

EL EFECTO PLACEBO EN LA VIDA DIARIA

Clarity magazine Invierno 2012

Por **Nayaswamis Jyotish y Devi.**

La conexión entre el cuerpo y la mente está actualmente bien determinada, aunque ignorada a menudo, ya que la mayoría del personal sanitario no ha sido preparado para trabajar en esta dirección. Sin embargo, la Ciencia está dándose cuenta desde su experiencia con los placebos, que la mente juega un poderoso papel en la salud.

El efecto placebo hace referencia al beneficio sobre la salud causado por las expectativas que una persona tiene respecto a que un determinado tratamiento le sea beneficioso, incluso aunque el tratamiento en sí mismo sea una sustancia sin valor intrínseco alguno, como puede ser una píldora de azúcar.

La Ciencia ha demostrado que cuanto más crea una persona en un tratamiento, incluso cuando el tratamiento es un placebo, más probabilidades hay que ese tratamiento sea beneficioso.

Estudios recientes han mostrado que la gente puede recibir ayuda incluso aunque sepa que está tomando un placebo.

EL PODER DE LA MENTE.

El efecto placebo nos muestra la importancia de la mente tanto en el bienestar como en la enfermedad.



Jyotish y Devi

La mente es algo más que los pensamientos. Incluye también nuestro subconsciente y la esfera emocional, así como nuestro intuitivo superconsciente. La mente y la conciencia son una misma cosa.

El engaño intenta persuadirnos de que el mundo físico es real y que el mundo de la mente, de la conciencia, es imaginario. Pero es justo lo contrario. Es nuestra conciencia trabajando a través de las sutiles leyes del magnetismo la que crea nuestras circunstancias, tal y como la conciencia de Dios crea el universo entero. La conciencia, no la forma, es la realidad última.

El primer paso hacia el bienestar es aceptar y utilizar el enorme poder de tus intenciones. Así como pienses en ello te convertirás. Una clara determinación a estar bien puede producir asombrosos

resultados; ayudándote a evitar la enfermedad y alargándote la vida.

DESTERRAR EL PENSAMIENTO DE ENFERMEDAD.

Es muy alentador observar cómo Swami Kriyananda utilizaba el poder de la mente para trascender las limitaciones de su mala salud. La última vez que estuvimos en La India celebró un satsang en la comunidad de Ananda en Pune. No se encontraba muy bien y había planeado irse a casa a descansar después de que finalizara el satsang. Pero los hindúes aman la espiritualidad de la misma forma que amucha gente en occidente le encanta la nueva tecnología. S. Kriyananda acababa de sentarse en una silla cuando la puerta se abrió y entraron tres señoras hindúes. Una señora mayor y sus dos hijas de mediana edad. No hablaban inglés, pero como gesto de agradecimiento y respeto, querían tocar los pies de S. Kriyananda.

Cuando Kriyananda las vio entrar en la habitación, su mirada dijo: "No sé si me queda energía para dar". Pero en unos segundos estaba radiante. Utilizando el poder de la mente para hacer desaparecer todo pensamiento de enfermedad o fatiga, desplazó su atención al espíritu que mora en nosotros y permitió que el poder de Dios fluyera a través de él.

Los primeros estadios de una enfermedad siempre están llenos de miedo y confusión. Si estás enfermo

intenta siempre identificarte con el bienestar y no con la enfermedad. Identificándote con la enfermedad cierras el flujo de la energía positiva. Necesitas seguir aquellos tratamientos que pienses que te ayudarán, pero el no identificarte con la enfermedad ayuda a romper el control que ésta tiene sobre tu mente. Una clara resolución de estar bien puede añadir años a tu vida.

Una amiga nuestra muy querida fue diagnosticada de Sida y le dijeron que le quedaban pocos meses de vida. Swami Kriyananda le dijo, "No te identifiques con la enfermedad". Ella agradeció ese consejo, pues le proporcionó casi una década de "tiempo extra" durante la cual se convirtió en una excelente fuente de fuerza y coraje para los demás. Actuando como si el bienestar estuviera a la vuelta de la esquina, ayudas a que se manifieste en tu vida.

NO SOMOS NUESTRAS FALTAS.

Necesitamos aprender a aceptar los retos y las dificultades de nuestras vidas, sin permitirlos que definan quiénes somos. Estos retos o dificultades incluyen no solamente los referidos a la mala salud, sino también a nuestros trabajos, relaciones, vida familiar y cualquier otra área de nuestra vida.

Hay un libro sobre una mujer que tuvo una experiencia cercana a la muerte después de un intento de suicidio que le llevó a una de las más bajas regiones astrales. Se

sorprendió mucho al ver a mucha gente que habían sido monjas y monjes. Su primer pensamiento fue: “¿Qué están haciendo aquí?”. Se dio cuenta de que habían sido atraídos hacia esa región porque se habían identificado con sus debilidades y faltas: “¡Oh, fui tan mala persona!”. “¡Oh, no recé veinte Ave Marias!”. “¡Oh, no fui a misa tal día!”. Comparados con la mayoría de las personas, estos monjes y monjas habían llevado una vida ejemplar, pero al morir con el pensamiento de “Soy una persona terrible”, generaron un magnetismo negativo que les llevó a bajas regiones astrales, aunque no por mucho tiempo. Su buen Karma por la dedicación de sus vidas a Dios les llevaría finalmente hacia la luz.

Como devotos es muy fácil caer en un estado mental negativo identificándonos con nuestras debilidades y nuestras faltas. Se da por hecho que tenemos que levantarnos temprano y no dormir demasiado, pues el sueño adormece nuestra mente. Así pues, nos levantamos temprano, hacemos nuestros ejercicios de energización, meditamos, y después nos entregamos a nuestra lista de quehaceres, con todas las cosas que se supone tenemos que realizar hasta el final del día. Y si no se completa la lista es fácil venirse abajo por no haber hecho lo suficiente. Pero lo que conseguiremos con ello es unirnos a esos monjes y monjas en las regiones astrales más bajas, que

están culpándose a ellos mismos por no haber hecho lo suficiente.

Utiliza siempre tu intelecto para discriminar entre los estados mentales que son espiritualmente beneficiosos y los que no. Identifícate con la naturaleza de tu alma, no con la debilidad y el error. Una forma de evitar el efecto placebo de las actitudes negativas es hacerse la siguiente pregunta: ¿Esta actitud, me lleva hacia Dios o me aleja de Él?

SÉ AGRADECIDO, RECEPTIVO Y POSITIVO.

¿Cuáles son las actitudes que nos llevan hacia Dios? Swami Kriyananda nos dio la respuesta en el consejo que dio a un devoto que padecía una enfermedad grave. Sé agradecido por todo, sé receptivo y sobre todo sé positivo. Cuando practicas regularmente estas tres actitudes hay cambios en tu vida.

Sé agradecido por todo. La gratitud es una de las más importantes de todas las actitudes. Expande el corazón y abre la puerta a las bendiciones de la vida. Realiza una práctica consciente para ser agradecido por todas las cosas que vengan. Incluidas las que parecen difíciles o negativas. Paramhansa Yogananda decía: “Todas las condiciones son neutrales. Es tu forma de reaccionar frente a ellas lo que las convierten en positivas o negativas”. Una vez que desarrollemos el hábito de decir: “Gracias Dios” por cualquier cosa que pase, incluso situaciones

negativas pueden volverse grandes bendiciones.

Sé receptivo. Nos convertimos en personas receptivas al flujo de la gracia de Dios cuando pensamos en Él como nuestro amigo. Una vez hablábamos con Swamy Kriyananda de lo bonito que ha sido que Dios, a través de la Virgen María, se haya aparecido a los niños de todo el mundo con tanta frecuencia. “La relación más dulce que se puede tener con Dios es considerarlo como un amigo, como un compañero. Así es como yo me relaciono con Dios, como mi compañero”. Recitó su poema favorito de Paramhansa Yogananda: “Yo estoy aquí”, que termina con Dios diciendo a su devoto: “Hola, compañero, estoy aquí”.

La declaración de Kriyananda no es simplemente una declaración bonita. Cuando pensamos en Dios como distante, indiferente y crítico, producimos las condiciones (el efecto placebo) que nos mantienen en el engaño. Pensando en Dios como nuestro compañero o nuestro amigo, le atraemos hacia nosotros. Para ayudarnos a comprender la importancia de la familiaridad con lo Divino, Yogananda dice que debemos orar a Dios no sólo como Nuestro Padre Celestial o nuestra Madre Divina, sino como nuestro Amigo y Amado (Amado Amigo).

Sobre todo, sé positivo.

Di sí a la vida. Haz todo lo que puedas, física, mental y espiritualmente, por incrementar el

torrente de energía positiva. Trata siempre de focalizar tus sentimientos en una dirección positiva, siendo un canal de amor, de amabilidad y de comprensión hacia los demás. Ser un canal de amor y amistad es uno de las cosas más beneficiosas que puedes hacer por los demás y por ti mismo. Una actitud positiva creará soluciones que actualmente ni siquiera sabes que existen.

Crea un nuevo hábito.

Desarrolla el hábito de pedir a Dios y al Gurú varias veces al día que guíen tus pensamientos y acciones de manera que siempre estén en sintonía con el flujo de su gracia. Incluso sería mejor preguntar en cada situación concreta cuál es la forma correcta de obrar. En un reciente satsang Swami Kriyananda nos aconsejó que preguntáramos concretamente: “¿Es esto de tu agrado?”.

Un barco navega más deprisa con el viento a favor. Teniendo la gracia de Dios y del Gurú detrás de nosotros, hagamos lo que hagamos, aceleraremos nuestro progreso hacia Dios. Su guía y ayuda son tremendamente importantes.

-Extractado de una charla en Ananda Village el día 2 de febrero de 2012 y de dos libros de Joytsh Novak: “Cómo meditar” y “30 días esenciales para el bienestar”.