

Image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

Image not found or type unknown



**Mente sana, sexo sano Autor: Internet Publicado: 21/09/2017 | 06:52 pm**

## **Mente sana, sexo sano**

Los seres humanos nos involucramos tanto en nuestras imágenes mentales que el cerebro se modifica incluso sin vivir la situación imaginada y se lo comunica al cuerpo

**Publicado: Domingo 12 noviembre 2017 | 10:46:04 am.**

**Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila**

*Si nunca es tu culpa, nunca será tu responsabilidad y no podrás hacer nada para cambiar las cosas.*

**Richard Bach.**

Quien quiere amar mejor necesita sentirse mentalmente joven, y nada rejuvenece más al cerebro que cuidar su soporte físico y reprogramar pensamientos y emociones para que actúen en armonía, afirma Joe Dispenza, autor del libro **Deja de ser tú**.

Insistir en la infelicidad crónica, sentirnos fatales y culpar a la familia de origen son programas mentales automatizados que nos estancan en una zona de ¿confort? bien conocida, ciertos estados memorizados que llamamos identidad y tomamos por inamovibles, aunque nos perjudiquen.

Por eso mucha gente se queja de no encontrar la pareja ideal: sus patrones de éxito, belleza, matrimonio u otros tal vez tengan poco que ver con su verdadera esencia, son esquemas lesivos que paradójicamente defienden como verdad absoluta.

Si siempre haces lo mismo, es difícil obtener resultados diferentes. Lo que entra define lo que sale y siempre atrae lo mismo, por eso una mente cargada de resentimientos no encuentra amor, o no cree merecerlo sin pagar

un alto precio.

Para incidir en el entorno hay que depurar hacia dentro, cultivar la paz interior, como recomienda el experto en medicina integrativa Deepak Chopra, variar la actitud hacia los sucesos fuera de tu control y vivir en el presente de forma madura, sin aferrarte al pasado —bueno o malo—, ni angustiarte por el futuro incierto, al decir del filósofo contemporáneo Osho.

En la física cuántica, el efecto observador afirma que allí donde pones la atención pones la energía y creas más de lo mismo. La arquitectura neurológica de tu cerebro refleja las circunstancias de tu vida, así que para cambiar hábitos automáticos y resolver traumas del pasado debes enfocar tus pensamientos en una realidad alternativa ventajosa que refuerce tu amor propio y hacia los demás.

Tan saludable metamorfosis se logra con meditación sistemática, una respiración consciente y otras prácticas que armonizan mente, cuerpo y espíritu sin exigir mucho tiempo o sacrificios sociales. Son técnicas desarrolladas desde hace milenios para manifestar nuestro auténtico potencial como individuos y especie, el mejor tesoro que podemos ofrecer a la familia y la sociedad.

### **Pensar bonito**

Cultivar un cerebro amoroso en un cuerpo deseable exige pasar de las buenas intenciones a la acción positiva cotidiana. Hay que disciplinarse para pensar bonito y cuidar nuestro físico sin autoflagelarnos ni castigar a otros con la burla, el desprecio o las vanas competencias.

Sin embargo, la voluntad es escurridiza si se trata de desarrollar una conciencia meditativa, ejercitar el cuerpo, depurar emociones, dejar un vicio o nutrirse correctamente. Se necesita orden, compromiso, honestidad y una familia cómplice, capaz de valorar los beneficios derivados de ese nuevo hábito que tu cerebro reafirma con la práctica sistemática, pero abandona si no eres consecuente y lo pospones indefinidamente.

Está en la naturaleza humana aferrarse a lo malo conocido, hasta que las cosas se ponen feas y esa incómoda sensación abrumba. De nada vale entonces sucumbir al mea culpa o perdernos en los porqués desgarradores. Es más práctico revisar a diario quiénes somos, qué hacemos y cómo estamos alimentando el daño no deseado.

En la introducción al texto citado, el doctor Daniel G. Amen, destacado neurosiquiatra norteamericano, explica que meditar diariamente aumenta la circulación sanguínea en la corteza prefrontal, la parte más pensante de nuestro cerebro. En ocho semanas de práctica esa estructura se fortalece, se potencia la memoria y ganan calidad las relaciones interpersonales.

Un ejemplo de aplicación práctica es lidiar con los celos, el miedo, la inseguridad, la envidia..., fantasmas que no puedes vencer exigiendo que tu pareja deje de conocer gente nueva. La meditación te ayuda a cambiar el modo de ver a quien amas en su vínculo con el mundo y en particular contigo, y a enfocarte en un escenario mejor, libre de apegos enfermizos.

Pero incluso si desde el consciente entiendes que necesitas renovarte, debes entrar al subconsciente para reflexionar correctamente y reinventarte como individuo y asumir la responsabilidad por lo que ocurre. No se trata de buscar causa y efecto, sino de aquietar la mente, cambiar la mirada y causar el efecto deseado.

También sirve para desaprender prejuicios incorporados a tu «yo» biológico como una segunda piel, cuya mala influencia enturbia el goce erótico o la convivencia armoniosa. Como el amor es una fuerza poderosa, cuando meditas sobre tus seres queridos esa conexión se resignifica y es más rápido el proceso de comprensión, perdón

y liberación de patrones.

En ese momento, emociones y pensamientos sintonizan hasta lograr una coherencia que trasciende incluso a lo físico: órganos internos, músculos, respiración... Ese agradable estado del ser libera el potencial creativo, el buen humor, la ternura y otros dones, llegando incluso a incidir en el ADN, según demuestran varias investigaciones europeas.

Los seres humanos nos involucramos tanto en nuestras imágenes mentales que el cerebro se modifica incluso sin vivir la situación imaginada y se lo comunica al cuerpo.

Tu energía se nutre de lo erótico y mejora tu desempeño, pero necesitas confiar en tu capacidad de generar realidades. Según Osho, orgasmo significa libertad y, a la vez, compromiso entre cuerpo y alma. Si el sexo no se convierte en un momento de meditación, es que no has llegado a conocer el sexo.

Lo que hoy tienes por cierto podría no serlo cuando medites por varios minutos sobre la realidad asumida y tu interacción con ella. Con el tiempo dejas de sufrir por nimiedades y te abres con naturalidad a lo bueno de la vida y de la gente que te rodea.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2017-03-31/mente-sana-sexo-sano>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde