



CÓMO ESTAR BIEN

Christian D. Larson

**Traducción:
The Priest of the Wissahikon
Abril de 2021**



**CÓMO ESTAR
BIEN**

POR

CHRISTIAN

D.

LARSON

1912



CONTENIDOS

- CAPÍTULO 1. El Nuevo Camino a la Salud Perfecta - Introducción 5**
- CAPÍTULO 2. Proceso Metafísico de Curación 26**
- CAPÍTULO 3. Poder Curativo del Pensamiento 36**
- CAPÍTULO 4. Fuerza Interior del Pensamiento 46**
- CAPÍTULO 5. Renueve su Mente y sea Bueno 56**
- CAPÍTULO 6. Cómo la mente puede producir Salud 67**
- CAPÍTULO 7. Cómo mantener una Salud Perfecta 78**
- CAPÍTULO 8. El Ser Real siempre está bien 88**
- CAPÍTULO 9. Comprender la Salud Perfecta Interna 102**
- CAPÍTULO 10. Pureza de Mente y Cuerpo 114**
- CAPÍTULO 11. Cura de la Felicidad 125**
- CAPÍTULO 12. Cómo Descansar y Recuperarse 133**
- CAPÍTULO 13. Librarse de las Dolencias 142**
- CAPÍTULO 14. Cómo crea Salud el Subconsciente 150**
- CAPÍTULO 15. Poder de la Mente sobre el Cuerpo 171**
- CAPÍTULO 16. Relación entre la Mente y la Materia 180**
- CAPÍTULO 17. Los Grandes Poderes en el Ser Humano 203**
- CAPÍTULO 18. Fuerzas Curativas Superiores 209**
- CAPÍTULO 19. Uso del Poder Espiritual 220**
- CAPÍTULO 20. Cómo entrar en el Silencio 237**
- CAPÍTULO 21. Uso de las Afirmaciones Positivas 251**
- CAPÍTULO 22. Enunciados de la Verdad y Afirmaciones Seleccionadas 263**
- CAPÍTULO 23. Pautas Esenciales en la Prevención y Cura 272**
- CAPÍTULO 24. Ayudas Prácticas para la Buena Salud 297**



Prefacio

POSIBLE CONFUSIÓN ENTRE 'ALMA' Y 'SER SUPERIOR' O "I AM"

El autor de este libro usa la palabra Alma donde realmente debiera decir Espíritu. Lo escribió a comienzos del siglo XIX, cuando aún no podía dársele a la humanidad una explicación más concreta y llana, que llegó después en 1930.

Alma y espíritu no son la misma cosa.

El Alma pertenece a este mundo de la forma física, a la parte humana, y es un instrumento de servicio para el espíritu; y el espíritu es el SER VERDADERO, o Ser Superior, o 'I AM', de donde procede todo lo bueno y Superior que necesita el ser humano para evolucionar y alcanzar el objetivo o meta prevista por ese Ser Superior o 'I AM'.

Así que cuando lean la palabra 'Alma' muy a menudo, que el autor parece usar como equivalente al Ser Superior o 'I AM', pueden entenderlo así, si quieren; aunque no es la palabra o nombre correcto.

Alma en realidad, es una parte del 'ser humano' y controla y gobierna malamente ahora, el instrumento físico o cuerpo humano que usa aquí abajo ese Ser Superior.

A su vez, cuando lean 'ser superior' se refiere realmente el 'I AM', la Parte Divina que reside en otros niveles superiores y usa el cuerpo humano como instrumento.

Mezclar 'Alma' y 'ser superior' como equivalentes, es posible que cree confusión en quienes ya conocen las Enseñanzas de los Maestros Ascendidos. Y todavía es más confuso aún para quienes desconocen esas Enseñanzas.

Esta observación es válida para el contenido entero del libro. Aunque se respeta no obstante el texto original del autor.



CAPÍTULO I

NUEVO CAMINO

A LA SALUD PERFECTA

Introducción

Hay muchos sistemas de curación, y su número crece constantemente, pero todavía no existe un sistema único que sea base de todas las Leyes de la Vida.

La enfermedad proviene de la violación de una o más de las Leyes de la Vida, por lo tanto, sólo puede ser curada devolviendo la mente y el cuerpo a la armonía, con esas leyes que han sido violadas; pero si el sistema de curación empleado ignora ciertas leyes, será incapaz de devolver la mente y el cuerpo a la armonía, cuando esas ciertas leyes son violadas.

Aquí encontramos la verdadera causa del fracaso de todos los sistemas.

Un sistema que es sólo físico, puede producir curaciones cuando se violan ciertas leyes físicas, pero es impotente cuando la enfermedad proviene de la violación de las leyes morales o mentales.

Un sistema que ignora todas las leyes, excepto unas pocas leyes mentales, puede producir curas cuando son esas pocas leyes mentales las que han sido violadas, pero cuando el problema proviene de la violación de otras leyes, tal sistema no puede hacer nada.

Por lo tanto, es sencillo comprender que un sistema completo de curación no sólo debe reconocer todas las leyes de la vida, sino que debe incorporar métodos científicos exactos, para corregir todas las posibles violaciones de esas leyes.

Tal sistema debe ser tanto físico como metafísico y debe tener como base la comprensión de todas las leyes de la vida.



Que un sistema de este tipo podría curar todo, es una conclusión inevitable, y que es posible formular un sistema de este tipo, debe admitirlo todo pensador.

Hoy en día hay tantos conocimientos en el mundo sobre el tema de la salud, que ya nadie debería estar enfermo; pero el hecho de que la mayoría de las personas con las que te encuentras estén enfermas de alguna manera, demuestra que este conocimiento no está dando resultados prácticos.

La causa es la falta de sistema. Por lo tanto, si podemos formular todo este conocimiento en un sistema de trabajo completo, **y podemos**, tendremos el privilegio de prestar un gran servicio.

Todos estamos de acuerdo en que es un privilegio de todos tener una salud perfecta, y cuando estudiamos el tema cuidadosamente, debemos admitir que es posible asegurar una salud perfecta para todos.

No hay enfermedades incurables. Cuando encontramos dolencias que no responden a las curas que empleamos, la causa es simplemente ésta, que los métodos que empleamos no alcanzan las leyes que han sido violadas.

Pero hay métodos que pueden alcanzar esas leyes. Para todo mal hay un remedio, porque todo lo negativo tiene su propio positivo, y no hay mal que no pueda ser corregido.

Si tenemos el poder de violar una determinada ley, también tenemos el poder de corregir esa violación; pero no podemos corregir el asunto, a menos que comprendamos la ley que ha sido mal aplicada.

Por lo tanto, si nuestro sistema de curación ha de ser completo, debe basarse en la comprensión de todas las leyes de la naturaleza humana, tanto metafísicas como físicas.

Para establecer tal sistema, uno de los primeros elementos esenciales es eliminar toda forma de prejuicio y estrechez de miras.



Es un hecho con el que todos deberíamos estar familiarizados en esta época, que la verdad puede provenir de todo tipo de fuentes y a través de todos los grados de mentalidad; y cuando reconozcamos ese hecho, no confinaremos nuestra investigación a los límites de ninguna de las escuelas regulares.

Millones de personas han sido enviadas a la tumba porque el prejuicio se ha negado a probar otra cosa; y miles siguen yendo por el mismo camino cada año por la misma razón; pero hay muchas maneras de hacer las cosas, y, puesto que es un privilegio de todo el mundo vivir una larga vida y disfrutar de la salud mientras viva, no se debe dejar que ninguna persona sufra y muera, hasta que se hayan probado todos los métodos posibles de alivio.

Los que se dedican a la curación de los enfermos no tratan con justicia al público, a menos que estén preparados para emplear y recomendar ***todo lo que se sabe que tiene poder curativo***; y no son competentes para decidir que no posee poder curativo a menos que hayan hecho una prueba personal, o presenciado personalmente tal prueba.

Diariamente oímos declarar a personas inteligentes y bien educadas, que no hay nada en este o aquel sistema de pensamiento en particular; pero ¿en qué basan sus conclusiones?

Los prejuicios, o "***el hábito de aceptar la mera opinión pública***" como verdad, suelen ser la causa de esas opiniones estrechas y, mientras tanto, millones sufren y miles mueren a causa de esas opiniones.

El hecho es que cuanto más aprendemos, más nos convencemos de que hay algo en todo, que cada sistema tiene sus virtudes y cada creencia su verdad latente.

Encontrar esta virtud en cada sistema, y sacar a la luz la verdad oculta en cada creencia, y luego organizarlos todos en



un sistema de trabajo para el uso diario y práctico, este debe ser nuestro propósito.

La vida es demasiado importante como para acortarla a causa de los prejuicios, la ignorancia o la estrechez de miras; y la alegría de vivir una vida amplia y plena es tan grande, que nadie debería privarse de su placer ni un momento.

La Nueva Era exige la plenitud, lo mejor de todo para todos, la eliminación de todas las barreras, para que toda la verdad de todas las fuentes, pueda servir a todas las mentes.

Y cuando todas las mentes se unan y trabajen con ese espíritu, la plena emancipación de la raza estará cerca, y la llegada de un día más justo dejará de ser un sueño.

Aunque todo es posible, y lo que es posible, seguramente se hará realidad.

Con este espíritu procederemos a esbozar lo que consideramos un sistema completo de prevención y curación, un sistema que puede aportar salud a todo el mundo.

El valor de la salud

Para dar lo mejor de uno mismo en la vida, para disfrutar plenamente de la vida, para obtener todo lo que la vida puede dar, para cumplir con el propósito de la vida y realizar en toda su extensión cualquier objetivo, ambición o ideal que uno pueda tener en mente, en su vida, es necesaria una salud perfecta.

La salud perfecta debe ser buscada por todos y con incesante persistencia, pero no debe ser buscada simplemente porque asegura la comodidad y el bienestar del individuo; debe ser buscada principalmente porque es una necesidad absoluta para el uso completo y correcto de todo lo que tiene valor en la existencia humana; y estamos aquí para hacer el mayor y mejor uso de todo lo que hay en nosotros.



Fracasar en la salud es fracasar, en cierta medida, en todo; continuar con la mala salud, es continuar en una condición en la que no puede hacerse justicia a ninguna facultad o poder.

Aumentar la salud es hacer posible que se aumente el poder, el valor, la utilidad y la eficiencia; y obtener una salud perfecta es ganar la posesión de uno de los factores más importantes para hacer de la vida humana todo lo que la naturaleza exige que sea.

Sólo con una salud perfecta puede el ser humano ser fiel a sí mismo, puede ser fiel a su trabajo, puede ser fiel a la raza. La salud perfecta, por lo tanto, no es una mera cuestión de comodidad personal, aunque eso en sí mismo es mucho.

Todos tenemos derecho a la comodidad personal en el más alto grado; pero la salud perfecta es más, mucho más; es un elemento necesario en todo el funcionamiento de la naturaleza; es un factor indispensable en el gran plan universal.

La nueva visión de la salud

Recientemente hemos descubierto que es natural estar bien; que es posible que todo el mundo esté perfectamente bien, y que la salud perfecta puede ser asegurada por todos a través de métodos que no están más allá de la comprensión o la capacidad de cualquiera.

En el pasado considerábamos la enfermedad como algo inevitable; ahora consideramos toda forma de dolencia como algo positivamente erróneo.

No criticamos ni condenamos al ser humano que está enfermo; en cambio, le damos simpatía y ayuda práctica, ya que no tenemos derecho a condenar a nadie; sin embargo, insistimos en que debería saber más, y nos ocupamos personalmente de que lo sepa.



El nuevo punto de vista exige que nadie esté enfermo en absoluto, que nadie esté incapacitado ni por un momento, que nadie se vea obligado a suspender la actividad física o mental a causa de la mala salud; y aún más que eso, exige que nadie tenga derecho a estar enfermo.

Y el nuevo punto de vista no es irracional; por el contrario, se basa en los hechos más sustanciales de la ciencia moderna.

No es posible enfermarse, a menos que uno viole las leyes de la vida, que incluyen lo físico, lo mental, lo moral y lo espiritual.

Pero nadie necesita violar ninguna de estas leyes en la actualidad ni en lo sucesivo, ya que la clave para la comprensión del uso correcto de toda la ley natural, está ahora al alcance de todos.

La nueva visión, por lo tanto, exige la salud perfecta de todos; y la exige con el mismo derecho que exige la hombría, la feminidad, la moral, la justicia, la libertad, y la verdad.

El propósito de este estudio

El propósito principal de este curso de estudio, es presentar un sistema de vida completo y práctico, a través del cual se pueda comprender la nueva visión de la salud; es decir, un sistema que permita a cualquier persona ponerse bien y mantenerse bien, sin importar su condición física o mental en el momento actual.

Este estudio tendrá como objetivo presentar todos los hechos conocidos en la ciencia y el arte de lograr la salud; prestará la debida atención a todos los métodos eficaces de curación, con especial atención a los que han demostrado ser los mejores; y tendrá como objetivo dar instrucciones con respecto al uso de aquellos métodos que todos pueden aplicar fácilmente y con éxito.



Y explicará de la manera más clara y sencilla posible la verdadera causa de las enfermedades, y cómo se pueden prevenir y curar todas las dolencias conocidas por el ser humano.

Y tratará de llevar a cabo este propósito amplio y de gran alcance, dirigiendo la luz de la ciencia exacta, hacia toda la naturaleza del ser humano: su naturaleza espiritual y mental, así como su naturaleza física.

En resumen, este curso de estudio tendrá como objetivo presentar información sólida, completa y práctica sobre aquellos principios, leyes y métodos que, por quienquiera que se apliquen, conducirán al más alto grado de salud, fuerza y salubridad.

La causa de la enfermedad

Es natural estar bien; por lo tanto, la presencia de la enfermedad indica que el sistema humano no está en armonía con la naturaleza; y como no es posible salir de la armonía con la naturaleza sin violar una o más de sus leyes, llegamos a la conclusión de que toda la enfermedad debe provenir de la violación de la ley natural; pero para abstenerse de tal violación y por lo tanto evitar la enfermedad, es necesario saber, en primer lugar, lo que constituye la ley natural, y en segundo lugar, lo que hay que hacer para continuar en armonía con ella.

Sin embargo, en el pasado no se ha dado una información completa sobre estos temas importantes.

Se han estudiado y observado cuidadosamente algunas de las leyes físicas de la naturaleza, pero se ha prestado poca o ninguna atención a otras leyes que podrían operar en conjunción con la actividad humana.

Para que todo el mundo pueda evitar toda enfermedad viviendo en armonía con todas las leyes de la naturaleza, debemos comprender la esfera de lo natural, de modo que



incluya toda la actividad que pueda transcurrir en cualquier parte del mundo en la que podamos actuar, pensar y vivir.

En resumen, debemos estudiar y observar las leyes mentales y morales, así como las leyes físicas, porque todas ellas son leyes naturales -leyes que están tan estrechamente relacionadas con las acciones del ser humano, que éste las utilizará o abusará de ellas, según el caso, casi cada hora de su existencia-.

Por lo tanto, el siguiente esquema y división del tema resultará valioso en relación con esta parte del estudio:

(1) Violación de las leyes físicas

Hemos oído hablar mucho del ejercicio físico, pero la verdad es que ni una de cada mil personas, ejercita su cuerpo adecuadamente.

La mayoría no presta atención al tema, y por lo tanto la mayoría de sus músculos no reciben suficiente ejercicio, y un gran porcentaje de los que sí prestan atención al asunto, se exceden, de modo que en cualquiera de los dos casos, el ejercicio adecuado apenas se asegura.

Ocurre lo mismo con la respiración. La ley natural exige un determinado tipo de respiración, pero son muy pocos los que cumplen con esa exigencia.

En cuanto a la alimentación, nos enfrentamos a la misma condición. Los alimentos que no deberían tomarse son tomados por la mayoría casi todos los días, y son muy pocos los que no comen en exceso.

Las demás leyes físicas se emplean más o menos de la misma manera.

Se ve fácilmente, por lo tanto, que las causas de la enfermedad se producen en abundancia casi todos los días en la vida física de la persona promedio; pero todas esas causas pueden ser prevenidas fácil y completamente.



(2) Violación de las leyes morales

La falta de energía vital es una de las principales causas de los males del ser humano, y todos los pensamientos o acciones inmorales tienden a agotar la energía vital del sistema.

Con frecuencia se nos ha dicho que ciertas cosas están mal, pero no se nos ha dicho por qué. Por lo tanto, hemos dudado de la pecaminosidad de esas acciones particulares.

Sin embargo, cuando descubrimos que tales acciones casi invariablemente drenan la energía vital del sistema, colocándolo así en una condición en la que puede afianzarse todo tipo de enfermedad, comprendemos por qué son malas.

Siempre que hacemos algo que disminuya o baje la cantidad natural de energía vital, violamos algunas de las leyes más importantes de la naturaleza, y al mismo tiempo originamos aquellas causas que son responsables de más de un tercio de los males de la raza.

(3) Violación de las leyes mentales

Para estar en armonía con la naturaleza, la mente debe estar siempre en un estado de armonía consigo misma, y debe ser siempre sana en sus acciones y tendencias.

Permitir el desorden mental en cualquier forma, es por lo tanto una violación de la ley natural, y es un hecho bien conocido que el desorden mental, es casi siempre seguido por el desorden físico.

El desorden físico consiguiente puede ser en muchos casos demasiado leve para producir una enfermedad real en el cuerpo, pero en todos los casos interferirá más o menos con las funciones normales del cuerpo. Y si ese desorden particular se continúa, como suele suceder, las enfermedades físicas serán el resultado final.



El mal uso de la mente y el mantenimiento de estados mentales erróneos, pueden causar enfermedades, por lo tanto, se entiende de manera sencilla, y se ha estimado por medio de la observación cercana, que la mayoría de los males de la raza humana provienen originalmente de esta causa; pero, como es cierto en todas las otras causas adversas, puede ser prevenida o eliminada completamente.

Prevención y curación

Dado que todos los males provienen de la violación de la ley natural, todo lo que es necesario para eliminar una dolencia es restaurar el sistema humano a la armonía perfecta con la ley natural; y por la misma razón todo lo que es necesario para prevenir la enfermedad, es mantener el sistema humano en continua armonía con la ley natural; pero no es posible vivir en completa armonía con las leyes de la naturaleza, a menos que las entendamos todas.

No basta con estar en armonía con la ley física, ni tampoco con estar en armonía con las leyes mentales o morales. Para continuar con salud perfecta, debemos estar en armonía con todas las leyes naturales; y para restablecer la salud, debemos restaurar la armonía en esa parte particular del sistema humano, donde se encuentra el desorden.

Si la alimentación proviene de la violación de la ley mental, podemos emplear toda la higiene del mundo y el mejor tratamiento médico que se pueda asegurar, sin obtener ningún resultado.

Sólo cuando restablezcamos la armonía y el orden en el campo de esa ley mental particular, se asegurarán los resultados en ese caso.

En cada caso debemos saber qué ley fue violada antes de poder efectuar una cura; y debemos adoptar aquel método que pueda restaurar el sistema a una perfecta armonía con la ley que ha sido violada.



Esto, sin embargo, requiere un estudio completo de todas las leyes de la naturaleza que actúan en la vida del ser humano; es decir, la moral y la mental, así como la física.

Para prevenir la enfermedad debemos conocer todas esas leyes para poder vivir en armonía con todas ellas.

Para curar la enfermedad debemos conocer todas esas leyes para poder encontrar la ley que se viola y restaurar el orden en el mismo lugar donde se requiere el orden.

Pero esto no tiene por qué significar un estudio extenso o complicado. La naturaleza es simple.

Cualquiera puede entender la naturaleza. Sólo es necesario estudiar la totalidad de la naturaleza en lugar de fragmentos solamente, como hemos hecho en el pasado; y encontraremos que la totalidad de la naturaleza es mucho más interesante que los fragmentos, y mucho más fácil de entender.

Principios importantes

Para obtener los mejores resultados de la aplicación de los muchos métodos presentados aquí, deben observarse los siguientes principios:

(1) Llevar una vida natural

Las leyes de la naturaleza, físicas y mentales, deben ser observadas con el mayor cuidado en todas las cosas y bajo todas las circunstancias.

Comprender lo más claramente posible lo que significa ser natural; luego, proponerse ser tan natural como las condiciones actuales lo permitan.

Familiarízate con las leyes de la naturaleza que operan en el cuerpo y en la mente; luego vivir, pensar y actuar en todo momento en armonía con esas leyes.

No violar ninguna ley natural, ni en la acción ni en el pensamiento, sino aspirar a aplicar cada vez más las leyes de



la naturaleza en todo lo que piense o haga, y estará en el camino de vivir una vida natural.

(2) Pensar en cosas sanas

Entrene la mente para pensar y entretener sólo los pensamientos que conducen a la salud, la armonía y el bienestar.

Piense en lo bueno, en lo verdadero y en lo perfecto; piense en lo más grande, y en lo mejor; piense en lo digno, en lo fuerte y en lo superior; piense en lo puro, en lo bello y en lo ideal.

Preste atención a las cosas que construyen, que elevan, que hacen un estado más rico de la existencia, y cree sólo los pensamientos que tienen una tendencia a la elevación, al crecimiento y a la expansión.

De salud y plenitud a cada pensamiento, pensando salud en cada pensamiento. Utilice el poder del pensamiento para producir salud y dirija cada acción mental para aumentar la calidad y la medida de la salud.

(3) Creer que está bien

Si está perfectamente bien, continúe creyendo con toda su mente, corazón y alma que siempre estará bien.

Si no está perfectamente bien, crea con la misma certeza absoluta que se está poniendo bien; crea que las condiciones que desea se están produciendo para usted ahora; crea en las posibilidades de su propio poder para producir cualquier condición que pueda desear, y haga que esa creencia sea tan fuerte como la fuerza ilimitada de su propia alma.

(4) Sentirse bien

Procure vivir y pensar constantemente en la conciencia de la salud, y entre en la medida de lo posible en el



sentimiento más profundo de la salud; trate de sentirse bien en todo momento, y trate de imprimir esa sensación en sus sentimientos más profundos.

Permita que cada sentimiento de salud se hunda en un sentimiento más profundo de salud hasta que se de cuenta conscientemente de esa salud perfecta que habita siempre en -la pureza, la integridad, la fuerza y la divinidad de su propia alma-.

Sepa que la salud perfecta siempre está dentro de usted, siempre existe en las profundidades de su ser real; entonces trate de sentir esta salud perfecta entrenándose para sentir la salud en todo momento, y permitiendo que ese sentimiento entre a la vez en esas profundidades de la vida y de la conciencia donde siempre se puede encontrar la salud perpetua.

Lo que sentimos lo expresamos, y de lo que nos hacemos conscientes en nuestra vida más profunda, ganamos posesión en nuestra vida externa.

(5) Imaginarse bien

La facultad de imaginar debe hacerlo constantemente ante la mente, para la salud perfecta que se desea. Lo que imaginamos lo pensamos, y en lo que pensamos, nos convertimos.

Imagínese bien a usted mismo y reclame la posesión real de lo que ha visto. Sepa que cuando se imagina con una salud perfecta, hace que todos los poderes de su sistema produzcan una salud perfecta.

Lo que imagina se convierte en el patrón, y los obreros mentales siempre construyen a semejanza de ese patrón que se destaca más clara y distintamente. Por lo tanto, véase bien en su imaginación, y haga que esa imagen sea fuerte, positiva, clara y nítida.



(6) Ser moralmente limpio

Viva una vida limpia tanto en pensamiento como en acción. Una vida limpia significa una vida fuerte, y una vida fuerte significa salud, vigor, resistencia y poder.

Mantenga sólo los estados de ánimo que sean limpios, sanos y edificantes, y fomente sólo las acciones de la mente y el cuerpo que conduzcan directamente a logros más elevados y a mayores realizaciones.

Sea fiel a lo mejor que conoce, a lo mejor que es y a lo más elevado que pretenda realizar. Entrene sus ambiciones para buscar esa vida más rica que se encuentra al actuar en armonía con la pureza, y esa mayor grandeza que sólo puede alcanzar quien ha dominado esos elementos más finos que existen en el mundo de la virtud.

(7) Mantener la actitud de dominio

En todas las cosas y en todo momento sea su propio maestro, piense sus propios pensamientos, sienta cómo quiere sentir y actúe como sabe que debe actuar. No permita que ninguna condición en usted mismo o en su entorno influya en su mente o determine su conducta.

Sepa que puede controlar su propia vida, su propio cuerpo y su propia mente; y esté decidido a ejercer ese control para la completa emancipación de cada átomo de su ser. Domínesse a usted mismo para lograr una mejor salud, mayor fuerza y un estado superior de bienestar físico, mental y espiritual. Sepa que entonces puede proceder con toda la vida y el poder que hay en usted, para hacer lo que sabe que puede hacer.

(8) Tener fe en todas las cosas

Tener fe es entrar en contacto consciente con lo mejor que existe en aquello en lo que tenemos fe.



Sólo podemos tener fe en aquello que es digno de fe; por lo tanto, tener fe en todas las cosas es vivir en contacto mental con lo digno de todas las cosas; y cuando la mente entra en contacto con la obra mayor, invariablemente asciende, y ascender es ganar libertad.

Siempre nos liberamos de lo menor, o de lo que no queremos, cuando nos elevamos a la realización de lo mayor, o de lo que sí queremos.

Tenga fe en su propio poder para producir y mantener una salud perfecta y pondrá su mente en posesión de ese mismo poder.

Ese poder ya está dentro de usted. Tener fe en ese poder es entrar en su propia vida y acción y así obtener, personalmente, la posesión de él para su uso real. Tenga fe en la perfecta salud que hay en usted, y tenga fe en la fe; así entrará en esa salud, y en consecuencia todo estará bien.

(9) Dependier del Poder Superior

Reconozca en todo momento la presencia de un poder superior; sepa que está rodeado de un poder superior; que está lleno de un poder superior, y que este poder trabajará con usted en todo lo que desee hacer.

Cualquiera que sea la condición de su mente o de su cuerpo, sepa que este poder superior puede restaurar todas las cosas.

Dependa de ese poder, tenga fe en ese poder, entre en el espíritu de ese poder, permita que cada átomo de su ser cobre vida con la presencia activa de ese poder, y la emancipación completa se realizará instantáneamente.

(10) Vivir en las alturas

Todo está bien en las alturas. Suba y viva en el sol perpetuo de la verdad, en esa sonrisa de Dios que tiene el poder de cambiarlo todo.



Trascienda el mundo de las cosas y habite constantemente en las cumbres de la suprema existencia espiritual.

Aprenda a trabajar con las cosas y a dominarlas, pero viva siempre por encima de ellas. Ascienda a las alturas y saque la mente y el cuerpo de la debilidad y las limitaciones, hacia la libertad de una mayor fuerza y una salud perfecta.

Refine también toda la personalidad, convirtiendo así al ser personal en un instrumento más perfecto, para la expresión de una vida más rica y de los mayores poderes de la mente y el alma. Viva por encima de las condiciones.

Viva en lo real, lo perfecto, lo verdadero, lo sublime.

Viva con el Infinito, en unidad consciente con el Supremo, y sienta en todo momento que está viviendo, caminando y trabajando con Dios.

Hay un inmenso poder en tal comprensión -un poder que nunca puede fallar, sea lo que sea que desee hacer-.

Datos importantes

Antes de entrar en el estudio de este vasto tema, será bueno señalar ciertos hechos importantes relacionados con este campo particular, -hechos que indican claramente la naturaleza y las posibilidades del nuevo camino hacia la salud, y que son admitidos por todos, incluso por los más exactos entre los científicos, en cada línea de investigación, que han dado a este tema único su consideración-.

Algunos de estos hechos son los siguientes:

(1) Un cambio completo de la mente tiende a producir un cambio similar entre las condiciones vitales del cuerpo, de modo que cuando el cambio mental es edificante y saludable, todas las condiciones insalubres del cuerpo tenderán a desaparecer.



(2) Todos los estados mentales insalubres producen casi siempre perturbaciones que, cuando se sienten profundamente y se prolongan, con frecuencia resultan en dolencias reales tanto funcionales como orgánicas.

(3) El restablecimiento de estados mentales sanos tiende a producir un equilibrio físico y una mejora de la salud, con mayor fuerza y vitalidad.

(4) Las funciones del cuerpo se ven notablemente favorecidas por un estado pleno y continuado de armonía mental. La mayoría de los estómagos podrían digerir casi cualquier cosa, si la mente estuviera siempre en armonía; y los otros órganos del cuerpo aumentarían enormemente su fuerza y resistencia de la misma manera.

(5) El miedo a una determinada enfermedad la ha producido con frecuencia; incluso las enfermedades contagiosas se han producido por el miedo al contagio cuando éste no existía en la vecindad.

(6) Las personas que no tienen ningún miedo y que están absolutamente seguras de que no se contagiarán, pueden ir a un lugar donde hay un contagio y no contagiarse, siempre que haya un suministro completo de energía vital en sus sistemas en ese momento.

(7) Cuanta más fe se tenga en un medicamento, en un médico o en una determinada forma de tratamiento, mejores serán los resultados; mientras que si el paciente no tiene fe o confianza en un tratamiento, o en quien lo administra, es casi imposible obtener resultados satisfactorios.

(8) Las emociones profundas, fuertes y estimulantes tienden a aumentar la actividad y la energía de los órganos vitales, promoviendo así las funciones del sistema.



Las emociones deprimidas tienden a disminuir la actividad y la energía, impidiendo así que esos órganos hagan su trabajo correctamente, y tal condición es frecuentemente el comienzo de la enfermedad.

(9) Los recuerdos deprimentes tienden a disminuir la actividad funcional y la energía física, mientras que los recuerdos agradables y las ideas exultantes o inspiradoras tienen el efecto contrario.

(10) La actitud expectante, si es profunda, fuerte y continuada, tiende a producir las mismas condiciones esperadas. Esas condiciones se producen casi siempre en la mente, y en la mayoría de los casos en el cuerpo, con frecuencia en el grado más completo.

(11) Un estado mental nervioso, ansioso y agitado impedirá la digestión, mientras que los estados de sol mental, buen ánimo, ligereza y anticipación placentera, promoverán la digestión.

(12) Los estados mentales con sentimientos profundos afectarán el flujo de los jugos del sistema físico. El flujo de cualquier jugo, como la saliva, el jugo gástrico, etc., puede ser aumentado o disminuido a voluntad mediante el entretenimiento de ciertos estados mentales profundamente sentidos.

(13) Un fuerte y continuo deseo de salud y vida, estimulará todas las energías del sistema, y generalmente en grado suficiente para aumentar permanentemente la salud y el vigor del cuerpo.

(14) Cuando un paciente cree profunda y vitalmente que un determinado agente tiene poderes curativos, el



beneficio se derivará de la aplicación de ese agente, a pesar de que puede no tener ninguna virtud curativa.

(15) Cuando un paciente olvida absolutamente que está enfermo, por algún acontecimiento sorprendente u otra causa, la dolencia casi siempre desaparece por un tiempo, y en muchos casos desaparece permanentemente.

(16) Cuando la mente vive en la estimulante atmósfera de un ideal inspirador, se produce un decidido aumento de la cantidad de energía mental, y una notable mejora de la calidad. Y en casi todos los casos, sigue un aumento y una mejora similares en las energías físicas.

(17) Una atmósfera mental nueva y edificante, puede sacar al cuerpo tan completamente de las condiciones viejas o enfermas, como para hacerlas desaparecer por completo.

Todo el sistema físico es sacado así de su estado habitual a un estado nuevo y saludable, y todos los elementos del cuerpo cambian para corresponder.

(18) Asegurar algo nuevo y algo más deseable para vivir, renovará la vida del cuerpo, aumentará la energía vital, estimulará la circulación, traerá color a la cara, salud y encanto a la personalidad, y restaurará la actividad de la mente.

(19) Cuando la mente entra en una calma profunda y perfecta, en la que siente la serenidad interior y la plenitud de la vida, y continúa así durante varias horas, las perturbaciones de la mente o del cuerpo, así como las dolencias amenazantes, desaparecerán.

(20) Cuando creas que una determinada cosa es perjudicial, será así mentalmente, y en muchos casos le



perjudicará físicamente, especialmente en el sistema nervioso.

(21) La acción de la mente a favor o en contra de cualquier modo de tratamiento, ayudará o retardará ese tratamiento según sea el caso.

(22) Cuando un ser humano trabaja con un objetivo definido, su energía y su capacidad de trabajo se mantendrán indefinidamente, y las horas de cansancio real serán pocas; pero si trabaja sin objetivo, el cansancio y el agotamiento llegarán con frecuencia y su capacidad de trabajo disminuirá del veinticinco al cincuenta por ciento.

(23) Un estado de ánimo valiente y esperanzado, ayuda notablemente a superar la enfermedad, sea cual sea el tratamiento.

(24) En las enfermedades funcionales y nerviosas, los pensamientos y las ideas, pueden ser remedios directos en todos los casos.

Y en las enfermedades orgánicas, esas mismas agencias, pueden ayudar a la naturaleza de tal manera, que aseguren una recuperación completa; es decir, cuando se le da a la naturaleza una oportunidad justa en todos los demás aspectos también.

(25) La naturaleza está constantemente trabajando para mantener al ser humano sano, perfectamente bien, y para hacer que el enfermo esté perfectamente bien.

Dar a la naturaleza una oportunidad justa para hacer este trabajo correctamente, es frecuentemente todo lo que se necesita para restaurar la salud; pero no hay nada en la vida humana que pueda ayudar o interferir tanto con la naturaleza en este aspecto, como la actitud de la mente.



(26) La medicina, o cualquier sustancia material, puede producir ciertos efectos definidos sobre la vida química del cuerpo; por lo tanto, esas sustancias tienen el poder de cambiar las condiciones físicas y, en consecuencia, promover curas, cuando esos cambios particulares son necesarios para el bienestar del sistema; pero ese poder es limitado, y el cambio que la medicina producirá, dependerá en gran medida del estado de la mente del paciente en ese momento.

(27) La actitud de la mente del paciente en el momento de tomar el medicamento, modificará el efecto habitual de ese medicamento.

Esa actitud puede neutralizar, y con frecuencia lo hace, el efecto esperado de la medicina; y en muchos casos el efecto deseado por la medicina, es producido enteramente por la mente a través de la expectativa y la fe.

(28) Ciertos tipos de música, emociones estimuladas, la promesa de una recompensa, un nuevo propósito en la vida, un cambio agradable de trabajo, nuevas oportunidades, la aparición de mayores posibilidades -todo esto, y decenas de factores o experiencias similares-, invariablemente aumentan la actividad de la mente y las energías vitales del cuerpo-.

(29) Mediante el uso directo e inteligente de la mente, se puede prevenir o curar permanentemente cualquier dolencia física.



CAPÍTULO II

PROCESO METAFÍSICO DE CURACIÓN

Hay una creencia entre muchos, de que la curación mental y espiritual es producida por algún poder extraordinario o misterioso, un poder que es muy difícil de obtener si uno no lo posee naturalmente; pero cuando entendemos el poder que cura, o el proceso de curación, encontraremos que es muy simple, como todas las otras grandes cosas.

Toda curación es el resultado de un cambio mental, y los diversos sistemas de de curación que se emplean, son simplemente métodos diferentes, para producir la misma cosa: 'el cambio mental'.

El cambio mental, sin embargo, debe ser hacia estados de pensamiento más elevados y finos, o la curación no se producirá.

Y aquí encontramos la razón por la que los sistemas de pensamiento espirituales y metafísicos, suelen tener mucho éxito cuando intentan el arte de la curación.

Lo mismo ocurre con los diversos sistemas de sugestión optimista.

Cualquier sugestión que pueda producir un cambio elevado de la mente, producirá una curación siempre que se haga tal cambio, y esto es cierto aunque el sistema de sugestión empleado no sea exactamente científico, ni posea una comprensión completa de la verdad.

Los resultados beneficiosos que se derivan de las salidas para la salud, se producen a través de la misma ley: el cambio mental.



Nuevas escenas, nuevas asociaciones, nuevas experiencias, etc., producen nuevas impresiones en la mente, y éstas, si se disfrutan profundamente, cambiarán la mente.

Cuando uno espera recuperar su salud yéndose de viaje, los resultados suelen ser mejores, porque el cambio mental producido tendrá como objetivo la salud, y lo que la mente tiene como objetivo, siempre tiende a producirlo.

Nuestros pensamientos son creados a semejanza de las ideas que priman en la conciencia; por lo tanto, si la salud es el propósito predominante, las condiciones de salud serán naturalmente inculcadas en cada pensamiento.

En algunos casos, sin embargo, un cambio de escena no produce un cambio de mente, la razón es que la persona carece de impresionabilidad o las nuevas escenas carecen de impresionabilidad.

El médico que envía a sus pacientes lejos por su salud, está simplemente dándoles un tratamiento metafísico sin el nombre.

El objetivo real es alejar al paciente de su estado mental actual, y cualquier cosa que logre eso, puede producir una cura; pero es posible alejarse de su estado mental actual sin hacer un viaje a algún otro país, y generalmente es más conveniente.

Hasta hace poco la gente dependía de un cambio de ambiente para producir un cambio de mente, pero ahora estamos aprendiendo a cambiar nuestras mentes de la manera que queramos, independientemente de los ambientes en los que nos encontremos.

Estamos empezando a ser dueños de nosotros mismos, y estamos aprendiendo a vivir de tal manera que las condiciones externas ya no nos controlan.

Hemos descubierto que podemos cambiar nuestras propias mentes cuando queramos, y de la manera que queramos; también que los cambios mentales producen



cambios físicos, y que podemos ser completamente transformados a través de la renovación de nuestras mentes.

El secreto de toda curación y de todos los cambios en el cuerpo, la mente o la personalidad se revela así, y en lugar de ser un poder misterioso, es la simplicidad misma.

No es algo que esté más allá de nuestro alcance, sino un poder que utilizamos más o menos a diario: simplemente el poder de cambiar la mente.

Puesto que cualquier cambio en el sistema humano puede producirse a través de un cambio mental apropiado, nuestro propósito principal en este sentido será, por consiguiente, encontrar los mejores métodos para producir tales cambios, y no tendremos que buscar a lo largo y ancho para encontrar los métodos deseados.

El primer principio que hay que aprender es que todo cambio mental debe ser subconsciente; es decir, el cambio debe ser un cambio del corazón, o no se producirá ningún cambio en la vida.

El pensamiento del corazón es el pensamiento creado en el subconsciente, y como el pensamiento subconsciente es el único que produce efectos en el sistema, comprendemos fácilmente por qué el cambio debe ser subconsciente.

Cada idea o creencia que se imprime en la mente como un sentimiento profundo, entrará en el subconsciente. Por lo tanto, todo esfuerzo para cambiar la mente, debe hacerse en el sentimiento profundo.

El hecho de que el sentimiento juegue un papel tan importante a este respecto, demuestra por qué las mentes impresionables responden más fácilmente a los sistemas de curación que se basan en el cambio mental.

También explica por qué los sistemas emocionales y religiosos tienen tanto éxito en la curación, cuando intentan este fino arte.



Los métodos emocionales, sin embargo, no siempre producen resultados permanentes, mientras que los resultados que provienen de sistemas metafísicos profundos, son casi siempre permanentes.

El mejor sistema de curación sería, en consecuencia, un sistema en el que se combinaran el sentimiento y el intelecto, en el que se empleara lo emocional para dar un cambio mental rápido, y lo metafísico para establecer esos cambios de forma permanente.

Para producir el cambio mental, se pueden emplear tres factores diferentes: primero, nuevas impresiones del exterior; segundo, nuevas ideas formadas a través del proceso intelectual habitual; y tercero, nuevos estados de conciencia.

Esas impresiones que vienen del exterior producirán a veces cambios decididos en la mente subconsciente, aunque por regla general simplemente desvían la atención para que no piense en sus males.

Esto es importante, sin embargo, porque mientras piense profundamente en sus dolencias las imprime más profundamente en el sistema, y empeora las cosas.

Pero cuando deja de pensar en el problema, la naturaleza tendrá la oportunidad de restaurar la armonía y la salud sin ser interferida.

Cuando intente producir nuevas ideas a través de su propio pensamiento independiente, es bueno recordar que las ideas más sanas son siempre las que se obtienen del pensamiento sobre lo real, lo absoluto y lo perfecto; en otras palabras, el pensamiento metafísico es el más sano, siempre que sea verdaderamente metafísico y no especulativo; y todo pensamiento metafísico será verdadero y sano, si se basa en la más alta comprensión del ser humano sobre el ideal.

Para producir un cambio en la conciencia, se pueden emplear varios métodos. Cualquier cosa que toque la vida



interior, como la buena música, las palabras de inspiración, las experiencias mentales superiores, el crecimiento y la ascensión en la vida del alma y actitudes mentales similares, producirán nuevos estados de conciencia.

Si la atención de la mente se centra en la salud, mientras se produce el cambio de conciencia, el cambio mental que sigue, siempre tendrá la tendencia a producir una mejor salud.

Un cambio de conciencia es siempre el cambio más decidido, y por lo tanto debe buscarse con preferencia a cualquiera de los otros. Y la razón es que tal cambio afecta directamente a la vida real y a la acción de las fuerzas mentales; y éstas, a su vez, afectan a la vida química del sistema físico.

Siempre se requiere un cambio químico en el sistema antes de que la salud pueda ser restaurada, y sobre este principio pretenden trabajar los medicamentos; pero se ha demostrado a fondo que las fuerzas subconscientes de la mente, pueden producir cambios químicos en el cuerpo con mucha mayor rapidez y certeza, que cualquier medicamento tomado en el sistema.

Y lo que es importante, los cambios subconscientes serán cambios correctos, mientras que con demasiada frecuencia, los medicamentos producen el cambio químico equivocado, empeorando así las cosas.

En muchos casos las medicinas no producen ningún cambio químico en el sistema, y no hay cura a menos que el paciente tenga suficiente fe en la medicina; en ese caso el cambio es producido por la fe, y es bueno recordar a este respecto, que la fe puede producir cualquier cambio en el sistema que sea posible bajo la ley natural.

De todos los estados de la mente, el estado que suele describirse como fe, es el más profundo, el más grande, el más penetrante y el más poderoso.



Puesto que el cambio mental es el verdadero secreto de la curación, y puesto que este cambio debe ser hacia lo más alto, lo más fino y la naturaleza interior de la vida, los mayores resultados en la curación vendrían naturalmente de ese proceso mental, que siempre se mueve hacia el ideal; y eso es la fe.

La fe es ese estado mental que siempre asciende hacia lo más elevado y perfecto; de hecho, no es fe a menos que haya una ascensión mental hacia lo absoluto. La fe es un cambio mental normal y ascendente, y no hay cambio mental ascendente posible sin fe, porque todo proceso mental que tenga el poder de producir un cambio ascendente, debe ser inspirado por la fe.

Por esta razón, la fe nunca puede fallar, porque la fe es un cambio mental ascendente, y todo cambio mental ascendente producirá indefectiblemente, un cambio a mejor en el cuerpo.

Cuando tenemos fe en algo, elevamos la "**mente**". No importa en qué tengamos fe, el mero hecho de tenerla elevará la mente. La elevación de la mente provoca la renovación de la mente, y cuando renovamos nuestras mentes siempre cambiamos las cosas para mejor.

Cada acción subconsciente de la mente es una causa; y cuando la mente es llevada a un estado nuevo y más perfecto, todas estas causas se volverán mejores y más poderosas porque, en consecuencia, producirán efectos mayores y mejores.

Cuando la mente se eleva, todo el sistema se eleva y lleva a la libertad de lo más perfecto. El mismo proceso tiende a producir estados mentales correctos, y tales estados mentales son siempre conducentes a la buena salud.

Todas las impresiones saludables formadas en el subconsciente producirán efectos saludables en el sistema. Y todos los estados mentales ascendentes, ampliadores y



perfeccionadores, si se sienten profundamente, producen impresiones saludables en el subconsciente.

Esto demuestra que la fe nunca puede fallar, porque la fe siempre es ascendente, siempre se amplía, siempre se perfecciona y siempre se siente profundamente.

"Tal como es su fe, así será para usted" es una afirmación fuerte, pero sabemos que es absolutamente cierta cuando descubrimos lo que es realmente la fe, y el poder que tiene para hacer.

La fe despierta invariablemente los poderes de la vida interior, y esos poderes son más elevados y más fuertes que los que actúan en la personalidad externa.

Esos poderes, por lo tanto, pueden lograr más, y, lo que es bueno recordar, pueden lograr cualquier cosa porque son ilimitados.

El fracaso, sin embargo, se hace imposible cuando los poderes ilimitados están a la mano, así que, por lo tanto, nos damos cuenta de nuevo que la fe nunca puede fallar.

Se ha dicho que el cambio ascendente de la mente es el secreto de toda curación, independientemente de cuál sea el tratamiento, y como hay muchas maneras de producir tales cambios mentales, nuestro objetivo debe ser naturalmente encontrar el mejor modo; y encontramos la mejor manera en la fe.

Cómo asegurar la fe y cómo emplear la fe se convertirán, por tanto, en grandes cuestiones de este estudio.

La fe proviene de tener fe en todas las cosas y en todo momento. No hay nada que se desarrolle tan rápidamente con el uso como la fe, y la razón es que la actitud de la fe, es hacia lo más grande, lo más elevado y lo superior, en todo momento.

Tener fe y ejercerla es avanzar directamente hacia cosas más grandes. Por lo tanto, es auto acumulativa y se desarrolla



por sí misma, y demuestra muy positivamente la verdad de la afirmación de que al que tiene se le dará.

"Tengo fe" y "tengo fe en la fe" son afirmaciones que deberían emplearse constantemente, y el significado de esas afirmaciones debería sentirse siempre profundamente.

Siempre que piense en la fe o trate de ejercitarla, vuelva su mente hacia el gran interior, lo ilimitado, y trate de sentir que su conciencia entra en el aparente vacío con la seguridad de que todo es roca sólida.

Si su fe se ha desarrollado bien, sabrá, a través de sus propias percepciones interiores, que sea cual sea el reino en el que penetre su conciencia, sólo encontrará lo real y lo sustancial.

Entonces se da cuenta de que puede ir a cualquier parte del vasto mundo mental y siempre estará en tierra firme.

En la aplicación de las leyes de la curación mental y espiritual, el valor de tal comprensión es simplemente ilimitado, porque esos sistemas de curación dependen en gran medida de la comprensión de la realidad de lo verdadero.

Cuando la enfermedad está presente, el sistema está confuso; por lo tanto, si la mente puede cambiar a la armonía al entrar en la comprensión de lo que es siempre real, correcto, perfecto y absolutamente bueno, la recuperación de la salud debe seguir positivamente.

Mientras estemos en la conciencia de la armonía absoluta, no podemos conocer ni la confusión ni la perturbación de ningún tipo, y no podemos estar en una condición de mala salud, mientras estemos en un estado donde todo está bien.

El gran secreto de la curación, por lo tanto, es cambiar la mente de un estado de confusión, desorden y falsa acción, a un estado donde el bien absoluto se realiza para ser real, omnipresente y eterno. Es dejar las olas de tormenta de la



vida pervertida y aterrizar con seguridad en la sólida roca de la verdad absoluta.

Y aquí debemos recordar que no importa dónde se encuentre en este mar enfurecido, la fe le guiará con seguridad, certeza y rapidez al puerto de la paz perfecta.

Depender absolutamente de la fe es de la mayor importancia, porque la fe no puede fallar. Nosotros podemos fracasar, pero la fe nunca; y la razón por la que fracasamos es porque no aprovechamos la sabiduría más elevada, la perspicacia superior y los poderes más poderosos que se nos pueden dar a través de la fe.

A este respecto, debemos comprender plenamente que la fe no es una creencia ciega; la creencia puede ser ciega, pero la fe lo ve todo.

La fe asciende constantemente hacia cada vez mayor luz, porque la fe es la mente que crece hacia la luz.

Cuando dice que toma las cosas por fe, en realidad quiere decir que una visión superior le ha informado de que esas cosas deben ser tomadas, y que será muy provechoso de alguna manera que lo haga.

Cuando trata de ayudarse a usted mismo o a otros, esta toma de las cosas por fe, demostrará ser el único camino perfecto para obtener resultados notables.

La fe declara que todas las cosas son posibles, y después de hacer esta declaración, la fe procede a despertar esos poderes más grandes en su vida, más grandes y más altos a través de los cuales, la mente puede obtener la capacidad de hacer las mismas cosas que la fe declaró que se pueden hacer.

La fe sabe que en el gran interior hay salud en abundancia; que el ser real está siempre bien, y que hay suficiente poder a mano para llevar esta salud perfecta con evidencia positiva y tangible, a cada parte del sistema físico.

La fe no sólo sabe eso, sino que actúa de acuerdo con sus convicciones.



El resultado es que lo que tomamos por fe, lo recibimos por fe, y lo encontramos muy sustancial, profundamente real y absolutamente bueno.

Lo que recibimos a través de la fe es siempre bueno, porque la fe es la ascensión continua de la mente hacia lo absolutamente bueno.

La fe también puede definirse como la ascensión de la mente a la verdad absoluta; por lo tanto, cuanta más fe tengamos, más comprenderemos de la verdad; y es la comprensión de la verdad lo que trae la emancipación completa.



CAPÍTULO 3

PODER CURATIVO DEL PENSAMIENTO

Hacer una aplicación práctica de estos principios en la cura de los males humanos, debe ser el proceso metafísico el que debe ser empleado, y es la razón por la cual será evidente, cuando consideremos el verdadero significado de la metafísica.

Sin embargo, cuando se emplea el término metafísica en relación con el pensamiento moderno, o con cualquier aspecto de este estudio, no nos referimos a esas vagas especulaciones sobre la mente que clasifican los elementos de la misma, como partes de lo incognoscible, ni tampoco nos referimos únicamente a ciertas fuerzas o cualidades mentales que no tienen una conexión directa con la vida práctica y cotidiana.

La metafísica moderna, en su sentido más amplio, incluye todo el campo de la mente y la conciencia, y se ocupa del estudio científico y la aplicación práctica de todas las fuerzas, elementos, poderes, estados, cualidades y atributos que pueden existir en el gran dominio mental.

El mundo metafísico, en términos generales, incluye el mundo mental, el mundo moral, el mundo espiritual y todos los mundos de la conciencia; y la metafísica, tal como se aplica en este sentido, constituye el arte de aplicar cualquier fuerza o elemento comprendido en el mundo metafísico, con el fin de prevenir o eliminar los males humanos, ya sean mentales, físicos o morales.

La metafísica en su interpretación moderna, significa el uso científico de los poderes más elevados de la mente, para las necesidades de la vida práctica, y entre estos poderes superiores, el poder del pensamiento ocupa la posición más prominente.



El principio que subyace en el poder del pensamiento, que es el principio psicológico, se convierte por lo tanto en el principio fundamental en la ciencia y arte de la curación; y aunque un número de fuerzas mentales, morales y espirituales pueden ser llamados a la acción en este modo de curación, todavía todas esas fuerzas deben expresarse a través del poder del pensamiento.

La gran acción central en el mundo metafísico es la mente en acción.

Cómo actúa la mente, determina cómo otras fuerzas metafísicas deben actuar; y la forma en que la mente está armonizada con esas funciones, determina cuán poderosa y eficiente debe ser la acción de la mente.

El secreto, por lo tanto, del proceso metafísico de la curación es, en primer lugar, para poner en acción los poderes del pensamiento que naturalmente producen la salud; y en segundo lugar, para aumentar esos poderes mediante la combinación de todas las demás fuerzas metafísicas y elementos, con el poder curativo del pensamiento.

Cualquier método de curación que no da el primer lugar al poder del pensamiento, no se basa en el principio fundamental de la metafísica, ni es un método en perfecta armonía con las leyes de la naturaleza, porque la naturaleza ha dado el mayor poder en la vida humana, a la fuerza del pensamiento.

Por otra parte, cualquier sistema de curación que dependa directamente del poder del pensamiento, pero que no combine con ese poder del pensamiento todas las demás fuerzas y elementos del dominio humano, es igualmente incompleto y no está en armonía con la ley natural.

Para formular un sistema perfecto de prevención y curación, un sistema que aplique armoniosa, conjunta y eficazmente, todos los elementos productores de salud en la



vida humana, el poder del pensamiento debe ser el canal directo de aplicación.

Todo lo que desde el lado metafísico pudiera aumentar el poder del pensamiento, debería emplearse en conjunción con ese poder, y todo lo que desde el lado físico hiciera al cuerpo más sensible al poder curativo de los elementos más finos de la mente y el alma, debería emplearse en perfecta armonía con el proceso metafísico.

Tal sistema, por lo tanto, no sólo invitaría, sino que exigiría una vida higiénica, una dieta sana, aire puro, ejercicio físico razonable, hábitos templados, remedios naturales, una buena enfermería, e incluso medicinas no venenosas y cirugía de sentido común, cuando éstas tiendan a colocar el cuerpo en el estado más receptivo posible para el poder curativo del pensamiento.

Estos métodos externos, sin embargo, no deben ser considerados como los poderes que curan.

El poder del pensamiento debe ocupar esa posición, no sólo en la mente del paciente y del médico, sino también en la mente de todos aquellos que están de alguna manera interesados en el caso.

Siempre debemos pensar en el poder del pensamiento como el principal poder de curación. Siempre debemos dar a este poder las mejores condiciones posibles, tanto físicas como metafísicas, a través de las cuales trabajar.

El poder del pensamiento es poderoso, pero eso no es razón para que pongamos obstáculos físicos en su camino en forma de vida antihigiénica, aire impuro, alimentos insalubres, hábitos destemplados y similares; tampoco hay ninguna razón por la que no debamos eliminar las obstrucciones físicas con medios físicos cuando esto se puede hacer con seguridad y eficacia.

Depender totalmente de los medios externos, sin embargo, es disminuir el poder del pensamiento y, en



consecuencia, disminuir el poder de la naturaleza para restablecer las condiciones normales; pero siempre que el poder del pensamiento se da el primer lugar en cada etapa del proceso curativo, aumentará su eficiencia, aunque muchos métodos externos se emplean al mismo tiempo.

El principio es depender del poder del pensamiento, y hacer que el poder tan fuerte y eficaz como sea posible, pero mientras que este poder se está aplicando, cualquier método externo que puede hacer que el cuerpo más sensible al pensamiento, o que puede ayudar al proceso de curación natural, no sólo es permisible, pero exigió.

No hay guerra entre lo físico y lo metafísico. Ambos no son antagónicos. Al contrario, se necesitan mutuamente, pero lo físico es el sirviente y lo metafísico el maestro.

Por lo tanto, en un sistema terapéutico completo, el metafísico debe ser considerado como el médico, mientras que se espera que el físico ayude de todas las maneras posibles.

Colocar lo metafísico en primer lugar es actuar en perfecta armonía con la naturaleza, porque cada acción del cuerpo se origina en la mente, y cada función del cuerpo está gobernada por la mente.

Las acciones voluntarias del cuerpo son producidas por la parte consciente de la mente, y las acciones involuntarias son producidas por el subconsciente.

Incluso lo que se llama los esfuerzos de la naturaleza para restaurar las condiciones normales, es un proceso que se rige completamente por el lado subconsciente de la mente.

Es el subconsciente el que dirige la fuerza vital del sistema en la curación de la herida o en la sustitución del tejido sano donde se ha vencido la enfermedad.

Es el subconsciente el que devuelve la carne al cuerpo demacrado cuando la fiebre ha sido eliminada, y es el subconsciente el que gradualmente que restablece



gradualmente la energía, la fuerza y el vigor durante el período de convalecencia.

Es el subconsciente que gobierna todos los procesos en el sistema humano que hablamos de la naturaleza, y como el subconsciente puede ser asistido, modificado, cambiado o "gobernado por el poder del pensamiento consciente, nos damos cuenta de lo que es un poder en el poder del pensamiento cuando se emplea inteligentemente.

Cada fuerza latente que se encuentra en el cuerpo responde a la mente subconsciente; y la mente subconsciente responde al poder del pensamiento.

Por lo tanto, el poder del pensamiento es necesariamente el gran poder central, tanto en el físico y los dominios metafísicos del ser humano, y por esta razón se convierte en el factor más importante en ese sistema de curación que pretende ser fiel a la naturaleza, fiel a las leyes de la vida y fiel a todo el ser del ser humano.

Para ejercer el poder del pensamiento en la curación de cualquier enfermedad, física, mental o moral, el primer esencial es entrenar a todo el sistema a depender absolutamente del poder del pensamiento para la salud, la integridad y la fuerza.

Este paso no sólo aumentará los poderes productores de salud del pensamiento, sino que también hará que cada parte del cuerpo responda más a las fuerzas curativas de la mente y el alma.

Cuando el cuerpo responde fácilmente a esas fuerzas más finas, cualquier enfermedad amenazante puede ser cortada de raíz casi instantáneamente, simplemente utilizando el poder del pensamiento de acuerdo con las leyes de la metafísica aplicada.

Para entrenar al sistema físico a depender de las fuerzas superiores poder para la salud perfecta y responder a ese poder siempre que haya un deseo de producir salud o



Para aumentar la vida de la salud, debe prestarse una atención constante a esa relación interior o superior que existe entre lo físico y lo metafísico.

Debemos pensar mucho en cómo la mente afecta al cuerpo y cómo la acción mental origina y gobierna la acción física. Deberíamos darnos cuenta del hecho de que los estados mentales tienen una tendencia a convertirse en condiciones físicas, y que cualquier estado mental positivo puede eliminar una condición física opuesta correspondiente.

También debemos darnos cuenta de que todas las fuerzas vitales del sistema humano, incluso las fuerzas químicas, no sólo pueden ser afectadas, sino que constantemente están siendo afectadas, modificadas y cambiadas por la fuerza del pensamiento, la mente y el alma.

El primer paso en la recuperación de la salud a través del proceso metafísico, no es aprender a ejercitar algún nuevo poder mental, sino aprender a hacer sano el pensamiento común y corriente.

De hecho, la mente está tan estrechamente relacionada con el cuerpo, que si el pensamiento cotidiano fuera sano, y siempre sano, el cuerpo gozaría de perfecta salud durante toda la vida.

El poder del pensamiento puede emplearse a favor o en contra del bienestar del sistema humano, y lo que sea, depende de si el pensamiento es sano o no.

Para distinguir entre el pensamiento sano y el que no lo es, se necesita una clara comprensión de la metafísica general, aunque cualquiera puede encontrar fácilmente la línea que separa los dos modos de pensamiento.

El pensamiento sano es el resultado de cualquier acción mental que sea constructiva en su tendencia, y que tiene a la vista el ideal, mientras que cualquier acción mental que no es



naturalmente constructiva y que se aleja del ideal, es siempre insana y perjudicial.

Cuando las acciones de la mente se mueven hacia el ideal, todo en el sistema humano tiene una tendencia a salir de las condiciones presentes, y el camino natural hacia la libertad es salir de lo menor y lo adverso, hacia lo mayor, lo mejor y lo ideal.

Para entrenar la acción de la mente a moverse hacia el ideal, lo primero esencial es imprimir el ideal en cada estado mental y en cada elemento de la conciencia.

El ideal de cualquier cosa es aquello que contiene la cosa misma que se desea.

Por lo tanto, avanzar hacia el ideal es entrar en lo que se quiere. Avanzar hacia el ideal es hacer realidad el ideal; avanzar hacia la luz es ganar cada vez más luz, y la mente se mueve hacia y dentro de lo que se imprime constantemente en el pensamiento y la conciencia.

Para imprimir el ideal en la mente, la existencia del ideal debe estar constantemente en la mente; es decir, pensar y afirmar que se tiene en el ideal lo que se quiere en lo real.

Así incorpora el ideal en todas las formas. Hace que todo su pensamiento sea ideal; y el pensamiento ideal es un pensamiento sano.

Tal pensamiento producirá una salud mental perfecta, y cuando la mente está perfectamente bien, el cuerpo también estará perfectamente bien.

Piense con profundidad y sentimiento que está bien, y le da a su pensamiento el poder de hacerle bien.

Cada pensamiento que piensas tiene un poder interior.

Este poder interior es exactamente como el pensamiento mismo, en cuanto a su naturaleza y calidad, y expresará esa naturaleza y calidad en el cuerpo.



Este es uno de los hechos supremos de la metafísica. Lo que le da a su pensamiento se lo da a su cuerpo, y lo que piensa en su pensamiento lo trabaja en su cuerpo.

Cuando piensa siempre que está bien, piensa salud en cada pensamiento, y el poder interior de cada pensamiento expresará salud en el cuerpo.

Por lo tanto, no puede haber enfermedad en su cuerpo mientras todo su pensamiento esté dando salud a su cuerpo, porque todo el sistema estará tan completamente lleno de la vida y el poder de la salud que ninguna condición adversa puede ganar un punto de apoyo.

Sin embargo, la mente promedio, no tiene el hábito de pensar en la salud, y una gran parte del pensamiento producido en la mente promedio no piensa en lo mejor y lo ideal.

Para entrenar la acción de la mente a moverse hacia lo ideal, lo primero esencial es imprimir el ideal en cada estado mental y en cada elemento de la conciencia.

Lo ideal de cualquier cosa es aquello que contiene la cosa misma que se desea. Por lo tanto, avanzar hacia lo ideal es entrar en lo que se quiere.

Avanzar hacia lo ideal es hacer realidad el ideal; avanzar hacia la luz es ganar cada vez más luz, y la mente se mueve hacia dentro de lo que se imprime constantemente en el pensamiento y la conciencia.

Para imprimir el ideal en la mente, la existencia del ideal debe estar constantemente en la mente; es decir, pensar y afirmar que se tiene dentro del ideal, lo que se quiere en lo real.

Así usted incorpora el ideal en todas las formas.

Hace que todo su pensamiento sea ideal; y el pensamiento ideal es un pensamiento sano. Tal pensamiento producirá una perfecta salud mental, y cuando la mente está



perfectamente bien, el cuerpo también estará perfectamente bien.

Piense con profundidad y sentimiento que está bien, y le da a su pensamiento el poder de hacerle bien.

Cada pensamiento que usted tiene, posee un poder interior. Este poder interior es exactamente como el pensamiento mismo, en cuanto a su naturaleza y calidad, y expresará esa naturaleza y calidad en el cuerpo.

Este es uno de los hechos supremos de la metafísica. Lo que le da a su pensamiento se lo da a su cuerpo, y lo que piensa en su pensamiento lo trabaja en su cuerpo.

Cuando piensa siempre que estás bien, piensa salud en cada pensamiento, y el poder interior de cada pensamiento expresará salud en el cuerpo. Por lo tanto, no puede haber enfermedad en su cuerpo mientras todo su pensamiento esté dando salud a su cuerpo, porque todo el sistema estará tan completamente lleno de la vida y el poder de la salud, que ninguna condición adversa puede ganar un punto de apoyo.

La mente promedio, sin embargo, no tiene el hábito de pensar en la salud, y una gran parte del pensamiento producido en la mente promedio no es saludable, la razón es que no se ha hecho ningún esfuerzo sistemático para aplicar la mente directamente en la promoción del bienestar del sistema humano; pero mediante la afirmación del ideal, el pensamiento sano se convertirá en un hábito, y el poder de cada pensamiento promoverá la realización del ideal.

La afirmación "***Estoy bien***" debe ser utilizada constantemente con la más profunda y sincera actitud de comprensión a fin de asegurar una base para el pensamiento saludable.

A esta afirmación deben añadirse todas las afirmaciones constructivas que sean necesarias para expresar lo verdadero, lo perfecto y lo ideal en cada parte de la vida humana.



El principio es pensar constantemente que se está bien y no permitirse nunca pensar lo contrario. Así dará al poder del pensamiento el poder de producir salud, y tal pensamiento impregnará cada parte de su cuerpo con la vida misma de la salud.

Dando expresión a la idea de salud en cada estado mental, y en cada acción de conciencia y sentimiento, añade el poder productor de salud al poder del pensamiento.

Su pensamiento sano se fortalece de todas las fuentes, y todo lo que usted hace tenderá a hacer su sistema cada vez más saludable.

Para añadir poder productor de salud al poder del pensamiento, deben eliminarse estados mentales como la ira, la preocupación, la depresión y la duda; y establecerse en su lugar estados como la fe, el amor, la paz, la alegría y la armonía.

Elimine todo pensamiento negativo; es decir, nunca piense en lo que es adverso, o en lo que no desea que forme parte de su vida.

Piense sólo en aquellas cosas más grandes y mejores que desea, y continúe con la fe positiva de que las obtendrá.

Viva en el lado soleado; cuente todo con alegría; crea firmemente que todas las cosas están trabajando para un bien cada vez mayor para usted, y está decidido a demostrarlo en una medida cada vez mayor.



CAPÍTULO 4

FUERZA INTERIOR DEL PENSAMIENTO

Hay ciertas formas de acción mental que ejercen un poder directo sobre la personalidad humana, mientras que hay otras formas de acción mental que no ejercen ese poder.

Cómo distinguir entre las dos es un gran problema, y un problema muy importante, porque encontrar la solución es encontrar el verdadero secreto de los resultados prácticos en el campo metafísico.

Aquellos que han tratado de obtener resultados a través de la aplicación del pensamiento correcto, han encontrado que a veces los resultados llegaron casi instantáneamente, mientras que otras veces parecía casi imposible lograr algo, aunque se emplearan los mismos métodos al pie de la letra.

Luego hay muchos que nunca aseguran ningún resultado aunque apliquen el mismo principio, como los que tienen un éxito excepcional, y la razón parece un misterio.

El misterio desaparece, sin embargo, cuando aprendemos que el pensamiento no se convierte en poder a menos que la fuerza interior del pensamiento se ponga en acción.

Dos personas pueden, con el mismo entusiasmo y perseverancia afirmar "*estoy bien*"; una no encuentra ningún cambio, mientras que la otra comienza a curarse de inmediato, y pronto se restablece la salud perfecta.

La misma idea y el mismo método fueron empleados en cada caso, pero sólo en uno el pensamiento se convirtió en poder.

Del mismo modo, dos personas de igual inteligencia pueden vivir según el mismo sistema de metafísica o idealismo.



La una gana terreno cada día, mientras que la otra no encuentra condiciones mejores que las que tenía mientras empleaba sus anteriores modos de pensamiento desordenados.

Es evidente, por lo tanto, que no es el pensamiento mismo el que produce resultados, sino algún poder que está detrás o dentro del pensamiento.

No hay una fuerza interior en toda acción mental. Esta fuerza está oculta, por así decirlo, en cada pensamiento, pero no se despierta en cada pensamiento.

Cuando se despierta el pensamiento, se vuelve vivo con el poder, y produce resultados de acuerdo a su naturaleza.

Cuando piense en la salud, y despierte la fuerza interior de cada pensamiento, dará a cada pensamiento el poder de producir salud.

En consecuencia, esos pensamientos producirán salud en su sistema con la misma seguridad que el fuego produce calor.

Cuando piensa en la paz y siente la acción de esta misma fuerza interior, el mismo pensamiento que piensas se convertirá en un poder para la paz.

De esta manera, puede restablecer la paz y la armonía perfectas en su sistema en unos pocos segundos, sin importar lo agitado o perturbado que esté.

La fuerza interior del pensamiento, cuando se despierta, expresará y producirá la naturaleza exacta del pensamiento; y por lo tanto, lo que usted desee que produzca su pensamiento, si piensa el pensamiento correcto y vivo, los resultados vendrán como esperaba.

Pensar el pensamiento correcto es simple; todo lo que es necesario para propósitos generales es afirmar que usted es lo que desea realizar y expresar a través del cuerpo, la mente y la personalidad, y formar en la mente una imagen mental



tan clara como sea posible, de esas condiciones que desea producir en usted mismo.

Si desea producir salud, afirme mentalmente: "***Estoy bien***", "***Soy fuerte***", "***Soy fuerte y estoy bien***", "***Estoy perfectamente entero y sano de principio a fin***", "***La salud absoluta llena y emociona cada átomo de mi ser***", y afirmaciones de naturaleza similar.

Piense en estos pensamientos una y otra vez con profunda convicción hasta que su mente esté realmente llena de ellos; y al mismo tiempo imagine mentalmente la condición de salud en cada parte de su sistema.

El otro elemento esencial es pensar en pensamientos vivos; y aquí está el problema, el principal escollo de aquellos que no han conseguido los resultados deseados mediante el proceso metafísico.

No importa lo mucho que afirme esta o aquella afirmación, o lo bien que pueda imaginarse ciertas condiciones en su mente, no tendrá resultados a menos que su pensamiento esté vivo.

Su pensamiento no tendrá poder para producir el efecto deseado en su cuerpo a menos que despierte la fuerza interior de ese pensamiento.

Hay algunas mentes que son naturalmente conscientes de esta fuerza interior, o lo que puede llamarse la fuerza más fina, el espíritu o el alma del pensamiento, y, por lo tanto, toman naturalmente la metafísica y el idealismo, asegurando buenos resultados desde el principio.

Otros, sin embargo, tienen que adquirir esta conciencia más fina antes de que haya algún poder en su pensamiento; pero esto no es difícil.

Los que han obtenido resultados pueden pensar que su comprensión de los principios del pensamiento correcto es



mucho mejor que la de los que fracasan, pero esto no es necesariamente cierto.

Muchos de los que tienen éxito en la metafísica tienen muy poca comprensión de los principios involucrados, mientras que no pocos de los que entienden la metafísica tan perfectamente como las matemáticas, no aseguran ningún resultado; la razón es que los primeros expresan naturalmente esta fuerza interior a través de cada pensamiento, mientras que los segundos no lo hacen.

La comprensión del principio metafísico es necesaria para obtener los mejores resultados. Nadie puede lograr mucho sin esta comprensión, pero el despertar de la fuerza interior del pensamiento es igualmente importante.

Por lo tanto, cada persona, no importa lo bien que haya tenido éxito hasta ahora, debe aprender más plenamente cómo despertar y dirigir esa fuerza interior que está latente en todo el pensamiento humano.

Podemos depender de las dotes naturales hasta cierto punto, pero para ir más lejos debemos tomar el control consciente de nuestros poderes, y desarrollarlos como se requiere para el propósito mayor en vista.

Lo que usamos conscientemente, inteligentemente, y de acuerdo con la ley conocida, siempre produce resultados mucho mayores que lo que usamos naturalmente mientras ignoramos la ley.

Aquellos que dependen de sus propios esfuerzos decididos en lugar de los dones de la naturaleza, siempre suben a lo más alto de la escala. Lo mismo ocurre en el campo de la metafísica práctica.

Para despertar la fuerza interior del pensamiento, dé espíritu a todo su pensamiento; es decir, dé profundidad de vida y sentimiento a su pensamiento, y dé lo que puede llamarse la acción del alma, a cada acción mental.



Esta fuerza no es contundente y no es puramente mental, sino que contiene un elemento mucho más fino y fuerte que las energías habituales de la mente. De hecho, esta fuerza interior tiene un tremendo poder cuando se realiza profundamente y se concentra adecuadamente.

Cuando se despierta completamente, no hay enfermedad en el cuerpo que esta fuerza no pueda eliminar, y no hay ninguna condición adversa en el sistema humano que no pueda corregir.

Cuando los fracasos ocurren mediante el uso del proceso metafísico, la causa puede encontrarse en el hecho de que esta fuerza interna no está viva en los pensamientos que tenemos; y sin la acción viva de esta fuerza interna, la mente no tiene prácticamente ningún poder sobre el cuerpo; pero cuando esta fuerza interna está viva en cada acción mental, el poder de la mente sobre el cuerpo se vuelve extraordinario.

Esta fuerza es totalmente distinta de la acción intelectual o del sentimiento o la voluntad ordinarios.

Es una fuerza por sí misma, y llena cada pensamiento, como diríamos que el alma llena el cuerpo.

Para despertar esta fuerza, o mejor dicho, para ponerla en acción en cada pensamiento, es necesario un sentimiento consciente y profundo; y se requiere una voluntad profunda, fuerte y positiva para dirigirla.

Pero tanto el sentimiento, como la voluntad, deben ser entrenados para sondear las profundidades del sistema humano, ya que la mera acción superficial, por muy seria o decidida que sea, no servirá de nada.

El objetivo debe ser entrenar la conciencia para captar realmente este elemento más fino en el pensamiento, y a medida que la conciencia se adentra cada vez más en el mundo interior del pensamiento, esta fuerza más fina surge



con cada vez más poder hasta que cada pensamiento que piensas es un poder.

Entonces utilice la sabiduría en su pensamiento y los resultados que obtendrá en adelante serán realmente notables.

Cuando cada pensamiento que se piensa tiene el poder de producir un efecto definido sobre el cuerpo, el carácter o la mentalidad, se puede permitir pensar sólo en los pensamientos sanos y verdaderos, y por lo tanto será necesario adoptar un sistema completo de pensamiento científico y constructivo para el uso diario.

Procure vivir, no en la superficie de su mente, sino en el espíritu mismo de su mente.

No piense mecánicamente, sino con sentimiento, espíritu y el alma; y cada vez que proceda a utilizar el poder del pensamiento en la producción de resultados definidos en su sistema, tales como la salud, la vida, la armonía, la paz y la pureza, entre en la vida más fina, más profunda, más fuerte de su pensamiento.

Trate de sentir la fuerza interior del pensamiento cuando usted piensa.

Pronto conseguirá hacerlo casi en cualquier momento; y cuando lo haga su pensamiento se convertirá en poder real.

Cuando esta fuerza interior se pone en acción y se hace viva en cada pensamiento, se hace posible el dominio completo de cada condición física.

Usted puede entonces eliminar de inmediato cualquier condición adversa de su sistema, porque ha liberado esa fuerza de pensamiento que es tan profunda que socava todo lo que no está en armonía con el verdadero orden de la ley natural.

Esta fuerza más fina, cuando se pone en acción en su sistema, eliminará el mal, lo consumirá como con fuego, y dará vida y poder a cada función y facultad que pueda poseer.



Cuando su pensamiento es correcto, la fuerza interior de su pensamiento le dará el poder de hacer cualquier cosa que piense hacer.

Por lo tanto, cuando adopte un sistema completo de pensamiento científico y constructivo y despierte la fuerza interior de su pensamiento, su vida estará en sus propias manos y tendrá el poder de producir y construir cualquier condición deseable de cuerpo, mente o personalidad que pueda desear.

Reglas especiales

Para aplicar los principios y métodos de este trabajo, de la manera más exitosa, para el logro de la salud, deben ser observadas las siguientes reglas tan estrechamente como sea posible.

1. Manténgase en un estado de ánimo tranquilo, armonioso y bien dispuesto en todo momento y bajo cualquier circunstancia, y sepa que tal estado de ánimo hará que su sistema aumente su energía vital, y que retenga toda esa energía.

2. Esté decidido a asegurar y mantener una salud perfecta. Concentre toda su atención en la realización de la salud perfecta, y crea firmemente que ganará terreno de manera constante.

3. Entréñese para sentir que hay vida, salud y plenitud en abundancia en cada átomo de su sistema, y haga que este sentimiento sea tan profundo y tan realista, que pueda sentir realmente que la vida y la salud llegan a cada parte de su cuerpo.

4. Aprenda a pensar en la salud. Déle a cada pensamiento la idea de salud, e imprima su más perfecta



concepción de la salud en cada pensamiento o estado mental que tenga.

Piense constantemente en sí mismo como si estuviera perfectamente bien.

Piense en sí mismo como fuerte, y piense en sí mismo como ganando en salud y fuerza constantemente.

5. Véase bien en su propia imaginación.

Siempre que piense en sí mismo, visualícese con el ojo de la mente como si estuviera perfectamente bien y fuerte.

Haga que esa imagen ideal de sí mismo sea lo más clara y nítida que pueda, y medite en ella con alegría expectante muchas veces al día.

6. Siempre que recuerde el dolor, la enfermedad o el desorden, dirija su atención positivamente al más elevado y mejor pensamiento de salud, vida y armonía que pueda formar en su mente.

Dedique un sentimiento profundo y sincero a este esfuerzo, y sepa que en el momento en que produzca un cambio a mejor en su mente, se dará cuenta de un cambio a mejor en su cuerpo.

7. Continúe con un estado de ánimo alegre. Sea siempre alegre, y siéntalo con todo su corazón.

Viva en el lado soleado de su vida.

Piense en el lado bueno de todo.

Busque el lado bueno de todo, y espere encontrar cada vez más de este lado bueno cada día.

Entrene a su corazón para que cante y a su alma para que se alegre en todo momento, y sepa que cuanto más felicidad real sienta, más salud y vigor tendrá en la mente, el cuerpo y la personalidad.



8. Viva en el piso superior de la mente. Dése cuenta de que está por encima de la mente y el cuerpo, que tiene el control total de la mente y el cuerpo, y que expresa toda su vida y su poder a través de cada parte de la mente y el cuerpo.

Piense que vive en una atmósfera superior y más fina de pensamiento y vida, donde la libertad es completa, donde el poder es ilimitado y donde todo está siempre bien.

9. Busque la salud, la vida y la fuerza en todo el mundo.

Cuando vea la enfermedad en cualquier lugar, piense más profundamente en la perfecta salud que hay en la vida real de todos, y espere que esa perfecta salud se exprese en una medida cada vez mayor.

Acostúmbrese a tomar nota y a destacar lo bueno y lo sano que encuentre en todas las personas que conozca, y no dude en hablar de estas cosas mejores, en cada oportunidad disponible.

10. Viva mentalmente en una atmósfera sana.

Mantenga su mente en paz y orden, absolutamente libre de conflictos o discordias de cualquier tipo.

Llene su mente por completo con pensamientos de lo bueno, lo verdadero, lo fuerte, lo perfecto, lo bello y lo ideal; y disfrute mucho morando en esos pensamientos tan frecuentemente como pueda encontrar tiempo.

11. Crea plenamente en los métodos que emplea para obtener salud y fuerza.

Sepa en su interior que esos métodos pueden producir los resultados que desea.

Tenga una fe ilimitada en sí mismo, en los pensamientos de salud que piensa, y en todo lo que puede hacer para producir salud.



Tenga una fe ilimitada en el bien que hay en usted, y en todo lo que le rodea, y en ese poder superior en el que vive, se mueve, y tiene su ser.

12. Cuando las cosas no parezcan cambiar para mejor como lo desea, sepa que el mal seguramente pasará, mientras que el bien aumentará perpetuamente.

Entonces ponga su voluntad en su propósito.

Sepa que puede cambiar la marea a su favor.

Sea fuerte y persistente.

Proceda a aplicar todo lo que sabe que vale la pena.

Haga el mejor uso de todo lo que vale la pena que hay en usted.

Piense, actúe y trabaje en esa comprensión sublime que le hace sentir que está lleno y rodeado del poder ilimitado del Infinito; y proceda en la conciencia de la gran verdad de que todas las cosas son posibles para quien vive y trabaja en tal poder.



CAPÍTULO 5

RENUEVE SU MENTE Y SEA BUENO

Que la mente ejerce un gran poder sobre el cuerpo, que cada estado mental es una causa que produce su correspondiente efecto sobre las condiciones morales, mentales y físicas del individuo, y que cada pensamiento es una fuerza que puede cambiar, transformar o al menos modificar casi todo en el sistema humano, son hechos que ya no se discuten.

El lado metafísico del ser humano, está recibiendo ahora su debida atención, y los hechos que acabamos de exponer están siendo firmemente establecidos entre todos los que los discernen.

Conociendo el hecho, por lo tanto, de que la mente y el pensamiento tienen un poder tan grande sobre el sistema humano, y que toda la vida depende por sus cualidades y condiciones, de la naturaleza del propio pensamiento, nos encontramos cara a cara con un principio de proporciones estupendas; y no podemos avanzar mucho en nuestro estudio de este principio, antes de descubrir que un cambio de pensamiento significa un cambio de prácticamente todo, y por lo tanto nos damos cuenta de que hacer el cambio adecuado de pensamiento, es tan importante que nada en la vida podría ser más importante.

Los estudiantes de Metafísica en general, comprenden que la renovación de la mente significa una renovación de todo en la vida; pero cambiar el pensamiento a voluntad, y producir esos cambios mentales que deseamos, es un arte que la mayoría no ha dominado, siendo la razón que es mucho más fácil creer que actuar; aunque es un hecho que debemos recordar bien en este sentido, que toda posibilidad puede ser elaborada y hecha realidad en la vida de cualquiera.



Cuando consideramos el tema del cambio mental y de la renovación de la mente, encontramos que hay dos maneras en las que esto puede llevarse a cabo.

Podemos cambiar nuestro pensamiento a través de las impresiones recibidas desde el exterior, o a través de las percepciones desarrolladas desde el interior.

Podemos renovar la mente viviendo entre nuevas escenas y ambientes, o podemos lograr el mismo resultado dirigiendo nuestra mente para que viva en un nuevo campo de conciencia; aunque encontraremos que donde miles cambian sus pensamientos por el primer plan, sólo unos pocos lo hacen por el segundo.

Es un hecho bien conocido que podemos cambiar y renovar la mente sin cambiar los ambientes externos, pero nunca se ha considerado de verdadera importancia.

Pronto aprenderemos, sin embargo, que es de la mayor importancia, y también encontraremos que nadie puede alcanzar la emancipación completa, o realizar un crecimiento constante de la mente y el alma, hasta que pueda cambiar su pensamiento desde el interior, de acuerdo con sus deseos.

Los médicos envían lejos a sus pacientes, porque saben que un cambio les hará bien; pero ¿en qué consiste el cambio y por qué resulta beneficioso?

Simplemente en esto: en que se conoce a personas diferentes, en que aparecen constantemente casas y paisajes extraños, y en que lo que se oye o se ve, difiere más o menos de lo que se experimentaba en la localidad anterior.

El nuevo lugar no tiene ningún poder mágico de curación, no aporta al sistema ningún elemento nuevo, y no tiene ninguna virtud especial en ninguna línea.

Salvo algunas excepciones, un lugar suele ser tan bueno como otro. Encontramos en cada lugar la misma tierra, la misma atmósfera y las mismas fuerzas naturales.



Pueden existir algunas ligeras modificaciones, pero donde hay algunas condiciones superiores en el nuevo lugar, hay otras condiciones que son inferiores.

Cuando vamos a un nuevo lugar para asegurar un cambio, encontramos que muchas de las personas en ese nuevo lugar planean ir a otro, para poder tener un cambio; en consecuencia, no es el lugar lo que es beneficioso, sino el cambio; y el cambio es beneficioso porque se obtienen nuevas impresiones en su mente.

Obtiene algo diferente en lo que pensar, y su pensamiento se renueva más o menos.

Un cambio de pensamiento, según las conocidas leyes metafísicas, produce un cambio en el sistema.

Las condiciones viejas y pesadas desaparecen con la llegada de lo nuevo, y usted siente un alivio. Por eso el cambio es beneficioso.

Desplazarse por la salud, es tomar un curso de tratamiento metafísico de las formas visibles de la naturaleza, y los resultados dependerán en gran medida de la impresión favorable que esas formas causen en su mente.

Lo que ve, oye o experimenta es diferente, y produce diferentes impresiones en su mente.

De estas diferentes impresiones surgen diferentes pensamientos, diferentes emociones y diferentes estados mentales. Hay un cambio de mente y de pensamiento, al que sigue invariablemente un cambio en el sistema físico.

Todos sabemos que un nuevo pensamiento produce una nueva vida, y que nuevas impresiones en la mente, producen un nuevo pensamiento.

Estas nuevas impresiones pueden no ser todas sanas, pero siempre son diferentes, y las antiguas se modifican en cierta medida.

Si se va y no está bien impresionado con las nuevas escenas, no recibirá ningún beneficio. No responde a las



nuevas impresiones, por lo que no hay cambio de pensamiento.

Como un ser humano piensa, así es él; por lo tanto, mientras piense como lo hacía, sentirá como lo hacía.

Es el mismo que antes, física y mentalmente; no es diferente, y en consecuencia no es mejor.

Podemos establecer fácilmente el hecho, sin multiplicar los argumentos o las ilustraciones, de que el beneficio recibido por un cambio de escenas o lugares, viene porque hay un cambio de pensamiento; y debemos concluir naturalmente, por lo tanto, que si puede cambiar su pensamiento sin irse, puede tener resultados igual de buenos quedándose en casa.

Esto, sin embargo, es un arte que pocos han dominado, pero es un arte que todos deben dominar si se quiere disfrutar de una salud perfecta durante toda la vida.

La mayoría no puede cambiar sus propias mentes.

Necesitan nuevas impresiones del exterior para lograr esta hazaña; dependen de los cinco sentidos y de lo que llega a través de los cinco sentidos, y piensan, no como desean pensar, sino de acuerdo con las impresiones que reciben del exterior, que llegan a la mente a través de los canales de los sentidos.

No hay que deducir, sin embargo, que sea malo recibir nuevas impresiones del exterior, o que sea perjudicial para nuestro mejor bienestar absorber la vida y las impresiones de nuevas escenas; pero es un hecho que debemos recordar bien, que ningún ser humano puede ser dueño de sí mismo que no pueda cambiar su pensamiento sin antes colocarse en un cambio de escenas.

No podemos obtener la emancipación ni realizar nuestros más altos ideales, mientras dependamos de las cosas para un cambio de pensamiento.



Debemos, por lo tanto, proceder a hacer este cambio nosotros mismos, independientemente, sin importar las circunstancias circundantes o el mundo en el que vivimos.

Si se ve obligado a irse para conseguir un cambio de pensamiento o de sentimiento, no tiene prácticamente ningún control sobre su propio pensamiento.

Piensa según lo que ve u oye, o según las sensaciones que recibe de las experiencias físicas o mentales.

El pensamiento de miles, se rige en gran medida por lo que entra en el estómago.

Lo que entra en el sistema produce una determinada sensación.

Esta sensación produce una impresión en la mente, como todas las sensaciones; y esta impresión origina ideas, pensamientos y estados mentales, como todas las impresiones.

Si estas ideas y pensamientos son útiles, armoniosos y constructivos en su naturaleza, ha sido beneficiado.

De lo contrario, lo que se introdujo en el sistema resultará perjudicial.

Es un hecho bien conocido que miles de fracasos se han atribuido directamente a perturbaciones mentales producidas por alimentos que no eran digeribles; y también es un hecho bien conocido que miles de fechorías, incluso algunas de las más graves, pueden atribuirse a alimentos que no estaban debidamente preparados.

El arte culinario, por lo tanto, no debe ser ignorado.

Ocupa una posición, incluso en relación con los estudios metafísicos y psicológicos, que está entre los primeros.

El pensamiento de otros miles de personas se rige por lo que leen en la prensa diaria, la mayoría de la cual es un relato detallado de las hazañas de la oscuridad.



Otros forman sus ideas a partir de su entorno, lo que ven u oyen en su trabajo, o lo que reciben de la influencia del hogar y la compañía.

Otros piensan lo que la autoridad religiosa les dicen que piensen, y nunca cambian hasta que esa misma autoridad les dice que lo hagan.

Se podrían multiplicar indefinidamente las ilustraciones y los detalles, pero el hecho que deseamos destacar es simplemente esto, que la persona promedio no cambia su propio pensamiento ejerciendo su propio poder de pensamiento independiente y original.

Piense según las impresiones que actúan sobre su mente, y esas impresiones provienen de lo que ve u oye o entra en contacto con el mundo exterior.

Por lo tanto, se encuentra esclavizado a las cosas porque se ve obligado a pensar según las impresiones que las cosas producen en su mente.

Un cambio entre las cosas que lo rodean produce un cambio en su pensamiento, y él siente de manera diferente.

Si el cambio es saludable, se siente mejor, e incluso puede curarse de graves enfermedades sólo de esta manera; pero si las nuevas escenas no producen buenas impresiones en su mente, puede, y a menudo lo hace, enfermarse tanto en la mente como en el cuerpo.

Nos damos cuenta, por lo tanto, de la enorme importancia del tema, y no se necesitan más detalles para demostrar que tiene derecho a uno de los primeros lugares en este gran estudio.

Que no puede haber ninguna mejora en el cuerpo, la mente, el intelecto, la capacidad o el carácter hasta que haya un cierto cambio de pensamiento es ahora un hecho bien establecido; y puesto que cada nueva impresión que viene a la mente, en un grado, cambia el pensamiento; y el arte de la formación de sólo aquellas impresiones en la mente, que son



favorables, se convierte en uno de los más grandes de las artes.

El dominio de este arte significa el control absoluto del propio pensamiento, lo que implica el poder de producir cualquier impresión deseada en la mente, independientemente de las escenas, los sonidos o los ambientes, y también el poder de impedir que cualquier cosa del exterior, que venga a través de los sentidos, produzca cualquier impresión en nuestra mente si no deseamos tales impresiones.

El objeto que tenemos a la vista es el cambio de pensamiento y la renovación de la mente, no a través de un cambio en las cosas externas, sino a través de un cambio de la percepción interior.

Es bueno recibir toda clase de buenas impresiones del exterior, y todo el mundo debería mezclarse lo más posible entre diferentes personas y ambientes que sean saludables; pero nadie debería depender de nuevas escenas para un cambio de pensamiento, ni permitir cualquier cambio de pensamiento por cualquier causa, a menos que ese cambio sea individualmente deseado.

Si deseamos cambiar nuestro pensamiento a lo largo de las líneas correctas, y mejorar nuestro pensamiento constantemente a lo largo de todas las líneas, debemos ser capaces de formar nuevas impresiones en la mente, y las impresiones deseadas siempre que lo deseemos, independientemente del lugar donde nos encontremos en ese momento.

Toda persona debe ser capaz de renovar enteramente todas las líneas de pensamiento o de sensación, sin verse obligada a cambiar de localidad o de asociación.

Debería ser capaz de cambiar su pensamiento, no yendo a un lugar diferente en el exterior, sino yendo a un campo diferente de conciencia en el interior.



Cuando pueda hacer esto, podrá pensar su propio pensamiento, y cambiar su propio pensamiento como quiera, y cuando quiera. Será mentalmente libre; y ninguna otra libertad puede venir hasta que hayamos asegurado la libertad mental.

Y aquí debemos recordar que nadie es libre mentalmente, hasta que pueda pensar a voluntad lo que quiera pensar, independientemente de lo que pueda leer, oír, ver o experimentar.

Hay decenas de condiciones de esclavitud en el mundo actual, y miles de personas trabajan buscando el camino de la emancipación de cada condición particular; pero no hay una libertad real y permanente de nada, hasta que alcancemos la libertad mental.

Cuando llegue la libertad mental, toda clase de esclavitud desaparecerá como si nunca hubiera existido; y el primer paso hacia la libertad mental es ser capaz de pensar su propio pensamiento, cambiar su propio pensamiento, renovar su mente y formar sus propias ideas, independientemente de las circunstancias, personas o cosas.

No es que nos volvamos ajenos al objetivo, o que nos volvamos totalmente indiferentes al mundo que nos rodea.

Por el contrario, cuando alcancemos la libertad mental, veremos mucho mejor todas las cosas, oiremos todas las cosas y seremos conscientes de todas las cosas; pero formaremos nuestras propias conclusiones.

Cambiaremos cuando queramos, y permaneceremos sin cambios cuando queramos.

Este gran logro es posible para todos; y el arte se adquiere entrenando la mente para formar nuevas impresiones a través de nuevas experiencias obtenidas en la conciencia.



En otras palabras, emplee su percepción interior para tratar de discernir la naturaleza de los estados nuevos e internos.

En lugar de buscar nuevos lugares y nuevas escenas en el exterior, siempre que sienta la necesidad de un cambio, busque nuevas sensaciones y experiencias en su propia conciencia.

Lo que existe en el interior es tan real como lo que existe en el exterior, y es más importante comprenderlo.

Por lo tanto, al entrenar la mente para hacer viajes a los bellos mundos interiores, no sólo está adquiriendo el arte de formar nuevas impresiones mentales en el interior; también está ampliando la mente y la conciencia.

Está ganando información valiosa sobre muchas cosas que el ser humano material no conoce; y está preparando el camino para la verdadera libertad y un desarrollo mucho más elevado.

Sin embargo, el verdadero propósito de estos viajes al interior debe ser el cambio de pensamiento, y por esa razón deben realizarse siempre que se sienta la necesidad de un cambio mental.

Para empezar, hay que darse cuenta de que la vida interior más amplia, es la plenitud de la vida, y no puede carecer de ninguna manera, de los verdaderos elementos esenciales de la vida.

Dése cuenta de que los mundos interiores son mundos ideales y, por lo tanto, no son imperfectos en ningún sentido.

Dése cuenta de que los nuevos estados internos de conciencia que puede discernir, contienen las posibilidades ilimitadas de la existencia absoluta, y por lo tanto no están incompletos ni son imperfectos de ninguna manera.

Luego, dése cuenta de que esos lugares internos no están separados de usted, sino que son partes necesarias de todo su ser, y también que el **I AM**, su verdadero ser, está en



el centro mismo de todo este ser; y por último, dése cuenta de que siempre que dirige su atención a lo potencial, a lo interior, a lo ideal, está mirando algo que contiene en sí mismo todos los elementos de la perfección absoluta.

Para ilustrar: Cuando siente discordia, sabe que puede obtener la paz tan pronto como cambie su pensamiento a un estado de armonía.

Sabe que en el mismo momento en que una impresión de si la armonía perfecta se establece en la mente, la armonía comenzará a expresarse a través de todo su sistema; pero ¿cómo se asegura esta impresión de armonía desde el interior?

Puede asegurarla desde fuera escuchando música suave y apacible, o haciendo que alguien a quien ama le atienda el corazón y el alma; pero estos buenos ángeles no siempre están a mano.

Generalmente dependemos de nuestros propios esfuerzos, por lo tanto, si el pensamiento puede ser cambiado de un estado de confusión a un estado de perfecta paz, a través de impresiones mentales obtenidas del silencioso interior, hemos descubierto un gran secreto.

Para lograr eso, miramos al silencioso interior, en lugar de la ayuda de las personas y las cosas; y al mirar al silencioso interior con el ojo de la mente, nos impresiona el pensamiento de paz.

Cuando observa una escena tranquila en la naturaleza a través de la vista física y se absorbe en esa escena, pronto se queda perfectamente quieto en mente y cuerpo.

La razón de ello se ha explicado anteriormente.

De la misma manera, cuando mira el silencio interior a través del ojo mental, pronto se queda perfectamente quieto, de la misma manera ejerciendo la misma ley.

De la misma manera, cuando mira cualquier ideal y se impresiona profundamente con él, una imagen de ese ideal se



formará en la mente, y comenzará a tener pensamientos como ese ideal o imagen perfecta.

Por lo tanto, es una cuestión fácil crear el pensamiento a voluntad que puede dar la paz, la vida, la alegría, la salud, la fuerza -en resumen-, casi cualquier cosa que usted ve en el interior se imprimirá en su mente, y que va a pensar en los pensamientos que se corresponden exactamente con esa impresión, produciendo así los estados mentales a ser seguidos por las condiciones físicas que son similares en todos los aspectos, a la naturaleza de lo que originalmente vio en el interior.

Pero el poder de cambiar su propio pensamiento por las impresiones recibidas del ideal, o del interior, es, aparte de esto, de un valor excepcional de otras maneras.

Es este poder el que nos da el secreto del pensamiento original; y es el pensamiento original el que hace al ser humano grande en mente, carácter y alma.

Es el pensador original que se convierte en el gigante mental y espiritual, y es a partir del pensamiento original que procede todo lo que tiene valor en la promoción del crecimiento y el bienestar humano.

El poder de cambiar su propio pensamiento de esta manera también produce la libertad mental, y con la libertad mental vienen todos los estados y avenidas de conciencia necesarios a través de los cuales podemos obtener cualquier cosa que el corazón pueda desear.

Cuando somos libres mentalmente, entonces podemos emplear plenamente los maravillosos poderes que están dentro de nosotros, pero hasta que alcanzamos esa libertad estamos más o menos obstaculizados; por lo tanto, ser capaz de cambiar su propio pensamiento, y renovar su propia mente en cualquier momento a través de las impresiones obtenidas del ideal interior, significa mucho más de lo que la lengua puede decir.



CAPÍTULO 6

CÓMO PUEDE PRODUCIR SALUD LA MENTE

Cada fuerza y elemento de la mente tiene una tendencia a actuar de una determinada manera, a moverse en una determinada dirección y a producir ciertos resultados.

Por lo tanto, cuando aprendemos a controlar las tendencias de la mente, podemos determinar cuáles serán las acciones y los resultados.

También podemos determinar si vamos a ir hacia adelante o hacia atrás, hacia la salud o la enfermedad, hacia la debilidad o la fuerza, hacia la esclavitud o la emancipación, hacia la inferioridad o la superioridad.

Cuando comenzamos a movernos en una determinada dirección, no siempre es fácil detener esa acción; por lo tanto, debemos dirigir nuestros movimientos en la dirección correcta antes de comenzar; y para determinar en qué dirección deseamos movernos, debemos entrenar la mente para producir tendencias tales, que tiendan a hacer que todas las acciones se muevan en la dirección que deseamos ir.

Cuando cualquier tendencia mental está plenamente establecida, las acciones de la mente se moverán natural e inconscientemente en esa dirección, y llevarán a cabo aquellos deseos que puedan realizarse a través de ese movimiento particular.

Las fuerzas creativas de la mente obedecen y siguen esas tendencias, y siempre van con aquellas tendencias que tienen la mayor intensidad y la más perfecta concentración.

Por lo tanto, cuando las tendencias que usted desea, se hacen fuertes, y se concentran adecuadamente en el objeto que tiene en vista, todas las fuerzas de su sistema trabajarán con esas tendencias, haciendo así casi seguro que el objeto en vista se realizará.



Cada vez que uno comienza a pensar que debe desear una cosa determinada, procede a formar una tendencia para crear, no sólo un fuerte deseo en esa dirección, sino también un movimiento de la mente que tenderá a producir la cosa deseada.

Al principio, este deseo puede ser controlado, pero si la tendencia continúa, el deseo puede llegar a ser tan fuerte que no puede ser controlado.

Por lo tanto, nos damos cuenta de lo importante que es poner en acción sólo los deseos que deseamos, porque cuando un deseo escapa a nuestro control, podemos vernos obligados a seguir ese deseo y hacer muchas cosas que no pretendíamos en primer lugar.

Todas las tendencias mentales nacen de los deseos; y es posible crear cualquier línea de deseo que deseemos desarrollar y realizar.

Siendo esto cierto, podemos formar cualquier tendencia mental que nos parezca favorable al propósito que tenemos en vista.

Toda impresión que se forma en la mente, tiene tendencia a multiplicarse, porque toda impresión es energía centralizada, y el deseo creador aparece siempre con tales centralizaciones.

Cuando se permite la tendencia de la impresión a reproducirse, esa impresión, por pequeña o insignificante que sea al principio, puede llegar a convertirse en un estado mental tan fuerte, que todos los demás estados mentales deben obedecer; y según sea este estado mental, así será el ser humano mismo.

Algunas personas son exteriorizaciones exactas de un solo estado mental predominante, mientras que otras han formado sus personalidades y características a partir de un grupo de estados mentales; pero como todo estado mental se origina en alguna impresión diminuta, y toda impresión



puede ser multiplicada y desarrollada por el deseo, comprendemos lo que puede llegar a ser de nosotros cuando permitimos que toda impresión aumente y siga su tendencia inherente.

Todo objeto grande, físico o metafísico, tiene una tendencia a atraer a todos los objetos más pequeños hacia su propio camino, y también a hacer que todas las cosas en su atmósfera sean como él mismo.

Esto, sin embargo, puede ser más o menos modificado por las tendencias contrarias, que suelen estar a mano en un número considerable.

En el mundo metafísico, la comprensión de esta ley es muy importante, tanto en la construcción del carácter como en el desarrollo de los talentos.

Si se tiene un buen carácter, significa que las tendencias más fuertes de la mente son de naturaleza sana, elevadora y justa; mientras que si el carácter es débil, significa que no se tiene ninguna tendencia elevadora lo suficientemente fuerte como para predominar en el mundo de la conducta.

Un carácter pervertido es siempre el resultado de que las tendencias ascendentes están ausentes o son demasiado insignificantes para ejercer alguna influencia; y las tendencias ascendentes son siempre el resultado de pensamientos, ideas o impresiones que son sanas y constructivas; mientras que las tendencias descendentes provienen de causas opuestas.

Tanto el carácter más débil como el más pervertido pueden realizar a veces algún acto noble, y el carácter más fino puede hacer a veces algo que está por debajo de su verdadero valor; pero la explicación es sencilla.

En el primer caso, las tendencias ascendentes débiles pudieron actuar sin ser interferidas por las tendencias descendentes predominantes; mientras que en el segundo caso, las tendencias ascendentes predominantes fueron



suspendidas por el momento, y las tendencias descendentes fueron creadas temporalmente, debido posiblemente a las impresiones formadas en la mente a través de alguna tentación fuerte o abrumadora.

Tales tentaciones, sin embargo, nunca pueden ejercer su poder sobre la conducta de cualquier individuo que tenga naturalmente un carácter fuerte, siempre que las tendencias ascendentes de su mente estén siempre en acción positiva.

Las tendencias más fuertes, sin embargo, pueden a veces volverse negativas, y es en esos momentos cuando el ser humano bueno cae, y el ser humano débil, responde favorablemente a las influencias sanas del exterior.

En este sentido, nos damos cuenta de la gran importancia de tener un control tan completo sobre la mente y el pensamiento, que podamos desear siempre lo que queremos desear, y hacer que nuestras tendencias sanas y ascendentes, continúen siempre en una acción constante y positiva.

Cuando piensa más en las cosas externas de la vida que en lo que hay dentro, crea en la conciencia una tendencia a morar en la superficie.

El resultado es que se vuelve más o menos superficial, y finalmente puede llegar a ser inferior a lo que era en todos los aspectos.

Por otro lado, al pensar mucho en aquellas cosas que son elevadas y profundas, crea en la conciencia una tendencia a penetrar en las cosas profundas de la vida. El resultado es que se vuelve consciente de un mundo de pensamiento más amplio.

Aumenta su capacidad mental, mejora decididamente la calidad de su mente, y a veces puede hacer valiosos descubrimientos.

Cuando se colocan imágenes y sugerencias cuestionables ante mentes que no están bien establecidas en



la pureza, se produce una fuerte tendencia a producir deseos incontrolables que pueden ser creados en esas mentes; y si esas tendencias son continuadas y alimentadas, tales deseos pueden llegar a ser demasiado fuertes para ser controladas; las víctimas pueden así ser arrastradas por esos deseos, incluso a riesgo del nombre y la reputación, o la vida.

La mente que piensa mucho en la virtud inmaculada, y mantiene la idea de la virtud constantemente ante ella, pronto creará una tendencia tan fuerte hacia la virtud, que todos los deseos y sentimientos se volverán realmente virtuosos.

Para tal persona será la simplicidad misma continuar en la virtud y en el perfecto autocontrol.

Cuando todos los elementos de su ser están produciendo realmente pureza, virtud y autocontrol, no tienes que producir esas cosas, y no tiene que resistir o luchar contra los deseos que pueden llevar en direcciones opuestas, porque todos sus deseos han comenzado a actuar en armonía con esa tendencia que está produciendo virtud impecable en su sistema.

Sus energías, por lo tanto, ya no crean deseos anormales, sino que han sido entrenadas para crear fuerza física, fuerza vital, energía, poder personal y brillo mental.

Cuando la tendencia de la mente es hacia la virtud real, todas las energías creativas del sistema se volverán constructivas, y en consecuencia construirán la mente, el cuerpo y la personalidad.

El ser humano ambicioso entrena diariamente todas las tendencias de su mente para que actúen sobre aquellas facultades que se requieren para llevar a cabo sus planes; y como la naturaleza de las fuerzas constructivas de la mente es seguir las tendencias más fuertes, esas facultades se desarrollarán y perfeccionarán naturalmente, hasta un grado en que puedan llevar a cabo fácilmente la ambición deseada.



Cuando uno se resuelve positivamente a realizar ciertas cosas, tendrá éxito en proporción a su capacidad, hecho que se comprende fácilmente cuando sabemos cómo actúan siempre las tendencias de la mente en este sentido; pero una resolución positiva no es un mero impulso.

Una resolución, para ser genuina, debe ser constante y fuerte, y nunca debe vacilar en la fuerza de su poder.

La razón por la que tal resolución debe ganar siempre, se encuentra en el hecho de que tal resolución conduce a una poderosa tendencia mental; y una tendencia de este tipo atraerá todos los poderes y talentos de la mente en la línea de su acción, de modo que todo lo que está en uso, trabajará para la única cosa que estamos resueltos a lograr o alcanzar.

Cuando pensamos mucho en el lado refinado de la vida, creamos tendencias que harán que todas las fuerzas dentro de nosotros, recreen todo en nuestros sistemas, de acuerdo con un patrón más refinado.

En consecuencia, pronto será una segunda naturaleza para nosotros volvernos más refinados, y todas aquellas cosas que han sido burdas o no desarrolladas en nuestra naturaleza, desaparecerán gradualmente.

En la mente promedio encontramos la creencia de que el cuerpo decae naturalmente y envejece, y como esta creencia es subconsciente en casi todo el mundo, hay en tales mentes una tendencia a producir esa misma condición de decaimiento.

Por esta razón, esa tendencia está produciendo realmente la decadencia y la vejez en contra de las leyes de la naturaleza, donde no habría tales condiciones de decadencia si esa tendencia estuviera ausente.

La naturaleza renueva el cuerpo físico cada pocos meses, y no hay ningún proceso natural de decadencia en el sistema de nadie.



Si el sistema físico decae, ese proceso de decaimiento ha sido creado a través de la violación de las leyes mentales o físicas, y por lo tanto puede ser eliminado cuando esa violación es corregida.

Si hay un proceso en su sistema que le hace parecer más viejo cada año, ese proceso es falso. No fue colocado allí por la naturaleza. Lo ha producido usted mismo, al perpetuar esa tendencia a la vejez, que hemos heredado de una creencia racial errónea.

La tendencia a debilitarse en cuerpo y mente, a medida que pasan los años, es también una falsa, que hemos heredado y perpetuado a través de nuestra propia creencia en la realidad de tal herencia; pero es igual de fácil crear una tendencia, como volverse más fuerte e inteligente cuanto más vivimos.

Por lo tanto, no estamos esclavizados a lo que hemos heredado, porque podemos cambiar todo y hacer que todo en nosotros esté en armonía con la ley natural.

También podemos crear la tendencia a mejorar la apariencia personal y la personalidad cuanto más tiempo permanezcamos en la Tierra, porque la tendencia a perder los elementos y el vigor de la juventud, no es natural; es una falsa tendencia con la que hemos nacido, y a la que hemos añadido vida y poder.

Nacemos con todas estas falsas tendencias, y luego las hacemos más fuertes a través de nuestra propia tendencia a seguir los surcos en los que hemos sido colocados por herencia no natural; pero, como ya se ha dicho, toda herencia indeseable puede ser eliminada.

Cada impresión que se forma en la mente es una semilla que producirá alguna tendencia; por lo tanto, no sólo debemos eliminar aquellas impresiones que no deseamos cultivar, sino que también debemos evitar que se formen



impresiones inferiores e indeseables en la mente, en primer lugar.

Cuando vemos que la gente envejece -o, mejor dicho, se hace mayor- cada año, nos impresiona el proceso de envejecimiento.

Pensamos que ese proceso es natural y, por lo tanto, permitimos que se imprima en nuestra mente.

Esa impresión contiene la tendencia a producir el mismo proceso en nosotros, y como suele recibir nuestro permiso para salirse con la suya, también empezamos a envejecer cada año, sin tener en cuenta que la naturaleza nos da un cuerpo nuevo cada pocos meses.

De este modo, hacemos que el proceso de envejecimiento sea cada vez más fuerte en nosotros cuanto más lo vemos en los demás, hasta que pronto descubrimos que también estamos creando para nosotros mismos cuerpos más viejos.

Los nuevos cuerpos que la naturaleza nos da este año los cambiamos mediante este falso proceso, de modo que esos cuerpos parecen un año más viejos que los cuerpos que recibimos de la naturaleza hace un año.

Así el hábito continúa, y consideramos todo el asunto natural, cuando no es otra cosa que la más ignorante violación de la ley natural.

Pensamos que ciertas cosas son naturales e inevitables porque las vemos por todas partes a nuestro alrededor, pero cuando comprendemos la naturaleza, descubrimos que todas las cosas indeseables de la vida, las hacemos nosotros mismos, simplemente porque no comprendemos el verdadero propósito y las mayores posibilidades de la naturaleza.

Para cambiar todas estas cosas, debemos empezar a transformar todas las tendencias de la mente, para que cada tendencia se mueva de la manera que queremos que se



mueva, y produzca aquellas condiciones en la mente y el cuerpo que deseamos.

En la consecución de la salud y la fuerza, esta misma ley puede aplicarse con decidido éxito.

Cuando pensamos mucho en la salud, deseamos persistentemente comprender la salud perfecta, y esperamos positivamente obtener y mantener la salud perfecta, creamos fuertes tendencias mentales que tienen el poder de producir dicha salud; y como todas las fuerzas del sistema trabajan siempre con las tendencias más fuertes, causaremos así que todas las fuerzas dentro de nosotros, físicas y mentales, produzcan mejor salud, y construyan cada parte de la mente, el cuerpo y la personalidad.

Creando fuertes tendencias mentales, hacia la salud, y aumentando la fuerza y la determinación de esas tendencias cada día, entrenan la mente para producir salud, y hacen que las tendencias productoras de salud en su sistema, se vuelvan tan fuertes que gobernarán completamente la condición de su sistema; es decir, tienen el poder de mantener condiciones saludables y sanas bajo toda clase de circunstancias, y en consecuencia su sistema físico, se volverá prácticamente inmune a toda enfermedad.

De la misma manera, usted puede aumentar su fuerza y resistencia física, de modo que todo lo que desee superar, desarrollar o aumentar aún más, puede hacerlo creando las tendencias necesarias en esas direcciones.

En el entrenamiento de la mente para producir las tendencias que deseamos, lo primero que hay que hacer es encontrar en qué dirección nos estamos moviendo mentalmente; y para descubrir esto no debemos simplemente examinar nuestras metas o intenciones objetivas, sino tratar de encontrar hacia dónde va el ser real; *¿se está moviendo hacia el pecado, la enfermedad y la decadencia, o hacia el carácter, la salud, la*



juventud, la libertad y el poder; se está moviendo hacia la debilidad y la inferioridad, o hacia la fuerza, la sabiduría, el logro y la abundancia?

Obsérvese bien y examine cada tendencia mental para saber en qué dirección se mueven la mayoría de ellas y las más fuertes.

Así se dará cuenta de su posición actual, y podrá proceder inteligentemente a cambiar su vida y a usted mismo de acuerdo con sus ideales más elevados.

Cuando descubramos las tendencias de nuestra mente, sabremos cuál ha de ser nuestro futuro, siempre que se permita a esas tendencias continuar sus líneas de acción actuales.

Al mismo tiempo, nos daremos cuenta de que nuestras condiciones físicas actuales, nuestra fuerza actual, nuestra capacidad actual, nuestro carácter actual, nuestros logros actuales y nuestras realizaciones actuales, son todos resultados de la forma en que nuestras tendencias mentales se han estado moviendo hasta el momento presente.

La forma en que hemos vivido, pensado y actuado durante el pasado, encontraremos que ha sido determinada por esas mismas tendencias; y cuando conozcamos estas cosas, sabremos con certeza cómo podemos obtener la libertad y alcanzar la meta que tenemos en vista.

Cuando comprendamos exactamente la ley que ha producido todo en nosotros hasta ahora, podremos, utilizando esa ley más inteligentemente, proceder a crear cosas mejores y más grandes para el futuro.

Lo que estamos creando, lo que estamos construyendo, lo que estamos desarrollando -estas cosas dependen de cómo se dirigen las tendencias de la mente-; y si deseamos crear nuestro propio destino, debemos apoderarnos positivamente de todas esas tendencias y hacer que se muevan de una



manera que resulte en estas mejores condiciones que tenemos a la vista.

Lo primero que hay que hacer es determinar a dónde desea ir, mentalmente hablando, y qué desea lograr y realizar.

Sepa lo que quiere y lo que quiere ser.

Luego, examine las tendencias de su mente con el fin de encontrar cuántas de esas tendencias se mueven actualmente en la dirección correcta.

Aquellas que no se mueven hacia el objetivo que tiene en mente deben ser cambiadas; y a las que ya se mueven hacia ese objetivo se les debe dar un poder adicional.

Luego proceda a llevar a cabo su nuevo propósito bajo el pleno control de su propia conciencia de autodomínio.

No vacile ni un momento; no mire nunca hacia atrás; no deje que nada perturbe sus planes; y mantenga sus aspiraciones demasiado sagradas para ser mencionadas.

Descubrirá que se moverá con firmeza y seguridad directamente hacia donde desee ir.

Logrará cada vez más lo que ha planeado, y su destino tomará gradualmente la forma que ha deseado.



CAPÍTULO 7

CÓMO MANTENER UNA SALUD PERFECTA

Hay inteligencia en cada átomo de su cuerpo; cada órgano de su sistema físico está gobernado por una mente propia, y esta mente tiene el poder de producir cualquier cambio en su propio órgano, dentro de la esfera de la ley natural, que usted pueda dirigir.

Para estar en tan estrecha relación con la inteligencia de su cuerpo que pueda dirigirla fácilmente como desee, entréñese para pensar que cada órgano, cada músculo, cada nervio, cada célula de su cuerpo, posee inteligencia.

Entonces hable con la verdad a esta inteligencia. Cuando esté dando un tratamiento metafísico a cualquier órgano, no piense en el órgano físico, sino diríjase a la inteligencia que está en ese órgano.

Dígale a esta inteligencia que tiene el poder de mantener su propio órgano bien, y que espera que lo haga. La respuesta será inmediata, y los resultados que usted desea serán, en casi todos los casos, asegurados instantáneamente.

No piense en su cuerpo como materia muerta, sino como sustancia viva, y hable mentalmente a cada átomo de su sistema en consecuencia.

Cuando piensan en su cuerpo como mera materia, separan, hasta cierto punto, la vida de su mente, de la vida de vuestro cuerpo; en consecuencia, su mente y cuerpo no trabajan en armonía; el cuerpo no responde a la dirección de la mente, y frecuentemente se sienten como si el cuerpo fuera una carga, en lugar de un instrumento perfectamente afinado, como se pretende que sea.

Pero cuando piensa que cada átomo de su sistema posee inteligencia, coloca la mente y el cuerpo en perfecta armonía; y a medida que se desarrolla su realización consciente de esta



inteligencia en cada átomo, su cuerpo responderá perfectamente a casi todo lo que su mente pueda dirigir.

Cuando haya algo mal en cualquier órgano de su cuerpo, comience de inmediato a dar instrucciones a la inteligencia que está en ese órgano.

Hable con la verdad a esa inteligencia; déle sugerencias buenas, fuertes y positivas, y procede con la fe de que esta inteligencia puede llevar a cabo sus sugerencias.

Está perfectamente de acuerdo con la ciencia exacta hablar a esta inteligencia como lo harían con cualquier conciencia-mente. La ciencia ha demostrado positivamente que hay inteligencia en cada átomo; también, que esta inteligencia responderá a las instrucciones de la mente humana, y llevará a cabo cualquier instrucción que pueda ser dada por esa mente.

Por lo tanto, está actuando sobre principios sólidos cuando procede a educar la inteligencia en cada órgano de su cuerpo como educaría a sus propios hijos.

Decir la verdad a la inteligencia de cualquier órgano, no es llamar su atención sobre la presencia de la enfermedad, la debilidad o en la armonía, sino decirle a esta inteligencia lo que tiene el poder de hacer.

Utilice palabras en este sentido: ***"Sabes que tienes el poder de mantener su propio órgano bien; puedes gobernar su órgano de tal manera que realice su función perfectamente; sabes que puedes hacerlo; espero que lo hagas, y sé que cumplirás mis deseos al pie de la letra; eres una parte de la inteligencia universal; eres una expresión perfecta de la inteligencia infinita; y la inteligencia infinita siempre está bien; por lo tanto, tú estás, en ti mismo, siempre bien; conoces la salud perfecta; tienes dentro de ti el poder de la salud perfecta; en consecuencia, puedes***



producir la salud perfecta; puedes producir la salud perfecta en su propio órgano ahora; y sé que lo harás; tengo una fe perfecta en ti; sé lo que puedes hacer, y sé que quieres hacer todo lo que puedes hacer; esto significa que producirás la salud perfecta en su propio órgano en seguida; te dejo el resto, sabiendo que serás perfectamente fiel a su confianza".

Siempre que piense en cualquier órgano de su cuerpo, piense en la inteligencia que hay en ese órgano, y déle siempre las mejores instrucciones que se le ocurran.

De este modo, no sólo despierta la mente de cada átomo para un mayor esfuerzo, sino que también entrena esta mente para trabajar en armonía con su propósito.

Las mentes de todos los átomos de su cuerpo se convertirán así en un ejército bien entrenado, un ejército de trabajadores que trabajarán con usted para mejorar la salud, para lograr más armonía, para obtener más fuerza, para alcanzar logros más elevados, en resumen, para todo lo que desee realizar para que sus sueños del ideal se hagan realidad.

Para conservar la salud perfecta, uno de los grandes elementos esenciales es hacer que todos los órganos de su sistema realicen sus funciones perfectamente, y esto puede hacerlo fácilmente la inteligencia de estos órganos, si así se le indica.

Piense en su estómago como un órgano de inteligencia, y dígame a este órgano inteligente que espera una digestión perfecta en todo momento.

Hable con firmeza, pero con amor, como lo haría con un sirviente de confianza, y hable en el tono que emplearía cuando espera plenamente que se cumplan sus deseos.



Elimine toda duda de esas instrucciones y déle un profundo círculo de fe suprema, al tono silencioso de su discurso mental.

Anime a su estómago a dar lo mejor de sí, como animarías a un caballo o a un niño o a cualquier otro ser inteligente que esté bajo su dirección.

El estímulo inteligente, a quienquiera que se lo dé, siempre aumenta los resultados, y especialmente cuando sus palabras tienen un aura positiva de seguridad, confianza y fe.

Hablen a sus ojos como si fueran seres inteligentes, y díganles que pueden ver perfectamente; hablen a sus oídos como si fueran seres inteligentes, y díganles que pueden oír perfectamente; hablen a su corazón como si fuera un ser inteligente, y díganle que puede realizar su función con calma, armonía y perfección, y que puede dar una circulación completa a cada célula de su cuerpo sin ningún esfuerzo.

Hable a sus nervios como si fueran seres inteligentes, y dígales que tienen el poder de estar siempre serenos, bien aplomados, en perfecta armonía y en el más alto estado de eficiencia.

Hable a todos los órganos de su cuerpo como si fueran seres inteligentes, y dígales que pueden hacer bien su trabajo; anímelos a todos a dar lo mejor de sí mismos; dígales que espera obtener lo mejor de todos ellos y que sabes que lo obtendrá.

Considere a todos los órganos de su cuerpo como si constituyeran una gran familia, que trabajan todos juntos en perfecta armonía; tómelos en confianza; dígales lo que desea lograr; dígales que necesita su ayuda, su mejor ayuda en todas sus empresas, y que sabe que responderán como un solo ser.

Hable con todos los órganos de su cuerpo como si fueran seres inteligentes, y sepa que todos ellos son seres inteligentes.



Cada átomo es inteligente, y cada órgano es un ser de inteligencia; por lo tanto, debe ser tratado como tal y se le debe hablar como tal.

No piense en los órganos de su cuerpo como tantos órganos físicos, sino como tantas mentes, porque eso es lo que realmente son.

El idealista tiene razón, aunque no siempre se exprese con claridad.

Reduzca cualquier cosa a su último análisis, y verá que es **MENTE**.

Incluso el hierro, cuando se reduce a su último análisis, se convierte en una **FUERZA MENTAL** en la naturaleza; y muchos científicos creen que si pudieran reducir aún más, encontrarían que es el espíritu absoluto.

Lo que hablamos como materia, es simplemente la mente vibrando en la escala de la tangibilidad.

La materia existe, pero no existe aparte de la mente. La materia es la mente en expresión tangible.

Por lo tanto, es estrictamente científico pensar en el cuerpo como mente visible, y pensar en todos los órganos del cuerpo como centros de inteligencia.

Y encontraremos que cuando adoptemos este punto de vista del cuerpo, el sistema físico ya no será un trozo de arcilla, sino que se convertirá en un instrumento cada vez más altamente organizado, respondiendo perfectamente a cada deseo de la mente gobernante -la mente consciente, el "**I AM**" en el ser humano.

Cuando el cuerpo responda perfectamente a la mente, el cuerpo estará perfectamente bien, mientras el pensamiento sea sano; y cuanto más fuerte sea la mente, más fuerte será el cuerpo.



Mantenga la mente sana en todo momento, no es difícil; tampoco es difícil aumentar perpetuamente la fuerza de la mente.

Estas son cosas que cualquiera puede hacer; por lo tanto, cualquiera puede mantenerse bien, y continuar creciendo con cada vez más vida y poder, por un período indefinido.

Sepan que no hay materia muerta que tratar en su cuerpo; sepan que cada célula de su cuerpo es inteligencia viva, y que esta inteligencia cumplirá fácilmente sus deseos de mejor salud, mayor fuerza y mayor eficacia.

Sólo es necesario pensar que esta inteligencia es realmente inteligencia, y entonces dar sus instrucciones con la fe de que cada una de ellas se llevará a cabo al pie de la letra.

Tenga fe en su cuerpo. Espere que su cuerpo esté bien en todo momento, y haga que el poder de esta expectativa sea tan profundo y tan fuerte, que entre en la vida misma de cada átomo de su sistema.

Lo que si espera constantemente que su cuerpo se convierta, le da el poder de convertirse; en resumen, al esperar constantemente ciertos resultados, despierta y desarrolla el poder que puede producir esos resultados.

No hay nada que le ayude tanto a prevenir toda enfermedad como esperar constante e inconscientemente que su cuerpo esté bien en todo momento. Permanece en esta expectativa tanto como sea posible, y hágala parte permanente de su existencia consciente.

Espere que todos los órganos de su cuerpo realicen su función a la perfección; no espere lo contrario, ni siquiera pienses por un momento, que pueda ocurrir lo contrario.

Imprima esta expectativa en la inteligencia de cada órgano de su cuerpo, y espere que esa inteligencia cumpla sus deseos.



Espera que su fuerza física se mantenga bajo cualquier circunstancia; no espere sentirte débil o cansado en ningún momento; espere que su fuerza aumente perpetuamente, y haga que esa expectativa sea una fuerza viva en cada pensamiento que tenga.

Espera que su cuerpo se mantenga bien, que se mantenga fuerte, que se mantenga joven, y que continúe con salud, juventud y vigor mientras viva.

Espera que sus ojos tengan una vista perfecta mientras viva; nunca espere tener que usar lentes; no piense en tal cosa ni por un momento. Lo que siempre espera, lo obtiene; por lo tanto, espere sólo lo que quiere.

Espera que sus oídos oigan perfectamente mientras viva; espere que sus pulmones estén sanos mientras viva; espere que su hígado esté completamente vivo mientras viva.

Espera que su estómago digiera cualquier cosa. (Pero no le de a su estómago nada más que lo que es sano.)

Coma moderadamente; coma cualquier cosa que le guste, que sea sana, nutritiva y que esté bien preparada.

Entonces espere digerir cualquier cosa. Nunca le dará cuenta de que tiene estómago, tan perfecta y completa será su digestión.

Espera que su resistencia física esté a la altura de cualquier ocasión, y espere soportar cualquier cosa.

Nunca diga que no puede soportar "**esto**" o "**aquello**"; diga que puede soportar cualquier cosa, y espere que su sistema se "**arregle**".

Pero en todo use la moderación. Esté preparado para cualquier cosa; espere estar a la altura de cualquier extremo que se le presente, y no dude en cumplir con cualquier exigencia que la emergencia pueda plantear; sin embargo, en el gobierno de su propia vida, deje que la moderación sea su nota clave en todas las cosas.



En todo lo que haga o participe, procure asegurar o aportar lo mejor, y sólo lo suficiente de lo mejor; ni más ni menos que lo suficiente; y deje que su idea de "**suficiente**" se corresponda con la necesidad real debidamente armonizada con la capacidad real.

En lo real, todo aumento debe ser gradual, pero en su pensamiento, espere todo ahora.

Piensa bien en su cuerpo, no importa cuáles sean sus condiciones actuales. Hable bien de su cuerpo y elogie su cuerpo en cada oportunidad.

Nunca diga que su estómago "**no cuenta**". Un día de estos hará realidad sus malas palabras.

Miles de personas mueren cada año porque han condenado, vilipendiado y calumniado su cuerpo, este hermoso templo del alma.

Pero es igual de fácil hablar bien del cuerpo, y no hay nada que pague mejor. Alaben su cuerpo y cada órgano de su cuerpo, y añadirán muchos, muchos años a su vida personal, mientras que sus días de enfermedad se reducirán a casi nada.

Diga que su estómago está bien; no sólo una vez, sino cualquier número de veces, y dígalo en serio; su estómago apreciará el cumplido haciendo un esfuerzo especial para estar bien.

Hable de todos los órganos del cuerpo de la misma manera, y harán todo lo posible para "**estar bien**".

Diga que tiene los mejores ojos del mundo, los mejores pulmones del mundo, el mejor sistema digestivo del mundo.

Dígaselo a usted mismo y dígalo en serio; dígalo a los demás cuando le pregunten por su buena salud.

Si la gente piensa que sólo está "**hablando**", no importa; continúe alabando su cuerpo y demostrará positivamente que merece cada vez más elogios; continúe



apoyando a todos los órganos de su sistema, y ellos continuarán apoyándole.

Nunca diga que sus pulmones son débiles, que su corazón está mal, que sus nervios están destrozados o que su sistema ya no sirve para nada.

Rechace esas palabras y rechace escucharlas; es mejor perder a un amigo que perder el respeto por todo su sistema físico.

Los amigos que valen la pena conservar pensarán mucho más en usted si defiende positiva e inflexiblemente todo lo que es sano en el pensamiento y la palabra.

Estamos ahora en una nueva era; ya no es una buena forma de encontrar defectos en nada. Buscar lo mejor en todo, y enfatizar las virtudes de ese "*mejor*" en todo pensamiento y discurso se está convirtiendo en lo "*correcto*" entre un número cada vez mayor de personas; por lo tanto, puede adoptar el nuevo método sin ningún peligro de aislamiento, sin importar a qué lugar del mundo vaya.

No subestimen ningún órgano o facultad que tengan; crean plenamente en cada fibra de su ser; subestimar es debilitar, y la debilidad conduce a la enfermedad.

Pensar en un órgano como inferior o sin importancia es disminuir la vida y la capacidad de trabajo de ese órgano; y continuar esperando que un órgano falle, o que no cumpla con sus funciones, es deprimir la vida de ese órgano de manera que realmente se convierta en un lisiado en todo lo que pueda ser llamado a hacer.

Por otro lado, continuar esperando perpetuamente que un órgano haga lo mejor posible, y creer que puede hacerlo mejor, es despertar cada vez más vida en ese órgano.

En consecuencia, habrá un aumento continuo de la fuerza; y más fuerza conduce invariablemente a una mejor salud. Infravalorar habitualmente su cuerpo es disminuir su



fuerza y acortar sus años; pero alabar su cuerpo, animar su cuerpo, y esperar cada vez más de su cuerpo, es aumentar su fuerza y alargar sus años.

Piense en todo su sistema como si fuera totalmente competente para cumplir con todos los requisitos que pueda encontrar en la vida; piense también en su cuerpo que espera que esté más que a la altura de todas las exigencias; luego haga que ese pensamiento sea una fuerza viva durante cada momento de su existencia; en consecuencia, su cuerpo le servirá cada vez mejor; se desarrollará en salud, fuerza y vigor, y se acercará cada día más a sus más altas expectativas.



CAPÍTULO 8

EL SER REAL SIEMPRE ESTÁ BIEN

El ser real es el alma o la individualidad, -el "I AM"; y esa parte del ser humano está siempre perfectamente bien; de hecho, no puede estar de otra manera que bien, una afirmación que puede ser demostrada con exactitud científica.

Saber que esto es cierto y saber que usted mismo es el verdadero Ser, ese algo de la naturaleza humana que siempre está perfectamente bien, es conocer la verdad, la verdad que hace al ser humano libre.

Para el principiante en metafísica y psicología, la afirmación de que el ser real está bien, puede parecer sin fundamento, pero es una afirmación que puede demostrarse fácilmente de varias maneras.

Puede ser demostrada por la razón pura, la investigación psicológica, la experiencia personal más fina, la evidencia de los estados superiores de conciencia, y varios otros métodos eficaces.

Además, es una verdad que ha sido proclamada en todas las épocas por las mentes más elevadas y mejores que ha producido la raza.

El fundamento reconocido de esta idea se encuentra en la gran verdad de que el ser real, el ser espiritual, la individualidad, el "*I AM*", ha sido creado a semejanza del Infinito; y como el Infinito, por necesidad, siempre está bien, el *Ser humano Real*, creado a la Semejanza Divina, también debe estar bien.

Sin embargo, aquellos que no aceptan la afirmación de que el ser humano ha sido creado a imagen de Dios, y que afirman que no tenemos pruebas científicas para creer que la individualidad humana está siempre bien, se les pide que



examinen cuidadosamente ese algo en el ser humano del que hablamos como el "*I AM*" consciente.

Si el "*I AM*" consciente estuviera alguna vez enfermo, el principio mismo de la individualidad humana dejaría de ser un principio y, por lo tanto, no podría seguir manteniendo la individualidad.

En otras palabras, si ese principio estuviera enfermo, estaría en desarmonía con la ley natural, y, por lo tanto, necesariamente dejaría de ser ese factor que gobierna, controla y mantiene la existencia consciente en el ser humano.

En consecuencia, la entidad humana se iría literalmente a pique y todos los elementos y las fuerzas del sistema humano serían un caos.

El hecho, sin embargo, de que la individualidad persista tanto en la enfermedad como en la salud, demuestra que la propia individualidad está siempre bien, debe estar siempre bien necesariamente.

Podemos tomar al ser humano tal como lo encontramos en el sentido ordinario, visible y tangible, y, examinándolo cuidadosamente según el método científico ordinario reconocido, demostrar de manera concluyente que el fundamento de su ser, el espíritu, el ser real, el "*I AM*" consciente, está y debe estar siempre bien.

En primer lugar, examinaremos a una persona que goza de perfecta salud y trataremos de encontrar por qué goza de perfecta salud.

Descubriremos que goza de perfecta salud porque todas las facultades de su ser están realizando sus funciones correctamente; pero ¿por qué realizan sus funciones correctamente dadas las circunstancias?

Evidentemente, porque actúan de acuerdo con la ley natural. Pero, ¿qué es una ley y de dónde vienen las leyes?



Las leyes son inherentes al ser humano, y el poder de obedecer y cumplir adecuadamente esas leyes, también es inherente al ser humano.

El ser humano fue creado con todas las leyes necesarias para su bienestar y crecimiento.

Estas leyes están en la base de su ser y constituyen en sí mismas un estado de orden absoluto; y ¿qué es la salud sino un estado de orden absoluto?

Entendemos, pues, que la causa de la salud es inherente al ser humano, y, por lo tanto, que algo en el ser humano que contiene la causa de la salud, debe necesariamente tener siempre una salud perfecta.

Examinaremos ahora a una persona que no goza de perfecta salud, y trataremos de descubrir por qué no está bien.

Encontraremos que no está físicamente bien porque ciertas partes de su sistema no están realizando sus funciones en armonía con la ley natural; pero cuando volvemos a poner su sistema en armonía con esas leyes, el orden se restablece y la salud perfecta se recupera.

Concluimos, por lo tanto, que hay dos estados del ser en el ser humano.

El primero se produce en virtud de que la ley natural es inherente al ser humano, y en virtud de que ese estado en sí mismo, debe continuar necesariamente en perpetua armonía con la ley natural.

El otro estado se produce siempre que se viola alguna de las leyes de la naturaleza.

Al primero lo llamamos estado de salud perfecta, y debe ser necesariamente permanente, porque un estado que es producido por una ley inmutable no puede ir y venir; debe continuar siempre y ser siempre lo que es naturalmente.

Hay, pues, en el ser humano un estado de salud permanente, y se ve fácilmente que ese estado pertenece a lo



que se llama el Ser humano Real, su verdadero Yo o la individualidad autoconsciente.

Cuando estudiamos más a fondo esta idea, encontramos que la existencia fundamental se basa en ciertas leyes.

Esa existencia es lo que es, porque ciertas leyes se agrupan en una forma de acción distinta y definida, y esta acción debe ser necesariamente inmutable.

Si no fuera inmutable, el individuo no sería él mismo todo el tiempo; parte del tiempo sería otro.

Pero a través de la individualidad, como todos sabemos, sigue siendo ininterrumpidamente él mismo.

Concluimos, por lo tanto, que esas leyes que trabajan juntas para producir al individuo, o, en otras palabras, esas leyes que son usadas por el individuo en el mantenimiento de la individualidad continua, deben continuar siempre en el mismo modo de acción.

Que este modo de acción continúe siempre en un estado de salud perpetua es evidente, porque, para perpetuar la misma individualidad, ese modo de acción particular tendría que actuar en armonía con las leyes básicas de la vida, y todo lo que continúe actuando en armonía con esas leyes estará siempre bien.

Por lo tanto, concluimos que la existencia fundamental está siempre en estado de salud; y como el Ser humano Real es el Ser que existe en virtud de la existencia fundamental, concluimos también que el Ser humano Real está siempre en estado de perfecta salud.

Los que razonan con claridad comprenderán por lo anterior que decimos la verdad perfecta, cuando declaramos que el Ser humano Real está bien.

Hay, sin embargo, una veintena de otras líneas de razón a través de las cuales se puede demostrar la misma verdad si fuera necesario. La evidencia más convincente, sin embargo, sobre cualquier tema es siempre la de la experiencia



personal, y encontraremos que la experiencia personal en relación con el tema en consideración, demostrará exactamente que el Ser humano Real está bien.

Para comprender mejor esta parte del tema es muy importante entender la verdadera naturaleza del alma (*espíritu*).

Al hablar del alma solemos referirnos a ella como algo que poseemos en lugar de ese algo que realmente es el poseedor.

Generalmente decimos "*tengo un alma*", aunque la afirmación correcta es "*soy un alma*".

La causa de este error se encuentra en el hecho de que la persona ordinaria sólo es consciente de la superficie. Para él, el ser humano exterior, es el único ser humano real, porque no es consciente de lo más profundo y más permanente de su ser.

Por lo tanto, piensa en la persona objetiva como el verdadero ser, y se refiere a lo que es distinto de la persona, como algo que posee la persona; pero cuando la mente comienza a expandirse, y la conciencia se hace consciente de las cosas más profundas y finas de la vida, se descubre que la mente exterior no es la mente básica, y que la persona no es el verdadero ser.

El primer descubrimiento que se hace a través de este crecimiento mental, es que existe una mente subconsciente, y si no se da un paso más, se llega a la conclusión de que el subconsciente es el alma.

Hay muchas mentes científicas hoy en día, que han descubierto el subconsciente y creen que han encontrado el alma, pero están equivocadas.

El subconsciente es sólo el lado interno de la mente personal y, por lo tanto, no es más parte del alma que la mente externa.



Para encontrar el alma, por lo tanto, debemos ir más allá del subconsciente a ese estado de conciencia que se ocupa exclusivamente de lo real, lo permanente, lo perfecto y lo absoluto.

Cuando descubra el alma, como lo hará a través del cultivo de los estados más finos de pensamiento y conciencia, estados que se crean a semejanza de lo absolutamente real, ya no dirá que tiene alma.

Entonces descubrirá que usted mismo es el alma, y que el alma constituye la suma total de todos los principios del ser individualizado y autoconsciente permanente.

Cuando haga este descubrimiento ya no tendrá que depender de la razón, de la lógica o de las declaraciones de otros para demostrar que el ser humano real está bien.

Su propia conciencia le revelará constantemente el hecho, y sabrá que el ser humano real está bien, tan claramente como sabe que usted existe.

De hecho, la existencia y la plenitud se convertirán entonces en estados inseparables. Ser y estar bien, se convertirán en una sola cosa en su pensamiento.

Entonces habrá descubierto, a través de la experiencia consciente real, que la existencia individual es imposible sin la salud perpetua, y también que esa parte de usted que es la vida debe, por lo tanto, estar perfectamente bien en todo momento.

A medida que crezca en la conciencia de su propio "**I AM**" individual, esta verdad se volverá cada vez más clara, hasta que finalmente cada pensamiento que piense estará realmente impregnado de la comprensión de que el ser humano real está bien, y que usted es el ser humano real.

Tanto si es consciente como si no del hecho de que es el alma, y de que el alma o el ser humano real está bien, puede razonar fácilmente el asunto.



La razón pura le convencerá de que hay algo en el ser humano que siempre está bien; y cuando examine ese algo, descubrirá que es su propia individualidad -el "**I AM**" autoconsciente- el verdadero usted.

La afirmación "**Como un ser humano piensa, así es él**" no se refiere al alma o a la individualidad autoconsciente.

Se refiere únicamente al ser humano personal.

El ser humano real es creado a la imagen del Supremo, y está por encima del pensamiento, por lo tanto no puede ser cambiado por el pensamiento.

El ser humano real es el pensador, el creador del pensamiento, y lo que crea el pensamiento no puede ser influenciado ni cambiado por el pensamiento.

El ser humano personal, sin embargo, siendo una expresión del pensamiento, puede ser cambiado o modificado por el pensamiento de cualquier manera o en cualquier momento; aunque es evidente que todos esos cambios y modificaciones sólo pueden tener lugar dentro de una determinada esfera de acción, y deben tener lugar a través de las leyes que rigen al ser humano real en nuestro actual estado de existencia.

Las diferentes funciones del ser humano personal son el producto del desarrollo de la raza, y el desarrollo de la raza es el producto del cambio en el pensamiento, tanto subconsciente como consciente; por lo tanto, cada función en el cuerpo humano es el resultado de las edades del pensamiento a lo largo de una determinada línea.

Esto puede demostrarse fácilmente, y una exposición completa de esta ley aclararía mil misterios.

Lo que han de hacer las diferentes funciones del ser humano personal, y cómo, son también asuntos que están determinados por las líneas de pensamiento continuadas durante largos períodos de tiempo.



Cuando ciertos hábitos de vida o acciones cambian, ciertos órganos y facultades cambian totalmente sus funciones; y son los cambios de pensamiento los que producen cambios en los hábitos y acciones.

Cuando llegamos a la vida química del sistema, encontramos que cada estado mental produce un determinado efecto químico sobre el cuerpo.

Cuando el estado mental en cuestión es débil, no puede ocurrir ningún cambio susceptible, pero cuando ese estado es fuerte y profundamente sentido, un efecto químico decidido tendrá lugar positivamente.

Se puede tomar el alimento más sano que puede prepararse y, sin embargo, convertir todo el contenido del estómago en ese momento en elementos venenosos simplemente por un intenso ataque de ira; y es un hecho bien conocido, un hecho que ha sido probado por experimentos científicos, que la preocupación y la depresión mental durante la hora de la comida, pueden hacer que los alimentos más digeribles se vuelvan totalmente indigestos.

Tener miedo de comer ciertas cosas tiene la tendencia a hacer que esos mismos alimentos se vuelvan indigestos y perjudiciales para el sistema, en caso de que se tomen.

Por otro lado, se ha demostrado que una mente alegre y feliz entretenida a la hora de comer, puede cambiar los alimentos indigeribles en elementos que el sistema puede digerir y asimilar con perfecta facilidad.

De hecho, los experimentos psicológicos en esta línea han forzado la conclusión de que la mente puede hacer casi cualquier cosa, con cualquier cosa que se tome en el sistema; y también que el miedo a cualquier condición o efecto particular tenderá a producir esa condición o efecto.

El miedo a cualquier enfermedad, tenderá a producir esa enfermedad en cierta medida; si no físicamente, sí mentalmente.



Se sabe que el miedo a la viruela ha desarrollado gérmenes de viruela en un cuerpo que era completamente puro, saludable y sano, cuando no había tales gérmenes en la vecindad. Otras enfermedades contagiosas se han producido de la misma manera, lo que demuestra que las acciones de la mente pueden afectar y afectan a la vida química del cuerpo.

Esperar la salud y creer con plena fe que se está mejorando puede, y en miles de casos ha producido una salud perfecta en casos que todos los médicos habían abandonado.

Estos son hechos interesantes, hechos que se están demostrando cada día, y que cada persona puede demostrar a través de su propia experiencia personal.

Cuanto mejor entendemos la mente y el cuerpo, más claramente comprendemos que cada condición en el cuerpo es el resultado de ciertas líneas continuas de pensamiento, el pensamiento personal o el pensamiento de la raza; pero como cada persona puede pensar su propio pensamiento, el pensamiento de la raza continúa porque no se elimina a través del propio pensamiento original de la persona.

El efecto de los elementos y fuerzas de la naturaleza sobre el cuerpo humano, depende en gran medida del estado de ánimo en ese momento.

En un determinado estado de ánimo, una corriente de aire fresco producirá un resfriado, mientras que en otro estado no se producirá ningún efecto negativo tras esa causa concreta.

Pero estos hechos no sólo se observan en la personalidad física. También se puede demostrar que el carácter es el resultado directo de ciertas líneas de pensamiento; y por lo tanto el carácter puede ser cambiado completamente, produciendo un cambio de pensamiento y de acción mental.

En los últimos años se ha descubierto que cualquier persona puede aumentar su capacidad mediante la aplicación



científica de la mente y el pensamiento, a sus diversos talentos y facultades; y que incluso el genio raro puede desarrollarse de la misma manera, es ahora aceptado como estrictamente científico.

El hecho de que el carácter, la capacidad mental así como el ser humano personal, es el resultado de la forma en que el individuo piensa, la comprensión de cómo pensar y qué pensar, se vuelve sumamente importante.

Lo que pensamos sobre cualquier cosa depende de la comprensión que tengamos de esa cosa en particular. Por lo tanto, para pensar correctamente no sólo debemos entender las cosas; debemos entender el proceso del pensamiento.

La causa principal del pensamiento erróneo en esta época, se encuentra en la ignorancia de la naturaleza del propio pensamiento.

Podemos entender las cosas de manera general, pero no siempre entendemos el pensamiento o el efecto que el pensamiento puede producir sobre las cosas.

El científico puede pensar correctamente sobre todos los elementos del universo, de acuerdo con los hechos aparentes, y sin embargo estar pensando en forma perjudicial una gran parte del tiempo; es decir, puede estar dando el mismo poder creativo del pensamiento a los negativos de la vida que a los positivos.

Tanto lo negativo como lo positivo existen y tienen ciertas naturalezas propias.

Deberíamos comprender estas naturalezas y pensar correctamente en ellas en todo momento, porque siempre que pensamos en algo, empleamos energía creativa mental y, por lo tanto, tendemos a crear en nuestra propia mente una semejanza de las cosas en las que pensamos.

Por esta razón, la persona promedio generalmente produce tantas cualidades débiles como fuertes. Permite que su mente cree tanto las débiles como las fuertes.



Hay metafísicos que declaran que es un error incluso admitir la existencia del mal, que es un pensamiento erróneo creer que el mal tiene existencia, pero esta actitud, aunque aparentemente útil, es, sin embargo, perjudicial.

Hay males en el mundo, hay lugares vacíos en el mundo, y hay lugares débiles y negativos a nuestro alrededor.

Negar que están aquí sería engañarnos, y el engaño no puede dar la libertad perfecta.

No es incorrecto admitir que el mal existe y no necesariamente crearás un pensamiento perjudicial a través de tal admisión; pero es incorrecto permitir que su mente cree un pensamiento que sea igual a esas condiciones malas o débiles que has reconocido.

Puedes admitir la existencia de una cosa sin producir una imagen de esa cosa particular en su propia mente.

Si tienes un perfecto control sobre sus energías creativas puedes reconocer la existencia de todo lo negativo y, malo en la vida y no producir ni uno solo de ellos en su propia mente, carácter o personalidad.

El pensamiento correcto consiste en crear un pensamiento que se ajusta a las buenas cualidades de la vida.

El pensamiento incorrecto consiste en crear un pensamiento que se ajusta a las condiciones pervertidas de la vida.

Toda la creación del pensamiento está en el subconsciente, por lo tanto, puede pensar objetivamente todo lo que quiera sobre los males y los errores de la vida; no reproducirá esas condiciones en usted mismo si no hay una acción subconsciente en ese momento.

En otras palabras, lo que piensa o reconoce no se creará en usted mismo, a menos que permita que sus ideas o creencias de esas cosas se hundan en su mente subconsciente; y esto puede evitarlo negándose a dar un



sentimiento profundo a esas ideas que no desea que se reproduzcan en usted.

Sólo aquellas ideas o estados mentales que tienen un sentimiento profundo, pueden entrar en el subconsciente.

Este es un hecho sumamente importante y debe ser observado con la mayor rigidez en todo proceso mental.

De esta ley aprendemos que nuestro pensamiento es el resultado, no sólo de nuestra comprensión de las cosas, sino de nuestra comprensión del pensamiento mismo, y de su efecto sobre las cosas.

Cuando comprendemos el pensamiento y el proceso creativo del pensamiento, aprendemos a crear sólo el pensamiento correcto, sin tener que negar la existencia de nada que pueda existir.

Cuando comprendamos el efecto del pensamiento sobre las cosas, sabremos qué pensamiento pensar en toda clase de circunstancias y condiciones, y así produciremos los efectos que deseamos.

El ser humano personal, en conjunto, es la semejanza exacta de la suma total de todas nuestras ideas, pensamientos, creencias, actitudes mentales, estados mentales, nuestra comprensión de las cosas y todo nuestro mundo mental.

Nuestro mundo mental es la semejanza exacta de nuestro entendimiento, definiendo el término en el sentido más amplio y extenso; y nuestro entendimiento en sí mismo, o en su naturaleza real, es como la cosa entendida; en otras palabras, cuando entendemos una cosa particular reproducimos en la mente todos aquellos elementos que constituyen la naturaleza de esa cosa particular.

Por lo tanto, puesto que el ser humano real está bien, comprender o ser consciente del ser humano real, es producir una salud perfecta en el ser humano personal.



Este es un hecho que se comprenderá claramente cuando recordemos la ley, de que cualquier cosa de la que seamos conscientes la expresaremos en la personalidad.

Cuando comprendemos cualquier cosa particular, nos hacemos conscientes de sus cualidades y, de acuerdo con la ley que acabamos de mencionar, expresaremos esas cualidades en nuestra propia naturaleza.

Cuando comprendemos al ser humano real nos hacemos conscientes de las cualidades de la salud perfecta, porque el ser humano real siempre está bien, y, por lo tanto, expresaremos naturalmente la salud perfecta en nuestro propio sistema personal.

Es un hecho bien conocido que la enfermedad más pertinaz se desvanece inmediatamente cuando la conciencia se da cuenta plenamente del gran hecho de que el ser humano real está siempre bien; y se está demostrando cada vez más que aquellos que viven habitualmente en la comprensión del hecho de que el ser humano real está siempre bien, están siempre en buena salud personal.

También debemos darnos cuenta, en este sentido, de que esa actitud mental que reconoce constantemente la perfecta integridad del ser humano, es una prevención infalible de toda clase de males humanos.

Como se dijo anteriormente, el pensamiento puede hacer prácticamente cualquier cosa al cuerpo o sus condiciones; y lo que el pensamiento hace dependerá de lo que es en sí mismo; por lo tanto, un pensamiento que se crea en la semejanza de la salud será saludable y transmitirá la salud al sistema, y cuando todos los pensamientos son saludables, toda la persona se hará perfectamente bien, porque cada condición en el cuerpo físico está determinada por la suma total de nuestros pensamientos y estados mentales.



Cuando su mente está llena de la convicción de que el ser humano real está bien, y que usted mismo es el ser humano real, cada pensamiento será completamente sano, elevador y edificante; y las condiciones de salud, fuerza y plenitud deben llegar invariablemente a toda la persona.

No hay oscuridad donde hay luz, y no puede haber ningún pensamiento insalubre en la mente que se mueve y vive en la plena comprensión consciente de la salud absoluta.

Cada pensamiento está modelado según alguna impresión; por lo tanto, si todas las impresiones de la mente transmiten la idea de la salud perfecta del ser real, cada pensamiento que pensamos será un poder para la salud, y dará sólo salud al sistema.

Aquí debemos recordar que cada pensamiento es una vibración y que envía su emoción silenciosa a todo el sistema.

Cada pensamiento que se piensa, impresionará de este modo cada átomo de su ser consigo mismo y con su propia vida y poder, y por lo tanto llevará su vida y poder hasta la célula más pequeña.

Por lo tanto, es claramente evidente que cuando vivamos y pensemos en el entendimiento del ser humano real, pensaremos sólo en pensamientos que produzcan salud, y así produciremos salud completa y absoluta en cada parte de la mente, del cuerpo y de la personalidad.



CAPÍTULO 9

COMPRENDER LA SALUD PERFECTA INTERNA

Desde cualquier punto de vista que abordemos el tema, desde el de la razón pura, desde el de la experiencia o desde el de la conciencia superior, debemos concluir que hay algo en el ser humano que siempre está bien.

Pase lo que pase, este algo positivamente nunca enfermará; y la razón es que este algo contiene el principio de la salud absoluta.

Los principios nunca cambian; por lo tanto, el principio de la salud siendo salud, nunca será otra cosa que salud, y nada puede hacer que cambie de su estado perfecto y original.

Este principio de salud impregna cada átomo del ser humano, y mientras todo en el sistema humano actúe en perfecta armonía con este principio, habrá salud perfecta en todo el ser humano.

El secreto de la salud perfecta es entrenar a los elementos y fuerzas del sistema, para que actúen en armonía con el principio de la salud, y este entrenamiento puede ser promovido por el crecimiento de la conciencia de la verdadera naturaleza del principio de la salud.

Los elementos y las fuerzas del sistema humano, se rigen por las acciones del subconsciente; por lo tanto, para entrenar a estos elementos para que actúen en armonía con el principio de la salud, la mente debe crecer constantemente en una comprensión subconsciente de la salud.

Lo que se comprende profundamente en la mente, se convertirá en una fuerza activa en el subconsciente, y esta fuerza se expresará a través de los elementos y fuerzas del cuerpo, reproduciendo su propia naturaleza en el cuerpo.



Cuando la mente crece en la comprensión de la salud, la fuerza de la salud se activará en el subconsciente, y las condiciones de salud se producirán en consecuencia en cada parte del cuerpo.

Para hacer que la mente crezca en la comprensión de la salud, debe aplicarse el principio del avance continuo, en el logro de la salud; es decir, la mente debe avanzar constantemente en la comprensión consciente de la naturaleza real del principio de la salud absoluta.

El avance consciente en la comprensión de la salud absoluta eliminará toda forma de enfermedad, porque avanzar en la salud es entrar más perfectamente en la naturaleza, las condiciones y los dominios de la salud.

Entrar en la salud es estar **DENTRO** de la salud; y no puede haber enfermedad en el sistema humano, cuando cada parte del sistema está **DENTRO** de la salud.

En cada parte del sistema, la salud se produce cuando todos los elementos y las fuerzas del sistema actúan en perfecta armonía con el principio de la salud; y éstos actuarán en armonía con ese principio, cuando el subconsciente esté impregnado de la comprensión de la salud.

Para establecer más y más perfectamente en el subconsciente la comprensión de la salud, la mente debe continuar creciendo en la conciencia de la salud absoluta.

Este crecimiento de la salud debe ser continuo, porque vivir es vivir más, y cuanto más viva la vida, mayor será necesariamente la capacidad de la salud requerida.

Para conservar la salud perfecta es absolutamente necesario crecer constantemente en la posesión consciente de más y más salud.

El avance continuo es el propósito de la vida, y para estar en armonía con la vida, todo debe avanzar de la misma manera. Para promover el avance continuo y consciente hacia



la comprensión de la salud, la atención debe concentrarse frecuentemente en el mundo interior de la salud, la armonía y la plenitud, o el principio de la salud absoluta.

Creemos en la comprensión y posesión consciente de aquellos estados, condiciones o cualidades, en los que más pensamos; es decir, cuando tal pensamiento tiene sentimiento y profundidad.

Por lo tanto, es evidente que al mantener la mirada mental fija en el principio interno de la salud perfecta, la mente crecerá constantemente hacia la salud perfecta, y así ganará la posesión consciente de esa salud perfecta.

Cuando la mente adquiere la posesión consciente de la salud, la vida subconsciente del sistema se vuelve completamente saludable, y así como la vida subconsciente del sistema, también lo es el sistema mismo.

Cuando la atención se concentra en el principio interno de la salud, la mente debe sentir profundamente que este principio impregna cada átomo de su ser, porque este sentimiento de salud en cada parte del sistema, impresionará al subconsciente con la vida de la salud; y cuando la vida de la salud perfecta se vuelve activa en el subconsciente, ya no puede existir ninguna forma de enfermedad en el sistema humano.

Cualquier cosa de la que se haga consciente, eso se manifestará o expresará en todo el sistema mental o físico. En otras palabras, todo lo que está involucrado en la conciencia se desarrollará a través de la personalidad.

Ésta es una de las más grandes leyes metafísicas, porque pone toda la personalidad en manos de la conciencia individual. A través de estas leyes podemos hacer surgir cualquier cualidad o condición deseada, simplemente tomando conciencia de su existencia interior o potencial.



Lo que la conciencia percibe, lo crea la mente; y lo que la mente crea, se expresará en cada parte de la personalidad humana.

Las condiciones actuales del cuerpo, ya sea salud o enfermedad, armonía o discordia, fuerza o debilidad, son los resultados del pensamiento reciente del individuo, con posiblemente algunas excepciones, en algunos casos; mientras que el carácter es el resultado de todo lo que el individuo ha pensado y de todo lo que puede haber heredado de la raza.

Lo mismo ocurre con los talentos, las tendencias y los deseos. Toda la personalidad, incluyendo el carácter y la mentalidad, no es más que un efecto de lo que la mente ha estado creando hasta el momento presente; y lo que serán las condiciones de la personalidad en el futuro, estará determinado por las nuevas creaciones que la mente pueda producir.

Cuando surgen nuevas creaciones de la mente, las antiguas desaparecen. Por esta razón es posible modificar en gran medida la apariencia física y cambiar las condiciones corporales, las tendencias mentales, y los deseos, mientras que el carácter puede, en la mayoría de los casos, transformarse absolutamente.

En todos nuestros esfuerzos para producir cualquier cambio deseado en nosotros mismos, física o mentalmente, debemos recordar siempre la ley de que cualquier cosa de la que seamos conscientes, eso lo expresaremos a través de nosotros mismos; y lo que expresamos, gradualmente se convierte en una parte de nosotros mismos.

Cualquier cosa que vea constantemente en el gran interior, el vasto campo de la conciencia, la mente lo creará y expresará en la personalidad. Esta es una ley que nunca falla.



Se convierte en cualquier cosa que continúe viendo; en eso se convertirá gradual y seguramente, y ningún obstáculo en el mundo puede impedirlo.

La mente está creando constantemente. No puede dejar de crear mientras la vida continúe. Vivir es pensar.

Todo pensamiento es creativo en algún sentido o forma, y todo lo que la mente crea, saldrá a la luz tarde o temprano, a menos que se re-cree antes de que tenga lugar la expresión.

Personalmente usted se convierte en lo que crea mentalmente, siempre que sus creaciones se completen y permita que salgan a la luz sin ser perturbadas; y el secreto en este sentido, es mantener el ojo de la consciencia único, sobre el ideal que realiza, crea y expresa, y continuar manteniéndolo ahí hasta que consiga lo que quiere, sin importar cuántos obstáculos se interpongan en su camino.

Si continúa así, triunfará positivamente.

Lo que se sigue viendo en el interior, se convierte en una imagen mental.

Todas esas imágenes actúan como modelos para el pensamiento, y la mente creará pensamientos, estados, condiciones y acciones que se corresponden exactamente con esas imágenes.

Cada idea que llega a la mente se convierte en una imagen, y mientras dura, se pueden formar millones de creaciones mentales a semejanza de esa idea.

Todas esas creaciones aparecerán en la persona a menos que sean recreadas antes de que se produzca la expresión.

Por lo tanto, comprendemos por qué es tan sumamente importante tener la idea correcta sobre todo, y por qué nuestros ideales deben mantenerse ante la mente constantemente.

Cuanto más profundamente se imprima una idea o creencia en la conciencia, es decir, cuanto más



profundamente se sienta, más tiempo permanecerá como modelo para los procesos creativos mentales.

En consecuencia, se reproducirán más pensamientos a su semejanza, y mayor será su efecto sobre la persona.

Ésta es la razón por la que la vida de una persona se rige por sus ideas predominantes, y por la que la persona que tiene simplemente unas pocas ideas pequeñas, se vuelve estrecha, unilateral, fanática y finalmente superficial.

Todo lo que siga sintiendo profundamente en el interior, se hará realidad positivamente en el exterior, porque lo que se siente interiormente en la conciencia será, según la ley, creado y expresado.

Tomar conciencia de la verdad es sentir profundamente el alma misma de la verdad y, en consecuencia, expresa sólo estados y condiciones verdaderos en la personalidad.

Cuando se vuelve consciente de la verdad, establece un verdadero estado de cosas en todo su sistema.

Todo será correcto y bueno, y todas las funciones de su ser trabajarán juntas para su más alto bienestar.

Los notables cambios para mejor que han tenido lugar en las vidas de aquellos que han entrado, aunque sea en un grado mínimo, en la comprensión consciente de la verdad, se deben enteramente a este hecho.

Tomar conciencia de la salud es sentir la existencia de la salud en el interior, darse cuenta de que hay una fuente de salud ilimitada en la vida interior, y entrar en perfecto contacto con esta fuente.

Todo efecto debe tener una causa, y como la salud se expresa más o menos en cada persona, debe, como otras expresiones, provenir de alguna fuente.

La salud no llega a algunos por mero accidente y se aleja de otros de la misma manera. La salud llega a través de una ley definida y se aleja a través de la violación de esa ley.



El Universo se basa en la ley. Todo aparece a través de la ley.

Tiene una fuente definida y hay métodos definidos a través de los cuales se pueden asegurar varios grados de expresión.

Las mentes más destacadas de todas las épocas, aquellas mentes que han comprendido los principios internos de la vida real, han sido conscientes de la gran verdad de que hay una abundancia de salud en la vida interior de cada ser personal; que existe realmente una fuente de vida y plenitud ilimitadas en el alma de cada ser humano; y que al poner la mente en perfecto contacto con esta fuente interna de salud, fluirá constantemente una abundancia de salud en la personalidad.

Para poner la mente en contacto más perfecto con la fuente interior de la salud, debemos ser conscientes de esta salud interior; es decir, debemos sentir profundamente la salud perfecta que está dentro de nosotros, la salud y la integridad que impregna cada átomo de la existencia.

La conciencia de la salud se alcanza manteniendo la mirada mental fija en la vida real del alma. Saber que el alma es la esencia misma de la salud, que no sólo contiene salud, sino que es salud. El alma es salud y plenitud. El alma es poder y pureza. El alma es amor y sabiduría.

El alma es todo lo que hay en lo Supremo. Vuelva la conciencia, la mente, el pensamiento y la atención sobre la salud perfecta del alma y entre más profundamente, y cada vez más profundamente, en el espíritu de esta salud perfecta.

Gradualmente sentirá cada vez más agudamente la vida real y el poder de esta salud absoluta, y lo que sienta se expresará a través de cada fibra de su ser.

Piense sólo en la salud perfecta que está dentro de usted. Rehúse absolutamente hablar de la enfermedad o pensar en ella.



Mantenga el ojo mental solo en la totalidad del espíritu en el que vive y se mueve y tiene su ser, y dése cuenta de que esta misma totalidad está en usted.

En poco tiempo sabrá que lo es. Entonces la sentirá y la expresará con tanto poder que toda enfermedad se desvanecerá de su sistema como la oscuridad ante una fuerte luz.

La conciencia se desarrolla de forma natural y constante a lo largo de aquellas líneas a las que damos la mayor cantidad de pensamiento y atención.

Por lo tanto, al pensar constantemente en la salud perfecta y la salud ilimitada que hay en nosotros, pronto sentiremos y seremos conscientes de esa salud; y lo que sentimos conscientemente, eso lo expresaremos invariablemente a través de cada fibra de nuestro ser.

La vida real de todo, está en el estado de salud.

Todo está en una condición saludable cuando está en una condición normal, y la causa interna de lo normal siempre es normal.

En otras palabras, la ley que produce las condiciones normales debe ser siempre normal.

Debe ser inmutable, como todas las demás leyes de la naturaleza, y el principio del que procede la salud, debe estar siempre en perfecto estado de salud.

Por lo tanto, concluimos una vez más que hay un estado dentro de nosotros que siempre está bien, y que hay una ley en el sistema humano, que siempre está lista para producir salud si se aplica.

No importa cuánta enfermedad o debilidad pueda aparecer en el cuerpo o en la mente exterior, hay un estado en la vida más profunda, dentro de nosotros, que siempre está bien y fuerte.

La fuente de la salud, la vida y el poder, está siempre en acción en el gran interior.



La fuente interna de la salud y la fuerza, están constantemente dando salud y fuerza a cada parte de la mente y el cuerpo, y la enfermedad o la debilidad, pueden comenzar sólo cuando la fuerza de la salud y la fuerza, están mal dirigidas o son desperdiciadas.

La fuente interna de la salud, está produciendo constantemente salud en todo el sistema; por lo tanto, si la fuerza de la salud nunca fuera mal utilizada o desperdiciada, todo el sistema estaría siempre saludable.

Para evitar la mala dirección de la fuerza de la salud, la mente debe vivir constantemente en la comprensión de la fuente interna de la salud perfecta.

Ser consciente de la salud real, es expresar la salud real, y si esta conciencia es perpetua, la expresión de la salud en cada parte del sistema será perpetua.

Para producir esta comprensión, todo el pensamiento debe ser entrenado para trabajar en perfecto contacto con este estado interno que siempre está bien, y la mente debe vivir siempre tan cerca de este estado, que debe ser constantemente consciente de su existencia.

Cuando el cuerpo se encuentra en una condición de mala salud, el primer paso hacia la curación es reconocer la existencia de ese estado absoluto interior, que siempre está bien.

El segundo paso es imprimir en cada pensamiento el hecho de que este estado existe, y que tiene su ser en cada átomo a través de todo su sistema.

Continuar imprimiendo en la mente el hecho de que todo el sistema está ahora, y siempre, lleno de un estado que está bien, siempre bien, es desarrollar la comprensión de la salud; y a medida que se desarrolla esta comprensión, la fuerza de la salud comenzará a expresarse en cada parte de la mente y del cuerpo.



Cuando la mente adquiere una plena comprensión de este estado de salud, usted sentirá que está en salud, y cuando está en salud está bien, absolutamente bien, de principio a fin.

Cuando esté en la comprensión de la salud, cada pensamiento que piense y cada palabra que hable, también estará en esa misma comprensión.

Tales palabras y pensamientos estarán impregnados de la vida de la salud y, en consecuencia, tendrán la curación en sus alas.

Cada pensamiento que se forme en la mente mientras la mente siente el estado de salud absoluta, será un pensamiento productor de salud.

Será tan natural para tal pensamiento producir salud, dondequiera que pueda ir en el sistema, como lo es para el fuego producir calor, o para un rayo de sol producir luz.

Aquí se puede encontrar el poder secreto de las afirmaciones y sugerencias constructivas.

Sugerir la salud a uno mismo, o afirmar una declaración de salud, mientras la mente está en contacto con la fuente interna de la salud absoluta, es dar a esa declaración el poder de la salud, y el pensamiento o la palabra que procede de esa declaración, producirá la salud con la misma seguridad que el rayo de sol produce luz.

Sin embargo, aquellas afirmaciones que se hacen mientras la mente no está en contacto con este estado de salud absoluta, serán impotentes para producir salud, no importa cuán determinados o sinceros seamos en ese momento.

Cuanto más superficial sea la mente al hacer afirmaciones, más débiles y deficientes en elementos productores de salud serán los pensamientos que se formen en ese momento, mientras que cuanto más profundamente entre la mente en el estado de salud absoluta, más poder



contendrá cada pensamiento que se forme durante tal comprensión.

El secreto de los métodos metafísicos en todas sus fases, se encuentra en esta ley, y lo mismo ocurre con el poder de la mente sobre el cuerpo.

Cualquier mente que obtiene una perfecta comprensión de ese estado de salud absoluta que impregna cada parte del sistema, dará el poder de la salud a sus pensamientos; y al concentrar el poder de esos pensamientos en el cuerpo, la salud se producirá en el sistema físico.

El poder de curarse o prevenir la enfermedad de esta manera, puede ser desarrollado constantemente por el entrenamiento de la mente para vivir cada vez más profundamente en la comprensión de ese estado en el ser humano que está siempre bien; y para entrenar la mente en este sentido, piense constantemente en este estado interno de la salud absoluta, y piense con un profundo sentimiento.

Al pensar en este estado, inculque en la mente el hecho de que la salud absoluta impregna cada parte del sistema.

Sepan que están realmente llenos de una vida y un poder que está bien, siempre bien, y que literalmente viven y se mueven y tienen su ser en un mar viviente de salud perpetua.

Si su mente tiene la tendencia a dudar de esta verdad, debe saber que esta verdad puede ser demostrada de manera concluyente por cualquiera; entonces, inculque en su mente el hecho de que es así.

Después de un tiempo, su mente sabrá que es así, y al mismo tiempo descubrirá que la enfermedad y la debilidad han desaparecido misteriosamente.

La mente que es superficial, tiene muy poco poder sobre el cuerpo; pero a medida que la conciencia profundiza en la comprensión del hecho de que hay un poder extraordinario en la mente -un poder ilimitado, de hecho- la mente descubre



que el cuerpo responderá casi instantáneamente a cualquier deseo que pueda ser expresado.

Cuando la mente vive en perfecto contacto con la fuente interna de poder, cada pensamiento recibirá más poder y, en consecuencia, tendrá el poder de producir cualquier causa o cambio que se desee en el cuerpo.

Tales pensamientos serán realmente poder, porque fueron creados mientras la mente estaba **DENTRO** del poder; y el pensamiento que es poder, puede producir en el sistema cualquier efecto que naturalmente vendría de ese poder.

Por lo tanto, es evidente que cuando la mente vive en la comprensión del estado interno de poder absoluto, el poder de la mente sobre el cuerpo será completo; y el deseo de la mente de producir la salud perfecta en el cuerpo, será invariablemente seguido por la comprensión de la salud perfecta.



CAPÍTULO 10

PUREZA DE MENTE Y CUERPO

Que el cuerpo debe ser puro para que la salud pueda ser mantenida es evidente, y la mayoría de los sistemas de prevención y cura han prestado la debida atención a asegurar la pureza física; pero la pureza física no es suficiente para perfeccionar la salud.

También debe haber pureza mental, y la pureza mental significa no sólo el pensamiento sano y el pensamiento correcto, sino también la concepción mental correcta de la pureza misma.

Debemos saber qué es realmente la pureza, antes de que la mente pueda ser pura, porque una falsa creencia sobre la pureza, constituiría una impureza mental, tanto como cualquier forma de pensamiento o deseo insano.

Un cierto punto de vista sobre la pureza ha declarado que "***Para el puro, todas las cosas son puras***", implicando la idea de que las cosas en sí mismas son siempre puras, y que la impureza sólo puede existir en la mente humana.

Este punto de vista, sin embargo, aunque sea cierto en cierto sentido, no expresa, desde el punto de vista ordinario, toda la verdad; y la razón es evidente cuando nos damos cuenta de que sería imposible para una mente concebir que la impureza estuviera viviendo en un mundo donde todas las cosas fueran siempre puras.

Este mismo punto de vista ha llevado a muchos a la conclusión de que si uno es puro de motivos, o tiene buenas intenciones, puede hacer lo que quiera; su acción será pura, correcta y buena.

En otras palabras, mientras piense que la acción es pura, será una acción pura, independientemente de lo que el código moral decida al respecto; pero tal conclusión sólo puede



provenir de una mente que no comprende el verdadero significado o el verdadero propósito de la pureza.

Cuando sabemos lo que significa la pureza, sabemos que todo pensamiento o acción que no se ajuste a la ley de la pureza, será impuro, independientemente de que lo consideremos puro o no.

Nuestra influencia no puede hacer que una causa natural modifique su efecto natural, y nuestros pensamientos no pueden cambiar la acción inevitable de la ley.

Sólo los pensadores superficiales creen que toda acción será pura si la pensamos, y que, en consecuencia, pueden hacer lo que les plazca.

Sin embargo, el poder del pensamiento es inmenso, y en el último análisis constituye la causa de toda condición que aparece en el ser personal del ser humano.

Sin embargo, ¿alguna línea de pensamiento será pura simplemente porque se piensa que es pura?

Esa es la cuestión; y es una cuestión que la mayoría ha dejado de considerar.

Cuando decimos que el pensamiento es la causa, y la única causa, de lo que ocurre en el ser personal, nos referimos al pensamiento del corazón; es decir, a la acción subjetiva del pensamiento.

La mera opinión objetiva no puede ser causa, y no tiene efecto alguno sobre las fuerzas de la mente o del cuerpo, ni afecta en lo más mínimo a las circunstancias o a las cosas.

Usted puede pensar objetivamente que una determinada acción es pura, y al mismo tiempo puede haber estados mentales subjetivos impuros en su mente, que estén causando que esa misma acción sea impura.

En otras palabras, si hay estados subjetivos impuros en su mente, las acciones procedentes de esos estados serán impuras, por mucho que piense y afirme objetivamente que esas acciones son puras.



Mientras haya estados impuros en el interior, habrá acciones impuras en el exterior, y su pensamiento objetivo, u opinión, o creencia sobre el asunto no contará para nada.

Esto debería estar claro para todo el mundo, y aquellos que lo vean claramente se darán cuenta de que gran parte del pensamiento que pasa por metafísica profunda hoy en día, no es más que una ilusión; en resumen, ideas sin fundamento que han surgido de mentes que no pudieron ver la diferencia entre la opinión objetiva y la causalidad subjetiva.

Es la causalidad subjetiva la que determina si las cosas han de ser puras en su mundo o no. Lo que piense del asunto en su mente exterior no tendrá nada que ver con él.

Es cierto que puede dirigir su pensamiento objetivo de manera que cambie gradualmente la causalidad subjetiva, pero para ello su pensamiento objetivo debe estar de acuerdo con las leyes mentales, y no con las opiniones.

La afirmación: "**Como un ser humano piensa en su corazón, así es él**", podría decirse: "**Todo en la mente, el cuerpo o el entorno de cualquier ser humano es el resultado directo o indirecto de las causaciones subjetivas que están activas en el ser de ese ser humano**".

Siendo esto cierto, cualquier cambio que deseemos producir en cualquier parte de la vida, el cambio deseado debe hacerse primero en las causaciones dentro de la mente subjetiva.

Hay muchas mentes que cambian sus opiniones, sólo permitiendo que las causas subjetivas permanezcan sin cambios, y luego se preguntan por qué todo en sus vidas continúa de la misma manera que antes.

La mayoría de estos cambios que se hacen en las opiniones objetivas no se hacen según las leyes psicológicas,



sino según las opiniones pasajeras que provienen de las diversas fuentes del ser.

Si ha cambiado su pensamiento, pero no encuentra ningún cambio a mejor en su vida, puede saber que es sólo su pensamiento exterior, sus opiniones objetivas, lo que ha cambiado; las causas subjetivas permanecen inalteradas.

Siempre que su mente subjetiva o subconsciente cambie, habrá un cambio correspondiente en su vida, sin importar cómo se haya producido ese cambio subjetivo, ya sea que provenga de una conversión antigua, de la metafísica moderna, de experiencias esotéricas o del pensamiento científico profundo.

Pero a este respecto, debemos tener en cuenta que los cambios subjetivos, aunque vengan de muchas maneras, sólo pueden ser permanentes cuando comprendemos plenamente las leyes del cambio mental y actuamos en consecuencia.

Esta es la razón por la que tan pocos sistemas han satisfecho plenamente, por la que casi todos ellos han desarrollado la unilateralidad en sus discípulos, y por la que, en casi todos los casos, se han atado a los credos.

La comprensión plena de la vida, falta en casi todos esos sistemas de pensamiento, porque no se busca esa comprensión plena.

Sin embargo, todos ellos poseen un poder para el bien, teniendo el poder de cambiar para mejor las causas subjetivas en uno o más lugares.

Para encontrar las grandes leyes a través de las cuales las causaciones subjetivas pueden ser cambiadas como deseamos, se hace necesario aprender lo que realmente significa la afirmación: "***Para los puros, todas las cosas son puras***".

Puesto que la afirmación fue hecha por uno de los más grandes psicólogos de la historia, debe poseer una verdad



absoluta cuando se entiende desde ese punto de vista de la conciencia que la expresó.

Sin embargo, encontrar el verdadero significado de esa afirmación no es difícil, cuando nos damos cuenta de que la pureza significa estar en el lugar apropiado, y que la impureza significa estar fuera de lugar.

En última instancia, los elementos, las fuerzas y las sustancias no son impuros, pero pueden formarse condiciones impuras entre ellos, cuando algo transpira para hacer que esos elementos estén fuera de lugar.

Dado que toda impureza proviene directamente de la mala colocación de las cosas que son en sí mismas puras, podemos darnos cuenta fácilmente de que todas las cosas podrían ser puras para aquellos que son puros, porque aquellos que son absolutamente puros, tendrían el poder de hacer que todas las cosas en sus vidas se colocaran correctamente.

Las cosas no serían puras porque esas mentes puras creyeran que todas las cosas son puras, sino porque naturalmente, a través de su poder superior, cambiarían la impureza en pureza.

Cuando alcance un dominio tan completo de usted mismo que todos los elementos, fuerzas, funciones y actividades de su ser, estén siempre en su sitio, haciendo siempre aquello para lo que han sido creados, y nunca estén mal dirigidos, tendrá el poder de colocar correctamente todo en su mundo.

Su comprensión de la pureza y de la correcta colocación de las cosas, será tan profunda que sabrá exactamente a qué lugar pertenece cada cosa, y tendrá el poder de colocarla allí.

Habiendo tomado conciencia del verdadero orden de las cosas, y siendo dueño de la situación, será capaz de establecer el verdadero orden, tanto en el interior como en el exterior.



Habiendo establecido la pureza absoluta en su mentalidad subjetiva a través de su conciencia de pureza absoluta, todo lo que entra en su sistema se volverá naturalmente puro de inmediato, aunque haya sido impuro antes de entrar en contacto con su vida.

Todo se calienta cuando entra en una habitación caliente, siempre que el calor sea suficiente para superar todas las condiciones opuestas; es decir, cuando el calor en cualquier lugar es calor absoluto, todo lo que entre en ese lugar se convertirá en calor, sin importar lo que fuera antes.

Del mismo modo, cuando la pureza en cualquier lugar es la pureza absoluta, todo lo que entra en ese lugar también se convertirá en puro.

En otras palabras, cuando todo está correctamente colocado en un lugar determinado y se mantiene en su lugar por un poder irresistible, todo lo que entra en ese lugar también se colocará correctamente.

Las condiciones negativas son impotentes cuando están en presencia de condiciones positivas que son completamente positivas; y el desorden no puede existir en medio del orden cuando ese orden es completo.

Cuando nos demos cuenta del poder transmutador de las fuerzas positivas, pronto comprenderemos toda la verdad de estas afirmaciones.

Es un hecho bien conocido que una personalidad fuerte se apropia naturalmente y hace parte de sí mismo cualquier fuerza con la que pueda entrar en contacto, siempre que esa fuerza no sea tan fuerte como la fuerza positiva predominante en él, y naturalmente transforma esa fuerza para que se vuelva similar, tanto en calidad como en acción, a los estados predominantes de su ser.

Una personalidad que está en perfecta armonía, y que continúa en armonía, se hace cada vez más fuerte, incluso cuando pasa por condiciones de extrema discordia.



Las fuerzas de la discordia se transforman al entrar en contacto con el sistema de una personalidad fuerte y bien dispuesta, y se convierten en fuerzas armoniosas que él puede apropiarse y utilizar. Se encuentra con el enemigo, por así decirlo, y lo hace suyo.

Del mismo modo, la mente que permanece inamovible en sus convicciones, aumenta su poder, influencia y supremacía, cuanto más oposición encuentra.

La mente que cae en medio de la oposición es la que fracasa por completo, mientras que la mente que permanece intacta e imperturbable se convierte en un gigante; no sólo conserva su propio poder, sino que añade al suyo el poder de la oposición perdedora.

En consecuencia, cuando los estados subjetivos están correctamente colocados, en armonía, en orden y en absoluta pureza, y mantiene todos esos estados subjetivos en absoluta pureza, la fuerza de la pureza en su sistema será tan fuerte y tan positiva que no puede ser perturbada o cambiada por nada.

Todo lo que pueda entrar en su sistema mientras esté en esta condición se volverá puro, sin importar lo que fuera antes.

Los elementos y condiciones más impuros se desmoronarán en átomos, en presencia de una fuerza de pureza que permanece inamovible, y luego se reagruparán de nuevo en un nuevo compuesto, sustancia o condición que es absolutamente pura.

Por lo tanto, todo lo que entre en su sistema o en su mundo se transformará en pureza en la misma puerta, siempre que continúe en la conciencia de la pureza absoluta e irresistible.

En el arco, sobre la entrada de la mansión de su vida, puede escribir con seguridad: "***Todo lo que entra aquí deja atrás la impureza***".



El demonio se convierte en arcángel en el mismo momento en que atraviesa su puerta, metafóricamente hablando, y el veneno se convierte en un alimento nutritivo en el mismo momento en que entra en su sistema.

Los pensamientos erróneos y los odios, así como la mala voluntad que puede venir a usted de las mentes que no lo comprenden, se transformarán de inmediato en valiosas energías que podrá utilizar para desarrollarse o aumentar su salud, fuerza y poder.

Aquellos que no aceptan esta conclusión extrema, y es ciertamente extrema, deberían suspender su juicio hasta que hayan examinado aquellas leyes de la naturaleza que gobiernan la transformación y transmutación en los reinos de la naturaleza.

Cuando experimentamos en el mundo químico, podemos demostrar fácilmente que una fuerza puede transformar enteramente a otra fuerza y hacerla parte de sí misma, siempre que la fuerza dominante permanezca inamovible mientras se realiza la nueva combinación; y cuando miramos al mundo humano encontramos innumerables ilustraciones que prueban cómo una mente imperturbable, una mente que se mantiene siempre firme en sus convicciones, arrasa finalmente con todo lo que tiene delante; pero queda para la nueva psicología revelar el verdadero fondo secreto de estos fenómenos.

También se ha demostrado a través de experimentos recientes que una fuerza mental positiva puede, permaneciendo positiva, transformar toda fuerza o condición negativa que pueda entrar en la misma esfera de acción; y cuando sabemos que todas las fases de impureza son condiciones negativas, que se perpetúan simplemente a través de la indiferencia o la inactividad de las fuerzas positivas que las rodean, comprendemos claramente la verdad real que hay detrás de todo el asunto.



Entonces, queda claro para cualquier mente, que el puro puede hacer que todas las cosas se vuelvan puras, y que en el mundo de aquel que es puro, todo lo demás tenderá naturalmente a volverse puro.

No podría ser de otra manera. Él es el maestro cuando decide serlo; y no hay mayor mente que la mente pura.

Concluimos, por lo tanto, que en este sentido la afirmación es verdadera, "***Para el puro todas las cosas son puras***", porque, en la vida del puro, la impureza se transforma de inmediato en pureza.

Mirando el tema desde un punto de vista aún más elevado, encontramos que la mente pura entra en ese estado de conciencia en el que todo se discierne en su naturaleza original, y en ese estado, todo está en su sitio; es decir, todo está bien y en perfecto orden.

En otras palabras, la mente pura, habiendo tomado conciencia de la pureza absoluta, puede ver todas las cosas tal y como son en ese estado original, o antes de que fueran extraviadas, o mal dirigidas por mentes ignorantes.

La mente pura habita naturalmente en ese estado sublime, por lo que para una mente así, todas las cosas son puras, no porque simplemente lo piense, sino porque en ese campo superior de conciencia, todas las cosas están correctamente situadas; es decir, en el reino de la realidad pura, todo es puro, y correcto, y bueno.

Al volverse puro, ha entrado en ese reino más elevado en el que todo es puro, y en consecuencia lo ve todo como tal.

Todo estudiante profundo de la vida, acabará aprendiendo que hay un mundo interior detrás del lado exterior, fenomenal, de las cosas.

Es el reino cósmico, y este reino, al estar más allá de la interferencia de la mente humana, la comprensión siempre permanece pura.



Entrar en este reino es ver todo tal y como es, en un estado puro de ser, ya que en este reino todo está siempre en su estado puro; pero ninguna mente puede entrar en este estado interior y discernir la vida cósmica, hasta que se alcance la pureza, tanto en la acción física como en la mental.

La mente perturbada y extraviada, sólo puede discernir la discordia en la superficie, mientras que la mente tranquila, serena y absolutamente pura, gravita naturalmente hacia su propio plano superior, y entra en la conciencia de ese estado de existencia donde todo es absolutamente puro.

Entrenarse para habitar conscientemente en ese mundo interior, más allá de la agitación del ser humano personal, es de la más alta importancia, no sólo para la salud del cuerpo, sino también para el desarrollo de todas las cualidades superiores latentes en el interior.

Es la vida ideal; y no es simplemente imaginación; es profundamente real e indescriptiblemente hermosa. Detrás de la superficie perturbada de la vida, hay un estado de ser puro, tranquilo y hermoso, tan tangible y real como la realidad misma.

Es el reino interior y la fuente de todas las posibilidades ilimitadas del ser humano. Cuando uno se vuelve puro, entra en ese mundo puro; por eso "***para el puro todas las cosas son puras***"; porque cuando uno se vuelve puro, entra en un estado del ser donde todo es puro, siempre lo fue y siempre lo será.

En la salud perfecta siempre hay pureza, y en la pureza absoluta siempre hay salud perfecta.

La enfermedad sólo puede prosperar en lo impuro, y lo impuro siempre tiende a producir enfermedad.

Por lo tanto, uno de los caminos reales hacia la salud es ser absolutamente puro en todas las cosas y en todo momento; es decir, ser puro en el cuerpo, en la mente, en el pensamiento, en el sentimiento y en el deseo.



Hay fuerza en la pureza, porque en la pureza no hay desperdicio de vida; y en la fuerza hay plenitud y salud.

El cuerpo limpio se vuelve vigoroso y viril. La mente limpia se vuelve capaz, contundente y brillante; y los pensamientos, sentimientos y deseos limpios conducen invariablemente a cosas mayores y mejores.

La pureza significa vida en abundancia, y cuando la vida es abundante todas las cosas buenas de la vida se suman invariablemente.

CAPÍTULO 11

LA CURA DE LA FELICIDAD

La salud es la armonía. La enfermedad es discordia.



Cuanto más perfecta es la armonía en el sistema humano, mejor es la salud; y la felicidad produce invariablemente armonía.

Cuando las fuerzas y los elementos de la mente y del cuerpo trabajan juntos en armonía, se producen naturalmente condiciones sanas; y si la creación de condiciones sanas se continúa durante un tiempo razonable, toda enfermedad desaparecerá finalmente.

No puede haber discordia cuando la armonía es plena y completa; no puede haber oscuridad cuando la luz es suficientemente fuerte.

Cuanto más feliz seas, menos energía gastarás, porque la felicidad añadida significa armonía añadida, y el sistema no gasta energía mientras continúe en perfecta armonía.

Cuanto menos energía desperdicie, más vitalidad poseerá, y cuanto mayor sea su suministro de energía vital, menos propenso será a la enfermedad.

Cuando su sistema esté absolutamente lleno de energía vital, no contraerá ninguna enfermedad, ni siquiera las que se dicen contagiosas.

Conserve toda su energía y nunca estará enfermo; pero para ello la armonía debe ser perfecta, y la armonía perfecta sólo es posible cuando la felicidad es continua.

Cuando el sistema humano está completamente armonizado, cada partícula de alimento que se tome contribuirá con todo su poder nutritivo, y nutrir adecuadamente el sistema, es uno de los principales secretos de la salud.

Sin embargo, en el sistema medio, una gran parte de los alimentos ingeridos no se digiere, ya que hay demasiada discordia entre las fuerzas digestivas, y, por lo tanto, la inanición real se obtiene en medio de la abundancia.



Hay millones de células en la mayoría de los cuerpos humanos que se mueren de hambre diariamente, a pesar de que se hacen tres comidas completas cada día.

Esas células hambrientas se marchitan y se convierten en materia de desecho, obstruyendo el sistema, dando así trabajo extra a las fuerzas de eliminación y reconstrucción.

Y cuanta más energía gaste en deshacerse de la materia inútil, menos energía tendrá para su trabajo, su vida y su pensamiento.

Un ataque de ira, o una excitación prolongada, son frecuentemente seguidos por un resfriado; y la razón es que la agitación, en todas sus formas, tiende a impedir una digestión y asimilación adecuadas.

La mayor parte de los alimentos que se toman en ese momento, o que se ha tomado en las últimas ocho horas, simplemente se convertirá en materia de desecho; y todas las células hambrientas se convertirán, de la misma manera, en materia de desecho; el sistema está así obstruido desde dos fuentes, y lo que llamamos un resfriado, debe seguir naturalmente.

El sistema, sin embargo, estaría limpio y bien nutrido de principio a fin si no hubiera habido ira o excitación, sino armonía y felicidad.

Habría muy pocos casos de indigestión si la felicidad y la armonía fueran continuas en cada mente; y cuando se evitan todos los males que provienen directa o indirectamente de una digestión imperfecta, se evitan las tres cuartas partes de todos los males conocidos en la vida humana.

Pero los poderes de la felicidad y la armonía no terminan con las funciones digestivas; su efecto sobre el sistema nervioso es igualmente de gran alcance y beneficioso.

Haga de la felicidad continua una parte de su vida, y sus nervios estarán como nuevos mientras viva.

Lo mismo ocurre con la mente.



Alimente su mente con felicidad como alimenta su cuerpo con comida, y los males de la mente no se afianzarán en su vida ni un momento.

Será mentalmente vigoroso y fuerte cada día, aunque viva tanto tiempo en la tierra como aquellos dignos ejemplos de los días antiguos.

Las fuerzas de crecimiento, recuperación y reconstrucción, reciben un saludable estímulo gracias a la felicidad.

Por muy cansado que esté el sistema, se recuperará en muy poco tiempo, si se es completamente feliz; pero esto no lo hace la persona media.

Cuando se siente cansado, se permite a sí mismo sentirse abatido, cansado y deprimido; y, por lo tanto, en lugar de ayudar a la naturaleza a restablecer las condiciones normales, pone todos los obstáculos posibles en su camino.

Cuando su caballo está cansado por una carga, no espera darle un descanso haciéndole enganchar una carga más pesada; pero esto es precisamente lo que el ser humano medio hace a su propia personalidad.

Cuando el cuerpo está cansado por las cargas físicas, le da una carga mental en su lugar, y es lo suficientemente ciego como para pensar que le está dando un descanso a su cuerpo.

Las cargas mentales agotan más energía vital que el trabajo físico más duro; y las cargas mentales son siempre inútiles; pero pueden ser eliminadas completamente por el poder de la felicidad.

Pero hay felicidad y felicidad; hay la genuina y la falsa; la primera produce armonía, salud y virilidad; la segunda produce debilidad, depresión e histeria.

Cuando uno rebosa de alegría y tiene ganas de gritar, no es feliz; está mentalmente intoxicado; y la intoxicación, sea cual sea su naturaleza, es enemiga de la salud.



La verdadera felicidad es tranquila, profundamente sentida, serena y satisfecha.

No es meramente intelectual, ni carece de sentimientos; no es necesario que la mente se desborde para que pueda sentir profundamente, o expresar todo el calor de la ternura y la emoción.

Las emociones profundamente sentidas y tranquilamente serenas, son siempre las más tiernas; son las que pueden llamarse emociones plenas, porque expresan todo lo que es tierno en el cuerpo, en la mente y en el alma; y por eso dan la forma más elevada y satisfactoria de alegría.

La verdadera felicidad disfruta de todas las cosas profundamente, pero con serenidad; y siempre se puede saber cuándo se ha tenido tal felicidad, porque hace que el semblante esté radiante con una dulzura reposada.

Para obtener la verdadera felicidad, lo primero esencial es entrenarse para pensar constantemente en el gran valor de dicha felicidad, y especialmente en lo que respecta a su poder productor de salud.

Tal pensamiento tenderá a producir un deseo subconsciente de felicidad, y lo que el subconsciente comienza a desear, también lo comienza a crear.

Entréñese para pensar en la felicidad como una necesidad mental, al igual que el alimento es una necesidad física, y gradualmente entrenará a cada elemento y fuerza de su sistema para trabajar en la creación de la felicidad.

Creando dentro de usted haya una demanda constante de felicidad, inspirará a los elementos de su propia naturaleza a producir el suministro deseado, y en poco tiempo la felicidad que desea se convertirá en una parte permanente de su vida.

Cada momento de alegría que le llegue, debe ser vivido con una calma profunda y satisfecha.



No permita que sus momentos de felicidad burbujeen en la superficie, y no permita que le agiten cuando lleguen a su vida ocasiones de gran alegría.

Procure dirigir su atención a las profundidades más ricas de cada alegría que sienta, y su disfrute de todas las cosas no sólo se multiplicará muchas veces, sino que el efecto de su alegría será muy beneficioso tanto para la mente como para el cuerpo.

Poco a poco, su felicidad le dará esa satisfacción calmadamente dulce que hace que todo el universo se vea bien.

Y mientras habite en las mansiones de esa forma de satisfacción, la enfermedad nunca podrá entrar por su puerta.

Aprenda a ver la vida como un privilegio en lugar de una dificultad.

Mire todas las cosas, no desde el valle del descontento y la limitación, sino desde la cima de la montaña de todo lo que es rico y grande y maravilloso, en la naturaleza sublimada del ser humano.

Aprenda a pensar que todo debe salir cada vez mejor si sólo hace lo mejor posible; entonces proceda a hacer lo mejor posible.

No tenga miedo de los resultados mientras haga lo mejor que pueda; y crea firmemente que todo lo que le llega a quien siempre hace lo mejor que puede, tiene que ser necesariamente bueno.

Si no parece ser bueno, sólo está disfrazado temporalmente, y pronto se revelará como la mayor bendición que se pueda desear.

Ninguna persona puede ser infeliz si vive en este pensamiento; y quien vive constantemente en este pensamiento, no sólo será más feliz, y por lo tanto más sano,



sino que también descubrirá que las cosas siempre salen más y mejor cuando hacemos lo mejor posible.

No piense que es necesario cargar con semejante peso de responsabilidad.

El universo se mantiene en su posición por la ley de la gravitación; no se desgaste tratando de sostenerlo.

No piense que la raza humana se salvará gracias a su ansiedad, y no piense que su propio bienestar o éxito en la vida, dependerá de cuánto se preocupe.

Haga lo mejor que pueda, y deje los resultados a las leyes de la vida; no se preocupe ni un minuto, y no esté ansioso por nada; haga lo mejor que pueda en el presente y todo será mejor para usted en el futuro; esta es la verdad; entonces entréñese para comprender profundamente que es la verdad, y siempre será feliz.

Haga su parte en el mundo tan bien como pueda, y deje que la naturaleza cargue con la responsabilidad; ella no sólo es capaz, sino que está muy dispuesta; de hecho, para eso está aquí.

No se requiere que lleve nada en su mente, y no está llamado a estar ansioso por los resultados en un solo campo de acción. en cualquier parte del universo; sólo está llamado a hacer lo mejor que pueda **AHORA**; pero para hacer lo mejor que pueda, debe ser feliz.

Sin embargo, es fácil ser feliz cuando sepas que todo irá mejor siempre que des lo mejor de ti.

Propóngase ser feliz de la misma manera que se propone estar limpio, estar presentable, estar bien vestido, trabajar bien, ser eficiente, valer la pena, ser fiel a todo lo que hay en usted.

En resumen, haga que la consecución de una felicidad continua y de una mayor felicidad, formen parte permanente de su ambición más fuerte.



Pronto encontrará resultados. Sus momentos infelices serán cada vez menos frecuentes y menos significativos, mientras que sus momentos felices serán tan numerosos que casi se convertirán en un momento continuo, y la riqueza de su alegría aumentará diariamente hasta un grado muy satisfactorio.

Evite todos los estados mentales malsanos, como el miedo, la ira, la preocupación, la depresión, la decepción, el desánimo, la melancolía, el mal humor, el pesimismo, la tristeza, la dureza, el resentimiento, el remordimiento, la ansiedad y los estados de naturaleza similar.

No culpe a nadie, no condene a nadie, no se enemiste con nadie; pero primero niéguese a estar ansioso.

La ansiedad mina más vida y energía en un día, que el trabajo en una semana; todos lo sabemos; y como la ansiedad no puede ser útil en ningún momento, no está justificado que estemos ansiosos ni un solo momento.

Para eliminar la ansiedad, sin embargo, debemos ver la vida, no de la manera antigua, sino de la nueva. Es decir, debemos aprender a saber que todas las cosas contienen posibilidades de cosas mayores y mejores, y que tenemos el poder de hacer surgir esas posibilidades mayores, en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia.

Cuando comencemos a predicar y practicar el evangelio de la fuerza, en lugar del evangelio de la debilidad, ya no estaremos ansiosos.

Ser feliz constantemente de esta manera profunda y tranquilamente contenta, es aumentar constantemente el poder de la armonía en su sistema; y cuanto más armonía haya en su sistema, más energía, más vitalidad y más condiciones saludables habrá en su sistema.

Finalmente, el poder de lo sano se hará tan fuerte y se establecerá tan completamente en cada nervio y célula y átomo, que toda enfermedad, si la hubiera, tendrá que irse.



Y si usted desea acelerar este gran día de la libertad, puede hacerlo mediante un ejercicio muy sencillo.

Cada vez que sienta esta profunda y tranquila satisfacción, dirija su atención a aquellos órganos o partes de su cuerpo que necesitan una salud mejor.

Intente imprimir en esos órganos la misma felicidad profunda y serena que usted siente, y así producirá en esos órganos un mayor grado de armonía.

Repita el ejercicio tan frecuentemente como pueda.

Trate de sentirte feliz en ese órgano que necesita salud y fuerza.

Donde se siente verdadera felicidad se produce la armonía; y cuando se le da a la naturaleza una armonía perfecta, ella puede restablecer la salud perfecta cada vez, no importa cuál sea la dolencia.

Un poco de práctica le convencerá de que el poder curativo de la felicidad es realmente muy grande; y lo es doblemente cuando se combina con la templanza.

Por lo tanto, deberíamos escribir la regla de la vida de esta manera: "***Sé templado en todas las cosas. Sé feliz en todo momento***".



CAPÍTULO 12

CÓMO DESCANSAR Y RECUPERARSE

Cuando sabemos cómo descansar, no tenemos que descansar, es decir, no en el sentido habitual de este término.

La inactividad completa nunca es necesaria; de hecho, es imposible; y todo esfuerzo por producir una inactividad completa es más o menos perjudicial.

Cada momento de intento de inactividad, es un momento de desperdicio, y por lo tanto conduce a la debilidad y la mala salud.

Es posible que las diferentes partes del sistema, estén temporalmente inactivas de manera objetiva, pero no es posible que usted esté inactivo en ningún momento.

Debe actuar eternamente: y para actuar, debe actuar sobre algo. Por lo tanto, si desea dar descanso a una determinada parte del sistema, debe ir a actuar a otra parte.

No intente quedarse inactivo en usted mismo; no es posible. Además, tales intentos simplemente impiden que las partes agotadas reciban la paz y el descanso que se requieren para la recuperación natural.

En la entidad humana, la paralización absoluta es imposible. Si no se avanza, se retrocede.

A pesar de este hecho, muchas personas parecen estar paradas, pero están dando un paso atrás inmediatamente después de haber dado un paso adelante; por lo tanto, siempre están en acción, pero nunca llegan a ninguna parte.

La creencia actual es que nadie puede descansar sin detener toda la acción personal y mental, pero el hecho es que tratar de detener toda la acción en el sistema humano, es mucho más difícil que el trabajo más duro, y gasta más energía que el tipo de trabajo más extenuante.

Proceder a hacer otra cosa, es el único secreto en el arte de descansar.



Cuando quiera descansar y recuperar un grupo de músculos, empiece a utilizar otro grupo.

Cuando quiera descansar una parte del cerebro, piense en algo totalmente diferente.

Cuando quiera descansar la mente objetiva, utilice la subjetiva; y esto se hace fácilmente, porque utilizamos la mente objetiva mientras estamos completamente despiertos y objetivamente activos, y utilizamos la subjetiva mientras dormimos, o cuando estamos en una actitud de calma y profunda serenidad.

A este respecto, es bueno recordar que se obtendrá un mayor beneficio del sueño, si se le da a la mente subjetiva o subconsciente algo definido que hacer, antes de ir a dormir.

Mientras el ser exterior descansa en el sueño, el ser interior debe construir el lado subjetivo o subconsciente de nuestros talentos y facultades, y así aumentar constantemente la capacidad de la mente y la fuerza del cuerpo.

Cuando no le da a la mente subconsciente nada definido para hacer durante el sueño, pasará la noche creando imágenes y situaciones sin sentido, algunas de las cuales recuerda y las llama sueños; pero cuando le da al subconsciente algo definido para hacer durante el sueño, se evita este desperdicio de energía en el campo subjetivo de la creación, y esa energía se utilizará en cambio para propósitos constructivos, que le resultarán ventajosos en los próximos días.

Además, de este modo, se asegurará un descanso perfecto durante el sueño.

La idea, por lo tanto, es ésta: si quiere descansar lo objetivo, haga que su conciencia vaya a hacer algo definitivo en lo subjetivo.

Nunca se duerman en actitud de cansancio, porque al hacerlo imprimen la condición de cansancio en el



subconsciente y esa condición se reproducirá y será llevada a la personalidad por la mañana; y aquí tenemos la causa de esa sensación de cansancio que tantas personas tienen cuando se despiertan.

Vayan a dormir con el propósito de ir al subconsciente y hacer algo allí que sea constructivo, edificante y saludable; pero mientras tienen tales intenciones, pongan su mente en una actitud perfectamente serena.

Deberíamos abordar todo el trabajo en actitud serena, tanto si vamos a actuar objetiva como subjetivamente.

El descanso perfecto de cualquier parte del sistema durante el estado de vigilia, puede asegurarse aprendiendo a retirar la conciencia absolutamente de una parte, y haciéndola actuar enteramente sobre otra parte.

La conciencia es el resultado del *I AM* expresando la vida, el pensamiento y el ser; y por lo tanto, la conciencia actúa en un determinado plano, o en una determinada parte, mientras el *I AM* se exprese en ese plano o en esa parte.

La conciencia es siempre activa. Una conciencia inactiva es tan imposible como un rayo de luz oscuro.

Cuando algo es consciente, debe hacer algo, y continúa haciendo algo, ya sea objetiva o subjetivamente, mientras continúe la existencia consciente.

Como la conciencia significa acción en todos los casos, es evidente que ninguna parte del sistema puede descansar, hasta que seamos inconscientes de esa parte.

Mientras seamos conscientes de esa parte, actuaremos sobre ella, y la energía en ese lugar particular, seguirá siendo utilizada.

El propósito del descanso es recuperar o recobrar la energía que se ha gastado en el trabajo; pero no es posible recobrar la energía en ninguna parte del sistema, mientras sigamos gastando energía en esa parte; y la energía seguirá



gastándose en cualquier parte, mientras haya una acción consciente en esa parte.

Estar simplemente en silencio en cualquier parte del sistema, no es necesariamente estar inconsciente de esa parte; por lo tanto, tal descanso no es completo.

Esto explica por qué tantas personas se recuperan tan lentamente.

La razón es que mientras intentan descansar, siguen siendo conscientes de toda la mente y el cuerpo.

Cualquier persona que pueda absorberse total e instantáneamente en alguna otra línea de pensamiento o acción, se recuperará rápidamente, y mientras practique ese arte inteligentemente, no se agotará; tampoco encontrará necesario retirarse de la utilidad a las cuatro y diez.

Estará entonces en la flor de la vida, tanto física como mentalmente; y debido a su amplia experiencia su servicio será del más alto valor.

Para convertir la conciencia en otro canal, es necesaria una acción reposada o bien dispuesta.

Cuando trabajamos en actitud de aplomo, nos concentramos bien y de forma natural sin pretenderlo.

De este modo, damos toda nuestra atención a la acción presente, y todas las demás cosas descansan por completo, y debido a nuestro perfecto control de la concentración, podemos dar toda nuestra atención a otra cosa en cualquier momento deseado.

Cuando actuamos o pensamos en una actitud nerviosa y excitada, la conciencia se mueve rápidamente a través de cada parte del sistema, y ninguna parte del sistema queda libre durante muchos segundos.

La recuperación, por lo tanto, es imposible bajo tal condición, y si tal sistema se encuentra en una condición de agotamiento, continuará en esa condición hasta que se supere el nerviosismo; mientras que si el sistema está en una



condición bastante buena, finalmente se debilitará y confundirá de tal manera, que el descanso natural será difícil de alcanzar -es decir, a menos que se asegure primero el equilibrio perfecto-.

El hecho de que la inactividad, o mejor dicho, los intentos de inactividad, desperdicien energía y por lo tanto produzcan debilidad y enfermedad, se entiende fácilmente cuando examinamos el proceso involucrado.

Mientras se intente hacer inactiva una parte determinada, se seguirá actuando sobre ella.

Esa parte, por lo tanto, es tan activa como siempre lo fue, y continúa gastando su energía. Pronto no queda suficiente energía para llevar a cabo el trabajo de reparación en esa parte, y entonces tenemos la decadencia, o esa condición de obstrucción que es siempre un precursor de la enfermedad.

Por lo tanto, se entiende claramente que gran parte de la senilidad prematura, viene simplemente porque no sabemos descansar.

No hay razón alguna para que los trabajadores del cerebro pierdan su brillo mental después de pasar los sesenta años, o cualquier otro año; tampoco hay razón para que la fuerza física disminuya en alguien a esa edad.

Los órganos físicos se reconstruyen constantemente, de modo que nos desgastamos simplemente porque no les damos el descanso adecuado; y nuestras actividades mentales se embotan por la misma razón.

Para dominar el arte del descanso, lo primero esencial es no intentar nunca llegar a la tranquilidad total de la mente o del cuerpo, mientras se está despierto.

Lo segundo esencial es retirar absolutamente la conciencia de aquellas partes de la mente o del cuerpo que necesitan recuperarse, e interesarse vitalmente en otra cosa. En otras palabras, dedicar el pensamiento y la atención a algo



que no requiera la actividad de los órganos o facultades que necesitan recuperarse.

El tercer elemento esencial es hacer ejercicio físico siempre que el cerebro entero necesite descansar.

Tal ejercicio hará descansar el cerebro completamente en muy poco tiempo, y este método, por lo tanto, es infinitamente superior al viejo hábito de acostarse y seguir pensando en lo cansado que se está.

El cuarto elemento esencial es dedicar la atención a algo que sea deliciosamente interesante para la mente, siempre que el cuerpo necesite descansar, aunque en esos momentos debemos recordar que no hay que darle a la mente nada que exija pensamientos pesados o profundos.

En esos momentos, una lectura ligera de naturaleza armoniosa, o una música ligera, resultarán perfectas para devolver al cuerpo su fuerza y vitalidad normales.

Entrar en la elevación, la belleza y la vida del pensamiento espiritual, es el mejor método de todos para recuperar la mente o el cuerpo, siempre que se tenga suficiente conciencia de lo sublime para tocar esos reinos elevados siempre que se desee.

Pero si no ha alcanzado esa conciencia, encontrará muy provechoso comenzar de inmediato y desarrollar gradualmente ese poder en usted mismo, por el cual puede elevarse a la calma, el esplendor y la belleza de lo sublime, siempre que desee superar la acción física o mental habitual.

Cuando desee descansar alguna parte del sistema, no intente alejar su conciencia de esa parte. Hacer ese intento, sería simplemente concentrar su atención en esa parte, y así continuar siendo consciente de esa parte igual que antes. Lo correcto es dirigir la atención a otra parte e interesarse tan completamente en el nuevo objeto de la atención, que se olvide por completo de la parte que va a recibir el descanso.



Cuando toda su atención se dirija a otra parte, la conciencia pronto la seguirá, y toda la acción será eliminada de esa parte, que por el momento va a descansar en un estado de inactividad.

Dondequiera que la conciencia actúe, allí se agotará la energía, pero cuando la conciencia se retira, se le dará a la naturaleza la oportunidad de restaurar a esa parte en particular, el suministro completo y natural.

Esa es la razón por la que debemos ser inconscientes de los músculos, órganos o facultades, antes de que puedan recuperar completamente su fuerza.

Cuando permanecemos demasiado tiempo conscientes de una parte determinada, esa parte no sólo se ve privada de toda su energía, sino que también se agotan los elementos de esa parte, del mismo modo que un ser humano hambriento vive durante un tiempo de los elementos de su propio cuerpo.

Pero lo contrario también es cierto. Cuando permanecemos inconscientes de una determinada parte demasiado tiempo, las energías que se han acumulado en ella comenzarán a desaparecer, y esa parte del sistema disminuirá su capacidad.

Esa es la razón por la que los músculos no utilizados disminuyen gradualmente tanto en tamaño como en capacidad, y también por la que las facultades no utilizadas se vuelven gradualmente cada vez más deficientes en poder mental, hasta que son prácticamente inútiles.

Cuando cualquier parte del sistema ha renovado su fuerza, debemos proceder de inmediato a utilizar esta nueva energía con fines constructivos; pero tan pronto como esa energía se agote, debemos dirigir nuestra atención a otra parte y hacer otra cosa, para que la renovación pueda tener lugar de nuevo.

De esta manera utilizamos constructivamente todas las energías que acumulamos, y a medida que cada parte del



cuerpo se ejercita plena y adecuadamente, y durante el tiempo apropiado, la capacidad y el poder generales del sistema aumentarán constantemente.

Durante los momentos en que no tenemos nada que hacer en particular, debemos dirigir nuestra atención al desarrollo de la mente o del cuerpo, o a la construcción de estructuras mentales más finas para el futuro.

En esos momentos, el uso constructivo de la imaginación, puede llevarse a cabo con gran ventaja.

No hay necesidad de perder el tiempo, ni es bueno para la salud y el bienestar de la mente o el cuerpo, perder un solo momento de tiempo.

Cuando su trabajo físico o mental haya terminado por el día, dirija su pensamiento hacia otra cosa. Dirija su imaginación hacia algún otro campo en el que pueda encontrar ideas nuevas y valiosas para su uso futuro, o preste atención al desarrollo posterior de la mente o del cuerpo.

De esta manera, las partes cansadas de la mente o del cuerpo -es decir, las partes que han agotado su suministro de energía disponible- recibirán un descanso perfecto, mientras que su tiempo, durante este período de descanso, será empleado provechosamente en otras líneas.

La persona promedio desperdicia varias horas cada día simplemente por estar parcialmente vivo.

Piensa que está descansando porque no está trabajando activamente, pero la verdad es que sigue trabajando.

Está gastando energía al estar conscientemente activo en cada parte de su sistema.

No está trabajando en algo, sino que está trabajando sobre sus propias energías y, por lo tanto, utilizándolas inútilmente.

Este es un error que todo el mundo debería eliminar de inmediato, porque necesitamos toda la energía que recibimos



si queremos conservar una salud perfecta y seguir avanzando en nuestro propio trabajo y desarrollo.

Cuando no esté trabajando en su negocio particular, dirija su atención a la construcción de usted mismo, o a algún placer interesante.

Cuando no esté ocupado en el trabajo, ocúpese del placer.

Aquellas actividades que se convocan durante el placer, se producen por actividades completamente nuevas en la conciencia, de modo que se promoverán dos objetos deseables: en primer lugar, se obtendrá nueva energía y, por lo tanto, se construirá a lo largo de nuevas líneas; y en segundo lugar, las partes de la mente o del cuerpo que estaban activas durante las horas de trabajo, tendrán una oportunidad perfecta para recuperarse.

De este modo, no se desperdiciará nunca tiempo ni energía, y el trabajo, el descanso, el desarrollo y el placer, se mezclarán constante y armoniosamente en todo el sistema.



CAPÍTULO 13

LIBRARSE DE LAS DOLENCIAS

Dejar ir aquellas cosas que no deseamos mantener en la mente, puede parecer difícil; y sin embargo, debería ser tan fácil dejar caer un pensamiento de la mente, como lo es dejar caer una piedra de la mano; y debemos ser capaces de hacer eso, si queremos liberarnos de aquellas condiciones de la mente o del cuerpo que no conducen a la salud, la fuerza y la integridad.

Del mismo modo, suele parecer difícil evitar que entren en la mente impresiones indeseables, aunque cualquier persona debería ser capaz de rechazar impresiones mentales indeseables con la misma facilidad con que rechaza alimentos indeseables.

Pero la razón por la que estas cosas parecen difíciles, es porque hemos intentado ignorar el hecho de que tanto el acto de soltar como el de retener, son procesos subconscientes.

Por lo tanto, mientras la mente subconsciente se aferre a un pensamiento o a una condición particular, física o mental, usted puede pasar una eternidad tratando de deshacerse de ella con la mente objetiva, y no obtener ningún resultado.

Del mismo modo, si el subconsciente está atrayendo un determinado pensamiento o condición, no es posible mantenerlo fuera, luchando contra él con la mente objetiva.

La importancia, por lo tanto, de saber cómo dirigir o cambiar el subconsciente en este sentido, es muy evidente.

El movimiento de cada músculo del cuerpo está precedido por una acción subconsciente.

Los movimientos involuntarios del cuerpo, como la respiración, la circulación, la digestión y la asimilación, son procesos subconscientes que se han establecido en la naturaleza subjetiva del ser humano, durante las edades de la



evolución humana; pero los movimientos voluntarios del cuerpo también son subconscientes, en el sentido de que el objetivo actúa sobre el subconsciente, y el subconsciente hace que el cuerpo se mueva según lo dirigido por el objetivo.

Cuando mueve su brazo no provoca que el brazo se mueva queriendo hacerlo con una acción objetiva.

Puede intentar mover el brazo con la voluntad objetiva de hacerlo, e intentarlo durante cualquier tiempo sin resultados; de hecho, cuanto más intensamente quiera que el brazo se mueva por mera acción objetiva, más rígidos se volverán los músculos.

Cuando se desea mover el brazo, la voluntad objetiva debe actuar sobre el subconsciente con un deseo de mover el brazo, y es el subconsciente el que llevará a cabo ese deseo.

Del mismo modo, cuando se desea soltar algo de la mano, la voluntad objetiva debe imprimir en el subconsciente el deseo de soltar, y el subconsciente hará que la mano suelte su objeto.

El mismo proceso debe emplearse cuando se desea que la mano se aferre a un objeto. La voluntad objetiva debe imprimir en el subconsciente el deseo de aferrarse, y el subconsciente hará que la mano haga lo que la voluntad objetiva desea.

Así, la mano se aferrará a un objeto hasta que el subconsciente la haga soltar.

La razón de este proceso es simple, cuando sabemos que el subconsciente gobierna todas las fuerzas del sistema.

Ninguna fuerza en la personalidad humana, puede actuar, a menos que el subconsciente haga que esa fuerza actúe, y el subconsciente causará cualquier acción que la voluntad objetiva pueda dirigir.

La función de la mente objetiva es dirigir al subconsciente, y la función del subconsciente, es llevar a cabo cualquier cosa que el objetivo pueda dirigir.



Cuando el subconsciente se compromete a dar instrucciones, tenemos direcciones erróneas, o lo que podrían llamarse condiciones, actitudes o acciones anormales de la mente; y cuando el objetivo se compromete a llevar a cabo sus propias instrucciones, tenemos simplemente el desperdicio de energía sin ninguna acción.

Por lo tanto, cuando las funciones naturales de las dos fases de la mente se mezclan, tenemos acciones pervertidas, malsanas y anormales, o ninguna.

La mezcla o el extravío de estas dos funciones puede ser causada por la ignorancia, o por un pensamiento falso continuado en cualquier línea; pero la sustitución adecuada de estas funciones se puede lograr fácilmente, cuando entendemos para qué ha sido diseñada cada una de las dos fases de la mente, por la naturaleza.

La mente objetiva es la mente consciente y despierta, por lo que sabe lo que debe hacerse en cada momento, y por esa razón es competente para dar instrucciones.

La mente subconsciente es la mente creativa, por lo que tiene el poder de producir cualquier cosa que se requiera, y al estar en plena posesión de todas las fuerzas subyacentes del sistema, es la única que puede hacer que las fuerzas ejecuten la acción o dejen de actuar.

Por lo tanto, es evidente que para producir los resultados deseados en cualquier esfera de acción, física o mental, la mente objetiva debe ser entrenada para dar las direcciones adecuadas al subconsciente.

En muchos aspectos este entrenamiento ya ha sido perfeccionado, especialmente los llamados movimientos físicos naturales; pero en muchos otros aspectos, tales como la eliminación o la producción de cualquier condición deseada para la mente o el cuerpo, este entrenamiento todavía sólo ha comenzado.



Cuando deseamos mover un músculo, las direcciones apropiadas son dadas por el objetivo al subconsciente, porque hemos sido entrenados para hacerlo en la escuela de la experiencia.

El niño aprende a caminar entrenando al objetivo para que impresione al subconsciente con ese propósito, a través de repetidos intentos, y ese entrenamiento es promovido a través de los actos de atención e interés.

Cuando la mente objetiva está interesada en la realización de cualquier acto, la atención se dirige naturalmente al subconsciente, porque el interés siempre hace que la atención actúe sobre el subconsciente.

Este proceso, sin embargo, puede ser perfeccionado hasta el más alto grado, y esto se hace siempre que se alcanza la habilidad, el arte o la destreza.

El niño aprende a hablar mediante el uso del mismo proceso, y es a través de este proceso, cómo el músico, el artista, el artesano o el acróbata, ganan el control sobre la mente y el músculo.

El entrenamiento de la mente objetiva para dirigir adecuadamente el subconsciente es, por lo general, un proceso lento y gradual, debido a que se suelen emplear métodos imperfectos.

Cometemos muchos errores antes de dar con los métodos correctos, y seguimos cometiendo más errores antes de encontrar métodos nuevos y mejorados.

La causa de esto se encuentra en la ignorancia sobre las verdaderas funciones de las dos fases de la mente, y también en un alcance limitado de la conciencia.

Cuando comencemos a emplear los principios de la nueva psicología y un conocimiento más profundo de la conciencia, tanto en nuestra vida diaria como en nuestras instituciones educativas, encontraremos que el proceso de



entrenamiento a lo largo de cualquier línea, física o mental, se perfeccionará en un grado notable.

En consecuencia, se requerirá menos tiempo y menos esfuerzo, para asegurar cualquier resultado particular, y los resultados que aseguremos serán muy superiores a los obtenidos anteriormente.

La mente subconsciente controla todas las fuerzas empleadas en el movimiento de la mente o del cuerpo. Por lo tanto, cualquier cosa que deseemos que se haga, el subconsciente tiene el poder necesario, y dirigiendo adecuadamente el subconsciente, ese poder recibirá la acción requerida y hará lo que se desea.

En el arte de dejar ir, es este principio el que debe ser empleado.

La mente objetiva no debe tratar de expulsar las cosas, sino que debe impresionar adecuadamente al subconsciente para que lo deje ir, y cuando se hace esto, los pensamientos o condiciones no deseadas, serán abandonados de inmediato.

Es el subconsciente el que retiene, por lo tanto, es el subconsciente el que debe orientado a dejar ir.

Hacer que el subconsciente deje ir ciertos hábitos, tendencias, gustos o condiciones indeseables, a veces requiere meses o años, simplemente porque no sabemos cómo dirigir adecuadamente al subconsciente en este sentido; pero cuando entendemos este proceso, se requerirá muy poco tiempo para lograr nuestro propósito.

Por lo tanto, no es científico pensar que se requerirá una cierta cantidad de tiempo para producir ciertos resultados. Por lo general, requerimos un tiempo considerable para encontrar el camino, pero una vez encontrado el camino, el tiempo requerido para asegurar los resultados suele ser insignificante.



Sin embargo, cuando el individuo está en posesión de una visión mental clara, el camino adecuado se encuentra fácilmente, aunque la esfera de acción sea totalmente nueva.

Para adquirir el arte de soltar, lo primero esencial es comprender que es el subconsciente el que retiene, y que el subconsciente sólo soltará cuando la mente objetiva lo dirija adecuadamente.

Lo segundo esencial es entrenar a la mente objetiva, para que actúe constantemente en el más estrecho contacto posible con el subconsciente, en todos los puntos de la conciencia.

En este sentido, ningún esfuerzo resultará más valioso que el de ampliar el alcance de la conciencia despierta, en todas las líneas.

Para ampliar el alcance de la conciencia despierta, la mente debe aspirar a discernir la gran realidad y la belleza que existe en todas las cosas tangibles, y al mismo tiempo, debe aspirar a discernir la realidad y la belleza que existe en todas las cualidades más finas de la vida.

Se debe prestar más atención a los elementos más finos, a los sentimientos más finos y a las experiencias más finas que se encuentran en el mundo de la conciencia, porque esto hará que la mente se apodere de nuevos campos de acción consciente.

También hará que el objetivo toque el subconsciente en muchos puntos nuevos de contacto, y dondequiera que el objetivo toque el subconsciente, en ese punto el subconsciente puede ser dirigido adecuada e instantáneamente a voluntad.

La persona promedio ignora prácticamente todo pensamiento concerniente al subconsciente, considerando el tema como visionario, y sin embargo no puede dar un solo paso sin dirigir primero su mente subconsciente, para producir la acción muscular necesaria, ni puede avanzar



mentalmente, hasta que entrene el objetivo para impresionar al subconsciente, con respecto a la acción de ese avance.

Dependemos absolutamente del subconsciente para todo lo que hacemos.

Por lo tanto, en lugar de ignorar el tema, debemos estudiar cada parte del mismo con el mayor de los cuidados; y tenemos todo que ganar al hacerlo.

Hacemos un gran número de cosas sin saber por qué las hacemos, por lo tanto, si podemos asegurar ciertos resultados, a través de una acción limitada e inconsciente de las leyes mentales, ciertamente podemos asegurar resultados mucho mayores a través de esas leyes, cuando las empleamos inteligentemente y con la conciencia de la expansión mental perpetua.

Utilizar las fases objetiva y subconsciente de la mente, en sus verdaderos lugares, y aspirar a que las dos mentes entren en contacto en tantos puntos de conciencia como sea posible, es utilizar toda la mente de forma inteligente y progresiva; y puesto que el objetivo puede dirigir adecuadamente al subconsciente dondequiera que las dos mentes se toquen conscientemente, comprendemos fácilmente cómo las posibilidades de la mente se vuelven ilimitadas, y también comprendemos cómo toda condición en la mente o el cuerpo, puede cambiarse completamente de la misma manera.

El subconsciente tiene el poder de hacer cualquier cambio en el sistema humano que se dirige a hacer, y la mente objetiva tiene el poder de dirigir el subconsciente en cualquier forma que se desee.

Siempre que haya algo que deseemos eliminar de la mente o del cuerpo, debemos dirigir al subconsciente para que lo deje ir, y el subconsciente será dirigido adecuadamente para que lo deje ir siempre que expresemos



este deseo con la actitud de un fino sentimiento. y un profundo interés.

Sienta profundamente que el subconsciente está dejando ir la condición que usted desea eliminar, y usted ha dado al subconsciente la dirección apropiada en ese sentido.

A través de este sencillo método se puede hacer que la personalidad humana, deje ir cualquier enfermedad, cualquier condición pervertida, cualquier deseo perjudicial o cualquier estado anormal del ser.

El arte de dejar ir, por lo tanto, es un arte que tiene un valor prácticamente ilimitado.



CAPÍTULO 14

CÓMO CREA SALUD EL SUBCONSCIENTE

Dar a la mente subconsciente un entrenamiento definido y sistemático, en la línea de la construcción de la salud, es uno de los primeros elementos esenciales en el logro de condiciones permanentes de salud, en todo el sistema humano.

Tal como es la mente subconsciente, así son las condiciones del cuerpo.

Lo que está activo en el subconsciente, está activo en el cuerpo; pero no puede existir ninguna condición en el cuerpo que no exista en el subconsciente.

La mente subconsciente impregna y llena cada átomo del cuerpo físico, cada fibra del sistema nervioso, y cada célula del cerebro.

De hecho, la mente subconsciente es el verdadero poder que está detrás de cada fuerza y cada elemento en el ser personal del ser humano.

Por lo tanto, cada cambio y mejora que se desea para la mente o el cuerpo, debe comenzar en el subconsciente.

Mientras cada acción en la mente subconsciente sea positiva, armoniosa, sana y productora de salud, habrá una salud perfecta en el cuerpo; y a medida que el subconsciente se entrena cada vez más a fondo en tales acciones, el vigor físico, la vitalidad física, y la resistencia física, aumentarán en proporción.

Dedicando cada día unos instantes al entrenamiento del subconsciente en la construcción de la salud, el cuerpo llegará finalmente a estar tan rebotante de salud vigorosa, que se volverá prácticamente inmune a cualquier dolencia que se haya conocido.



Para proceder, emplee sólo las acciones mentales que tienden a imprimir la salud en cada pensamiento, sentimiento y deseo.

Toda acción mental que transmita la idea de salud, el deseo de salud, y el sentimiento de salud, imprimirá en el subconsciente el poder de producir salud.

En otras palabras, cuando la idea de la salud se imprime en el subconsciente, esa impresión pondrá en acción fuerzas que son productoras de salud.

Cuando se piensa habitualmente en la salud en la mente subconsciente, se le da al subconsciente un sistema de entrenamiento para producir salud; y en consecuencia, el subconsciente producirá una salud cada vez mejor, a medida que esté más perfectamente entrenado.

Cuando se habla habitualmente de salud a la mente subconsciente, se hace que todas las fuerzas y elementos del subconsciente centren sus acciones en la idea de salud.

La salud se convierte en el modelo para todas las fuerzas creativas de su sistema, y por lo tanto estas fuerzas crearán condiciones saludables que puedan actuar en cualquier parte del sistema.

El principio es llenar literalmente el subconsciente con ideas de salud, deseos de salud, sugerencias de salud, acciones mentales de salud, pensamientos de salud e impresiones de salud.

Llene el subconsciente con toda clase de salud, y el subconsciente llenará el cuerpo con de todo tipo de salud.

De cada acción mental que se vuelque en el subconsciente habrá una reacción que se sentirá en cada parte del sistema humano.

Y así como es la acción, también será la reacción.

Cuando cada acción mental que entra en el subconsciente, es una acción de salud, la reacción contendrá



el poder de la salud, y al salir del subconsciente hacia el cuerpo, producirá salud.

Sin embargo, para que las acciones mentales de salud pasen al subconsciente, no basta con desear la salud, o con sugerirnos a nosotros mismos que tenemos salud.

Hay muchas acciones mentales, tanto buenas como de otro tipo, que no producen ninguna impresión en el subconsciente, y, por lo tanto, un buen número de personas que emplean continuamente la sugestión productora de salud no consiguen ponerse bien.

Si sólo puede imprimir la salud en el subconsciente, usted puede saber que el subconsciente expresará a cambio la salud a través de cada parte de su cuerpo.

Pero el problema es conseguir que su sugestión productora de salud, entre en el subconsciente.

Para resolver este problema, debe aprender a distinguir aquellas acciones mentales que sí entran en el subconsciente, de aquellas que no lo hacen.

La diferencia entre las acciones mentales que impresionan fácil y naturalmente al subconsciente y las que no lo hacen, está bien ilustrada por la declaración de un aspirante a metafísico: "***Me sugiero todo el tiempo que no tendré la fiebre del heno este verano, pero luego sé que la tendré***".

Aquí tenemos dos acciones de la mente; la que "***sabe***" impresionará al subconsciente; la otra no.

Cuando usted sabe que se va a poner bien, o que se va a mantener bien, imprime salud en el subconsciente, y el subconsciente responderá produciendo salud en cada fibra de su ser.

Puede sugerirse a usted mismo continuamente que estás mejorando y haciéndose más fuerte y vigoroso, pero si duda, "***en el fondo de su corazón***", si sus buenas



sugerencias producirán resultados o no, esas sugerencias no llegarán al subconsciente; y, en consecuencia, no habrá resultados.

Este sentimiento de duda, sin embargo, puede ser eliminado gradualmente, repitiendo sus buenas sugerencias tan a menudo como sea posible, y tratando de dar tanto sentimiento profundo a esas sugerencias como sea posible. En otras palabras, deje que sus buenas sugerencias "**se hundan**".

Lo que sienta "**en el fondo de su corazón**" invariablemente impresionará al subconsciente; y aquí tenemos la ruta más simple y directa a la inmensidad de este mundo mental interno.

Lo que sienta "**en el fondo de su corazón**" se desarrollará y crecerá, porque cada sentimiento de esta naturaleza, planta su semilla en el subconsciente; y cada semilla que se planta en el subconsciente, producirá sin falta lo mismo.

Para aplicar este principio de forma completa y sistemática, acostúmbrese a imprimir la salud en el subconsciente durante unos momentos, varias veces al día.

Piense en la salud en el subconsciente, y trate de sentir "**en el fondo de su corazón**" que está creciendo constantemente en salud.

Hable de salud al subconsciente, y trate de sentir "**en el fondo de su corazón**" que cada palabra que dice contiene el poder de la salud.

Llene su subconsciente con sugerencias buenas, fuertes y positivas que produzcan salud y trate de sentir "**en el fondo de su corazón**" los poderes de producción de salud de esas sugerencias.

Ese poder está ahí. Cada sugestión productora de salud contiene un poder productor de salud; y ese poder se



imprimirá en su mente subconsciente, si se permite sentirlo "***en el fondo de su corazón***".

Si hay alguna dolencia en su sistema, sugiérase a sí mismo que va a ponerse bien, y sepa que lo hará.

Dígale a su mente subconsciente que se está poniendo bien, que se está haciendo más fuerte y más vigoroso cada minuto. Utilice cualquier número de sugerencias de este tipo, y deje que todas ellas se asienten.

Piense en salud y háblele de salud constantemente, y trate de sentir "***en el fondo de su corazón***" que está creciendo constantemente en la vida y en el poder de la salud.

Pero si ya está razonablemente bien, no se vuelva indiferente en cuanto a cómo impresiona al subconsciente; continúe imprimiendo salud y fuerza en su mente subconsciente todos los días, sin importar lo bien y fuerte que pueda estar.

Esfuércese en entrenar al subconsciente para que sea cada vez más hábil en la construcción de la salud, y aumente continuamente el poder productor de salud de todas las fuerzas de su sistema.

No permita que el jardín de la mente se llene de malas hierbas; de hecho, no permita que crezca una sola planta en ese jardín a menos que sea de la mejor y más fuerte semilla que pueda conseguir.

No permita que pase un día sin re-sembrar este jardín con las mejores semillas de todo tipo que pueda encontrar. En otras palabras, llene su subconsciente cada día con los mejores, más fuertes y más ricos pensamientos que pueda crear.

Hable de salud, hable de armonía, hable de poder, hable de éxito, hable de felicidad a su mente subconsciente continuamente, y deje que toda esta charla se hunda.



Cuando hable con el subconsciente, sienta "**en lo más profundo de su corazón**" lo que dice; así cada palabra entrará en el subconsciente, y el subconsciente procederá a hacer lo que cada palabra pueda desear o dirigir.

A veces los resultados son instantáneos, mientras que otras veces se requieren frecuentes repeticiones; pero el subconsciente está constituido de tal manera que reproducirá cada impresión que reciba, y expresará en la personalidad física, lo que ha reproducido.

Cuando no se obtienen resultados, se puede saber que no se ha conseguido introducir la impresión en el subconsciente; pero finalmente se conseguirá si se sigue repitiendo una y otra vez la sugestión que transmite la condición que se desea.

La mente subconsciente tiene el poder de dar a su cuerpo una salud perfecta, y en poco tiempo, aunque esté literalmente lleno de dolencias.

Y al entrenar al subconsciente para hacer esto, no estaría llamando a su poder para hacer algo nuevo.

Es la mente subconsciente la que controla todas las funciones del cuerpo, y todas las acciones involuntarias de la mente o del cuerpo, cuando estamos dormidos y cuando estamos despiertos.

El poder de la mente subconsciente en usted y los poderes de la "**naturaleza**" en usted, son una y la misma cosa. Por lo tanto, cuando trata con el subconsciente no está tratando con algo fuera de lo común. Simplemente se trata de los poderes más profundos y grandes de la naturaleza en uno mismo.

Estos poderes, sin embargo, pueden ser entrenados más a fondo y más ampliamente de lo que jamás soñamos; y el proceso de entrenamiento es tan simple que cualquiera puede aplicarlo, tenga o no conocimientos científicos.



De hecho, todo el mundo está entrenando estas facultades constantemente, aunque no siempre de una manera que conduzca a la salud y a la felicidad.

Siempre que se ha formado un hábito, se ha entrenado a las facultades subconscientes para que hagan algo que antes no hacían.

Cuando usted cambia ese hábito, dirige esos mismos poderes en una dirección diferente.

Cuando cultiva gustos o disgustos de varios tipos, entrena al subconsciente en esas líneas diferentes.

Lo mismo hace cuando forma tendencias o deseos en cualquier línea.

La mente subconsciente responde fácilmente a sus sugerencias, deseos o acciones repetidas.

Cuando hace una cosa determinada varias veces, puede hacer esa cosa particular en adelante sin pensar en ella; la hace automáticamente; actúa por sí misma.

La razón es que ha entrenado a la mente subconsciente para que lo haga por usted.

Cuando desea una determinada cosa una y otra vez, ese deseo pronto vendrá por sí mismo; y puede llegar a ser tan fuerte que apenas puede controlarlo.

Ha entrenado a la mente subconsciente para que siga manteniendo vivo ese deseo; y, en consecuencia, ese deseo vivirá y crecerá a pesar de que pueda intentar suprimirlo con frecuencia o destruirlo por completo.

Pero la única manera de eliminar ese deseo es comenzar a desear algo de naturaleza totalmente opuesta, y continuar repitiendo ese deseo hasta que haya entrenado al subconsciente para que dé su vida y poder al nuevo deseo en lugar del otro.

De la misma manera, toda clase de hábitos pueden ser removidos fácil y rápidamente.



Cuando usted continúa sugiriendo ciertas cosas a su mente subconsciente, y repite esas sugerencias una y otra vez, el subconsciente pronto las tomará y actuará sobre sus sugerencias.

Y el tiempo requerido dependerá de la facilidad con que deja que cada sugerencia se hunda.

Las sugerencias que se hacen mecánicamente, o de manera medio indiferente, no llegarán al subconsciente, no importa cuántas veces se repitan; pero cualquier pensamiento o deseo que sienta "***en lo más profundo de su corazón***" se imprimirá en el subconsciente de inmediato.

El hecho de que podamos entrenar al subconsciente para que produzca y perpetúe cualquier deseo en el sistema humano, debería probar que también podría ser entrenado para producir y perpetuar cualquier condición.

Un deseo activo es una condición, lo mismo que una condición de vida, fuerza, vigor o virilidad.

Concluimos, por lo tanto, que la mente subconsciente puede ser entrenada para producir todas esas cosas; y lo que es más, esta idea ha sido probada cualquier número de veces.

Usted puede entrenar la mente subconsciente para mantener su sistema en perfecto estado de salud bajo todo tipo de circunstancias; y todo lo que es necesario es mantener su pensamiento de la salud y su deseo de salud profundamente vivo en su mente subconsciente constantemente.

Entrene a su mente subconsciente para que sólo piense en la salud y la fuerza; nunca en la enfermedad y la debilidad; y lo que la mente subconsciente piensa constantemente lo producirá continuamente.

Recuerde que todo lo que la mente subconsciente piensa, lo producirá.

Esta es una ley psicológica que se demuestra a cada minuto en la vida de cada persona; y es una ley que, cuando



se aplica inteligentemente, permitirá a una persona cambiar y mejorar su naturaleza y sus condiciones físicas casi a su gusto.

Las facultades subconscientes son facultades productoras; invariablemente producen y expresan en la personalidad física todo lo que se les presenta constantemente; por lo tanto, nunca debe imprimirse en el subconsciente nada más que lo que realmente queremos.

Usted no quiere debilidad, discordia, enfermedad, fracaso, ni infelicidad.

Pero si piensa en esas cosas y deja que sus pensamientos se hundan, imprimirá esas cosas en el subconsciente; sembrará malas hierbas en su jardín mental, y cosechará en consecuencia.

Cualquier pensamiento, sin embargo, es susceptible de hundirse; por lo tanto, piense sólo en las cosas buenas que desea ver crecer en su naturaleza, su cuerpo, su mente y su carácter; y deje que todos esos pensamientos se hundan.

Quiere que el subconsciente quede profundamente impresionado por todas esas cosas buenas, que piense constantemente en ellas y que las produzca constantemente.

Al principio, sin embargo, hay una serie de ideas, deseos y sugerencias de naturaleza indeseable que encontrarán su camino en el subconsciente sin darse cuenta; y para contrarrestar eso, así como para entrenar el subconsciente más a fondo en la producción de salud, fuerza, armonía y felicidad en mayor medida, es necesario hacer una práctica para dar a la mente subconsciente entrenamiento definido todos los días.

Déle a su mente subconsciente un suministro completo de pensamientos y sugerencias buenas, fuertes y que produzcan salud, con la misma regularidad con que le da a su cuerpo un suministro completo de alimentos sanos. Y



considere que uno es tan necesario para su bienestar personal como el otro.

Pronto obtendrá una salud perfecta, y mientras viva seguirá conservando una salud perfecta.

En el estudio del subconsciente, encontramos que la mente sensible es la que recibe los mejores y más inmediatos resultados, al dirigir o modificar las acciones subconscientes.

También encontramos que la mayoría de las mentes son más o menos sensibles; en otras palabras, impresionables; pero que las buenas cualidades de esa sensibilidad son generalmente mal dirigidas, y no se emplean con ventaja en el entrenamiento o cambio del subconsciente.

Entender este tema, por lo tanto, es muy importante en relación con el logro de la salud física y la integridad mental.

Además, lo que se llama sensibilidad puede, si no se comprende y se protege adecuadamente, conducir a una multitud de males mentales y nerviosos, que a su vez pueden ser seguidos por males físicos, o una decidida disminución de la vitalidad física.

La razón por la que la mente sensible es tan importante en este sentido, es porque es la mente más altamente organizada, y por lo tanto, cuando está debidamente protegida y dirigida, puede aplicar los elementos mentales más finos, para asegurar los mayores resultados posibles, y también para convertirse en una gran mente.

Pero cuando no se le da esta protección y dirección adecuadas, la mente sensible se convierte en una fuente de enfermedad, miseria y fracaso.

La razón se encuentra en el hecho de que la mente sensible es tan fácilmente impresionada, tanto por lo que está a favor como por lo que está en contra.

Cuando se encuentra en medio de condiciones adversas, la mente sensible se llenará de impresiones adversas y perjudiciales, y en consecuencia pensará, hará y dirá muchas



cosas que están totalmente en desacuerdo con el verdadero carácter de esa mente.

Este hecho explica por qué muchas personas hacen cosas en ciertas condiciones que ni siquiera pensarían en hacer en condiciones más favorables.

Cuando se encuentra en medio de condiciones favorables, constructivas, ennoblecedoras e inspiradoras, la mente sensible se llenará de impresiones de gran valor y, en consecuencia, se elevará más allá de sí misma, tanto en pensamiento como en acción.

En tales momentos la mente no sólo será lo mejor, sino que trascenderá lo mejor, actuando frecuentemente como si hubiera obtenido algún poder sobrehumano, o estuviera bajo el control de alguna inteligencia extraordinaria, de esferas exaltadas.

Sin embargo, no tenemos que explicar estos fenómenos, suponiendo la existencia de entidades sobrehumanas, y su poder para actuar a través del ser humano, ya que en cada mente individual, está latente un poder y una inteligencia ilimitados.

Cuando ese poder se despierta, la mente puede ascender a alturas de grandeza que sólo podemos describir como sobrehumanas; y esto se ha hecho varias veces en la historia.

Que existan seres exaltados en diversas partes del universo, es probable; de hecho, para ser coherentes debemos admitirlo; y hay muchos que afirman saberlo.

Pero los habitantes de este planeta no tienen que depender del poder o la inteligencia de otras entidades, para escalar las alturas.

Tenemos suficiente poder dentro de nosotros para hacer todo lo que se ha hecho antes, y mucho más.

Esta ha sido la declaración de todos los profetas, y de todas las mentes superiores de las épocas; y la nueva



psicología está verificando cada declaración que fue hecha por esas mentes maravillosas.

Para que esas profecías se hagan realidad -profecías que ahora se están convirtiendo en hechos científicos- sólo es necesario despertar, proteger y desarrollar adecuadamente las maravillas que ya están latentes en la mente humana; y la mente sensible contiene aquellos elementos sobre los cuales, o a través de los cuales, podemos actuar cuando intentamos despertar y desarrollar esas cosas más grandes en la naturaleza humana.

La mente sensible está en esa condición en la que todos los elementos más finos de la mentalidad pueden ser puestos en acción, y también está en esa condición en la que puede recibir esas impresiones que son necesarias para producir la acción entre los elementos más finos.

Así nos damos cuenta de la importancia de tener sensibilidad mental para aplicar los medios mentales y espirituales en la obtención o el mantenimiento de la salud, así como en la dirección del subconsciente para cualquier otro propósito que podamos tener en vista.

La mente sensible puede inspirarse en lo superior y lo sublime como ninguna otra mente puede hacerlo; pero también puede ir más lejos en la otra dirección que cualquier otra mente si no se la protege.

La mente sensible es la más fértil. Por lo tanto, es necesaria para el genio y la riqueza del pensamiento.

Pero esta misma fertilidad extraordinaria, también puede producir una abundante cosecha de malas hierbas, si se siembran tales semillas, y como las condiciones en las que se coloca la mente determinan en gran medida qué semillas se van a sembrar en la mente, las condiciones en las que se va a colocar la mente sensible, deben seleccionarse con el mayor de los cuidados.



La mente sensible es sensible porque está altamente organizada, y está viva con todas las fuerzas más finas -aquellas fuerzas que pueden producir la emancipación y llevar al ser humano a cosas más grandes cuando se aplican correctamente-.

Por lo tanto, la persona que tiene una mente sensible tiene un premio raro; pero para convertir su tesoro en algo bueno no puede vivir como la gente común.

Para aplicar adecuadamente los elementos y fuerzas más finas de la mente, todo pensamiento debe ser sano, optimista y de naturaleza ascendente.

Cada deseo debe tener una meta mayor en vista, y cada acción debe estar animada con el espíritu de aspiración.

Ascender en la escala, trabajar hacia cosas más grandes y alcanzar las alturas, éstas deben ser las ambiciones dominantes; y avanzar perpetuamente de todas las maneras concebibles debe ser el verdadero propósito de la vida.

La mente sensible debe ser impresionada sólo con aquellas cosas que promuevan sus objetivos más elevados y sus deseos más grandes; por lo tanto, toda persona que tenga una mente sensible, debe aprender el pensamiento científico de inmediato, y nunca permitir ningún otro modo de pensar.

Tal persona nunca debe enojarse ni permitir acciones destructivas de la mente, ya que la sensibilidad de la mente también produce ternura de la mente.

Las cosas más finas de la vida no permiten un trato brusco; deben ser tratadas con cuidado.

La mente sensible nunca debe preocuparse ni permitir estados mentales deprimentes, porque tales estados imprimirán a la mentalidad tendencias descendentes.

Por esta razón, una persona con una mente sensible siempre baja más rápidamente, después de que la acción descendente ha comenzado, y también pierde terreno más rápidamente de la misma manera.



Cuando la mente está en una condición sensible, el subconsciente es fácilmente alcanzado, porque es a través de la sensibilidad, cómo la mente objetiva debe actuar, con el fin de alcanzar ese sentimiento más profundo de la acción que es necesaria, para impresionar y dirigir el subconsciente.

Poseer una mente sensible, por lo tanto, es una gran ganancia en ese sentido, siempre que, por supuesto, sólo se pongan en acción impresiones favorables, sanas, productoras de salud e inspiradoras, en cualquier parte de la mente.

Para dar a la mente sensible la debida protección contra las impresiones adversas, deben buscarse asociaciones que sean elevadoras y que tiendan a aumentar los deseos ascendentes, y sólo deben asociarse íntimamente con aquellas personas cuyas palabras y acciones tiendan a dar fe a todos, ánimo y determinación.

Deben evitarse las personas que critican y antagonizan, y no debe haber contacto real con el elemento pesimista en ninguna parte de la vida.

La mente sensible debe aspirar a vivir con superioridad y valía, y hay abundancia de ellas, tanto entre las personas como entre las cosas.

La mente sensible es un campo tan rico que ninguna persona con una mente así, puede permitirse el lujo de utilizar nada más que las mejores semillas, y por lo tanto sólo deben buscarse las mejores condiciones y entornos, tanto en el interior como en el exterior; aunque a este respecto es bueno recordar que todas las mentes requieren una abundancia de sol mental, si las semillas sembradas han de crecer, desarrollarse y madurar.

Sin embargo, nunca debe permitirse que la mente sensible se convierta en supersensible; es decir, debe evitarse positivamente esa condición que puede denominarse "*susceptible*", y quien tiene una mente sensible nunca debe pensar en ser afectado fácilmente.



La persona con una mente sensible, debe vivir en medio de circunstancias que crecen y se expanden, que son ricas en oportunidades, y que están trabajando para cosas mayores; pero cuando se encuentra la adversidad, la mente debe ser protegida con tal cuidado, que no pueda entrar ni una sola impresión indeseable; y mientras no haya impresiones indeseables no habrá pensamientos indeseables, o condiciones indeseables de la mente o el cuerpo.

Aquella persona que habitualmente declara: "***Soy tan sensible***", simplemente está produciendo nerviosismo, "***susceptibilidad***" y una tendencia al mal humor.

Esa persona no está sembrando buenas semillas en la mente, sino que está llenando la mente con autosugestión de debilidad, nerviosismo y susceptibilidad incontrolada.

Una persona así, al insistir en el lado adverso de la sensibilidad, hará que la mente esté continuamente impresionada por todo lo que es adverso, y además hará que la mente cree condiciones adversas dentro de sí misma.

Cuando una persona se sugiere a sí misma que es sensible, intensifica su susceptibilidad a las condiciones externas y, en consecuencia, se verá afectada casi constantemente por esas condiciones, en contra de su voluntad.

También impresionará su mente cada vez más con la creencia de que está siendo constantemente afectado por las condiciones externas, y dentro de poco tiempo será casi totalmente controlado por el medio ambiente.

La mente sensible, por lo tanto, nunca debe pensar en la sensibilidad, sino que debe aspirar a continuar con la actitud de pleno dominio de sí misma, y debe buscar sólo aquellos ambientes, asociaciones y pensamientos, que tiendan a producir un alto orden de impresiones mentales.

La mente sensible debe vivir la vida de la mente sensible, pero nunca debe pensar en sí misma como sensible.



No debe ser sensible a su propia sensibilidad, ni a las impresiones no deseadas de cualquier fuente, sino que debe ser tan sensible a todo lo que es elevado, digno e ideal, que pueda responder inmediatamente al contacto de todo lo que es sano, digno y superior.

Hay miles de mentes en el mundo que son altamente sensibles, pero a causa de su ignorancia de cómo cuidar tales cualidades mentales, son víctimas del destino, en lugar de ser instrumentos a través de los cuales, pueden encontrar expresión las sinfonías de la vida hermosa.

Sin embargo, todos ellos pueden llegar a ser esto último, prestando a las ideas anteriores, una atención minuciosa; y no tendrán que esperar a los resultados.

La mente sensible ya está preparada para una vida de libertad, poder y valor superior; sólo requiere una dirección científica.

Las personas que se relacionan con una persona sensible, deben darse cuenta de que están en presencia de una mentalidad altamente organizada, un instrumento que está afinado para cosas mayores, y que y deben actuar en consecuencia.

Y este hecho es especialmente importante cuando se trata de niños.

Miles de niños han perdido la salud porque su sensibilidad no ha sido debidamente protegida, y otros miles han fracasado en llegar a ser lo que la naturaleza les ha dado el poder de llegar a ser, porque a esa misma sensibilidad se le permitió responder a impresiones inferiores, en lugar de ser dirigida a responder sólo a las superiores.

A este respecto, debemos recordar que lo que hacemos por los demás, también lo hacemos por nosotros mismos.

Cuando abrimos la puerta de una mayor oportunidad para otra persona, siempre encontramos que esa misma



puerta ha causado la apertura de otra puerta, a través de la cual podemos pasar a cosas mejores.

Es, por lo tanto, dar lo mejor de nosotros mismos y recibir lo mejor a cambio; y cuanto más practiquemos ese gran principio, más rica será la vida en todo lo que tiene valor.

MÉTODOS PRÁCTICOS

(1) Cuando sienta debilidad, o no se sienta tan fuerte como quisiera, piense profundamente en el hecho de que está lleno hasta la médula de un estado de vida subconsciente y que este vasto campo mental interior, tiene capas bajo capas, de poder y energía no utilizados, listos para ser utilizados.

Pensar en esta cantidad ilimitada de energía con profundo interés y con la sensación de que está entrando en un contacto cada vez más perfecto con ella, hará que su mente entre en contacto con esas capas de energía extra, y entre en ellas, despertando y ganando así la posesión de una mayor medida de ese poder.

De este modo, sentirá que, cada vez más, este poder entra en la mente y en el cuerpo, y sentirá realmente que gana en fuerza y vitalidad cada día.

(2) Cuando alguna dolencia parezca amenazar, proceda de inmediato a dirigir el subconsciente para que le dé a su cuerpo más fuerza y vitalidad, sabiendo que ninguna dolencia puede afianzarse en su sistema, mientras haya un suministro pleno de vitalidad que procede a realizar dos hechos importantes: primero, que hay cualquier cantidad de energía y vitalidad latente en su subconsciente, y en segundo lugar, que el subconsciente traerá a su cuerpo cada vez más de esta energía, siempre que dé la dirección adecuada.

Dirigir el subconsciente en este asunto, por lo tanto, es el secreto, y usted hace esto por pensar profundamente en el



subconsciente, cuando desea más energía desde el interior, mientras espera plenamente el suministro deseado. O mejor aún, mientras desea profundamente que el subconsciente llene cada átomo de su cuerpo con más vida y energía, imagine que está sintiendo que esta energía añadida sale de su interior y se acumula en cada parte de su sistema.

(3) Otro método excelente es hablar mentalmente con su mente subconsciente, dándole instrucciones como si estuviera hablando con una persona viva.

Y en cierto sentido, está hablando con una persona viva.

Su mente subconsciente es una parte de usted mismo, una persona viva, y tiene una inteligencia sin medida.

Para aplicar este método, proceda como antes, pensando profunda y atentamente en su subconsciente.

Luego, a medida que parezca que se hace consciente de la existencia del subconsciente, comience a dar sus indicaciones de la siguiente manera:

.-"Tú eres mi subconsciente.

.-Te sometes a mis indicaciones y deseos.

.-Siempre haces lo que yo dirijo y sugiero.

.-Obedeces absolutamente mis deseos.

.-Siempre haces lo que yo quiero que hagas, y puedes hacer cualquier cosa.

.-Tienes un poder ilimitado.

.-Puedes producir cualquier condición en mi sistema que yo desee, y puedes cambiar cualquier condición en mi sistema cuando yo lo desee.

.-Simplemente tengo que hacerte saber mis deseos y tú procedes de inmediato a cumplirlos.



.-Tienes tanto el poder como la inclinación para cambiar cualquier cosa para mí, y para producir cualquier cosa para mí.

.-Ahora mismo quiero más fuerza y vitalidad en cada parte de mi cuerpo.

.-Tú puedes darme esta vida y energía adicionales, porque su suministro es ilimitado; y como lo deseo, sé que tú producirás el suministro deseado en este mismo momento.

.-Sé que puedes y sé que lo harás, porque no puedes fallar.

.-Tú le darás a mi cuerpo más fuerza y vitalidad ahora.

.-Restaurarás la salud y el vigor perfectos a cada átomo de mi cuerpo de inmediato.

.-Esto lo sé. Mi fe en su poder es ilimitada, y siempre respondes en el mismo momento en que recibes mis indicaciones.

.-Ahora has recibido mis instrucciones, y ya puedo sentir más vida y vitalidad entrando en mi sistema.

.-Empiezo a sentirme más fuerte.

.-Cada parte de mi cuerpo está ganando fuerza.

.-Puedo sentirlo más y más cada segundo.

.-Estoy siendo llenado a través de la vida ilimitada y el poder de mi interior.

.-Has recibido mis indicaciones.

.-Has respondido de inmediato a mis deseos.

.-Sabía que lo harías. Siempre lo haces.



.-He recibido lo que te pedí que trajeras.

.-Mi sistema está ahora lleno de vida y vigor, y siento la plenitud de la salud perfecta en cada fibra de mi ser".

(4) El método anterior también puede ser utilizado de cualquier otra manera deseada, en la cura de cualquier dolencia o en el cambio o la eliminación de cualquier condición de la mente o el cuerpo.

Sólo es necesario cambiar la redacción de las instrucciones anteriores, en algunos lugares, para que se correspondan con los resultados que usted desea.

Es decir, si quiere salud, dirija el subconsciente para producir salud.

Si quiere fuerza, dirige el subconsciente para que produzca fuerza. Si quiere paz mental y armonía del sistema nervioso, dirija el subconsciente para que produzca esas condiciones.

Si quiere una mejor circulación, una digestión perfecta, sangre pura, buena asimilación, eliminación completa de los desechos físicos, sangre roja, buenos pulmones, un hígado fuerte, riñones sanos, abundancia de vitalidad y virilidad, o lo que quiera para su cuerpo, dirija al subconsciente para que lo produzca, utilizando en lo principal, las indicaciones dadas anteriormente.

(5) Nunca dirijas al subconsciente para que elimine la enfermedad, la debilidad o las condiciones adversas.

Hacerlo sería lo mismo que sembrar malas hierbas en su jardín.

Dirija siempre al subconsciente para que produzca lo que usted desea, sabiendo que cuando la salud y la fuerza surjan en abundancia, toda forma de enfermedad y debilidad desaparecerá por completo.



(6) Espere siempre resultados del subconsciente de acuerdo con sus deseos e instrucciones, y siempre imagine que esos resultados llegan tan pronto como usted haya dado sus instrucciones.

Cuando espera que el subconsciente responda, se pone en perfecto contacto con la vida real del subconsciente, y cuando imagina que los resultados deseados llegan, realmente entra en los campos subconscientes de esos resultados, entrando y obteniendo esos resultados de la misma manera que entra y recibe calor cuando entra en una habitación caliente.

Estas cosas son muy importantes, porque el subconsciente siempre recibe sus indicaciones cuando entra en contacto perfecto con su vida real; y el subconsciente nunca deja de responder a esas indicaciones que realmente ha recibido.

(7) En la mayoría de los casos, la respuesta del subconsciente es inmediata; de hecho, siempre es inmediata cuando usted espera plenamente los resultados deseados y se imagina que siente la llegada de esos resultados.

Sin embargo, cuando los resultados no parecen llegar de inmediato, no preste atención al asunto, sino que proceda una y otra vez a dar al subconsciente nuevas indicaciones, sabiendo que tan pronto como el subconsciente reciba esas indicaciones, usted se asegurará positivamente la salud y la fuerza que desea.



CAPÍTULO 15

EL PODER DE LA MENTE

SOBRE EL CUERPO

Toda acción de la mente produce un determinado efecto en el cuerpo.

Cuando la acción mental es débil o superficial, el efecto físico puede ser demasiado leve para ser notado, pero cuando esta acción es profunda y fuerte, los resultados serán tan claramente evidentes que cualquiera puede detectarlos.

Estos efectos, sin embargo, no son simplemente funcionales, ni es el sistema nervioso el único que actúa.

El poder de la mente puede afectar, y de hecho lo hace, a todo el cuerpo, produciendo con frecuencia cambios químicos que hemos creído que sólo eran posibles mediante el uso de las drogas más poderosas.

Pero la acción de la mente en el cuerpo, sigue siempre una ley exacta; por lo tanto, cuando se conoce el efecto físico exacto producido por cada estado mental, las condiciones físicas pueden ser determinadas en gran medida por el uso inteligente de la mente.

Unas pocas ilustraciones de esta ley resultarán interesantes y provechosas:

.-Que el egoísmo contraiga las células del cuerpo físico, no sólo parece plausible, sino que se ha demostrado que es científicamente cierto.

.-La actitud egoísta es contractiva. Tiene la tendencia a encerrarse en sí misma y a vivir sólo para este ser aislado.

.-Cuando las células se contraen, sigue invariablemente lo que puede llamarse una condición de sequedad, que a su vez produce debilidad, vejez y decadencia.

.-La contracción de las células produce frecuentemente enfermedades, porque las células contraídas o secas, son



inútiles, y todas las células inútiles se convierten en materia de desecho.

.-La contracción de las células también interfiere con las acciones normales y saludables del sistema, lo cual, aunque no produce enfermedad siempre, siempre produce debilidad; y un sistema debilitado no puede permanecer mucho tiempo en perfecta salud.

.-El efecto del egoísmo sobre las células del cerebro es similar. La mente egoísta es siempre una mente estrecha, y una mente así no puede alcanzar la grandeza, porque la grandeza exige expansión mental.

.-El desarrollo del cerebro y de la mente, mediante los métodos de concentración subjetiva -métodos de excepcional importancia-, no puede promoverse con ningún grado de satisfacción mientras el egoísmo sea marcado y fuerte.

.-El desarrollo del cerebro, requiere la expansión constante de las células, mientras que el egoísmo produce invariablemente la contracción de las mismas.

.-No será necesario recurrir a la imaginación para darse cuenta de que una mente agria produce un estómago agrio, porque este hecho se ha demostrado con mucha frecuencia y de manera concluyente.

.-Es cierto que ciertas clases de alimentos no siempre nos convienen, pero por regla general la culpa no es de la comida. A veces la comida tiene la culpa, pero en la mayoría de los casos, la culpa está en el estado de ánimo.

.-Los que no creen que la mente pueda afectar al estómago o interferir en la digestión, tendrán que explicar por qué las noticias repentinas e impactantes destruyen el apetito por completo; también por qué una descripción vívida de los alimentos más exquisitos hace que cualquiera tenga hambre, incluso una hora después de una comida abundante.



.-La razón por la que se nos hace la boca agua cuando pensamos en cosas buenas, puede parecer algo misteriosa, pero demuestra de manera concluyente, que las acciones de la mente pueden aumentar o retardar el flujo de los diversos jugos del sistema.

.-Aquellos que han reflexionado, han descubierto que una persona con acidez mental crónica, y que mantiene habitualmente una disposición hosca, tiene muy frecuentemente problemas de estómago agrio.

.-Su comida no se digiere, porque los jugos gástricos no sólo se retrasan en su flujo por este estado mental desordenado, sino que estos jugos son químicamente cambiados, en muchos casos, por estos mismos estados de ánimo.

.-Por lo tanto, es evidente que el estado opuesto, la alegría, debe ayudar a la digestión.

.-Una mente perezosa produce un hígado tórrido, mientras que una mentalidad aburrida y pesada produce constipado, por la razón de que los diversos centros nerviosos se vuelven casi inactivos cuando la mente está aburrida, pesada o perezosa; y puesto que estos centros nerviosos controlan los diferentes órganos y actividades funcionales del cuerpo, se producirá una pereza correspondiente en muchas partes del sistema.

.-Por lo tanto, despertar todas las células dormidas, tanto en el cerebro como en los centros nerviosos, ayudaría notablemente a promover una buena digestión.

.-El nerviosismo tiene el mismo efecto sobre el proceso digestivo, porque las actitudes nerviosas desperdician energía, privando así a las funciones naturales de su suministro necesario.

.-La ira produce ácido úrico en la sangre, y el ácido úrico produce reumatismo.



.-Todo el reumatismo, sin embargo, no proviene de la ira, pero la ira produce indirectamente reumatismo; por lo tanto, es sabio entrenarse para obtener un control absoluto sobre el propio temperamento.

.-Los intensos ataques de ira, causarán confusión y consternación entre todas las energías vitales. En consecuencia, estas energías se desbordarán y desgarrarán millones de células débiles del cuerpo.

.-Todas estas células destruidas serán arrastradas a la circulación como materia de desecho, y obstruirán los vasos sanguíneos más pequeños, causando así dolores e inflamaciones.

.-La ira también sobrecalienta la sangre, excita la acción del corazón y casi siempre hace que la circulación sea demasiado fuerte en algunas partes, y demasiado débil en otras.

.-Sin embargo, este no es todo el daño que puede causar la ira. La ira en realidad quema la energía vital, y esa es la razón por la que uno se siente débil después de haberse entregado a fondo a este costoso lujo del ser humano más pequeño.

.-La actitud obstinada de la mente produce una resistencia inconsciente a las fuerzas naturales, impidiendo así que esas fuerzas procedan a sus funciones normales.

.-La acción de todo en el sistema humano es más o menos retardada cuando la mente se vuelve terca.

.-Por lo tanto, es evidente que una mente obstinada no puede convertirse en una gran mente; tampoco se puede promover el mejor desarrollo físico y personal, mientras se permita tal estado mental.

.-La actitud de orgullo tiene una tendencia a producir condiciones artificiales en el sistema, y éstas a su vez pueden producir crecimientos artificiales.



.-Una persona que está llena de orgullo no trata de mejorar su apariencia mejorándose a sí misma, sino añadiendo algo artificial a sí misma.

.-Frecuentemente, este deseo de añadir lo artificial se vuelve tan profundo y fuerte, que echa raíces en la actividad subconsciente de uno.

.-La propia naturaleza imitará en consecuencia estas actividades subconscientes, que la naturaleza está haciendo todo el tiempo, y tratará de añadir crecimientos artificiales a la forma física.

.-En muchos casos tendrá éxito. No queremos decir, sin embargo, que todos los crecimientos anormales del sistema provengan del orgullo.

.-Hay varias causas para estas cosas, y una causa muy común es la obstrucción de la materia de desecho que proviene originalmente de causas tales como el exceso de comida, la falta de vitalidad, la mala circulación, la ira u otros estados mentales perturbados.

.-La actitud mental de orgullo producirá una tendencia a añadir algo artificial a la forma humana, y entonces esta tendencia se vuelve muy fuerte y hará lo que siempre ha amenazado con hacer.

.-Debemos decir adiós, por lo tanto, al orgullo y a la vanidad de todo tipo, y proceder a mejorarnos haciendo surgir la mayor perfección de la vida desde el interior.

.-La actitud de odio implica el acto de separación, y esta acción se expresará más o menos en cada parte del sistema cuando ese sentimiento de odio sea fuerte.

.-El sistema se dividirá contra sí mismo.

.-El equilibrio se verá perturbado. Los nervios que deberían trabajar juntos se separarán, y ninguna de las dos funciones será capaz de trabajar en esa perfecta concordia que es necesaria para la salud, la integridad y la armonía.



.-Para asegurar los mejores resultados, todas las cosas en la mente y el cuerpo, deben trabajar juntas, pero el odio tiende a separarlas, y por lo tanto puede causar tanto enfermedad como fracaso.

.-La indignación, cualquiera que sea su motivo, puede producir los mismos resultados. Por esta razón, la indignación nunca puede ser justa.

.-La actitud de preocupación tiende a secar, endurecer y osificar las células, tanto del cuerpo como del cerebro.

.-Es, por lo tanto, una de las principales causas de la vejez y de las condiciones de menor capacidad y vitalidad que acompañan a la vejez.

.-La preocupación actúa directamente sobre el sistema nervioso, deprimiendo los nervios y produciendo así, no sólo dolor en los nervios, sino también toda forma imaginable de nerviosismo.

.-De hecho, no hay ninguna causa que produzca tantos trastornos nerviosos como la preocupación.

.-Estados mentales como la tristeza, la desesperación, el desánimo, el desaliento y la ansiedad, producen los mismos resultados.

.-Sin embargo, todas son formas diferentes de preocupación, a veces mezcladas con el egoísmo.

.-Su tendencia es deprimir no sólo la mente, sino los tejidos físicos.

.-Esta depresión hace que los tejidos se sequen, se endurezcan y se osifiquen, y aquí tenemos una de las principales causas de esa rigidez en la estructura humana que confundimos con la vejez.

.-Cuando eliminemos la preocupación, eliminaremos una de las principales causas de la enfermedad y la debilidad, y nos resultará fácil prolongar la vida muchos años, y mantenernos jóvenes y vigorosos mientras vivamos.



La envidia y los celos proceden del deseo de cosas que no nos pertenecen; es decir, de cosas que no tienen lugar en nuestro mundo.

Por eso no es extraño que la persona envidiosa sea muy susceptible a los gérmenes, a las epidemias, a las enfermedades contagiosas y similares.

La envidia repele lo que queremos, pero atrae lo que no queremos. Una mente envidiosa es repulsiva, y por ello hace que las cosas buenas se alejen de nosotros; pero también tiene un efecto debilitador sobre el cuerpo, y es el cuerpo debilitado el más susceptible a los males que puedan existir en nuestro entorno.

La actitud de la pena gasta los tejidos, tanto en el cuerpo como en el cerebro, aunque especialmente en el cerebro.

El pensamiento de la pena es pérdida, y como lo semejante causa lo semejante, el pensamiento de la pena producirá naturalmente pérdida, dondequiera que actúe; es decir, hará que los tejidos se desgasten, y hará que el sistema pierda gran parte de su vida y energía.

Aquellos que se han afligido mucho, han sentido esta pérdida entre los elementos de su propio sistema, y cuando miramos a los que se afligen, descubrimos el proceso de desgaste en cada fibra.

No se gana nada, pero se pierde mucho con el dolor. Por lo tanto, "*secar esas lágrimas*" es el colmo de la sabiduría; y todos podemos aprender a hacerlo.

Entrar en la actitud del miedo, es volverse negativo y colocar la mente en un estado de incapacidad; es decir, en un estado en el que se es mucho menos de lo que se puede ser.

La persona que teme no se sostiene, sino que abre todo su sistema al enemigo que pueda estar a mano.

Temer una condición adversa, es darle permiso a esa condición para tomar plena posesión del sistema.



Los mismos resultados tendrían lugar, si esa condición adversa fuera puramente imaginaria.

Lo que tememos lo imprimimos en la mente, y lo que se imprime en la mente, se creará en la mentalidad, para expresarse a su vez en la personalidad.

Esta es la razón por la que las cosas que tememos, vienen a nosotros; las creamos en nosotros mismos.

El miedo es siempre negativo en su acción, y una determinada forma de miedo, cuando es muy intensa, eliminará por completo el poder de resistencia del sistema físico, haciendo así que el sistema sea extremadamente susceptible a cualquier condición adversa, que pueda existir en el cuerpo o en el entorno.

De hecho, en la actitud del miedo, nos rendimos absolutamente a todo lo que de alguna manera puede tender a ganar un punto de apoyo, en la mente o en el cuerpo.

Vivir con miedo, por lo tanto, es colocarse en una condición de absoluta impotencia.

Entre todos los estados mentales indeseables, el miedo tiene el mayor poder, por la razón de que se siente tan profundamente, y lo que sentimos profundamente lo imprimimos profundamente en el subconsciente.

Sin embargo, el miedo puede ser eliminado por completo, dirigiendo al subconsciente a tener fe -una fe perfecta- en todas las cosas y en todo momento.

Para eliminar los efectos de los estados mentales adversos, los estados opuestos deben ser impresos en el subconsciente en cada caso.

Esta práctica también eliminará en poco tiempo la tendencia al pensamiento erróneo, y aumentará el poder de los estados mentales correctos.

La primera función de los estados mentales correctos es restablecer las condiciones normales en el sistema.



La segunda función es cambiar químicamente el sistema para producir gradualmente acciones más perfectas entre todos los órganos, funciones y facultades; en otras palabras, desarrollar y refinar constantemente cada parte de la mente y el cuerpo, para producir un orden superior de acción personal y mental.

La personalidad puede ser refinada a través del ejercicio de la acción mental correcta en el cuerpo, y a medida que se hace esto, la alegría de la existencia física aumentará correspondientemente.

La tendencia a la enfermedad, a la debilidad y a la inarmonía física, disminuirá, mientras que la personalidad se convertirá en un instrumento cada vez más perfecto a través del cual podrán expresarse las ilimitadas posibilidades del gran interior.



CAPÍTULO 16

RELACIÓN ENTRE LA MENTE Y LA MATERIA

En este gran estudio, una de las cosas más importantes es ser capaz de relacionarse adecuadamente con los poderes, los elementos y las fuerzas de esta esfera de existencia.

De hecho, éste puede ser calificado como el mayor de todos los problemas de la vida humana.

Resolverlo significa resolver prácticamente todo; y son muchos los que lo han intentado.

La mayoría, sin embargo, lo ha abordado enteramente desde el punto de vista físico, o enteramente desde el punto de vista metafísico.

Los primeros han declarado que toda la causa y toda la realidad existen en la materia, mientras que los segundos han declarado que toda la realidad está en la mente.

El materialista cree que todo estará bien cuando obedezcamos plenamente las leyes físicas de la naturaleza; el metafísico, o idealista, cree que sólo a través del pensamiento correcto podemos entrar en armonía con la vida; y ambas partes tienen razón hasta donde llegan, pero sólo hasta donde llegan.

El único gran error del materialista es su creencia de que las fuerzas y los elementos físicos, son los únicos que pueden producir efectos reales en la vida humana.

Para él, la mente es una fuerza física generada por la acción química de otras fuerzas físicas y, por lo tanto, para él, todas las causas son principalmente físicas.

El único gran error del idealista es su creencia de que la materia no tiene poder propio, y que su aparente efecto sobre nosotros es, después de todo, producido no por la materia, sino por nuestra creencia sobre la materia.



Según este punto de vista, los elementos no tienen naturaleza o cualidades propias; un elemento físico o una fuerza física nos hará sólo lo que nosotros pensamos que puede hacer, y nada más; y hay muchas experiencias en la vida que parecen demostrar que este punto de vista del idealista es correcto.

Sin embargo, el tema tiene muchas caras, y debemos verlas todas para comprender el conjunto.

Para relacionarnos adecuadamente con todas las cosas, hay tres principios que deben ser considerados, comprendidos y aplicados.

.-El primer principio es que todas las cosas del mundo exterior tienen naturaleza propia, y que pueden, bajo condiciones correctas, impartir esas naturalezas a la persona del ser humano.

.-El segundo principio es que cada pensamiento individual que piensa el ser humano, tiene una naturaleza propia, y que puede, bajo las condiciones correctas, impartir esta naturaleza a la persona del ser humano.

.-El tercer principio es que la concepción de la mente de las cosas externas, y de sus propios pensamientos, produce una causa, cuyo efecto será diferente, tanto de las cosas externas mismas, como de los pensamientos mismos; y esta causa también puede afectar a la persona del ser humano, según su naturaleza y poder.

Por lo tanto, encontramos tres grandes causas en la vida del ser humano, cada una de las cuales afecta a las condiciones humanas a su manera; y estas tres causas son: las cosas externas, los pensamientos internos y la concepción actual de la mente sobre estos.

Saber cuál de estas causas produjo ciertos efectos, es difícil de determinar, a veces, a menos que tengamos un conocimiento profundo de todo el tema, lo cual es difícilmente posible en todas las circunstancias.



Frecuentemente, un determinado efecto proviene de la acción combinada de estas tres causas, y otras veces de sólo dos, mientras que en muchos casos sólo hay una causa responsable.

Para ilustrar el tema, combinaremos la fuerza externa de una corriente de aire frío, el estado interno de discordia y el miedo de la mente, tanto a la corriente, como a la discordia.

La corriente de aire será una causa externa; la discordia será una causa interna; y el miedo a ambas, será una concepción mental adversa.

El efecto de estas tres causas será un fuerte resfriado:

.-Primero, porque el aire frío cierra los poros de la piel;

.-Segundo, porque la discordia gasta la vitalidad física, haciendo así que el sistema sea incapaz de deshacerse de la condición adversa; y

.-Tercero, porque el miedo produce una imagen mental de un resfriado, y como bien entendemos, toda imagen mental que está profunda y vívidamente impresa en la mente, tiende a reproducir su naturaleza en las condiciones físicas.

Estas tres causas, cuando se combinan, producirán naturalmente un resfriado, pero cualquiera de ellas, o dos de ellas, pueden también producir un resfriado; y el proceso se entiende simplemente.

Cuando el aire frío golpea la piel, los poros se cierran porque desean proteger el sistema; pero al hacerlo, se impide que los residuos del sistema escapen, y se devuelven al sistema para obstruirlo; pero la naturaleza, en su esfuerzo por deshacerse de estos residuos, los obliga a escapar a través de las membranas mucosas, produciendo así las diversas condiciones que acompañan al resfriado.

Entendemos así, cómo un resfriado puede provenir de una corriente de aire, y por qué un resfriado actúa como lo hace, independientemente de la presencia de cualquier otra causa.



Pero supongamos que no hay una corriente de aire frío, sino sólo una discordia en el sistema, el resultado será que se desperdicia una gran cantidad de energía vital, de modo que el poder del sistema para mantenerse limpio, se deteriora hasta tal punto, que una gran cantidad de residuos se acumulan en el sistema y este comienza a obstruirse.

La naturaleza, de nuevo, al tratar de eliminar esos residuos adicionales, naturalmente obliga a una gran cantidad de ellos a escapar a través de las membranas mucosas, que son las más porosas de todas las membranas, y tenemos las mismas condiciones que antes, es decir, tenemos un resfriado; y en este sentido también debemos recordar que además de la acumulación de residuos en el sistema producida por la falta de energía vital, esta misma falta de energía vital hace que el sistema no pueda mantener los poros de la piel abiertos, de modo que tenemos de nuevo la misma condición de obstrucción que la producida por la corriente de aire.

Se requiere una gran cantidad de energía vital para expulsar la materia de desecho a través de los poros de la piel, porque ésta es una función de la circulación, y la circulación debe estar llena y fuerte para realizar esta función; pero cuando falta la energía vital, la circulación se debilita, y no actúa plenamente en cada parte del cuerpo, ni en la superficie de cada parte del cuerpo.

La piel, por lo tanto, no se mantiene limpia y abierta, y las materias de desecho comienzan a obstruirse más o menos.

Entendemos fácilmente, por lo tanto, cómo podemos provocar un resfriado regular al desperdiciar nuestra energía a través de la preocupación, la depresión, la ira, la excitación, la discordia o cualquier otro estado mental perturbado.

Ahora ilustraremos la tercera causa, en esta misma conexión, la del miedo.



Cuando uno teme un resfriado, se imagina en la mente todas las condiciones del resfriado; es decir, imprime la idea del resfriado tan fuertemente en la mente que se convierte en un patrón para sus energías creativas.

El resultado es, como hemos explicado antes, que realmente uno crea en su sistema, esas mismas condiciones que están contenidas en la idea que fue impresa en la mente; es decir, crea en su sistema todas las causas de un resfriado.

Eso obliga a los poros de la piel a cerrarse más o menos, porque se pone al propio sistema bajo la influencia de una actitud mental negativa, y una actitud negativa siempre tiene un efecto contractivo sobre todos los músculos y fibras del sistema físico.

Usted destruye una gran cantidad de vitalidad porque tiene miedo, y en realidad aumenta la cantidad de materia de desecho en su sistema, porque a través de la acción destructiva del miedo, hace que una gran cantidad de tejido sano se convierta en desecho.

Además, imprime en la mente subconsciente lo que podemos llamar una condición de obstrucción, que siempre acompaña a un resfriado; y lo que se imprime en el subconsciente, se expresará en la persona.

Cuando se originan fuerzas en el subconsciente que tienden a obstruir, esas fuerzas obstruirán dondequiera que se expresen, y todas las fuerzas subconscientes, tarde o temprano, saldrán al cuerpo y actuarán de acuerdo con su naturaleza.

Este breve análisis demuestra, de manera concluyente, que el aire frío puede, bajo ciertas condiciones, producir un resfriado; que la discordia de la mente puede producir un resfriado; y que el miedo a una corriente de aire, o el miedo a la debilidad de la discordia, o el mero miedo al frío en sí, pueden producir un resfriado por sí solos.



Y es evidente que cuando se combinan dos o tres de ellos, como suele ocurrir, los efectos serán proporcionalmente peores.

Sin embargo, la cuestión es cómo prevenir estas tres causas, en cualquier circunstancia.

Impedir la discordia en la mente es posible, y con los conocimientos que ahora poseemos a lo largo de las líneas metafísicas, se está volviendo comparativamente fácil.

Evitar el miedo y las concepciones perversas, se está convirtiendo igualmente en una de las posibilidades de casi todas las mentes; pero mantenerse siempre alejado de una corriente de aire frío es algo que no es posible.

La cuestión, entonces es qué debemos hacer en esa circunstancia.

En primer lugar, debemos relacionarnos adecuadamente con la atmósfera, tanto física como mentalmente.

Para relacionarnos adecuadamente en un sentido físico, es necesario proporcionar la protección adecuada a través de la ropa; y para relacionarnos adecuadamente en el sentido mental, es necesario proporcionar, un aumento de la energía vital.

Es un hecho bien conocido que una corriente de aire frío no puede cerrar los poros de la piel mientras el sistema esté lleno de energía.

Un suministro completo de energía vital, mantendrá los poros abiertos en todo momento, e impedirá que el aire frío entre a través de la piel; pero la cuestión es si es posible aumentar nuestra energía vital hasta tal punto que esto pueda hacerse.

Y la respuesta es que no necesitamos aumentar nuestro actual suministro de energía vital, sino ahorrarla, o mejor dicho, evitar que se desperdicie.



La personalidad física genera muchas veces más energía de la que usualmente empleamos, por lo tanto, si evitamos todo desperdicio, mediante el cultivo del aplomo y la acción mental y física armoniosa, siempre tendremos suficiente energía para proteger el sistema desde adentro, de cualquier cambio en la atmósfera que se pueda encontrar.

Nos damos cuenta, por lo tanto, de cómo las tres causas de un resfriado ordinario, pueden ser evitadas en todo momento y bajo todas las circunstancias, y encontraremos que las tres causas correspondientes de todas las demás dolencias físicas, pueden ser evitadas de la misma manera.

Podrían mencionarse una serie de ejemplos de la vida cotidiana que demostrarían de manera concluyente el poder del ser humano para evitar que las causas externas afecten al sistema, y también su poder para cambiar sus estados mentales, o pensamientos subconscientes, de manera que de su expresión no puedan derivarse más que efectos buenos.

Pero el problema más importante es impedir la formación de concepciones erróneas, tanto respecto a nosotros mismos, como de las cosas que existen a nuestro alrededor.

Cada idea que se imprime en la mente, ejerce un gran poder sobre la vida humana, porque cada idea que se forma en la mente, se convierte en un patrón para nuestras energías creativas; y en consecuencia, toda clase de estados mentales, tendencias, deseos, fuerzas, condiciones y pensamientos, serán creados a la exacta semejanza de esa idea.

Es un hecho que la concepción que nos formamos en la mente con respecto a las cosas que encontramos en la vida, determina casi por completo lo que vamos a llegar a ser, o nos va a pasar.

Los poderes de la naturaleza, las fuerzas y los elementos que nos rodean, pueden afectarnos en cierta medida, porque tienen un poder propio; pero el ser humano puede modificar



ese efecto tan completamente, como para cambiarlo absolutamente, si comprende la naturaleza y se relaciona adecuadamente con sus leyes.

Nuestros pensamientos subjetivos y nuestros estados mentales, tanto los que hemos heredado como los que nosotros mismos tenemos o estamos creando, también pueden afectarnos en cierta medida; pero cuando nos comprendemos a nosotros mismos y adquirimos la correcta concepción de nuestra verdadera naturaleza, podemos modificar de tal manera el efecto de nuestros pensamientos y estados mentales, que pueden conseguirse efectos muy opuestos a los indicados.

Las leyes, los elementos y las fuerzas de la naturaleza, son fácilmente dirigidas, y pueden ser modificadas de tal manera por el ser humano, que su poder de acción sólo actuará de acuerdo con los deseos de ese humano.

Del mismo modo, los estados mentales y las líneas subjetivas de pensamiento son fácilmente dirigidos o modificados, porque se ha demostrado ampliamente que el lado subjetivo de la mente responde fácil y prontamente a cada nuevo pensamiento, o a cada nueva dirección que se le pueda dar al subconsciente.

Al imprimir nuevas ideas, nuevos deseos y nuevos propósitos, en el subconsciente, recibirá a cambio una vida mental absolutamente nueva, y se corresponderá con el ideal que tiene a la vista.

El efecto de esta nueva mentalidad subjetiva, será precisamente como la nueva vida mental creada, y ese efecto aparecerá tanto en la mente objetiva como en el cuerpo.

Nuestra conclusión, por lo tanto, es ésta:

.-Primero, el mundo externo tiene un poder propio, pero el ser humano puede dirigir ese poder para el bien, y según sus propios deseos.



.-Segundo, el mundo subjetivo tiene un poder propio, pero el ser humano puede dirigir ese poder para que sea totalmente constructivo y conduzca al propósito que pueda tener en vista.

Pero las ideas del ser humano sobre estos dos mundos no son tan fáciles de determinar o controlar.

Esta tercera causa, por lo tanto, o poder en la vida humana, es lo que requiere nuestra mayor atención.

Para ilustrar aún más el poder de la concepción mental, y demostrar más claramente que nuestros pensamientos acerca de las cosas, tienen más poder sobre nosotros que las cosas mismas, podemos mencionar los acontecimientos ordinarios de la vida y la forma en que los encontramos.

Descubriremos a través de este examen, que un gran número de dificultades no tienen existencia alguna fuera de nuestras propias mentes, y que los problemas más molestos nunca tienen lugar sino en la imaginación.

También descubriremos que la mayoría de la gente está más afectada por el mundo falso e imaginario que ellos mismos han creado, que por el mundo real en el que viven.

Tomemos el simple asunto del ruido, y observemos cómo afecta de manera diferente a las distintas personas.

Algunos se vuelven indiferentes, otros se ponen nerviosos y otros se vuelven extenuantes bajo su influencia; y la razón es que se forman diferentes concepciones mentales de la naturaleza o del posible efecto del ruido.

En consecuencia, no fue el ruido lo que puso nerviosa a la persona, sino su pensamiento sobre él.

Cuando piensa que el ruido es confuso, crea estados mentales confusos, y una mente confusa le pondrá nervioso.

Y aquí debe recordar, que la única cosa en el mundo que puede ponerle nervioso es un estado confuso de su propia mente. Evite la confusión mental, y nunca se pondrá nervioso.



No queremos decir, sin embargo, que el ruido en sí mismo sea impotente.

Produce una serie de vibraciones que son confusas en sus acciones; y esas vibraciones, al entrar en la mente humana a través del sentido del oído, tienen tendencia a producir confusión mental.

Pero si la armonía de su mente es tan plena y fuerte que ninguna vibración confusa del exterior puede perturbar esa armonía, no le afectará el ruido.

Es siempre la fuerza más fuerte y positiva la que gana, por lo tanto, si las vibraciones de la armonía en su mente están bien fijadas, establecidas y positivas, serán más fuertes que cualquier número de vibraciones confusas que puedan entrar desde el exterior.

Pero la fuerza no consiste en el volumen; consiste principalmente en la dirección y el control.

El problema con usted, entonces, bajo las circunstancias, es dirigir su atención sobre la idea de armonía y controlar su mente tan perfectamente que permanezca constantemente en armonía con la idea de armonía.

Cuando haga esto, la armonía tendrá una posesión tan completa de su sistema, que ningún ruido o confusión podrá perturbarle.

Cuando se queja de que le afectan desagradablemente las decenas de condiciones perturbadoras que nos rodean en el mundo, simplemente está proclamando al mundo el hecho de que no ha alcanzado la posesión de usted mismo, y que no ha entrado en la conciencia permanente de la paz real.

Cuando ha entrado en la conciencia de la paz real, ninguna confusión del exterior puede afectar a su vida, y la razón es simple.

Puede oír el ruido, pero su efecto sobre usted no es confuso, porque está en un estado en el que la paz y la armonía ejercen un completo dominio sobre las condiciones.



Cuando su propia habitación es cálida, las ráfagas de frío que caen sobre el cristal de la ventana no le afectan; de hecho, aumentan su comodidad, a través de su conciencia del contraste.

Lo mismo ocurre con el ruido y la confusión.

Cuando está en armonía se siente más tranquilo que nunca cuando contrasta ese estado de armonía con la confusión que pueda existir a su alrededor.

La razón es que se ha formado una nueva y verdadera concepción del tema.

Sabe que el ruido es un estado confuso de vibraciones, pero también sabe que su sistema está lleno de vibraciones armoniosas, y usted se ha adaptado a estas últimas; por lo tanto, está en paz.

En lugar de pensar que están a merced de las vibraciones externas, saben que pueden crear y mantener sus propias vibraciones de perfecta armonía; y cuando saben positivamente esto, tienen resultados en consecuencia.

Este mismo tema puede ser estudiado con gran provecho en relación con el efecto que el medio ambiente ejerce sobre la vida humana; y cuando descubrimos lo diferente que los mismos ambientes afectan a diferentes personas, debemos darnos cuenta de que la causa no está totalmente en el medio ambiente, sino en gran parte, si no totalmente, en las personas mismas.

Cuando el entorno parece duro, muchas personas se fortalecen al pasar por él, mientras que otras se hunden en la angustia física y mental.

En tales casos, no es el entorno por sí solo el que produce el efecto, sino las concepciones mentales que las distintas personas se forman de ese entorno.

Lo que un ser humano llama mala suerte, otro lo llama oportunidad; y el que lo llama oportunidad gana el día.



Cuando no le gustan ciertas personas, se siente miserable en su compañía, aunque en muchos casos esas personas pueden ser mucho mejores que usted, y mucho más agradables.

Por lo tanto, no son las personas las que le hacen sentir miserable en esas circunstancias, sino su concepción mental de ellas.

Ayer una determinada tarea parecía muy difícil, pero hoy es un placer; ¿y por qué?

Porque le acaban de decir que en cuanto aprenda a dominar esa tarea, le darán un puesto mejor con mayor recompensa.

En ese caso, el trabajo no ha cambiado, "***pero sí ha cambiado su concepción del mismo y su actitud hacia él***".

Ayer lo consideraba un trabajo pesado. Hoy lo ve como una gran oportunidad, y el efecto, por lo tanto, sobre usted mismo, es producido enteramente por su propia idea de la situación.

Su hermana puede pedirle que salga bajo la lluvia para hacer algún recado doméstico importante, pero durante todo el tiempo que esté fuera, y durante las horas posteriores a su regreso, el mundo le parece frío y desagradable. Usted no quería ir, y la condición del tiempo hizo que su mente considerara la acción forzada de tal manera que se lo imaginaba mucho más desagradable de lo que era en realidad.

Pero en otra ocasión, cuando la lluvia y la aguanieve eran mucho peores, y le pedían que saliera a algún sitio para recibir a alguna chica que era lo más grande el mundo para usted, ¿de qué manera aceptó la invitación?

Tenía tanta prisa por ir, que casi se olvidó de las botas de goma y del paraguas; ¡y qué placer fue caminar por el barro!



Qué feliz era, y qué dulces sueños tuvo esa noche.

Pero la lluvia era la misma, y el barro no era de una arcilla más santa. La diferencia estaba en su propio pensamiento, y sólo ahí.

Cuando la gente se encuentra con lo que llaman problemas, generalmente adoptan la peor visión posible del tema, y por lo tanto lo hacen mucho peor de lo que es.

Cuando ve un pequeño problema, suele empezar a pensar en problemas, y tanto es así que pronto se encuentra en un estado de caos.

Entonces todo va mal, porque cuando está confundido, todo lo que toca se verá perturbado o alterado.

En muchos casos, lo que parece ser un problema no le molestaría en lo más mínimo si lo tomara con una actitud calmada y tranquila, y corrigiera el asunto desde el principio.

Sin embargo, es imposible que la gente corrija las condiciones problemáticas de esta manera, si se turba y confunde, o entra en histeria a primera vista.

¿Cómo podemos calmar las condiciones problemáticas cuando nosotros mismos estamos temblando de miedo y ansiedad?

El problema que ha entrado en su vida puede parecer bastante serio, pero si piensa en él como más serio de lo que realmente es, y magnifica el asunto, en realidad crea un mundo de problemas en su propia imaginación, que será muchas veces tan grande, y muchas veces tan angustioso, como el que ha encontrado en las circunstancias externas.

Pero este mar imaginario de angustia, es real para usted, y sufre tanto por él como si tuviera existencia real o tangible.

Esto demuestra de manera concluyente que podemos crear una gran cantidad de problemas y miseria en nuestras propias vidas, simplemente magnificando con la mente cada pequeña adversidad que podamos encontrar, de manera que



no es tanto la adversidad que encontramos la que es adversa, sino el pensamiento que nos formamos con respecto a la naturaleza de esa adversidad.

Podríamos ilustrar más este asunto, retomando cada experiencia que encontramos en la vida y así demostrar una y otra vez el mismo principio.

Pero la repetición es innecesaria. Cuando estudiamos el tema en alguna medida, nos damos cuenta muy claramente del gran hecho de que lo que pensamos de las cosas y lo que pensamos de nosotros mismos, tiene un mayor poder sobre nosotros que cualquier otra cosa en la existencia.

Cuando una persona se encuentra con la adversidad, debe darse cuenta de que el poder de esa adversidad es muy limitado, y también que ese poder está sujeto a su dirección.

Cuando adopta este punto de vista, reduce el efecto de esa adversidad al mínimo, y puede, si comprende las condiciones, eliminar su poder por completo.

Entonces, cuando considera en la misma conexión la supremacía de su propio ser, y se da cuenta de que mientras permanezca en el absoluto, ningún mal puede dañarlo, porque ha formado la concepción correcta de la circunstancia en su propia mente.

El resultado será que no tendrá miedo, y no formará falsas creaciones mentales.

Su poder no se desperdiciará, sino que se dirigirá a las circunstancias que se presenten, y puesto que esos poderes provienen de una mente que está situada en lo absolutamente correcto, esos poderes también serán correctos, y tenderán naturalmente a enderezar las circunstancias.

Comprender cómo funcionará esto será naturalmente sencillo para todos, y todos se darán cuenta de que explica las verdaderas condiciones de cualquier situación en la que nos encontremos.



Pero el problema es cómo formar la verdadera concepción mental de todo; en otras palabras, ver todo como es y luego saber cómo debe ser tratado.

Esto puede parecer difícil, pero no lo es, porque cuando reconocemos las tres causas que se han mencionado, y estudiamos las naturalezas de esas causas, pronto lo entenderemos.

La razón por la que la mayoría de la gente tiene una concepción errónea de las cosas en general, se encuentra en el hecho de que creen en una sola causa subyacente, de las condiciones humanas, en lugar de tres.

Cuando estudiamos la vida desde los tres puntos de vista de las causas, es decir, desde el punto de vista del mundo objetivo o exterior, desde el punto de vista del mundo subjetivo o interior, y desde el punto de vista del mundo de las ideas, o de nuestras propias concepciones mentales, comprenderemos el mundo de las causas tal como es, y nos formaremos concepciones correctas de todas las cosas que puedan existir o actuar en nuestra esfera de existencia.

El mundo objetivo y el mundo subjetivo, son reales y tienen enormes poderes propios, hechos que debemos recordar.

Pero lo que esos poderes hagan por nosotros dependerá en gran medida de lo que pensemos de ellos, de lo bien que los comprendamos y de lo bien que sepamos dirigirlos.

Los mundos objetivo y subjetivo se basan en leyes que son permanentes y, por lo tanto, producen siempre los mismos efectos bajo las mismas circunstancias; pero el ser humano tiene el poder de cambiar esas circunstancias relacionándose de manera diferente con las leyes objetivas y subjetivas; y lo hace formando concepciones mentales correctas o superiores, de todo lo que entra en contacto en la vida.



Cuando las concepciones mentales del ser humano son falsas, no se relaciona adecuadamente con los mundos subjetivo u objetivo, y en consecuencia su contacto con ellos producirá condiciones adversas.

Pero cuando sus concepciones mentales son correctas, es decir, basadas en la verdad de todas las cosas, tal como son en su propio mundo, se relaciona adecuadamente con el objetivo y el subjetivo, -y en consecuencia su contacto con esos mundos sólo traerá buenos resultados-.

En la persona promedio, las concepciones mentales son en parte correctas y en parte incorrectas, por lo tanto, recibe de la vida tanto lo amargo como lo dulce; pero en el momento en que hace que sus concepciones mentales sean totalmente correctas, lo amargo debe desaparecer y sólo queda lo dulce.

Para aclarar el tema si es posible, podríamos decir que las concepciones mentales de un ser humano sobre las cosas, son correctas cuando comprende la verdad, tanto sobre lo objetivo como sobre lo subjetivo, lo que significaría que comprende la naturaleza de lo objetivo en lo concreto y la naturaleza de lo subjetivo en lo abstracto; y se relacionará adecuadamente con ambos mundos, mientras su mundo de pensamiento sea correcto, porque el ser humano actúa como piensa.

Cuando el ser humano comprende las cosas, sabe cómo utilizarlas para el bien, y cuando se comprende a sí mismo, sabe cómo aplicarse de tal manera que se aseguren los resultados deseados.

Por lo tanto, para obtener la concepción mental correcta de ambos mundos, debemos estudiar y comprender tanto lo externo como lo interno.

Debemos estudiar ambos, como mundos reales, y encontraremos que la realidad de uno, aunque diferente del otro, es una contrapartida del otro.



Estudiar el uno como real, y mirar el otro como irreal, es formarse concepciones erróneas.

Hemos hecho esto durante demasiado tiempo, y nunca nos hemos relacionado adecuadamente con las diversas cosas, leyes y principios de la existencia.

La culpa de los materialistas ha sido considerar lo objetivo como el único mundo real.

La culpa ha sido del ultra-idealista al considerar lo subjetivo como el único mundo real.

Ambos extremos, por lo tanto, deben ser evitados; y encontraremos que cuando estudiamos tanto lo objetivo como lo subjetivo como real, nuestras concepciones mentales estarán compuestas de hechos objetivos puros y de la verdad subjetiva absoluta.

Veremos todas las cosas, tanto externas como internas, tal como son. Tanto el gran exterior como el gran interior estarán sujetos a nuestra dirección.

Estaremos en armonía con lo externo y en armonía con lo interno.

Los poderes nos servirán y tendremos abundancia de todo lo bueno, tanto de lo interno como de lo externo.

En relación con este estudio del poder de la mente sobre el cuerpo, es muy importante comprender exactamente qué efecto produce en el sistema lo que se introduce en el cuerpo.

La cuestión de qué comer y qué beber, está siempre ante nosotros, no sólo porque deseamos alimentarnos de la mejor manera posible, sino también porque no deseamos tomar nada que pueda interferir con el avance de la mente o la personalidad; y muchos creen que ciertos alimentos pueden retardar o promover el progreso humano.

Pero aquí debemos recordar que no es lo que comemos o lo que bebemos, sino lo que pensamos en esos momentos, lo que debe recibir nuestra principal atención.



No es lo que entra en el sistema, sino lo que sale de la mente, lo que es de primera importancia.

Sin embargo, lo que entra en el sistema tiene algún poder sobre el sistema.

Si no lo tuviera, no tendríamos que comer.

Si la comida hiciera sólo lo que pensamos que puede hacer, como afirman algunos idealistas, no sería necesario comer.

Podríamos pensar en el mismo efecto con o sin el alimento; pero el hecho de que comemos con un propósito, el hecho de que cada elemento tiene su propia naturaleza, y en proporción a su fuerza imparte esa naturaleza a cualquier cosa con la que pueda entrar en armonía, hace que este tema sea decididamente importante.

Se ha dicho que el poder de la mente sobre el cuerpo, y lo que entra en el cuerpo, es tan absoluto que un ser humano con una mente fuerte y bien dirigida, podría comer cualquier cosa y provocar sólo buenos resultados.

De hecho, se afirma que podría tomar elementos nocivos o venenos y no sufrir el menor daño.

Pero a este respecto podemos preguntarnos si el poder de la mente se crea con el propósito de combatir y destruir lo que no tiene derecho a entrar en el sistema.

Un estudio de toda la naturaleza del ser humano, revela el hecho de que los poderes del ser humano, aunque pueden en el caso de absoluta necesidad neutralizar o superar los efectos de los elementos perjudiciales que pueden entrar en el sistema, son creados directamente con el propósito de construir y desarrollar lo más grande, lo más elevado y lo mejor de la naturaleza humana.

Y a través de este mismo estudio, aprendemos que aumentamos nuestros poderes, no tratando de superar lo malo, sino utilizando nuestros poderes plena y



constructivamente en la construcción de lo correcto, lo bueno y lo ideal.

Que recibamos indigestión por "**este**" alimento o "**aquel**", no es cierto, porque cuando un determinado alimento no se digiere, la causa suele estar en el sistema y no en el alimento.

Cuando su sistema está perturbado o debilitado por la ira, el miedo u otros pensamientos o acciones adversas, no está en condiciones de cuidar adecuadamente de los alimentos tomados en el sistema, y, por lo tanto, en tales momentos la indigestión será generalmente el resultado; pero cuando la mente es correcta y sana en todos los aspectos, está en condiciones de ayudar a naturaleza en todas las funciones naturales, y prácticamente todos los artículos ordinarios de la dieta, pueden ser tomados y digeridos con perfecta facilidad.

El problema de qué comer se reduce, por tanto, a los elementos de la simplicidad; pero queda este hecho: todo lo que se hace debe hacerse correctamente, y comer no es una excepción.

Los alimentos deben ser sanos y estar bien preparados, y no se debe ingerir más de lo necesario.

Hay miles de personas que gastan tanta energía tratando de digerir comidas pesadas que les queda poca energía para pensar y comprender.

Para hacer un buen trabajo, el cerebro necesita toda la energía que podamos proporcionarle.

Por lo tanto, hay que eliminar todo desperdicio o mal uso. Aquí debemos recordar, sin embargo, que la inquietud, la ira, la preocupación, el desánimo y otros estados mentales similares, gastan más energía que cualquier mal uso que podamos hacer del cuerpo o de sus funciones.



Así que para estar en el lado correcto, debemos evitar no sólo las causas físicas del despilfarro, sino también las mentales.

Para discutir este tema a fondo, se podrían escribir volúmenes, pero hay una regla simple que cada uno puede aplicar en su propio caso, y no se necesitan multitud de palabras para explicarla.

Es simplemente esto:

.-Ya sea en el comer, o en el beber, o en el vivir, o en el pensar, no haga nada que desperdicie energía.

Viva y regule todo en su vida de manera que toda su energía se emplee constructivamente para dar salud y fuerza al cuerpo, habilidad y capacidad a la mente.

El crecimiento, el progreso, el logro y la comprensión son los objetos que tenemos en vista; pero si queremos promoverlos plena, completa y constantemente, no debemos poner obstáculos, físicos o mentales, en nuestro camino.

Tampoco debemos permitirnos pensar que los obstáculos que puedan surgir en nuestro camino no pueden ser superados.

Que ciertos alimentos puedan promover o interferir con el progreso humano, es una idea que no ha sido probada, y donde se han hecho experimentos las conclusiones no han sido concluyentes, porque si un ser humano espera que un determinado alimento lo haga más fino en su mente, carácter o alma, recibirá de cada alimento los mismos resultados que esperaba.

Cualquiera que sea el efecto de los alimentos sobre la naturaleza del sistema humano, es tan leve y tan fácilmente modificable por las actitudes mentales que se tienen en ese momento, que no se demuestra que tenga suficiente importancia para ser considerado.



El curso sensato a seguir, por lo tanto, es participar de todos los alimentos saludables que el sistema parece requerir, y tratar de mejorar constantemente la calidad y la eficacia de los alimentos empleados, en la medida de lo posible; y además, esperar siempre los mejores resultados.

Además, esperar siempre los mejores resultados de todos los alimentos que se tomen.

En resumen, seleccionar lo mejor, lo más limpio, lo más sano y lo más nutritivo. Luego, utilizar todo con moderación, esperando alegremente que todos los alimentos tomados den fuerza al cuerpo, refinamiento a la personalidad y salud, virilidad y plenitud a todo su sistema.

Cuando pensamos constantemente en la enfermedad, o tememos habitualmente la enfermedad, creamos estados en la mente que son insanos.

Estos estados se convertirán gradualmente, y a veces instantáneamente, en condiciones similares en el cuerpo, al igual que el pensamiento inmoral producirá un deseo inmoral.

Cada estado mental actúa en el sistema humano exactamente como la semilla actúa en el suelo donde se coloca.

La semilla crecerá, echará raíces y producirá frutos según su naturaleza.

Del mismo modo, un estado mental se establecerá y producirá condiciones que correspondan a su propia naturaleza.

Es posible producir una determinada enfermedad temiendo o esperando constantemente esa enfermedad; y es posible producir salud esperando constantemente la salud, o habitando en el sentimiento consciente de la salud.

Lo que se piensa con mucho sentimiento se imprime en la mente, y las impresiones mentales actúan exactamente



como las semillas. Las semillas crecerán y, si no se les molesta, reproducirán su especie.

A través de esta misma ley puede producir virtud y alto valor personal pensando constantemente en la virtud, la calidad y la superioridad; o, puede minar completamente su carácter y sus capacidades mentales mirando constantemente hacia la debilidad, la inferioridad o la derrota.

Dirija sus pensamientos hacia aquello que desea realizar, aquello en lo que desea convertirte.

Así crea estados mentales sanos, constructivos e inspiradores.

Esos estados se reproducirán constantemente en el cuerpo, la mente y el carácter. Se desarrollarán a través de todo su sistema.

De este modo, se convertirá en lo que desea ser, y ganará esa fuerza, ese valor y esa eficiencia a través de la cual puede lograr lo que tiene en mente.

La prevención de la enfermedad y el mantenimiento de la salud es en gran medida una cuestión de autocontrol.

Cuanto más plenamente controle el individuo no sólo sus acciones y su conducta, sino también sus pensamientos y sus sentimientos, más perfectamente podrá vivir y actuar en armonía con la naturaleza y, en consecuencia, mantener ese orden de la mente y el cuerpo, que es necesario para la salud perfecta.

Siempre que se toma algo para las dolencias o se recurre a la ayuda exterior física o metafísica, se depende de otra cosa en lugar de hacerlo de uno mismo; y en consecuencia se ignora, en cierta medida, el poder del autocontrol.

Hay momentos en que la ayuda externa puede ser necesaria, pero hacer un hábito de recurrir a la ayuda externa para cada pequeña dificultad, es perder cada vez más el poder de la auto dependencia; y es la aplicación constante



y el cultivo de este poder, el que sólo puede producir el autocontrol; por tanto, siempre que sienta síntomas de cualquier forma de dolencia, no se rinda ante ellos.

Contrólese tan perfectamente que apenas los sienta, y no sufra ninguna molestia.

El poder de este método queda bien ilustrado cuando hay tendencia a toser.

Cuando tenga ganas de toser, niéguese a hacerlo.

Controle los músculos de la garganta para no toser.

En muchos casos, el deseo de toser se produce por una ligera irritación de la garganta, y cuanto más se tose, más se irrita la garganta, y así se siente la necesidad de toser más.

Sin embargo, prácticamente toda la tos puede detenerse al principio, mediante el autocontrol, es decir, simplemente negándose a toser; y muchos problemas graves de garganta se evitarían, o se cortarían de raíz, si esta práctica se aplicara fielmente.

La misma idea es válida para casi cualquier otra condición que pueda surgir en su sistema.



CAPÍTULO 17

LOS GRANDES PODERES EN EL SER HUMANO

Cualesquiera que sean los métodos que podemos emplear en cualquier sistema de curación metafísica, mental o espiritual, el poder del pensamiento es el poder que cura.

El gran esencial, por lo tanto, en la terapéutica metafísica, es aplicar todos los procesos concebibles a través del cual el poder del pensamiento puede llegar a ser tan fuerte como sea posible, tan saludable como sea posible, y tan propicio como sea posible, tanto para la producción de la salud como para su mantenimiento.

Para aumentar el poder del pensamiento, vivir en la comprensión del hecho de que hay cualquier cantidad de poder dentro de usted que nunca se ha utilizado antes, e imprimir, cada vez más profundamente, en sus convicciones internas, la idea de que usted puede atraer en este poder, tanto como usted puede requerir, sin importar cuán grande sea la ocasión, o pueda ser la amplitud de las necesidades.

Vivir constantemente en la convicción de que tiene dentro de usted todo el poder que pueda necesitar para cualquier propósito, aumentará en sí mismo el poder de su pensamiento en un grado notable, porque constantemente estará pensando más poder, y pensar más poder, es cargar cada pensamiento con más poder.

Coloque la mente en el contacto más estrecho posible con este poder interno; trate de sentir la expresión viva real de este poder, y trate de sentir que cada pensamiento que piensa es creado con la vida misma de este poder.

Viva mentalmente en la conciencia de todo el poder que puede imaginar como existente dentro de usted, y desee, desde lo más profundo de su ser, apropiarse cada vez más de



este poder, de acuerdo con las necesidades siempre crecientes de su vida que avanza.

Cuanto más piense en el gran poder que hay dentro de usted, más poder pensará en su pensamiento, siempre que piense con sentimiento, fe y profunda convicción del alma.

Esta ley funciona según el mismo principio que la conocida ley -"**cuanto más crea en usted mismo, más se desarrolla en usted mismo, y más se convierte en consecuencia-**".

Por lo tanto, es muy importante seguir prestando atención plena y consciente a ese vasto reino de vida, energía y poder que está dentro de usted.

De este modo, no sólo carga cada uno de sus pensamientos con cada vez más poder, sino que también amplía perpetuamente su propia vida, su propia capacidad y su propia posesión permanente de una medida de poder cada vez mayor.

Pero su pensamiento debe tener profundidad; debe creer en el gran poder interior, y vivir tan cerca del gran mundo interior del poder, que pueda sentir su existencia suprema a cada momento.

Darse cuenta cada vez más que la vida suprema dentro de usted es mayor, con mucho, que cualquier enfermedad en la existencia, y que esta vida, cuando despertó, puede eliminar absolutamente todas las enfermedades que pueden entrar en su sistema.

Cuanto más se comprende esta gran verdad, más fuerte se convierte en su pensamiento, y más eficazmente se puede aplicar el poder de su pensamiento, ya sea en la curación de usted mismo o en la construcción dentro de usted de una mayor medida de salud, vida y energía.

Cuando está completamente convencido de que la vida suprema dentro de usted es mayor que cualquier enfermedad que pueda encontrar, carga todo su pensamiento con esta



vida suprema; y, por lo tanto, de la misma manera, el poder de su pensamiento se vuelve mayor que cualquier enfermedad que pueda encontrar.

Lo que nace en la vida suprema, poseerá el poder de la vida suprema; y todos sus pensamientos nacerán en la vida suprema mientras viva en la profunda conciencia del alma de tal vida.

Vivir consciente y continuamente en armonía con el Infinito, aumentará el poder del pensamiento en mayor grado que cualquier otra cosa que podamos hacer.

Aprender a conectarse con la vida y el poder del Supremo, es uno de los mayores secretos, no sólo en la curación de la enfermedad con medios mentales y espirituales, sino también en la vivencia de una vida cada vez más grande.

Para establecer esta sublime unidad entre la mente humana y la mente Infinita, lo primero esencial es continuar pensando, bajo cualquier circunstancia, que estamos con el Infinito y que el Infinito está con nosotros.

Y a medida que entramos más y más profundamente en la conciencia interna de este pensamiento supremo, debemos colocarnos en perfecta armonía con el espíritu de ese pensamiento; es decir, debemos sentir interiormente que estamos en armonía con el Espíritu mismo del Supremo.

Cuando sentimos que nuestras mentes están conectadas con la vida y el poder del Infinito, podemos sentir el poder supremo en cada pensamiento; de hecho, cada pensamiento se convierte en el vehículo del poder supremo, transmitiendo ese poder a cada átomo del sistema.

Cualquier enfermedad puede ser eliminada de inmediato, o casi de inmediato, con el poder del pensamiento, siempre que este poder sea lo suficientemente fuerte; y el poder del pensamiento siempre es lo suficientemente fuerte



cuando conectamos nuestras mentes con el Infinito, antes de empezar a pensar.

Siendo esto cierto, y cualquiera puede probar que lo es, nunca deberíamos proceder a utilizar la mente o el pensamiento, para cualquier propósito, hasta que se haya establecido primero esta suprema armonía con el Infinito.

No emprenda nada hasta que sienta que está con el Infinito y que el Infinito está con usted.

Este es el mayor secreto del mundo; y quien nunca deja de aplicar el principio de este secreto, nunca fracasará en nada, no importa cuál sea su objetivo.

Tener fe en el poder del pensamiento; tener fe en el gran poder interior; y tener fe en el poder del Supremo trabajando en el ser humano, -eso es lo más importante-.

De hecho, no hay aumento en el poder del pensamiento a menos que haya un aumento de la fe en cada poder que puede entrar en el pensamiento; y cuanto más fe tengamos en cada poder que entra en el pensamiento, mayor será el poder del pensamiento.

La razón se encuentra en el hecho de que la fe despierta las fuerzas más finas y poderosas de la mente.

La fe rompe los límites; expande la mente en todas las direcciones, y así le da a la mente la posesión de un mundo mayor de vida, fuerza y poder.

Cuanto más fe tenga en todo lo que hay en usted, más plenamente despierta todo lo que hay en usted; y, en consecuencia, más grande, más fuerte y más poderoso se vuelve en cada estado de su ser.

Y cuanto más fuerza y poder están vivos en usted, más fuerte se vuelve su pensamiento.

Las fuerzas más finas de la mente -aquellas fuerzas que se despiertan a través de la fe- invariablemente dan alma y espíritu al pensamiento, y, por lo tanto, no sólo hacen que el poder del pensamiento se vuelva inmensamente fuerte, sino



que también hacen que ese poder se vuelva tan penetrante en sus acciones, que socava completamente toda condición física que no esté en armonía con el verdadero orden de las cosas.

Cuando estas fuerzas más finas y penetrantes se despiertan completamente, todo lo que se necesita es concentrar la mente en la parte del cuerpo que no está en salud, y desear profundamente la salud; las fuerzas más finas del pensamiento penetrarán en esa parte del cuerpo y consumirán absolutamente todo lo que está mal.

Lo que desee profundamente que haga el poder del pensamiento, el poder del pensamiento lo hará; y si tiene una fe ilimitada en su propio poder mayor interior, y en su unidad sublime con el poder Supremo, le dará a su pensamiento el poder suficiente para hacer cualquier cosa que desee que se haga.

La verdadera fe no es una mera creencia, sino un orden superior de conciencia -un estado de conciencia que realmente conecta la mente con el poder ilimitado del Supremo-.

Tal fe despierta todo lo que es grande, todo lo que es grandioso, todo lo que es superior y todo lo que es dominante en el ser humano; y, en consecuencia, le da al ser humano el poder de desterrar de su vida todo lo que es adverso, inferior, perjudicial o equivocado.

Y tal fe puede ser alcanzada por cualquiera que crea a fondo en la gran verdad de que el poder que está dentro de las cosas, detrás de las cosas, y por encima de las cosas, es infinitamente mayor que cualquier cosa que pueda ocurrir o aparecer en el mundo.

Sin embargo, para crecer constantemente en esta fe, es necesario tener fe en la fe; es decir, entrar en el alma de la fe, en el espíritu de la fe, en el secreto oculto de la fe, cada vez que pensamos en la fe, o, de alguna manera, ejercitamos el poder de la fe.



Cuando se cura por la fe, se cura por el poder del pensamiento, porque es sólo el poder del pensamiento el que cura; pero su fe ha incrementado tanto el poder del pensamiento, que el poder se ha vuelto lo suficientemente fuerte como para desterrar completamente todo mal de su sistema.

Cuando usted tiene fe en el poder de curación de algo que existe fuera de usted que están, a través de esa fe, dando más poder a su pensamiento, la fe siempre aumenta el poder del pensamiento, sin importar lo que la fe o su objeto pueda ser, y es el aumento de la potencia de su pensamiento quien elimina la dolencia.

Cuando realmente cree que será curado por un determinado elemento o poder, anima su propia mente con un poder curativo; su propio pensamiento se carga con este mayor poder que es despertado por la fe; y si este mayor poder es lo suficientemente fuerte, se pondrá perfectamente bien.

Tener fe en cualquier cosa es aumentar el poder de la mente y el pensamiento, porque las acciones de la fe invariablemente expanden la mente y despiertan las fuerzas más poderosas de ella.

La fe indirecta, sin embargo, es limitada, y no siempre despierta todo el poder que la ocasión puede exigir; pero cuando expresamos la fe directa en lo real, lo verdadero y lo ilimitado que existe en toda la vida, y tenemos fe en la fe, vamos a aumentar de tal manera el poder del pensamiento, que cada dolencia en el sistema debe desaparecer positivamente, el momento en que nuestro pensamiento se dirige, con el deseo de curar, hacia ese lugar en el cuerpo donde la dolencia puede ocurrir.



CAPÍTULO 18

LAS FUERZAS CURATIVAS SUPERIORES

Al darse cuenta del gran hecho de que cada pensamiento es un poder, que cada estado de la mente produce un efecto distinto en el sistema, y que cada cambio mental es seguido invariablemente por un cambio físico correspondiente, llegamos a la conclusión de que podemos, a través del control completo del proceso de pensamiento, asegurar cualquier efecto deseado en la personalidad humana; y esto incluye no sólo el cuerpo, con todas sus diversas funciones, sino también la mentalidad, el carácter, los talentos, las facultades y cada fase de la conciencia.

Cada pensamiento creado en la mente, se convierte en una acción vibratoria distinta, que produce un determinado efecto tangible en el sistema humano, cumpliendo invariablemente con la ley de que las causas semejantes producen efectos semejantes.

La metafísica, por lo tanto, es una ciencia, de hecho, una ciencia exacta. Las leyes de la mente, del pensamiento y de la conciencia son leyes absolutas, invariables, que actúan invariablemente de la misma manera bajo las mismas condiciones.

En consecuencia, la persona que entiende estas leyes y se toma el tiempo de aplicarlas, puede cambiar toda su vida en un grado notable. Mediante el uso inteligente de estas leyes, no hay una sola cosa en el cuerpo, la mente, el carácter, la habilidad, la capacidad, las condiciones, los entornos o el destino, que no pueda cambiarse para mejor.

Cuando tratamos con el poder del pensamiento, debemos recordar que hay tres grados; a saber:

- .-El pensamiento objetivo,**
- .-El pensamiento subjetivo, y**



.-El pensamiento cargado más o menos de pensamiento espiritual.

El pensamiento objetivo es aquel que se crea en los estados más superficiales de la mente exterior. En consecuencia, no tiene ni profundidad ni sentimiento, y no produce ningún efecto real sobre la mente o el cuerpo. El pensamiento objetivo, sin embargo, no debe ser ignorado, sino que debe ser entrenado para actuar según las líneas correctas en cada circunstancia, porque cada pensamiento objetivo puede, bajo ciertas circunstancias, convertirse en subjetivo.

El pensamiento subjetivo es lo que Salomón llamó "***el pensamiento del corazón***". Es el pensamiento que creamos mientras estamos más o menos en la conciencia subjetiva. Es el pensamiento del sentimiento y de la profundidad, que es individualizado y que produce un efecto distinto dondequiera que pueda actuar en el sistema.

Cada pensamiento subjetivo produce, no sólo efectos generales sobre el sistema, sino que en muchos casos produce efectos químicos en el cuerpo.

De hecho, el pensamiento subjetivo puede afectar químicamente al cuerpo tan fácil y completamente como las drogas más poderosas.

El pensamiento subjetivo también afecta a la mente y a la naturaleza y acciones de la capacidad.

Una persona, por lo tanto, puede disminuir gradualmente su poder intelectual y su brillantez mental con un pensamiento subjetivo erróneo, o puede, como muchos están aprendiendo a hacer en la actualidad, mejorar constantemente su capacidad mediante el uso práctico de un sistema constructivo de pensamiento subjetivo.

Cada pensamiento subjetivo produce una cierta tendencia en la mente que no sólo afectará el carácter, sino



que puede cambiar un número de energías creativas de sus cursos actuales.

Cuando este cambio no es deseable, puede conducir a condiciones anormales que pueden resultar muy perjudiciales.

Un hecho a recordar, sin embargo, es que cada pensamiento subjetivo es un poder, y que el mismo pensamiento subjetivo siempre produce los mismos efectos en el sistema de un individuo; también, que un pensamiento subjetivo nunca deja de producir un determinado efecto sobre el cuerpo, la mente o el carácter.

Las dos cuestiones más importantes, por lo tanto, en esta conexión, serían cómo hacer que todo el pensamiento subjetivo sea correcto, y dar a todo el pensamiento subjetivo el mayor poder posible.

La primera pregunta puede responderse entrenando la mente en el arte del pensamiento correcto, constructivo y científico; y la segunda pregunta puede responderse aprendiendo a dar más poder espiritual al pensamiento subjetivo.

La fuerza del pensamiento subjetivo dependerá de la cantidad de poder espiritual que contenga la mente en el momento de crear el pensamiento en cuestión.

Y esto nos lleva a una solución sencilla de uno de los mayores problemas del mundo actual.

Todos admitimos que la vida, en cualquiera o en todas sus fases, está casi totalmente determinada por la forma en que el individuo piensa; por lo tanto, cuando aprendemos exactamente cómo la vida, la conducta, los logros y las realizaciones, se ven afectados por el poder del pensamiento individual, tenemos el secreto a través del cual cada condición de la existencia humana puede ser cambiada, y cambiada de acuerdo con nuestros propios deseos.



Cada problema de la vida debe ser enfrentado con el poder real del pensamiento, antes de que se pueda asegurar una solución.

El ser humano no puede hacer nada sin su pensamiento. Vivir es pensar; y el proceso del pensamiento es el canal a través del cual debe actuar, sin importar cuál sea su trabajo o propósito.

Dado que el ser humano debe depender del poder del pensamiento, en una o más de las muchas formas de ese poder, para todo lo que se propone lograr, es sencillo comprender que cuando conozca todo el poder del pensamiento y el poder real del pensamiento, estará en condiciones de hacer lo que desea hacer.

Que el ser humano pueda resolver los problemas de la vida y lograr lo que tiene en vista, es imposible mientras tenga sólo una vaga idea del poder del pensamiento, porque sólo mediante el uso de ese poder, puede cumplirse su propósito.

El moralista intenta mejorar la vida del ser humano tratando de persuadir a las personas para que cambien sus pensamientos de acuerdo a ciertas líneas, sabiendo que si sus pensamientos son cambiados sus acciones serán cambiadas.

Pero, ¿conoce todo el poder del pensamiento, está familiarizado con las leyes del cambio mental, ha descubierto qué cambios particulares en la mente producen los cambios deseados en el carácter?

Evidentemente no sabe estas cosas, porque aunque trata de persuadir a las personas para que cambien sus modos de pensar y vivir, no les dice cómo.

El científico se propone mejorar la vida del ser humano aumentando el fondo general de conocimientos exactos, lo cual es un intento indirecto de cambiar las mentes del mundo; pero ¿comprende qué efectos seguirá a cada cambio particular que pueda realizarse de este modo?



Ciertamente no, o cambiaría sus métodos de muchas maneras.

Todas las instituciones de enseñanza se ocupan del pensamiento, cambian el pensamiento e intentan mejorar el pensamiento; pero ¿comprenden el verdadero poder del pensamiento?

A la luz de la investigación metafísica moderna, muchas de ellas andan más o menos a tientas en la oscuridad.

A veces dan un golpe de suerte, pero con demasiada frecuencia están desperdiciando tiempo y energía.

Todos estos intentos, por lo tanto, para cambiar el pensamiento del mundo y promover así el bienestar de la raza, deben considerar el poder real del pensamiento, y para entender ese poder, debemos investigar los reinos metafísicos y espirituales del pensamiento.

Todos tratamos con el pensamiento; todos tratamos de lograr cosas mediante el uso del poder del pensamiento; pero la mayoría de nosotros no tiene idea de cuál puede ser el verdadero poder del pensamiento.

Por lo tanto, fallamos en muchos de nuestros intentos.

El descubrimiento del hecho de que los pensamientos tienen un poder individual real, y que la mente produce cambios químicos en el cuerpo, constituye la base de la ciencia de la metafísica moderna, tanto en su aplicación a la vida cotidiana, como en su aplicación a la prevención y curación de la enfermedad; y como la metafísica es una ciencia exacta, es un sistema que posee una rara virtud; pero se puede hacer mucho más eficaz de lo que nunca ha sido antes.

Sin embargo, los que emplean los métodos metafísicos no siempre tienen éxito, ni todos los que emplean la metafísica comprenden qué leyes mentales se ponen en acción cuando se obtienen resultados.



El científico metafísico se encuentra, por tanto, en muchos casos, en la misma posición que el científico físico; falla demasiado a menudo, porque está tratando con algo que entiende sólo vagamente.

El metafísico medio sabe que el pensamiento es poder, y que el poder del pensamiento curará la enfermedad; pero ¿qué tipo de pensamiento se necesita, y cómo se crea ese tipo de pensamiento en particular? Estas son preguntas importantes.

Sabemos que se crean diferentes tipos de pensamiento durante diferentes estados mentales.

Es necesario, por lo tanto, entrar en el estado mental correcto antes de que se puedan producir ciertas acciones mentales; pero también es necesario saber qué acciones mentales aplicar, para las diversas formas de enfermedades humanas.

La ciencia de la metafísica aplicada a la curación de la enfermedad, por lo tanto, es un estudio inmenso, pero como ciencia no se limita a la curación de la enfermedad.

También es la base misma de la construcción de la mente y del carácter.

Algunos metafísicos se consideran canales de algún poder espiritual superior, y creen que es este poder el que produce la curación; y aunque no siempre tienen razón en esta conclusión, esa idea particular nos da la clave de la situación.

Todo cambio físico está precedido por un cambio mental, pero la magnitud del cambio mental depende del poder que haya en la mente en ese momento.

Todas las curas aseguradas a través del proceso metafísico, son producidas por el cambio de la mente.

En esto no hay excepciones. Aquellos que logran producir curas a través de métodos metafísicos o psicológicos lo hacen mediante el uso de alguna ley mental.



Si entienden esa ley, siempre tendrán resultados cuando se emplee esa ley, pero si no entienden esa ley, sólo se asegurarán resultados ocasionales.

Los que andan a tientas en la oscuridad, encontrarán de vez en cuando algo, pero, por regla general, no encuentran nada.

El principio es este, que toda curación a través de medios metafísicos, psicológicos o espirituales es producida por el pensamiento subjetivo; y los resultados, dependen de cuánto poder espiritual o alma hay en ese pensamiento.

El primer secreto de tal curación es, por lo tanto, entrar en la conciencia subjetiva, para crear un pensamiento subjetivo; y el segundo, es entrar en un estado espiritual tan elevado como sea posible, para dar a ese pensamiento subjetivo la mayor medida de poder espiritual.

Es el pensamiento subjetivo el que produce el cambio de la mente; y es el cambio de la mente el que cura; pero que el pensamiento subjetivo sea lo suficientemente fuerte como para producir el cambio necesario en la mente, depende de la cantidad de poder espiritual que la mente contenga en ese momento.

Este es el gran secreto, no sólo en el uso de la mente para restaurar la salud, sino también en el uso de la mente en todas las demás líneas de actividad.

Cada pensamiento produce su propio efecto. Si el pensamiento es débil, el efecto será leve; si el pensamiento es fuerte, el efecto será mayor en proporción.

Dado que cada pensamiento produce su propio efecto, para asegurar un cierto resultado definido debemos crear ese pensamiento que siempre produce ese efecto; y el pensamiento debe ser subjetivo; es decir, debe ser producido por nuestra actuación en la mente subconsciente.



Además, ese pensamiento debe ser cargado con el poder espiritual, si deseamos los resultados más grandes y mejores posibles.

Para conseguir más poder para la mente y el pensamiento, hay que desarrollar la conciencia espiritual; pero esto es algo que casi todo el mundo ha ignorado, y por esta razón, el poder de la mente media no es muy fuerte ni eficaz.

El poder viene de dentro y de arriba, por lo tanto, debemos adquirir una mayor conciencia del interior y de los estados superiores de nuestro ser, si queremos asegurar más poder; y debemos entrar en una armonía tan perfecta como sea posible con la verdadera fuente de poder, siempre que deseemos lograr algo que esté por encima de lo ordinario.

El metafísico medio, consigue resultados en la curación simplemente provocando un cambio mental en el paciente.

El médico medio, obtiene resultados en la mayoría de sus casos a través de la misma ley; pero en ninguno de los dos casos se ha recurrido a un poder superior.

En consecuencia, los resultados obtenidos en tales casos nunca son superiores a la media.

Ocasionalmente, sin embargo, un metafísico que se inclina hacia la conciencia superior, puede tocar temporalmente y en cierta medida el enorme poder interior, y así asegurar resultados casi milagrosos; pero tales experiencias no son numerosas, simplemente porque hemos ignorado el logro de la conciencia espiritual.

Sin embargo, cuando esta conciencia está altamente desarrollada, tales experiencias ocurrirán regularmente, y prácticamente no habrá fracasos en la curación metafísica.

Si usted está en la conciencia espiritual cuando se da un tratamiento metafísico a sí mismo o a otra persona, usted está en contacto con el poder ilimitado, y, en consecuencia,



carga su pensamiento con tanto poder, que cualquier condición física puede ser cambiada por completo.

Cualquier enfermedad física puede ser absolutamente eliminada por el pensamiento correcto, siempre que haya suficiente poder en ese pensamiento.

Esta es una gran verdad que todos deberíamos recordar y comprender plenamente.

Otra verdad igualmente grande, es que el poder ilimitado será dado a su pensamiento, si usted está en conciencia espiritual mientras su pensamiento está siendo creado.

El poder de cada pensamiento aumenta a medida que la conciencia se expande, se eleva y se refina; y refinar la conciencia es ganar una conciencia cada vez más perfecta del alma o espíritu de todo poder.

No es sólo que el pensamiento que empleamos en la curación puede ser aumentado en el poder, a través del desarrollo de la conciencia espiritual; sino que todo el pensamiento incrementará su poder de la misma manera, añadiéndose así inmensamente al poder de la mente y del intelecto.

Al desarrollar la conciencia espiritual, usted agrega calidad, valor y poder a cada talento y facultad que pueda poseer. Su capacidad física y mental aumentará, y su genio se volverá más grande de lo que ha sido antes.

Usted puede pensar que su poder de razonamiento es perfecto, pero la conciencia espiritual se añadirá notablemente a la brillantez de ese poder de razonamiento, y le permitirá entender claramente los problemas, principios y leyes que hasta ahora nunca podría comprender.

Usted puede tener talentos especiales en ciertas líneas que se consideran excepcionales, pero la conciencia espiritual mejorará constantemente esos talentos hasta que



usted será capaz de lograr mucho más de lo que nunca pudo en el pasado.

Debemos recordar, sin embargo, que para asegurar estos resultados mayores, debemos crear el tipo correcto de pensamiento subjetivo en cada caso, a través del cual el poder mayor del interior, se pueda expresar, y no debe permitirse ninguna forma de pensamiento que tienda a interferir con el proceso constructivo.

A partir de estos hechos, es evidente que, sea lo que sea lo que uno intente hacer, primero debe crear el pensamiento subjetivo, porque es el pensamiento subjetivo el único que produce efectos en el sistema.

En segundo lugar, debe crear el pensamiento que produce los resultados exactos deseados; y en tercer lugar, debe desarrollar la conciencia espiritual para dar a su pensamiento tanto poder como sea posible.

El proceso de pensamiento debe llevarse a cabo de acuerdo con las leyes metafísicas exactas, de modo que se pueda formar la causa mental adecuada para cada efecto deseado; y para dar a cada causa mental tanto poder como sea posible, la conciencia debe morar en perfecto contacto y en perfecta armonía con los reinos internos de poder ilimitado.

El secreto es éste: "***Piensa científicamente y dale alma a su pensamiento***".

A través del pensamiento científico obtendrá los resultados exactos deseados, y dando alma a su pensamiento esos resultados serán grandes, incluso extraordinarios a veces.

Cuando intentamos desarrollar ese estado mental interno llamado alma, debemos recordar que el término "***alma***" significa lo real, lo perfecto, lo absoluto y lo ilimitado que existe dentro de todas las cosas.



Es la fuente de todo, y es el fundamento de la existencia misma.

A través del desarrollo de la realización consciente del alma, obtenemos la posesión de ese poder que contiene posibilidades ilimitadas, porque entramos en ese estado de vida más amplio, donde todo es completo, perfecto e ilimitado.

Sin embargo, podamos realizar o no en este momento lo absoluto de lo real, y la realidad de lo ilimitado, podemos empezar donde estamos, y aplicar los tres elementos esenciales que acabamos de presentar, profundidad de sentimiento a cada pensamiento creado, y podemos aumentar el poder de cada pensamiento, viviendo constantemente en esa fe que siente la vida ilimitada dentro de nosotros y a nuestro alrededor.

Cualquiera que sea nuestro campo de acción, encontraremos que los resultados de nuestros esfuerzos aumentarán constantemente, si estos tres elementos esenciales se aplican tan completamente como sea posible.

Muchas personas han tratado de practicar el pensamiento correcto, de acuerdo con las leyes de la ciencia metafísica, pero han fracasado en dar más poder a su pensamiento.

Los resultados, por lo tanto, han sido limitados. El siguiente paso es el desarrollo de la conciencia espiritual, a través de la cual se puede dar mayor calidad, mayor valor y mayor poder a cada pensamiento.

Entonces, no sólo recibiremos lo que deseamos, sino que recibiremos lo mejor en abundancia.



CAPÍTULO 19

USO DEL PODER ESPIRITUAL

Debemos eliminar la idea de que el proceso metafísico requiere un trabajo duro y un esfuerzo extenuante por nuestra parte.

También debemos eliminar la idea de que la cura se realiza mediante el ejercicio del poder personal.

Todo este trabajo es realizado por las fuerzas espirituales superiores que entran en la expresión personal; pero nuestro ser personal no produce esas fuerzas; ni el trabajo personal duro las pondrá en evidencia.

Es la conciencia del lado espiritual de la vida, la que produce la verdadera emancipación y la salud y plenitud absolutas que tenemos en mente; y esto es natural porque sólo lo espiritual contiene la plenitud absoluta.

Lo que no es salud y plenitud no puede producir salud y plenitud, pero como el espíritu es salud y plenitud, la salud y la plenitud perfectas deben manifestarse dondequiera que se exprese el poder de lo espiritual.

Se puede decir con verdad que el espíritu está a la mano, esperando en la puerta de cada mente.

Todo lo que se requiere de nosotros es abrir, y el espíritu entrará, llenando toda la mansión del ser humano con su paz, su poder, su curación y su luz.

Pero abrir la puerta para que entre el espíritu, no requiere un trabajo duro, ni oraciones agónicas, ni esfuerzos que desgarran la mente y el cuerpo, como lo hacen muchos de nuestros esfuerzos personales.

Situarse en la conciencia de la actitud espiritual, es el secreto de la forma más elevada y perfecta de curación, y cuando nos situemos en esa actitud, encontraremos que la paz, la salud, la libertad y el poder vendrán inevitablemente;



porque el espíritu es paz, el espíritu es salud, el espíritu es libertad, el espíritu es poder.

Cuando está en el espíritu de la salud no puede estar enfermo; y estar en la vida real del espíritu, es estar en el espíritu de la salud, porque el espíritu es salud.

Cuando se está en la libertad no se puede estar en la esclavitud; y estar en el espíritu es estar en la libertad, porque todo lo que está en el espíritu debe necesariamente gozar de absoluta libertad.

Cuando tratamos de ayudar a los demás con estos poderes superiores, frecuentemente comenzamos como si fuera un trabajo duro.

Pensamos que tenemos que hacerlo personalmente. Olvidamos que es el espíritu y sólo el espíritu, el que tiene el verdadero poder.

Nuestro trabajo es poner el asunto en manos de la Sabiduría Infinita, del Poder Infinito, del Amor Infinito; y lo hacemos, no a través de duros esfuerzos personales, sino a través de la pura fe espiritual.

No es voluntad del Infinito que alguien sufra dolor o angustia de ningún tipo, sino que es la voluntad del Infinito que todos estén en la perfecta libertad de espíritu y verdad.

Es la voluntad del Infinito que todos estén bien ahora; por lo tanto, quien se ponga en manos del Infinito ahora, será curado en esta misma hora.

A este respecto podemos preguntar si no estamos ya bajo el cuidado de Dios, puesto que vivimos y nos movemos y tenemos nuestro ser en su espíritu; y ¿qué más podemos hacer, entonces, para ponernos en sus manos?

Para responder a esta pregunta, diremos simplemente que ahora estamos en el espíritu del Infinito, ***pero no todos lo sabemos***; y debemos conocer la verdad antes de que la verdad pueda hacernos libres.



Ponernos en manos del Supremo, es entrar conscientemente en la presencia divina, de modo que no nos limitemos a creer en Dios, sino que sintamos la vida y el poder de su espíritu, en cada fibra de nuestro ser.

Donde se siente el espíritu, también se sentirán la paz, la salud y el poder, porque donde se siente el espíritu, allí está el espíritu; y donde está el espíritu, también están la paz y el poder.

Cuando entra en el espíritu siente que lo que desea que se haga se está haciendo, y se está haciendo por un poder que puede hacer todas las cosas.

Cuando cree real y sinceramente que la curación y la emancipación están teniendo lugar en su sistema, abre la puerta para que el espíritu entre; y cuando el espíritu entra, el espíritu hará de inmediato todo lo que deseamos que se haga.

Mientras el espíritu está trabajando, debemos simplemente estar en silencio y recibir, para que el poder del espíritu pueda tomar plena posesión y hacernos cada vez más completos.

Cualquier cosa que deseemos que haga el poder del espíritu, el espíritu procederá a hacerla, siempre que no interfiramos; aunque sí, interferimos con ese trabajo cada vez que pensamos en ello, o cada vez que nos esforzamos, tratando de empujar el poder.

Dejar todas las cosas en manos del Supremo, es dejar todas las cosas en aquellas manos que harán las cosas bien, y que harán justo lo que es mejor para nosotros.

Lo que el Supremo piensa que es mejor para nosotros, nos dará mucho más bien que cualquier cosa que pudiéramos haber planeado para nosotros mismos.

Y aquí debemos recordar que el Supremo no piensa que lo mejor para nosotros sea estar enfermos o con problemas.



Dios piensa que lo mejor para nosotros es ser como Él es, y Él no conoce ni la enfermedad, ni el dolor, ni la pena.

Por lo tanto, cuando se ponga absolutamente en manos divinas, recuperará positivamente la salud y la plenitud perfectas.

Muchos padres piensan: "*Si pongo a mi hijo enfermo en las manos de Dios y pido que se haga su voluntad, es posible que Él quiera llevarse a mi hijo*"; pero no crea esto ni por un momento.

Dios quiere que usted tenga a su hijo. Él no quiere darle tristeza; y si está perfectamente dispuesto, sanará a su hijo para que tanto su hijo como su alegría permanezcan.

Pero debe estar perfectamente dispuesto y no tener dudas.

Todos tenemos el privilegio de vivir nuestra propia vida de manera que ni siquiera el Infinito interfiera en nuestra individualidad; y para poder disfrutar de este privilegio, es necesario que permanezcamos aquí durante mucho tiempo, y que continuemos con salud y libertad durante todo ese período.

A este respecto debemos recordar que no tenemos que dejar el cuerpo para ir a Dios. Dios no tiene que sacarnos del cuerpo para llevarnos a Él, porque Él está en todas partes.

Podemos ir a Dios y estar con Él absoluta y completamente, mientras seguimos viviendo en la forma visible.

Cuando comprendemos esto, nos damos cuenta de lo absurdo que es creer que Dios quiere alejarnos de nuestros amigos afligidos, para tenernos para Él.

La verdad es que Dios no desea privar a nadie de nada, y Su camino nunca dará pena a una criatura viva.

El Infinito está radiante de suprema alegría, y es su voluntad que seamos como Él; pero como somos seres



individualizados, tenemos, por supuesto, nuestra propia voluntad en todos estos asuntos.

Sin embargo, cuanto antes combinemos nuestra voluntad con la voluntad Infinita, antes tendremos la libertad y obtendremos la posesión de lo más alto y mejor que la vida puede dar.

Cuando damos este paso, pronto descubrimos que los caminos de lo agradable y los senderos de la paz, se encuentran sólo cuando nos ponemos sin reservas en Sus manos, y abrimos la puerta para que el espíritu entre y haga todas las cosas bien.

Discernir claramente esta concepción del Infinito, es de extrema importancia si queremos sanar con el poder del espíritu, porque cuanto más completamente entramos en el espíritu, mayor es el poder del espíritu en nosotros; y cuando el espíritu es fuerte en nosotros, entonces es cuando alcanzamos ese estado en el que nuestras oraciones valen mucho.

Cada palabra de verdad que decimos mientras estamos en este poder, tiene curación en sus alas; y todo deseo justo que podamos expresar en esos momentos, se cumplirá con seguridad.

Cuando el médico espiritual se enfrenta a una amenaza de fracaso, hay una tendencia a ponerse ansioso, y la creencia de que se requiere un trabajo más duro surgirá casi invariablemente; pero tales creencias deben ser desechadas de inmediato.

No es un trabajo más duro de nuestra parte lo que se requiere; es más fe en el poder del espíritu, lo que debe buscarse; y esa fe nunca se ve perturbada por las apariencias, sino que permanece hermosamente tranquila, porque sabe.

Es el poder del espíritu el que da la salud y la emancipación.



Nosotros somos los instrumentos a través de los cuales ese poder ha de encontrar su expresión, por lo que debemos colocarnos en ese estado elevado, silencioso y espiritual, a través del cual el poder ilimitado del espíritu puede encontrar su plena y libre expresión.

Nuestra ansiedad es siempre un obstáculo.

Nuestro intenso esfuerzo personal nos saca de las manos del espíritu, y dejamos de ser instrumentos de su poder.

De este modo, el resultado suele ser el fracaso, aunque se podrían haber alcanzado fácilmente notables demostraciones de curación.

Cuando sabemos que el poder del espíritu está siempre a mano, siempre listo para hacer cualquier cosa que deseemos; cuando sabemos que el poder del espíritu es ilimitado y puede hacer todas las cosas; y cuando sabemos que es la voluntad de Dios que todos sean sanados ahora, ¿qué tenemos que temer o por qué estar ansiosos? ¿Qué más necesitamos que esta sublime verdad para darnos una fe sin límites?

Y según sea nuestra fe, así será; por lo tanto, cuando nuestra fe sea ilimitada, toda oración será respondida, todo deseo será cumplido.

Cuando estamos en esta fe perfecta, encontramos el verdadero secreto.

Descubrimos que es el poder del espíritu el que cura; que el espíritu curará siempre que entremos en el espíritu; y que entramos en el espíritu siempre que pasamos por la puerta de la fe espiritual pura, y nos ponemos absolutamente en las manos de la Sabiduría Infinita, del Poder Infinito, del Amor Infinito.

Para llegar a ser un buen médico espiritual, o para aplicar los poderes espirituales dentro de nosotros, en la obtención y el mantenimiento de la salud, hay varios



elementos esenciales fundamentales a los que debemos prestar toda nuestra atención.

Estos son: *la paz, el amor, la fe, la conciencia espiritual y la comprensión de la verdad.*

Cultivar estos cinco elementos esenciales en el grado más alto posible, es ganar la posesión de ese algo dentro de nosotros que no sólo nos dará el poder de realizar y expresar el poder del espíritu, sino que también nos dará el poder de ayudar a otros de la misma manera.

La necesidad de la paz perfecta es evidente, porque sin esa paz no podemos entrar en la realización más profunda de la verdad y la vida.

La mente perturbada habita en la superficie y tiene poco o ningún conocimiento de la realidad absoluta, por lo que no puede comprender ese algo interior que es perfecto y está bien en todo momento.

Lo que realizamos en el interior lo expresamos en el exterior. Por esta razón, todo lo que es necesario para nuestra realización de la perfecta salud interior, debe ser suministrado completamente; y la paz es uno de estos elementos esenciales.

Un tratamiento metafísico nunca debe comenzar hasta que nos hayamos quedado absolutamente quietos en mente y pensamiento, aunque esta quietud no debe ser simplemente una quietud pasiva.

Debe ser un estado en el que se sienta muy quieto y muy fuerte.

Cuando sienta que el poder interior se despierta en paz, estará listo para empezar.

Durante el tratamiento, debe mantenerse la misma actitud de paz, y la sensación de una fuerte calma debe impregnar todo el pensamiento y el esfuerzo.



La actitud de verdadera paz, es una actitud que se puede cultivar en un grado muy alto, porque no consiste simplemente en estar tranquilo.

Es una paz viva, y como la vida es ilimitada, esta paz viva puede profundizarse, y profundizarse por un período indefinido; y cuanto mayor sea la paz, mayor será el poder cuando ese poder se despierte con seguridad, porque entrar en esa paz que es una paz viva, es entrar en la vida superior y en el mayor poder del espíritu.

Antes de poder ayudar a alguien por medios espirituales y metafísicos, debemos lograr una unidad espiritual entre nosotros y aquellos a quienes deseamos ayudar.

Debemos entrar en su mundo, por así decirlo, y sentir que estamos en perfecto contacto con su ser interior y verdadero.

Debemos ser capaces de tocar espiritualmente la vida perfecta dentro de ellos, antes de poder despertar esa vida, y es el despertar de esa vida lo que tenemos en mente.

La vida perfecta en el interior, es salud y plenitud, por lo tanto, cuando la vida interior, la vida más abundante, toma posesión de la persona, toda fase de enfermedad o dolor debe desaparecer.

Para entrar en unidad espiritual con otra mente, o para producir una perfecta unidad entre la vida exterior y la vida interior en nosotros mismos, el amor es el secreto, porque el amor es unidad espiritual.

Nadie puede sanar en ninguna medida, o realizar el poder del espíritu en sí mismo, a menos que ame mucho; ame a todos, y ame con todo el corazón y el alma.

Pero a este respecto debemos recordar que el amor espiritual puro, no está en absoluto relacionado con la simpatía ordinaria.



La simpatía ordinaria simpatiza con la enfermedad y la angustia, y entra en el mundo de la discordia y el dolor, haciendo así que el mal sea más real de lo que antes parecía.

Esto, sin embargo, nunca se hace a través del verdadero amor espiritual.

Este amor simpatiza con lo divino en el ser humano, y esto hace que lo divino parezca más real y mucho más fuerte de lo que parecía antes.

El resultado es que el lado verdadero y perfecto del ser humano es reconocido y aceptado como real.

Cuando el ser humano reconoce la divinidad en su interior, admite las cualidades divinas en su conciencia; y lo que se admite en la conciencia se expresa en la persona.

Por consiguiente, al reconocer lo divino que hay en nuestro interior, todo lo que es verdadero, todo lo que es real, todo lo que es sano y todo lo que es perfecto en el alma del ser humano, será llevado a una expresión real y tangible.

La nueva vida entra así en el cuerpo, y como esta nueva vida es salud, toda enfermedad debe desaparecer.

Cuando la salud llega, la enfermedad ya no existe; y la salud llega siempre que la vida interior se despierta y se expresa.

La misión del verdadero amor espiritual es, por lo tanto, muy elevada, y lo que es más, es indispensable para esta gran obra.

No se puede curar a nadie sin entrar en una unidad espiritual con la vida del alma de esa persona; y esta unidad sólo se alcanza a través del amor espiritual puro.

El amor del que hablamos es impersonal, un amor que puede amar a toda criatura sin esfuerzo, y sin importar la apariencia o las condiciones actuales de vida.



La persona, por lo tanto, que tiene tal amor, es una bendición perpetua para todo el mundo, y podría sanar en cualquier momento con sólo desearlo.

La necesidad de la fe en este sentido, es tan evidente que no es necesario decir por qué debemos tener fe para sanar; pero se podría y debería decir mucho sobre el verdadero significado de la fe.

La fe no es una mera creencia, sino un don. Es un estado mental elevado que trasciende todas las limitaciones y discierne lo real, lo perfecto y lo bueno en todas partes.

La fe sabe que todo es posible, porque tiene el poder de ver y comprender la vida y el poder ilimitado que actúa en el ser humano y en todo lo que le rodea.

La fe hace que todas las cosas sean posibles porque despierta lo más grande, lo más amplio y lo superior en el ser humano.

Nadie puede fracasar que tenga fe, porque la fe da a la mente toda la sabiduría y todo el poder que es necesario para realizar el objeto en vista.

La fe tiene reservadas constantemente cosas más grandes, y mantiene la mente al borde de revelaciones más elevadas y de experiencias más bellas cada día.

Tener fe es vivir en las alturas, y ascender constantemente a mayores alturas.

Cuando llega la fe, toda la desesperación, todo el desánimo y todas las decepciones desaparecen para siempre.

Ninguna condición oscura puede permanecer después de que la fe ha tomado posesión, porque la fe demuestra positivamente a la mente, que todas las cosas son posibles, que podemos lograr lo que hemos emprendido, que el destino está en nuestras propias manos, y que el futuro es tan brillante como podemos desear hacerlo.

En la curación metafísica y espiritual, la fe no se inquieta por los síntomas amenazantes, porque sabe que hay un poder



a mano que puede poner en fuga todo tipo de síntomas y enfermedades a la vez.

En esta convicción la fe trabaja, en consecuencia no puede fallar. La fe ve al ser humano real y sabe que el ser humano real está bien, por lo tanto no hay nada que temer, nada que cause ansiedad o inquietud.

Lo que sabemos interiormente, de eso nos hacemos conscientes; y de lo que nos hacemos conscientes, eso expresamos en mente y cuerpo.

Por lo tanto, saber que el ser humano real está bien, es traer la salud y el poder del ser humano real en el ser humano personal; y puesto que la fe sabe que el ser humano real está bien, cualquiera que tenga fe, se curará en consecuencia a través de la fe.

La conciencia espiritual es la conciencia del alma, lo divino en el ser humano, o lo que ha sido creado a imagen de Dios.

El valor de esta conciencia, no sólo en el trabajo de curación y emancipación, sino en todos los logros importantes o más elevados, así como en el desarrollo ulterior del ser humano, se hace muy evidente cuando nos damos cuenta de que sólo aquellas cosas de las que somos conscientes, encuentran su expresión a través de nosotros.

La gran verdad de que el ser humano es creado a imagen y semejanza del Infinito, es el fundamento de la metafísica espiritual pura; y de esta gran verdad concluimos que el ser humano es en realidad lo que Dios es.

No es que el ser humano sea igual a Dios, porque Dios es infinito, mientras que el ser humano es individualizado; pero los mismos atributos y cualidades que existen en el Infinito existen también en el ser humano -el ser humano real-.

Ser consciente del ser humano real, y saber y sentir que usted mismo es el ser humano real, es tener conciencia espiritual.



Tiene conciencia espiritual cuando sabe que es un ser espiritual.

Muchas personas creen que tienen alma; otras creen que son almas; pero esto no es suficiente.

Debe sentir realmente que es un alma; y este sentimiento debe estar basado en la comprensión consciente real.

Cuando sabe que es un ser espiritual; cuando sabe que has sido creado a semejanza de Dios; cuando sabe que vive en un mundo espiritual; cuando sabe que es uno con el Infinito, y que es en su ser real perfecto, bueno, verdadero y absolutamente completo, como lo es Dios; entonces ha alcanzado la conciencia espiritual.

Esta conciencia no es un mero intelecto, sino una comprensión que se siente y se conoce sin la ayuda de los procesos intelectuales ordinarios.

No es algo a lo que se llega a través de la razón lógica, sino que llega como una iluminación especial, a la mente que se ha desarrollado hasta ese estado necesario.

Cuando se hace plenamente consciente de su naturaleza espiritual, entra en la plenitud, la vida, la paz y el poder de la mente.

Ya no vive en condiciones de discordia, enfermedad, debilidad o confusión.

Ha entrado en el mundo perfecto que lo impregna todo, y se ha apropiado de todos los estados elevados del mundo perfecto.

Crear en el espíritu y ser consciente del espíritu, son dos estados mentales totalmente diferentes.

Muchos dependen del primero, y dependen en vano.

Es este último el que debemos asegurar.



Ser consciente del espíritu es estar en el espíritu; y estar en el espíritu es estar en paz, salud y poder, porque el espíritu es paz, salud y poder.

Cuando alcanza la conciencia espiritual, sabe que es uno con el Infinito, y saber esto, es seguramente lo más grande del mundo.

Saber que vive, se mueve y tiene su ser en el Supremo; que está tan cerca de Dios que Dios está más cerca que la respiración; saber que es inseparable de Dios; y que nunca, nunca será separado de Su vida o Presencia, sino que continuará siendo uno con Él a través de toda la eternidad; saber esto, es saber lo que es más grande que todas las otras cosas en el mundo.

Es un pensamiento demasiado hermoso para que la lengua pueda describirlo, y muchos creen en este pensamiento porque es muy hermoso; pero cuando entre en la conciencia espiritual sabrá absolutamente que este pensamiento es la verdad; y esa sola comprensión debería ser suficiente para inspirar a cada mente a buscar las alturas espirituales en este mismo día.

El valor de la conciencia espiritual en la curación, se encuentra en su poder para iluminar la mente con la luz de la verdad real, y así revelar al ser humano como sí mismo.

El ser humano común mira el cuerpo y lo llama como sí mismo.

Mira las creencias y las opiniones que ha heredado y las llama su luz y su entendimiento.

El resultado es que el ciego guía al ciego, las ilusiones mentales y las falsas creencias crean más ilusiones y falsas creencias, perpetuando así la discordia, la enfermedad y el fracaso.



Cuando llega la conciencia espiritual, el ser humano descubre que no es el cuerpo ni la mente, sino que es un alma eterna, un ser espiritual, la exacta semejanza del Infinito.

Descubre que no está enfermo, ni débil, ni depravado, sino que tiene en la realidad de su ser, la pureza de Dios, la salud de Dios, el poder de Dios, la luz de Dios.

Descubre que aunque se manifiesta en un universo visible, en realidad vive en un universo espiritual; y aprende que este universo espiritual es el reino de los cielos que está dentro de todos y dentro de todo.

En otras palabras, es el verdadero mundo de Dios, en el que todo está bien, siempre bien.

Cuando el ser humano descubre que en realidad está viviendo ahora en un mundo espiritual donde todo es perfecto y absolutamente bueno, se da cuenta de que todo debe estar bien con él; y esta es la verdad que puede hacerle libre.

Cuando el ser humano se hace consciente de la gran verdad de que todo está bien con él ahora, porque es la imagen de Dios, y está viviendo en el mundo de Dios, donde todo está bien, las evidencias contrarias de los sentidos deben ser tratadas.

Lo real y lo aparente se contradicen con frecuencia.

En todo caso, parecen hacerlo; y para establecer una paz perfecta en todo el sistema, debe asegurarse la armonía entre el exterior y el interior.

Esto requiere una clara comprensión de la verdad, tanto espiritual como intelectual, porque lo que es verdadero para la conciencia espiritual, debe ser verdadero para la razón objetiva; y será verdadero para la razón objetiva, cuando la mente pueda ver la verdad tan claramente que sea posible una perfecta e inmediata discriminación entre lo verdadero y lo falso.



Cuando vemos la verdad con claridad, la luz de la verdad llena tanto la mente, que no hay lugar para la oscuridad. Incluso la razón se ilumina, aceptando de forma concluyente lo que el espíritu tiene que revelar.

Uno de los mayores elementos esenciales para asegurar la emancipación del ser humano personal, es poder demostrar a los sentidos y a la mente exterior, que el ser humano real está bien, porque tan pronto como el ser humano exterior reciba esta verdad, no habrá nada que perpetúe la enfermedad.

La enfermedad y la discordia pueden vivir en el sistema humano sólo mientras sigamos reconociendo su existencia.

La enfermedad no existe por sí misma ni de sí misma. Es un efecto; y la causa subyacente de la enfermedad, es la creencia de que el ser humano es un ser material, sujeto a toda clase de males.

Por lo tanto, cuando se demuestre a través del intelecto, y a cada fase de la conciencia, que el ser humano es un ser espiritual, y que siempre está absolutamente bien, la mente exterior ya no creará falsas creencias; y cuando las falsas creencias dejen de existir, el efecto de la falsa creencia, es decir, la enfermedad, también debe dejar de existir.

Las falsas creencias, creadas por la mente exterior, son las causas de las condiciones de enfermedad que llenan el cuerpo; en consecuencia, cuando la mente exterior discierne la verdad, de que el ser humano real está bien, ya no se crearán falsas creencias sobre el ser humano.

El resultado es que la causa de la enfermedad desaparece, y por lo tanto la enfermedad misma debe necesariamente desaparecer también.

Se ha dicho que los sentidos deben estar cegados si queremos ver la verdad espiritual pura, y que la razón debe mantenerse en suspenso cuando intentamos comprender la realidad del espíritu; pero esto no es cierto.



Los sentidos físicos pueden ser entrenados para trabajar en armonía con los sentidos espirituales, y la razón puede ser educada para corroborar las revelaciones de la conciencia espiritual.

El universo es uno con muchas partes, pero dentro de cada una de ellas, encontramos el espíritu, un espíritu eterno, puro y perfecto.

El ser del ser humano es uno con muchas partes y todas las partes son necesarias entre sí, y cada parte tiene una base espiritual.

Cuando todas las facultades del ser humano están entrenadas para funcionar correctamente, todas trabajarán juntas para demostrar la única verdad.

Las facultades espirituales reconocerán el lado físico de todas las cosas, y las facultades físicas podrán demostrar la realidad del lado espiritual de todas las cosas.

Esta es la verdadera armonía del ser, cuando todas las partes del ser trabajan juntas para la vida más grande y el bien mayor.

Los sentidos no deben trabajar contra el espíritu; tampoco debemos imaginar que los sentidos no son nada a los ojos del espíritu.

Cuando los sentidos se niegan a reconocer el espíritu, no están debidamente entrenados; y aquella razón que no puede demostrar lógicamente la existencia del espíritu, carece de verdadero cultivo.

En la comprensión de la verdad, por lo tanto, están implicadas tres cosas:

.-Primero, conocer lo real, lo que es eterno y absolutamente perfecto;

.-Segundo, conocer la naturaleza y el propósito exacto de lo temporal; y



.-Tercero, conocer la ley a través de la cual el interior y el exterior pueden trabajar como uno para el mayor bien del ser humano.

Combinar estos tres elementos esenciales en la comprensión de la verdad, puede parecer una empresa demasiado grande para la mente promedio; pero es muy simple, y cuando se logra, todo el mundo del ser humano se ilumina.

Todo se aclara, pues puede ver las cosas tal como son. Ver las cosas tal como son en sí mismas es conocer la verdad; y conocer la verdad es ganar libertad, armonía, salud y paz.

Para simplificar la comprensión de la verdad debemos basar todo el pensamiento en la afirmación de que el ser humano es un ser espiritual, creado a semejanza del Infinito, y que cada parte de la mente y del cuerpo del ser humano ha sido creada con el propósito de desplegar perpetuamente las cualidades y atributos divinos, que son inherentes al espíritu del ser humano.

Al comprender que el ser humano mismo es perfecto, absolutamente bueno, y todo entero, todo pensamiento será el pensamiento de la verdad, y producirá sólo condiciones verdaderas en la vida del ser humano.

Tratando de unir todos los sentidos y facultades, físicas y espirituales, en el único propósito de construir una vida más grande, se establecerá una completa armonía.

Se establecerá una armonía completa en toda la entidad humana, y el interior y el exterior se convertirán en uno.

El resultado no sólo será la salud perfecta y la integridad del cuerpo y la mente, sino también el desarrollo de un alma más grande y más hermosa.



CAPÍTULO 20

CÓMO ENTRAR EN EL SILENCIO

El uso correcto de lo que se llama el silencio, es muy importante, tanto en la prevención como en la cura de los males humanos, y hay varias razones para ello.

Para prevenir enfermedades y mantener una salud continua, es necesario que el sistema humano esté lleno de energía vital.

La mayoría de las personas, sin embargo, desperdician más de dos tercios de la energía generada en sus sistemas, de modo que nunca poseen la cantidad necesaria para una salud perfecta.

La causa de este desperdicio se encuentra en la falta de equilibrio, o en una condición de agitación nerviosa en la mente y el cuerpo, que es casi continua en la mayoría.

Para eliminar esta condición y lograr esa perfecta calma y serenidad que es necesaria para el equilibrio y la conservación de la energía vital, el uso del silencio se hace absolutamente necesario.

En la cura de la enfermedad a través de métodos metafísicos, el uso del silencio es de vital importancia por dos razones:

.-En primer lugar, el sistema debe ser llevado a un estado de paz, armonía y serenidad, a fin de dar a la naturaleza suficiente energía con la que restaurar el verdadero orden de las cosas;

.-En segundo lugar, cuando la mente está en los estados más profundos y serenos del silencio, el poder de construcción del pensamiento correcto, la afirmación y el pensamiento sano, va más profundamente en la vida subconsciente, produciendo así resultados mejores y más inmediatos.



La actitud del silencio, es un estado bastante distinto de la actitud mental habitual, y por lo tanto la mayor parte de la raza humana, no ha llegado a ese estado de conciencia que es necesario para producir el silencio.

Pueden estar físicamente tranquilos a veces, pero el sistema nervioso rara vez está absolutamente quieto, y la mente suele moverse según la llamada de la sugestión externa, independientemente del intento de control del individuo.

Tal es la condición de la mayoría; de hecho, es la condición, más o menos, de casi todos.

Las excepciones son muy pocas, y en esas excepciones la actitud más deseable de la que hablamos, no se ha alcanzado en un grado perfecto.

Tenemos muchas mentes que pueden estar quietas a veces, y así conservar más su poder, pero no viven habitualmente en la actitud silenciosa y bien dispuesta.

Sin embargo, el grado de quietud y aplomo que han alcanzado, les permite ocupar las posiciones más altas e importantes del mundo.

El verdadero poder del silencio se encuentra, *primero*, en la conservación de la energía, como ya se ha dicho, y *segundo*, en la conciencia más profunda del poder.

Sabemos que la generación de energía en el sistema, aumentará a medida que seamos más profundamente conscientes del poder, y que esta conciencia más profunda sigue invariablemente al pensamiento profundo; pero no es posible pensar profundamente, mientras la mente esté en caos.

La confusión de la mente tiende a hacer que el pensamiento sea superficial, mientras que la armonía y la paz, tienden a hacer que el pensamiento sea profundo y elevado.



Por consiguiente, es la mente quieta la que alcanza la mayor comprensión de los principios, las leyes y las grandes verdades; no la mente inactiva, sino la que combina la acción elevada con la quietud profunda.

Por lo tanto, siempre que haya confusión en la mente, nunca debemos intentar resolver problemas que requieran un juicio agudo, y nunca debemos tomar resoluciones importantes ni conclusiones finales, mientras estemos alterados o perturbados.

Sin embargo, no sólo el pensamiento profundo, la comprensión y la verdad llegan a la mente silenciosa.

Como se ha dicho anteriormente, el aumento de poder viene de la misma manera.

Todos los psicólogos admiten ahora que el lado subjetivo de la mente, es el gran depósito del que proceden las aguas de la vida, el poder y el pensamiento, y tan grande es lo subjetivo que su suministro es inagotable.

En consecuencia, si queremos hacer brotar más abundantemente la vida y el poder del interior, debemos entrar más profundamente en la vida interior; o, en otras palabras, la mente exterior de la acción, debe entrar en contacto más estrecho con la mente interior del poder y la vida.

El motor eléctrico recibirá toda la energía que pueda necesitar para realizar su trabajo cuando esté conectado con la dinamo.

De la misma manera, cuando conectamos la mente exterior -la mente que hace cosas- con la fuente interior de poder, se recibirá suficiente energía para realizar cualquier cosa que deseemos.

Esto es perfectamente racional, porque se ha demostrado de forma concluyente, que la mente subjetiva o subconsciente es inagotable.



Por lo tanto, la mente exterior puede recibir tanto poder como pueda utilizar, siempre que esté debidamente conectada con la fuente -el gran interior-.

Reunir la mente exterior y la mente interior, para que la segunda pueda dar plenamente y la primera recibir plenamente, es el alto arte del que hablamos, y suele llamarse entrar en el silencio; pero el resultado del silencio es más que eso.

Mediante el cultivo de la actitud silenciosa, no sólo establecemos una perfecta unidad con la mente que trabaja y la mente que suministra el poder; también desarrollamos ese perfecto aplomo que impide el desperdicio de poder.

Recibir más poder de lo subjetivo, y utilizar adecuadamente todo este poder en lo objetivo, es el doble propósito; y ambos se logran a través del silencio.

El hecho de que la persona promedio desperdicia más de dos tercios de la energía generada en su sistema, es un hecho que necesariamente debe causar el más profundo interés posible en este tema; y el hecho de que la falta de equilibrio es la causa principal de este desperdicio, necesariamente hará que todo el mundo tome la práctica del silencio que tiene mejor salud y mayores cosas en vista.

No hay ningún beneficio en ganar más poder desde el interior, mientras no seamos capaces de conservarlo y emplearlo adecuadamente en el exterior.

El cultivo del equilibrio, por lo tanto, se convierte en una necesidad absoluta en todo este trabajo.

Por equilibrio no entendemos la inacción, sino la acción perfecta y armoniosa.

Es un estado en el que todas las fuerzas y elementos del ser trabajan juntos para la construcción.

No se desperdicia ninguna energía. Todo se emplea provechosamente en la construcción del cuerpo, la mente, el carácter o el talento.



En la actitud de equilibrio se dé cuenta de que tiene plena posesión de todas las fuerzas de su ser, y que tiene pleno control sobre ellas, no por tratar de controlarlas, sino en virtud del hecho de que está en la actitud de equilibrio.

Estar en actitud de equilibrio es controlarse a sí mismo sin tratar de hacerlo.

En la actitud nerviosa, inquieta y perturbada, sus fuerzas le abandonan y es siempre más débil, pero en la actitud de equilibrio sus fuerzas se acumulan en el sistema, y a veces hasta tal punto que se siente como si fuera un imán viviente.

Debe ser ciertamente evidente para todos, que semejante acumulación de energía, con un conocimiento relativo a su correcta dirección de uso y desarrollo, puede engrandecer cualquier mente y hacer que el cuerpo se llene de salud, vigor y virilidad.

Hay muchas mentes que piensan que están bien preparadas y que simplemente están tranquilas en un sentido físico.

Por lo general, encontrarán diversos estados de inquietud en la mente que son tan dispendiosos como la confusión tangible en la superficie.

Esa persona que vive en constante agitación nerviosa no es peor que el individuo tranquilo que tiembla por dentro. Ambos carecen de aplomo, y ambos están lanzando sus preciosas energías a los vientos.

Para alcanzar el aplomo no debemos simplemente entrar en un estado mental silencioso todos los días, durante un período de tiempo definido, sino que debemos cultivar un estado de quietud al vivir, pensar, actuar y hablar.

Hay que hacer un esfuerzo especial para hacer todas las cosas con armonía y en orden. Poco a poco, la actitud de aplomo se establecerá más profundamente, hasta que en poco tiempo, podamos sentir realmente el aplomo; y



encontrar una alegría mayor, que en el sentimiento de aplomo sería difícil.

Tomar un breve período cada día para el pensamiento silencioso y la comprensión más profunda, es de la más alta importancia, pero hacer una práctica de estar mentalmente quieto justo antes de proceder con cualquier trabajo en particular, es de mayor importancia aún.

El verdadero propósito del silencio, es el desarrollo del arte de pensar y trabajar constructivamente.

Sin embargo, es un hecho bien conocido que se pueden obtener muchas experiencias nuevas y estados de conciencia más elevados, mediante el cultivo de un estado mental elevado y sereno.

Aunque esto sea cierto, cabe preguntarse si se gana algo conquistando nuevos mundos, mientras los mundos en los que ya vivimos permanecen sin desarrollar.

Cuando aprendemos a pensar y a trabajar de forma constructiva, podemos sacar tanto provecho de esta vida, de este presente estado de conciencia, que no tendremos ocasión de pensar en otros reinos durante algún tiempo.

Entonces, también es bueno recordar a este respecto, que no podemos tomar posesión de nuevos mundos mentales, hasta que nuestros mundos actuales nos hayan dado toda la vida, todo el poder y todo el valor que poseen.

Desarrollar esa actitud mental en la que toda acción se vuelve constructiva, por lo tanto, debe ser el objeto del silencio, y para promover este objetivo, el silencio no debe ser practicado con el propósito de volverse inactivo, sino con el propósito de volverse equilibrado mientras se está en acción.

Muchos han tomado momentos de silencio con el propósito de aquietar todas las acciones, y esto puede ser necesario a veces, pero encontraremos que no habrá ocasión



para la inacción mental absoluta, cuando todas las acciones de la mente estén en equilibrio.

La mente bien dispuesta, nunca se siente agotada, ni es natural que lo haga.

El motor eléctrico sigue estando lleno de energía mientras esté bien conectado a la dinamo.

Del mismo modo, una mente bien equilibrada, estando en perfecto contacto con la fuente inagotable de poder en su interior, y al mismo tiempo desarrollando constantemente el poder ya en acción, no puede sentirse de otro modo más que llena de energía en todo momento.

La única razón por la que nos sentimos agotados, es porque salimos del aplomo, cuando trabajamos; y para evitarlo, no debemos limitarnos a practicar el silencio en una habitación a solas; también debemos vivir, pensar y trabajar con la actitud tranquila y serena.

Estar en el silencio no es estar en un estado de letargo, sino sentir que se está en perfecto contacto con la plenitud de la vida y la verdadera expresión de esa vida, que es siempre tranquila, fuerte y serena.

El silencio es un estado de conciencia que une lo exterior con lo interior, y que mantiene la vida exterior en una actitud tal, que todo es armonía y verdadera expresión.

La actividad más elevada sólo es posible en la conciencia silenciosa, y el mejor trabajo se realiza siempre en tal estado.

Se puede estar muy activo en el cuerpo y, sin embargo, estar en el silencio; se puede estar en medio de la confusión y, sin embargo, estar en una calma mental tan perfecta que no se perturbe en lo más mínimo.

No sólo es posible estar en el silencio de la calma y la serenidad en todo momento, sino que es el único estado verdadero en el que se puede vivir, pensar o actuar; y alcanzar este estado, es uno de los mayores elementos esenciales para la salud perfecta.



El uso de afirmaciones fuertes, positivas y constructivas, es el más efectivo cuando la mente está en el silencio, o en un estado tranquilo de sentimiento profundo.

Para asegurar los mejores resultados del uso de afirmaciones, coloque la mente en una actitud tranquila y piense pacíficamente en los estados de sentimiento más profundos que pueda concebir en su mente.

Siéntese cómodamente en una habitación tranquila, solo si es posible, aunque esto no es absolutamente necesario.

Puede entrar en este estado de calma y profunda tranquilidad en cualquier lugar o en cualquier momento en que esté solo o en compañía de almas afines.

Cuando sienta que se está aquietando interiormente, proceda a repetir sus afirmaciones.

Tome una serie de buenas afirmaciones que declaren la salud y la fuerza actuales de todo su ser, y repita cada una de ellas varias veces, con un sentimiento profundo y sereno.

Piense que la verdad de cada afirmación entra directamente en lo más profundo de su sistema, impregnando y haciendo vivir con salud y plenitud cada átomo del mismo.

Luego grabe profundamente en su mente el hecho de que lo que afirma es verdad, y se dará cuenta cada vez más de la vida y la presencia, a través de usted mismo, de esa verdad que hace libre al ser humano.

Para aquellos que han emprendido el desarrollo de la naturaleza superior en el ser humano, que necesariamente incluye la salud física, la plenitud mental y el poder personal, el silencio se encontrará indispensable, pero el significado exacto y el propósito del silencio, no es generalmente entendido.

Para un gran número de personas significa simplemente silencio, es decir, estar callado; pero de todas las acciones, el estado de silencio es el más activo.



Para otros el silencio significa un contacto interior con las fuerzas psíquicas del ser humano, pero aquí debemos recordar que el estado silencioso al que nos referimos, no tiene absolutamente nada que ver con esas fuerzas.

La mayoría posiblemente cree que entrar en el silencio es no pensar en nada, mantener la mente en un perfecto blanco y estar mentalmente inmóvil de forma absoluta; pero hay más pensamiento real en el estado de silencio, que en cualquier otro estado mental que se pueda producir en la mente.

Entrar en el silencio es entrar en la conciencia de lo absoluto; obtener la realización más perfecta posible del poder real, la sabiduría real, la integridad real, la virtud real, la armonía real, la pureza real, la salud real, la felicidad real, la capacidad real, el talento real, el genio real y la grandeza real que está latente en el ser humano.

Entrar en el silencio no es sólo entrar en el subconsciente, sino poner la mente en contacto con la vida absoluta, que constituye el alma misma del subconsciente. En otras palabras, entrar en el silencio es poner la mente en perfecto contacto con la fuente de todas las cosas.

El propósito del silencio, por lo tanto, es penetrar en lo más grande, lo mayor y lo más perfecto, que está latente en el ser humano, para que la mente pueda ser consciente de lo ilimitado que existe en el interior.

Que hay un poder ilimitado en el ser humano es fácilmente demostrable, y que el ser humano tiene dentro de sí la capacidad de comprender una sabiduría cada vez mayor y sin fin, es evidente para todos los que han estado en contacto con el estado cósmico; y entrar en el silencio es entrar en este inmenso campo de sabiduría y poder -el cósmico o el universal-, el mar ilimitado de la vida absoluta que impregna todas las cosas.



El silencio se llama silencio, porque la mente exterior debe aquietarse antes de que la conciencia pueda entrar en el estado interior del silencio, pero la conciencia misma en esos momentos, se vuelve más activa de lo que era antes, aunque es una acción tan perfecta en armonía y en ritmo, que sólo puede ser discernida por las percepciones más finas del sentido interior.

Entrar en el silencio, es entrar en la cámara más interna de la mente y cerrar la puerta.

Lo externo es eliminado en cierta medida del pensamiento y la atención; pero un error que debe evitarse es tratar de excluir lo externo por completo.

Muchos lo hacen y fracasan, y la razón es simple: cuando uno trata de excluir lo externo, dirige la atención hacia lo externo.

Se resiste a lo externo y, por lo tanto, hace que las acciones de la mente se desplacen hacia la superficie del pensamiento y el sentimiento.

Sin embargo, para entrar en la cámara más interna de la mente, las acciones de la mente deben alejarse de lo externo hacia lo interno.

Al tratar de entrar en el estado de silencio, no se debe prestar atención a los pensamientos que pueden tratar de entrar desde fuera, ni a la tendencia de la mente a vagar por todo el universo.

Al entrar en el silencio, no nos preocupan los pensamientos de la mente exterior, y no debemos tratar de aquietarlos.

Tales intentos sólo harán que la atención salga a la superficie y se dispersen sus energías por donde la mente decida vagar.

No es posible aquietar la mente exterior tratando de hacerlo. La tendencia de la mente a vagar, sólo puede



eliminarse entrenando la conciencia para que entre en contacto constante con el silencioso y pacífico interior.

Cuando toda la atención se concentra en el pacífico interior, todas las acciones de la mente se volverán serenas sin que se haga ningún esfuerzo para que lo sean; y éste es el único método perfecto para eliminar la tendencia a vagar de la mente.

Para entrar en el silencio, imagine que la vida absoluta impregna todas las cosas en un plano interno y más fino, e imagine que esta vida es la forma más elevada de actividad, aunque al mismo tiempo está absolutamente quieta.

Luego concentra la atención en esta actividad elevada y quieta que impregna todo su ser.

Pensar en esta vida absoluta dentro de ti, y dentro de cada fibra de su ser, visible o invisible, como si estuviera activa y quieta en el grado más perfecto, hará que la mente se interese profundamente en esa vida; y es el interés profundo lo que produce la concentración perfecta.

Concentrarse perfectamente en la elevada y quieta actividad interior, hará que en pocos momentos la mente entre en ese estado de elevada y quieta actividad, y entonces estará en el silencio.

La conciencia del estado de silencio tiene cualquier número de grados, desde la más pequeña percepción del silencio hasta la plena realización del propio estado absoluto.

La entrada en el silencio es, por tanto, un proceso de crecimiento y desarrollo que prácticamente no tiene fin.

Este hecho se hace evidente cuando nos damos cuenta de que el silencio no es simplemente estar quieto en la mente y el cuerpo, sino la ascensión perpetua de la conciencia hacia el absoluto.

Cuando la conciencia crece en la comprensión de la vida silenciosa, entonces la mente y el cuerpo se volverán gradualmente más serenos.



Las fuerzas de la mente y del cuerpo se moverán más pacíficamente y más armoniosamente, y también se volverán mucho más finas y mucho más fuertes.

Se evitará prácticamente todo desperdicio de energía. El sistema humano tendrá, por lo tanto, un poder ilimitado a su disposición.

A primera vista, el silencio puede parecer un proceso puramente esotérico, que no tiene ningún valor en la vida práctica, pero una comprensión más clara del propósito del silencio. demostrará de manera concluyente que es absolutamente necesario para obtener los mejores resultados en cualquier forma de vida, pensamiento o acción.

En la persona promedio, la superficie de la vida es más o menos como el mar ondulante, turbulento, salvaje y tormentoso; pero en las profundidades reina siempre la calma absoluta; y el problema es si una persona desea extraer su poder, su pensamiento y su vida de la discordia y la confusión en la superficie, o ir a las profundidades de la vida, donde el poder es inmensamente fuerte, el pensamiento claro y la comprensión prácticamente sin límites.

Sea lo que sea, lo que una persona emprenda en la vida, necesita un pensamiento claro, un juicio tranquilo, una personalidad serena y bien dispuesta, armonía en la acción, una concentración perfecta y todo el poder mental que pueda conseguir, pero sólo a través del silencio se pueden proporcionar estos elementos esenciales.

Cuando nos damos cuenta de que el propósito del silencio es abrir la mente cada vez más a las posibilidades ilimitadas que existen en la vida real del ser humano, comprendemos perfectamente por qué el silencio puede dar mejor salud al cuerpo, una armonía más perfecta a la personalidad, mayor poder a la mente, un pensamiento más claro a la mentalidad, mayor brillantez al intelecto y mayor capacidad a cualquier facultad o talento.



Practicar el silencio es entrenar la mente para aprovechar la grandeza que está latente en el ser humano; para romper constantemente los límites; para trascender lo limitado; y para vivir cada vez más en ese poder que hace que todas las cosas sean posibles.

Practicar el silencio es presionar constantemente hacia cosas más grandes, porque entrar en la conciencia más perfecta de esa vida absoluta que impregna todas las cosas, es ganar la posesión de esa vida que produce cosas más grandes.

En otras palabras, practicar el silencio es aprender a utilizar en la vida práctica la sabiduría y el poder del ser superior.

Al entrar en el silencio, no se debe intentar que la mente se quede en blanco. Intentar hacerlo es pervertir las acciones de la mente, porque no es posible dejar de pensar.

Vivir es pensar, y como no se puede suspender la vida, tampoco se puede suspender el pensamiento.

El que trata de poner su mente en blanco, no hace más que dirigir su atención a las ideas que pueda tener de la nada, y por tanto pensará tanto en esas ideas como en las cosas tangibles.

El resultado de tal pensamiento será la formación de una serie de condiciones falsas en la mentalidad, condiciones que interferirán directamente con el pensamiento claro y consecutivo.

Al entrar en el silencio, no piense en fuerzas místicas. Entrar en esas fuerzas no es entrar en la vida del absoluto, y el propósito del silencio es ir directamente a esa vida que es absoluta.

Entrar en el silencio no es entrar en los llamados grados más finos de las fuerzas o vibraciones mentales, sino entrar en la conciencia de aquellos principios y leyes, través de los cuales, las fuerzas más finas y poderosas, pueden ser llevadas a la acción pacífica y armoniosa.



Cuando la atención está centrada en diferentes fuerzas o estados del ser, la mente no puede entrar en la conciencia del principio que subyace en esas fuerzas o estados; por lo tanto, para entrar en el silencio, debemos volver la atención a la vida absoluta de inmediato, y continuar manteniendo la atención en esa vida, interesándonos profundamente en la perfecta calma y la elevada acción de esa vida.

En lugar de tratar de evitar que la mente piense, proceda a pensar en lo real, lo digno y lo superior que está latente en cada parte de la mente y de la vida.

Proceda a formar concepciones mentales más elevadas y perfectas de lo real, lo ilimitado y lo absoluto, y trate de comprender esa grandeza que es, esa armonía que es armonía, esa salud perfecta que es salud perfecta, esa fuerza y esa plenitud que es fuerza y plenitud.

Cada paso en esa dirección, significa un grado más en el estado de silencio, el estado de la vida absoluta; y cada paso dado en la conciencia de ese estado, hará que la personalidad sea más poderosa y más serena, mientras que la mente se hará más grande en capacidad y más brillante en pensamiento.

Al entrar en el silencio, debe evitarse toda ansiedad, y ningún sentimiento debe ser sentimental.

Toda tendencia hacia lo emocional hará que la mente se confunda con las fuerzas psíquicas, mientras que la ansiedad hará que la mente piense demasiado en los resultados tangibles que se desean, en lugar de dirigir toda la atención a ese poder que puede producir cualquier resultado deseado.

Para entrar en el silencio, mantenga el ojo mental sólo en el gran interior, y piense sólo en la vida absoluta -la vida que está en perpetua acción- acción que es inmensamente fuerte, muy elevada, pero absolutamente quieta.



CAPÍTULO 21

USO DE LAS AFIRMACIONES POSITIVAS

En la aplicación de los principios y métodos de la metafísica para la prevención y curación de los males humanos, el uso de afirmaciones positivas fuertes, o lo que se puede llamar declaraciones de la verdad, es muy importante; de hecho, es absolutamente necesario, y la razón se encuentra en el hecho de que el subconsciente es uno de los factores principales en cada fase de este trabajo, y para asegurar la acción subconsciente, el uso de afirmaciones en alguna forma, es siempre necesario.

El subconsciente es el jardín de la mente, y promoverá el crecimiento de cualquier tipo de semilla, ya sea buena o no.

Cada pensamiento que tenemos cuando la mente está en un sentimiento profundo, será una semilla sembrada en la mente subconsciente y producirá, sin falta, frutos de su tipo.

Siendo esto cierto, no podemos empezar demasiado pronto a entrenar la mente para que piense sólo en la verdad; y emitir afirmaciones de la verdad con frecuencia, es el método más simple, más directo y más eficiente para entrenar la mente en ese sentido. Por lo tanto, debe recibir una atención minuciosa y debe convertirse en una parte permanente de la vida.

Las afirmaciones deben usarse diariamente, pero no debemos permitir que se conviertan en meras repeticiones mecánicas de palabras.

Cada afirmación de la verdad, debe ser sentida profundamente como una verdad, y debe ser afirmada como una verdad absoluta.

Cuando empleamos una afirmación como una mera sugerencia, su mayor poder se pierde, porque es el convencimiento de que una afirmación es una verdad, lo que



hace que el pensamiento de esa verdad se imprima profunda y completamente en la mente.

Cuanto más profundamente sentimos que la afirmación es la verdad, más firmemente establecemos el pensamiento de esa verdad.

Cuando impresionamos al subconsciente con alguna verdad vital, el subconsciente responderá con estados mentales que se crean a semejanza de esa verdad. El resultado será la expresión de condiciones verdaderas en todo el sistema.

Otro asunto de importancia es expresar las declaraciones de la verdad en tiempo presente.

ES VERDAD AHORA, debería ser el alma de cada afirmación, y esta "***alma***" debería sentirse profundamente en cada fibra de nuestro ser.

Cuando piensa o dice que vas a conseguir ciertas cosas que desea, impresiona al subconsciente con la idea de que esas cosas pueden ser aseguradas en el futuro, pero no existen para usted en el presente.

El resultado es que el subconsciente no producirá esas cosas para usted en el momento actual.

Cuando usted impresiona al subconsciente con la idea de que cualquier condición o cualidad particular no existe en el presente, o que se espera que aparezca sólo en el futuro, el subconsciente sólo puede responder con 'nada', en el presente.

Cuando usted piensa o afirma que ahora está enfermo, pero espera ponerse bien, usted impresiona al subconsciente con la idea de que ahora está enfermo, y el subconsciente responderá en consecuencia, produciendo más enfermedad en el presente.



Ese hecho será un pensamiento nuevo para muchos, pero es un pensamiento de extrema importancia.

Todo lo que imprimamos en el subconsciente que somos ahora, eso lo creará el subconsciente para nosotros ahora; y todo lo que afirmemos con profundo sentimiento se imprimirá en el subconsciente.

Cuando hacemos la afirmación: "***Estoy bien***", impresionamos al subconsciente con la idea de que tenemos salud ahora, y el subconsciente responderá dándonos más salud ahora.

Muchas mentes, sin embargo, no creen que sea coherente decir que están bien cuando realmente se sienten enfermos, pero esta aparente contradicción desaparece cuando sabe que el ser humano real está bien, y que usted es el hombre real.

Cuando impresiona al subconsciente con la verdad sobre el ser humano real, el subconsciente responderá dando al ser humano personal, esas mismas cualidades que posee el hombre real.

Cuando impresiona al subconsciente con sus opiniones sobre el ser humano personal, está sembrando semillas inferiores, muchas de las cuales pueden convertirse en odiosas malas hierbas; y el subconsciente, en consecuencia, producirá más de esas imperfecciones personales, males, problemas, debilidades, etc., que fueron previamente impresionadas de esta manera.

Eso es lo que hace un gran número de personas, y por lo tanto nunca logran hacer a la persona tan fuerte o tan sana como la naturaleza tiene el poder de hacerla ser.

En cambio, cuando impresiona al subconsciente con la verdad sobre el ser humano real, está sembrando semillas superiores en el jardín de la vida y aparecerán buenos frutos en el ser humano personal -los frutos de la salud, la armonía,



la paz, la libertad, el poder, la pureza, la rectitud, la sabiduría, la alegría, la espiritualidad y decenas de otros que son a semejanza del ser humano perfecto-.

Lo que se siembra en el subconsciente dará sus frutos sin falta. Por lo tanto, es absolutamente necesario sembrar sólo buenas semillas; e imprimir en el subconsciente la verdad sobre el ser humano real, es sembrar buenas semillas.

Esto se hace afirmando la verdad absoluta en tiempo presente.

Puesto que el ser humano real está bien, y puesto que usted es el ser humano real, simplemente estaría diciendo la verdad sobre usted mismo cuando dice: "***Estoy bien***".

Al mismo tiempo está imprimiendo salud en el subconsciente, y el subconsciente responderá expresando salud en cada parte de la mente y el cuerpo.

El uso de afirmaciones y sugerencias positivas es prácticamente el A, B, C de la metafísica y como todo A, B, C será necesario constantemente.

Nunca abandone sus afirmaciones, sino que procure "***hacer que el acto de afirmar lo verdadero, lo ideal y lo sano, sea tan perfecto que se convierta en una afirmación viviente de sus propios ideales sublimes***".

Intente dar a sus afirmaciones más vida, más espíritu, más alma, y en poco tiempo cada pensamiento que piense y cada palabra que diga, contendrán alma.

Entonces realmente pensará y hablará con poder; sus palabras tendrán peso; atraerán la atención y producirán impresiones duraderas; y su pensamiento producirá cualquier condición en el cuerpo que pueda imaginar claramente en la mente.

El uso de afirmaciones en la línea del pensamiento constructivo, corregirá gradualmente todos los hábitos erróneos de pensamiento.



De hecho, afirmar constantemente el ideal, es entrenar la mente para pensar lo ideal, y pensar lo ideal es hacer realidad el ideal. Pensar que está bien es entrenar la mente en el pensamiento sano, y tal pensamiento conduce a una vida sana en la mente y el cuerpo.

El resultado será una salud perfecta en todo el sistema del ser humano.

Hay una serie de sistemas metafísicos que se han basado en la idea de que debemos negar el mal y afirmar el bien, y a primera vista esta idea parece correcta y buena, pero cuando examinamos este tema más de cerca, llegamos a una conclusión diferente.

En primer lugar, podemos preguntarnos por qué debemos negar el mal, ***¿por qué debemos dedicar tiempo y energía a tratar de destruir algo que no tiene existencia real?***

Es un hecho bien conocido, y admitido por los mejores pensadores del mundo, que ***el mal o lo malo***, en su último análisis, es simplemente una condición que implica ***la ausencia de algo bueno***, que la naturaleza requiere que esté ahí.

Por lo tanto, es simplemente el vacío, y no se puede decir que el vacío tenga existencia; tampoco se puede cambiar la condición que llamamos vacío, actuando sobre esa condición misma.

Debemos actuar sobre algo, si queremos llenar un lugar donde no hay nada, pero no podemos actuar sobre algo mientras nuestra atención esté centrada en la nada.

Aquella persona, sin embargo, que practica la negación del mal, está actuando mentalmente sobre la nada, y por lo tanto está utilizando su energía mental para tratar de alejar una condición vacía.



Se nos ha dicho que cuando negamos el mal, eliminamos la falsa creencia de la mente, y que la falsa creencia debe ser eliminada antes de que la creencia correcta o la verdad puedan encontrar un lugar; pero esta idea no tiene lugar alguno en el pensamiento científico exacto.

.-No tenemos que expulsar las tinieblas, para que pueda entrar la luz.

.-No tenemos que eliminar el vacío del cubo, para poder verter el agua.

.-No tenemos que quitar lo que no es nada, para poder introducir lo que es algo.

Concluimos, por lo tanto, que es simplemente una pérdida de tiempo emplear negaciones; y además, puede demostrarse fácilmente que cualquier sistema de negaciones puede convertirse en un serio obstáculo para el logro de la salud, la libertad y el desarrollo superior de la mente y del alma.

Sin embargo, se dice que las negaciones son eficaces, y eso es cierto en algunos casos; pero afectan a la mente de la misma manera que los opiáceos afectan al cuerpo.

Es decir, hacen que la mente no se dé cuenta de la existencia de las condiciones, y este es un efecto que no deseamos.

A este respecto, debemos recordar que no es la negación en sí, la que produce este efecto, sino la fuerza de la mente que la acompaña.

Podríamos continuar negando durante mucho tiempo sin obtener ningún resultado, si no se empleara ninguna fuerza mental en el proceso; pero la fuerza mental empleada con el propósito de imprimir negaciones en la mente, es un mal uso tanto de la fuerza como de la mente.

Esas impresiones que se imponen a la mente durante el proceso, establecerán en la mente la misma nada que estamos tratando de negar.



El resultado será otra cosecha de condiciones vacías en la mente.

El hecho de que la fuerza mental empleada en estas negaciones esté mal dirigida, se comprende fácilmente cuando nos damos cuenta de que toda la fuerza mental que no se convierte en canales constructivos, está mal dirigida; y ningún proceso constructivo puede seguir al uso de la fuerza mental para negar la existencia de la nada.

Es la mala dirección de la energía lo que causa todos los problemas en el mundo; por lo tanto, evitarla, debe ser absolutamente nuestro propósito, y esto se logra entrenando a toda la mente para que se vuelva constructiva.

El pensamiento constructivo se basa en el principio de que todo lo que es real es bueno; que toda fuerza, todo elemento, toda personalidad, toda individualidad, toda ley, toda cualidad, todo atributo, todo principio -todo lo que tiene existencia independiente o permanente- es bueno.

Cuando el bien está mal dirigido se produce una condición que llamamos mal, y esta condición es un estado vacío, el resultado de la ausencia del bien.

Y aquí debemos recordar que ningún lugar puede ser llenado por nada más que la realidad, y también que toda realidad en sí misma es buena.

Cuando el bien está mal dirigido, no va a donde debe ir. Por lo tanto, estará temporalmente ausente de su verdadera esfera, y es esta ausencia temporal del bien, lo que causa las condiciones de maldad, o lo que podría llamarse estados de vacío.

La plenitud de la vida es lo que hace que la vida sea perfecta. Por lo tanto, las condiciones de vacío son contrarias al orden natural de las cosas, y por esta razón producen dolor; pero el dolor es un buen amigo, proporcionado por la naturaleza, para informarnos de que no estamos viviendo la vida plena.



El extravío del bien, o el mal uso de la realidad, proviene de una concepción mental incompleta de la vida.

Esta condición forma en la mente una idea errónea, que sirve mientras dura como patrón de pensamiento. "**Como un ser humano piensa, así es él**".

Por lo tanto, si sus pensamientos son erróneos, se formarán errores en su sistema, y forma pensamientos erróneos al concebir ideas falsas sobre la vida, y sobre aquellas cosas que existen en cualquier esfera de la vida.

Es evidente, por lo tanto, que el secreto de la superación del mal radica en la eliminación de las ideas falsas, y esto se logra creando ideas verdaderas.

Tratar de eliminar las ideas falsas negándolas, no es eliminarlas en absoluto, sino cegar de tal manera nuestros ojos mentales, que no las vemos, y también amortiguar de tal manera nuestra sensibilidad, que no sentimos sus efectos.

Las ideas falsas no desaparecerán hasta que se formen las ideas verdaderas.

Mientras pensemos en ciertas cosas, tendremos ideas sobre esas cosas y seguiremos teniendo ideas falsas, hasta que encontremos las ideas verdaderas.

Cuando se formen las ideas verdaderas, las falsas dejarán de existir, porque ninguna mente puede pensar en lo falso, después de haber empezado a pensar en lo verdadero.

Ante estos hechos, la idea de expulsar las ideas falsas mediante un sistema fijo de negaciones, se vuelve totalmente absurda.

Sabemos que la ignorancia permanecerá hasta que llegue el conocimiento, pero cuando llegue el conocimiento, la ignorancia desaparecerá por completo.

El secreto, por lo tanto, es conocer la verdad; crecer en la verdad; mantener la vista fija en la verdad absoluta, y



ampliar perpetuamente la mente en una comprensión cada vez más perfecta de la verdad.

Cuando la luz y la verdad entren en la mente, el mal desaparecerá, y la enfermedad se desvanecerá, la pobreza desaparecerá, y los problemas no existirán más.

Traed la luz, no perdáis tiempo en luchar contra la oscuridad ni en el cuerpo ni en la mente.

Traer la luz y trabajar exclusivamente para el aumento de esa luz, es entrar en el camino de la vida que todos deseamos vivir.

Nunca niegue el mal. Nunca piense en el mal. Olvídelo por completo; y la mejor manera de olvidar el mal es pensar sólo en el bien de usted mismo, en el bien de los demás, en el bien del universo.

Para entrenar a la mente a pensar en el bien, y sólo en el bien, las afirmaciones deben usarse diaria y continuamente.

El propósito de una afirmación es ayudar a la mente a mantener la mirada fija en el ideal que deseamos realizar, y como deseamos dirigir la mirada mental hacia ideales cada vez más elevados, podemos utilizar las afirmaciones con ventaja durante un período indefinido.

Sin embargo, debemos evitar el uso ordinario de las afirmaciones, ya que con demasiada frecuencia se convierten en un sistema de sugerencias inútiles y mecánicas.

Una afirmación correctamente utilizada, culmina en la realización; y en el uso adecuado de una afirmación, el primer principio que debe observarse es que es verdadera.

Una afirmación es la verdad sobre algún principio, cualidad o atributo de la vida, expresada de manera que transmita a la mente la esencia de esa verdad.

Como una afirmación es una verdad, la mente debe expresar esa afirmación como una verdad, y debe sentir interiormente que es la verdad.



Cuando la mente siente el alma de una afirmación es cuando se realiza la verdad.

Cuando se expresa una afirmación, debe ser expresada porque sabemos que es verdadera y, por lo tanto, debe ser utilizada constantemente, porque es nuestro deseo expresar constantemente lo que es verdadero.

No utilice una afirmación como si fuera un remedio ordinario, que se toma cuando hay dolor, y se guarda en otras ocasiones.

Hay miles de estudiantes de metafísica que emplean las afirmaciones de esa manera.

Afirman la verdad cuando desean asegurar ciertos resultados, pero en otras ocasiones piensan en lo que pueda suceder.

En consecuencia, los resultados que obtienen no son ni notables ni numerosos.

Una afirmación debe ser vivida, y debe ser expresada, no para resultados temporales, sino para una consecución permanente de una vida más grande.

Cuando la vida más grande se consigue, todos los otros resultados que podemos desear seguramente seguirán.

La formación o redacción de una afirmación debe dejarse al individuo, y en cada caso esa afirmación debe dar expresión a la concepción más elevada de la verdad que haya alcanzado.

Una afirmación no debe tratar de la verdad relativa, sino de la verdad absoluta; y la diferencia puede ilustrarse con las dos afirmaciones: "***Estoy mejor***" y "***Estoy bien***".

La afirmación "***Estoy mejor***" es una verdad relativa, trata de un estado cambiante y ningún estado cambiante puede servir como ideal permanente para el pensamiento correcto. Por lo tanto, tales afirmaciones tienen muy poco valor.



La afirmación "***Estoy bien***" es una verdad absoluta, porque en lo absoluto o en lo perfecto, todo está bien; y no podemos concebir ningún ideal más elevado en el mundo de la totalidad, que el de estar absolutamente bien.

Tal afirmación, por lo tanto, da expresión a la verdad real tal como es, y también inspirará a la mente a producir pensamientos y estados mentales a la exacta semejanza de esa verdad.

Cuando aparezca la enfermedad en el cuerpo, afirme: "***Estoy bien***", y sepa que es la verdad, porque usted, el verdadero usted, la individualidad, el verdadero "***I AM***", siempre está bien.

Mientras emite esa afirmación, piense en la absoluta plenitud que impregna su ser, y mantenga la mirada mental fija en este estado absolutamente perfecto.

De ese modo, la salud perfecta se convierte en su ideal, y todos sus pensamientos se volverán saludables.

Cada pensamiento que usted piensa contendrá en consecuencia el poder de la salud, y como su pensamiento es así serán también los estados y condiciones de su personalidad.

Sin embargo, la afirmación "***Estoy bien***" no debe utilizarse solamente cuando aparece la enfermedad en el cuerpo.

Es una afirmación que toda mente debe pensar en todo momento, porque es la verdad sobre el verdadero ser; y la persona que siempre piensa la verdad sobre el verdadero ser, siempre estará tan bien en cuerpo y mente, como en las perfecciones de su verdadero ser.

Viva y piense constantemente la afirmación: "***Estoy bien***", y siempre estará bien.

Cada cualidad o estado del ser, debe afirmarse en la verdad absoluta y no en la forma de un ideal cambiante.



Aprenda a ver la totalidad de usted mismo desde el punto de vista de lo perfecto, y piense en cada cualidad, talento o poder que posee como sabe que es en lo perfecto.

Las afirmaciones de la verdad absoluta, nunca deben expresarse de forma audible, a menos que esté enseñando el uso de las afirmaciones a otra persona.

Hay muchas razones para eso, aunque la principal es que los pensamientos que consideramos sagrados tienen el mayor poder.

Cada afirmación debe ser una aspiración fuerte y silenciosa que lleve a toda la mente a un estado superior.

Con esta actitud mental, debe haber una fe perfecta en que el deseo del alma se realizará ahora, que incluso ahora se realiza, lo cual es cierto en lo absoluto; y siempre debemos basar nuestras afirmaciones y nuestra fe en lo que es cierto en lo absoluto.

Afirme lo positivo y lo verdadero de todas las cosas en su vida, y siempre que exprese una afirmación, piense en la verdad interior que contiene tal afirmación.

Concéntrese en el espíritu de los pensamientos que piensa, y la verdad que sabe que contienen esos pensamientos se convertirá en un poder en su vida.

Al afirmar la verdad absoluta sobre cualquier cualidad o poder que existe dentro de usted, es bueno, aunque no absolutamente necesario, desear la expresión exterior de esa cualidad o poder, porque lo que se realiza en el interior se expresará por sí mismo en el exterior.

Todo en la vida personal cambiará gradualmente para mejor, a medida que la mente crezca en la comprensión de la verdad absoluta.

Lo primero y más esencial, por lo tanto, es cambiar el interior, y lograr una comprensión cada vez mayor de lo que es verdadero en el hombre real.



CAPÍTULO 22

ENUNCIADOS DE LA VERDAD Y AFIRMACIONES SELECCIONADAS

El pensamiento erróneo es la raíz de todo mal.

El pensamiento correcto es la causa de todo el bien.

El arte de pensar correctamente, por lo tanto, se convierte en una de las artes más elevadas de la existencia, y su consecución en uno de los objetivos más nobles del alma humana.

Pensar bien es pensar la verdad. Por lo tanto, el arte de pensar correctamente se cultiva entrenando la mente para pensar la verdad.

La mente promedio ha estado pensando en pensamientos erróneos durante tanto tiempo, que el pensamiento erróneo se ha convertido en un hábito, y un hábito muy indeseable, como todos sabemos.

Ese hábito debe ser superado, si queremos tener una salud perfecta; y la única manera de superar los malos hábitos es cultivar los buenos.

Por lo tanto, si queremos superar el hábito de pensar mal, debemos cultivar el hábito de pensar bien; y para este propósito no hay ningún método que sea superior al de concentrar la mente en afirmaciones positivas y declaraciones constructivas de la verdad.

Se aconseja a todo el mundo que utilice ampliamente este método, tanto si goza de una salud perfecta como si no, y si se utiliza correctamente, nadie puede dejar de obtener los resultados más excelentes.

A continuación presentamos una serie de estas afirmaciones que pueden ser empleadas con gran provecho cuando se desea eliminar el mal y alcanzar el bien.



Para proceder, hay que concentrar la mente en cada afirmación durante un breve período de tiempo, digamos varios minutos si es posible, y durante esta concentración repetir la afirmación mentalmente una y otra vez, durante un número de veces.

Estas repeticiones o afirmaciones, deben hacerse lentamente, en silencio y con una convicción profunda.

Le resultará provechoso dedicar de quince a treinta minutos dos o tres veces al día, a esta práctica, pero no permita que ésta se convierta en algo meramente mecánico.

No se obtendrá ningún resultado a menos que todo el corazón, toda la mente y toda el alma estén en el trabajo; y mientras se hacen estas afirmaciones, hay que darse cuenta por todos los medios, de que son absolutamente verdaderas, absolutamente verdaderas sobre el alma, el ser verdadero, el ser humano real, que es usted mismo.

Algunas de estas afirmaciones son las siguientes. Puede formar y emplear otras como desee:

- .-Soy fuerte y estoy bien.***
- .-Soy un alma. Tengo un cuerpo.***
- .-Soy dueño de mí mismo. Puedo ser lo que quiero ser. Seré lo que quiera ser.***
- .-Todas las cosas buenas están dentro de mí.***
- .-Soy uno con el Infinito.***
- .-Soy espíritu puro, y el espíritu es perfecto.***
- .-Estoy lleno de la plenitud de la vida. Estoy lleno del espíritu de la salud.***
- .-Soy perfectamente libre y siempre lo seré.***
- .-Tengo salud perfecta en abundancia. Tengo vida y poder en abundancia. Estoy bien, estoy bien, estoy bien.***



.-Soy fuerte, soy fuerte, soy fuerte.

.-Soy perfecto en el ser, a través de todo. Soy paz, soy alegría, soy armonía. Nada más que el bien vendrá a mí.

.-No deseo nada más que el bien.

.-Soy puro y limpio en pensamiento y palabra.

.-Buscaré sólo lo correcto en cada acción.

.-Mi vida está llena de lo bello y lo verdadero. Amo a todos y deseo que todos me amen.

.-Estoy en armonía con todas las criaturas existentes. El espíritu goza de perfecta salud y soy un ser espiritual. Siempre soy feliz, porque estoy viviendo la vida hermosa.

.-La paz, el poder y la abundancia son mis compañeros constantes.

.-Mi cuerpo es real y bueno, y todas sus funciones son buenas.

.-Las bendiciones de la salud, la felicidad y la armonía son siempre mías.

.-Soy el ser humano real, y el ser humano real siempre está bien. Conozco la verdad y la verdad me ha hecho libre.

.-Soy fuerte en el espíritu, pues el poder invencible es mío.

.-El poder infinito está en mí, porque soy uno con el Supremo.

.-Puedo hacer lo que quiero hacer, porque mi vida es mía.

.-Estoy viviendo la vida del espíritu, la vida del bien infinito.



.-Cada pensamiento que tengo, lo pienso en unidad con la sabiduría divina.

.-Cada palabra que hablo, la hablo en unidad con la verdad divina.

.-Vivo y me muevo y tengo mi ser en el mar infinito del espíritu divino.

.-El futuro es mío. Tengo el poder de determinar lo que será.

.-Tengo fe en Dios, tengo fe en el ser humano, tengo fe en mí mismo.

.-Toda mi vida está en mis manos, puedo hacer con ella lo que quiera.

.-Dentro de mí habitan infinitas posibilidades. Mi futuro es maravilloso.

.-Me alegro eternamente de haber sido bendecido con el precioso don de la existencia.

.-Estoy lleno de la plenitud de la salud y siempre estaré perfectamente bien.

.-Estoy viviendo la única vida y esa vida es infinita, perfecta, divina.

.-Con Dios todo es posible, y yo soy eternamente uno con Dios.

.-Vivo y me muevo y tengo mi ser en el mar infinito del bien omnipresente.

.-Estoy lleno y rodeado de poder infinito, de sabiduría infinita, de amor infinito.

.-He encontrado la verdadera vida y he aprendido a vivir.



.-Soy capaz de hacer lo que quiera, porque soy espíritu, y el espíritu está por encima de las limitaciones.

.-Soy cariñoso, tierno y comprensivo; justo, veraz y sincero; paciente, gentil y amable.

.-Todo lo que quiero es bueno, porque mi voluntad es voluntad divina, y la voluntad divina es voluntad infinita.

.-Todo lo que pertenece a Dios me pertenece a mí, pues soy hijo del Supremo y heredero de su Reino.

.-Todo lo que está en Dios está en mí, pues he sido creado a su imagen y semejanza.

.-Todo el bien está en el espíritu, y el espíritu está en mí; por lo tanto, todo el bien está en mí.

.-Ahora me doy cuenta de la perfecta salud que hay en mí, y en esa salud viviré siempre.

.-La verdadera sustancia de mi ser está siempre sana, siempre limpia, siempre con salud, fuerza y armonía.

.-Estoy perfectamente bien de principio a fin, porque estoy hecho de esa sustancia que siempre está en perfecta salud.

.-Vivo para siempre en el reino del bien. Por lo tanto, siempre tendré abundancia de todo lo que es bueno.

.-El suministro ilimitado es mío.

.-Soy un ser espiritual. El espíritu es el hogar eterno de la alegría. Por lo tanto, mis caminos son caminos de placer y todos mis caminos son de paz.



.-Estoy libre de toda enfermedad, de toda desgracia, de toda pena, de toda necesidad, de toda ignorancia, de todo mal.

.-Vivo en la verdad y soy perfectamente libre.

.-Perdono a todo el mundo al máximo por lo que puedan haber hecho contra mí, y pido a todo el mundo que me perdone por lo que yo pueda haber hecho contra ellos.

.-Todas las almas del universo son mis hermanos y hermanas; todos somos hijos del único Dios; todos somos rayos de la única Gran Luz; y en esta unidad espiritual viviré siempre.

.-La paz es mía, la libertad es mía, la salud es mía, el poder es mío, la fuerza es mía, la abundancia es mía, la sabiduría es mía, la alegría es mía, el amor es mío -todas las cosas buenas son mías-.

.-Pienso el bien, hablo el bien, actúo el bien.

.- Busco el bien y sólo encuentro el bien.

.-Atraigo el bien e irradio el bien.

.-Estoy rodeado del bien y vivo el bien.

.-Sólo el bien puede proceder de mí o venir a mí.

.-He sido creado de sustancia pura y espiritual, y en la sustancia espiritual no puede haber maldad. Por lo tanto, ni la enfermedad, ni la pobreza, ni la tribulación, ni el cansancio, ni la desgracia, ni la angustia pueden entrar en mi ser real; ni los días tristes o lúgubres pueden aparecer en el camino luminoso de mi alma.

.-Las violentas tormentas de la angustia no pueden jamás arremeter contra el cristalino mar del



espíritu, ni las turbulentas olas de la pasión pueden golpear su bella y eterna orilla. Y yo vivo en el espíritu, ahora y siempre.

.-Mi vida está llena de belleza y felicidad. Estoy eternamente bañado en el sol celestial del amor divino, y siempre rodeado por la cálida atmósfera de la paz.

.-El libro sagrado de la sabiduría divina está siempre delante de mí, y la luz radiante de la verdad me guía a donde quiera que yo decida ir.

.-La varita mágica del poder divino está siempre en mi mano, y a mi orden todos los elementos de la naturaleza se levantan con placer para cumplir mi deseo.

.-Mi vida rebosa de alegría suprema, éxtasis sin palabras y deleite incesante.

.-He encontrado la verdadera vida. He aprendido a vivir. Todo es hermoso y todo está bien.

Las anteriores afirmaciones de la verdad son verdades de verdad. Son verdades sobre ti, el verdadero tú, el alma, el espíritu, el verdadero ser humano que siempre está bien.

Desde el punto de vista del cuerpo, estas afirmaciones parecerán, por supuesto, falsas, pero aquí debemos recordar que la verdad, vista desde el punto de vista falso, siempre parece falsa.

Sin embargo, cuando afirmamos estas afirmaciones, no estamos hablando del cuerpo.

Estamos hablando del alma, del espíritu, del verdadero ser, del "***I AM***", y si analiza la naturaleza del alma o del "***I AM***", encontrará que las afirmaciones anteriores, cuando se aplican al alma, son absolutamente ciertas.



Recuerde siempre que usted es el alma. El cuerpo es su instrumento. Por lo tanto, el cuerpo depende de usted el alma, para todas sus condiciones; y las condiciones del cuerpo, ya sea la salud o la enfermedad, la felicidad o la angustia, el poder o la debilidad, son todos los resultados de lo que piensa.

Mientras piense la falsedad, aparecerán en su cuerpo condiciones malas e incorrectas. Habrá enfermedad, pobreza, angustia, desgracia y cosas similares; pero tan pronto como aprenda a pensar la verdad, esas condiciones desaparecerán y en su lugar se manifestarán las condiciones buenas en el cuerpo.

Habrá salud, felicidad, abundancia, paz, comodidad, armonía, sabiduría y poder.

El alma, Espíritu, o el "**I AM**", ya tiene dentro de sí todo lo que es bueno, y si quiere que todas estas cosas buenas de su interior se expresen en su personalidad, debe pensar y vivir correctamente.

Debe pensar la verdad y pensarla constantemente.

Antes de que pueda haber acción en el exterior, debe haber pensamiento en el interior, y según sea el pensamiento interior, así será la acción exterior.

La mayoría de las mentes en su estado actual, están pensando demasiado en la falsedad; por lo tanto, las condiciones adversas están apareciendo constantemente en sus personalidades; pero cuando todas esas mentes procedan a entrenarse para pensar la verdad, pronto habrá un cambio para mejor.

Para entrenar la mente a pensar la verdad, comience por afirmar las declaraciones de la verdad arriba indicadas.

Léalas, piénselas, repítalas con fuerza, seriedad y convicción.

Si es posible, memorícelas y hágalas parte de su pensamiento consciente.



Repítase mentalmente estas cosas a intervalos frecuentes y crea profundamente que todas ellas son verdaderas.

Cuando emplee estas afirmaciones, u otras que transmitan el mismo pensamiento constructivo, debe saber que está diciendo la verdad sobre su verdadero ser, ese algo dentro de usted que siempre está bien; y hablar y pensar la verdad sobre su verdadero ser, es hacer que esas mismas condiciones verdaderas, que están en el ser real, salgan al ser personal.

En resumen, cuando reconoces la luz de la verdad y la salud que hay en usted, enciende esa luz en todo su dominio; y cuando la luz de la verdad y la salud se enciende en su vida, la oscuridad de la debilidad, del desorden y de la enfermedad desaparecerán.



CAPÍTULO 23

PAUTAS ESENCIALES EN LA PREVENCIÓN Y LA CURA

Lo primero esencial, es darse cuenta de que cada pensamiento tiene un efecto definido sobre el cuerpo, que todas las condiciones presentes en el cuerpo pueden ser modificadas o eliminadas por completo por ciertos estados mentales, y que se pueden formar nuevas condiciones físicas en cualquier momento, simplemente creando los estados mentales correspondientes.

Cuando esta comprensión se vuelve clara, la mente gana un control más profundo, por así decirlo, sobre las fuerzas del pensamiento, y por lo tanto puede controlar, dirigir o cambiar esas fuerzas más eficazmente a medida que se desarrolla la comprensión del proceso metafísico.

Para producir esta comprensión, impresione profundamente en la mente el hecho de que los pensamientos son cosas, y que cada pensamiento es un poder -un poder que puede producir y produce, efectos tangibles en el cuerpo-.

Piense constantemente en el hecho de que ***los estados de la mente son las causas, y las condiciones del cuerpo los efectos***, y que puede cambiar los efectos cambiando las causas.

Piense profundamente y con sentimiento y convicción, en todos estos grandes temas, hasta que se dé cuenta de que la naturaleza del pensamiento está perfectamente clara.

Lo segundo esencial es controlar su pensamiento, sus estados mentales, sus sentimientos, sus deseos, sus acciones y su vida, tanto en la esfera física, como en la metafísica de la vida.

En otras palabras, cree sólo aquellas causas en su vida que produzcan naturalmente los efectos que desea.



Controlar el pensamiento no es tratar de ejercer el dominio sobre sus estados mentales o modos de pensamiento actuales, sino proceder a pensar exactamente lo que desea pensar, ignorando absolutamente todo pensamiento habitual que no esté en armonía con ese deseo.

El principio de la psicoterapia, se basa en el hecho de que las condiciones indeseables desaparecerán del sistema humano, tan pronto como los estados opuestos sean creados y puestos en plena acción, y el secreto, por lo tanto, de este modo de curación, es no tratar de expulsar la enfermedad, sino proceder a crear la salud.

No puede haber enfermedad en el cuerpo mientras la mente esté creando constantemente salud, y la mente continúa creando salud mientras cada pensamiento sea sano, y cada idea esté basada en el hecho de que el principio de la salud, es una parte de la vida misma.

La vida real es salud, por lo tanto todo lo que vive tiene en sí mismo el poder de la salud, y donde el poder de la salud se expresa plenamente en el cuerpo, no puede haber enfermedad.

Crear salud en el sistema, es despertar y expresar ese poder de la salud que está latente en el sistema, y esto se logra a través del pensamiento sano, y del pensamiento de la salud como un factor real y permanente en el sistema. En otras palabras, mantenga su mente concentrada en el gran hecho de que tiene el poder de la salud en cada parte de su sistema.

Entonces entrene todo su pensamiento para que actúe en armonía con ese hecho.

Para concentrar su atención en el hecho de que su sistema está lleno de todo el poder de la salud, debe impresionar al subconsciente con la idea de la salud, y el subconsciente, en consecuencia, procederá a expresar el poder pleno de la salud.



La mente subconsciente siempre hace lo que se le impone, y todo lo que pensamos profundamente con sentimiento y convicción, se imprimirá en el subconsciente.

Imaginar mentalmente la salud perfecta en cada parte del cuerpo, también imprimirá la idea de la salud en el subconsciente, y la salud, en consecuencia, será creada y expresada en cada parte del cuerpo.

Sin embargo, para dar a la mente subconsciente plena libertad para llevar a cabo el proceso de producción de salud, todo el pensamiento debe ser sano.

Cuando el pensamiento en general es insano, se formarán condiciones de enfermedad en el sistema, y éstas interferirán con la expresión de esas condiciones de salud, que la mente está tratando de crear.

En esos momentos, una parte de la mente trabajará a favor de la salud, mientras que la otra parte trabajará en contra.

Esto explica el hecho de que el ser humano medio, rara vez esté completamente bien.

Para promover el pensamiento sano:

- .-Lo primero esencial es cultivar la actitud de calma.
- .-Lo segundo esencial es eliminar el pensamiento erróneo, cultivando el pensamiento correcto; y
- .-Lo tercero esencial es vivir mentalmente en la realidad del ideal, o lo que puede llamarse realismo sublime.

La actitud de calma es necesaria, en primer lugar, porque almacena energía, dando así mayor fuerza a la mente y al cuerpo, y en segundo lugar, porque da auto posesión, a uno de los grandes elementos esenciales en el control de la mente y del pensamiento.

Para convertir las energías de la mente en canales sanos y saludables de pensamiento, es absolutamente necesario cierto grado de autocontrol, pero nadie puede desarrollar el



autocontrol o la auto posesión, hasta que se logre la actitud de calma.

Hay muchas causas para los fracasos que a veces se encuentran entre aquellos que intentan aplicar los principios del pensamiento correcto y de la vida ideal, pero no hay nada que produzca más de esos fracasos, que la ausencia de la actitud de calma.

Cuando la mente no está en calma, no puede actuar sin dispersar sus fuerzas en un grado considerable, y las fuerzas que se dispersan están mal dirigidas.

El resultado, por lo tanto, serán errores, estados anormales, condiciones insanas, debilidad y posiblemente mala salud.

La concentración perfecta no es posible a menos que la mente esté en calma; y sin concentración, la mente no puede pensar o hacer eficazmente lo que está decidida a pensar y hacer, y por lo tanto no puede crear esas condiciones de salud y armonía, que son las únicas que pueden eliminar la adversidad y la enfermedad.

Para eliminar el pensamiento erróneo, es necesario cesar toda la ira, toda la preocupación y todo el miedo, y eliminar todo estado mental y acción de pensamiento que sea más o menos similar a estos estados erróneos; pero estos estados mentales erróneos no pueden ser expulsados; sólo desaparecerán a medida que se cultiven sus estados buenos opuestos.

Lo contrario de la ira es el amor, la bondad, la simpatía, el perdón, la humanidad, la misericordia y la justicia. Lo opuesto a la preocupación es la fe, la confianza en sí mismo, la confianza en todo, el sol mental y una visión aguda de las grandes posibilidades de la vida.

Lo contrario del miedo es la comprensión de la vida, la ley y el principio inmutables, y el discernimiento de esa



conciencia más fina, que sabe que vivimos, nos movemos, y tenemos nuestro ser en el Espíritu del Supremo.

Cultivar estas cualidades más deseables es muy simple, porque naturalmente crecemos en aquellos estados, cualidades, características y comprensiones en las que constantemente pensamos con atención profunda e indivisa.

La tercera esencia del pensamiento sano, es vivir en la realidad del ideal, es decir, vivir mentalmente en la comprensión del realismo sublime.

Esto le dará a la mente la verdadera comprensión de todo aquello con lo que pueda entrar en contacto. En otras palabras, la mente verá el lado verdadero y el lado superior de todo, y en consecuencia creará todo el pensamiento a imagen del todo -la totalidad- en lugar de a imagen de lo parcial, lo imperfecto y lo incompleto.

El realismo que es pasajero es temporal. Parece real a los sentidos, pero es sólo una condición pasajera, imperfecta e incompleta en todos los sentidos.

Sin embargo, sirve para algo, porque es la aparición constante de lo que es completo. Es la expresión creciente de la fuente universal de todo lo que es, y esta fuente puede definirse como realismo sublime.

Entrar en la comprensión del realismo sublime, es entrar en la realidad del ideal, y siempre que la mente capte lo real que hay en el ideal, hará que esa realidad se exprese.

A través de ese modo de acción, el ideal se vuelve real, es decir, la realidad sublime del ideal, se convierte en realidad tangible.

Vivir en el realismo sublime es ser consciente de la realidad del ideal; y de lo que nos hacemos conscientes, lo expresamos cada vez más a través del cuerpo, la mente y la personalidad; por lo tanto, al vivir en el realismo sublime, hacemos que el ideal se convierta en un hecho real en el realismo tangible.



Vivir en el realismo sublime puede parecer difícil para el principiante, pero es muy sencillo.

Todo lo que se necesita, es pensar en el ideal, vivir para el ideal y trabajar para el ideal en todo momento, sabiendo que el ideal es real en su propio mundo sublime, y que puede hacerse realidad en el mundo tangible.

Además de esto, mire todas las cosas desde el lado superior; es decir, no piense en las faltas o los defectos que puedan existir en cualquiera; piense más bien sólo en la fuerza, la salud, la integridad, el poder, el valor y la superioridad que existe en cada uno.

Cuando vemos todas las cosas desde el lado superior, desarrollamos el lado superior, el más fuerte y el más digno en nosotros mismos.

De este modo, salimos de la debilidad hacia la fuerza, y como la enfermedad sólo puede existir en la debilidad, pronto podremos estar permanentemente bien.

El gran secreto de los métodos metafísicos de curación, se encuentra en el pensamiento limpio y sano, combinado con la creación constante de salud en la mente subconsciente.

Como la mente es, también lo es el cuerpo, por lo tanto, cuando toda la mentalidad, consciente y subconsciente, está limpia, fuerte, sana y bien, todo el cuerpo también estará bien.

Mantener el sistema físico lleno de energía vital, es uno de los grandes secretos de la salud, y esto es fácilmente posible a través de las actitudes mentales adecuadas y la correcta aplicación del poder del pensamiento.

Ninguna enfermedad puede afianzarse en el sistema mientras la energía vital esté llena y sea fuerte, y ninguna enfermedad puede permanecer mucho tiempo en el sistema, después de que haya comenzado un aumento decidido de la energía vital.



La enfermedad sólo prospera en la debilidad, nunca en la fuerza; y la fuerza puede ser ganada en cualquier grado deseado, y retenida por cualquier período de tiempo deseado.

Lo primero que hay que hacer, es evitar todo desperdicio de energía, y esto se logra entrenando la mente para mantener todo el sistema físico en un profundo estado de calma interior.

Comience por formarse una imagen mental de lo que concibe que es esa calma. Luego, trate de sentir esa calma en su mente.

Cuando sea claramente consciente de ese estado de calma, puede mantener su mente en ese estado, simplemente procediendo a hacerlo, y en cualquier estado que pueda mantener su mente, puede mantener su sistema físico también.

Entrene su mente para mantenerse, así como el sistema físico, en la más profunda calma que pueda comprender, y entrénele para vivir en tal calma perpetuamente.

Para aumentar el suministro de energía vital en el sistema, aprenda a recurrir al subconsciente, para un aumento continuo de vida y poder.

Recuerde que hay capas sobre capas, y capas bajo capas, de energía no utilizada en el mundo subconsciente, y que podemos despertar y desarrollar tanta energía dormida como necesitemos.

Para despertar más de esta energía, dirija su atención al subconsciente a intervalos frecuentes, y desee profunda pero tranquilamente más fuerza vital.

Tan pronto como su deseo de más poder y energía entre en el vasto campo subconsciente de poder, despertará más poder, y el poder añadido, comenzará a salir y a llenar su sistema de principio a fin.



El campo subconsciente es ese campo interior o más profundo de la vida y la conciencia, que impregna la personalidad física, dentro de lo que puede llamarse un estado más fino de vida y acción; por lo tanto, al pensar profunda y constantemente en ese estado más fino que nos llena por completo, naturalmente entramos en ese estado cada vez más; es decir, las acciones de la mente entrarán en contacto con la vida y el poder del subconsciente, y lo que deseamos fuertemente en esos momentos, se imprimirá en el subconsciente.

En consecuencia, si deseamos más energía vital en ese momento, impresionamos al subconsciente para que nos dé más energía vital; y el subconsciente nunca deja de hacer lo que realmente se le impresiona.

A través de este método, cualquier persona puede aumentar la fuerza y la vitalidad de su sistema, hasta que su capacidad física y mental se vuelve notable; y la razón principal por la que tantos que han aprendido a recurrir al subconsciente para obtener más poder, sin lograr aumentar permanentemente su fuerza, se encuentra en el hecho de que no retienen la fuerza y el poder añadidos.

Cuando reciben el poder añadido, lo pierden casi inmediatamente, porque su mente consciente no ha sido entrenada para mantener todo su poder dentro de su propio dominio personal.

Si desea retener su poder y, en consecuencia, acumular mayor capacidad y fuerza vital, debe mantenerse constantemente en la profunda calma interior, y vivir, pensar y actuar con perfecto aplomo.

Otro aspecto esencial en este sentido, es eliminar la causa del cansancio, y eliminar el hábito de cansarse.

Sentirse cansado es tan antinatural como sentirse enfermo. El cansancio es la hermana gemela de la enfermedad.



Ambas provienen directa o indirectamente de la misma causa, salvo algunas excepciones, y esta causa se debe a la insuficiencia de fuerza vital en el sistema humano.

Cuando el sistema está lleno de vida y energía, no puede haber enfermedad, como tampoco puede haber oscuridad en una habitación llena de luz.

Tampoco puede haber cansancio en un sistema así; y puesto que es natural que el sistema humano esté siempre lleno de vida y energía, debemos concluir que tanto la enfermedad como el cansancio no son naturales.

Ambos provienen de condiciones falsas, o del mal uso de lo que hay en nosotros; por lo tanto, ninguno pertenece al verdadero orden de las cosas.

Cuando una persona se siente cansada, demuestra que ha agotado la energía, y o bien no ha podido generar un nuevo suministro o ha perdido, por falta de aplomo, el nuevo suministro que se ha generado. Sin embargo, ninguna de estas dos condiciones es natural.

Cuando el sistema está en una condición natural, genera la fuerza tan rápidamente como la personalidad más activa podría utilizarla; y una condición natural del sistema, siempre impide la pérdida de toda forma de energía que ese sistema pueda poseer.

Frecuentemente, el sistema humano genera más energía cuanto más activos somos o más energía aplicamos, de modo que es posible establecer una condición en la que podemos decir de nosotros mismos, que cuanto más energía utilizamos en nuestro sistema, más energía generamos en él.

Esta condición es el resultado natural del principio de que mucho, desarrolla más, y que el aumento tiende a promover un mayor aumento.

Bajo tal condición, el trabajo, si se realiza adecuadamente, aumentará la fuerza y la capacidad; y esta



condición está siempre presente cuando la naturaleza está en su mejor momento.

Cuando un ser humano está en su mejor momento, y todas las cosas en su sistema están trabajando juntas con armonía, nunca se cansa de su trabajo.

Está tan lleno de vida y espíritu por la tarde, como por la mañana; y eso es natural.

El hecho de que el trabajo en condiciones naturales aumente la fuerza y la capacidad no indica, sin embargo, que sea prudente trabajar continuamente para asegurar un aumento continuo de la fuerza y la capacidad.

Sólo en condiciones naturales el trabajo aumentará la fuerza y la capacidad; pero las condiciones naturales exigen muchas horas de sueño y una cantidad razonable de recreación.

El ser humano que asegura siete u ocho horas de sueño cada noche, y dos o tres horas de recreación cada día, puede trabajar catorce horas al día, seis días en la semana, y cincuenta y dos semanas en el año, sin nunca sentirse cansado, es decir, si está viviendo una vida natural y ha eliminado el hábito heredado de cansarse.

El hecho de que la naturaleza genere energía en el sistema humano, con la misma rapidez con la que se gasta cuando las condiciones son naturales, demuestra que ningún ser humano tiene una razón legítima para sentirse alguna vez cansado.

El cansancio no puede provenir del uso correcto de la naturaleza. Cuando llega, siempre proviene del mal uso de la naturaleza. Ese mal uso puede ser de una o más cosas.

Puede ser por comer en exceso, respirar aire impuro, vivir de forma irregular, disipación, ira, preocupación, excitación, nerviosismo, falta de aplomo, estados mentales destructivos, prisa nerviosa, indolencia, cualquier hábito, y especialmente el hábito de cansarse.



No obstante, se ha comprobado también que un ser humano puede llevar una vida sana y constructiva y seguir sintiéndose cansado a intervalos frecuentes.

Su sistema puede estar en condiciones naturales, y todas sus funciones pueden estar en armonía y expresarse en una acción útil, pero el cansancio aparece a veces, y si lo hace, sólo puede haber una razón, su sistema tiene el hábito de cansarse.

El cansancio en su caso, no proviene de ninguna otra causa, excepto el hábito de sentirse cansado o de fatigarse, después de haber realizado una cierta cantidad de trabajo.

Hemos creído durante tanto tiempo que es natural cansarse, que la acción consumía energía, que el suministro se agotaría necesariamente, y que no podíamos evitar sentirnos cansados, como resultado; que se ha convertido en un hábito, tanto esperar cansarse, como sentirse cansado; de hecho, hemos creído durante años que una cierta cantidad de acción, traería inevitablemente cansancio, y que era un mérito sentirse cansado, porque indicaba que no habíamos estado ociosos.

En consecuencia, a través de generaciones y generaciones de esta creencia, hemos entrenado gradualmente a nuestros sistemas para que se sientan cansados cada vez que se ha hecho una cierta cantidad de trabajo, sin tener en cuenta el hecho de que nuestros sistemas pueden llegar a estar llenos de energía, al final del día de trabajo.

De esta manera hemos formado el hábito de cansarnos, y es un hábito que se ha convertido en parte de la vida humana, de manera que todos los niños nacen con él en cierta medida.

En algunas personas, el hábito no está profundamente arraigado, de modo que rara vez se sienten cansadas, a menos que hagan un mal uso de la mente o del cuerpo,



mientras que en otras, el hábito está tan profundamente arraigado, que es una segunda naturaleza para ellas sentirse cansadas al final de cada día.

Son las personas que nacen cansadas, por así decirlo, y muchas de ellas suelen seguir estando demasiado cansadas para sacudirse su herencia adversa.

Pero toda debilidad o tendencia heredada, puede ser absolutamente eliminada; y la forma más sencilla de eliminar el hábito de cansarse, es impresionar la mente muchas veces cada día, con el gran hecho de que la naturaleza genera energía en su sistema, tan rápidamente como usted la utiliza, y generalmente mucho más rápidamente.

En condiciones naturales, su sistema está siempre lleno y rebosante de energía vital, de modo que, tanto si está trabajando a la máxima velocidad, como si está descansando o en medio de un placer, físico o mental, su sistema estará siempre rebosante de vida, vitalidad y poder, siempre que, por supuesto, lleve una vida natural.

Por lo tanto, no hay ninguna razón, en tales condiciones, para que se sienta cansado en lo más mínimo. La sensación de cansancio es una falsa condición que debe ser eliminada por completo, y puede ser eliminada interesándose tanto en el hecho de que la naturaleza está generando cada vez más fuerza vital en su sistema cuanto más trabaja, como que se olvidara de esperar estar cansado.

En consecuencia, puede hacer un día completo de trabajo sin sentirse cansado en lo más mínimo, cuando llega la noche, y puede disfrutar completamente de sus noches, o dedicar las horas nocturnas al estudio, para el auto-mejoramiento, porque se sentirá tan lleno de vida y espíritu durante la noche, como en cualquier momento del día.

Siempre estará lleno de vida y de espíritu, y siempre dispuesto a hacer todo lo que pueda contribuir a su propio



perfeccionamiento, o a la alegría, el confort y el bienestar de los que tengan el privilegio de vivir en su mundo.

El hecho de que el ser humano natural, nunca se cansa, puede hacer que muchas personas emprendan más actividades de las que tienen la capacidad actual de llevar a cabo; pero éstas personas deben recordar que la gran cantidad de vida y energía que recibimos de la naturaleza, mientras vivimos una vida natural, no está destinada únicamente al trabajo.

El trabajo útil es una parte de la vida, pero lo mismo ocurre con el placer; también es una parte de la vida.

De hecho, la abundancia de placeres sanos es tan necesaria para la salud y el desarrollo del ser humano, como el sol para el crecimiento de las flores y los árboles.

Trabaje mientras trabaje, pero dedíquele mucho tiempo al placer. Este es el método que cuenta a largo plazo; y estamos viviendo para un futuro más grande, así como para un presente más grande y más agradable.

Eliminar el hábito de cansarse es absolutamente necesario, si se quiere disfrutar de una salud perfecta y continua, y la razón es que en el momento en que se permite sentirse cansado, disminuye su vitalidad y, por tanto, la cantidad de su energía y fuerza física.

Además, cada vez que se siente cansado o se abandona a la actitud del cansancio, hace que su sistema físico y mental entre en una condición negativa; y aquí, es importante recordar que sólo cuando la vitalidad del sistema es baja, o cuando el sistema está en una condición negativa, la enfermedad puede afianzarse.

Para eliminar el hábito de cansarse, hay que darse cuenta de que no es más que un hábito. Es completamente antinatural; y usted no tiene que sentir la condición de cansancio en ningún momento.



Recuerde que la naturaleza genera nueva energía en su sistema con la misma rapidez con la que la utiliza, y que mientras continúe en acción armoniosa, le da a la naturaleza el poder de generar más energía, cuanta más energía aplique.

En otras palabras, inculque en su mente el gran hecho de que: "**cuanta más energía utilice en mi sistema, más energía generaré en él**".

Comprenda ese hecho tan profundamente que sea positivamente consciente de ello en todo momento. Luego, continúe en una actitud positiva bajo todas las circunstancias, y mantenga su sistema en perfecto equilibrio para que siempre esté rebosante de vitalidad; y a esto añada el vivir una vida natural, física y mentalmente, y siempre estará bien y fuerte.

Otro aspecto esencial es el del control de la circulación; y que la circulación puede ser completamente controlada, o al menos influenciada en gran medida por el poder del pensamiento, en cualquier mente; ha sido demostrado de manera concluyente, no sólo en la experiencia personal, sino también por una serie de experimentos psicológicos científicamente dirigidos.

Imagínese que está corriendo una carrera a pie y que la circulación aumenta en sus pies.

Imagínese que está tomando un baño de pies caliente y sus pies se volverán realmente rojos como el fuego; y aunque estaban helados antes de comenzar su experimento, en pocos minutos estarán "**tan calientes como una tostada**".

Concéntrese subjetivamente en su mano y podrá hacer que las venas del dorso de su mano se hinchen al máximo en menos de cinco minutos.

Puede producir los mismos resultados en cualquier parte de su cuerpo con el mismo método.

Piense en algo muy serio, y la sangre se precipitará al cerebro; y si continúa con este pensamiento durante varios



minutos, la circulación se hará demasiado fuerte en la parte interior de su cráneo.

En consecuencia, sentirá una presión incómoda en varias partes del cerebro, mientras que su rostro se verá pálido y cansado.

Cuando el pensamiento se vuelve demasiado serio y toma la forma de un pensamiento ansioso, la circulación se retirará de la superficie de la cara y del cerebro, y los resultados son muy perjudiciales tanto para el pensamiento como para la apariencia personal.

Se puede pensar mejor con la parte del cerebro que se encuentra cerca de la superficie, de hecho, son esas células cerebrales que entran en contacto con los huesos del cráneo las que constituyen los canales más importantes para la mente.

Por lo tanto, lo que pueden ser llamadas 'las capas externas del cerebro' deben recibir una abundancia de vitalidad y alimento, si la mente ha de hacer su trabajo correctamente; y esto se puede lograr manteniendo la circulación completa y fuerte en la superficie del cerebro.

Sin embargo, nunca debe ser forzada; pero nunca aparecerán condiciones forzadas, mientras todos los estados de la mente sean normales y saludables.

El pensamiento ansioso, aleja la sangre de la superficie del cerebro y, por lo tanto, hace que el pensamiento sea pesado y difícil; pero los pensamientos alegres hacen que la sangre fluya libremente hacia la superficie del cerebro; y por lo tanto, la mente brillante y feliz, produce el pensamiento más claro, el pensamiento más fuerte, y el pensamiento más rico.

La circulación también puede aumentarse en cualquier parte del cerebro mediante la concentración subjetiva; y a este respecto es bueno recordar que aumentar moderada y armoniosamente la circulación en cualquier parte del



cerebro, es hacer que esa parte se desarrolle, tanto en capacidad de trabajo como en poder de habilidad real y práctica.

Cuando la circulación se retira más o menos de la superficie de la cara, la piel no se nutre adecuadamente, y el resultado son arrugas, una complexión pobre y un aspecto viejo y reseco.

Los pensamientos ansiosos y la preocupación, siempre hacen que la sangre se retire de la superficie de la cara; por lo tanto, las personas que se preocupan mucho, envejecen, y tienen un aspecto demacrado y poco atractivo, en muy poco tiempo.

Haga que la circulación sea plena y fuerte en la superficie de su rostro y su cutis será bueno, sus mejillas estarán sonrosadas, no tendrá arrugas y se verá joven mientras viva. Además de los estados de ánimo felices y sanos, la concentración subjetiva le permitirá hacer esto, de manera fácil y perfecta.

La causa de las canas se encuentra casi por completo en la falta de circulación en las raíces del cabello.

Para esta condición, la preocupación, el miedo y el pensamiento ansioso, son casi totalmente responsables.

Si la circulación fuera completa y fuerte a través de las raíces de su cabello, el color de su cabello nunca cambiaría, no importa cuánto tiempo pueda vivir.

Lo mismo ocurre con la calvicie. Incluso cuando la tendencia a la calvicie es hereditaria, lo cual es frecuentemente el caso, tal condición puede ser totalmente prevenida aumentando la circulación en cada parte del cuero cabelludo.

El mismo método ha hecho reaparecer el cabello en varios casos, después de que la calvicie se haya manifestado durante muchos años, y no hay ninguna razón para que no pueda aplicarse con éxito en todos los casos.



Cuando la circulación se incrementa en cualquier parte del cuerpo, esa parte no sólo se nutre más a fondo, sino que su función natural se promueve en gran medida. Esto significa que todo el material de desecho será eliminado completamente, y el proceso de reparación realizará su trabajo más perfectamente.

Cuando hay una condición de enfermedad en cualquier parte del cuerpo, esa parte está generalmente cargada y obstruida con material de desecho; y como regla, todo lo que es necesario para eliminar la enfermedad, es eliminar el material de desecho.

Cuando esa parte esté limpia, la naturaleza podrá restablecer las condiciones normales; y usted puede hacer que cualquier parte del cuerpo esté limpia, aumentando la circulación en toda esa región.

Siempre que hay algo malo en cualquier órgano, una de las primeras cosas que hay que hacer, es aumentar la circulación en ese órgano, y esto se puede hacer fácilmente a través del poder del pensamiento.

Aumentar la circulación en un órgano es aumentar la vida y el poder vital de ese órgano; las obstrucciones y los residuos serán eliminados; los tejidos rotos serán reemplazados por tejidos nuevos y sanos; el proceso de reparación será promovido; y todo elemento o condición que no está en armonía con la integridad y la salud, será eliminado.

En resumen, no hay una cosa que haga tanto hacia la restauración de la salud en cualquier parte del cuerpo, como aumentar la circulación en esa parte; y esto es especialmente cierto cuando el aumento de la circulación se produce directamente a través del uso consciente del poder del pensamiento.

Cualquier cambio en el sistema, que se produce por el poder del pensamiento sano, es casi seguro que sea



permanente, porque el verdadero poder del pensamiento es profundo en su acción, y por lo tanto produce su efecto, no sólo en la superficie, sino en todo el camino a través.

Para utilizar el poder del pensamiento con el fin de aumentar la circulación en cualquier parte del cuerpo, todo lo que es necesario es concentrar la atención, con profundo sentimiento, en esa parte.

Pero no se concentre directamente en el lado físico de esa parte, y no haga de su concentración una acción mental forzada.

Si desea aumentar la circulación en su mano, comience a pensar profundamente en los elementos más finos que impregnan su mano; entonces desee profundamente expresar cada vez más energía a través de su mano.

No dedique ningún pensamiento especial a la circulación de la sangre, porque eso hará que su atención aflore a lo puramente físico.

Dondequiera que haya un aumento de la energía, y especialmente de la energía más fina, habrá un aumento de la circulación.

No se puede aumentar la circulación en ningún sitio, hasta que no se haga acumular primero la energía más fina en ese lugar; y donde se haya causado un aumento de energía, allí vendrá por sí mismo un aumento de la circulación.

Siempre que un órgano de su cuerpo no realice su función correctamente, procedan inmediatamente a aumentar la circulación en ese órgano, y se evitarán más problemas.

Cualquier enfermedad amenazante puede **ser "cortada de raíz"** de esta manera, especialmente si tiene su origen en los órganos digestivos.

Tres cuartas partes de los males que aparecen en la personalidad humana, provienen directa o indirectamente de una digestión imperfecta; pero toda condición que pueda



tender a interferir con el proceso de la digestión, puede ser eliminada de inmediato, siempre que se aumente la circulación en todos los órganos digestivos en el mismo momento en que sentimos que algo no está bien.

El poder del pensamiento debe ser utilizado siempre que sea necesario para mantener una circulación completa y fuerte en todo el sistema.

Cuando la circulación es completa y fuerte en cada parte del cuerpo, y la mente está viva con el pensamiento positivo y saludable en cada parte del cuerpo, es prácticamente imposible para la enfermedad de cualquier tipo, ganar un punto de apoyo en el sistema, es decir, siempre y cuando las leyes de la mente y el cuerpo se observen con especial cuidado.

Sin embargo, las principales leyes del sistema humano son muy fáciles de observar; todo lo que se necesita es ser templado en todas las cosas, usar el buen sentido en todas las cosas y procurar ser sano en cada pensamiento y acción.

Cuando no se sienta tan vigoroso, tan fuerte o tan bien como debería sentirse, hágase un tratamiento general de inmediato; y proceda como sigue:

- .-Esté perfectamente tranquilo en mente y cuerpo.
- .-Relájese perfectamente con una profunda calma interior.
- .-No pienses en nada externo.
- .-Dedique todo su pensamiento a la paz, la calma y la serenidad del alma, que ahora siente en cada átomo de su ser.
- .-Mantenga todo su sistema en calma.
- .-No trate de estar tranquilo, sino simplemente permítase estar tranquilo, y deje que cada fibra de su ser esté perfectamente calmada.



.-Cuando sienta esta condición de calma y descanso, comience a pensar pacíficamente en el poder que hay en la paz.

.-Mire hacia abajo, con el ojo de la mente, a través de todo su cuerpo, y vea mentalmente la acumulación de poder en la profunda calma de todo su sistema.

.-En unos momentos comenzará a sentir la vida y el poder que se acumulan desde su interior, y un sentimiento tranquilo de gran fuerza, comenzará a impregnar cada parte de su personalidad. Pero no se excite por la presencia de este poder.

.-Continúe estando tranquilo, en paz y profundamente sereno en mente y cuerpo.

.-Cuando empiece a sentir cada vez más poder acumulándose en su sistema, dirija su atención a la región abdominal y empiece a afirmar que es fuerte y está bien.

.-Concentrarse en la región abdominal en este momento, hará que toda la energía extra que ha ganado, se acumule en los órganos de esa región.

El resultado será que esos órganos se despertarán a una mayor actividad, y se desharán de esas condiciones indeseables que están a punto de ganar un punto de apoyo en su sistema.

Casi cualquier enfermedad amenazante desaparecerá de inmediato si la región abdominal se hace más viva, y la razón se encuentra en el hecho de que todo el sistema se limpia y purifica, cuando se aumenta la actividad de la región abdominal.

La profunda calma que se obtiene en cada parte del sistema a través de este tratamiento general, tenderá a armonizar todas las fuerzas de la mente y del cuerpo, y cuando la armonía del sistema es profunda y fuerte, la naturaleza puede trabajar con mejor ventaja en la restauración de las condiciones normales.



La armonía elimina la discordia y produce salud.

Cuando todas las fuerzas del sistema se colocan en armonía, comienzan a trabajar juntas para la salud.

Todo lo que es armonioso en la vida humana, tiende a producir salud, mientras que la discordia, ya sea física o mental, tiende a producir enfermedad.

El poder del pensamiento, por lo tanto, debe ser entrenado para ser armonioso en todo momento y en todas sus fases.

.-Imprima armonía en todo lo que piensa, haga o diga, y procure mantenerse en armonía perpetuamente, sean cuales sean sus circunstancias o condiciones.

Establecer la armonía perfecta en la mente y el cuerpo es frecuentemente todo lo que se necesita para recuperar la salud perfecta.

Las enfermedades crónicas siempre comienzan a perder su dominio cuando la armonía comienza a impregnar cada fibra del sistema, y todos los males amenazantes pueden ser "*cortados de raíz*", colocando el sistema en un estado tranquilo, silencioso y profundamente armonioso.

Este tratamiento general, por lo tanto, se puede emplear como un seguro preventivo de cada enfermedad; y si se aplica a tiempo, nunca dejará de colocar el cuerpo en esa condición en la que puede seguir estando bien.

Mientras se da este tratamiento general, manténgase todo lo que pueda en la conciencia del subconsciente, y sienta profundamente que está ganando cada vez más poder desde su interior.

.-Preste también atención al aumento de la circulación en toda la superficie del cuerpo y en los pies.

Cuando aumenta la circulación a través de la superficie del cuerpo, abre los poros de la piel, y así le da a la naturaleza la oportunidad de deshacerse de impurezas, materiales



extraños, elementos venenosos y falsas formaciones gaseosas que interfieren con el verdadero orden de las cosas.

Para eliminar los resfriados, las fiebres, las gripes y otras condiciones similares, todo lo que se necesita es abrir los poros de la piel en todo el cuerpo, y al mismo tiempo aumentar la actividad de la región abdominal; aunque estas cosas deben hacerse tan pronto como sea posible después de que se sientan los males.

Todas las condiciones erróneas deben ser eliminadas en el mismo momento en que amenazan con entrar en su puerta; y unos pocos momentos de aplicación científica, por su parte, lo harán.

Para aumentar la circulación en toda la superficie del cuerpo y abrir así los poros de la piel, hay que tener la mente y el cuerpo perfectamente tranquilos y concentrar la atención en todo el cuerpo.

En unos momentos estará perfectamente quieto, y el poder que siempre se desarrolla en la paz, comenzará a brotar desde el interior.

.-Cuando sienta esta fuerza interior tranquila, desee profundamente que el poder de esta fuerza se acumule en toda la superficie de su cuerpo; y mientras esté en la actitud de este deseo, haga que el poder profundamente sereno de su fuerte pensamiento, se mueva hacia abajo, desde la cabeza hasta los pies, sobre su cuerpo y a través de la superficie de su cuerpo.

Si su pensamiento es profundo, fuerte y armonioso, su piel brillará en todo su cuerpo, y su propósito se habrá cumplido.

Cuando se sienta profundamente tranquilo en mente y cuerpo y su pensamiento sea pleno y fuerte con las fuerzas más finas, todo lo que es necesario, es desear que la circulación aumente a través de la superficie de su cuerpo, y su piel brillará en pocos minutos.



Esa "**sensación de congestión**", que precede a un resfriado, desaparecerá de inmediato y todo volverá a estar bien.

Del mismo modo, puede hacer desaparecer por completo cualquier sensación desagradable o enfermiza; pero no se rinda simplemente porque no se sienta bien la primera vez que pruebe el tratamiento.

Suele producir resultados inmediatos, pero si no es así, repita el proceso a intervalos frecuentes, hasta que sienta que todos los males amenazantes han perdido su fuerza.

Entonces olvídense de todo y deje que la naturaleza termine su trabajo.

Después de que usted, con el poder de su pensamiento, haya ayudado a la naturaleza a vencer al enemigo, la naturaleza puede restablecer mucho mejor las condiciones normales, si usted deja de pensar en la enfermedad.

Aumentar la circulación a través de los pies es extremadamente importante tanto si el tratamiento es general como si es para la eliminación de alguna condición especial.

Cuando las fuerzas vitales se mueven hacia los pies, todos los órganos vitales son estimulados a una mayor acción, y la naturaleza da un poder añadido en sus esfuerzos para restaurar o mantener la salud perfecta.

Pero hay también otra razón, igualmente importante.

Todos hemos demostrado a través de la experiencia personal, que cualquier enfermedad que pueda existir en el sistema, tiene una tendencia a bajar y alejarse de los órganos vitales, siempre que la circulación es atraída hacia los pies.

Por otra parte, cuando la circulación es demasiado fuerte en la parte superior del cuerpo, haciendo que las extremidades inferiores se enfríen, las condiciones enfermas o anormales ganarán un punto de apoyo más firme en los órganos vitales.



Por lo tanto, nos damos cuenta de por qué es tan importante "***mantener los pies calientes y la cabeza fría***"; pero no necesitamos emplear métodos externos para comprender este estado ideal.

A través del poder del pensamiento bien equilibrado y armonioso, podemos hacer que la circulación sea plena y fuerte donde se desee, y este poder está siempre con nosotros.

Hay una serie de males que provienen de los pies mojados, pero todos estos males pueden prevenirse fácilmente si se aumenta la circulación a través de los pies, mientras se espera la oportunidad de cambiar los zapatos y las medias.

Y cuando se está expuesto a un clima excesivamente frío o húmedo, se puede evitar el enfriamiento simplemente manteniendo la circulación llena y fuerte, en toda la superficie del cuerpo.

Sin embargo, al tratar de controlar la circulación de esta manera, no utilice ninguna fuerza de voluntad forzada.

Tal fuerza de voluntad es superficial, y no sólo impedirá los resultados, sino que también desperdiciará energía.

Toda acción forzada de la mente o del cuerpo, es un desperdicio y un debilitamiento, mientras que toda acción tranquila y profundamente sentida, es constructiva, fortalecedora y acumulativa.

El uso de la voluntad debe combinarse siempre con el deseo profundo, y a ambos debe dárseles alma; es decir, cuando use la voluntad, trate de entrar en el espíritu de la voluntad, y cuando sienta la acción del deseo, trate de sentir la vida interior de ese deseo.

Todo pensamiento, todo sentimiento y toda acción mental, deben hacerse más profundos y más serenos, cuanto más avanza en el dominio de su vida.



De este modo, se adquiere cada vez más poder y mayor capacidad interior, tanto en la mente como en el cuerpo; además, se adquiere el control de las fuerzas más profundas del ser -las fuerzas más finas- que están en la base de todos los órganos y funciones del sistema; y controlar las fuerzas más finas del sistema, es controlar todos los órganos y funciones del mismo, porque son las fuerzas más finas -también llamadas fuerzas subconscientes-, las que gobiernan todo en el sistema humano, y las que determinan cada cambio de mejora que ha de tener lugar en su vida personal.



CAPÍTULO 24

AYUDAS PRÁCTICAS PARA LA BUENA SALUD

Muchos creen que nadie puede esperar estar perfecta y permanentemente bien, a menos que tenga una comprensión muy elevada de la verdad y la vida, y que tal comprensión es muy difícil de conseguir; pero todo esto es un error.

El camino hacia la salud no es difícil; tampoco hay que ser un gigante espiritual para mantenerse permanentemente bien.

Cualquiera puede mantenerse libre de la enfermedad, simplemente dando a su sistema una oportunidad razonable de hacer su trabajo correctamente.

Antes de proceder a aplicar el proceso metafísico en la cura de la enfermedad, colóquese en un estado de paz perfecta, y cuanto más profundamente se sienta esta paz, mejor.

Las fuerzas profundas y silenciosas, son las más poderosas, por lo que no debemos comenzar este importante trabajo sin situarnos en lo que puede denominarse 'la calma profunda del alma'.

El simple hecho de estar en silencio, es un tratamiento poderoso en sí mismo; y hay una gran cantidad de dolencias que no requieren nada más.

La práctica diaria de estar perfectamente calmado en mente y cuerpo, mientras las fuerzas silenciosas del interior se expresan libremente a través de cada parte del sistema, es uno de los mejores preservadores de la salud que se pueden encontrar.

Diez o quince minutos de esta práctica, dos o tres veces al día, mantendrán a cualquier persona con una salud perpetua.



Cuando se sienten síntomas indeseables en el sistema, deben ser atendidos de inmediato. Nadie se pondría enfermo si se hiciera esto, porque no es difícil cortar una enfermedad de raíz.

Lo primero, por supuesto, es no tener miedo. Sepa que es dueño de la situación; entonces proceda a ejercer su maestría. Viva en la fuerte actitud mental de la supremacía.

Tenga fe en sí mismo y dirija su atención a ese poder interior superior, que nunca falla. Despierte su conciencia del ser perfecto, y trate de sentir la plenitud de la vida que siempre está en la salud y la integridad.

Sepa que la discordia física que ha notado no es nada en presencia de la vida real, y que la discordia se transformará enseguida en salud y armonía.

Cuando aparezcan síntomas de debilidad, déle a todo el sistema, especialmente a la mente, un descanso completo durante unas horas. Adopte una actitud profunda y silenciosa, respire profunda y tranquilamente, y piense sólo en la paz.

Es notable la facilidad y rapidez con que se puede recuperar la fuerza y el sistema, mediante este sencillo método, y si se practica siempre que sea necesario, no se perderá tiempo de trabajo.

Sin embargo, cuando se siente la debilidad, no debemos rendirnos ante ella ni permitir que nos sintamos débiles. Esto hará que la mente sea negativa y empeore las cosas.

Simplemente descanse el cuerpo, y mantenga la mente fácil y tranquilamente en la conciencia de la vida y el poder ilimitados, y aquello de lo que se es consciente comenzará inmediatamente a expresarse en la mente y el cuerpo.

Deshágase de la idea de que tiene que tomar algo cuando no se sienta bien. Esto es simplemente un mal hábito, y tiende a dar a su mente la tendencia a depender de las



limitaciones de las cosas, en lugar de depender del poder ilimitado que está dentro de usted.

No tiene que tomar nada, si le da a la naturaleza la oportunidad de remediar el mal al principio.

La naturaleza puede hacerlo, siempre que se enseñe a la naturaleza física y a la metafísica a trabajar juntas.

No hay ninguna objeción a tomar medicamentos. Las medicinas son frecuentemente necesarias, y lo que la gente requiere debe tenerlo; pero cargar el sistema con drogas indigestas y venenosas, simplemente porque se piensa que se necesitan esas cosas, es tomar un camino que conduce directamente lejos de la salud.

Para asegurar la salud y preservarla, es absolutamente necesario estar en armonía con todo.

La discordia engendra siempre enfermedad y problemas, por lo que hay que evitarla a toda costa.

Esté en armonía con su trabajo y con su entorno, aunque tenga que cegarse ante ciertas cosas, que no son como deberían ser.

Esté en armonía con las personas con las que se relaciona, aunque tenga que dejar que se salgan con la suya en la mayoría de las cosas.

Siga su camino cuando sea necesario para asegurar la paz, y si está viviendo una vida ideal al mismo tiempo, alcanzará gradualmente esa escala superior en la vida, que le dará una superioridad que todos reconocerán.

Entonces descubrirá que, viviendo en armonía en todo momento, habrá aumentado su poder y su valor hasta tal punto que, en lugar de verse obligado a seguir a los demás en aras de la paz, los demás estarán más que contentos de seguirle.



Es notable la facilidad y rapidez con que se puede recuperar la fuerza y el sistema, mediante este sencillo método, y si se practica siempre que sea necesario, no se perderá tiempo de trabajo.

Sin embargo, cuando se siente la debilidad, no debemos rendirnos ante ella, ni permitir que nos sintamos débiles.

Esto hará que la mente sea negativa y empeore las cosas.

Simplemente descanse el cuerpo, y mantenga la mente fácil y tranquilamente, en la conciencia de la vida y el poder ilimitados, y aquello de lo que sea consciente, comenzará inmediatamente a expresarse en la mente y el cuerpo.

La superioridad y la valía asegurarán invariablemente el liderazgo en el tiempo; y vivir siempre en armonía, es colocar su sistema en una condición en la que puede construirse fácilmente, hasta que se obtenga una mayor valía.

Cuando nos ocupamos de nuestros propios males, o de los de los demás, es necesario prestar la menor atención posible a la apariencia de las cosas.

Por muy graves que parezcan las cosas, desde el punto de vista de la persona, el hecho es que el ser humano real, está bien, y la perfecta salud del ser humano real, puede salir a la luz en el ser humano personal, si éste sigue dando al ser humano real, un reconocimiento pleno y constante.

De lo que reconocemos plenamente, nos hacemos conscientes, y de lo que nos hacemos conscientes, tendemos a expresarlo en la mente y en el cuerpo.

Nunca debe permitirse el hábito de magnificar un síntoma con la mente, porque el problema más insignificante puede, de este modo, volverse intenso e incluso abrumador.

La mente da más vida a lo que pensamos profundamente, y lo que la mente magnifica en la imaginación, crecerá y se desarrollará.

Por esta razón, cuando los síntomas amenazantes aparecen, debemos pensar lo menos posible en ellos, y



debemos entrenarnos para considerarlos como meras naderías que pronto pasarán.

El hecho de que demos vida a todo lo que pensamos, revela una ley que puede ser utilizada con gran ventaja para construirnos física y mentalmente; y que todo lo que está en la mente o en el cuerpo, se desarrolla cuando se magnifica en la imaginación, es otra ley que contiene notables posibilidades.

Sin embargo, la mayoría de las veces, hemos empleado estas leyes en detrimento nuestro.

Hemos magnificado nuestros miedos, mientras que nuestra fe se ha representado en la escala más pequeña posible.

Este proceso, sin embargo, debe invertirse. Es nuestra fe en el bien, la que debe ampliarse, mientras que nuestros temores a los males y problemas, deben hacerse tan pequeños e insignificantes, como la nada misma.

Hay una creencia actual entre muchos de que cuando se tiene una buena comprensión de la metafísica, se puede hacer lo que se quiera; es decir, que se pueden violar las leyes de la vida, sin sentir ningún efecto negativo por ello; pero pocas falacias pueden ser mayores que ésta, y entre cierta clase de estudiantes de metafísica, no hay mayor obstáculo para la libertad y el crecimiento.

Nuestro objetivo en la búsqueda de la verdad, y de una mayor comprensión de todas las cosas, físicas y metafísicas, es que podamos saber cómo vivir en armonía con todas las leyes de la vida, porque es sólo a partir de ese tipo de vida, como podemos asegurar la emancipación y la ascensión perpetua hacia un bien cada vez mayor.

Cuando se violan las leyes de la vida, se cosechan las consecuencias, por muy instruido que se esté en alguna o en todas las sabidurías superiores.



Puede elevarse por encima de las leyes del ser humano, y a medida que avanza hacia un estado superior del ser, puede dejar de estar sujeto a las leyes de los estados inferiores, pero la nueva esfera de acción, también tiene sus leyes, y estas leyes deben ser vividas, o habrá dolor y muerte como antes.

Nunca nos alejamos de la ley, ni deseamos hacerlo. Por el contrario, nuestro deseo es aprender a utilizar la ley.

La creencia de que las leyes son maestros despiadados, tampoco tiene fundamento. Una ley es simplemente un camino que conduce a cosas mayores; por lo tanto, seguir una ley, es subir en la escala, pasar de lo menor a lo mayor.

Toda ley está constituida de tal manera, que cuando avanzamos en armonía con esa ley, encontramos mayor libertad y mayor aumento, pero cuando vamos en contra de esa ley, encontramos invariablemente la esclavitud y el fracaso.

El gran secreto de la vida es, por lo tanto, seguir todas las leyes de la vida, y así avanzar en todo momento y en todas las cosas.

En muchos casos, la enfermedad es simplemente el resultado de condiciones inarmónicas en el cuerpo, y todo lo que es necesario para eliminar tanto la enfermedad como su causa, es restaurar la armonía.

Puede decirse con toda verdad, que el veinte por ciento de las dolencias ordinarias de la vida, desaparecerían por completo, si se restaurara la armonía perfecta en la mente y el cuerpo.

Comprendiendo esto, no debemos permitirnos desarrollar ningún miedo a la discordia.

El miedo a la discordia es peor que la propia discordia; y el miedo al miedo, es peor que el propio miedo. Por lo tanto, debemos ignorar por completo todas esas condiciones.



Todos sabemos que la pena puede cambiar el color del cabello, y también sabemos que un cambio de color, significa un cambio químico, lo que demuestra que un estado de ánimo puede producir un cambio químico en el cuerpo; pero este cambio químico particular, no es el único que puede producir la pena. Los experimentos han demostrado que la pena cambia con frecuencia la naturaleza misma de las fuerzas vitales, haciendo que las fuerzas positivas, sean negativas, y colocando así el sistema, en una condición totalmente indefensa.

Nada desperdicia la vida y la vitalidad como la pena; y no hay nada que produzca tanta enfermedad, como la falta de energía vital.

Por lo tanto, no podemos permitirnos el lujo de afligirnos, ni hay ninguna razón por la que debemos afligirnos. Nos afligimos simplemente, porque no entendemos las cosas.

Comprender todas las cosas, es saber que todas las cosas están bien y que no hay motivo de preocupación.

Permitir las lágrimas en cualquier momento o bajo cualquier circunstancia, es ignorar la luz superior de la vida y sustituir el amor mayor por el amor menor.

Hay una forma mejor de demostrar el amor y el respeto, que el duelo y todos podemos encontrar esa forma mejor.

Todos los estados mentales deprimentes, como los lamentos, el abatimiento, la melancolía, la desesperación y otros similares, también deben evitarse por completo. Invariablemente producen debilidad en la mente o en el cuerpo, y con frecuencia son las causas directas de graves males.

Debemos entrenarnos para ser más fuertes que las apariencias, y no nos sentiremos deprimidos.



Si fracasamos hoy, tendremos éxito mañana, siempre que consideremos el fracaso, como una oportunidad y lo contemplemos todo como una alegría.

Cuando entendamos la vida, seremos siempre felices, venga lo que venga.

Entonces nos daremos cuenta de que todas las cosas están trabajando juntas, para un bien mayor, si el bien mayor es nuestro propósito, y que las experiencias desagradables vienen simplemente para sacudirnos de los viejos surcos.

Los mejores de nosotros nos meteremos en surcos a veces, y sentiremos que es nuestro deber religioso permanecer allí; pero el ser humano no fue hecho para los surcos; ni los surcos fueron hechos para el ser humano.

Miles de personas creen que tienen una enfermedad del corazón; y viven con un miedo constante a la muerte; pero no hay motivo de alarma.

Lo que normalmente se piensa que es una enfermedad del corazón, es simplemente el resultado de una mala digestión que perturba esa parte de su cuerpo.

El remedio, por lo tanto, es comenzar a vivir en equilibrio y corregir su digestión. Entonces descubrirá que su enfermedad cardíaca, desaparecerá misteriosamente.

Para alcanzar el aplomo, aprenda a vivir la vida serena, y combine la vida serena con la vida fuerte y positiva. Cuando vivamos constantemente en actitud de aplomo, nunca nos sentiremos débiles ni cansados.

El sistema estará siempre lleno de vida, y la plenitud de vida es la mejor prevención de la enfermedad que se ha descubierto.

Cuando aparezcan síntomas amenazantes, coma menos, beba más agua, respire más, muévase hacia el lado soleado de la vida, tenga abundante fe en la supremacía del bien y dése un tratamiento metafísico sustancial cada una o dos horas.



Pronto restablecerá el orden perfecto en cada parte de su sistema.

Cuando haya algún problema en el sistema digestivo, divida sus comidas en dos. Esto no hará ningún daño, porque todos nosotros podríamos vivir y prosperar con una cuarta parte de lo que solemos comer.

Déle al sistema digestivo menos trabajo por unos días, y con el poder de su pensamiento. haga que la circulación aumente en toda la región abdominal. Pronto se sentirán completamente bien, y se sentirán mucho más fuertes que antes.

En la cura de cualquier enfermedad, la mente subconsciente es un factor muy importante, porque en muchos casos, el cuerpo está enfermo simplemente porque se han dado impresiones adversas al subconsciente.

Usted puede tener la idea de que no puede comer ciertas cosas. Esa idea puede ser correcta, aunque lo más probable es que no lo sea.

Puede ser simplemente una impresión subconsciente que le hace creer que no puede comer esa cosa en particular, y el subconsciente responde haciendo que su sistema se rebele cada vez que se toma esa cosa en particular.

Sin embargo, en el momento en que usted impresiona al subconsciente con el hecho de que puede comer esa cosa en particular, el subconsciente pondrá el sistema físico en una condición en la que esa cosa en particular, será aceptada y digerida sin ningún problema.

La mente subconsciente puede hacer prácticamente cualquier cosa en este sentido, y siempre obedece a toda idea que usted sienta profunda o intensamente, o que crea positivamente que es verdadera.

Imprima al subconsciente con la firme convicción de que usted puede comer cualquier cosa, que puede digerir y asimilar perfectamente cada elemento nutritivo que se toma



en el sistema, y que puede eliminar adecuadamente todos los elementos indigeribles sin molestia para el cuerpo.

Imprima en el subconsciente la convicción de que nunca más necesitará medicinas, y que la enfermedad nunca más entrará en su cuerpo.

Luego imprima en el subconsciente la salud, la fuerza, el poder, la paz, el aplomo y la armonía, y siga imprimiendo esos estados y cualidades, hasta que sienta realmente que se han convertido en una parte permanente de usted mismo. El subconsciente no dejará de producir según la semilla que haya sembrado.

Ya sea que usted está tratando de eliminar los síntomas amenazantes o dolencias crónicas de larga data, no hay nada que resulte más útil que las direcciones conscientes de las fuerzas más finas del sistema, en la creación de la salud perfecta.

Sentir simplemente las vibraciones más finas de la fuerza vital, que están detrás y dentro de cualquier parte del cuerpo donde pueda haber dolor, hará que ese dolor desaparezca.

Una sensación de enfermedad en todo el sistema, se desvanecerá instantáneamente, si causamos que las vibraciones más finas, se activen en cada parte del cuerpo, y los viejos problemas crónicos, se convertirán en naderías bajo la influencia de estas poderosas fuerzas.

La razón es muy simple. Estas fuerzas más finas, cuando se ponen en acción, pueden socavar la base misma de la enfermedad y desprenderla, por así decirlo, de su punto de apoyo en el sistema.

Además, la enfermedad ordinaria, no es ni una décima parte de lo que parece.

En el mejor de los casos, se basa en la arena, y puede ser fácilmente eliminada si lo hacemos correctamente.



La enfermedad ordinaria, sería prácticamente inofensiva, si no fuera por la vida y la fuerza que recibe del paciente.

Magnificamos nuestros males, y así los empeoramos, y aumentamos su vida y su poder, viviendo para ellos y poniéndonos a su merced.

Si considerásemos una dolencia como insignificante, y procediésemos a despertar los elementos y fuerzas más finas de la mente y el cuerpo, aquellos elementos que pueden socavar y eliminar cualquier condición, pronto restableceríamos la salud y el orden perfectos.

Ser capaces de evitar que demos vida y pensamiento a las condiciones adversas, es un gran secreto, y se logra volviendo la atención hacia el lado interno y más fino del ser.

Es aquí donde la fe se convierte en un poder tan notable, porque a través de la actitud de la fe, la mente va más allá de las cosas que están en la apariencia, y entra en ese estado sublime donde todo está siempre bien.

En este sentido, debemos recordar que debemos entregar nuestro pensamiento y nuestra vida a lo superior, y lo superior nos dará a cambio su sabiduría y su poder.

Nunca comience ningún pensamiento o acción, sin reconocer la presencia del poder superior.

Todos vivimos en un gran mar de poder ilimitado, y podemos recurrir conscientemente a ese poder, siempre que lo reconozcamos lo suficiente como para sentir su presencia.

Cuanto más poder poseemos, más podemos lograr y más pronto obtendremos la emancipación completa, si ese es nuestro propósito.

Por lo tanto, es muy imprudente proceder con una pequeña cantidad, cuando podemos, mediante el esfuerzo consciente adecuado, apropiarnos de una medida mucho mayor.



Uno de los mayores elementos esenciales en la aplicación del proceso metafísico, ya sea que nuestro deseo sea una mejor salud o más vida, es depender absolutamente del poder de los elementos espirituales en la existencia humana.

Los elementos materiales y los medios materiales, tienen su lugar y su valor. Si no para todos, sí para la mayoría; pero el poder de lo espiritual es infinitamente mayor que el de lo tangible.

Por lo tanto, no es prudente desperdiciar nuestro tiempo con lo pequeño, cuando estamos preparados para recibir y aplicar lo que es tan grande. Dejemos que los que no son capaces de comprender lo espiritual, se queden con lo material por el momento, pero que los que pueden entender lo espiritual, vayan a lo espiritual para todas las cosas y en todo momento.

La razón por la que muchas almas aspirantes no alcanzan las alturas, es simplemente ésta: que dan demasiada importancia a las cosas, limitando así la conciencia según la medida de las cosas.

Mientras dependamos de las cosas pequeñas, seguiremos siendo pequeños, pero cuando miremos a la vida más grande que está dentro de nosotros, nos haremos cada vez más grandes en proporción a nuestra comprensión de esa vida.

Nuestra capacidad no es mayor que nuestra conciencia, y la conciencia sólo es tan grande como nuestra comprensión de aquello de lo que dependemos.

Por lo tanto, cuanto antes aprendamos a depender absolutamente de lo ilimitado, mejor; y esto es especialmente cierto en la aplicación de los medios metafísicos y espirituales, para el logro de la salud.



Resuelva obtener su poder, su libertad, su salud, su paz, su sabiduría, su todo, de la fuente infinita, y no cambie de opinión ni un momento.

Venga lo que venga o no, mantenga la perfecta fe de que la fuente infinita no puede fallar, por muy grandes que sean sus actos o exigencias, y tendrá la alegría de presenciar otra gran victoria.

Donde la fe en lo ilimitado y en el poder de lo espiritual es absoluta, el fracaso se hace imposible.

Es la fe temblorosa la que fracasa; es la mente ansiosa la que cae; y es el pensamiento material el que obstruye el camino hacia la emancipación completa.

Por otra parte, cuando el buen juicio declara que se requieren remedios físicos, no debemos dudar en emplearlos. Sin embargo, debemos continuar impresionando nuestras mentes cada vez más profundamente con la gran verdad de que la vida mayor dentro de nosotros, es suficiente.

Cuando una persona se entrena para depender absolutamente de los medios espirituales, constantemente entra más profundamente en la vida y la conciencia espiritual, y por lo tanto gana la posesión de poderes espirituales más altos; y poseer tales poderes es poseer el mayor remedio del mundo.

La experiencia ha demostrado en miles de los casos más difíciles, que cuando el proceso de espiritualización comenzó en el sistema, la enfermedad simplemente se vio obligada a tomar su salida.

Ninguna enfermedad puede existir, donde las fuerzas espirituales están actuando con plena expresión.

Esas fuerzas invariablemente traen salud, fuerza, integridad y vigor, dondequiera que vayan; y siempre debemos tener en cuenta la gran verdad de que los poderes de esas fuerzas, no tienen ninguna limitación.





