



Afirmación y negación en el Tratamiento Mental

Ernest Holmes

Este documento es de dominio público y está disponible a través de los servicios de los Archivos y Biblioteca de Ciencia de la Mente. El cargo nominal de este documento ayuda a cumplir nuestra misión de ubicar, organizar, preservar y compartir registros, recursos, materiales y documentos que respaldan las actividades y expresiones de Science of Mind®. Para acceder a muchos de nuestros y de otros documentos, visite nuestro sitio web. Los suscriptores de nuestro sitio web y amigos de los archivos obtienen acceso a un número selecto de descargas mensuales gratuitas.

scienceofmindarchives.com

Afirmación y negación en el Tratamiento Mental

por Ernest Holmes

Este artículo fue escrito para la revista La Ciencia de la Mente de marzo de 1941

¿Cuál es el lugar de la afirmación y la negación en un tratamiento mental científico? Y si Dios es todo lo que hay, ¿por qué usamos la negación?

Es natural que el estudiante inteligente de la Ciencia de la Mente se haga estas preguntas. Para empezar, entonces, ¿qué es un tratamiento mental? ¿Por qué se da y qué hay detrás de él? Lo que llamamos un tratamiento espiritual mental significa una declaración definida en la Mente, (en nuestro propio pensamiento) para algún deseo personal o una declaración definida para alguna otra persona relativa a su bienestar. Tales declaraciones se construyen en torno a la idea de que estamos rodeados no sólo por una Presencia viva del Espíritu Puro, de la que podemos obtener inspiración y guía, sino que también estamos rodeados por un Principio Mental que recibe la impresión de nuestro pensamiento exactamente como lo pensamos y opera sobre él exactamente como lo recibe.

El propio Principio Mental es una Ley de Causa y Efecto, que recoge las imágenes de nuestro pensamiento y nos las refleja como condiciones. La Ley de la Mente es un reino de Causación que se impregna de nuestras imágenes mentales y que da nacimiento a su forma como condiciones y situaciones objetivas. La Ley de la Mente sólo sabe hacer, no es una persona, de ahí que podamos decir que cree lo que le decimos, que actúa como si nuestras creencias sobre nosotros mismos fueran verdaderas y que siempre tiende a hacer que estas creencias se conviertan en verdad en nuestra experiencia.

Es cierto que debemos tener cuidado y no confundir esta Ley de la Mente con el Espíritu de Dios, que es la Presencia Divina. No estamos manipulando a Dios cuando damos un tratamiento espiritual mental, como tampoco lo hace un electricista cuando cablea un edificio. Pero, al igual que el electricista, estamos utilizando una ley de Dios. La Ley de la Mente en acción es tanto una ley de Dios como la ley de la electricidad en acción o cualquier otra ley de la naturaleza en acción.

Pero aquí se trata de un Principio mental que reacciona a nuestras imágenes de pensamiento. Por lo tanto, cuando afirmamos que actúa de una manera determinada o cuando negamos que actúa de una manera determinada, en realidad estamos haciendo lo mismo. Esto explicará el

significado de las afirmaciones y negaciones en el tratamiento espiritual mental. Por ejemplo, uno puede afirmar que Dios está siempre presente y es siempre bueno, por lo que el bien está siempre presente. Y podría añadir que, dado que hay un bien siempre presente, esto que parece ser malo no es ni persona, ni lugar, ni cosa, no tiene ninguna ley que lo sustente, no es ni causa, ni medio, ni efecto, no tiene acción ni reacción, no tiene realidad y no puede ser creído, no puede operar, no puede parecer verdadero.

La primera afirmación, que Dios es bueno, es una afirmación de la propia convicción en la Presencia Divina como bondad, paz y poder. La siguiente afirmación es una negación de cualquier cosa que se oponga a esta bondad, paz y poder. De hecho, equivalen a lo mismo, ya que ambas afirmaciones se dan con el propósito de aclarar el pensamiento de quien las da.

Siempre es el factor afirmativo que se pone de manifiesto en un tratamiento lo que le da su poder. En la práctica real no es necesario preguntarse si uno está afirmando o negando, ya que todo el procedimiento del tratamiento es producir un cierto reconocimiento en el pensamiento de quien lo da. No presta tanta atención a si está afirmando o negando, sino al pensamiento de convencerse de la verdad de las afirmaciones que hace.

Por ejemplo, si uno está afirmando que Dios es todo lo que hay y que Dios es amor, por lo tanto el amor está siempre presente y si en esta afirmación le parece adecuado negar la presencia de cualquier cosa distinta del amor, que lo haga, siempre que el resultado de su tratamiento sea convencer a su propia mente de la presencia del amor y no de aquello que niega el amor.

Con mucha frecuencia, una negación directa ayuda a encariñar la conciencia más rápidamente que cualquier otra cosa. A veces uno utiliza sólo afirmaciones. Pero el propósito del tratamiento es siempre producir creencia, aceptación, expectativa, reconocimiento y el tratamiento está completo sólo cuando ha llegado a una conclusión afirmativa.

Uno puede comprobar esto fácilmente observando los procesos de su propio pensamiento y dándose cuenta de que todo el método de tratamiento espiritual mental es aclarar estos procesos de pensamiento para que lleguen a ciertas conclusiones que son independientes de cualquier condición negativa que pueda existir.

Supongamos que tomamos el pensamiento "Señor, yo creo, ayuda a mi incredulidad". Aquí hay una confusión, una contradicción, una afirmación del bien y, al mismo tiempo, una negación de su presencia. Indudablemente, tal pensamiento debe ser aclarado y cualquier declaración que reafirme la

presencia divina "Señor, yo creo", y niegue que haya alguna incredulidad, llevará gradualmente a la mente a un lugar donde diga: "Señor, yo creo" y ya no se vea obligada a decir: "Ayuda a mi incredulidad". Es decir, una serie de afirmaciones verdaderas, correctamente entendidas, neutralizan instantánea o gradualmente la incredulidad.

Uno nunca debe preocuparse de si sus afirmaciones son correctas o no. Son siempre correctas si tienden a afirmar la Presencia Divina, la acción de la Ley perfecta y un resultado armonioso.