***181***

***El Siervo de la Mente***

*La sabiduría consiste en conocer el lugar exacto del Universo*

*en el que te encuentras y funcionar en armonía con él*

-Emerson

El cuerpo es el siervo de la mente, obedece a las operaciones de la mente, sean estas deliberadas o automáticas. Siguiendo pensamientos indebidos el cuerpo rápidamente se hunde en la enfermedad y el decaimiento; siguiendo pensamientos virtuosos se viste de juventud y belleza.

La salud y la enfermedad tienen su raíz en los pensamientos, pensamientos enfermizos se expresan a través de un cuerpo enfermo. La gente que vive con temor a las enfermedades es la gente que las contrae. La ansiedad rápidamente debilita el cuerpo, y lo deja expuesto a la enfermedad; mientras pensamientos impuros, aunque no tengan un origen físico, pronto destruirán el sistema nervioso.

Pensamientos energéticos, de pureza y dicha producen en el cuerpo vigor y gracia. El cuerpo es un instrumento muy delicado y plástico, que responde rápidamente a los pensamientos que lo dominan, y los hábitos de pensamiento producirán sus efectos sobre él, sean estos buenos o malos.

El hombre continuará teniendo sangre impura y envenenada mientras sus pensamientos sean impuros. De un corazón limpio emana una vida y un cuerpo limpios. De una mente contaminada proceden una vida y un cuerpo corruptos. El pensamiento es la fuente de toda acción, de la vida y su manifestación; construye una fuente que sea limpia y todo será puro.

El cambio de dieta no ayudará a un hombre que no cambia sus pensamientos. Cuando un hombre purifica sus pensamientos, no deseará más comida impura.

Si deseas perfeccionar tu cuerpo, sé celoso con tu mente. Si quieres renovar tu cuerpo, embellece tu mente. Pensamientos de malicia, envidia, decepción, desaliento, le arrebatan al cuerpo su gracia y salud. Una cara amarga no es cuestión de azar, sino de pensamientos amargos. Las arrugas que desfiguran están hechas por la necedad, la pasión y el orgullo.

Así como no puedes tener un hogar saludable y dulce si no dejas entrar libremente el aire y la luz del sol en las habitaciones, así un cuerpo vívido, feliz, o un rostro sereno sólo puede ser resultado de dejar entrar libremente en la mente pensamientos felices, buenos deseos y serenidad.

En la cara de los ancianos hay arrugas producidas por la simpatía. Otras por pensamientos puros y vigorosos; y otras talladas por la pasión: ¿quién no puede distinguirlas? Para aquellos que han vivido correctamente, la edad trae calma, paz, como una puesta de sol.

No hay mejor medicina que los pensamientos felices para disipar los males del cuerpo; no hay mejor reconfortante que la buena voluntad para disipar las sombras de la pena y la amargura. Vivir continuamente con pensamientos malévolos, cínicos, y envidiosos, es confinarse en una prisión hecha por uno mismo. Pero pensar bien de todos, ser amable con todos, y pacientemente aprender a encontrar el lado bueno de las cosas, tales pensamientos son las verdaderas puertas del cielo; y vivir el día a día en pensamientos de paz hacia toda criatura atraerá paz en abundancia a su poseedor.

*James Allen*

La mente es como un iceberg, existe una porción visible, el consciente; y otra oculta, mucho mayor, el subconsciente. Nuestra mente subconsciente es responsable de buena parte de los éxitos y fracasos que logremos en la vida.

El hecho de que ciertas conductas nuestras se repitan todo el tiempo, se debe al subconsciente. Muchos de nosotros presentamos patrones de vida recurrentes; una experiencia pasada, o un mismo comportamiento, se manifiestan una y otra vez. Algunos actuamos conforme a programas establecidos. Nuestro estado de salud es determinado por nuestros programas mentales, que nos dicen quiénes somos y qué nos pasa.

La vida cambia cuando nosotros cambiamos. No siempre es fácil cambiar nuestros patrones de vida, pero es posible hacerlo. Sea cual fuere el punto en que te encuentras actualmente, puedes lograr lo que desees. Siempre que decidimos cambiar enfrentamos resistencia. Siempre surge el reto contra el que se mide la seriedad de nuestras intenciones.

Desde el momento de nacer empezamos a desarrollar patrones de comportamiento. Cuando éramos bebés, llorábamos por muy diferentes razones y en muchas ocasiones, se nos daba de comer. De manera tal que se estableció una asociación según la cual la solución a muchas situaciones era comer. Cuando te sientes frustrado, solo o deprimido, una de las principales luces que iluminan tu vida es la luz del refrigerador.

Nuestro comportamiento actual es resultado de las experiencias adquiridas en la infancia. En los primeros años, no tenemos criterio y nuestro cerebro está vacío: absorbemos información como esponjas. Debido a que nuestras primeras relaciones con el mundo son a través de nuestros padres, su influencia en nuestra vida es enorme. De manera consciente, pero fundamentalmente de modo subconsciente creamos en nuestras vidas patrones que reflejan nuestra experiencia al lado de nuestros padres.

La calidad de nuestra relación con nuestros padres crea su propio patrón. Si de niños experimentamos culpa y desaprobación, nuestra tendencia será atraer y asociarnos con quienes nos traten como personas «indeseables». En cambio, si de niños hemos experimentado cariño y aprobación, al llegar a la edad adulta gravitaremos en torno a personas que nos traten con respecto. Atraemos lo que esperamos y el mundo nos trata como creemos merecer que se nos trate.

No tenemos por qué resignarnos a vivir siempre con nuestros actuales patrones de comportamiento. Los patrones negativos pueden oponer resistencia pero no son invencibles. Debes pensar siempre positivamente en ti mismo y en tu situación. La disciplina mental que para ello se requiere puede costar cara, pero las recompensas son fabulosas. Procura hablar siempre bien de ti mismo e imagina que tu vida funciona como tú deseas. Así crearás nuevos patrones de felicidad.

El primer paso para mejorar nuestros resultados es modificar la manera en que pensamos y hablamos acerca de nosotros mismos. La imagen que tenemos de nosotros mismos es como un termostato, y nuestro desempeño ocurre dentro de los límites preestablecidos. Nosotros forjamos la calidad de nuestra vida, según la imagen que nos hacemos acerca de la felicidad. Nosotros decidimos la imagen que queremos mostrar de nuestra propia persona. Nosotros decidimos sobre nuestro propio valor, y decidimos qué tanta felicidad debemos esperar.

La imagen que tenemos de nosotros mismos determina en qué debemos concentrarnos o qué podemos pensar. Una buena imagen nos permite concentrarnos en los cumplidos que se nos hacen y en los éxitos que logramos. Esto no debe confundirse con pedantería. Ser egoísta o gozar de una saludable autoestima son extremos opuestos. Las personas con un gran ego necesitan ser el centro de atención, ansían reconocimiento y les preocupan muy poco los demás.

Una saludable autoestima nos permite respetar nuestros propios deseos y también los de los demás. Esto quiere decir que podemos sentirnos orgullosos de nuestros logros sin tener que divulgarlos a los cuatro vientos, y que podemos aceptar nuestras limitaciones al tiempo que luchamos por superarnos. Una autoestima saludable significa que no nos sentimos obligados a justificar, ante nosotros mismos o ante nadie, las cosas que hacemos. Nos sentimos a gusto haciendo cosas que agregan calidad y belleza a nuestra vida.

Cuando apreciamos nuestra valía, no necesitamos decir al mundo lo mucho que valemos. Es aquel que no se ha convencido de su propio valor quien se afana por pregonar a todo el mundo su gran valía.

Hay que reconocer que es correcto aceptar un cumplido. No hace falta ser perfectos para aceptar un cumplido y dar las gracias. La gente con éxito siempre dice «Gracias». Se da cuenta de que es sano reconocer un trabajo bien hecho.

Podemos hacer una estimación de nuestra propia imagen observando a quienes nos rodean. Nuestra tendencia es entablar relación con quienes nos tratan como creemos merecer. Las personas con una imagen sana de sí mismas exigen respeto de los demás. Ellas mismas se dan buen trato, y con ello le indican al resto de la gente cómo debe tratárseles. La gente nos trata como nos tratamos nosotros mismos. Aquellos con quienes nos relacionamos rápidamente se dan cuenta si sentimos respeto por nosotros mismos. Si nos tratamos con respeto, ¡ellos harán lo mismo!

En raras ocasiones nos concentramos en nuestra belleza y fuerza interiores. En nuestro fuero interno nos preocupamos, amamos, sentimos dolor. Existe en nosotros un núcleo interior verdaderamente hermoso. Dependiendo del grado en que hemos sido lastimados, exponemos nuestros sentimientos más profundos, pero todo poseemos esas cualidades.

Tú tienes las siguientes cualidades: capacidad de amar, de interesarte por los demás y de actuar humanitariamente. No eres simplemente un humano: Eres un ser humano. Reconoce tu propio valor y siempre recuerda que mereces buen trato.

Nuestro comportamiento y nuestra programación subconscientes interactúan con el concepto que sobre nosotros mismos tenemos. Si nos sentimos mal con nosotros mismos, tendemos a desquitarnos con nuestra propia persona. No necesariamente tiene que ser un acto consciente. El trato que nos damos automáticamente refleja el grado de aprecio que tenemos por nosotros mismos en un momento determinado. Es de capital importancia que hagamos todo lo que esté en nuestras manos para no dejar de tener pensamientos positivos. De esta manera lograremos seguir siendo felices. Una mala imagen personal nos lleva a pensar que no merecemos nada. Esto conduce inconscientemente a sabotear la propia felicidad. La persona que tiene una pobre imagen de sí misma hallará razones, consciente o subconscientemente, para dar al traste con todo.

Cambiar es difícil. La mala imagen tiene a perpetuarse a sí misma. Al lanzarnos en pos del cambio, la tendencia será continuar representando los viejos patrones de culpabilidad y autodenigración.

Amar al prójimo como a uno mismo implica que debemos amarnos a nosotros mismos, que debemos mantener un equilibrio entre nuestras necesidades y las necesidades del prójimo, respetar ambas partes.

Cada uno de tus pensamientos afecta la química en una fracción de segundo. La conexión entre mente y cuerpo es tan estrecha que, con mucha frecuencia, cuando queremos evitar algo, nuestro subconsciente hará lo necesario para que se realice. Reconocer que estas situaciones nos suceden es ya parte de la solución. Nuestro sistema de creencias y expectativas puede mantenernos enfermos.

A muy temprana edad aprendemos que enfermarse es una de las maneras más eficaces de llamar la atención. Para algunos es la única. Algunas personas jamás superan esta idea y se las arreglan para pasarse toda la vida enfermas. El hecho es que quienes sienten amor y seguridad sufren muchas menos enfermedades que aquellos que no se sienten realizados y tienen una gran dosis de inseguridad.

Las emociones y los sentimientos reprimidos afectan nuestra salud. Para estar saludables y llenos de energía, debemos alimentar las emociones positivas y expresar nuestros sentimientos. También es muy importante creer que merecemos estar saludables. Si albergamos sin razón pensamientos subconscientes negativos, una de las maneras clásicas de sufrir es a través de una mala salud; a veces de por vida. Muchas personas tienen la idea de que la buena salud no es más que la ausencia de enfermedad.

Si analizamos la conexión entre mente y cuerpo, es fácil entender en qué medida nuestro cuerpo es afectado por el estado de nuestra mente. A nivel humano, la mente es el arquitecto del cuerpo; y el cuerpo es un reflejo de tus pensamientos. Si te consumen la ira, el miedo y las emociones reprimidas, tu cuerpo lo reflejará.

Procura que tus pensamientos sean saludables y placenteros. Piensa que eres una persona sana. Recuerda, la buena salud es un derecho que te corresponde por nacimiento y mereces estar sano. Sobre todo, sé benévolo contigo mismo.

El dolor tiene una razón de ser. El dolor emocional también. Si algo nos molesta o nos preocupa podemos interpretarlo como un mensaje que nos insta a abordar las cosas de otro modo, o a verlas de manera diferente. Si nos sentimos heridos, decepcionados o abandonados por un ser querido, el mensaje puede ser que ames a tus seres queridos sin esperar nada, que recibas lo que te quieran dar sin juzgarlos o que no permitas que las acciones de los demás destruyan tu autoestima.

El trastorno emocional puede hacer que vuelvas a sopesar tus prioridades. La gente con éxito aprende de tales experiencias y ajusta sus acciones de modo que los tropiezos de la vida resulten menos dolorosos.

El dolor nos hace abrir los ojos. Nos induce a observar las cosas de manera diferente. Si continuamos haciendo la misma tontería seguiremos sufriendo. Hay quienes se las ingenian para que un dolor les dure todos los días del año. Nunca se dan cuenta de que llegó el momento de retirar la mano de la estufa.

Si nos rodeamos de gente criticona, nos haremos afectos a criticar. Si nos asociamos con gente feliz, aprenderemos acerca de la alegría. Si frecuentas a gente desordenada, te harás desordenado. Si te relacionas con personas entusiastas, te volverás entusiasta. Las personas aventureras nos ayudan a convertirnos en aventureros, y las personas prósperas son una inspiración para hacernos prósperos. Tenemos que decidir qué queremos de la vida y, elegir con quiénes relacionarnos. Si te interesa seriamente cambiar de vida, procura cambiar tu entorno.

Lo mejor que puedes hacer por los pobres es no ser uno de ellos. Nuestros pensamientos conscientes y subconscientes siempre generan resultados positivos y negativos en nuestras vidas, incluso contribuyen a determinar la cantidad de dinero que tenemos en el banco. Tu prosperidad o falta de ella es resultado de tu pensamiento. Tu mente y tu sistema de creencias te tienen en la posición en que te encuentras, y tu mente será próspera o pobre, dependiendo de la manera en que la entrenes. Lo que piensas es lo que recibes. Si te haces a la idea de ser pobre, serás pobre. Si te haces a la idea de ser próspero, serás próspero. Debido a que la vida suele depararnos, en buena medida, lo que esperamos de ella, si esperas tener poco, poco tendrás.

Si deseas hacer dinero, o ahorrarlo, tienes que sentirte a gusto con él. Si te hace sentirte incómodo, te las ingeniarás subconscientemente, o incluso conscientemente, para deshacerte de él.

Para prosperar, debemos sentirnos a gusto con la prosperidad de los demás. Si te has hecho a la idea de que los ricos son detestables, seguirás siendo pobre para no detestarte a ti mismo.

Es importante que sientas que mereces ayuda y dinero debido a que tu capacidad de recibir determina tu prosperidad. Si sentimos demasiado apego al dinero resulta difícil hacerlo y difícil conservarlo. Si eres torpe para manejar el éxito, procurarás evitarlo.

*Andrew Matthews*

Una guía diaria para la felicidad

Orar es el poder más fuerte sobre la Tierra

Amar es un privilegio de Dios

Leer es la fuente de la sabiduría

Amistad es el camino de la cortesía

Dar es la fuente para recibir

Gozar es el secreto de la juventud

Reír es la música del alma

Trabajar es el precio del éxito

Ahorrar es el secreto para la seguridad.

Sabiduría hindú

Rapunzel era una joven que vivía encerrada en un castillo, prisionera de una vieja bruja que constantemente le decía que era fea. Un día un apuesto príncipe pasó por la torre y alabó la hermosura de Rapunzel. Entonces, ella hizo descender por fuera de la torre su larga y dorada cabellera para que él la escalara y la rescatara.

No era el castillo ni la bruja lo que la mantenía cautiva, sino la idea de su propia fealdad. En cuanto fue consciente de su propia belleza, reflejada en el semblante fascinado del príncipe, se dio cuenta de que podía ser liberada.

Todos tenemos que estar conscientes de la bruja, o brujas, que hay dentro de nosotros y que nos impiden ser libres.

Hermanos Grimm

Siembra pensamientos felices en lo profundo de tu corazón y tendrás un jardín de recuerdos para siempre.

Proverbio persa

 No es cuánto tenemos, sino cuánto disfrutamos, lo que nos hace feliz.