

# La Dieta Mental de Siete Días

por

EMMET FOX

Derechos Reservados

1963 por Emmet Fox

Este librito causó gran sensación a raíz de su primera aparición, un simple y directo método para la regeneración espiritual y psicológica por fin estaba disponible. Desde entonces, millones de personas lo han probado. Curaciones del cuerpo, ajustes familiares, vencer la necesidad, pero sobre todo encontrar la felicidad y la paz mental, que han resultado en un gran número de casos.

Si usted desea probarlo, esté seguro de leer las instrucciones con cuidado y llevarlas a cabo con precisión.

EMMET FOX.

# La Dieta Mental de Siete Días

EMMET FOX

El objeto de la dieta es hoy día uno de los primeros tópicos de interés público. Los periódicos y las revistas están llenos de artículos sobre este tema. Los estantes de las librerías están repletos de tomos que descubren los misterios de las proteínas, los almidones, las vitaminas, etc.

Actualmente el mundo tiene conciencia de comida. Los expertos en la materia dicen que físicamente se convierte uno en lo que come; que todo el cuerpo se compone de lo que uno ha ingerido en el pasado. Lo que usted comió hoy –dicen-- estará en su corriente sanguínea después de un lapso de tantas horas y la sangre construye los tejidos de su cuerpo –ahí lo tienen.

Por supuesto, ninguna persona sensata discute eso. Es perfectamente cierto, según su alcance, y lo único sorprendente es que el mundo haya tardado tanto en averiguarlo. No obstante, aquí voy a tratar sobre este asunto de las dietas en un nivel infinitamente más profundo y de efectos de mayor alcance. Me refiero, por supuesto, a la dieta mental.

El factor más importante en la vida es la dieta mental de la cual se vive. Es el alimento que se proporciona a la mente el que determina completamente el carácter de la vida.

Los pensamientos que usted se permita, los asuntos en los que distraiga su mente, son lo que harán que usted y lo que le rodea sea lo que son. Tal como sean sus pensamientos, así será su vida. Todo lo que hoy existe en su vida: el estado de su cuerpo, esté sano o enfermo; el estado de sus finanzas, ya esté prospero o empobrecido; el estado de su hogar, sea que esté feliz o lo contrario; de hecho, las condiciones actuales de cada fase de su vida están totalmente acondicionadas por los pensamientos y sentimientos que usted tuvo en el pasado, así como por el tono habitual de sus pensamientos pasados. Igualmente, las condiciones de su vida mañana y la próxima semana y el próximo año, serán acondicionadas en su totalidad por los pensamientos y sentimientos que usted decida abrigar de ahora en adelante.

En otras palabras: usted escoge su vida. Es decir, usted escoge todas las condiciones de su vida cuando usted escoge los pensamientos en los que su mente se ocupa. En la vida el pensamiento es la verdadera fuerza causal y no hay otra. Usted no puede tener un tipo de mente y otro tipo de medio ambiente. Esto significa que usted no puede cambiar su medio ambiente y dejar su mente intacta, así como tampoco puede usted cambiar su mente sin que cambie también su medio ambiente.

Esta es la verdadera llave de la vida: Si usted cambia su mente sus condiciones tienen que cambiar; su trabajo o actividades tienen que cambiar, su hogar tiene que cambiar; la totalidad de su vida toda tiene que cambiar, ya que su felicidad o tristeza habitual dependen sólo de su dieta. Que esto quede muy claro. Si usted cambia su mente, las condiciones de su vida tienen que cambiar también.

Nos transforma la renovación de nuestras mentes. Así es que ahora verá que su dieta mental es realmente lo más importante en su vida. Esto puede llamarse la Gran Ley Cósmica y su Verdad es evidente una vez que se exprese de este modo. De hecho, no conozco a ninguna persona reflexiva que niegue su Verdad esencial. La dificultad en aplicarla, sin embargo, se desprende del hecho de que nuestros pensamientos están tan cerca de nosotros que es difícil, sin un poco de práctica retirarnos como quien dice y verlos objetivamente; no obstante, esto es justamente lo que debemos aprender a hacer. Tiene que acostumbrarse a escoger, e un momento dado, el objeto de sus pensamientos, y también a escoger el tono emotivo o lo que llamamos la disposición de ánimo que le da color. Si, es cierto: puede escoger su disposición de ánimo. Indudablemente, si no pudiese hacerlo no tendría ningún control sobre su vida. Las disposiciones de ánimo producen las inclinaciones de la persona que a la larga producen o estropean su dicha, que están predispuestas al famoso “pero”.

Usted no puede ser sano, no puede ser feliz, no puede ser próspero, si está mal dispuesto para serlo. Si está malhumorado, si es indolente, si es cínico, si está deprimido, si se siente superior, si está asustado, su vida no vale la pena. A menos que esté decidido a cultivar una buena disposición, pierda todas las esperanzas de hacer que su vida valga la pena; es preferible decirlo de una vez. Si no está decidido a empezar ahora y a seleccionar cuidadosamente todo el día la clase de pensamientos que va a tener, entonces pierda toda esperanza de hacer de su vida lo que quiera que sea.

En pocas palabras, si desea que su vida sea feliz y valga la pena –lo cual es lo que Dios quiere que haga de ella- tiene que empezar tiene que empezar de inmediato a entrenarse en

el hábito de seleccionar y controlar sus pensamientos. Los primeros días esto será muy difícil, pero si tiene constancia podrá hacerlo cada vez con más facilidad y es realmente el experimento más interesante que pueda hacer. Es más: ese control del pensamiento es el que pasa tiempo más interesante que pueda practicarse. Usted se sorprenderá de la cantidad de cosas interesantes que aprenderá de usted mismo y obtendrá resultados casi desde el principio.

Ahora bien, muchas personas que conocen bien esta verdad una que otra vez hacen esfuerzos esporádicos por controlar sus pensamientos, pero la corriente de pensamientos está tan cerca –como ya he dicho- y los impactos desde afuera son tan constantes y variados, que no parece que progresen mucho. El único modo es formarse decididamente un nuevo hábito de pensar que responda cuando usted esté preocupado o cuando no esté en guardia, del mismo modo que si conscientemente se estuviese ocupado del asunto.

Este nuevo hábito de pensar tiene que adquirirse definitivamente y la base para ello puede establecerse en pocos días, del modo siguiente: Decida que dedicará una semana exclusivamente a construir un nuevo hábito de pensar y que durante esa semana todo lo demás carecerá de importancia en comparación con eso. Si lo hace, esa semana será la más significativa de toda su vida. Literalmente será el punto decisivo.

Si lo hace, puedo asegurar que todo en su vida tendrá un cambio favorable. Es más: nada permanecerá inalterado. Esto no significa que podrá enfrentarse a sus problemas actuales con espíritu superado. Significa que las dificultades desaparecerán.

Este es el modo científico de alterar su vida y como está de acuerdo con la Gran Ley, es infalible. ¿Comprende ahora que al trabajar de este modo no tiene que cambiar las condiciones? Lo que sucede es que usted aplica la Ley y las condiciones cambian espontáneamente. Usted no puede cambiar las condiciones directamente; con frecuencia lo ha intentado y ha fracasado, pero haga la dieta mental de siete días y las condiciones tienen que cambiar.

Esta es entonces la receta: durante siete días no puede permitirse albergar ni por un minuto pensamientos que nos sean positivos, constructivos, optimistas, amables. Esa disciplina será tan forzada que conscientemente no podrá usted mantenerla por mucho más de una semana, pero no le pido que lo haga. Una semana será suficiente porque al cabo de ese tiempo el hábito de pensar positivamente comenzará a establecerse, algunos cambios extraordinarios se habrán sucedido en su vida, animándola enormemente y luego el futuro se encargará de sí mismo. El nuevo modo de vida será tan atractivo y mucho más fácil que el viejo y usted encontrará que su mentalidad se alinea sola.

Pero los siete días serán forzados. No quiero que se meta en esto sin considerar el costo. Las dietas físicas son un juego de niños en comparación aunque tenga buen apetito. La gimnasia más agotadora, combinada con marchas de 45 kilómetros, es suave comparada con esta empresa. Pero es sólo por una semana de su vida y decididamente alterará todo, mejorándolo. Por el resto de su vida, es más, por toda la eternidad, todo será diferente y mejor que si jamás la hubiere emprendido.

No comience a la ligera. Antes de empezar piénselo por uno o dos días. Entonces comience y que la gracia de Dios lo acompañe. Puede empezar cualquier día de la semana al levantarse, después del desayuno o del almuerzo, no importa; pero una vez que empieza tiene que continuarla durante siete días. Eso es esencial. La idea es que tenga siete días ininterrumpidos de disciplina mental para poder lograr que definitivamente la mente se encauce por un nuevo sendero. Si falsea el comienzo, o si le va bien por dos o tres días y

luego por cualquier razón se sale de la dieta, tiene que dejarla por varios días y luego comenzar de nuevo. Usted recuerda que en el cuento de Rip Van Winkle, éste juraba abstenerse de tomar licor y de inmediato aceptaba el primer trago que le ofrecían diciendo tranquilamente “No contaré éste”. Bien; en la dieta mental de siete días esto es inaceptable. Tiene que tomar en cuenta cada desliz y aunque usted no lo haga la naturaleza lo hará. Al cometer un desliz debe dejar la dieta y empezar de nuevo. Ahora bien, para prevenir en lo posible las dificultades, las consideraremos en detalle:

Primero.- ¿Qué quiero decir por pensamientos negativos? Un pensamiento negativo es cualquier pensamiento de crítica, de rencor o despecho, de celos, de condenación de otros, de culparse a uno mismo; cualquier pensamiento que no sea positivo y de naturaleza constructiva, relacionado con uno mismo o con otro, es un pensamiento negativo. No se preocupe mucho en cuanto a la clasificación; en la práctica nunca tendrá dudas de si es positivo o negativo; aunque su cerebro trate de engañarlo, el corazón le dirá la verdad.

Segundo.- Que esté claro que lo que se pide es que usted no albergue cosas negativas. Note esto cuidadosamente. Lo importante no son los pensamientos que vengan a su mente sino sólo aquellos que usted acoja y entretenga. Ni importa cuáles sean los pensamientos que vengan, siempre que no los cobije. Cobijarlos o albergarlos es lo que importa. Por supuesto, muchos pensamientos negativos le vendrán todo el día. Algunos se colocarán en su mente, aparentemente de su cuenta, y otros serán pensamiento de la raza; habrá pensamientos negativos que vengan de otras personas, por la conversación o por su conducta, o bien oírá noticias desagradables por carta o por teléfono, o verá crímenes o desastres anunciados en los titulares de la prensa.

Estos casos no importan, siempre que no les brinde hospedaje. Es más, éstas son las cosas que suministran la disciplina que le va a transformar durante esta semana trascendental. Lo que hay que hacer al presentar el pensamiento negativo es rechazarlo. Rechace el periódico, rechace el pensamiento de la carta o el comentario estúpido o lo que sea. Cuando el pensamiento negativo se desliza en su mente, rechácelo de inmediato y piense en otra cosa. Lo que se mejor, piense en Dios. Una analogía perfecta es el caso del hombre que está sentado junto a una fogata cuando le cae una chispa en la manga. Si sacude la ceniza de inmediato no puede pasar nada, pero si permite que se quede allí, sólo un momento, no importa cuál sea el motivo, el daño habrá sido hecho y costará trabajo reparar la manga. Igual sucede con un pensamiento negativo.

Ahora bien, ¿Qué hacer con los pensamientos y las condiciones negativas que en nuestra etapa actual no podemos evitar? ¿Qué tal los problemas de la oficina y de la casa? La respuesta es que tales cosas no afectarán su dieta siempre que usted no las acepte ni les tema ni crea en ella, ni se indigne ni entristezca por ella, ni les dé poder alguno. Ninguna condición negativa que deba atender afectará su dieta. Vaya a la oficina, enfréntese a los asuntos de la casa, pero no permita que le afecten. Diga mentalmente: “Ninguna de estas cosas me conmueve” y todo saldrá bien.

Supongamos que almuerza con un amigo, quien habla negativamente. No trate de callarlo ni de desairarlo. Déjelo hablar, pero no acepte lo que él dice y así no afectará su dieta. Supongamos que al llegar a casa se encuentra con conversaciones negativas. No predique un sermón; sencillamente no las acepte.

Recuerde: La aceptación mental es lo que constituye la dieta. Supongamos que presencia

usted un accidente o una injusticia. En vez de reaccionar aceptando las apariencias y respondiendo con lástima o con indignación, rehúse aceptarlas; haga lo que pueda por enderezar las cosas, piense debidamente y déjelo de ese tamaño. Aún estará a dieta.

Claro, será de gran ayuda si puede evitar durante esta semana a cualquiera que muy expresamente pueda despertar malos instintos. Mientras esté a dieta es mejor evitar a las personas que lo sacan de quicio, que le caen mal o que le fastidian, pero si no es posible evitarlas, disciplínese un poco más, eso es todo. Supongamos que la próxima semana le espera una prueba muy difícil. Bien, si tiene suficiente conocimiento espiritual sabrá cómo enfrentarla de modo espiritual; pero para el caso, creo que será mejor esperar a comenzar la dieta tan pronto haya pasado el asunto.

Como dije antes, no tome la dieta a la ligera; piénselo bien primero. Para terminar, quiero decirle que frecuentemente las personas encuentran que empezar esta dieta alborota toda clase de dificultades. Parece que de repente todo empieza a marchar mal. Esto puede parecer desconcertante, pero en verdad es una buena señal; significa que las cosas se están moviendo y ¿no era ése precisamente el objetivo que teníamos en mente? Supongamos que todo su mundo parece estremecerse en sus bases. Agárrese fuertemente, deje que se estremezca y cuando deje de mecerse el cuadro se habrá reensamblado sólo y comenzará a parecerse a lo que anhelaba su corazón.

Este punto es importante y algo sutil: ¿no comprende que detenerse a pensar en esas dificultades es de por sí un pensamiento negativo que quizá lo haga salir de la dieta? Claro, el remedio no está en negar que aparentemente su mundo está convulsionado, sino en negarse a aceptar las apariencias, juzgue correctamente. Mantenga sus pensamientos positivos, optimistas y amables mientras las apariencias se están bamboleando; manténgalos así a pesar de las apariencias y una gloriosa victoria será segura. Cada fase de su vida se alterará radicalmente, mejorando.

Un último aviso: No le diga a nadie que está a dieta o que piensa iniciarla. Mantenga este enorme proyecto estrictamente personal. Recuerde que su alma es el Lugar Sagrado del Altísimo. Cuando termine la dieta satisfactoriamente y haya asegurado su demostración, permita que pase un tiempo razonable para establecer una nueva mentalidad y entonces narre la historia a alguien a quien usted piense que pueda ayudarle.

Y, finalmente, recuerde que nada que haya dicho o hecho alguien puede lograr anular la dieta. Únicamente su propia reacción hacia la conducta de otras personas podrá lograrlo.