

Son muy variadas las opiniones vertidas sobre los cursos de educación mental, que van desde aquellas que los definen como satánicos a las más apologéticas, que los consideran milagrosos.

Lo cierto es que las técnicas que se usan para este fin parten de tres métodos principales, creados por prestigiosos médicos psiquiatras: la autogenia, del doctor Johannes Schultz (Alemania); la sofrología del doctor Alfonso Caycedo (España) y la sugestología, del doctor Georgi Lozanov (Bulgaria). Estos derivan del Raja Yoga, la psicología y la fisiología.

La intención de estos profesionales fue lograr que el común de la gente pudiera desarrollar su potencial dormido, aspirando a realizarse física, mental y espiritualmente. Estos programas, llamados holísticos, crean cambios muy importantes en el ser humano.

El hombre utiliza normalmente una pequeña fracción de su cerebro (apenas un 10%) y el resto debe estar allí por alguna razón. El mal manejo de sus emociones y pensamientos le crean baja autoestima y una marcada tendencia a la depresión, el fracaso, la ira, dependencias negativas y demás trabas como miedos, estrés, etc.

Las técnicas mentales del Raja Yoga (yoga de la mente) permiten –con simples pero firmes pasos- acceder al nivel subconsciente y modificar toda conducta negativa. Esto se realiza en primer término volviendo más lento el pulso eléctrico del cerebro, mediante la relajación, para quietar la parte racional. Así se da lugar a trabajar con la autosugestión sobre la mente automática.

El cerebro tiene una función paradójica. Al aquietar frecuencia se produce un despertar de la conciencia. Es una agradable sensación de alerta relajada, donde se ilumina la mente al poder de superaprendizaje, autocuración y armonización, proporcionando beneficios adicionales: incrementa la confianza del individuo en sí mismo, la creatividad, la intuición y la memoria.

El doctor Georgi Lozanov descubrió que las antiguas técnicas de Raja Yoga activan la capacidad autocurativa, y lo utilizó en medicina y psiquiatría. En un congreso internacional en Moscú, en 1966, dijo al respecto: “La sugestología puede aumentar la capacidad parapsíquica de un individuo o de un grupo entero”. Luego enseñó a los niños ciegos a ver a través de la piel.

Desde 1976, diecisiete escuelas búlgaras crearon verdaderos prodigios con el método de Lozanov y –como prueba de ello- los niños de tercer grado resuelven ecuaciones algebraicas y los que están enfermos se curan solos.

El doctor Frederic Tillney, uno de los especialistas del cerebro más destacados de Francia, afirmó que desarrollarán “mediante control consciente, centros cerebrales que nos permitirán utilizar un potencial que aún no podemos siquiera imaginar”.

El doctor Manfred Clynes (neurocientífico) dijo: “Nos hallamos en condiciones de alcanzar nuevas emociones, estados auténticamente nuevos, nunca experimentados”.

Hannes Lindemann (médico alemán) cruzó desde las Islas Canarias hasta San Martín de las Antillas en un barco a vela de un solo tripulante. Cien hombres habían fracasado en el intento. Salió en la portada de “Life” y declaró: “Lo logré gracias al método del profesor Schultz”.

El doctor Jerome Bruner, de la Universidad de Harvard, dijo: “Nos hallamos aún en el umbral del conocimiento del ámbito de educabilidad del hombre, de perceptibilidad del hombre. Jamás habíamos abordado ese problema”.

La sofrología del doctor Alfonso Caycedo funciona en Barcelona desde 1960. El doctor dice de su propio método: “Enseñamos a la gente a respirar como es debido, a anestesiarse por sí misma, a relajarse y reforzar su capacidad de autocontrol”.

El doctor Caycedo logró reunir en 1970 a mil cuatrocientos especialistas de 42 países, y en 1975, a mil quinientos delegados de 55 países. Desde hace varios años, 40 profesores de centros educativos de Madrid, Barcelona, Valencia, Gijón y Málaga utilizan el sistema sofrológico.

El doctor Mariano Espinosa (pediatra), quien utiliza este sistema con niños diferenciados de España, América del Norte y Sur, recibió la medalla de oro internacional de pediatría en 1974 por sus logros.

El doctor Richard Suinn, jefe del departamento de Psicología de la Universidad Estatal de Colorado, comentó: “Los atletas soviéticos consideran el deporte como una carrera y conceden gran importancia al éxito atlético determinado por la mente”. El profesional utiliza un programa de adiestramiento mental para el equipo olímpico de esquí norteamericano. Puede agregarse que gracias al entrenamiento mental Vasily Alexeyen (levantador de pesas) en 1976 cruzó la infranqueable barrera de los 200 kilos. Charles Tickner ganó la medalla de oro en patinaje artístico en 1978; Arnold Schwarzenegger, siete veces Mister Universo, cuatro veces Mister Olimpia y actor, comentó: “Mientras la gente pueda imaginar el hecho de que puede hacer algo, puede hacerlo... Yo me visualizo a mí mismo logrando el objetivo”.

En los tratamientos psicológicos, también se están utilizando técnicas mentales, porque se está comprendiendo que es el mejor modo de trabajar el campo emocional, responsable de como tomamos la vida, con sus situaciones estresantes. Las técnicas amplían la conciencia y trascienden las fronteras del ego.

Llegó la hora de admitir los cambios. El hombre descubrió que debe abrir los circuitos personales que apenas se usan y de este modo encontrar que en él está la fórmula del éxito, la salud y la felicidad; que debe dejar de echar la culpa a los demás de lo que le pasa, y ponerse en marcha emprendiendo el viaje hacia su interior, para descubrirse, para conocerse. El despertar de la conciencia le hace ver al hombre otra realidad de la vida. Al desarrollarse plenamente, descubre que es un ser con una capacidad ilimitada.

