

## **La Relación Entre la Mente y la Buena Salud**

La mente tiene una influencia vital en la salud física. Funciona a través de los delicados nervios del cerebro, que se conectan con cada parte del cuerpo. Las impresiones mentales, los sentimientos emocionales y cada pensamiento íntimo transmiten sus efectos a cada parte del cuerpo. Se ha estimado de manera fiable que nueve décimas partes de todas las enfermedades tienen su fundamento en la mente. Aquellos que tratan la enfermedad meramente como un problema físico están muy lejos de la verdad; para gozar de buena salud, debemos prestar atención a las leyes que gobiernan el funcionamiento adecuado de la mente.

El poder eléctrico del cerebro es necesario para vitalizar todo el sistema y para resistir la enfermedad. Esta fuerza eléctrica vital puede ser desarrollada o derrochada.

La fuerza eléctrica vital se desarrolla mediante la actividad mental. Una mente activa es un estímulo maravilloso para la vida y la salud. El vigor de la mente tiende al vigor de la circulación sanguínea. Una mente que posee un propósito en la vida, una ambición legítima y una voluntad de vivir, energiza todo el sistema. Así como el cuerpo se fortalece con el ejercicio, también lo hace la mente. Las facultades mentales —percepción, juicio, memoria, observación, etc.— necesitan desarrollarse siendo puestas a prueba para lidiar con problemas difíciles.

La mente está hecha para inventar y lidiar con cuestiones de verdad. Aquellos que permiten que otros piensen por ellos, aunque puedan parecer músculos sin cerebro, no son realmente músculos saludables. Esta clase caerá más fácilmente en la enfermedad porque tienen poca fuerza vital del cerebro para resistirla. La fuerza vital también puede ser derrochada por hábitos físicos equivocados, por excesos en la comida y la bebida o por la intemperancia de cualquier tipo.

En muchos aspectos, la mente debe ser tratada como el estómago. Nada impuro debe ser puesto en ella. (Puedes lavar tu estómago, pero lo que se pone en tu mente permanece allí.) Si la mente no tiene cosas duras que «masticar», se volverá blanda y débil.

Algunos imaginan que cuanto más atiborran sus mentes, mejor; pero no consideran que sobrecargar la mente es peor que sobrecargar el estómago. Atiborrar la mente con una masa de materia que no puede digerir, o el hábito de una lectura apresurada y superficial, incluso de aquello que es bueno, puede causar un daño permanente a la mente y hacer que pierda su poder de expansión. A veces, menos información y más disciplina serán de mucho mayor beneficio para la salud mental y física.

Al igual que el estómago, la mente debe tener variedad en su «alimento». De lo contrario, puede desequilibrarse. También necesita descanso además de ejercicio. Demasiado estudio es perjudicial para la salud. El sabio dijo:

Eclesiastés 12: 12 «Mucho estudio es cansancio de la carne» (Eclesiastés 12:12)

No te conviertas en un adicto a la televisión o a la lectura de novelas. La mente es degradada y debilitada, los nervios se desordenan y el cuerpo se debilita al llenar la mente de basura emocionante. Es especialmente malo para los niños y jóvenes, pues su excitación del sistema nervioso central causa un daño incalculable.