

PARAMAHANSA YOGANANDA

AFIRMACIONES CIENTÍFICAS PARA LA CURACIÓN



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y Vida interior

AFIRMACIONES CIENTÍFICAS PARA LA CURACIÓN

Paramahansa Yogananda

1.ª edición: mayo de 2025

Título original: *Scientific Healing Affirmations*
(Traducción a partir de la versión americana de 1925)

Traducción: *Juli Peradejordi*

Corrección: *Elena Morilla*

Diseño de cubierta: *Carlos Pan*

© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 253
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-282-7
DL B 5743-2025

Impreso en CPI Black Print

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

El poder espiritual de la palabra del hombre ...	9
El poder otorgado por Dios al hombre	11
Responsabilidad mental en las enfermedades crónicas	14
¿Qué cura? La energía vital	18
Curación según el temperamento	19
Dos factores en la curación	23
La fe es más importante que el tiempo.....	24
Clasificación de la curación	26
Para prevenir enfermedades físicas	28
Proteger el corazón del sobreesfuerzo	29
Prevenir enfermedades mentales	32
Prevenir enfermedades espirituales.....	33
Evaluación de la ciencia de los métodos curativos.....	35
La energía vital como el principal agente de curación.....	37
La superioridad de la curación mental	38
El método Yogoda	39

La relación entre materia y Espíritu	40
Unidad subyacente de las curas médicas y mentales	47
Peligros de la negación ciega de la materia	49
El cuerpo como vibración materializada	51
Los diferentes estados del canto	53
Supraconsciencia, no inconsciencia	55
Centros fisiológicos	56
Valor de los diferentes métodos de curación..	58
Instrucciones individuales y en grupo	60
Semillas de afirmación	63
Reglas preliminares para las afirmaciones	64
Afirmaciones en grupo	66
Afirmación general de sanación	67
Cada uno y todos	70
Afirmación de pensamiento	73
Afirmación de voluntad	74
Para el desarrollo y la correcta orientación de la razón y la curación de la inteligencia lenta ...	75
Afirmación de sabiduría	78
Afirmaciones de éxito (para sanar la conciencia de fracaso)	81
Afirmación de éxito material	83
Afirmación de éxito espiritual (para sanar la ignorancia del alma)	86
Afirmación para los ojos	88

Afirmaciones de éxito psicológico	89
Ejercicio para los ojos	92
Para regular la fuerza sexual	94
Para corregir malos hábitos.....	97
Ejercicio físico para el estómago	100
Ejercicio para los dientes	101
El método Yogoda	102
Paramahansa Yogananda.....	105

El poder espiritual de la palabra del hombre

La palabra del hombre es el Espíritu en él. Las palabras son sonidos producidos por las vibraciones de los pensamientos. Los pensamientos son vibraciones emitidas por el ego o por el alma. Cada palabra que sale de tu boca debería estar cargada con la auténtica vibración de tu alma.

Las palabras, en la mayoría de las personas, carecen de vida porque se emiten automáticamente al éter, sin estar impregnadas de fuerza del alma. Hablar en exceso, exagerar o usar falsedades en relación con las palabras es como disparar balas con una pistola de juguete, sin pólvora. Por eso, las oraciones o palabras de esas personas no producen ningún cambio definido en el orden de las cosas.

Cada palabra que pronuncies debe tener un propósito, es decir, cada palabra que emitas debe representar no sólo la Verdad, sino también una porción de la fuerza realizada de tu alma. Las pa-

labras sin fuerza del alma son como cáscaras sin grano.

Las palabras impregnadas de sinceridad, convicción, fe e intuición son como bombas vibratorias altamente explosivas que, al ser liberadas, seguramente harán estallar las rocas de las dificultades y crearán el cambio deseado.

Evita pronunciar palabras desagradables, aunque sean verdad. Las palabras deben ser entonadas de acuerdo con las convicciones internas. Palabras sinceras o afirmaciones repetidas con comprensión, sentimiento y voluntad son seguras de movilizar la Fuerza Vibratoria Cósmica Omnipresente y brindarte ayuda en tus dificultades.

Apela a esa fuerza con confianza infinita, expulsando toda duda y el espíritu de anticipación al resultado deseado. Si no haces esto, tu atención apelante se desviará y perderá su objetivo.

Además, no puedes sembrar la semilla vibratoria de la oración en el suelo de la Conciencia Cósmica y luego arrancarla cada minuto para ver si ha germinado en el resultado deseado o no.

El poder otorgado por Dios al hombre

Debe recordarse que no hay nada más poderoso que la Conciencia Cósmica o Dios. El poder de la Conciencia Cósmica es mayor que el poder de tu mente o la mente de otros. Por lo tanto, debes buscar únicamente Su ayuda. Sin embargo, esto no significa que debas volverte pasivo, inerte o crédulo, ni que debas minimizar el poder de tu mente. Recuerda que Dios ayuda a quienes se ayudan a sí mismos. Él te dio voluntad, concentración, fe, razón y sentido común para que te ayudes en tus aflicciones corporales o mentales.

Debes usar todas estas facultades mientras buscas la ayuda divina. Pero recuerda que, al utilizar tu propia voluntad o el sentido común para superar una dificultad o enfermedad, no debes depender completamente de tu ego ni desconectarte de la fuerza divina. Durante las afirmaciones o las vibraciones de oración, siempre siente que estás usando tu propio poder, pero uno que te ha sido otorgado por Dios para sanarte a ti mismo o a otros.

Cree siempre que no es sólo Dios, sino también tú, como Su amado hijo, quien intenta emplear la voluntad, la razón, etc., que Él te ha dado, para reaccionar ante los problemas difíciles de la vida. Debe establecerse un equilibrio entre la antigua idea de depender completamente de Dios y el enfoque moderno de depender únicamente del ego.

Durante las distintas afirmaciones, la actitud de la mente debe variar. Por ejemplo:

- Las afirmaciones de voluntad deben ir acompañadas de una fuerte voluntad.
- Las afirmaciones de sentimiento, de devoción.
- Las afirmaciones de razón, de inteligencia y devoción.
- Las afirmaciones de imaginación, de una firme fantasía y fe.

Al sanar a otros, selecciona la afirmación que sea adecuada al temperamento del paciente, ya sea este activo, imaginativo, emocional o reflexivo.

En todas las afirmaciones, la intensidad de la atención es primordial, pero la continuidad y la repetición también son fundamentales. Im-

pregna tus afirmaciones con devoción, voluntad y fe, de manera intensa y repetida, sin preocuparte por los resultados que, naturalmente, llegarán como fruto de tus esfuerzos.

Durante el proceso de curación física, la atención no debe enfocarse en la enfermedad, lo cual siempre debilita la fe, sino en la mente. Durante las curaciones mentales, como el miedo, la ira, los malos hábitos, la conciencia de fracaso, el nerviosismo, etc., la concentración debe dirigirse hacia la cualidad mental opuesta. Por ejemplo:

- La cura para el miedo es cultivar la conciencia de valentía.
- Para la ira, la paz.
- Para la debilidad, la fuerza.
- Para la enfermedad, la salud.

Responsabilidad mental en las enfermedades crónicas

Al intentar deshacerse de una enfermedad física o mental mediante métodos mentales o físicos, la gente a menudo se concentra más en el poder opresivo de la enfermedad que en la posibilidad de curación, lo que permite que la enfermedad se convierta en un hábito tanto mental como físico. Esto es especialmente cierto en muchos casos de nerviosismo, donde la enfermedad se siente incluso después de haberse curado físicamente.

Cada actividad física o sensación corporal, ya sea de enfermedad o de salud, crea surcos en las células cerebrales, los cuales despiertan automáticamente ciertos hábitos de enfermedad o salud. El hábito subconsciente de conciencia de enfermedad o salud ejerce una fuerte influencia en la continuidad de las enfermedades crónicas.

Las enfermedades crónicas, ya sean mentales o físicas, siempre tienen raíces profundas en el sub-

consciente. Ante una perturbación mental o física, hay que ser capaz de arrancar sus raíces del subconsciente. Por eso, todas las afirmaciones practicadas por la mente consciente deben ser lo suficientemente impactantes como para permanecer como hábitos mentales en el subconsciente, que a su vez influirá automáticamente en la mente consciente.

Afirmaciones conscientes fuertes, al ser reforzadas, reaccionan en la mente y el cuerpo a través del subconsciente. Afirmaciones aún más fuertes de voluntad consciente o devoción no sólo llegan al subconsciente, sino también al supraconsciente, el almacén mágico o fábrica de todos los poderes mentales milagrosos.

Las afirmaciones individuales deben practicarse de manera voluntaria, sentida, inteligente y devota, a veces en voz alta (cuando nadie escucha), pero principalmente de forma mental (ni siquiera en un susurro), con una intensidad de atención y continuidad cada vez mayor. La atención, desde el inicio de la afirmación, debe aumentar constantemente y no debe permitirse que decaiga. Si la atención decae, debe ser recuperada repetidamente como a un niño travieso y entrenada pacientemente para realizar su tarea asignada.

La repetición atenta e inteligente y la paciencia son los creadores de hábitos, y como tales, deben emplearse durante todas las afirmaciones. Estas afirmaciones profundas y prolongadas para curar afecciones mentales o corporales crónicas deben practicarse mentalmente hasta que se conviertan casi en parte de las convicciones intuitivas, ignorando completamente los resultados sin cambios o contrarios (si los hubiera).

Es preferible morir (si la muerte ha de llegar) con la convicción de estar curado que con la conciencia de que un padecimiento mental o corporal es incurable.

Otro hecho siempre debe recordarse: aunque la muerte puede ser el final necesario del cuerpo según el conocimiento humano actual, no tiene un tiempo fijo; incluso si lo tuviera, puede ser modificado o cambiado por el poder supraconsciente del alma.

Por lo tanto, todas las afirmaciones, para alcanzar el supraconsciente, deben estar absolutamente libres de incertidumbres, dudas y falta de atención. La atención y la devoción son luces que pueden guiar incluso afirmaciones pronunciadas ciegamente hacia el subconsciente y el supraconsciente.

Cuanto mayor sea su poder, más lejos podrán llevar las vibraciones de las afirmaciones hacia sus destinos subconscientes o supraconscientes.

¿Qué cura? La energía vital

Drogas, medicinas, masajes, ajustes espinales o tratamientos eléctricos ayudan a restaurar la condición armoniosa perdida de las células mediante la química de la sangre o la estimulación de ciertos tejidos. Estos son métodos externos que a veces asisten a la energía vital para lograr una curación. Sin embargo, no tienen poder para actuar sobre un cuerpo muerto, del cual la energía vital ha desaparecido, ya que no hay nada en un cuerpo muerto que pueda utilizar las propiedades de las medicinas o corrientes eléctricas.

Sin la energía vital, las medicinas, entre otros métodos, no pueden tener efecto curativo en el cuerpo humano. Por lo tanto, se puede entender que es únicamente la energía vital la que puede efectuar una curación; todos los métodos externos de estimulación sólo pueden cooperar con la energía vital y son impotentes sin ella.

Curación según el temperamento

La imaginación, la razón convincente, la fe, la emoción o el sentimiento, la voluntad o conación pueden emplearse según la naturaleza específica imaginativa, intelectual, emocional o conativa del individuo. Pocas personas saben esto. Émile Coué, por ejemplo, busca curar a todas las personas únicamente mediante la autosugestión.

Sin embargo, una persona enferma de tipo intelectual no es susceptible a la sugestión y sólo puede ser influenciada mediante una discusión metafísica sobre el poder de la conciencia sobre el cuerpo. Este tipo de persona necesita comprender mentalmente el poder de la mente sobre el cuerpo. Por ejemplo, si puede darse cuenta de que se pueden producir ampollas mediante hipnosis, como señala el profesor James en sus *Principios de Psicología*, entonces podrá entender también el poder de la mente para curar enfermedades. Si la mente puede producir enfermedades, también puede generar salud.

La autosugestión también es ineficaz en personas con una fuerte fuerza de voluntad. Ellos necesitan que su voluntad sea estimulada en lugar de su imaginación, si desean curarse de una dolencia.

Un caso registrado ilustra a una persona emocional que había perdido su capacidad de hablar y la recuperó al salir corriendo de una casa en llamas. El impacto repentino al ver el fuego estimuló tanto su emoción que gritó «¡Fuego! ¡Fuego!», olvidando que hasta entonces no podía hablar. Una emoción fuerte puede superar el hábito mental subconsciente de enfermedad.

Esta historia demuestra el poder de la atención intensa, que debería usarse en conexión con afirmaciones para curar enfermedades corporales.

Durante mi primer viaje en barco de India a Colombo, me sorprendió un ataque de mareo y perdí el valioso contenido de mi estómago. Me molestó mucho la experiencia, ya que llegó sin mi permiso y mientras disfrutaba de mi primera experiencia en un camarote. Decidí que nunca más sería engañado así. Planté firmemente mi pie en el suelo del camarote y ordené a mi voluntad no aceptar nunca más la experiencia de mareo. Más tarde, aunque estuve en el agua durante

cincuenta días de Calcuta a Boston, un mes camino a Japón y veintiséis días de Seattle a Alaska y de regreso, nunca volví a marearme, incluso con mares agitados que afectaron a casi todos los demás pasajeros.

La voluntad, la imaginación, la razón o el sentimiento, por sí mismos, no pueden lograr una curación física. Actúan como agentes que, según los diferentes temperamentos, pueden estimular la energía vital para despertar y curar un determinado mal.

En un caso de parálisis del brazo, si la voluntad o la imaginación se estimulan de manera continua, la energía vital puede irrumpir repentinamente en los canales nerviosos enfermos, curando los tejidos y el brazo paralizado.

La repetición de afirmaciones debe ser firme y continua, para que la fuerza de la voluntad y la imaginación sea suficiente para estimular la energía vital descontrolada o inactiva.

Yogoda enseña, mediante su arte de concentración, meditación y control de la voluntad, cómo usar directamente esta corriente vital para sanarse a uno mismo y a otros. Nadie debería minimizar la importancia de los esfuerzos repetidos y cada vez más profundos de afirmaciones de voluntad

o imaginación, como se indica en este libro, para curar malos hábitos o problemas mentales o corporales.

Dos factores en la curación

Al plantar un árbol, hay que considerar dos aspectos: la semilla adecuada y un terreno fértil. De manera similar, al curar enfermedades, se deben tomar en cuenta dos factores: el poder del sanador y la receptividad del paciente, quien debe responder a las vibraciones del sanador. Las palabras de Jesús, como «De mí ha salido virtud» y «Tu fe te ha sanado», demuestran que tanto el poder del sanador como la fe de la persona a sanar son esenciales.