

todos reciben amorosa correspondencia. No tienen enemigos porque no suscitan antagonismos y de aquí que apenas sufran pesares ni les acometan tribulaciones. En cambio, otros están siempre de mal humor y se muestran adustos, descorteses y aun groseros en su trato, como si destilaran veneno de todas las entrañas de su cuerpo, y así es que no pueden por menos de levantar recelos y malevolencias. Ni aun secretamente cabe odiar al prójimo, porque a través de las palabras melosas y las atenciones lisonjeras se transparentarán los malos pensamientos que llenen nuestra mente y las siniestras pasiones que aniden en nuestro corazón.

Los hombres de intensa cultura deben estar convencidos de que todo pensamiento discordante, todo esfuerzo por sobreponerse injustamente al prójimo y despojarle de lo que le corresponde, toda acción dimanante de un mal pensamiento han de dar por resultado próximo o remoto un daño muchísimo mayor que el pasajero beneficio inicuaamente logrado. Han de comprender que tarde o temprano ha de restablecerse el equilibrio alterado por cualquier transgresión leve o grave de la justicia, la equidad, la hombría de bien y el altruísmo. La norma moral debe consistir en el común conocimiento de que la paz, el gozo, la prosperidad y la dicha no tienen manantial más puro y copioso que el respeto a la verdad y el ejercicio de la justicia. Así será mucho más fácil seguir el sendero que conduce a la verdadera vida, porque obedeciendo los hombres por imperio de su voluntad a la ley divina, predominarán en el mundo la paz y el bienestar.

CAPÍTULO XV

LA INFLUENCIA MENTAL

Todo pensamiento y toda emoción vibran a través de las células del cuerpo, comunicándoles tonalidad idéntica a su índole vibratoria.

Para el hombre futuro será tan fácil transmutar un pensamiento de odio en otro de amor, como le es hoy apagar los hervores del agua en ebullición.

Un pensamiento de odio se desvanece al instante en presencia de otro de amor.

El que odia es un asesino y un suicida.

El pensamiento recto es un capital que reditúa pingües dividendos.

Es creencia tan general como errónea, la que cuenta por imposible resguardar el cuerpo de las enfermedades que la patología llama hereditarias. Con esta preocupación tan extendida es muy extraño que disfruten verdadera salud los aprensivos. Ley de la vida es el normal funcionamiento del organismo, pues toda anormalidad, desequilibrio y discordancia son ajenos a nuestra íntima naturaleza y derivan siempre de alguna transgresión física, mental o moral.

Muchos hombres que se tienen por libres viven hoy en más opresora esclavitud que los negros antes de la abolición, porque son esclavos de supersticiosas aprehensiones que los mantienen en continuo recelo de caer enfermos, y temen mucho más a una corriente de aire o un enfriamiento de pies, que el esclavo pudo temer a su dueño. Siempre andan a vueltas con dengues y melindres y en cuanto les pica un mosquito llaman al médico, sin cuyo permiso no se atreverán a salir de casa, por muy graves deberes que hayan de cumplir.

Pero así como ahora las dolencias y achaques parecen ser signo de elegancia y distinción, en lo por venir se tendrán, con mejor criterio, por resultado de costumbres desarregladas y siniestra disposición mental cuya ponzoña nos ha inficionado la sangre. Las enfermedades serán prueba de que no supo gobernarse a sí mismo quien las sufre. Para ser feliz es necesario ser bueno.

Así como las placas fonográficas reproducen con insoportable fidelidad el más leve rozamiento o desentono de la voz cantante, así las células, tejidos, órganos, aparatos y funciones del organismo corporal reproducen cuantos desvíos, deslices, traspíes, tropezones y caídas damos en el sendero de la vida.

Los quebrantos de salud son casi siempre expresión tardía de livianas costumbres o viciosos hábitos mentales, cuando no resultan de malas condiciones de herencia fisiológica. Cada pensamiento de enemistad hacia el prójimo y cada emoción pasional del ánimo es un elemento morboso cuya reiterada acción acaba por determinar una dolencia orgánica.

Una vez convencidos de que nuestra actitud mental

influirá directamente sobre nuestra naturaleza, nos será relativamente fácil enmendar nuestro camino y alcanzar el bienestar por medio de los buenos pensamientos. El hombre se convierte en lo que piensa, es decir, que sus costumbres, modales, actos, gustos, tendencias y aficiones son de condición idéntica a sus habituales pensamientos. En los rasgos del semblante, en el fulgor de la mirada, en el acento de la voz, en el aire que se desprende de toda su persona, denota el hombre cómo piensa y cómo siente, por lo que al sagaz observador no le es difícil distinguir, por el solo aspecto exterior, la condición del individuo.

Dijo Swedenborg que el hombre escribe su vida en su naturaleza psíquica, donde después la leen los ángeles. Así también pueden leerla, aunque no sean ángeles, cuantos posean la suficiente agudeza de vista psíquica para descubrir el pensamiento ajeno en los reflejos del semblante y en las modulaciones de la voz.

En verdad, nada nos es posible disimular ni encubrir porque, a pesar de nosotros, dejaremos algún resquicio por donde la sutil indagación psíquica atisbe nuestro verdadero estado de ánimo. Conservar la salud y gobernar el cuerpo es tan hacedero como administrar un negocio. El pensamiento recto y la conducta correcta son los factores de la vida feliz, de los goces de la mente, de las satisfacciones del ánimo y de la salud del cuerpo, porque el cuerpo será tal como sea la mente.

Conocidísimo es el hecho de que toda dolencia corporal se agrava en proporción a la intensidad con que nos lamentamos de ella, y así conviene convertir nuestro pensamiento hacia la convicción de que la salud no ha

de veniros de fuera, sino que en nuestro interior está para conservarla o perderla, según sea la actitud mental que determine nuestra conducta y establezca las condiciones de nuestra vida.

Nunca os forjéis una siniestra y nefanda imagen de vosotros mismos, sino que sin jactancia ni engreimiento reflejais en el espejo de la mente como si resplandecieran en vosotros cuantas perfecciones puso Dios en su terrena imagen y que esta representación sea el ideal a que convirtáis todos vuestros esfuerzos.

Estemos seguros de que nuestras ideas, deseos, aspiraciones, anhelos y actitudes mentales influyen vibratoriamente en todas las células del cuerpo y determinan su salutífera o morbosa condición fisiológica, hasta el punto de que un arrebatado de cólera, un acceso de ira, una explosión de celos, un disgusto repentino, cualquier incidente emotivo de violenta intensidad, pueden alterar los humores y, sobre todo, la sangre, de modo que produzcan la muerte.

Todos los órganos reciben la influencia mental, aunque en menor grado que el cerebro, y por ello todas las funciones orgánicas se perturban en cuanto una viva emoción pasional desequilibra la mente.

¿A quién no se le han quitado las ganas de comer al recibir una mala noticia o incomodarse gravemente antes de sentarse a la mesa? Las preocupaciones, remordimientos y cavilaciones nos quitan el sueño; la iracundia acelera febrilmente la circulación de la sangre; el temor entorpece lengua, manos y pies, de modo que no acertamos ni en lo que decimos ni en lo que hacemos; el espanto detiene la circulación, eriza los cabellos y amor-

tigua la vida fisiológica; el amor concupiscente anubla el entendimiento y nos lleva a cometer acciones ridículas, cuando no deplorables locuras; la lujuria desgasta el sistema nervioso y produce enfermedades tan terribles como la neurastenia y la anemia cerebral.

Por lo tanto, es lástima que la mayoría de las gentes ignoren la poderosa influencia del pensamiento en el organismo corporal y crean que la mente tiene por único instrumento las células cerebrales. Contra esta preocupación se levantan numerosas pruebas demostrativas de que las células expresan todas algo de inteligencia. Por ejemplo, si colocamos una tirilla de tejido vivo en un microscopio cuyo cristal conserve rastros de nitroglicerina, veremos que las células rehuyen súbitamente el contacto con la temible droga, como si *conocieran* el riesgo y se apartaran de tan ponzoñoso enemigo. Por otra parte, si ponemos las células cerca de alguna sustancia inofensiva, en vez de rehuir su contacto lo provocan como si gustasen de ella. En contacto con el opio, las células vibran rápidamente como poseídas de fatal temblor y muy luego quedan narcotizadas por la influencia de la droga. El cuerpo entero está constituido por una masa de células, y así resulta que responden fácilmente a las influencias mentales, pues el principio mental está infundido en ellas y la mente es de este modo el constructor del cuerpo físico, mediante los elementos celulares que lo constituyen. Hay órganos más receptivos que otros a determinadas influencias pasionales. El desmesurado egoísmo afecta gravemente al hígado, mientras que el corazón y el bazo están expuestos a la morbosa influencia de la sensualidad, la envidia y los celos.

No hay corrosivo tan poderoso del cuerpo humano como las pasiones violentas o las dolencias crónicas del ánimo, que poco a poco van emponzoñando los humores del cuerpo y minando lentamente el organismo. Así, por ejemplo, el jugo gástrico se altera y adultera bajo la nociva influencia de la cólera, el temor, la pena, el tedio o el espanto, de lo que resultan indigestiones, dispepsias, gastralgias, fiebre tifoidea y otras enfermedades igualmente molestas y peligrosas. Es muy nocivo disputar, enfadarse o discutir ásperamente durante las comidas, y más todavía, entregarse a torpezas sensuales con el estómago en plena actividad. Las funciones digestivas están en perfecto paralelismo con las mentales, por lo que ya es de por sí efficacísima medicina mantener a todas horas, y más aún durante las comidas, pensamientos placenteros y conversaciones jubilosas que ahuyenten el mal humor y disipen la tristeza.

No hay necesidad de que se pongan en acción fuerzas físicas para perturbar la economía orgánica, pues la vibración mental se propaga por todo el sistema nervioso y repercute en los tejidos y órganos, determinando un estado fisiológico de índole semejante al estado anímico. Nadie negará que en lo referente al orden físico, el fuego quema y el agua moja y la espada corta y las ortigas pinchan, por lo que evitamos todo cuanto puede molestarnos y apetecemos cuanto sirve a nuestro gusto y comodidad; ¿por qué, pues, en el orden mental nos estamos continuamente abrasando, cortando, hiriendo y pinchando y emponzoñando con pensamientos malignos y morbosas emociones? Un acceso de furor, un prolongado sentimiento de venganza, o

frecuentes pensamientos de torpeza, pueden causar en las células nerviosas tan debilitantes estragos, que cueste mucho tiempo reparar el daño, si acaso cabe reparación.

Quando nos convenzamos plenamente de que las siniestras emociones y todo linaje de pasión brutal causan enormes estragos en el funcionalismo mental con sus correspondientes deformaciones y estigmas en el cuerpo físico, evitaremos los malos pensamientos y viles deseos con tanto cuidado como nos precavemos de una enfermedad pestilente.

Los anales médicos registran casos auténticos de liados e impedidos que curaron súbitamente por efecto de alguna conmoción cuya violencia alteró de raíz su estado mental, como, por ejemplo, la inesperada vuelta del hijo a quien se creía muerto, una herencia imprevista, la realización de vivísimos anhelos por largo tiempo alimentados y también la fe firmísima en la curación milagrosa de mortal enfermedad. En estos casos, la violenta y radical mudanza del pensamiento determina el cambio asimismo radical de las condiciones fisiológicas.

Es un fenómeno muy conocido que en el fragor de una batalla, cuando los soldados llegan al punto culminante del furor bélico, no sienten de pronto el golpe de la bala o metralla que los hiere en alguna parte no muy vital del cuerpo, y siguen combatiendo hasta que chorrea la sangre o las ambulancias los retiran de la pelea. Entonces, al entusiasmo guerrero sucede un aplanamiento vecino del colapso, porque la imaginación, excitada por el temor, abulta el peligro y repre-

senta la herida mucho más grave de lo que en realidad es, al paso que mientras la mente estuvo atenta a las incidencias de la batalla se abstraigo de toda otra sensación.

Todos hemos experimentado la interina suspensión de las penas crónicas al recibir una buena noticia o tener alguna alegría intensa cuyo influjo distrajo la mente de los pensamientos aflictivos. Ejemplo de ello tenemos en los cazadores, que, rendidos por todo un día de fatigosas e inútiles batidas, azotados por la lluvia o la nieve, consumidas las provisiones y sin fuerzas para dar un solo paso, olvidan cansancio, fatiga, hambre y molestias, si por fortuna aparece la tan deseada res, en cuya persecución se lanzan con juvenil denuedo.

El cambio de actitud mental ha bastado para renovar sus fuerzas corporales.

Todo cuanto vigoriza la mente, robustece la salud del cuerpo. Los pensamientos optimistas, nobles, levantados y jubilosos, son a la par tonificadores de mente y cuerpo. ¿Cómo podrá resistir las acometidas de la enfermedad quien de continuo esté pensando en que no le será posible vencerla? ¿Cómo esperar salud, equilibrio y armonía en el organismo físico si estamos reflejando perpetuamente en él la discordia mental? No cedamos nunca a la idea de que no podemos dominarnos por completo y ser dueños absolutos de nosotros mismos. Afirmemos gallardamente nuestra superioridad sobre las enfermedades sin rendirnos a fuerzas inferiores, pues nada agravará tan rápidamente una dolencia como la actitud mental que atraiga los temidos males.

Cuando un médico imprudente revela al enfermo

su verdadera situación, sobreviene un rápido empeoramiento de la enfermedad, que puede desembocar en la muerte. Por el contrario, conviene animar al enfermo y darle esperanzas de pronta curación, para de este modo transmutar de siniestra en placentera su actitud mental, cuya influencia en el cuerpo contribuya poderosamente a restablecer la salud.

Bien saben los médicos cuánto importa, para la franca convalecencia del enfermo, decirle que está fuera de peligro y que muy pronto curará del todo, si pone de su parte la necesaria serenidad de ánimo y equilibrio de mente, obedeciendo con rigurosa observancia cuanto se le ordene. La confianza en el médico y la fe en las medicinas han obrado en todo tiempo verdaderos milagros, aun cuando se haya puesto la fe en sustancias anodinas.

No pasarán muchos años sin que se reconozcan las admirables virtudes terapéuticas del pensamiento disciplinado y sujeto a una voluntad libremente esclava de la ley divina. Durante siglos ha estado el hombre escudriñando en los reinos de la naturaleza principios activos vegetales y minerales que enriquecieran sus farmacopeas, sin advertir que en las circunvoluciones y anfractuosidades de su cerebro, en las intimidades de su verdadero ser, radica la más eficaz panacea y el más poderoso remedio de sus dolencias físicas y morales.

Por fortuna, los médicos de todos los países se van percatando poco a poco de la innegable influencia de la mente en el cuerpo, de lo moral sobre lo físico, y comienzan a estudiar el tratamiento estrictamente científico de la cura mental, que en modo alguno debe con-

fundirse con la hipnosis ni con el mentalismo. El médico futuro tendrá toques de maestro y de sacerdote, pues toda su terapéutica se resumirá en enseñar al enfermo a buscar en su interno ser la verdadera medicina de todo mal.

El amor es la ley suprema de nuestra existencia, y cuanto de ella se aparte ha de producir resultados anárquicos en el organismo corporal, porque infringirá la ley de nuestro ser.

Todo hombre puede desembarazarse de sus enemigos anímicos, con sólo poner toda su voluntad en el liberador esfuerzo de substituir los malos pensamientos por otros que sean puros y placenteros. Tal es el secreto de la salud del cuerpo y de la paz del alma, conseguidas tras empeñada batalla con la naturaleza inferior por el irresistible poder del pensamiento.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

FIN

Este libro se terminó de imprimir en los
Talleres Gráficos DULAU S.R.L., Rauch 1849,
Buenos Aires, en el mes de mayo de 1972