La ley de lo mental.

Dentro de las leyes universales hablaré en este podcast sobre la ley de lo mental. La ley de lo mental es de las más importantes y es de difícil comprensión. Se define por “todo es mental”, es decir, la realidad la creamos nosotros.

Sobre este punto, la tendencia general es que si todo es mental, yo puedo realizar mis deseos a partir de crearlos en mi mente. Todo es mental, no?, pues si quiero algo lo realizo mentalmente y tendrá su consecuencia en la realidad.

Bien, este planteamiento además de simplista e infantil es erróneo. La ley de lo mental no dice que podamos ser magos que con una varita transforme lo que nos cuesta o lo que nos gusta del mundo. La ley de lo mental es de naturaleza profunda y filosófica. Para comprenderla, aceptarla y utilizarla es preciso un trabajo constante y concienzudo sobre nuestra realidad mental, de la cual somos, generalmente, analfabetos.

Si quiero transformar la realidad emocional o física que me rodea, el primer paso necesario a realizar es poder transformar nuestra realidad mental. ¿Esto qué significa? Que si todo es mental lo primero que puedo cambiar *fácilmente* son mis pensamientos, puedo pasar de uno a otro.

Pensemos que cambiar los pensamientos no es tarea fácil. Están arraigados muchas veces en convicciones del cuerpo emocional, es decir, hemos dado una etiqueta a nuestras emociones para darles un sentido y salir del paso. Pongamos un ejemplo:

una persona que se ha sentido rechazada por su padre. Tiene un conflicto emocional con lo que representa el padre, la autoridad. Esta persona después piensa que todo lo que sea autoridad no es bueno....intentando escapar de la cárcel que representa el ahogo emocional de su padre, del que aún no se ha librado...Es muy importante para él la definción que su padre le da de su persona, aunque sea a nivel inconsciente.

Este tema de la relación entre emociones e ideas profundizaré en él más adelante, en el apartado de cuerpos energéticos.

Volvamos a la ley de lo mental.

Desde mi punto de vista la ley de lo mental tiene su plenitud, su potencia en el momento en que relacionamos lo mental con un sentimiento positivo, de confianza, sentimiento de seguridad de que esa idea tiene la suficientemente lógica y fuerza como para que suceda en la medida que puede suceder.

El esquema sería el siguiente:

mental----------idea----------

+

sentimiento positivo.

Pongamos por caso el ejemplo de una chica que quiere encontrar pareja. La idea es encontrar un novio. El sentimiento es..... es muy posible que no haya un sentimiento simple y positivo sobre esta idea sino que haya muchos sentimientos que la acompañen. Puede que haya resignación, que haya miedos, que haya rechazo, que haya resentimiento, que no se sienta lo suficientemente guapa para un chico, etc., etc., etc.

Es decir, ¿qué cuerpo emocional tenemos asociado a esa idea?

El cuerpo emocional en este caso puede tener heridas sin cicatrizar, aún abiertas del pasado. Y ese pasado puede ser antiguos novios que ha tenido como alguna situación complicada o incluso traumática en la infancia.

Por tanto la ley de lo mental, todo es mental, tiene que enfrentarse, no al hecho de ir a por el pan y encontrarse con un chico estupendo a la vuelta de la esquina. La ley de lo mental, que dice que todo es mental, va a afrontar todo un conjunto de sentimientos negativos con respecto a la idea incial, encontrar novio, y por esa misma ley va a cambiarlos, de negativos a positivos.

En el momento en que se produce esta depuración y se alinea lo que es el pensamiento y los sentimientos positivos se produce el hecho real que estamos esperando.

Es muy probable que para poder depurar tanto los pensamientos negativos como los sentimientos (que suelen ir íntimamente unidos), necesitemos la ayuda de un terapeuta, o una actividad artística, o lecturas de crecimiento personal donde nos sintamos reflejados,...a veces es la propia vida la que se encarga de ponernos delante de nuestras narices los instrumentos necesarios para la transformación interior.