

## NEGACIONES Y AFIRMACIONES

por Laura Barrett Bennett

*“En el principio creó Dios los cielos y la tierra. La tierra estaba desordenada y vacía, las tinieblas estaban sobre la faz del abismo y el espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas. Dijo Dios: ‘Sea la luz’. Y fue la luz.”*

—Génesis I: 1-3

### *El gran ciclo de la vida*

Desde el principio, toda la creación ha sido un gran ciclo de negación y afirmación. El proceso que empezó con el vacío y fue seguido por el gran aliento y la palabra de la creación, trajo todas las cosas y los seres a la existencia, y la norma continua en cada partícula de la creación, incluyéndote a ti. Al tocar tu muñeca o cuello en el lugar correcto, puedes sentir la vida correr por las venas. Esto es sólo un reflejo microscópico de la gran fuerza de vida pulsante y subyacente en todo nuestro universo. La expansión y contracción de las galaxias, el nacimiento y la muerte de las estrellas, el ir y venir de las mareas, el cambio del día a la oscuridad y de la oscuridad al día, todos son expresiones del gran movimiento de vida desde la creación a la destrucción y de vuelta a la creación otra vez.

Cuando practicamos los procesos de la oración afirmativa de negación y afirmación, nos sumergimos en este gran ciclo universal de vida. Utilizamos en realidad la energía divina de la vida universal. Como cerrar los ojos y escuchar el movimiento suave y cíclico de las olas que rompen en la playa, el resultado de la oración afirmativa es un cuerpo relajado y enérgico y una mente clara y centrada. Por medio de las negaciones y afirmaciones, echamos fuera la tensión frenética de los viejos pensamientos indeseables y atraemos la vitalidad renovada de las ideas inspiradoras.

### *El poder de las negaciones*

¿Qué son las negaciones y afirmaciones? Cuando oímos la palabra *negación*, tal vez muchos tendamos a pensar en términos del equivalente psicológico de ponernos anteojeras y rehusar ver o aceptar lo que es la realidad acerca de una condición particular en la vida o el mundo. Esto es verdaderamente una forma de negación, pero no es la negación del proceso de la oración afirmativa. La negación de la oración no elude ni pretende no ver los retos de la vida. De hecho, la negación nos permite enfrentarlos sin ambages ni rodeos y encontrar sus bendiciones al negar su poder sobre nosotros y sobre lo que tenemos que contribuir a la vida.

Conocí una vez a una señora que vivía en un vecindario que tenía fama de ser muy peligroso. Este era Su hogar amado, y ella no les iba a dar a esta reputación o a las estadísticas que la crearon ningún poder sobre el disfrute de donde ella vivía y la contribución a su comunidad. Salía temprano todas las noches diciendo una oración algo parecida a ésta: “Nada puede ser un obstáculo para el amor de Dios”. Ella iniciaba conversaciones con la gente borracha o intoxicada, o que pedía dinero, y los invitaba a ser parte de un grupo de oración que

se reunía temprano en la mañana y que consistía de ministros y feligreses de diferentes iglesias de toda la ciudad. Durante el desayuno, el grupo oraba por la comunidad y le daba gracias a Dios por todas sus bendiciones. No se requería dinero, porque los que tenían dinero pagaban por el alimento de aquellos que no lo tenían.

Conocí a algunas personas que participaban en lo que esa señora hacía. Compartían experiencias de curaciones físicas, de abandonar una vida de crimen, de buscar y realizar sueños personales. Muchos decían que debían sus vidas a esa señora y al poder del amor de Dios activo en ella. Ella reconocía las estadísticas y la reputación de su vecindario, pero si hubiera creído que éstas tenían poder para imponerle quién iba a ser en la comunidad, incontables individuos nunca hubieran sentido la bendición de ser amados y conocer su potencial en la vida. Fue el poder que ella tuvo para negar que algo pudiera ser un obstáculo para el amor de Dios lo que permitió la transformación positiva de las vidas en su comunidad.

Una negación como *Nada puede ser un obstáculo para el amor de Dios* es una declaración específica que transforma los obstáculos de situaciones retadoras en escalones de progreso. Esto lo logra al disolver la creencia de que el reto es un obstáculo. Jesús dijo: “Sea vuestro hablar ‘Sí, sí’ o ‘No, no’” (Mt. 5:37). Practicar la negación específica y devota es decir “no” a lo que uno de mis mejores amigos y mentores, Ed Rabel, se refirió como “el sufrimiento inútil e innecesario”.

La negación alivia el sufrimiento del alma que desea estar atrapada en una condición o circunstancia retadora. La negación mitiga el sufrimiento, no pasando por alto los sentimientos y las experiencias que tan a menudo tenemos como seres humanos, sino dejando ir la creencia de que esos sentimientos y experiencias pueden controlarnos y dominar nuestras vidas. Tal vez una buena analogía pueda ser la manera de reaccionar a los días lluviosos. Si llueve, quizás no queramos salir mientras repetimos: “No está lloviendo”, sólo para experimentar la frustración y desilusión de una oración que no se ha realizado cuando nos mojamos. En vez de esto, lo que podemos hacer es sostener este pensamiento: “La lluvia no puede impedir que yo disfrute este día”. Luego podemos aceptar y acoger la belleza y el poder de este fenómeno tan natural, y hacer lo que debemos hacer ese día.

Si el cuerpo experimenta enfermedad o desorden en su funcionamiento, una Buena afirmación para mantener en nuestras mentes y corazones puede ser ésta: *Ninguna condición es superior al poder de la vida de Dios en mí*. Practicar tal oración abre el camino para la curación ya sea por medio de una inversión directa de la condición física, o por medio de una nueva perspectiva de la vida. ¿Y si el reto es financiero de ansiedad o soledad o preocupación por las condiciones mundiales o de la comunidad? Prueba estas afirmaciones:

*Dejo ir todas las ideas de carencia o limitación.*

*Nada puede perturbar la serena quietud de mi alma.*

*No estoy solo.*

*Nada puede ser un obstáculo para el amor de Dios que trae paz y prosperidad a mi mundo.*

Puedes elegir ésas, o puedes crear negaciones que se ajusten a tu ser y tus circunstancias. Si las creas, recuerda estos elementos de una poderosa negación: primero, encuentra una palabra o frase que describa la creencia indeseable. Las que se utilizaron en las negaciones provistas fueron “ser un obstáculo para el amor de Dios”, “superior al poder de la vida de Dios”, “ideas de carencia o limitación”, “perturbar” y “solo”. En segundo lugar, niega esa creencia con una frase poderosa y breve, o con una sola palabra, tal como “nada”, “no”, “soltar”, o algo por el estilo. Luego júntalas en una sola afirmación poderosa que sea fácil de recordar y repetir, silenciosamente o en voz alta, a medida que pasa el día.

¿Puede el repetir una y otra vez las negaciones realmente abrir camino para que las condiciones cambien en nuestras vidas y nuestro mundo? ¡Claro que sí! Pero ese cambio puede o no puede ocurrir a través de algún suceso milagroso que solamente puede explicarse por medio de la intervención divina. Ese cambio puede suceder por medio de un cambio en ti, en tu perspectiva y tus acciones, a medida que dejes que las negaciones eliminen las telarañas de creencias viejas y polvorientas, y preparen el camino para ideas nuevas, inspiradas y transformativas.

### *El poder de las afirmaciones*

Como primera parte del ciclo de la oración afirmativa, la negación es muy efectiva, mas para que la oración sea completa debe ser seguida por la afirmación. Aun mi amiga que contribuyó a la gente de su comunidad siguió su práctica de negación con un desayuno de oración afirmativa todas las semanas. Por sí misma, la negación deja un gran vacío, o hueco, para ser llenado. Por ejemplo, *No estoy solo* de por sí no tiene mucho sentido si no hay nadie alrededor, nadie con quien interaccionar o conversar. Sin embargo, si la seguimos con la afirmación *Dios siempre está conmigo*, la inspiración de buscar maneras en que Dios se revele en nuestras vidas y el contribuir a la vida de otros puede en realidad transformar la condición de soledad.

Hubo un tiempo en mi vida cuando me sentí muy abatida y sola. Sentía tanta lástima por mí misma y cuando oía a otra persona decirme que yo no estaba sola y que Dios estaba conmigo, le respondía sarcásticamente: “¡Sí, ciertamente!” Por alguna razón tenía la idea de que como me crié familiarizada con la práctica de la oración afirmativa, yo había llegado a un nivel espiritual superior y no necesitaba utilizarla más. La oración afirmativa casi me parecía demasiado simple para ser realmente eficaz en una soledad tan profunda e intensa como la mía. Luego, finalmente, me sentí tan desesperada que la usé. *No estoy sola*, me decía a mí misma mientras conducía el auto o hacía los quehaceres domésticos, *porque Dios siempre está conmigo. No estoy sola, porque Dios siempre está conmigo*. La repetía y repetía como un canto sagrado. Al principio, sólo probé que yo tenía razón, la oración no surtía efecto. Todavía estaba sola. Todavía sentía soledad. Luego un día fui a un restaurante chino y abrí una galletita china.

Sabía que la soledad comenzaba a disiparse cuando hice pausa antes de romper la galletita y pensé; *Bueno, Dios, sé que estás ahí. Háblame sobre mi vida*. La galletita decía: “Este año serás muy feliz”. Levanté los ojos y dije: “Estoy lista en cualquier momento”. Llevé a casa el papelito y lo puse donde pudiera verlo todos los días, como una nueva afirmación. Todavía estaba sola y sentía soledad, pero notaba un cambio. Tenía una sensación de expectación. Cada vez que veía la afirmación “Este año serás muy feliz”, le decía a Dios: “¿Dónde? Estoy lista en

cualquier momento”. Dos semanas más tarde volví al mismo restaurante y la contestación a mi pregunta “¿Dónde?” llegó. La predicción en la galletita decía: “Mira a tu alrededor. La felicidad está tratando de sorprenderte”.

Llevé la predicción a casa y empecé a buscar la felicidad en las cosas que hacía y en la gente que veía todos los días. Y la felicidad llegó, no como una gran revelación milagrosa, sino más bien como una profunda satisfacción conmigo misma, tal como yo era, y con mi vida tal como *ésta* era. No necesitaba de nadie para darme felicidad y compañía. Anticipaba acompañarme a mí misma y disfrutar de la compañía de otros mientras trabajaba o hacía diligencias, mientras servía voluntariamente en organizaciones de la comunidad, o cuando iba al cine. Hoy no estoy sola, porque Dios está conmigo y también lo está mi maravilloso esposo Larry, cuyo entusiasmo por la vida y amor a colaborar con la gente están alineados perfectamente con mi propio entusiasmo y amor.

Las negaciones borran las creencias limitativas. Las afirmaciones establecen posibilidades firmes e ilimitadas. El vacío que nuestras mentes y corazones crean con la práctica de las negaciones en la oración se llena con lo que afirmamos. Podríamos decir fácilmente *No estoy solo, aunque así lo parezca*, y nuestras vidas serían experiencias que captarían intelectualmente la idea de que Dios está con nosotros, sin realmente sentirla o experimentarla. En vez de eso, para completar nuestras negaciones, podemos elegir declaraciones afirmativas como éstas:

*Ninguna condición es superior al poder de la vida de Dios en mí. Esta vida me llena y perfecciona!*

*¡No estoy solo, porque Dios está conmigo siempre!*

*Suelto y dejo ir toda idea de carencia o limitación. Acepto la verdad de que ¡Dios es mi fuente ilimitada de provisión abundante!*

*Nada puede perturbar la serena quietud de mi alma, porque ¡tienes seguridad en el amor de Dios y tengo aplomo en Su poder!*

*Nada puede ser un obstáculo para el amor de Dios que trae paz y prosperidad a mi mundo. ¡Lo sé, lo acepto y soy ese amor en acción!*

¿Cuáles son los elementos claves para crear una afirmación? Primero una palabra o frase que representa una idea de Verdad. En los ejemplos dados son “vida”, “perfecciona”, “fuente ilimitada de provisión abundante”, “seguridad en el amor de Dios y aplomo en Su poder”, “Dios está” y “amor en acción”. Luego, si quieres realmente transformar tu percepción y, por lo tanto, tu experiencia de la vida, ¡inclúyete en las afirmaciones! “Me llena”, “acepto”, “tengo seguridad”, “conmigo siempre”, “sé” y “soy ese amor” son algunos ejemplos. Ya puedes haber observado cómo Dios aparece en cada oración afirmativa completa y cómo *tú* puedes, también, aparecer en las negaciones. Aunque el incluirte en éstas no es necesario, en realidad es muy eficaz porque obras donde el resultado es más beneficioso: en ti.

## *La oración por otros*

¿Puede la oración afirmativa funcionar también cuando oras por otros? Sí, ¡puede hacerlo! Una manera maravillosa de practicar la oración afirmativa para ti y para otros es usar el pronombre *yo* cuando dices las negaciones y afirmaciones. Luego, cuando oras por otros, puedes substituir el *tú* o aun el *nosotros* por el *yo*, y entonces crear la palabra apropiada y los cambios gramaticales, para que ores realmente con otros y por otros de manera simple, pero poderosa. He aquí cómo puedes usar las afirmaciones y negaciones anteriores con el pronombre *tú*.

*Ninguna condición es superior al poder de la vida de Dios en ti. ¡Esta vida te llena y perfecciona!*

*Sueltas y dejas ir toda idea de carencia o limitación porque ¡Dios es tu fuente ilimitada de provisión abundante!*

*Nada puede perturbar la serena quietud de tu alma, porque ¡tienes seguridad en el amor de Dios y tienes aplomo en Su poder!*

*¡No estás solo, porque Dios está contigo siempre!*

*Nada puede ser un obstáculo para el amor de Dios que trae paz y prosperidad a tu mundo. ¡Lo sabes, lo aceptas y eres ese amor en acción!*

Debido a nuestra conexión con la gran energía de vida universal, también estamos unidos con las partículas de esa vida. Es decir, estamos conectados unos con otros. Cuando a otros se les hace difícil orar por ellos mismos, podemos sostener pensamientos afirmativos con ellos y por ellos en la oración, así como mi amiga debió haber hecho por tantas personas en su vecindario. Luego, no importa el resultado de nuestras oraciones, tendremos la seguridad de que Dios está a cargo, y tendremos claro lo que nuestra mayor contribución puede ser para las vidas de aquellas personas por quienes oramos. ¿Por qué? De nuevo, la oración afirmativa cambia a la persona que ora, y desde esa base de oración, una persona puede establecer una diferencia en el mundo.

## *Una invitación*

Con la práctica de la oración afirmativa, puedes ser parte del gran ciclo de la vida. Con cada negación, exhalas, o expeles lo que es viejo e innecesario. Y con cada afirmación, respiras lo nuevo y revitalizador. Te invito a practicar las negaciones y afirmaciones. Juega con ellas. Crea algunas y observa lo que hacen para ti, para otras personas en tu vida y para el mundo. Dilas una y otra vez. De este modo, te unes de nuevo con la fuente universal de la cual todo ha surgido: la gran energía de vida latente —la vida de Dios— ¡siempre presente, siempre nueva y siempre expresándose como tú!

