

## VIII. LOS FRUTOS DEL PENSAMIENTO

La mente caracteriza al hombre, y nuestro vigor está en nuestra alma inmortal.- OVIDIO.

Nada debilita nuestra potencia creadora tan fácilmente como la costumbre de tenernos lástima y condolernos de nosotros mismos, porque con ello se destruye la confianza propia y ciéganse las fuentes del valor y la energía. Quien desee realizar potentes y vigorosos esfuerzos, debe abrir la puerta a la manifestación de su ser, sin restricciones de ninguna clase.

Desde el momento en que os lamentéis de vosotros mismos y creáis que no podéis hacer esto o lo otro, se subordinan vuestras facultades a esta disposición mental, de modo que debiliten y anonaden vuestra potencia creadora.

Conozco a un hombre de natural capacidad, en quien el constante análisis de sus cualidades físicas y mentales engendró tan morbosa convicción de su impotencia, que le redujo rápidamente a un estado de descorazonamiento e inutilidad.

Es tan aprensivo, que le parece tener síntomas de todas las enfermedades y le han de guisar platos aparte. Cuando todos se abrasan de calor, él quiere cerrar las ventanas para no resfriarse. Siempre anda a vueltas con anuncios, prospectos y folletos de específicos, por si encuentra la descripción de sus imaginarias dolencias, y cada vez que tropecéis con él os dirá, de seguro, que tiene síntomas de alguna nueva enfermedad.

De continuo está pensando en sus alifafes, condoliéndose de sí mismo y creído de que van a sucederle cosas horribles. Está convencido de que todo cuanto emprenda le ha de salir mal.

En vano le dicen los médicos que no tiene nada, que todo es aprensión suya. Sigue lamentándose de imaginarios males y poniéndose limitaciones de todo linaje, hasta degenerar en hipocondríaco incu-

nable. Sus aprensiones le echan a perder, sin que padezca enfermedad alguna. Es víctima de su imaginación.

Tal es el hombre que, espléndidamente dotado por la naturaleza, se arrastra a lo largo de su camino, cuando debiera recorrerlo con paso firme, y no pasa de hacer cosas de poca monta, pudiendo haber sido capaz de altas empresas, todo por enfocar su pensamiento en sí mismo hasta convertirse en esclavo de su aprensión.

Nadie podrá realizar nada grande mientras entorpezca sus facultades con las limitaciones y estorbos que él mismo se ponga. Nadie puede ir más allá de sus convicciones. Desde el punto en que se imagina estar enfermo y que no puede hacer una cosa, no logra hacerla.

Todo cuanto contribuya a robustecernos y vigorizarnos físicamente, vigorizará también el sistema nervioso, librándonos de las aprensivas imaginaciones de males, cuya mejor y más saludable medicina es el equilibrio mental.

Al ver un famoso especialista en enfermedades nerviosas que ningún resultado le daba la receta de drogas terapéuticas, trató de inducir a sus enfermos a que estuviesen siempre sonrientes en cualesquiera circunstancias, y su receta para los melancólicos era dilatar la comisura de los labios. El procedimiento obró como por ensalmo, porque al dilatar aquellas no tenían los enfermos más remedio que reír, fuese cual fuese su grado de acatamiento y melancolía. El médico decía: “No deje usted de reír. A medida que dilate usted hacia arriba las comisuras de los labios, sin pensar en su estado de ánimo, verá usted como siente de otra manera. En seguida ponga usted la boca natural y notará que, verdaderamente, alguna influencia hay en dicha disposición de los labios.”

Este especialista determina en sus enfermos la emoción de la alegría por medio de la actitud física de la risa, que es la manifestación fisiológica de dicha emoción. En cambio, el mismo especialista dice que dilatando hacia abajo las comisuras de los labios con suficiente fuerza de voluntad saltan las lágrimas, por ser esta actitud la correspondiente a la emoción de tristeza.

Nuestra salud suele estar tan quebrantada, entre otras razones, porque desde niños se nos ha imbuido la idea de que el dolor y el sufrimiento físico son inherentes a la vida como necesarios males imposibles de evitar. Así resulta que la robusta salud es la excepción y que aceptamos tan infeliz estado de cosas como una especie de hado ineludible.

El niño oye hablar tanto de enfermedades y tan a menudo se le previene contra ellas, que va creciendo con la convicción de que son ley de la vida, y por ello teme que a cualquier hora quebranten su salud.

Pensemos cuánto favorecería al niño si, en opuesta educación, le enseñáramos que la salud es el estado normal y la enfermedad el anormal. Pensemos en cuán gran beneficio recibiría el hombre si desde niño esperara mantenerse en completa salud, en vez de alimentar en su conciencia el opuesto convencimiento oyendo constantemente hablar de enfermedades y sufriendo amonestaciones contra el riesgo de contraerlas.

Al niño se le debe enseñar que Dios no engendra jamás la enfermedad ni el sufrimiento ni se complace en nuestras penas, sino que estamos destinados a la salud y la felicidad, cuyo resultado es el gozo y nunca el sufrimiento. La índole de nuestros pensamientos determina la índole de nuestra conducta. No podremos tener salud si, por ejemplo, estamos siempre pensando en la anemia cerebral o en la neurastenia. Si la vitalidad mengua, bajará de nivel la vida y correlativamente la facultad de gozarla.

Cuanto más feliz seas menos energía consumirás, y cuanta menos energía consumida más vitalidad tendrás y menos propenso estarás a las enfermedades. Cuando el organismo esté henchido de energía vital, no contraerás enfermedades.

Ya desde niños deberíamos habituarnos a desechar todo pensamiento insano, desagradable y corrosivo. Todas las mañanas deberíamos levantarnos con la pizarra en blanco y borrar de nuestra mente toda pintura discordante, para sustituirla por otras armoniosas, realzadoras y vivificantes.