



---

# Una dieta mental para la salud

---

*Ernest Holmes*

Este documento es de dominio público y está disponible a través de los servicios de los Archivos y Biblioteca de Ciencia de la Mente. El cargo nominal de este documento ayuda a cumplir nuestra misión de ubicar, organizar, preservar y compartir registros, recursos, materiales y documentos que respaldan las actividades y expresiones de Science of Mind®. Para acceder a muchos de nuestros y de otros documentos, visite nuestro sitio web. Los suscriptores de nuestro sitio web y amigos de los archivos obtienen acceso a un número selecto de descargas mensuales gratuitas.

[scienceofmindarchives.com](http://scienceofmindarchives.com)

## Marzo de 1939 Artículos de la revista La Ciencia de la Mente

### Una dieta mental para la salud de Ernest Holmes

(De una charla pronunciada en el Teatro Wiltern, el domingo por la mañana, 11 de diciembre de 1938)

Hablar de una dieta mental hace veinticinco años podría haber sonado muy extraño, pero hoy no lo parece en absoluto. La idea de la dieta física, que en gran parte ha sido una moda pasajera, se está reduciendo gradualmente a una ciencia. Todos sabemos que ciertos alimentos nos afectan de distintas maneras. Pero cualquier médico nos dirá que la dieta es en gran medida algo individual y que, en términos generales, uno debe comer lo que le gusta, estar contento de comerlo y no preocuparse mientras lo come.

Las aportes más recientes al tema de la dieta son las de la bioquímica, la química del cuerpo humano, que se ocupa en gran medida de las deficiencias glandulares. Es muy interesante que hoy en día la teoría es que muchos problemas físicos son el resultado de deficiencias glandulares y trastornos psicológicos. No hay duda de que detrás de muchas deficiencias glandulares hay un desequilibrio emocional, que, por supuesto, es lo que nos dicen el psiquiatra y el psicoanalista. No niegan la deficiencia física; se limitan a afirmar que en muchos casos, al menos, surge de una perturbación psíquica.

David Seabury, en su nuevo libro, "Adventures in Self-Discovery", (Aventuras en el autodescubrimiento), habla de "pus psíquico" como nosotros hablaríamos de un pus", de un furúnculo, un cáncer o cualquier otra secreción mórbida del cuerpo humano. Pero esto significa un estado subjetivo, subconsciente y principalmente mental. Así que mientras el médico y el químico biológico nos dicen lo que es bueno comer para compensar nuestras deficiencias químicas, nosotros podemos ir un paso más allá y cooperar con ellos para proporcionar una dieta mental, ya que sin una actitud mental adecuada, una dieta física rara vez es lo suficientemente completa como para hacer algo más que producir una cura temporal.

Afirmamos que la causalidad es invisible y, como el psicólogo, en gran medida emocional. También afirmamos que la inspiración y la realización espiritual son necesarias para una vida psíquica bien regulada. El médico diagnostica el cuerpo y prescribe un remedio; lo mismo hace el psicólogo. Ambos son buenos, cada uno es necesario, pero estoy totalmente de acuerdo con Seabury, Link, Jung y algunos otros psicólogos destacados en afirmar que a menos que el alma o la psique se espiritualice más, no puede haber ninguna sanación permanente. Hay una tendencia creciente en el campo de la psicología a enviar a sus pacientes a algún campo de la religión. Esta es una confesión sorprendente, no solo de pan vive la psique.

¿Qué pensamientos y estados emocionales, entonces, están detrás de ciertos tipos de enfermedades? He observado, por ejemplo, que en muchos casos de anemia perniciosa, encontramos un desequilibrio psíquico emocional, y al igual que la bioquímica nos habla de una deficiencia química, podemos hablar de una deficiencia psíquica: la falta de un sentimiento de ser apreciado. No puede haber sanación permanente, como dice Jung sin restauración de la fe; y en este caso la fe debe estar en esa cualidad, cuya falta produjo la deficiencia: debe haber una fe específica en el amor. Dios es amor - una conciencia de que dentro del Amor Infinito está incluido todo el amor finito-. Y la demostración de esto producirá nuevamente afecto, cooperación, compañerismo y filiación en la vida del individuo que tiene esta especie de fe. Habrá reorganizado su psique. La deficiencia mental que había, que era principalmente emocional, será transformada.

Es una creencia común que muchas afecciones del corazón son el resultado de la hipertensión.

¿Cuál es la deficiencia psíquica aquí? Es una falta de fe o confianza en que todo estará bien. La tensión se liberará y la persona será ayudada, si es que es fuera el caso de tratar de sanar la sensación de tensión. Pero, ¿qué pensamiento podría lograr este resultado deseado que no sea el pensamiento de que "abajo están los brazos eternos; debajo están las vigas del Todopoderoso"? Como dijo Browning: "Eres tú, Dios, quien da; soy yo quien recibe".

En nuestro campo no tratamos el cuerpo físico. Esto se deja al médico, mientras que nosotros tratamos de llegar más a la causa mental del problema. He notado que aquellos que sufren de problemas de la vejiga pueden ser ayudados si los sanamos de la idea de irritación, agitación e inflamación. No trabajamos sobre la vejiga, sino sobre el pensamiento. Pero tienes que construir un equivalente mental, un prototipo de paz, de una sensación de plenitud: no hay sobreactuación o acción incorrecta, irritación, agitación o inflamación en la mente de esta persona, que debe ser sanada. Creemos que el Espíritu o el Ego es perfecto. Creemos que la psique no es una entidad sino simplemente una reacción mental y el cuerpo una forma. Y es muy evidente que lo que se puede cambiar está sujeto a lo que lo cambia. Es el motor que está siendo conducido por el ingeniero. Ni la forma humana ni la psique que hay detrás de ella son cosas por sí mismas, lo queda evidente en el hecho de que podemos cambiar la corriente emocional de la psique, y también por el hecho de que cuando el alma abandona el cuerpo, el cuerpo de inmediato comienza a desintegrarse.

Estamos convencidos de que la mayoría de las personas que tienen problemas con la garganta, si pudieran ser sanadas de las heridas de sus sentimientos, serían ayudadas y probablemente la mayoría de ellas sanadas. Así como encontramos que las úlceras estomacales rara vez son desarrolladas por personas flemáticas y sin sentimientos; tampoco

encontramos a menudo a personas flemáticas, llamadas insensibles, duras, que tengan postración nerviosa. Encontramos que muchas dolencias físicas son el resultado de una mente que se repliega sobre sí misma. ¿Por qué las mentes de las personas se vuelven morbosas hacia adentro? Porque no están adaptadas al universo en el que viven.

Creemos que así como existen dietas físicas, existen dietas mentales para la salud. Recuerdas el axioma de Coue que dice que cuando la imaginación y la voluntad están en conflicto, la imaginación siempre gana. La imaginación y el sentimiento son creativos donde la voluntad es sólo directiva. De modo que la voluntad, la imaginación y el sentimiento deben entrar en conjunción, en acuerdo mutuo, antes de que haya una vida mental correcta. Y lo único que los ha puesto de acuerdo, es algo que el hombre considera más grande que él mismo, que es la creencia en el universo espiritual en el que vive. Así como es imposible separar los valores espirituales de un mundo mental bien ordenado, también lo es quitarle el calor al fuego y tener el fuego caliente. El cuerpo no es un ente, ni la psique es un ente, ni podrían cambiarse si lo fueran - por lo tanto, debemos creer en el Ego supremo y en Dios.

Debe ser que detrás de toda manifestación física hay alguna causa psíquica. Si observamos el tipo de manifestación física podremos, al menos en parte, diagnosticar la causa psíquica y quien pueda diagnosticar la causa psíquica podrá prescribir un remedio mental que al menos será útil. Tal remedio mental sería necesariamente un pensamiento, no sólo opuesto, una reacción emocional no sólo directamente opuesta a la que produjo el alma enferma, que produjo el cuerpo enfermo, sino que se construye sobre una completa convicción de lo contrario. Estamos tratando con la ley y no podemos engañarla, por lo tanto, la convicción debe ser profunda y sincera. Porque todas las palabras que usamos en nuestro análisis no tienen sentido si no transmiten ese significado. El poder de Jesús no estaba en las palabras concretas que utilizaba, sino en esa conciencia que había detrás de esas palabras y que tenía el conocimiento del significado completo y el sentido de las mismas.

Por lo tanto, el practicante que prescribe una dieta para la salud mental debe, él mismo, haber bebido profundamente de la fuente de su propia vida; debe, él mismo, haber tomado primero el fuego del cielo en su propia imaginación, porque "si el ciego guía al ciego, ¿no caerán ambos en la zanja?"

Nunca escaparemos del poder dinámico del pensamiento y, en consecuencia, debemos aprender a pensar sobre aquellas ideas que deseamos experimentar. Toda nueva creación emerge de lo invisible completamente equipada con la ley necesaria para proyectarse en la forma. Esta es la enseñanza central de nuestra Ciencia de la Mente. Si cada creación lleva su propia ley en la ejecución de su deseo,

podemos detenernos en la contemplación de la unidad del amor y la ley y trabajar en nuestra salvación con la seguridad de que “si Dios está a nuestro favor, quién puede estar en contra”.

Ernest Holmes

### **Comentario sobre el poema de Browning "Rabbi Ben Ezra" por Ernest Holmes**

BROWNING fue un gran místico, un genio espiritual y un profeta. Sus poemas están saturados de una atmósfera, cuyo alcance es tremendo: aguas tranquilas y corrientes turbulentas que unen las corrientes de la vida humana con los océanos del Infinito. Toda la naturaleza está viva con el Espíritu; Dios domina. El hombre está siempre alcanzando el Infinito, siempre cambiando, siempre avanzando. Un amor y un propósito divino justifican todas las experiencias humanas y la Verdad se alza triunfante sobre todo mal.

Browning vivió, amó y se regocijó con la conciencia de que cada parte conduce al Todo; que el hilo de la vida es eterno; que la majestuosidad del alma es trascendente.

Al analizar su pensamiento, nos enfrentamos con la mente de un gran pensador, un verdadero místico, un gigante mental y un genio espiritual, cuyas profundidades de visión del hombre promedio se puede estimar pobremente. Como muchos otros grandes poetas, su visión interior penetró esos reinos que son invisibles para la mayoría de nosotros y nos trajo la respuesta: "¡Todo está bien en el mundo!"

Browning creía en Dios, en el hombre y en un destino divino, cuyo resultado es inevitable. Siendo un hombre de visión interior, se dio cuenta de que lo poco que se experimenta en la vida durante unos pocos años revela, en el mejor de los casos, solo una línea corta en nuestra evolución eterna. Teniendo confianza en el Espíritu, vivía felizmente en el momento presente, sin dudar nunca de que el futuro le desplegaría una vida y una experiencia aún mayores. No temía al paso de los años, ni a lo inevitable ni a lo humano. Por lo tanto, pudo decir: ¡Envejece conmigo! Lo mejor está por venir.

En la primera estrofa de "Rabbi Ben Ezra", Browning enfatiza la importancia de una experiencia acumulativa. El momento presente, que es el nexo entre el pasado y el futuro, abre la puerta a grandes oportunidades. La justificación de nuestro ser es a través de la expansión de la mente. Podemos confiar en esa Divinidad que da forma a nuestros fines y creer que Su plan para nosotros es perfecto y confiable. Debemos ponernos enteramente bajo la guía de la Divina Providencia, Nuestros tiempos están en Su mano, Quien dice: "Todo lo planeé".

En la segunda estrofa, Browning insinúa que el patrón perfecto incluye todas las experiencias. Elegir una sola experiencia, excluyendo otras, es imposible. La rosa arrancada al borde del camino, o el lirio, símbolo de la pureza, son sólo dos entre muchos. Júpiter y Marte no pueden satisfacer la imaginación del hombre.

¡La mía, sé una llama figurada que los fusiona, los trasciende a todos! No podemos estar satisfechos con fragmentos de verdad. Debemos encontrar la Llama Original, en cuya brillante luz bailan todas las figuras. La Llama Misma es el Creador Infinito, la Mente Padre o Espíritu Universal. El artista es mayor que su arte, el pensador mayor que sus pensamientos; debemos penetrar en la imaginación del artista y en la mente del pensador antes de que podamos estimar el valor de cualquiera de ellos, por lo que debemos reconocer la unidad coordinadora que atraviesa todo en la naturaleza. Tenemos una conciencia interior, que nos permite hacer esto, una percepción espiritual que es el don de Dios.

La tercera estrofa llama la atención sobre un orden inferior de la evolución, un estado mental, no perturbado por una chispa: ya que la mentalidad aún no ha despertado a una realización de sí misma y de su relación con la Llama Original, la chispa de lo humano aún no se ha aviva en una llama divina. Pero incluso en este bajo estado de evolución, las preguntas que se hacen persistentemente al alma deben ser respondidas. La duda a la que se refiere esta estrofa, que Browning valora por encima de los breves años de la juventud con sus esperanzas y temores, es la eterna interrogación: "¿Cuál es la verdad? ¿Dónde se encuentra la realidad?"

Por "los breves años de la juventud" se entiende aquella alma que aún no ha llegado a una realización de sí misma.

Su visión es externa y ve los "terrones acabados y finitos" como si fueran entidades propias. La chispa de la divinidad aún no se ha encendido. La vida externa está cargada de esperanzas y temores, todos los cuales se anulan a medida que la juventud pasa a la edad adulta, cuando el alma trasciende las limitaciones de un sentido finito y alcanza la Llama Original.

Las posesiones terrenales por sí solas nunca satisfarán el gran anhelo del alma. En medio de nuestras posesiones terrenales, en medio incluso de un exceso de alegría terrenal, cuando la fiesta ha terminado y la copa aparentemente se desborda, todavía tenemos sed, todavía tenemos hambre, todavía sentimos una incompletitud.

Una chispa perturba nuestra nube, lo que significa que una alegría interior nos invita a seguir adelante. No encontramos la culminación en lo externo...estamos aliados

A lo que proporciona - y no importa cuán vasta sea la posesión externa, cuán exaltada pueda ser lo humano, esta alianza interna sigue siendo la nota dominante de nuestras vidas. Todavía debemos

buscar países más grandes para conquistar.

El vasto territorio de lo desconocido se encuentra ante nosotros. El persistente impulso de lograr y alcanzar, de comprender los valores espirituales, nos impulsa a no quedarnos sentados ni parados sino de seguir adelante. Y cueste lo que cueste debemos progresar. No nos debe importar el costo, ya que la recompensa es invaluable. Los obstáculos son oportunidades, las montañas niveladas se convierten en valles vastos. El dolor y la angustia nos dicen que estamos en el camino equivocado, que debemos abrir camino en otra dirección y las penalidades del camino equivocado son lecciones que el alma debe aprender en el camino de su evolución ¿Tendrá la vida éxito en lo que parece fracasar?

Mediante un esfuerzo renovado, el fracaso se convierte en éxito, la lección de la experiencia bien aprendida, nos señala de nuevo aquel país lejano de donde venimos. Nos enfrentamos continuamente a una visión interior, a un sentido espiritual. Lo que aspiré a ser, y no fue, me reconforta