pensamientos restauradores y curativos. No constituimos ayuda para el “pecador” comentando incesantemente sobre su “pecado” (que en el fondo no es otra cosa que un reflejo de su inmadurez interna). Al proyectar persistentemente pensamientos de amor, de paz y de progreso, gradualmente lograremos quebrar la resistencia de la “armadura” de aquél a quien estén dirigidos, provocando en él un inevitable cambio de actitud. Conviene recordar que el amor siempre afecta a nuestros semejantes de manera más eficaz que la falta de amor o la indiferencia. Más aún, invariablemente, es precisamente la falta de amor, lo que provoca en nosotros actitudes y manera de ser reprochables.

En lo que respecta a las personas fallecidas, es importante recordar que ¡aún se encuentran al alcance de nuestros pensamientos! Por consiguiente, en vez de lamentar su partida con llantos y desesperación (que no son otra cosa que lamentos por lo que vemos como una pérdida personal), debemos enviarles nuestros más elevados y amorosos pensamientos. Las plegarias por aquellos que han desencarnado, ofrecidas en todas las religiones, resultan de indiscutible eficacia. Es importante también tener presente que nuestros pensamientos en pro de una causa noble jamás se pierden.

Al reflexionar acerca del poder del pensamiento conviene recordar que el pensamiento humano posee un aspecto creativo que ha producido mucha belleza en el campo de las artes. Mediante el poder de su propio pensar, el artista estimula la actividad creativa latente en otros. Evidentemente, el pensamiento capaz de producir una gran pintura o una maravillosa sinfonía es de calidad superior a aquel que utilizamos comúnmente en nuestro diario vivir.

Cierto pintor le dijo una vez a Emerson: “Nadie puede pintar un árbol apropiadamente sin en cierto modo transformarse en árbol por un momento, o dibujar un niño con solo seguir el contorno de su cuerpo; al observar cuidadosamente los juegos y movimientos del niño, el artista se sumerge en su naturaleza identificándose con él, pudiendo entonces dibujarle sin dificultad y retratarle con precisión en cualquier postura o situación”.

Y sólo basta un poco de reflexión para darnos cuenta que lo anterior nos lleva a la idea de Buddhi, nuestra Alma espiritual o Principio Intuicional, indicándonos cuán posible es elevar nuestro pensar hacia su pureza y luminosidad. En los momentos críticos de nuestra vida resulta de gran importancia elevar nuestros pensamientos, abriéndonos así a la muy superior experiencia de la Divinidad que reside en cada uno de nosotros, y además porque es precisamente en momentos de tensión interior que el cuerpo mental se torna más receptivo. En este caso debemos tratar de funcionar como un receptor perfectamente afinado para intensificar nuestra capacidad de escuchar la Voz interna.

El gran poeta alemán Goethe ofreció cinco reglas para vivir apropiadamente, cada una de las cuales involucra la idea del control del pensamiento, y que, observadas continuamente, son conducentes al desarrollo de su poder: “Olvida el pasado; no cedas al enojo; no odies; disfruta el presente; entrega tu futuro a la Providencia”. Y los trabajos de Goethe indican claramente que el gran escritor vivió su propio consejo de manera total.

El poder del pensamiento no puede ser desestimado en nuestro siglo. Los trabajos de Pavlov acerca del “condicionamiento” claramente indican cómo y porqué se producen los hábitos. Estudios científicos similares establecen conclusiones respecto del control del pensamiento y sus posibilidades latentes. Entre éstas la importancia de aprender a elevar nuestra mente por sobre las influencias externas de incidentes diarios, llegando así a convertirnos en verdaderos forjadores del nuestro destino.

En momentos de tranquilidad podremos, desde el mismo centro de nuestro Ser, obtener la calidad de pensamiento que otorgue

madurez a nuestro juicio y que eleve nuestro carácter para llevarnos a etapas superiores en el Sendero. El consejo de San Pablo en sus epístolas a los Filipenses (4:8) es tan racional y científico hoy como lo fue hace 1900 años: “Finalmente, hermanos, todo aquello que es verdadero, todo aquello que es honesto, todo aquello que es puro, todo aquello que es hermoso, todo aquello que es bueno; si queremos que la virtud y el elogio sean realidad, pensad en tales cosas”.

* * *

Preguntas a responder

1. ¿Qué es el pensamiento? ¿Puede Ud. recordar incidencias que muestren evidencia de la transferencia de pensamientos?
2. De acuerdo con lo postulado en esta lección, ¿en qué consisten las vibraciones de pensamiento y cómo actúan?
3. ¿Cuál es la mejor manera de protegerse de pensamientos dañinos o malignos que nos envíen otras personas?
4. Explique qué se entiende por “formas de pensamiento” y el principio que gobierna la producción de tales pensamientos.
5. ¿En qué forma puede ser utilizado el pensamiento para ayudar a la formación del carácter y por qué se considera valioso el hábito del pensamiento sostenido?

Bibliografía

“El Poder del Pensamiento y su Control”, por Annie Besant
 “Meditación: su Práctica y Resultados”, por Clara Codd
 “Auto-Cultura”, por I. K. Taimni
 “Concentración”, por Ernesto Wood
 “La Técnica de la Vida Espiritual”, por Clara Codd
 “Meditación, Estudio Práctico con Ejercicios”, por Adelaide Gardner.

* * *

