

EL PODER DE LA MENTE



Para comprender mejor lo que es el poder de la mente, vamos a contar un cuento muy sencillo.

“Un buen hombre en una calurosa mañana decidió hacer una excursión a la cima de una montaña. Comenzó a caminar entusiasmado, subiendo por potreros empinados, zanjones y matorrales. Pero este hombre nunca antes había hecho nada semejante; pronto comenzó a sentir un calor sofocante. Su ropa estaba empapada en sudor y tenía una terrible sed. Buscó un riachuelo o un fruto al que le pudiera sacar tan siquiera unas gotas de jugo. Desesperado, con la boca reseca y muy débil, siguió jadeante, hasta que por fin... muy lejos vio un árbol de frutos redondos hacia donde corrió. Arrancó una fruta, sacó su cuchilla, la partió en dos y su alegría no pudo ser mayor cuando al apretarla salía de ella un jugo abundante y transparente que brillaba con el sol. Pero... ¡oh sorpresa!, aquel jugo era de un limón tremendamente ácido. Pero aún así él chupaba desesperadamente aquel jugo que le llenaba la boca del más ácido sabor”.

El final de esta historia lo va a poner usted. Cuando imaginó cómo este hombre chupaba el limón ácido, ¿sintió que se le llenaba de agua su propia boca? ¿Sintió más cantidad de saliva? La mayoría de las personas contestan que sí. Esto es porque el pensamiento formó una imagen y la mente, con la idea de aquel abundante jugo de limón ácido, hizo que las glándulas de la saliva produjeran mayor cantidad.

Este es un ejemplo de la fuerza que tiene la mente sobre nuestro cuerpo, que con solo un pensamiento pone a trabajar las glándulas que producen saliva. Pero así también la

mente interviene en nuestro estado de ánimo y nuestra salud dependiendo de los pensamientos que le mandamos. Si una persona piensa mucho en cosas negativas como enfermedades y males, esto puede llegar a controlar el cuerpo y dañar la salud. Igualmente, los pensamientos positivos mejoran el ánimo y curan.

Existen métodos que enseñan a las personas a aflojar todos los músculos del cuerpo y al mismo tiempo a tranquilizar la mente para tratar de eliminar los pensamientos negativos y cambiarlos por pensamientos positivos. En este estado de relajación y tranquilidad, la mente recibe con más fuerza los pensamientos que le enviamos y más todavía si esos pensamientos los convertimos en imágenes. Por ejemplo, una persona le tiene terror a los sapos. Entonces, estando en este estado de relajación y tranquilidad, piensa "no le tengo miedo a los sapos" y a la vez se imagina sentada en una piedra de un río, feliz, sin miedo, viendo como varios sapitos brincan y saltan a su alrededor.

Haciendo este ejercicio durante unos 20 días, poco a poco esa persona le perderá el miedo a los sapos. A esto lo llaman "autohipnotismo" que viene siendo lo que también llaman "sugestión".

Este mismo método se ha usado hasta para curar enfermedades con un resultado excelente. Lo importante es aprender el método de la relajación del cuerpo y mandarle a la mente imágenes y pensamientos positivos.

