

## La imaginación es la loca de la casa.



Santa Teresa de Jesús

Así llamó la mística Teresa de Jesús a la imaginación y ese nombre se le aplica hoy a la mente sin control.

Si no manejas tu mente, ella te maneja a ti y casi siempre se relaciona con lo negativo.

Controlar la mente es de sabios y triunfadores. La loca de la casa suele andar errática y enfocada en lo oscuro, en los problemas más que en las soluciones.

Cuando tú te consagras a explorar dónde anda la mente, entonces puedes cambiarle el canal y centrarla sólo en lo bueno. Es una labor que pide estar alerta y da excelentes resultados. Con frecuencia pon el semáforo en rojo y pregúntate: ¿En qué estoy pensando? Así podrás conocer los derroteros de tu mente y dedicarte a pensar sólo lo mejor de ti mismo, de los demás y de la vida.

Dicen que un habito se siembra en 28 días y si tú dedicas ese tiempo a estar vigilante con la mente, ella será tu mejor amiga y no la loca de la casa.

Buda afirmó que somos los que pensamos y hay estudios que hablan de unos sesenta mil pensamientos diarios.

También se afirma que habitualmente el 80% de esos pensamientos son negativos.

El reto, entonces, es tener el control de la mente y de allí pasar al control de la emociones, ya que una "e-moción" no es más que una moción o movimiento sensible originado en la mente.

Poderoso no es el que conquista a otros, poderoso es el que se conquista a sí mismo y es el dueño de sus pensamientos y sus emociones. Descartes dijo "pienso, luego existo", y con base en su frase se puede afirmar: "si pienso bien, vivo bien".

Los pensamientos firmes se convierten en creencias y las creencias crean la realidad.

Tú eres lo que crees y tu vida depende totalmente de tu sistema de creencias limitantes o motivantes. Hay creencias que empoderan y creencias que limitan.

Eliminar todas las creencias bloqueadoras es una estupenda herramienta para controlar la loquita de la casa; hazlo con los ímpetus del principiante y no escatimes esfuerzos hasta lograrlo.

Pero hay algo mejor que el control de la mente y es un espacio sereno y de gracia que los orientales llaman "el estado de no mente" (mushin).

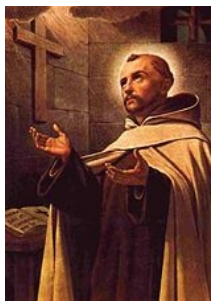
Una experiencia con halo sagrado que disfrutas cuando sacas tiempo para relajarte y bucear en el océano espiritual.

El mejor tesoro es la paz interior y no se alcanza con malabares o artificios; sólo necesitas silenciar la mente, entrar al mundo mágico del espíritu y vibrar con Dios en el amor.

Puedes hacerlo en una religión o en ninguna, como lo viven tantos seres espirituales que no están afiliados a un credo.

Si aprendes de místicos como Teresa de Jesús, Francisco de Asís, Buda o Rumi, podrás transitar un sendero de quietud y armonía, bien lejos del

vértigo y el estruendo de la ciudad.



Ellos no sólo controlaron la loca de la casa, ellos fueron almas grandes y seres de luz; seres conectados con lo divino y, simultáneamente, enamorados de lo humano.

Se puede ser un místico en medio del fragor de la ciudad y los espejismos del poder y el dinero. Cuesta, pero es posible.

