

Ciencia Espiritual de la Vida

Tema: *Mente*

Su Poder - Higiene mental y emocional

Es el nuestro un Mundo de “formas”, un Mundo de “apariencias”, y en esas “formas” y en esas “apariencias”, que nosotros consideramos la realidad, todo tiende, por Ley, a sutilizarse y acercarse, progresivamente y a través del tiempo, a la Verdad Original.

La mente del humano primitivo sólo está capacitada para considerar, comprender y aceptar aquello que ve, palpa, siente con sus sentidos físicos; pero, cuando los Seres que encarnan son más Evolucionados su mente humana es más sutil y el ser humano comienza a liberarse, paulatinamente, de la necesidad del “contacto” a través de sus sentidos; va haciéndose más introspectivo y sus sensaciones y emociones entran en proceso de sutilización; luego, a medida que la mente va evolucionando, la vida humana no es ya regida por la sensación ni por la emoción, sino por la mente.

Forman parte de la Humanidad actual muchos Seres de Mente Evolucionada que, como humanos, deberán superar fácilmente la “necesidad primaria”, o sea las sensaciones netamente físicas, la “necesidad secundaria”, o sea las sensaciones y emociones humanas, y actuarán dentro de la “tercera necesidad”, *que es la necesidad de la acción mental*.

La vida humana puede llevarnos, en ciertos aspectos, a la acción emocional, pero es necesario que paulatinamente comencemos a ejercitar la mente, a fin de que a través de ella aflore el Poder que nuestra Mente Superior posee. Ese Poder ha sido desarrollado en etapas anteriores, pero ha permanecido “adormecido” hasta que, habiendo recibido nosotros el Conocimiento Verdadero, pudo manifestarse debidamente y sin constituirse en peligro para nuestros Espiritu.

Para poder utilizar el Poder Mental sin peligro alguno es imprescindible, en primer término, *la purificación de la mente y del alma humanas*. Si no obtenemos esa purificación, si no realizamos las superaciones que esa purifica-

ción implica, el uso y ejercicio de nuestros Poder Mental podría traer consecuencias Espirituales funestas.

La higiene mental y emocional es más necesaria aún que la higiene física. La higiene en sí es maravillosa, bajo todos los aspectos de su aplicación, tanto en nuestra vida espiritual como en nuestra vida física. Así como el ser humano llegó a comprender que la higiene física es una necesidad real para preservar su salud, deberá comprender también su necesidad de intensa higiene de su alma y de su mente, para lograr una mejor vida espiritual y física.

Si la mente humana no es pura, si no la higienizamos, las toxinas mentales penetran en nuestra alma y en nuestro cuerpo, enfermando el alma y el cuerpo. La Ciencia médica ya ha comprobado que existen enfermedades cuyo origen es solamente mental, sin dejar por ello de ser enfermedades reales. Lo mismo ocurre con nuestros sentimientos negativos, los cuales proyectan su vibración negativa sobre nuestro cuerpo y, a la vez, llegan a dominar nuestra mente, produciendo así un doble daño en nuestro ser. Nos envenenamos con nuestros sentimientos; no solo nos envenenamos el alma, sino que nos envenenamos también el cuerpo. El origen real de muchas enfermedades, eccemas, llagas, úlceras, tumores, radica frecuentemente en lo espiritual y no en lo material. Son males que han penetrado en el alma y el alma los ha llevado al cuerpo; así, las células físicas han enfermado, pero antes habían enfermado las “células” espirituales. La mente o el alma enfermas, presas de vibraciones negativas, enferman gravemente el cuerpo físico y pueden llevarnos hasta la desencarnación.

Es, pues, *imprescindible la higiene mental y emocional, para el propio bien y para la realización de Tareas Espirituales*. La mente pura y el alma pura constituyen la base sólida sobre la cual puede afirmarse la Realización Espiritual que a cada Ser encarnado corresponde.

Quien carece de Conocimiento Espiritual cree, erróneamente, que no perjudica a nadie con sus pensamientos negativos hacia los demás. El ser humano es un foco de irradiación; su mente pone en acción, con sus pensamientos, vibraciones que llegan hasta el ser hacia el cual se dirigen y actúan en él de acuerdo con el carácter, positivo o negativo, de esa vibración mental.

Muchas veces hemos comprobado que algo que en determinado momento hemos pensado, con respecto a alguna persona, y en algunos casos con respecto a hechos que representan la acción de varias personas, tarde o temprano se ha

realizado. Esa realización puede tener dos causas diferentes: que nosotros estemos en condiciones de “indagar” inconscientemente en el plano invisible inmediato a nuestros, en el cual están ya conformados los hechos que luego deberán materializarse, o bien que con nuestra mente hayamos atraído las vibraciones que llegaron a conformarlos en lo visible.

La mente, como expresión de la Mente Superior, tiene esa facultad que va fortaleciéndose a medida que evoluciona. Merced a las Vibraciones Superiores “despertará” en los seres humanos el Poder que su Mente Superior ya posee, y podrán comprobarse esas realizaciones con frecuencia.

Entendamos, pues, la enorme Responsabilidad por el uso que hagamos de nuestra mente; si nuestra mente no es positiva, si nuestra mente tiene pensamientos contrarios al Amor y al Bien, podremos ser causa de graves males para los demás, y los males que por nuestra causa lleguen a otros, *sólo a nosotros habrán de perjudicarnos en realidad*. El mal que hagamos a nuestro hermano sólo significará para él una prueba dolorosa en su vida de encarnado, pero ese mal volverá a nosotros y podríamos demorar siglos en saldar la deuda que Espiritualmente hemos contraído con la Ley Universal del Amor.

La emoción es, en el alma humana, vibración que puede alcanzar intensidad insospechada. El común de los seres humanos se encuentra aún en el período en que la emoción tiene gran preponderancia en su ser. Por lo general, en la emoción se origina la mayoría de los hechos humanos y muchísimo de lo que el ser humano ambiciona realizar en su vida. La ambición fomenta y fortalece nuestros amor propio; entonces, nuestra alma adquiere mayor vigor absorbiendo la fuerza de nuestra mente, que va debilitándose cada vez más. La emoción debe ser permanentemente controlada en nuestra vida diaria, porque, salvo casos excepcionales, el ser humano aún piensa y obra de acuerdo con lo que le impone su estado emocional.

Cuando haya podido dominar sus emociones, el ser humano comenzará a ser verdaderamente amo de su propia vida, porque entonces, mediante la fuerza mentora de su mente en positivo, logrará equilibrar su vida y llevarla por el sendero del Bien, lo cual traerá Bien para los demás y también para él mismo.

Dominar las emociones y sensaciones significa un gran esfuerzo para el ser humano en el “momento” actual, pero no es imposible, y menos aún lo es para quienes poseen el Conocimiento que los capacita para equilibrar perfectamente su

“yo” inferior. La mente debe ser mentora del alma y del cuerpo físico. Liberada del esfuerzo que significa la necesidad de superar la emoción del alma humana, la mente en positivo podrá fácilmente guiar la vida emocional-sensorial y también la vida física.

Aun aquellos que por prescripción científica nos vemos en la necesidad de cambiar el ritmo de nuestra vida o nuestro régimen alimentario, nos vemos en dificultades para cumplir con ello debido a que las sensaciones a las cuales nos hemos acostumbrado nos lo impiden, aunque sepamos perfectamente que para nuestro bien necesitamos hacerlo. Ya vemos cómo, aun sabiendo que obra en contra de su propia salud, el ser humano carece, por lo común, de la fuerza necesaria para no caer en desarreglos que perjudican su físico.

Considerando esto comprobaremos en qué punto se encuentra actualmente el humano, en lo que respecta al equilibrio emocional-sensorial que necesita. Examinaos, pues, diariamente y esforzaos por guiar positivamente, con nuestra mente, la emoción y la sensación de nuestra alma. Iremos adquiriendo, así, el equilibrio necesario, que permitirá a nuestra mente guiar nuestra vida humana de acuerdo con las normas contenidas en las Enseñanzas de Verdad que estamos recibiendo.

Seremos entonces seres humanos mucho más felices; seres humanos mejor capacitados para ayudar a los demás a lograr la felicidad.