

La Ciencia de estar bien

Por Wallace D. Wattles

**Traducido y adaptado por:
Álvaro Mendoza V.**

La Ciencia de estar bien

Por: Wallace D. Wattles

Traducido y adaptado por:
Álvaro Mendoza V.
AlvaroMendoza.com

Edita: MercadeoGlobal.com

Copyright © 2003, Álvaro Mendoza V.
Todos los derechos reservados
amendoza@mercadeoglobal.com

LaCienciaDeHacerseRico.com

PREFACIO



Este volumen es el segundo de una serie, de la cual el primero es LA CIENCIA DE HACERSE RICO. Así como aquel libro estaba destinado para aquellos que querían hacerse ricos, éste está enfocado para todos aquellos que quieren salud, y que desean una guía práctica y manejable, no un tratado filosófico. Es un instrumento para el uso del PRINCIPIO UNIVERSAL de la vida, y mi esfuerzo ha sido el de tratar de explicar todo de un modo tan sencillo y simple que el lector, aunque pueda no haber estudiado previamente el NUEVO PENSAMIENTO o la metafísica, pueda seguirlo fácilmente en su camino hacia la salud perfecta. Mientras retuve todos lo que es esencial, he eliminado cuidadosamente todo lo que no lo es; no he utilizado lenguaje técnico, incomprensible, o difícil, y he mantenido un único punto de vista en todo momento.

Como afirma su título, el libro trata con la ciencia, no la especulación. La teoría monástica del universo –la teoría de que materia, mente, conciencia, y vida son todas manifestaciones de una SUSTANCIA ORIGINAL es aceptada ahora por la mayoría de los pensadores; y si usted acepta esta teoría, no puede negar las conclusiones lógicas que encontrará aquí. Lo mejor de todo, es que los métodos de pensamiento y acción prescritos han sido probados por el mismo autor, y en cientos de otros casos durante doce años de práctica, con un éxito continuo e inagotable. Puedo decir de la Ciencia de Estar Bien que funciona; y que dondequiera que se cumplan sus leyes, no puede fallar en su funcionamiento, más de lo que puede fracasar en funcionar la ciencia de la geometría. Si los asuntos de su cuerpo no han sido tan destruidos como para que sea imposible la continuación de la vida, usted puede ponerse bien; y si usted piensa y actúa en un CIERTO MODO, se pondrá bien.

Si el lector desea comprender completamente la teoría monástica del cosmos, se le recomienda leer a Hegel y Emerson; también lea “La Noticia Eterna” un panfleto por J. J. Brown, 300 Cathcard Road, Govanhill, Glasgow, Escocia. Algún tipo de luz sobre el tema también se puede encontrar en una serie de artículos del autor, que fueron publicados en *El Nautilus, Holyhoke, Mass.*, durante el año 1909, bajo el título de: “¿Cuál es la verdad?”

Aquellos que deseen información más detallada en cuanto a la ejecución de funciones voluntarias como comer, beber, respirar, y dormir, pueden leer los folletos del Sr. Wattles, “La nueva ciencia de vivir y sanar”, “Cartas al esposo de una mujer”, y “El uso positivo de los alimentos”, que quizás puedan obtener de los editores de este libro. También recomendaría los escritos de Horace Fletcher, y de Edward Hooker Dewey. Lea todos esos libros, si usted quiere, como una especie de

apoyo para su fe; pero déjeme prevenirlo sobre cometer el error de estudiar muchas teorías conflictivas, y practicar al mismo tiempo, partes de varios “sistemas” diferentes; porque si se pone bien, debe ser por darle su MENTE COMPLETA a un CIERTO MODO de pensar y de vivir. Recuerde que la CIENCIA DE ESTAR BIEN afirma ser una guía completa y suficiente en cada caso particular. Concéntrese sobre la manera de pensar y actuar que prescribe, y sígalo en cada detalle, y usted se pondrá bien; y si usted ya se encuentra bien, se mantendrá así. Confiando en que usted continúe hasta que la bendición impagable de la salud perfecta sea suya, me mantengo,

Muy sinceramente suyo,

WALLACE D. WATTLES

Capítulo I

El principio de la salud

En la aplicación personal de la ciencia de estar bien, así como en la de la ciencia de hacerse rico, ciertas verdades fundamentales deben ser conocidas en el comienzo, y aceptadas sin cuestionamientos. Algunas de estas verdades son las que especificamos aquí.

La ejecución perfectamente natural de las funciones resulta de la acción natural del PRINCIPIO DE LA VIDA. Hay un PRINCIPIO DE LA VIDA en el universo; es la SUSTANCIA ORIGINAL de la cual están hechas todas las cosas. Esta SUSTANCIA ORIGINAL se impregna, penetra, y llena los interespacios del universo; y está en –y a través de– las cosas, como un éter muy refinado que se difunde y esparce. Toda la vida viene de ella, su vida es toda la vida que hay.

El hombre es una forma de esta SUSTANCIA ORIGINAL, y tiene dentro de él un PRINCIPIO DE LA SALUD. (La palabra PRINCIPIO se utiliza como significado de origen). El PRINCIPIO DE LA SALUD en el hombre, cuando está en actividad constructiva completa, causa que todas las funciones voluntarias de su vida se ejecuten perfectamente.

Es el PRINCIPIO DE LA SALUD en el hombre el que realmente trabaja toda curación, sin importar que “sistema” o “remedio” sea empleado; y este Principio de Salud es traído hacia la ACTIVIDAD CONSTRUCTIVA por pensar en un CIERTO MODO.

Procedo ahora a probar esta última afirmación. Todos sabemos que las curaciones están formadas por todos los métodos diferentes y comúnmente opuestos, empleados en las varias ramas del arte de sanar. El alópata, que da una fuerte dosis de contra-veneno, cura a su paciente; y el homeópata, quien da una dosis diminuta del veneno más similar al de la enfermedad, también lo cura. Si la alopatía alguna vez curó cualquier enfermedad dada, es seguro que la homeopatía nunca curó esa enfermedad; y si la homeopatía alguna vez curó un malestar, la alopatía no habría podido posiblemente curar ese malestar. Los dos sistemas son radicalmente opuestos en teoría y práctica; y, aún así, ambos “curan” la mayoría de las enfermedades. E incluso los remedios utilizados por médicos en una escuela no son los mismos. Vaya con un caso de indigestión a media docena de doctores, y compare sus prescripciones; es más que seguro que ninguno de los medicamentos de alguno de ellos haya sido igual al que le dieron los otros. ¿Acaso no debemos concluir que los enfermos son curados por un PRINCIPIO DE SALUD existente dentro de ellos mismos, y no por alguna de las variables de los “remedios”?

No sólo esto, sino que encontramos los mismos malestares curados por el traumatólogo con manipulaciones en la columna; por el sanador de fe con plegarias, por el científico de alimentos con menús especiales, por un científico cristiano por una declaración formulada de fe, por el científico mental con afirmaciones, y por el higienista con diferentes planes de vida. ¿A qué conclusión podemos arribar frente a todos estos hechos, sino la de que hay un PRINCIPIO DE SALUD que es el mismo en todas las personas, y que logra realmente todas las curaciones, y que hay algo en todos los “sistemas” que, en circunstancias favorables despierta a la acción al PRINCIPIO DE LA SALUD? Esto es, medicinas, manipulaciones, plegarias, menús, afirmaciones, y prácticas higiénicas curan cada vez que causan que se active el PRINCIPIO DE SALUD; y fracasan cada vez que no causan que se active. ¿Acaso todo esto no indica que el resultado depende más de la forma en que el paciente piensa sobre el remedio, que sobre los ingredientes de la prescripción?

Hay una vieja historia que suministra una muy buena ilustración en este punto, y que brindaré aquí. Se dice que en la edad media, los huesos de un santo, mantenidos en uno de los monasterios, hacían milagros de curación; en ciertos días una gran multitud desconsolada se reunía para tocar las reliquias y ser sanada. En la víspera de una de esas ocasiones, algunos sinvergüenzas sacrílegos obtuvieron acceso al cajón en donde estaban guardadas las reliquias que trabajaban maravillas y robaron los huesos; y en la mañana, con la multitud de pacientes acostumbrada esperando en el portal, los frailes se encontraron despojados de la fuente del poder del milagro. Resolvieron mantener el tema en silencio, esperando que, al hacer eso, pudieran encontrar al ladrón y recuperar sus tesoros; y apresurándose al sótano del convento desenterraron los huesos de un asesino, que había sido enterrado allí muchos años antes. Colocaron éstos en el cajón, intentando crear una excusa creíble para el fracaso de que el santo realice sus acostumbrados milagros en ese día; y luego dejaron entrar a la concurrencia en espera de los enfermos y los más débiles. Para la sorpresa intensa de aquellos que conocían el secreto, los huesos del malhechor probaron ser tan eficaces como los del santo; y las curaciones continuaron como antes. Se dice que uno de los sacerdotes dejó un relato de lo ocurrido, en el cual confesó que, para su juicio, el poder de curación había estado todo el tiempo en las mismas personas, y nunca, en absoluto, en los huesos.

Si esta historia es cierta o no, la conclusión se aplica a todas las curas obtenidas por todos los sistemas. El PODER QUE SANA está en el paciente mismo; y que se haga activo o no lo haga no depende de los medios físicos o mentales utilizados, sino sobre la manera en que el paciente piensa en estos medios. Hay un Principio Universal de la Vida, como Jesús enseñó; un gran Poder de Curación espiritual; y hay un Principio de Salud en el hombre que está relacionado con este Poder de Curación. Éste puede estar latente o activo, de acuerdo a la manera en que el hombre piense. Siempre puede acelerarlo en actividad pensando de un CIERTO MODO.

Que usted esté bien no depende de la adopción de algún sistema, o de encontrar algún remedio; personas con malestares idénticos a los suyos han sido sanadas por todos los sistemas y todos los remedios. No depende tampoco del clima; algunas personas están bien y otros están enfermos en todos los climas. No depende de su ocupación, a no ser por los casos de aquellos que trabajan bajo condiciones tóxicas; las personas están bien en todos los oficios y profesiones. Que usted esté bien depende, sobre que usted, de que comience a pensar –y actuar– en un CIERTO MODO.

La manera en que el hombre piensa sobre las cosas está determinada por lo que cree de ellas. Sus pensamientos están determinados por su fe, y los resultados dependen de que realice una aplicación personal de su fe. Si un hombre tiene fe en la eficiencia de una medicina, y es capaz de aplicar esa fe en sí mismo, esa medicina ciertamente causará que sea curado; pero aunque su fe sea grande, no se sanará a menos que la aplique en sí mismo.

Muchas personas enfermas tienen fe por otros, pero no por sí mismos. Entonces, si tiene fe en un sistema de dietas, y puede aplicar esa fe personalmente, lo curará; y si tiene fe en plegarias y afirmaciones y aplica personalmente su fe, las plegarias y afirmaciones lo curarán. La fe, aplicada personalmente, cura; y no importa cómo de grande sea la fe o cómo de persistente sea el pensamiento, no lo curará sin su aplicación personal. La Ciencia de Estar Bien, entonces, incluye los dos campos de pensamiento y acción. Para estar bien no es suficiente que el hombre deba pensar meramente en un CIERTO MODO; debe aplicar su pensamiento en sí mismo, y debe expresarlo y exteriorizarlo en su vida externa actuando de la misma manera en que él piensa.

Capítulo II

Los fundamentos de la Fe

Antes de que un hombre pueda pensar de un CIERTO MODO que causará que su enfermedad sea curada, debe creer en ciertas verdades que están aquí especificadas.

Todas las cosas están hechas de una SUSTANCIA ORIGINAL, la cual, en su estado original se impregna, penetra, y llena los inter-espacios del universo. Mientras que todas las cosas visibles están hechas de ella; sin embargo, esta SUSTANCIA, en su primer condición sin forma (SUSTANCIA ORIGINAL) está en –y a través de– todas las formas visibles que ella ha hecho. Su vida está en TODO, y la inteligencia está en TODO.

La SUSTANCIA crea por medio del PENSAMIENTO, y el método es tomando la forma de aquello en lo que piensa. El pensamiento de una imagen mantenida por ésta SUSTANCIA causa que asuma esa forma; el pensamiento de un movimiento causa que se instituya ese movimiento. Las formas son creadas por éstas sustancias moviéndose hacia ciertos atributos y posiciones. Cuando la SUSTANCIA ORIGINAL desea crear una forma dada, piensa en los movimientos que producirá esa forma. Cuando desea crear un mundo, piensa en los movimientos, tal vez extendiéndose a través de las edades, que resultará en que ella se devenga en la actitud y forma del mundo; y estos movimientos son realizados. Cuando desea crear un árbol de roble, piensa en las secuencias de movimiento, tal vez extendiéndose a través de las edades, que resultará en la forma del árbol de roble; y estos movimientos son realizados. Las secuencias particulares de movimiento por las cuales las formas diferentes deben ser producidas fueron establecidas en el comienzo; son incambiables. Ciertos movimientos instituidos en la SUSTANCIA SIN FORMAR van a producir ciertas formas por siempre.

El cuerpo del hombre está formado por la SUSTANCIA ORIGINAL, y es el resultado de ciertos movimientos, que primero existieron como PENSAMIENTO de la SUSTANCIA ORIGINAL. Los movimientos que producen, renuevan y reparan el cuerpo del hombre, son llamados FUNCIONES, y estas funciones son de dos clases: voluntarias e involuntarias. Las funciones involuntarias están bajo el control del PRINCIPIO DE SALUD en el hombre, y son ejecutadas en una manera perfectamente sana mientras el hombre piense en un CIERTO MODO. Las funciones voluntarias de la vida son comer, beber, respirar, y dormir. Estas, enteramente o en parte, están bajo la dirección de la mente consciente del hombre; y él puede ejecutarlas en una forma perfectamente sana. Si no las ejecuta en una forma

perfectamente sana, no puede estar bien por mucho tiempo. *Entonces vemos que, si el hombre piensa en un CIERTO MODO, come, bebe, respira, y duerme del modo correspondiente, él estará bien.*

Las funciones involuntarias de la vida de un hombre están bajo el control del PRINCIPIO DE SALUD, y mientras el hombre piense en una forma perfectamente sana, estas funciones serán ejecutadas perfectamente; porque la acción del Principio de Salud está dirigido mayormente por el pensamiento consciente del hombre, afectando su mente subconsciente.

El hombre es un centro de pensamiento, capaz de originar pensamiento; y a medida que lo hace no sabe todo, comete errores, y piensa erróneamente. Sin saber todo, él cree que algunas cosas son ciertas, cuando no lo son. El hombre sostiene en su pensamiento la idea del funcionamiento y condiciones enfermas y anormales, y entonces pervierte la acción del Principio de Salud, causando funcionamiento y condiciones enfermas y anormales dentro de su propio cuerpo. En la SUSTANCIA ORIGINAL sólo se mantienen pensamientos de movimientos perfectos; funciones perfectas y sanas; vida completa. Dios nunca piensa en enfermedad o imperfección. Pero por tiempos inmemoriales el hombre ha mantenido pensamientos de enfermedad, anormalidad, edad avanzada, y muerte; y el funcionamiento pervertido resultante de estos pensamientos se ha convertido en parte de la herencia de la raza. Nuestros ancestros, por muchas generaciones, han mantenido ideas imperfectas concernientes a la forma y funcionamiento humanos; y comenzamos la vida con impresiones raciales subconscientes de imperfección y enfermedad.

Esto no es natural, ni una parte del plan de la naturaleza. El propósito de la naturaleza no puede ser otra cosa que la perfección de la vida. Esto lo vemos en la propia naturaleza de la vida misma. Es la naturaleza de la vida el avanzar continuamente hacia una vida más perfecta; el progreso es el resultado inevitable del acto mismo de vivir. El incremento es siempre el resultado de vivir activamente; todo lo que viva debe vivir más y más. La semilla, yaciendo en el granero, tiene vida, pero no está viviendo. Colóquela en la tierra y se convierte en activa, e inmediatamente comienza a acumular para sí la sustancia que la rodea, y a construir una forma de planta. Y esto creará un crecimiento tal que será producida una cabeza de semilla conteniendo treinta, sesenta, o cien semillas, cada una teniendo tanta vida como la primera.

La vida, por vivirla, aumenta.

La vida no puede ser vivida sin incrementarse, y el impulso fundamental de la vida es vivir. Es en respuesta a este impulso fundamental por lo que funciona la SUSTANCIA ORIGINAL, y crea. Dios debe vivir; y no puede vivir excepto mientras crea y aumenta. En formas multiplicables, Él se mueve hacia vivir más.

El universo es una vida magníficamente progresiva, y el propósito de la naturaleza es el progreso de la vida hacia la perfección; hacia el funcionamiento perfecto. El propósito de la naturaleza es la salud perfecta.

El propósito de la naturaleza, en cuanto a lo que concierne al hombre, es que él debe estar avanzando continuamente hacia más vida, y progresando hacia la vida perfecta; y que debe vivir la vida más completa posible en su presente esfera de acción.

Esto debe ser así, porque AQUELLO que vive en el hombre está buscando más vida.

Dele a un niño pequeño un lápiz y un papel, y él comenzará a dibujar figuras naturales; esto es porque AQUELLO que vive en él está tratando de expresarse como un arte. Dele un juego de bloques, e intentará construir algo. AQUELLO que vive en él está buscando expresión en la arquitectura. Siéntelo delante de un piano, y el tratará de extraer armonía de las teclas; AQUELLO que vive en él está tratando de expresarse en la música. AQUELLO que vive en el hombre siempre está buscando vivir más; y visto que el hombre vive mejor cuando está bien, el PRINCIPIO DE LA NATURALEZA en él puede buscar solamente salud. El estado natural del hombre es un estado de salud perfecto; y todo en él, y en la naturaleza, tiende hacia la salud.

La enfermedad no puede tener lugar en el pensamiento de la SUSTANCIA ORIGINAL, ya que su propia naturaleza está continuamente impulsada hacia la más completa y mejor vida perfecta; por lo tanto, hacia la salud. El hombre, como existe en el pensamiento de la SUSTANCIA SIN FORMAR, tiene una salud perfecta. La enfermedad, que es función anormal o pervertida –movimiento hecho imperfectamente, o hecho en dirección hacia la vida imperfecta– no tiene lugar en el pensamiento de la MATERIA DE PENSAMIENTO.

La MENTE SUPREMA nunca piensa en enfermedad. La enfermedad no fue creada u ordenada por Dios, o enviada por Él. Es totalmente un producto de conciencia separada; del pensamiento individual del hombre. Ni Dios, ni la SUSTANCIA SIN FORMAR, ven enfermedad, piensan en enfermedad, conocen la enfermedad, o reconocen la enfermedad. La enfermedad es reconocida únicamente en el pensamiento del hombre; Dios no piensa en otra cosa más que en la salud.

De todo lo precedente, vemos que la salud es un *hecho* o VERDAD de la sustancia original de la cual todos estamos formados; y que la enfermedad es el funcionamiento imperfecto, resultante de los pensamientos imperfectos del hombre, pasados y presentes. Si los pensamientos del hombre sobre él mismo hubieran sido de salud perfecta, no sería posible que el hombre estuviera ahora de otra manera que no fuera perfectamente sano.

El hombre en salud perfecta es el pensamiento de la SUSTANCIA ORIGINAL, el hombre en salud imperfecta es el resultado de su propio fracaso al no pensar en la salud perfecta, y de ejecutar la funciones voluntarias de la vida en un modo sano. Aquí clasificamos en un programa las verdades básicas de la Ciencia de Estar Bien:

Hay una sustancia de pensamiento de la cual todas las cosas son hechas, y que, en su estado original, se impregna, penetra, y llena todos los ínter espacios del universo. Es la vida del TODO.

Un pensamiento de forma en esta sustancia, produce la forma; un pensamiento de movimiento produce el movimiento. En relación con el hombre, los pensamientos de esta SUSTANCIA siempre son de funcionamiento perfecto y salud perfecta.

Si el hombre piensa solamente pensamientos de salud perfecta, puede causar dentro de sí mismo el funcionamiento de salud perfecta; y el Poder de la Vida será empleado para asistirlo. Pero este funcionamiento sano no continuará, a menos que el hombre ejecute las funciones externas, o voluntarias, de vivir en una manera sana.

El primer paso del hombre debe ser aprender cómo pensar en la salud perfecta; y su segundo paso es el de aprender cómo comer, beber, respirar, y dormir en una manera perfectamente sana. Si el hombre toma estos dos pasos, ciertamente estará bien, y se mantendrá así.

Capítulo III

La vida y sus organismos

El cuerpo humano es el sitio de sustento de una energía que se renueva cuando se gasta; que elimina la materia de desperdicio o venenosa, y que repara el cuerpo cuando está roto o lastimado. A esta energía nosotros la llamamos vida. La vida no es generada o producida dentro del cuerpo; *produce el cuerpo*.

La semilla que ha sido guardada en el depósito por años, crecerá cuando esté sembrada en la tierra; producirá una planta. Pero la vida en la planta no es generada por su crecimiento; es la vida la que hace que la planta crezca.

La ejecución de función no causa la vida; es la vida la que causa la función al ser ejecutada. La vida está primero; la función está después.

Es la vida quien distingue entre materia orgánica e inorgánica, pero no se produce después de la organización de la materia.

La vida es el principio o fuerza que causa organización; que construye organismos.

Es un principio o fuerza inherente en la SUSTANCIA ORIGINAL; toda la vida es UNA.

Este principio de vida del todo, es el principio de la salud en el hombre, y se hace constructivamente activa cada vez que el hombre piensa en un CIERTO MODO. Cualquiera que, entonces, piense de este CIERTO MODO tendrá seguramente salud perfecta si su funcionamiento externo está en conformidad con su pensamiento. Pero el funcionamiento externo debe conformar al pensamiento; el hombre no puede desear estar bien y pensando en salud, si él come, bebe, toma, respira, y duerme como un hombre enfermo.

El Principio de Vida universal entonces, es el Principio de Salud en el Hombre. Es uno solo con la SUSTANCIA universal. Hay una SUSTANCIA ORIGINAL de la cual todas las cosas están hechas; esta sustancia está viva, y su vida es el PRINCIPIO DE VIDA del universo. Esta SUSTANCIA ha creado a partir de ella misma todas las formas de vida orgánica sólo por pensar en ellas, o por pensar en los movimientos y funciones que las producen.

La SUSTANCIA ORIGINAL piensa solamente salud, porque ella sabe la verdad; no hay verdad que no sea conocida en la SUSTANCIA SIN FORMAR, que es TODO, y está en TODO. No solo sabe toda la verdad, sino que tiene todo el PODER; su poder vital es la fuente de toda la energía que hay. Una vida consciente que conoce toda la VERDAD y que tiene todo el PODER no puede equivocarse o ejecutar funciones imperfectamente; sabiéndolo todo, sabe demasiado como para equivocarse, y así la SUSTANCIA SIN FORMAR no puede ser enferma o pensar en enfermedad.

El hombre es una forma de esta SUSTANCIA ORIGINAL, y tiene una conciencia separada propia; pero su conciencia es limitada y, por lo tanto, imperfecta. En razón de su conocimiento limitado el hombre puede y piensa equivocadamente, y entonces causa funcionamientos pervertidos e imperfectos en su propio cuerpo. El hombre no ha sabido demasiado, por eso se equivoca. El funcionamiento enfermo o imperfecto puede no resultar instantáneamente de un pensamiento imperfecto, pero seguro ocurrirá si el pensamiento se hace habitual. *Cualquier pensamiento mantenido continuamente por el hombre tiende al establecimiento de la condición correspondiente en su cuerpo.*

También, el hombre ha fracasado en aprender cómo ejecutar las funciones voluntarias de su vida en una forma saludable. Él no sabe cuándo, qué, ni cómo comer; él sabe poco sobre respirar, y menos sobre dormir. Él hace todas esas cosas de una manera incorrecta, y con las condiciones erróneas; y esto es porque él ha dejado de seguir la única guía segura hacia el conocimiento de la vida. Ha intentado vivir por lógica antes que por instinto; ha hecho del vivir un tema de arte, y no de naturaleza. Y se ha equivocado.

Su único remedio es comenzar a andar correctamente; y esto, seguramente, lo puede hacer. Es el trabajo de este libro el de enseñar toda la verdad, para que el hombre que lo lea sepa demasiado como para equivocarse.

Los pensamientos de enfermedad producen las formas de la enfermedad. El hombre debe aprender a pensar en salud; y siendo la SUSTANCIA ORIGINAL la que toma la forma de sus pensamientos, se convertirá en la forma de salud y manifestará salud perfecta en todo su funcionamiento. Las personas que fueron sanadas por tocar los huesos del santo fueron sanadas realmente por pensar de un CIERTO MODO, y no por ningún poder emanado de las reliquias. No hay poder sanador en los huesos de un hombre muerto, sean los de un santo o un pecador.

Las personas que fueron sanadas por las dosis del alópata o el homeópata también fueron realmente sanadas por pensar de un CIERTO MODO; no hay ninguna droga que tenga dentro de sí misma el poder de curar una enfermedad.

Las personas que han sido curadas por plegarias y afirmaciones también fueron sanadas por pensar de un CIERTO MODO; no hay poder curativo en retahílas de palabras.

Todos los enfermos que han sido sanados, por cualquier “sistema”, han pensado de un CIERTO MODO; y un pequeño examen nos demostrará cuál es este modo.

Las dos cosas esenciales para lograr el CIERTO MODO son la FE, y una APLICACIÓN PERSONAL DE LA FE.

Las personas que tocaron los huesos del santo tenían FE; y tan grande era su FE que en el mismo instante en que tocaron las reliquias CORTARON TODAS LAS RELACIONES MENTALES CON LA ENFERMEDAD, Y MENTALMENTE SE UNIFICARON CON LA SALUD.

Este cambio de mentalidad fue acompañado por un SENTIMIENTO de devoción intenso que penetró en los nichos más profundos de sus almas, y así suscitó al PRINCIPIO DE SALUD a llevar a cabo una acción poderosa. Ellos clamaron que fueron sanados por medio de la FE, o que se apropiaron de la salud para sí mismos; y con completa FE dejaron de pensar en sí mismos en conexión con la enfermedad y pensaron en sí mismos solamente en conexión con la salud.

Estas son los dos elementos esenciales para pensar en el CIERTO MODO que lo hará estar bien; primero, reclame o aprópiase de la salud por medio de la FE; y segundo, separe todas las relaciones mentales con la enfermedad, e ingrese en relaciones mentales con la salud. Aquello que hacemos nosotros mentalmente, es en lo que nos convertimos físicamente; y aquello con lo que nos unimos mentalmente es con lo que nos unificamos físicamente. Si su pensamiento siempre lo relaciona con enfermedad, entonces su pensamiento se convierte en un poder fijo para causar la enfermedad dentro de usted; y si su pensamiento siempre lo relaciona a su salud, entonces su pensamiento se transforma en un poder fijo empleado para mantenerlo bien.

En el caso de las personas que son sanadas por medio de medicinas, el resultado es obtenido en el mismo modo. Ellos tienen consciente o inconscientemente, suficiente FE en los medios utilizados para causarles que rompan las relaciones mentales con la enfermedad e ingresar en una relación mental con la salud. La fe puede ser inconsciente. Es posible para nosotros tener una fe subconsciente o innata en cosas como la medicina, en la cual no creemos objetivamente en ningún nivel; y esta fe subconsciente puede ser suficiente como para acelerar el PRINCIPIO DE SALUD hacia la actividad constructiva. Muchos que tienen poca fe consciente son sanados en este modo; mientras muchos otros que tienen gran fe en los medios no son sanados porque no hacen ninguna aplicación personal en sí mismos; su fe es general, pero no específica para sus propios casos.

En la CIENCIA DE ESTAR BIEN tenemos dos puntos principales para considerar: Primero, cómo pensar con FE; y segundo, cómo aplicar el pensamiento en nosotros mismos para acelerar el PRINCIPIO DE SALUD a una actividad constructiva. Comencemos por aprender qué pensar.

Capítulo IV

Qué pensar

Para poder separar todas las relaciones mentales de la enfermedad, usted debe ingresar en una relación mental con la salud, haciendo que el proceso sea positivo, no negativo; uno de asunción, no de rechazo. Usted está para recibir –o apropiarse– de la salud, antes que rechazar o negar la enfermedad. El negar la enfermedad no logra casi nada; hace poco bien expulsar al demonio y dejar la casa vacía, porque él regresará y se hará presente con otros peores que él. Cuando entra en relaciones mentales completas y constantes con la salud, debe, necesariamente terminar toda relación con la enfermedad. El primer paso en la Ciencia de Estar Bien es, entonces, entrar en una completa conexión de pensamiento con la SALUD.

La mejor forma de hacer esto es formar una imagen mental o ilustración de usted mismo estando bien, imagine un cuerpo perfectamente fuerte y saludable; y pase suficiente tiempo contemplando esta imagen para hacerla el pensamiento habitual de usted mismo.

Esto no es tan fácil como suena; necesita dedicarle suficiente tiempo a la meditación, y no todas las personas tienen la facultad de la imaginación lo suficientemente desarrollada como para formar una imagen mental distintiva de ellos mismos en un cuerpo perfecto o idealizado. Es mucho más fácil –como en “La Ciencia de Hacerse Rico”– formar una imagen mental de las cosas que uno quiere tener; porque hemos visto estas cosas o sus contrapartes, y sabemos cómo se ven; podemos ilustrarlas muy fácilmente en la memoria. Pero nunca nos hemos visto en un cuerpo perfecto, y una imagen mental *clara* es difícil de formar.

No es necesario o esencial, de todas maneras, tener una clara imagen mental de usted como desea ser; solamente es esencial formar una CONCEPCIÓN de salud perfecta, y de relacionarse con ella. Esta Concepción de Salud no es una imagen mental de una cosa particular; es un entendimiento de salud, y lleva con ella la idea de funcionamiento perfecto en todas las partes y órganos.

Usted puede INTENTAR imaginarse a usted mismo como perfecto en su estado físico; eso ayuda; y usted DEBE *pensar en usted haciendo todo en el modo de una persona perfectamente fuerte y saludable*. Usted puede imaginarse caminando por una calle con un cuerpo erecto y un paso vigoroso; usted puede imaginarse haciendo su trabajo diario fácilmente y con vigor excedente, nunca cansado o débil; usted puede ilustrar en su mente cómo todas las cosas serán hechas por una persona llena de salud y poder, y usted puede ser la figura central en la ilustración, haciendo las cosas justo de ese CIERTO MODO. Nunca piense en el modo en que las personas débiles o enfermas hacen cosas; siempre piense en el

modo en que las personas fuertes hacen cosas. Pase su tiempo libre pensando sobre la MANERA FUERTE, hasta que tenga una buena concepción de ella; y siempre piense de usted mismo en conexión con la MANERA FUERTE DE HACER COSAS. Esto es lo que quiero decir con tener una CONCEPCIÓN DE SALUD.

Para poder establecer el funcionamiento perfecto de todas las partes, el hombre no tiene que estudiar anatomía o fisiología para poder formar una imagen mental de cada órgano por separado y dirigirse a él. No tiene que “tratar” a su hígado, sus riñones, su estómago, o su corazón. Hay un PRINCIPIO DE SALUD en el hombre, que tiene control sobre todas las funciones involuntarias de su vida; y el pensamiento de salud perfecta, impresionado sobre éste PRINCIPIO, llegará a cada parte y órgano. El hígado del hombre no es controlado por un principio del hígado, su estómago por un principio digestivo, y así en adelante; *el Principio de la Salud es Uno.*

Cuanto menos vaya dentro del estudio detallado de la fisiología, mejor para usted. Nuestro conocimiento de esta ciencia es muy imperfecto, y nos dirige al pensamiento imperfecto. El pensamiento imperfecto causa el funcionamiento imperfecto, que es la enfermedad. Déjeme ilustrarlo: hasta hace poco, la fisiología fijó en diez días el límite extremo de la resistencia del hombre sin comida; se consideró que solamente casos excepcionales podrían sobrevivir un ayuno más largo. Entonces, se diseminó universalmente la impresión de que aquel que estaba privado de comida debía morir dentro de los cinco a diez días; y numerosas personas, cuando estuvieron privadas de comida por un naufragio, accidente, o inanición, murieron dentro de ese período. Pero la realización del Dr. Tañer, el ayunador de cuarenta días, y los escritos del Dr. Dewey y otros en la cura de ayuno, junto con los experimentos de un sin número de personas que han ayunado de cuarenta a sesenta días, han demostrado que la habilidad del hombre de vivir sin comida es bastante mayor de lo que ha sido supuesto. Cualquier persona, educada apropiadamente, puede ayunar de veinte a cuarenta días con poca pérdida de peso, y comúnmente con ninguna aparente pérdida de fuerza en absoluto. Las personas que murieron de hambre en diez días o menos, lo hicieron porque creían que la muerte era inevitable; una fisiología errónea les había dado un pensamiento erróneo sobre sí mismos.

Cuando un hombre es privado de su alimento morirá en diez a cincuenta días, de acuerdo a la manera en que ha sido enseñado; o, en otras palabras, de acuerdo al modo que piense sobre ello. Entonces usted puede ver que una fisiología errónea puede dar resultados muy maléficos.

Ninguna CIENCIA DE ESTAR BIEN puede estar fundada en la fisiología actual; no es lo suficientemente exacta en su sabiduría. Con todas sus pretensiones, comparativamente poco es realmente sabido en cuanto a los funcionamientos y procesos interiores del cuerpo. No se sabe debidamente cómo se digiere el alimento; no se sabe debidamente qué parte desempeña el alimento –si es que tiene alguna– en la generación de la fuerza. No se sabe exactamente para qué están el hígado, el bazo, y el páncreas, o qué parte desempeñan sus secreciones en la química de la asimilación. En todos estos y en la mayoría de los otros puntos teorizamos, pero no lo sabemos realmente. Cuando el hombre comienza a estudiar fisiología, entra al campo de teoría y refutación; el arriba en medio de opiniones conflictivas, y está destinado a formar ideas erróneas concernientes a sí mismo. Estas ideas erróneas conducen a la reflexión de pensamientos erróneos, y esto lleva a un funcionamiento pervertido y la consecuente enfermedad. Todo lo que el más perfecto conocimiento de fisiología puede hacer por el hombre, sería permitirle pensar únicamente pensamientos de perfecta salud, y comer, beber, respirar, y dormir en un modo perfectamente sano; y esto, como demostraremos, puede hacerlo sin estudiar fisiología en absoluto.

Esto, en su mayor parte, es cierto de toda higiene. Hay ciertas proposiciones fundamentales que debemos saber; y éstas serán explicadas en capítulos posteriores, pero aparte de estas proposiciones, ignore la fisiología e higiene. Tienden a llenar su mente con pensamientos de condiciones imperfectas, y estos pensamientos producirán las condiciones imperfectas en su propio cuerpo. No puede estudiar ninguna “ciencia” que reconozca enfermedad, si usted no está pensando más que en SALUD.

Abandone toda investigación con respecto a su condición actual, sus causas, o sus posibles resultados, y póngase en el trabajo de formar una concepción de SALUD.

Piense sobre la SALUD y las posibilidades de la salud; del trabajo que pueda ser realizado y los placeres que puedan ser disfrutados en una condición de salud perfecta. Luego haga de esta concepción su guía para pensar en usted; rehúse a entretener ni por un instante cualquier pensamiento de usted mismo que no esté en armonía con ella. Cuando alguna idea de enfermedad o funcionamiento imperfecto ingrese a su mente, expúlsela instantáneamente recurriendo a un pensamiento que esté en armonía con la CONCEPCIÓN DE SALUD.

Piense de usted en todo momento como realizando esta concepción; siendo un personaje fuerte y perfectamente sano; y no aloje un pensamiento opuesto.

SEPA que mientras piense en usted en unidad con esta concepción, la SUSTANCIA ORIGINAL que se impregna y llena los tejidos de su cuerpo está tomando forma de acuerdo al pensamiento; y sepa que esta SUSTANCIA INTELIGENTE o materia de mente causará que la función sea realizada del CIERTO MODO en el que su cuerpo será reconstruido con células perfectamente sanas.

La SUSTANCIA INTELIGENTE, de la cual todas las cosas están hechas, se impregna y penetra todas las cosas; y entonces está en –y a través de– su cuerpo. Se mueve de acuerdo a sus pensamientos; y entonces, si usted sostiene sólo los pensamientos de función perfectamente sana, causará los movimientos de función perfectamente sana dentro de usted.

Sostenga con persistencia el pensamiento de salud perfecta en relación con usted mismo; no se permita pensar de ningún otro modo. Mantenga este pensamiento con la FE perfecta de que es el hecho, la VERDAD. Es la verdad en cuanto concierne a su cuerpo mental. Usted tiene un cuerpo-mental y un cuerpo-físico; el cuerpo-mental toma forma exactamente como usted piensa de usted mismo, y cualquier pensamiento que usted mantenga continuamente se hace visible por la transformación del cuerpo físico en su imagen. Inculcar el pensamiento de funcionamiento perfecto en el cuerpo-mental causará, en el debido tiempo, el funcionamiento perfecto del cuerpo físico.

La transformación del cuerpo físico en la imagen del ideal mantenido por el cuerpo mental no se logra instantáneamente; no podemos transfigurar nuestros cuerpos físicos a voluntad, como lo hizo Jesús. En la creación y recreación de formas, la SUSTANCIA se mueve a lo largo de líneas fijas de crecimiento que ha establecido; y la impresión sobre ella del pensamiento de salud, causa que el cuerpo sano sea construido célula por célula. Sosteniendo únicamente pensamientos de perfecta salud ocasionará finalmente el funcionamiento perfecto; y el funcionamiento perfecto producirá en el debido tiempo un cuerpo perfectamente sano. Puede ser beneficioso condensar este capítulo en un esquema:

Su cuerpo físico es permeable y lleno de una SUSTANCIA INTELIGENTE, que forma a un cuerpo de material mental. Este material mental controla el funcionamiento de su cuerpo físico. Un pensamiento de enfermedad o función imperfecta, impresionado sobre el material mental, causa enfermedad o funcionamiento imperfecto en el cuerpo físico. Si usted está enfermo, es porque pensamientos erróneos han hecho impresiones sobre este material mental; estos pueden haber sido sus propios pensamientos o aquellos de sus padres; comenzamos la vida con muchas impresiones subconscientes, correctas e incorrectas. Pero la tendencia natural de todas las mentes es hacia la salud, todos los funcionamientos internos llegarán a ser realizados en un modo perfectamente sano.

El Poder de la Naturaleza dentro de usted es suficiente para superar todas las impresiones hereditarias, y usted aprenderá a controlar sus pensamientos, para que pueda pensar solamente en aquellos de salud, y si ejecuta las funciones voluntarias de la vida en un modo perfectamente sano, usted puede, ciertamente, estar bien.

Capítulo V

Fe

El Principio de la Salud es movilizado por la FE; nada más puede llamarlo a la acción, y solamente la FE puede posibilitar que usted se relacione con la salud y corte, en sus pensamientos, la relación con la enfermedad.

Usted continuará pensando en enfermedad a menos que usted tenga FE en la salud. Si usted no tiene fe usted dudará; si usted duda, usted temerá; y si usted teme, se relacionará en la mente a aquello a lo que teme.

Si usted le teme a la enfermedad, pensará de usted mismo en conexión con la enfermedad; y eso producirá dentro de usted la forma y los movimientos de la enfermedad. Simplemente como SUSTANCIA ORIGINAL cree a partir de sí mismo las formas de sus pensamientos, entonces su cuerpo mental, que es SUSTANCIA ORIGINAL, tomará la forma y movimiento de cualquier cosa en la que usted piense. Si usted le teme a la enfermedad, tiene terror a la enfermedad, tiene dudas sobre su seguridad por culpa de la enfermedad, o si usted incluso contempla a la enfermedad, usted se conectará con ella y creará sus formas y movimientos dentro de usted.

Déjeme extenderme un poco sobre este punto. La potencia, o poder creativo, de un pensamiento es otorgada a él mismo *por la FE que está en él*.

Los pensamientos que no contienen FE no crean formas.

La SUSTANCIA SIN FORMAR –que conoce toda la verdad y, por lo tanto, piensa solamente en la verdad– tiene fe perfecta en cada pensamiento, porque piensa solamente la verdad; y entonces, todos sus pensamientos crean.

Pero si usted se imaginara un pensamiento en la SUSTANCIA SIN FORMAR en la cual no hubiera FE, usted vería que dicho pensamiento no puede causar que la SUSTANCIA se mueva o tome forma.

Mantenga en su mente el hecho de que sólo aquellos pensamientos que son concebidos en la FE tienen energía creativa. Solamente aquellos pensamientos que tienen FE con ellos son capaces de cambiar una función, o de acelerar el PRINCIPIO DE SALUD hacia la actividad.

Si usted no tiene FE en la salud, usted tendrá ciertamente fe en la enfermedad. Si usted no tiene fe en la salud, no le hará a usted ningún bien pensar en la salud, porque sus pensamientos no tendrán potencia, y no causarán ningún cambio para

mejor en sus condiciones. Si usted no tiene FE en la SALUD, le repito, usted tendrá fe en la enfermedad; y, si bajo tales condiciones, usted piensa acerca de la salud por diez horas diarias, y piensa en la enfermedad sólo por algunos minutos, el pensamiento de la enfermedad controlará su condición, porque tendrá la potencia de la fe, mientras que el pensamiento de salud no lo hará. Su cuerpo mental tomará la forma y los movimientos de la enfermedad y los retendrá, porque su pensamiento de salud no tendrá suficiente fuerza dinámica para cambiar forma o movimiento.

Para poder practicar la CIENCIA DE ESTAR BIEN, usted debe tener una FE completa en la SALUD.

La FE comienza con la creencia; y ahora arribamos a la pregunta: *¿En que debe creer usted para tener FE en la SALUD?*

Usted debe creer que hay más poder de salud que poder de enfermedad, en usted y en el ambiente; y usted no puede evitar creer en esto, si considera los hechos:

Hay una SUSTANCIA DE PENSAMIENTO de la cual todas las cosas son hechas y que, en su estado original, se impregna, penetra, y llena todos los ínter espacios del universo.

Un pensamiento de forma en esta sustancia produce la forma; un pensamiento de movimiento produce el movimiento. En relación con el hombre, los pensamientos de esta SUSTANCIA siempre son de funcionamiento perfecto y salud perfecta. Esta SUSTANCIA, dentro y fuera del hombre, siempre emplea su poder hacia la salud.

El hombre es un centro de pensamiento, capaz de originar pensamiento. Tiene un cuerpo mental de SUSTANCIA ORIGINAL que impregna a un cuerpo físico; y el funcionamiento de este cuerpo físico es determinado por la FE de su cuerpo mental. Si un hombre piensa con fe en el funcionamiento de la salud, causará que sus funciones internas sean ejecutadas de una manera saludable, estipulando que él realice sus funciones externas en una manera acorde. Pero si un hombre piensa, con fe en la enfermedad, o en el poder de la enfermedad, él causará que su funcionamiento interno sea el funcionamiento de la enfermedad.

La SUSTANCIA INTELIGENTE ORIGINAL está en el hombre, moviéndose hacia la salud; y está presionando sobre él de todos los lados. El hombre vive, se mueve, y tiene su ser en el océano sin límites del poder de la salud; y utiliza este poder de acuerdo a su FE. Si ese poder se apropia de él y él lo aplica en sí mismo es todo suyo; y si se unifica con él sin cuestionar la fe, no puede fracasar en lograr la salud, ya que el PODER de esta SUSTANCIA es todo el poder que hay.

Una creencia en la afirmación anterior es un fundamento para la fe en la salud. Si usted cree en ellos, cree que la salud es el estado natural del hombre, y que el hombre vive en medio de la SALUD UNIVERSAL; que todo el poder de la naturaleza va hacia la salud, que la salud es posible para todos, y que puede, seguramente, ser alcanzada por todos. Usted creerá que el poder de salud del universo es diez mil veces mayor que el de la enfermedad; de hecho, esa enfermedad no tiene ningún poder en absoluto, siendo solamente el resultado de fe y pensamiento pervertidos. Y si cree que la salud es posible para usted, de que puede seguramente ser alcanzada por usted, y que usted sabe exactamente qué hacer para poder lograrla, usted tendrá FE en la SALUD. Usted tendrá esta fe y conocimiento si usted lee este libro con cuidado y se determina a creer y practicar estas enseñanzas.

No es meramente la posesión de la fe, sino su aplicación personal de fe que trabaja para sus curaciones. Usted debe pretender salud desde el comienzo, y formar una concepción de la salud; y, en tanto como pueda ser, de usted como una persona perfectamente sana; y entonces, por la FE, usted debe sostener que usted ESTA REALIZANDO esta concepción.

No afirme con fe que usted se pondrá bien; afirme con FE que usted ESTÁ bien.

Teniendo FE en la SALUD, y aplicándola a usted mismo, significará tener fe en que usted está sano; y *el primer paso en esto, es afirmar que ES LA VERDAD.*

Mentalmente tome la actitud de estar bien, y no diga nada o haga nada que contradiga esta actitud. Nunca hable una palabra o asuma una actitud física que no armonice con la afirmación: *“Yo estoy perfectamente bien”*. Cuando camine, salga con un paso enérgico, y con su pecho hacia fuera, su cabeza en alto; observe que en todo momento sus acciones físicas y actitudes son las de una persona sana. Cuando encuentre que ha recaído en la actitud de debilidad o enfermedad, cambie inmediatamente; enderécese; piense en salud y poder. Rehúse considerarse como otra cosa que no sea una persona perfectamente sana.

Una gran ayuda –tal vez el mejor apoyo– en aplicar su fe la encontrará en el ejercicio de la GRATITUD.

Cada vez que usted piense en usted, o en su condición de progreso, agradézcale a la GRAN SUSTANCIA INTELIGENTE por la salud perfecta que usted está disfrutando.

Recuerde que, como enseñó Swedenborg, hay una afluencia continua de vida desde lo SUPREMO, que es recibida por todas las cosas creadas de acuerdo a sus formas; y por el hombre de acuerdo a su FE. Dios está siempre instando por su

salud; y cuando usted piensa en esto, debe elevar su mente reverentemente hacia ÉL; agrádeczcale que ha sido guiado a la VERDAD y hacia la salud perfecta de la mente y el cuerpo. Esté, todo el tiempo, en un marco mental de gratitud, y deje que la gratitud sea evidente en su discurso.

La gratitud lo ayudará a poseer y controlar su propio campo de pensamiento.

Cada vez que se le presente el pensamiento de enfermedad, sostenga a la salud inmediatamente, y agradezca a Dios por la salud perfecta que usted tiene. Haga esto para que no haya lugar en su mente para un pensamiento de enfermedad. Cada pensamiento conectado en cualquier forma con la mala salud no es bienvenido, y usted debe cerrar la puerta de su mente en su cara, por afirmar que usted está bien, y para agradecer a Dios reverentemente de que esto sea así. En poco tiempo, los viejos pensamientos no volverán más.

La gratitud tiene un efecto doble: fortalece su propia FE, y lo trae a relaciones cercanas y armoniosas con el SUPREMO. Usted cree que hay una SUSTANCIA INTELIGENTE de la cual proviene toda la vida y todo el PODER; usted cree que recibe su propia vida de esta SUSTANCIA; y se relaciona íntimamente a ELLA sintiendo GRATITUD continua. Es fácil ver que cuanto más íntimamente usted se relacione con la FUENTE DE VIDA más prontamente puede recibir vida de ella; y es también fácil ver que su relación con ELLA es una cuestión de actitud mental. No podemos acceder a una relación física con Dios, porque Dios es materia mental y nosotros también somos materia mental; nuestra relación con Él debe ser, por lo tanto, una relación mental. Es sencillo, entonces, que el hombre que sienta gratitud profunda y abundante viva con una sensación más cercana a Dios que el hombre que nunca lo mira en GRATITUD. La mente ingrata o desagradecida realmente niega que lo recibe todo, y así corta su conexión con el SUPREMO. La mente agradecida siempre está mirando hacia el Supremo, y siempre está abierta a recibir de Él, y recibirá continuamente.

El principio de salud en el hombre recibe su poder vital del PRINCIPIO DE LA VIDA en el universo; y el hombre se relaciona al PRINCIPIO DE LA VIDA por la FE en la SALUD, y por la GRATITUD de la salud que recibe.

El hombre puede cultivar FE y GRATITUD por medio de la utilización correcta de su VOLUNTAD.

Capítulo VI

Utilización de la voluntad

En la práctica de la CIENCIA DE ESTAR BIEN la voluntad no es utilizada para obligarlo a usted a ir a donde no está realmente capacitado para ir, o de hacer cosas que usted no está físicamente fuerte como para hacer. No dirige la voluntad sobre su cuerpo físico o trata de imponer la realización correcta de ninguna función interna por medio del poder de la voluntad.

Usted debe dirigir la voluntad sobre la mente y utilizarla para determinar lo que usted debe creer, lo que usted debe pensar, y a lo que debe darle su atención.

La voluntad nunca debe ser utilizada sobre ninguna persona o cosa externa a usted, y nunca debe ser usada sobre su propio cuerpo. El único legítimo uso de la voluntad es en determinar a qué le debe dar su atención, y lo que debe pensar acerca de las cosas a las que les presta atención.

Toda creencia comienza en la voluntad de creer.

No siempre –ni instantáneamente– puede creer lo que usted desea creer; pero usted siempre creerá lo que quiera creer. Usted quiere creer la verdad sobre la salud, y puede tener la voluntad de hacerlo. Las afirmaciones que usted ha estado leyendo en este libro son la verdad sobre la salud, y usted puede tener voluntad para creer en ellas; éste debe ser su primer paso hacia estar bien.

Estas son las afirmaciones que usted debe creer:

Que hay una SUSTANCIA DE PENSAMIENTO de la cual todas las cosas están hechas, y que el hombre recibe el PRINCIPIO DE LA SALUD –que es su vida– de esta SUSTANCIA.

Que el hombre mismo es SUSTANCIA DE PENSAMIENTO; un cuerpo mental, haciendo permeable un cuerpo físico, y que, como sean los pensamientos del hombre, así será el funcionamiento de su cuerpo físico.

Que si el hombre tuviera solamente pensamientos de salud perfecta, ello debe causar –y causará– que el funcionamiento interno e involuntario de su cuerpo sea el funcionamiento de la salud, disponiendo que su funcionamiento y actitud externas y voluntarias estén en concordancia con sus pensamientos.

Cuando usted tiene la voluntad de creer en estas afirmaciones, usted también debe comenzar a actuar sobre ellas. No puede retener una creencia a menos que

actúe sobre la misma; no puede aumentar una creencia hasta que se convierta en fe, a menos que usted pueda actuar sobre ella; y usted, ciertamente, no puede esperar de ninguna manera recibir beneficios de una creencia, mientras actúe como si fuera cierto lo opuesto. No puede mantener por mucho tiempo la fe en la salud, si usted continúa actuando como una persona enferma. Si usted continúa actuando como una persona enferma, no puede evitar continuar pensando en usted mismo como una persona enferma; y si usted continúa pensando en usted como una persona enferma, continuará siendo una persona enferma.

El primer paso hacia actuar externamente como una persona que está bien es comenzar a *actuar internamente como una persona que está bien*. Forme su concepción de salud perfecta, y colóquese dentro de la manera de pensar sobre la salud perfecta hasta que comience a tener un significado definitivo para usted. Imagínese haciendo las cosas que una persona fuerte y saludable haría, y tenga fe en que usted puede hacerlas y hará esas cosas de esa manera; continúe esto hasta que usted tenga una CONCEPCIÓN vívida de la salud, y lo que esto significa para usted. Cuando hablo en este libro de una CONCEPCIÓN DE SALUD, significa una concepción que implica la idea del modo en que la persona sana mira y hace las cosas. Piense en usted en conexión con la salud, hasta que se forme una concepción de cómo viviría, parecería, actuaría, y haría cosas como una persona perfectamente saludable. Piense acerca de usted en conexión con la salud hasta que se vea a sí mismo, en la imaginación, haciendo siempre todo en el modo en que lo hace una persona que está bien, hasta que el pensamiento de salud transmita la idea de lo que la salud significa para usted. Como he dicho en un capítulo anterior, puede ser que no pueda formar una imagen mental clara de usted en perfecta salud, pero usted puede formar una *concepción de usted actuando como una persona sana*.

Forme esta concepción, y luego piense solamente pensamientos de salud perfecta en relación con usted mismo; y, hasta donde sea posible, en relación con los otros. Cuando un pensamiento de enfermedad o dolencia se presente ante usted, rechácelo; no deje que entre en su mente; no lo entretenga ni lo considere en absoluto. Afróntelo pensando en salud; pensando que usted está bien, y mostrándose sinceramente agradecido por la salud que está recibiendo. Cada vez que las sugerencias de enfermedad estén viniendo en forma pesada y rápida sobre usted, y usted se sienta en una “posición difícil”, respáldese en el ejercicio de la GRATITUD. Conéctese con el SUPREMO; agradézcale a Dios por la salud perfecta que Él le da, y usted pronto se encontrará con la capacidad suficiente como para controlar sus pensamientos, y para pensar lo que usted quiera pensar. En momentos de dudas, prueba y tentación, el ejercicio de la GRATITUD es siempre un ancla que evitará que sea barrido. Recuerde que el gran elemento esencial es CORTAR TODAS LAS RELACIONES MENTALES CON LA ENFERMEDAD, E INGRESAR EN UNA RELACIÓN MENTAL COMPLETA CON LA SALUD. Esta es la CLAVE para todas las curaciones mentales; ese es todo el asunto. Aquí

tenemos el secreto del gran éxito de la CIENCIA CRISTIANA, que más que ningún otro sistema de práctica formulado, insiste en que sus seguidores deben terminar sus relaciones con la enfermedad, y relacionarse a sí mismos completamente con la salud. El poder de curación de la CIENCIA CRISTIANA no está en su formula teológica, ni en su negación de la materia; pero sí en el hecho de que induce al enfermo a ignorar la enfermedad como una cosa irreal y aceptar la salud por la FE, como una realidad. Sus fracasos son el resultado de que sus practicantes, mientras piensan de un CIERTO MODO, no comen, beben, respiran, y duermen del mismo CIERTO MODO.

Aunque no hay poder de curación en la repetición de una retahíla de palabras, aún así, es una cosa muy conveniente tener los pensamientos centrales formulados de manera que usted pueda repetirlos fácilmente, así los podrá utilizar como afirmaciones cada vez que usted esté rodeado por un ambiente que le dé sugerencias adversas. Cuando aquellos alrededor de usted comienzan a hablar de enfermedad y muerte, cierre sus oídos y, mentalmente, impóngase algo similar a lo siguiente:

Hay UNA SUSTANCIA, y yo soy esa SUSTANCIA.

Esa SUSTANCIA es ETERNA, y es VIDA; yo soy esa SUSTANCIA, y yo soy VIDA ETERNA.

Esa SUSTANCIA no conoce enfermedad; yo soy esa SUSTANCIA, y yo soy SALUD.

Ejercite su poder de voluntad en elegir sólo aquellos pensamientos que son pensamientos de salud, y acomode su ambiente para que éste sugiera pensamientos de salud. No tenga alrededor de usted libros, ilustraciones, u otras cosas que sugieran muerte, enfermedad, deformidad, debilidad, o envejecimiento; tenga solamente aquellos que transmiten las ideas de salud, poder, alegría, vitalidad y juventud. Cuando sea enfrentado con un libro, o cualquier otra cosa que sugiera enfermedad, no le preste atención. Piense en su concepción de salud, y su gratitud, y afirme lo que leyó anteriormente; utilice su poder de voluntad para fijar su atención sobre los pensamientos de salud. En un capítulo futuro mencionaré este punto nuevamente; lo que deseo hacer simple aquí es que usted debe pensar *solamente en salud, reconocer sólo salud, darle su atención sólo a la salud; y que debe controlar el pensamiento, reconocimiento, y atención por medio de la utilización de su voluntad.*

No intente utilizar su voluntad para imponer la ejecución sana de las funciones dentro de usted. EL PRINCIPIO DE LA SALUD se hará cargo de eso, si usted presta su atención solamente a los pensamientos de salud.

No intente ejercer su voluntad sobre la SUSTANCIA SIN FORMAR para imponer que ELLA le brinde más vitalidad o poder; ¡ya está colocando a su servicio todo el poder que hay!

No tiene que utilizar su voluntad para conquistar en condiciones adversas, o para dominar fuerzas poco amigables; no hay fuerzas poco amigables; solamente hay UNA FUERZA, y esa fuerza es amigable para usted; es una fuerza que se mueve hacia su salud.

Todo en el universo quiere que usted esté bien; usted no tiene absolutamente nada que vencer, excepto su propio hábito de pensar de un CIERTO MODO sobre la enfermedad, y usted puede hacer esto solamente formando el hábito de pensar de otro CIERTO MODO acerca de su salud.

El hombre puede causar que todas las funciones internas de su cuerpo sean ejecutadas en un modo perfectamente sano, pensando continuamente en un CIERTO MODO, y realizando las funciones externas en un CIERTO MODO.

Puede pensar en este CIERTO MODO controlando su atención, y puede controlar su atención usando su VOLUNTAD.

Él puede decidir en que cosas pensará.

Capítulo VII

Salud de Dios

Dedicaré ahora un capítulo para explicar cómo el hombre puede recibir salud del SUPREMO. Por el SUPREMO, me refiero a la SUSTANCIA PENSANTE de la cual todas las cosas están hechas, y que está en todo y a través de todo, buscando una más completa expresión y una vida más plena y abundante. La SUSTANCIA PENSANTE, en un estado perfectamente líquido, se impregna y penetra todas las cosas, y está en contacto con todas las mentes. Es la fuente de toda la energía y poder, y constituye la “afluencia” de la vida que Swedenborg dijo, vitalizando todas las cosas. Está trabajando hacia un fin definitivo, y para el cumplimiento de un propósito; y ese propósito es al progreso de la vida hacia la expresión completa de la MENTE. Cuando el hombre se armoniza con la INTELIGENCIA, ésta puede darle – y le dará– salud y sabiduría. Cuando el hombre se mantiene firme al propósito de vivir más abundantemente, arriba a una armonía con su INTELIGENCIA SUPREMA.

El propósito de la INTELIGENCIA SUPREMA es la más ABUNDANTE VIDA para todos; el propósito de esta INTELIGENCIA SUPREMA para usted, es que usted debe vivir más abundantemente. Si, entonces, su propio propósito es vivir más abundantemente, usted está unificado con el SUPREMO; usted está trabajando con Él, y debe trabajar con usted. Pero como la INTELIGENCIA SUPREMA está en todos, *si usted se armoniza con ella debe armonizarse con todos; y debe desear vida más abundante para todos, así como también para usted.*

Dos grandes beneficios llegan a usted por estar en armonía con la INTELIGENCIA SUPREMA.

Primero, recibirá SABIDURÍA. Por *sabiduría*, no quiero decir el conocimiento de los hechos, sino más bien la habilidad para percibir y entender hechos, y juzgar sensatamente y actuar correctamente en todos los temas relacionados con la vida. La *sabiduría* es el poder para percibir la *verdad*, y la habilidad para hacer el mejor uso de la *sabiduría de la verdad*. Es el poder para percibir inmediatamente el mejor fin al cual aspirar. Con la sabiduría viene la serenidad, y el poder para pensar debidamente; de controlar y guiar sus pensamientos, y de evitar las dificultades que vienen de pensamientos erróneos. Con la sabiduría usted será capaz de seleccionar los cursos correctos para sus necesidades particulares, de esa manera gobernarse a sí mismo en todas las formas para asegurar los mejores resultados. Usted sabrá como hacer lo que quiere hacer. Usted puede ver fácilmente que la *sabiduría* debe ser un atributo esencial de la INTELIGENCIA SUPREMA, ya que AQUELLO que conoce toda la verdad debe ser sabio; y usted también podrá ver cómo obtendrá sabiduría, justo en la proporción a como armoniza y unifica su mente con esa INTELIGENCIA.

Pero yo repito que ya que esta INTELIGENCIA es TODO, y está en todo, usted puede ingresar en su sabiduría solamente *armonizando con todo*. Si hay algo en sus deseos o sus propósitos que llevara opresión a alguno, o significara una injusticia, o causara la falta de la vida para alguno, usted no puede recibir la sabiduría del Supremo. Más aún, su propósito para los demás debe ser el mejor.

El hombre puede vivir de tres maneras generales diferentes; para la gratificación de su cuerpo, para la de su intelecto, o para la de su alma. La primera se logra satisfaciendo los deseos de comida, bebida, y aquellas otras cosas que dan sensaciones físicas deleitables. La segunda se logra haciendo aquellas cosas que causan sensaciones mentales placenteras, como la gratificación del deseo por los conocimientos o aquellos por vestimenta fina, poder, fama, y así en más. El tercero se logra entregándose a los instintos del amor y altruismo desinteresados. El hombre vive más sabia y completamente cuando funciona perfectamente sobre todas estas líneas, sin excesos en ninguna de ella. El hombre que vive suciamente, solamente para el cuerpo, es insensato y no está en armonía con Dios; aquel hombre que vive solamente para los fríos placeres del intelecto –aunque sea absolutamente moral– es insensato y no está en armonía con Dios; y el hombre que vive totalmente para practicar el altruismo, y que se proyecta por otros, es insensato y tan lejos de armonizar con Dios como aquellos que llegan a los excesos de otras maneras.

Para llegar a la ARMONÍA completa con el SUPREMO, usted se debe proponer VIVIR; vivir hasta el extremo de sus capacidades en su cuerpo, mente, y alma. Esto debe significar el ejercicio total de funciones de todas las maneras diferentes, pero sin excesos; porque el exceso es causa de una deficiencia en las otras. Detrás de su deseo para tener salud está su propio deseo de vivir una vida más abundante; y detrás de eso está el deseo de la SUSTANCIA SIN FORMAR de vivir más completamente en usted. Entonces, mientras usted avanza hacia la salud perfecta, sosténgase firmemente al propósito de obtener vida completa, física, mental, y espiritual; para progresar en todas las maneras y de esa manera poder vivir más; si usted sostiene este propósito le será proporcionada la SABIDURÍA. “*Aquel que tenga la voluntad para hacer la voluntad del padre SABRÁ*”, dijo Jesús. La sabiduría es el regalo más deseable que puede llegar al hombre, porque lo hace debidamente auto gobernante.

Pero la sabiduría no es todo lo que puede recibir de la INTELIGENCIA SUPREMA; usted puede recibir energía física, vitalidad, fuerza de vida. La energía de la SUSTANCIA SIN FORMAR es ilimitada, y todo lo hace permeable; usted ya está recibiendo y apropiándose de esta energía de una manera automática e instintiva, pero puede hacerlo a un grado mayor si se pone a hacerlo inteligentemente. La medida de la fuerza del hombre no es la que Dios está dispuesto a darle, sino la que él mismo tiene la voluntad y la inteligencia de

apropiarse. Dios les da todo lo que hay; su única cuestión es cuánto tomar de ese abastecimiento ilimitado.

El Profesor James ha señalado que, aparentemente, no hay límite para los poderes del hombre; y esto es, simplemente, porque el poder del hombre proviene de la reserva inexhaustible del SUPREMO. El corredor que ha alcanzado la fase de agotamiento, cuando su poder físico parece haberse acabado completamente, al seguir corriendo en un CIERTO MODO puede recibir su “segundo aliento”; su fuerza es renovada en una manera similarmente milagrosa, y puede continuar indefinidamente. Y por continuar en el CIERTO MODO, puede recibir un tercer, cuarto, y quinto “aliento”; no sabemos dónde está el límite, o cuán lejos se puede extender. La condición es que el corredor debe tener fe absoluta en que la fuerza surgirá; y él debe pensar firmemente en la fuerza, y tener confianza perfecta en que él la tiene, y que debe continuar corriendo. Si admite una duda dentro de su mente, se caerá exhausto, y si se detiene para esperar la concesión de fuerza, ésta no vendrá nunca. Su fe en la fuerza, su fe en que *puede* continuar corriendo, su propósito inalterable *de* continuar corriendo, y su acción *en* continuar parecen conectarlo a la fuente de energía del CIERTO MODO que le traiga un nuevo abastecimiento.

En una forma muy similar, la persona enferma que tiene una fe incuestionable en la salud, cuyo propósito lo coloca en armonía con la fuente, y que realiza las funciones voluntarias de la vida en un CIERTO MODO, recibirá la energía vital suficiente para todas sus necesidades, y para la curación de todas sus enfermedades. Dios, que busca vivir y expresarse a sí mismo completamente en el hombre, se deleita en darle al hombre todo lo que es necesario para la vida más abundante. La acción y la reacción son iguales, y cuando usted desea vivir más, si está en armonía mental con el SUPREMO, las fuerzas que hacen a la vida comienzan a concentrarse alrededor y sobre usted. La VIDA ÚNICA comienza a moverse hacia usted, y su ambiente se sobrecarga con ella. Entonces, si usted se apropia de ella por medio de la FE, es suya. *Usted pida lo que desee, y le será entregado.* Su Padre no da su espíritu en medidas, ÉL se deleita en darle a usted buenos regalos.

Capítulo VIII

Resumen de acciones mentales

Déjeme ahora resumir las acciones y actitudes mentales necesarias para practicar la CIENCIA DE ESTAR BIEN; primero, debe creer que hay una SUSTANCIA PENSANTE, de la cual están hechas todas las cosas y que, en su estado original, se impregna, penetra, y llena el inter espacio del universo. Esta SUSTANCIA es la Vida de Todo, y está buscando expresar más vida en todo. Es el PRINCIPIO DE LA VIDA del universo, y el PRINCIPIO DE LA SALUD en el hombre.

El hombre es una forma de esta SUSTANCIA, y toma su vitalidad de ella; es un cuerpo pensante de la sustancia original, impregnada en su cuerpo físico, y los pensamientos de su cuerpo pensante controlan el funcionamiento de su cuerpo físico. Si el hombre no piensa ningún pensamiento excepto aquellos de salud perfecta, las funciones de su cuerpo físico serán realizadas en la manera de la salud perfecta.

Si usted se relacionara en forma consciente a lo que es TODA SALUD, su propósito sería el de vivir completamente en cada plan de su ser. Usted debe querer todo lo que hay en la vida para el cuerpo, la mente y el alma; y esto lo llevará a la armonía con toda la vida que hay. La persona que está en armonía consciente e inteligente con TODO recibirá una afluencia continua de poder vital de la Vida Suprema; pero esta afluencia es evitada por medio de las actitudes mentales como el enojo, el egoísmo y actitudes discrepantes. Si usted está en contra de cualquier parte, usted tendrá relaciones incompletas con todo; usted recibirá vida, pero solo instintiva y automáticamente; no inteligentemente ni con propósito. Usted puede ver que si es mentalmente antagonista a alguna de las partes, no puede estar en armonía completa con el TODO; por lo tanto, como sugería Jesús, reconcíliese con todos y con TODO antes de ofrecer culto.

Deseo para todos todo lo que desee para usted mismo.

Al lector se le recomienda leer lo que hemos dicho en un trabajo anterior concerniente a la mente Competitiva y la mente Creativa. Es muy dudoso que si uno que ha perdido la salud pueda recuperarla completamente mientras mantenga una mente competitiva.

Estando en un plano creativo o de Buena-Voluntad en la mente, el próximo paso es formar una concepción de usted mismo como en salud perfecta, y no mantener ningún pensamiento que no esté en armonía completa con esta concepción. Tenga FE en que si sólo tiene pensamientos de salud establecerá en su cuerpo físico

el funcionamiento de la salud; y utilice su voluntad para determinar que usted tendrá sólo pensamientos de salud. Nunca piense en usted como enfermo, o como pasible de estar enfermo; nunca piense en la enfermedad en conexión con usted en absoluto. Y, en todo lo que esté a su alcance, cierre su mente a todos los pensamientos de enfermedad en conexión con los otros. Rodéese lo más posible con las cosas que sugieran ideas de fuerza y salud.

Tenga FE en la SALUD, y acepte la salud como un hecho actual presente en su vida. Afirme que la salud es como una bendición que se le ha concedido por la Vida Suprema, y esté profundamente agradecido en todo momento. Afirme la bendición por la fe; sepa que es suya, y nunca admita un pensamiento contrario en su mente.

Utilice su poder de voluntad para rechazar su atención de cualquier apariencia de enfermedad en usted y en otros; no estudie sobre enfermedades, no piense sobre ellas, ni hable de ellas. En todo momento, cuando el pensamiento de enfermedad caiga sobre usted, muévase hacia delante en una actitud de gratitud y oración por su salud perfecta

Las acciones mentales necesarias para estar bien pueden ahora ser resumidas en una sola oración: Forme una concepción de usted mismo en una salud perfecta, y piense solamente aquellos pensamientos que están en armonía con esa concepción.

Eso, con FE y GRATITUD, y el propósito para vivir realmente, cubre todos los requerimientos. No es necesario hacer ejercicios mentales de ningún tipo –excepto como se describe en el Capítulo VI– así como tampoco hacer “trucos” agotadores en la forma de afirmaciones, etc. No es necesario concentrar la mente en las partes afectadas; es mucho mejor no pensar en ninguna parte como afectada. No es necesario que se “trate” usted mismo por auto sugestión, o tener a otros tratándolo en ninguna otra forma. El PODER que cura es el PRINCIPIO DE LA SALUD que hay dentro de usted; y para llamar a este principio a la acción constructiva es solamente necesario –habiéndose ya armonizado con la Mente Toda– reclamar con FE la Salud Toda; y sostener esa demanda hasta que sea manifestada físicamente en todas las funciones de su cuerpo.

Para poder mantener esta actitud mental de fe, gratitud, y salud, sin embargo, sus actos externos deben ser solamente aquellos que resulten saludables. No puede sostener mucho la actitud interna de una persona sana, si usted continúa desarrollando los actos externos como una persona enferma. Es esencial, no sólo que cada uno de sus *pensamientos* sea un *pensamiento de salud*, sino también que cada uno de sus *actos* sea un *acto de salud*, desarrollado en una manera sana. Si usted hace de cada pensamiento un pensamiento de salud, y cada acto consciente un acto de salud, debe resultar infaliblemente en que cada función interna e inconsciente llegue a ser sana, ya que todo el poder de la vida está siendo continuamente

empleado hacia la salud. Debemos considerar ahora cómo hacemos de cada acto un acto de salud.

Capítulo IX

Cuando comer

No se puede vivir y construir un cuerpo perfectamente sano por acción mental solamente, o por la realización de funciones inconscientes o involuntarias solamente. Hay ciertas acciones, más o menos voluntarias, que tienen una relación directa e inmediata con la continuidad de la vida misma; éstas son comer, beber, respirar, y dormir. Sin importar cuales sean los pensamientos o actitudes mentales del hombre, no puede vivir a menos que coma, beba, respire, y duerma; y, además, no puede estar bien si come, bebe, respira y duerme de una manera antinatural y equivocada. Es, por lo tanto, vitalmente importante que usted aprenda la manera correcta de realizar estas funciones voluntarias, y yo procederé a mostrarle cuál es esta manera, comenzando con el tema de comer, que es muy importante.

Ha habido una vasta cantidad de controversias en cuanto a cuándo comer, qué comer, cómo comer, y cuánto comer; y toda esta controversia es innecesaria, ya que el MODO CORRECTO es muy fácil de encontrar. Usted sólo tiene que considerar la ley que gobierna todo logro, ya sea salud, riqueza, poder, o felicidad; y esa ley es *que usted debe hacer lo que puede hacer ahora, donde está ahora; realizar cada acto separado de la mejor manera posible, y colocar el poder de la fe en cada acción.*

Los procesos de digestión y asimilación están bajo supervisión y control de una división interna de la mentalidad del hombre, la cual es generalmente llamada la mente subconsciente; y utilizaré ese término aquí para poder ser entendido. La mente subconsciente está a cargo de todas las funciones y procesos de la vida; y cuando el cuerpo necesita más comida, hace que se conozca el hecho causando una sensación denominada hambre. Cada vez que se necesita comida –y puede ser utilizada– aparece el hambre, y cada vez que se tiene hambre es tiempo de comer. Cuando no hay hambre es antinatural y erróneo comer, no importa qué tan grande pueda PARECER la necesidad de comida. Incluso si usted está en una condición de aparente inanición, con gran emaciación, si no tiene hambre usted debe saber que la COMIDA NO PUEDE SER UTILIZADA, y será antinatural y erróneo que usted la coma. Aunque puede no haber comido por días, semanas, o meses, si usted no tiene hambre puede estar perfectamente seguro de que la comida no puede ser utilizada y, probablemente, no será utilizada si la ingiere. Cada vez que se necesita comida, si hay poder para digerirla y asimilarla –para entonces poder ser utilizada normalmente– la mente subconsciente anunciará el hecho por medio de un hambre decidida. La comida, tomada cuando no hay hambre, será digerida y asimilada algunas veces, porque la naturaleza hace un esfuerzo especial para realizar el deber que la ha empujado en contra de su voluntad; pero si la comida es tomada

habitualmente cuando no hay hambre, el poder digestivo será finalmente destruido, y será la causa de un sinnúmero de hechos perjudiciales.

Si lo precedente es cierto – y lo es indiscutiblemente – es una proposición auto evidente que el momento natural –y el momento saludable– para comer es cuando uno tiene hambre; y que no es nunca una acción natural o sana comer cuando uno no tiene hambre. Usted verá, entonces, que es un tema fácil de resolver científicamente la cuestión de cuándo comer. SIEMPRE coma cuando tenga hambre; y NUNCA coma cuando no tenga hambre. Esto es obedecer a la Naturaleza, que es obedecer a Dios.

No debemos olvidar, sin embargo, hacer una clara distinción entre hambre y apetito. El hambre es el llamado de la mente subconsciente para que más material sea utilizado en reparar y renovar al cuerpo, y en mantener el calor interno; y el hambre nunca se siente a menos que haya necesidad de más material; y a menos que haya poder para digerirlo cuando sea llevado dentro del estomago. El apetito es el deseo por la gratificación de la sensación. El borracho tiene apetito por el licor, pero no puede tener hambre por él. Una persona normalmente alimentada no puede tener hambre de dulces o caramelos; el deseo para estas cosas es un apetito. No puede tener hambre para tomar un té, café, comidas sazonadas, o para los variados artificios tentadores del gusto del cocinero experimentado; si usted desea estas cosas, es con apetito, no con hambre. El hambre es la llamada de la naturaleza para que le den más material que necesita ser utilizado en construir nuevas células, y la naturaleza nunca llama para algo que no pueda ser utilizado legítimamente para ese propósito.

El apetito es, comúnmente, una cuestión de hábito; si uno come o bebe a una cierta hora, y especialmente si uno toma comidas endulzadas, sazonadas y estimulantes; el deseo viene regularmente, a la misma hora, pero este deseo habitual de comida nunca debe ser confundido con el hambre. El hambre no aparece en momentos específicos. Sólo viene cuando el trabajo o el ejercicio han destruido tejido suficiente como para hacer que la ingesta de nuevo material crudo sea una necesidad.

Por ejemplo, si una persona ha sido alimentada suficientemente en el día anterior, es imposible que pueda sentir hambre genuina al levantarse de un sueño refrescante. En el sueño el cuerpo es recargado con poder vital, y la asimilación de comida que ha sido tomada durante el día se completa; el sistema no tiene necesidad de comida inmediatamente después de dormir, a menos que la persona haya ido a descansar en un estado de inanición. Con un sistema de alimentación que sea incluso un acercamiento razonable a uno natural, nadie puede tener hambre real para un desayuno temprano en la mañana. No es posible que haya un hambre normal o genuina inmediatamente después de levantarse de un sueño saludable. El desayuno

en la mañana temprano siempre es tomado para gratificar al apetito, nunca para satisfacer al hambre. No importa quién sea, o cuál sea su condición; no importa qué tan duro trabaje, o cuánto esté expuesto, a menos que usted vaya a su cama con mucha hambre, no puede levantarse de su cama hambriento.

El hambre no es causada por el sueño, sino por el trabajo. Y no importa quién sea usted, o cual sea su condición, o qué tan duro o fácil sea su trabajo, el así llamado plan del no-desayuno es el plan correcto para usted. Es el plan correcto para todos, porque está basado en la ley universal en la que el hambre nunca viene hasta que es GANADA.

Soy consciente que surgirá una protesta en contra de esto del gran número de personas que “disfrutan” su desayuno; para los que su desayuno es su “mejor comida”; para quienes creen que su trabajo es tan duro que no “pueden pasar la mañana con un estomago vacío”, etc. Pero todos sus argumentos caen ante los hechos. Ellos disfrutan su desayuno como el que le gusta beber disfruta su trago matutino, porque gratifica un apetito habitual y no porque abastezca una necesidad natural. Es su mejor comida por la misma razón que su trago matutino es la mejor bebida del bebedor. Y ellos PUEDEN pasar sin ello, porque millones de personas, de todos los oficios y profesiones, PUEDEN pasar sin ello, y están ampliamente mejor por hacerlo. Si usted va a vivir de acuerdo a la CIENCIA DE ESTAR BIEN, usted NUNCA debe COMER HASTA QUE TENGA UN HAMBRE que se haya GANADO.

Pero, si no como cuando me levanto en la mañana, ¿cuándo debo tomar mi primera comida?

En noventa y nueve de cien casos, las doce del mediodía, es una buena hora; y es generalmente el momento más conveniente. Si usted está haciendo trabajo pesado, obtendrá para el mediodía un hambre suficiente para justificar una comida de buen tamaño; y si su trabajo es liviano, usted probablemente sólo tenga hambre suficiente para una comida moderada. La mejor regla general o ley que puede ser asentada es que usted debe comer su primer comida del día al mediodía, si tiene hambre; y, si no tiene hambre, espere hasta tenerla.

¿Y cuando debo comer mi segunda comida?

No debe hacerlo ni en lo más mínimo, a menos que tenga hambre para ella; y esto con un hambre genuinamente ganada. Si tiene hambre para una segunda comida, coma en el momento más conveniente; pero no coma hasta que realmente se haya ganado el hambre. El lector que desee informarse completamente en cuanto a la razón para esta forma de acomodar los momentos de comida encontrará los mejores libros sobre esto, citados en el prefacio de este trabajo. De lo precedente, de

todos modos, usted puede ver fácilmente que la CIENCIA DE ESTAR BIEN responde fácilmente la pregunta; ¿Cuándo, y con qué frecuencia debo comer? La respuesta es: coma cuando se haya ganado el hambre; y nunca coma en ningún otro momento.

Capítulo X

Que comer

Las ciencias actuales de medicina e higiene no han hecho progresos como para responder a la pregunta: ¿Qué debo comer? La contienda entre los vegetarianos y los que comen carne, los defensores de la comida cocinada, los defensores de la comida cruda, y varias otras “escuelas” de teóricos, parecen ser interminables; y de las montañas de evidencias y argumentos apilados a favor y en contra de cada teoría en especial, está claro que, si dependemos de estos científicos nunca sabremos cuál es el alimento natural para el hombre. Alejándonos de toda la controversia, entonces, haremos la pregunta a la naturaleza misma, y encontraremos que ella no nos ha dejado sin respuesta.

La mayoría de los errores de las dietas científicas nace de una falsa premisa en cuanto al estado natural del hombre. Se asume que la civilización y el desarrollo mental son cosas antinaturales; que el hombre que vive en una casa moderna, en la ciudad o en el campo, y que trabaja en oficios o industrias modernas para su desarrollo, está llevando una vida antinatural, y está en un ambiente antinatural; que el único hombre “natural” es un salvaje desnudo, y que cuanto más lejos estamos del salvaje más lejos estamos de la naturaleza. Eso está mal. El hombre que tiene todo lo que el arte y la ciencia puede darle está llevando la vida más natural, porque está viviendo más completamente en todas sus facultades. El habitante de un departamento bien establecido en la ciudad, con modernos servicios y buena ventilación, está viviendo una vida mucho más humanamente natural que el salvaje australiano que vive en un árbol hueco o en un agujero en el piso.

La GRAN INTELIGENCIA, que está en TODO y a través de todo, en realidad ha asentado prácticamente la cuestión concerniente a qué debemos comer. Al ordenar los asuntos de la naturaleza, ELLA ha decidido que el alimento del hombre debe ser acorde a la zona en la que vive. En las regiones frías del lejano Norte, se requieren comidas que el cuerpo pueda usar como combustible. El desarrollo de su mente no es grande, ni la vida es tan exigente como para demandarle un gran esfuerzo muscular; por eso los esquimales viven mayormente del sebo y grasa de los animales acuáticos. Ninguna otra dieta es posible para ellos; no pueden conseguir frutas, nueces, o vegetales aún si estuvieran dispuestos a comerlas; y no podrían vivir de ellos en ese clima si los pudieran conseguir. Entonces, a pesar de los argumentos de los vegetarianos, el esquimal continuará viviendo de grasas animales.

Por el otro lado, a medida que llegamos cerca de los trópicos, encontramos que son menos necesarias las comidas combustibles; y encontramos que las personas se inclinan naturalmente a una dieta vegetariana. Millones viven con arroz y frutas; y el régimen de comidas del pueblo esquimal, si se siguiera en el ecuador, resultaría en

una muerte acelerada. Una dieta “natural” para las regiones ecuatoriales estaría muy distante de ser una dieta natural cerca del Polo Norte; y las personas de cualquiera de estas zonas, si no reciben la interferencia de “científicos”, médicos o dietistas, serán guiadas por la INTELIGENCIA de TODO, que busca la vida más completa en todo, para alimentarse de la mejor manera para la promoción de la salud perfecta. En general, usted puede ver que Dios, trabajando en la naturaleza y en la evolución de la sociedad y costumbres humanas, ha respondido a su pregunta en cuanto a qué debe usted comer; y yo le recomiendo que tome Su respuesta con preferencia a la de cualquier hombre.

En la zona templada, las mayores demandas son hechas por el hombre en espíritu, mente, y cuerpo; y aquí encontramos la mayor variedad de comidas provistas por la naturaleza. Y es realmente bastante inútil y superfluo teorizar en la cuestión de qué deben comer las masas, ya que no tienen opción: deben comer los alimentos que son los productos básicos de la zona en la cual viven. Es imposible abastecer a todas las personas con nueces y frutas, o con una dieta de alimentos crudos; y el hecho de que sea imposible prueba positivamente que éstos no son los alimentos pretendidos *por* la naturaleza; y la naturaleza, formada para el progreso de la vida, no ha hecho que la obtención de otros medios de vida sea una imposibilidad. Entonces, digo, la cuestión de: “qué debo comer”, ha sido contestada para usted. Coma trigo, maíz, centeno, avena, cebada, trigo sarraceno; coma vegetales; coma carnes, coma frutas, coma las cosas que comen las masas de personas alrededor del mundo porque, en este tema, la voz de la gente es la voz de Dios. Han sido guiados, generalmente, a la selección de ciertos alimentos; y han sido guiados, generalmente, para preparar estas comidas en formas generalmente similares; y usted puede depender sobre qué tienen en general las comidas correctas y las están preparando en el modo correcto. En estos temas la raza humana ha estado bajo la guía de Dios. La lista de comidas de uso común es muy larga, y usted debe seleccionar de allí, de acuerdo a su gusto individual; si lo hace, encontrará que usted tiene una guía infalible, como se demuestra en los próximos dos capítulos.

Si usted no come hasta que tenga un hambre que se haya GANADO, no encontrará que su gusto le exige comidas antinaturales e insanas. El leñador que ha balanceado su hacha continuamente desde las siete de la mañana hasta el mediodía no viene clamando por nubes de crema y pastelería; él quiere cerdo y frijoles, o bifés y papas, o pan de maíz y repollo; pide por comidas sólidas sencillas. Ofrézcale partirle algunas nueces y dele un plato de lechuga, y usted se encontrará rechazado con un gran desdén; aquellas cosas no son comidas naturales para un hombre trabajador. Y si no son comidas naturales para un hombre trabajador, no lo son para ningún otro hombre; porque el hambre de trabajo es la única hambre real, y requiere los mismos materiales para satisfacerla ya sea en un leñador o banquero, en el hombre, mujer o niño.

Es un error suponer que la comida debe ser seleccionada con angustioso cuidado para encajar con el gusto de la persona que come. No es cierto que el leñador requiere comidas “pesadas” o “sólidas” y el contador necesita comidas “livianas”. Si usted es un contador, u otro trabajador mental, y no come hasta que se haya GANADO su hambre, usted querrá exactamente los mismos alimentos que quiere el leñador. Su cuerpo está hecho exactamente de los mismos elementos que los del leñador, y requiere los mismos materiales para construir células; ¿por qué, entonces, alimentarlo a él con jamón, huevos y pan de maíz, y a usted con galletas y tostadas? Ciertamente, la mayoría de su desgaste es muscular, mientras que la mayoría del suyo es de los tejidos nerviosos y cerebrales; pero también es cierto que la dieta del leñador contiene todos los requisitos para construir cerebro y nervios en una mejor proporción de la que están en la mayoría de las comidas “livianas”. El mejor trabajo mental del mundo ha sido realizado sobre la tarifa de la gente trabajadora. Los mejores pensadores del mundo han vivido invariablemente con las comidas sólidas y sencillas, comunes entre las masas.

Deje que el contador espere hasta que se haya ganado el hambre antes de que coma; y entonces si quiere jamón, huevos, y pan de maíz por todos los medios, deje que los coma; pero hágale recordar que él necesita una veintava parte de la cantidad necesaria para un leñador. No es comer comidas “abundantes” lo que le da indigestión al trabajador mental; es comer tanto como necesita un trabajador que hace un gran esfuerzo muscular. La indigestión nunca es causada por comer para satisfacer el hambre; siempre es causada por comer para gratificar el apetito. Si usted come en la manera prescrita en el próximo capítulo, su gusto pronto se convertirá en algo tan natural que usted nunca QUERRÁ algo que no pueda comer con impunidad; y puede olvidarse para siempre de toda la ansiedad que le provoca pensar qué va a comer; y, simplemente, comer lo que usted quiere. Efectivamente, esa es la única manera de hacer si usted no piensa otro pensamiento que no sea el de la salud; porque no puede pensar en la salud mientras esté en duda continua e incertidumbre en cuanto a si está obteniendo el menú correcto.

“No piense qué va a comer” –dijo Jesús– y habló sabiamente. La comida que puede encontrarse sobre la mesa de cualquier familia corriente de clase media o de clase trabajadora nutrirá su cuerpo perfectamente, si usted come en los momentos correctos y en el MODO CORRECTO. Si usted quiere carne, cómla; y si no la quiere, no la coma. Y no suponga que debe encontrar algún sustituto especial para ella. Usted puede vivir perfectamente bien con lo que queda en cualquier mesa después que la carne haya sido comida.

No es necesario preocuparse por una dieta “variada”, para poder ingresar todos los elementos necesarios. Los chinos y los hindúes tienen muy buenos cuerpos y cerebros excelentes con una dieta de pocas variedades de productos; casi la totalidad de ella, es arroz. Los escoceses son física y mentalmente fuertes con un régimen

con base en tortas de avena; y los Irlandeses son de cuerpo musculoso y mente brillante alimentándose con papas y cerdo. La baya de trigo contiene prácticamente todo lo que es necesario para construir el cerebro y el cuerpo; y un hombre puede vivir muy bien con una mono-dieta de frijoles de la marina.

Forme una concepción de salud perfecta para usted, y no retenga ningún pensamiento que no sea un pensamiento de salud.

NUNCA coma hasta que usted se haya GANADO EL HAMBRE. Recuerde que no lo lastimará en absoluto tener hambre por un corto tiempo; pero seguramente lo lastimará comer cuando no tiene hambre.

No le dé el más mínimo pensamiento a lo que usted debe o no debe comer; simplemente coma lo que le coloquen delante, seleccionando lo que más satisfaga su gusto. En otras palabras, coma lo que quiera. Esto lo puede hacer con resultados perfectos si usted come en la manera correcta. Y cómo hacer esto, será explicado en el próximo capítulo.

Capítulo XI

Cómo comer

Es un hecho asentado que el hombre naturalmente mastica su comida. Los pocos caprichosos que sostienen que debemos engullir nuestro alimento, como lo hacen los perros y otros de los animales inferiores, no puede ser ya escuchados; sabemos que debemos masticar nuestra comida. Y si es natural que mastiquemos nuestra comida, cuanto más la mastiquemos más completamente natural deberá ser el proceso. Si usted masticara cada bocado hasta convertirlo en líquido, no necesitaría estar preocupado en lo más mínimo por lo que debe comer, ya que usted podría obtener suficiente nutrimento de cualquier alimento corriente.

Que masticar sea una tarea ingrata y laboriosa o no, o un proceso agradable, depende de la actitud mental en la que usted llega a la mesa.

Si su mente y actitud están en otras cosas, o si está ansioso o preocupado por los negocios o asuntos domésticos, encontrará difícil comer sin “engullir” más o menos su comida. Usted debe aprender a vivir con tanta ciencia que no tenga inquietudes de negocios o domésticas como para preocuparse; esto puede hacerlo, y también puede aprender a darle una atención indivisible al acto de comer cuando está en la mesa.

Cuando usted coma, hágalo con el propósito fijo de conseguir todo el goce que pueda de esa comida; descarte todo lo demás de su mente, y no deje que nada quite su atención del alimento y su sabor, hasta que su comida se haya terminado. Siéntase alegremente confidente, porque si sigue estas instrucciones usted podrá SABER que la comida que come es exactamente la comida correcta, y que “coincidirá” con usted a la perfección.

Siéntese a la mesa con alegría confiada, y tome una porción moderada de alimento; tome lo que luzca más deseable para usted. No seleccione una comida porque usted piense que será buena para usted; seleccione aquella que tendrá buen sabor para usted. Si usted va a ponerse bien y estar bien, debe abandonar la idea de hacer cosas porque son buenas para su salud, y hacer cosas porque las quiere hacer. Seleccione la comida que usted quiere más; agradézcale a Dios porque usted ha aprendido cómo comer en tal forma que la digestión sea perfecta; y tome una moderado mordisco de ella.

No fije su atención en el acto de masticar; fíjelo en el SABOR de la comida; saboréela y disfrútela hasta que sea reducida a un estado líquido y pase a través de su garganta por medio de un deglutir involuntario. No importa cuánto tiempo tome, no piense en el tiempo. Piense en el sabor. No permita que sus ojos vaguen sobre la

mesa, especulando que comerá a continuación; no se preocupe por el temor de que no haya suficiente, y de que usted no conseguirá su parte de todo. No se anticipe al sabor de la próxima cosa; mantenga su mente centrada en el sabor de lo que tiene en su boca. Y eso es todo.

El hecho de comer científica y saludablemente es un proceso que deleita, después que se ha aprendido cómo hacerlo, y después que haya sobrepasado el mal hábito de engullir su comida sin masticar. Es mejor no tener mucha conversación mientras se come; esté contento, pero no hablador: hable después.

En la mayoría de los casos, algunos utilizan la voluntad requerida para formar el hábito correcto de comer. El hábito de engullir es uno antinatural y es, sin duda, en su mayor parte, resultado del temor. Temor de que nos roben nuestra comida; temor de que no obtengamos nuestra porción de las cosas buenas; temor de que perdamos tiempo precioso; estas son las causas de la prisa. Después también está el anticipo de las delicadezas que vendrán de postre, y el consecuente deseo de obtenerlas lo más rápido posible; y está la abstracción mental, o pensar en otros temas mientras come. Todas estas son las cosas que debe superar.

Cuando encuentra que su mente esta vagando, llámela a un alto; piense por un momento en la comida, y lo bien que sabe; de la digestión y asimilación perfecta que van a seguir a la comida, y comience nuevamente. Comience nuevamente y comience nuevamente, aunque deba hacerlo veinte veces en el curso de una sola comida; y otra vez y otra vez, aunque deba hacerlo en cada comida por semanas y meses. Es perfectamente seguro que usted PUEDE formar el “hábito Fletcher” si usted persevera; y cuando lo haya formado, experimentará un placer saludable que nunca había conocido.

Este es un punto vital, y no debe abandonarlo hasta que no lo haya impreso a fondo en su mente. Dados los materiales correctos, perfectamente preparados, el PRINCIPIO DE LA SALUD le construirá un cuerpo perfectamente sano; y usted no puede preparar los materiales perfectamente de ninguna otra manera más que en esta que yo estoy describiendo. Si usted va a tener salud perfecta, usted DEBE comer justo de este modo; usted puede, y hacer esto es sólo una cuestión de tener un poco de perseverancia. ¿Qué utilidad tiene para usted hablar de control mental, a menos que se gobierne usted mismo en un tema tan simple como dejar de engullir su comida? ¿Qué utilidad tiene hablar de concentración, a menos que usted pueda mantener su mente en el acto de comer, por tan corto tiempo como quince o veinte minutos, especialmente con todos los placeres del gusto para ayudarlo?

Siga adelante, y conquiste. En unas pocas semanas, o meses, como sea el caso, encontrará que ya tiene fijado el hábito de comer científicamente; y pronto usted

estará en una condición tan espléndida, mental y físicamente, que nada lo inducirá a volver a la vieja mala manera.

Hemos visto que si el hombre tuviera solamente pensamientos de perfecta salud, sus funciones internas serían realizadas de una manera sana; y hemos visto que para poder tener pensamientos de salud, el hombre debe realizar las funciones voluntarias en un modo sano. La más importante de las funciones voluntarias es la de comer; y no vemos, hasta ahora, ninguna dificultad especial en comer de un modo perfectamente sano. Aquí resumiré las instrucciones en cuanto a cuándo comer, qué comer, y cómo comer, con las razones para ello.

NUNCA coma hasta que no se haya GANADO el hambre, no importa cuánto haya estado sin comida. *Esto está basado en el hecho de que en cualquier momento que se necesite comida en el sistema, si hay poder para digerirla, la mente subconsciente anuncia la necesidad por medio de la sensación de hambre.*

APRENDA a distinguir entre hambre genuina y la sensación corrosiva y ansiosa causada por el apetito antinatural. *El hambre nunca es un sentimiento desagradable, acompañada por debilidad, o sentido de corrosión en el estómago; es un deseo por comida agradable, anticipatorio, y se siente en su mayor parte en la boca y garganta. No viene a ciertas horas o en intervalos específicos; sólo viene cuando la mente subconsciente está lista para recibir, digerir, y asimilar comida.*

COMA los alimentos que quiera, haciendo su selección de los básicos que son de uso general en la zona en la cual usted vive. La INTELIGENCIA SUPREMA ha guiado al hombre en la selección de estas comidas, y son las correctas para todos. *Me refiero, por supuesto, a las comidas que son tomadas para satisfacer el hambre, no a aquellas que han sido meramente concebidas para gratificar el apetito o gusto pervertido. El instinto que ha guiado a las masas de hombres a hacer uso de las grandes comidas básicas para satisfacer su hambre es un instinto divino. Dios no ha cometido ningún error; y si usted come esas comidas no se equivocará.*

COMA su comida con una alegría, confianza y obtenga todo el placer que se pueda tener del sabor de cada bocado. Mastique cada trozo hasta convertirlo en líquido, manteniendo fija su atención en el deleite del proceso. *Esta es la única manera de comer de un modo perfectamente completo y exitoso; y cuando cualquier cosa es hecha de un modo completo y exitoso, el resultado general no puede ser el fracaso.*

En el logro de la salud, la ley es la misma a la del logro de las riquezas; si usted hace de cada acto un éxito en sí mismo, la suma de todos sus actos debe ser un éxito.

Cuando usted come con la actitud mental que he descrito, nada puede ser agregado al proceso; está plasmado de una manera perfecta y está realizado exitosamente.

Y si el comer se hace exitosamente, la digestión, asimilación, y la construcción de un cuerpo sano comienzan exitosamente.

A continuación tomamos la cuestión de la cantidad de alimento requerido.

Capítulo XII

Hambre y Apetitos

Es muy fácil encontrar la respuesta correcta a la pregunta, ¿cuánto debo comer? Nunca debe comer hasta haberse “ganado el hambre”, y usted debe parar de comer en el instante que COMIENZA a sentir que su hambre se está calmado. Nunca coma demasiado; nunca coma hasta la repleción. Cuando usted *comience* a sentir que su hambre se satisface, sepa que ha tenido suficiente; porque antes de que tenga suficiente, seguirá sintiendo la sensación de hambre. Si usted come como se explicó en el capítulo anterior, es probable que comience a sentirse satisfecho antes de que haya ingerido la mitad de su cantidad habitual; pero deténgase ahí, lo mismo. No importa qué tan atractivamente delicioso sea el poste, o cuan tentadora sea la tarta o el budín, no coma un bocado de ello si usted encuentra que su hambre ha sido saciada hasta el último grado por otros alimentos que usted ha comido.

Cualquier cosa que coma después que su hambre comienza a disminuir, será ingerida para gratificar al gusto y al apetito, no al hambre y no es un llamado de la naturaleza en absoluto. Es, por lo tanto, un exceso, mero desenfreno, y no puede fracasar en ser maliciosa.

Este es un punto que necesitará ver con gentil discriminación, ya que el hábito de comer puramente por la gratificación sensual está arraigado muy profundamente con la mayoría de nosotros. El habitual “postre” de comidas dulces y tentadoras está preparado únicamente con la óptica de inducir a las personas a comer después que el hambre ha sido satisfecha; y todos los efectos son malignos. No es que las tartas y tortas sean comidas incompletas; generalmente son perfectamente completas si son comidas para satisfacer el hambre, y NO para gratificar al apetito. Si usted quiere tarta, torta, pasteles o budines, es mejor comenzar su comida con ellos, terminando con las comidas más sencillas y menos gustosas. Encontrará, de todas formas, que si usted come como se dijo en los capítulos precedentes, pronto llegará a saborear la comida más sencilla tan apetitosa como si fuera liebre real; porque su sentido del gusto, como todos sus otros sentidos, se hará tan agudo con los mejoramientos generales en su condición que usted encontrará nuevos deleites en cosas comunes. Ningún glotón disfrutó alguna vez tanto una comida como el hombre que come únicamente por el hambre, que consigue el mejor de cada bocado, y que se detiene en el instante en que siente que ha llegado al margen de su hambre. La primera indicación de que el hambre está disminuyendo es la señal de la mente subconsciente diciendo que es tiempo de abandonar.

La persona promedio que tome este plan de vida estará enormemente sorprendida de aprender qué poca cantidad de comida es requerida para mantener al cuerpo en perfecta condición. La cantidad depende del trabajo, de cuánto ejercicio

muscular es realizado, y del grado en que la persona está expuesta al frío. El leñador que va dentro del bosque en invierno y balancea su hacha todo el día puede comer dos comidas completas; pero el cerebro del trabajador que se sienta todo el día en una silla, en una habitación caliente, no necesita ni un tercio y comúnmente ni siquiera una décima parte de lo mismo. La mayoría de los leñadores comen dos o tres veces esto, y la mayoría de los trabajadores mentales de tres a diez veces más de lo que dicta la naturaleza; y la eliminación de esta inmensa cantidad de basura excedente de sus sistemas, es un impuesto sobre el poder vital que en poco tiempo agota sus energías y los deja como una presa fácil para las así llamadas enfermedades. Obtenga todo el deleite posible de la degustación de su comida, pero nunca coma cualquier cosa meramente porque sabe bien; y en el instante en que usted siente que su hambre está menos ansiosa, pare de comer.

Si usted considera por un momento, verá que no hay, positivamente, ninguna otra manera para que usted pueda contestar esas variadas preguntas sobre la comida que no sea adoptando el plan aquí presentado para usted.

En cuanto al momento correcto para comer, no hay otro modo para decidirlo que decir que usted debe comer cuando sea que tenga un HAMBRE que se haya GANADO. Es una proposición auto evidente que es el momento correcto para comer, y que cualquier otro es el momento incorrecto para comer.

En cuanto a qué comer, la SABIDURÍA ETERNA ha decidido que las masas de personas deben comer los productos básicos de la zona en la cual viven. Las comidas básicas de su zona en particular son las comidas correctas para usted; y la SABIDURÍA ETERNA, trabajando en y a través de las mentes de las masas de hombres, les ha enseñado cómo preparar mejor estas comidas; si cocinadas o de otros modos. Y en cuanto a cómo comer, usted sabe que debe masticar su comida; y debe ser masticada; entonces, la razón nos dice que cuanto más minuciosa y perfecta sea la operación, mejor será.

Repito que el éxito en cualquier cosa se logra por hacer de cada acto por separado un éxito en sí mismo. Si usted hace cada acción, sin tener en cuenta qué tan pequeña y sin importancia, una acción enteramente exitosa, su día de trabajo, como un todo, no puede resultar en fracaso. Si usted hace exitosas las acciones de cada día, la suma total de su vida no puede ser un fracaso. Un gran éxito es el resultado de hacer un gran número de pequeñas cosas, haciendo cada una en un modo perfectamente exitoso. Si cada pensamiento es un pensamiento sano, y si cada acción de su vida es realizada en un modo sano, usted pronto logrará la salud perfecta. Es imposible divisar un modo en el cual usted pueda realizar el acto de comer más exitosamente, y en una manera más acorde a las leyes de la vida, que por masticar cada bocado hasta que sea un liquido, disfrutar el gusto completamente, y mantener mientras una alegre confianza. Nada puede ser sumado para hacer al

proceso más exitoso; mientras que si algo es sustraído, el proceso no será completamente sano.

En el tema a cuánto comer, usted también verá que no puede haber ninguna otra guía tan natural, tan segura, y tan confiable como la que yo he establecido: parar de comer en el instante que usted siente que su hambre comienza a calmarse. Podemos confiar en la mente subconsciente para que nos informe cuándo se necesita la comida; y podemos confiar implícitamente para que nos informe cuándo necesitamos abastecimiento. Si TODO el alimento es comido con hambre, y NINGÚN alimento es tomado meramente para gratificar al gusto, usted nunca comerá demasiado; y si usted come cada vez que se haya GANADO el hambre, usted siempre comerá suficiente. Leyendo cuidadosamente el resumen en el siguiente capítulo, verá que los requerimientos para comer de un modo perfectamente sano son realmente pocos y simples.

El tema de beber de un modo natural puede ser descartado aquí con muy pocas palabras. Si usted desea ser científicamente exacto y rígido, beba nada más que agua; beba solamente cuando tiene sed; beba cada vez que tenga sed, y deténgase en cuanto sienta que su sed comienza a disminuir. Pero si usted está viviendo correctamente con relación a la comida, no será necesario practicar ascetismo o gran auto negación en el tema de beber. Usted puede tomar, sin perjuicios, una taza ocasional de café débil; usted puede, a un grado razonable, seguir las costumbres de aquellos que están alrededor de usted. No adquiera el hábito de las bebidas burbujeantes; no tome meramente para cosquillar su paladar con líquidos dulces; asegúrese de beber agua cada vez que sienta sed. Nunca sea demasiado perezoso, demasiado indiferente, o demasiado ocupado como para obtener un trago de agua cuando usted sienta la más mínima sed; si usted obedece esta regla, tendrá poca inclinación a tomar bebidas extrañas y antinaturales. Beba solamente para satisfacer la sed; beba cada vez que sienta sed; y deje de beber en cuanto sienta que la sed se calma. Esa es un modo perfectamente sano para abastecer al cuerpo con el material fluido necesario para sus procesos internos.

Capítulo XIII

En síntesis

Hay una VIDA CÓSMICA que se impregna, penetra, y llena los inter espacios del universo, y que está en y a través de todas las cosas. Esta VIDA no es meramente una vibración, o forma de energía; es una SUSTANCIA VIVA. Todas las cosas están hechas de ella; es TODO, y en todo.

Esta SUSTANCIA piensa, y asume la forma de aquello en lo que piensa. El pensamiento de una forma, en esta sustancia, crea la forma; el pensamiento de un movimiento instituye el movimiento. El universo visible, con todas sus formas y movimientos, existe porque está en el pensamiento de la SUSTANCIA ORIGINAL.

El hombre es una forma de SUSTANCIA ORIGINAL, y puede pensar pensamientos originales; y dentro de sí mismo, los pensamientos del hombre tienen un poder controlador y formativo. El pensamiento de una condición produce esa condición; el pensamiento de un movimiento instituye ese movimiento. Mientras que el hombre piense en las condiciones y movimientos de enfermedad, las condiciones y movimientos de enfermedad existirán dentro de él. Si el hombre sólo piensa en la salud perfecta, el PRINCIPIO DE LA SALUD dentro de él mantendrá condiciones normales.

Para estar bien, el hombre debe formar una concepción de salud perfecta, y sostener pensamientos armoniosos con esa concepción en cuanto a sí mismo y a todas las cosas. Él debe pensar únicamente en condiciones y funcionamientos sanos; él no debe permitir que un pensamiento de condiciones o funcionamientos insanos o anormales encuentre alojamiento en su mente en ningún momento.

Para poder pensar solamente en condiciones y funcionamientos saludables, el hombre debe realizar sus actos voluntarios de la vida en un modo perfectamente sano. Él no puede pensar en salud perfecta, mientras sepa que está viviendo de una manera errónea o insana; o incluso mientras tenga dudas en cuanto a si está viviendo o no de un modo sano. El hombre no puede pensar pensamientos de perfecta salud, mientras sus funciones voluntarias sean realizadas de la misma manera de uno que está enfermo. Las funciones voluntarias de la vida son comer, beber, respirar, y dormir. Cuando el hombre piensa sólo en condiciones y funcionamientos saludables, y realiza estas exteriorizaciones de una manera perfectamente sana, debe tener salud perfecta.

Al comer, el hombre debe aprender a ser guiado por su hambre. Él debe distinguir entre hambre y apetito, y entre hambre y los anhelos del hábito; NUNCA debe comer a menos que sienta un HAMBRE que se haya GANADO. Debe

aprender que el hambre genuina nunca está presente después del sueño natural, y que la demanda para una comida temprano en la mañana es puramente un tema de hábito y apetito; y no debe comenzar su día comiendo, en violación a las leyes naturales. Él debe esperar hasta que tenga un HAMBRE que se haya GANADO y que, en la mayoría de los casos, hará que su primer comida sea alrededor del mediodía. No importa cuál sea su condición, vocación, o circunstancias, debe hacer que sea su regla no comer hasta que tenga un HAMBRE que se haya GANADO; y puede recordar que es mucho mejor ayunar por varias horas después que esté hambriento en lugar de comer antes de comenzar a sentir hambre. No lo lastimará estar hambriento por unas pocas horas, incluso aunque usted esté trabajando duro; pero lo dañará llenar su estomago cuando usted no tiene hambre, ya sea que esté usted trabajando o no. Si nunca come hasta que tenga un HAMBRE que se haya GANADO, usted puede estar seguro que en cuanto concierne al momento de comer, usted está procediendo en un modo perfectamente saludable. Esta es una proposición auto evidente.

En cuanto a lo que debe comer, el hombre debe estar guiado por esa INTELIGENCIA que ha organizado que las personas de cualquier parte de la superficie de la tierra deben vivir con los productos básicos de la zona en la cual habitan. Tenga fe en Dios, e ignore “ciencias alimenticias” de cualquier tipo. No le preste la más mínima atención a las controversias en cuanto a los méritos relativos de los alimentos cocidos o crudos; de vegetales y carnes; o en cuanto a su necesidad de carbohidratos y proteínas. Coma solamente cuando usted tenga un HAMBRE que se haya GANADO, y después tome los alimentos comunes de las masas de personas en la zona en la cual vive, y tenga confianza perfecta que los resultados serán buenos. Lo serán. No busque lujos, o cosas importadas o arregladas para tentar al gusto; manténgase con los sólidos sencillos; y cuando aquellos no “sepan bien”, ayune hasta que lo hagan. No busque comidas “ligeras”; fácilmente digestibles, o alimentos “sanos”; coma lo que los granjeros y trabajadores comen. Entonces usted estará funcionando de una manera perfectamente saludable, en cuanto a lo que concierne a qué comer. Repito, si usted no tiene hambre o gusto por las comidas simples, no coma en absoluto; espere hasta que el hambre venga. Esté sin comer hasta que el alimento más simple tenga buen sabor para usted; y entonces comience su comida con lo que le guste más.

El hombre debe ser guiado por la razón al decidir cuánto debe comer. Podemos ver que los estados anormales de prisas y preocupación producidos por el pensamiento malsano sobre negocios y cosas similares nos han llevado a formar el hábito de comer demasiado rápido y masticar poco. La razón nos dice que el alimento debe ser masticado, y que cuanto más a fondo sea masticada la comida, mejor estará preparada para la química de la digestión. Más aún, podemos ver que el hombre que come despacio y mastica su comida hasta convertirla en líquido, manteniendo su mente en el proceso y dándole su indivisible atención, disfrutará

más del placer del gusto que aquel que engulle su comida con su mente en otra cosa. Para comer de una manera completamente saludable, el hombre debe concentrar su atención en el acto, con deleite alegre y confianza; debe saborear su comida, y debe reducir cada bocado a líquido antes de tragarlo. Las instrucciones anteriores, si son seguidas, hacen la función de comer completamente perfecta; nada puede ser sumado en cuanto a qué, cuándo, y cómo.

En el tema de cuánto comer, el hombre debe ser guiado por la misma inteligencia interior, o el PRINCIPIO DE LA SALUD, que le dice cuándo se requiere comida. Debe parar de comer en el momento que siente que el hambre está disminuyendo; no debe comer más allá de este punto para gratificar al gusto. Si deja de comer en el instante en que su demanda interior por comida termina, nunca comerá en exceso; y la función de abastecer al cuerpo con comida será realizada en una manera perfectamente saludable.

El tema de comer naturalmente es uno muy simple; no hay nada en todo lo anterior que no pueda ser fácilmente practicado por cualquiera. Este método, puesto en práctica, infaliblemente resultará en una digestión y asimilación perfecta; y toda la ansiedad y pensamientos cuidadosos concernientes el tema, pueden ser inmediatamente eliminados de la mente. En cualquier momento que el HAMBRE se haya GANADO, coma con agradecimiento lo que sea colocado frente a usted, masticando cada bocado hasta convertirlo en líquido, y deteniéndose cuando usted sienta que ha alcanzado el margen de su hambre.

La importancia de la actitud mental es suficiente como para justificar unas palabras adicionales. Mientras está comiendo, como en todos los otros momentos, piense solamente en la condición saludable y el funcionamiento normal. Disfrute lo que come; si usted desarrolla una conversación en la mesa, hable de las bondades del alimento, y del placer que le está dando. Nunca mencione que no le gusta esto o aquello; hable solamente de aquellas cosas que le gustan. Nunca discuta lo salubre o insalubre de los alimentos; nunca mencione o piense insalubrementemente en absoluto. Si hay algo en la mesa que a usted no le agrada, páselo en silencio, o con una palabra de elogio; nunca critique u objete nada. Coma su comida con alegría y unidad de corazón, alabando a Dios y agradeciéndole. Deje que su contraseña sea la perseverancia; cada vez que caiga en la antigua manera de comer apresuradamente, o de erróneos pensamientos y discursos, regrese prontamente y comience de nuevo. Es de la más vital importancia para usted que sea una persona auto controlada y auto dirigida; y usted nunca podrá convertirse en eso a menos que usted se domine a sí mismo en un tema tan simple y fundamental como la manera y método de su alimentación. Si usted no puede controlarse en esto, no puede controlarse en nada que valga la pena. Por otro lado, si sigue las instrucciones anteriores, usted puede descansar seguro de que en cuanto a lo concerniente al pensamiento correcto y a la alimentación correcta usted está viviendo en una modo perfectamente científico; y

usted puede estar seguro también de que si usted practica lo que está prescrito en los siguientes capítulos, rápidamente su cuerpo gozará de una condición de perfecta salud.

Capítulo XIV

Respirar

Respirar es una función vital, y concierne directamente a la continuidad de la vida. Podemos vivir muchas horas sin dormir, y muchos días sin comer o beber, pero solamente unos pocos minutos sin respirar. El acto de respirar es involuntario, pero la manera de hacerlo, y la provisión de las condiciones propicias para una realización saludable, caen dentro del campo de la voluntad. El hombre continuará respirando involuntariamente pero puede, voluntariamente, determinar qué respirará, y qué tan profundamente y concienzudamente lo hará; y puede, por su propia voluntad, mantener el mecanismo físico en condiciones para la realización perfecta de la función.

Es esencial, si desea respirar de un modo perfectamente sano, que la maquinaria física utilizada en el acto sea mantenida en buenas condiciones. Usted debe mantener su columna moderadamente derecha, y los músculos de su pecho deben estar flexibles y libres para la acción. Usted no puede respirar en el modo correcto si sus hombros están inclinados hacia delante o su pecho hueco y rígido. Sentado o parado en el trabajo en una posición ligeramente encorvada tiende a mantener el pecho hundido; también lo hace el levantar pesos pesados, o pesos livianos.

La tendencia de los trabajos de casi todos los tipos, es tirar los hombros hacia delante, curvar la columna, y achatar el pecho; y si el pecho está muy achatado, la respiración completa y profunda se hace imposible, y la salud perfecta está fuera de cuestión.

Varios ejercicios gimnásticos han sido ideados para contrarrestar el efecto de encorvarse mientras está en el trabajo; como colgarse de las manos de una barra de balanceo o trapecio, o sentarse en una silla con los pies bajo un mueble pesado y doblarse hacia atrás hasta que la cabeza toque el piso, etc. Todos estos ejercicios son lo suficientemente buenos a su manera, pero muy pocas personas los seguirán por el tiempo conveniente y regularmente, lo suficiente como para lograr cualquier ganancia real en el físico. La aplicación de “ejercicios de salud” de cualquier tipo es ardua e innecesaria; hay un modo más natural, más simple, y mucho mejor.

Este mejor modo es mantenerse erguido, y respirar profundamente. Deje que la concepción mental de usted mismo sea que usted es una persona perfectamente derecha, y cada vez que el tema venga a su mente, esté seguro que usted expande su pecho al instante, arroja hacia atrás sus hombros, y “se endereza”. Cada vez que haga esto, lentamente ingrese su aliento hasta que usted sienta que sus pulmones están en su capacidad límite; “acumule dentro” todo el aire que usted pueda; y

mientras lo mantiene por un instante en los pulmones, arroje los hombros aún más atrás, y estire su pecho; al mismo tiempo, intente tirar su columna hacia delante entre los dos hombros. Después deje ir el aire fácilmente.

Este es el único gran ejercicio para mantener el pecho lleno, flexible, y en buenas condiciones. Enderécese; llene sus pulmones bien LLENOS; estire su pecho y enderece su columna, y exhale fácilmente. Y este ejercicio usted lo debe repetir, en temporada y fuera de temporada, en todo momento y en todo lugar, hasta que usted se forme el hábito de hacerlo; usted puede hacerlo fácilmente. Cada vez que usted pise el exterior hacia el aire puro, fresco, RESPIRE. Cuando usted está en el trabajo, y piense en usted y su posición, RESPIRE. Cuando usted está en compañía, y es recordado el tema, RESPIRE. Cuando usted este despierto en la noche, RESPIRE. No importa donde está o que está haciendo, cada vez que la idea venga a su mente, enderécese y RESPIRE. Si habla a y desde su trabajo, haga el ejercicio hasta el final; pronto se convertirá en un deleite para usted; lo mantendrá, no por la salud, sino por un tema de placer.

No considere esto un “ejercicio de salud”; *nunca tome a los ejercicios de salud, o haga gimnasia para estar bien. Hacer esto es reconocer enfermedad como un hecho presente o una posibilidad; que es precisamente lo que no debe hacer.* Las personas que siempre están tomando ejercicios por su salud siempre están pensando acerca de estar enfermas. Debería ser un tema de orgullo con usted mismo el mantener la columna derecha y fuerte; tanto como lo es mantener su cara limpia. Mantenga su columna derecha, y su pecho lleno y flexible por la misma razón que mantiene sus manos limpias y sus uñas arregladas; porque es desaliñado hacerlo de otra manera. Hágalo sin un pensamiento de enfermedad, presente o posible. Usted tiene que estar con un aspecto desagradable o torcido, o estaría derecho; y si está derecho su respiración tomará cuidado de sí misma. Usted encontrará referencias del tema de los ejercicios de salud nuevamente en un próximo capítulo.

Es esencial, de todas maneras, que usted respire AIRE. Parece ser la intención de la naturaleza que los pulmones deben recibir aire que contenga su porcentaje regular de oxígeno, y que no esté enormemente contaminado por otros gases, o por suciedad de cualquier otro tipo. No se permita pensar que usted está obligado a vivir o trabajar donde el aire no sea apropiado para respirar. Si su casa no puede ser ventilada apropiadamente, múdese; y si usted es empleado donde el aire es malo, consígase otro trabajo; usted puede, practicando los métodos en el volumen precedente de esta serie – “LA CIENCIA DE HACERSE RICO”.

Si nadie consintiera en trabajar en medio de un aire malo, los empleadores verían rápidamente qué hacer para que todos los lugares de trabajo fueran ventilados apropiadamente. El peor aire es aquel al que se le ha agotado el oxígeno por la respiración; como el de las iglesias y teatros donde se congregan multitudes de

personas, y la salida y abastecimiento de aire son pobres. A continuación de esto, está el aire conteniendo otros gases aparte de oxígeno e hidrógeno: gas de cloaca, y los efluvios de cosas decadentes. El aire que está pesadamente cargado con polvo y partículas de materia orgánica puede ser tolerado mejor que cualquiera de estos otros. Pequeñas partículas de materia orgánica, aparte del alimento, son arrojadas generalmente de los pulmones; pero los gases van a la sangre.

Hablo intencionalmente cuando digo “aparte del alimento”. El aire es, en forma amplia, un alimento. Es la cosa más completamente viva que tomamos con nuestro cuerpo. Cada respiración acarrea un millón de microbios, muchos de los cuales son asimilados. Los olores de la tierra, pasto, árboles, flores, plantas y, de cocinar comidas, son comidas en sí mismos; son partículas diminutas de las sustancias de la cual provienen; y generalmente están tan atenuadas que pasan directamente de los pulmones a nuestra sangre, y son asimilados sin digestión. Y la atmósfera se impregna con la SUSTANCIA ORIGINAL ÚNICA; que es la vida misma. Reconozca esto de forma consciente cada vez que piense en su respiración, y piense que usted está respirando vida; realmente lo está haciendo, y el reconocimiento consciente ayuda al proceso. Vea de no respirar aire que contenga gases venenosos, y que no vuelva a respirar el aire que ha sido utilizado por usted u otros.

Eso es todo lo que hay en el tema de respirar correctamente. Mantenga su columna derecha y su pecho flexible, y respire aire puro, reconociendo con agradecimiento el hecho de que usted respira en la VIDA ETERNA. Esto no es difícil; y, más allá de estas cosas, bríndele poco pensamiento a su respiración excepto para agradecerle a Dios que usted ha aprendido cómo hacerlo perfectamente.

Capítulo XV

Dormir

El poder vital es renovado en el sueño. Todas las cosas vivas duermen; el hombre, los animales, los reptiles, los peces, y los insectos, duermen, e incluso las plantas tienen períodos de sueño. Y esto es así, porque es en el sueño que nos contactamos de tal manera con el PRINCIPIO DE LA VIDA en la naturaleza que nuestras vidas pueden ser renovadas. Es en el sueño que el cerebro del hombre se recarga con energía vital, y el PRINCIPIO DE LA SALUD dentro de él le aporta fuerza nueva. Es de primordial importancia, entonces, que debemos dormir en un modo natural, normal y perfectamente saludable.

Estudiando el sueño, notamos que la respiración es mucho más profunda, más a la fuerza y rítmica que en el estado de estar despierto. Mucho más aire es inspirado cuando se está durmiendo que cuando se está despierto, y esto nos dice que el PRINCIPIO DE LA SALUD requiere grandes cantidades de algún elemento en la atmósfera para el propósito de la renovación. Si usted rodea al sueño con condiciones naturales, entonces, el primer paso es ver que tenga un abastecimiento ilimitado de aire puro y fresco para respirar. Los médicos han averiguado que dormir en el aire puro del exterior es muy eficaz en el tratamiento de los problemas pulmonares; y, en conexión con el MODO DE VIVIR O PENSAR que ha sido escrito en este libro, encontrará que es eficaz para curar todos los otros tipos de problemas. No tome medidas de mitad de camino en este tema de asegurarse aire puro mientras duerme. Ventile su habitación a fondo; tan a fondo que sea prácticamente lo mismo que dormir en el exterior. Tenga una puerta o ventana completamente abierta; tenga una abierta a cada lado de la habitación, si es posible. Si no puede tener una buena corriente de aire a través de la habitación, coloque la cabecera de su cama cerca de la ventana abierta, entonces el aire de afuera puede llegar completamente a su cara. No importa qué tan frío o desagradable sea el clima, tenga una ventana abierta, y bien abierta; e intente obtener una circulación de aire puro a través de la habitación. Apile ropa de cama, si es necesario, para mantenerse caliente; pero tenga un abastecimiento ilimitado de aire fresco del exterior. Esto es el primer gran requisito para dormir sanamente.

Los centros cerebrales y nerviosos no pueden ser revitalizados a fondo si usted duerme en aire “muerto” o estancado; usted debe tener una atmósfera viviente, vital con el PRINCIPIO DE VIDA de la naturaleza. Repito; ventile la habitación donde va a dormir completamente, y vea que haya circulación de aire exterior a través de la misma mientras duerme. Usted no está durmiendo en un modo perfectamente saludable si cierra las puertas y ventanas de su habitación al dormir, ya sea en verano o en invierno. Tenga aire fresco. Si usted se encuentra donde no hay aire fresco, múdese. Si su habitación no puede ser ventilada, váyase hacia otra casa.

Lo siguiente en importancia es la actitud mental con la cual usted se va a dormir. Está bien dormir inteligentemente, determinadamente, sabiendo para qué lo hace. Acuéstese pensando que dormir es un revitalizador infalible, y váyase a dormir con una fe confiada en que su fuerza será renovada; que usted se despertará lleno de vitalidad y salud. Ponga un propósito en su dormir, como lo pone en su comida; dele al tema su atención por unos pocos minutos, mientras se va a trabajar. No busque su cama con un sentimiento de desaliento o de depresión; vaya ahí alegremente, para sentirse completo. No se olvide del ejercicio de la gratitud al irse a dormir; antes de cerrar sus ojos, agradézcale a Dios por haberle mostrado el camino hacia la salud perfecta, y váyase a dormir con este pensamiento de gratitud en lo más alto de su mente. Una oración de gratitud a la hora de dormir es una cosa realmente buena; coloque el PRINCIPIO DE LA SALUD dentro de su comunicación con su fuente, de la cual está por recibir poder nuevo mientras usted está en el silencio de la inconciencia.

Usted puede ver que los requerimientos para dormir de forma perfectamente saludable no son difíciles. Primero, ver que usted respire aire puro del exterior mientras duerme; y, segundo, poner su interior en contacto con la SUSTANCIA VIVA con unos pocos minutos de meditación gratificante cuando va a la cama. Observe estos requerimientos, vaya a dormir en un marco mental franco y confiado, y todo estará bien. Si usted tiene insomnio, no deje que lo preocupe. Mientras usted yace despierto, desde su concepción de salud; medite con agradecimiento en la vida abundante que es la suya, respire, y siéntase perfectamente confiado en que usted dormirá a su debido tiempo; y usted lo hará. El insomnio, como cualquier otro malestar, debe dar lugar al PRINCIPIO DE LA SALUD suscitado a cualquier actividad totalmente constructiva por el curso del pensamiento y acción aquí descritos.

El lector comprenderá ahora que no es para nada dificultoso o desagradable realizar las funciones voluntarias de la vida en un modo perfectamente saludable. El modo perfectamente saludable es el modo más fácil, más simple, más natural, y más placentero.

Cultivar la salud no es un trabajo de arte, dificultad, ni un arduo trabajo. Usted sólo debe dejar de lado las observaciones artificiales de cualquier tipo, y comer, beber, respirar, y dormir en el modo más natural y deleitable; y si usted hace esto, pensando en salud y solamente en salud, usted ciertamente estará bien.

Capítulo XVI

Instrucciones adicionales

Al formar la concepción de salud, es necesario pensar en la manera en que usted viviría y trabajaría si estuviera perfectamente bien y muy fuerte; para imaginarse haciendo cosas en el modo que lo haría una persona que estuviera perfectamente bien y muy fuerte, hasta que usted tenga una medianamente buena concepción de lo que usted sería, si usted estuviera bien. Luego tome una actitud mental y física en armonía con esta concepción; y no abandone esta actitud. Usted debe unificarse en pensamiento con lo que desea; y según cual sea el estado o condición con que usted se unifique con usted mismo en pensamiento, más temprano será unificado con usted en su cuerpo. El modo científico es cortar relaciones con todo lo que usted no quiere, y afrontar relaciones con todo lo que quiere. Forme una concepción de salud perfecta, y relaciónese a esta concepción en palabra, acto, y actitud.

Controle su discurso; haga que cada palabra armonice con la concepción de salud perfecta. Nunca se queje; nunca diga cosas como: “No dormí bien anoche”; “Tengo un dolor en mi costado”; “No me siento para nada bien hoy”, etc. Diga “Estoy esperando con ansia una buena noche de sueño esta noche”; “puedo ver que progreso rápidamente”; y cosas de significado similar. En cuanto a lo concerniente a todo lo conectado con la enfermedad, su mejor modo es olvidarlo; y en cuanto a todo lo que concierne a lo conectado con la salud, su modo es unificarse con ella en pensamiento y discurso.

Esto es todo en síntesis; *hágase uno con la Salud en pensamiento, palabra, y acción; y no se conecte con la enfermedad ya sea por el pensamiento, palabra, o acción.*

No lea “libros médicos” o literatura clínica, o la bibliografía de aquellos cuyas teorías entran en conflicto con aquellas aquí planteadas; hacer esto seguramente socavará su fe en el MODO DE VIVIR en el cual usted ha ingresado, y le causará volver otra vez a relaciones mentales con la enfermedad. Este libro realmente le brinda todo lo que es requerido; no ha sido omitido nada esencial y, prácticamente, todo lo superfluo ha sido eliminado. LA CIENCIA DE ESTAR BIEN es una ciencia exacta, como la aritmética; nada puede ser sumado a los principios fundamentales, y si algo se elimina de ellos, resultará en un fracaso. Si usted sigue estrictamente el modo de vivir prescrito en este libro, usted estará bien; y usted, ciertamente, PUEDE seguir este CIERTO MODO, tanto en pensamiento como en acción.

No se relacione solamente con usted mismo, sino lo más posible a todos los otros, en sus pensamientos, con la salud perfecta. No simpatice con personas cuando

se quejan, o incluso cuando estén enfermos o sufriendo. Cambie sus pensamientos a un canal constructivo si puede; haga todo lo que pueda para su alivio, pero hágalo con el pensamiento de salud en su mente. No deje que las personas le cuenten sus pesares y catalogue sus síntomas en usted; cambie la conversación a algún otro tema, o excútese y retírese. Mejor que lo consideren una persona insensible que tener el pensamiento de enfermedad forzado dentro de usted. Cuando usted está en compañía de personas cuyo único tema de conversación es la enfermedad y temas relativos, ignore lo que digan y ofrezca una plegaria mental de gratitud por su salud perfecta; y si eso no logra que usted pueda dejar fuera sus pensamientos, diga adiós y déjelos. Sin importar lo que piensen o digan; la cortesía no requiere que usted se permita ser envenenado por pensamientos enfermos o pervertidos. Cuando tengamos algunos cientos de miles de pensadores iluminados más que no se queden donde las personas se quejan y hablan de enfermedades, el mundo avanzará rápidamente hacia la salud. Cuando usted deja que la gente le hable a usted de enfermedad, usted los ayuda a aumentar y multiplicar la enfermedad.

¿Qué debo hacer cuando estoy sufriendo? ¿Puede uno estar en sufrimiento físico real y todavía pensar solamente con pensamientos de salud?

Sí. No resista el dolor; reconozca que es una buena cosa. El dolor es causado por un esfuerzo del PRINCIPIO DE SALUD para sobreponerse a alguna condición antinatural; esto lo debe saber y sentir. Cuando usted tiene un dolor, piense que el proceso de sanar está llevándose a cabo en la parte afectada, y mentalmente asista y coopere con él. Colóquese en armonía mental completa con el poder que está causando el dolor; asístalo; ayúdelo todo el tiempo. No dude, cuando sea necesario, en usar formulaciones polémicas y medios similares para mejorar el buen trabajo que se está realizando. Si el dolor es severo, acuéstese y dele a su mente el trabajo de cooperar silenciosa y fácilmente con la fuerza que está trabajando para su bien. Este es el tiempo para ejercitar la gratitud y la fe; sea agradecido por el poder de la salud que está causando el daño, y esté seguro que el dolor acabará tan pronto esté realizado el buen trabajo. Fije sus pensamientos, con confianza, en el Principio de la Salud que está creando tales condiciones dentro de usted como para que el dolor pronto sea innecesario. Usted se sorprenderá al darse cuenta lo fácil que puede conquistar al dolor; y después de que haya vivido por un tiempo en ese MODO CIENTÍFICO, los dolores y malestares serán cosas desconocidas para usted.

¿Qué debo hacer cuando estoy demasiado débil para trabajar?

¿Debo conducirme más allá de mis fuerzas, confiando en que Dios me apoyará?

¿Debo continuar, como el corredor, esperando un “segundo aliento”?

No, mejor no. Cuando usted comienza a vivir de este CIERTO MODO, probablemente no tendrá una fuerza normal; y pasará gradualmente de una

condición física baja a una más alta. Si usted se relaciona mentalmente con la salud y la fuerza, y desarrolla las funciones voluntarias de la vida en una manera perfectamente saludable, su fuerza aumentará día a día; pero por un tiempo usted puede tener días cuando su fuerza sea insuficiente para el trabajo que le gustaría hacer. En tales momentos descanse, y ejercite la gratitud. Reconozca el hecho de que su fuerza está creciendo rápidamente, y sienta un profundo agradecimiento a la FUERZA DE VIDA de la cual proviene. Pase una hora de debilidad en agradecer y descansar, con fe completa que la gran fuerza está cerca.; y luego levántese y continúe nuevamente. Mientras usted descansa, no piense en su debilidad presente; *piense en la fuerza que está viniendo.*

Nunca, en ningún momento, se permita pensar que está dándole lugar a la debilidad; cuando usted descanse, como cuando se va a dormir, fije su mente en el PRINCIPIO DE LA SALUD que está reconstruyéndolo a fuerza completa.

¿Qué debo hacer con respecto a ese gran fantasma que asusta a millones de personas a la muerte cada año, que es la constipación?

No haga nada. Lea a Horace Fletcher en “El A B Z de Nuestra Propia Nutrición”, y consiga la fuerza total de su explicación en el hecho de que cuando usted vive en este plan científico usted no necesita, y efectivamente no puede, tener una evacuación de los intestinos todos los días; y que una evacuación de, entre una vez cada tres días a una vez en dos semanas, es suficiente para la salud perfecta. Los que se alimentan groseramente, que comen de tres a diez veces más de lo que puede ser utilizado en sus sistemas, tienen grandes cantidades de desperdicios para eliminar; pero si usted vive de la manera que hemos descrito será de otra forma con usted.

Si usted come únicamente cuando usted se ha GANADO EL HAMBRE, y mastica cada bocado hasta convertirlo en líquido, y si usted para de comer en el instante en que usted COMIENZA a estar consciente de una disminución de su hambre, preparará tan perfectamente su alimento para la digestión y asimilación que prácticamente todo ello será tomado por los absorbentes; y habrá poco –casi nada– que permanezca en los intestinos como para ser excretado. Si es capaz de desvanecer enteramente de su memoria todo lo que ha leído en “libros de doctores” y publicidad de patentes de medicinas concernientes a la constipación, usted no necesita darle a este tema ningún pensamiento en absoluto. El PRINCIPIO DE LA SALUD se ocupará de ello.

Pero si su mente ha sido llenada con pensamientos de temor concernientes a la constipación, puede estar bien que en el comienzo usted ocasionalmente lave su colon con agua tibia. No existe la menor necesidad de hacerlo, excepto para hacer que el proceso de su emancipación mental del miedo sea un poco más fácil; puede valer la pena sólo por eso. Y en cuanto vea que está haciendo buenos progresos, y

que ha disminuido su cantidad de alimento, y está comiendo realmente en un MODO CIENTÍFICO, descarte la constipación de su mente para siempre; no tiene nada más que hacer con ella. Coloque su confianza en ese PRINCIPIO dentro de usted que tiene el poder para darle salud perfecta; relaciónelo por medio de su gratitud al PRINCIPIO DE LA VIDA que es TODO PODER y continúe su camino con regocijo.

¿Qué hay sobre el ejercicio?

Todo el mundo está mejor a cambio de una pequeña utilización total de los músculos todos los días; y la mejor forma de conseguir esto es ocupándose en alguna forma de juego o entretenimiento. Trate de hacer su ejercicio en un modo natural; como la recreación, no una acrobacia forzada por el bien de la salud únicamente. Monte un caballo o una bicicleta; juegue al tenis o a los bolos, o arroje una pelota. Tenga alguna vocación, como la jardinería, en la cual puede pasar una hora cada día con placer y beneficio; hay miles de maneras en las cuales puede obtener el suficiente ejercicio para mantener su cuerpo flexible y su circulación buena y, aún así, no caer en el único pensamiento de “ejercitar su salud”. Ejercite por diversión y beneficio; ejercite porque está demasiado sano para sentarse quieto, y no porque usted desee ponerse sano, o mantenerse así.

¿Son necesarios los ayunos prolongados?

Rara vez, si es que alguna. El PRINCIPIO DE LA SALUD no requiere comúnmente veinte, treinta, o cuarenta días para estar listo para la acción; bajo condiciones normales, el hombre llegará en mucho menos tiempo. En la mayoría de los ayunos prolongados, la razón por la cual el hambre no llega antes es porque ha sido inhibida por el paciente mismo. Comienza el ayuno con el TEMOR –si no lo con la esperanza– de que pasarán muchos días antes de que llegue el hambre; la literatura que ha leído en el tema lo ha preparado para esperar un largo ayuno, y está severamente determinado a llegar al final, dejando que el tiempo sea tan largo como deba ser. Y la mente subconsciente, bajo la influencia de sugerencias poderosas y positivas, suspende el hambre.

Cuando, por alguna razón, la naturaleza aleja su hambre, continúe alegremente con su trabajo habitual, y no coma hasta que el hambre vuelva. Sin importar si es dos, tres, o diez días o más; usted puede estar perfectamente seguro que cuando sea el tiempo para que usted coma, usted tendrá hambre; y si usted está confiadamente alegre y mantiene su fe en la salud, no sufrirá ninguna debilidad o incomodidad causada por la abstinencia. Cuando usted no tiene hambre, se sentirá más fuerte, más feliz, y más cómodo si no come que si come; no importa lo largo del ayuno. Y si usted vive en el modo científico descrito en este libro, nunca tendrá que hacer largos ayunos; raramente se perderá una comida, y usted disfrutará sus comidas más que

nunca en su vida. Consiga un HAMBRE GANADA ANTES de comer; y cada vez que consiga un hambre que haya ganado, coma.

Capítulo XVII

Un resumen de la Ciencia de Estar Bien

La salud es funcionamiento perfectamente natural, vida normal. Hay un PRINCIPIO DE SALUD en el universo; es la SUSTANCIA VIVIENTE, de la cual todas las cosas están hechas. Esta SUSTANCIA VIVIENTE se impregna, penetra, y llena los inter espacios del universo. En su estado invisible está en y a través de todas las formas; y, sin embargo, todas las formas están hechas de ella. Para ilustrar: suponga que un vapor acuoso muy frío y que se puede difundir ampliamente debe hacerse permeable y penetrar en un bloque de hielo. El hielo está formado de agua viviente, y es agua viviente que tiene una forma; mientras que el vapor también es agua viviente, pero sin formar, haciendo permeable una forma hecha de sí mismo. Esta ilustración le explicará cómo la SUSTANCIA VIVA hace permeable todas las formas hechas de ELLA; toda la vida proviene de ELLA, es toda la vida que hay.

La SUSTANCIA UNIVERSAL es una sustancia pensante, y toma la forma de su pensamiento. El pensamiento de una forma, sostenida por ella, crea la forma; y el pensamiento de un movimiento causa el movimiento. No puede evitar pensar, y entonces está creando por siempre; y debe avanzar hacia una expresión de sí misma más llena y más completa. Esto significa: hacia una vida más completa y un funcionamiento más perfecto; y eso significa: hacia salud perfecta.

El poder de la sustancia viviente debe siempre ser empleado hacia la salud perfecta; es una fuerza en todas las cosas para hacer su funcionamiento perfecto.

Todas las cosas se hacen permeables por un poder que se mueve hacia la salud.

El hombre puede relacionarse con este poder, y aliarse con él; él puede también separarse de él en sus pensamientos.

El hombre es una forma de esta SUSTANCIA VIVIENTE, y tiene dentro de él un PRINCIPIO DE LA SALUD. Este PRINCIPIO DE LA SALUD, cuando está en actividad constructiva completa, causa que todas las funciones involuntarias del cuerpo del hombre se realicen perfectamente.

El hombre es una SUSTANCIA DE PENSAMIENTO; haciendo permeable un cuerpo visible, los procesos de su cuerpo son controlados por su pensamiento.

Cuando el hombre piensa únicamente pensamientos de salud perfecta, los procesos internos de su cuerpo serán aquellos de perfecta salud. El primer paso del hombre hacia la salud perfecta debe ser el de formar una concepción de sí mismo

como perfectamente saludable, y al hacer todas las cosas en el CIERTO MODO y la manera de una persona perfectamente saludable. Habiendo formado esta concepción, debe relacionarse a ella en todos sus pensamientos, y cortar toda relación de pensamiento con la enfermedad y la debilidad.

Si hace esto, y piensa sus pensamientos de salud con FE positiva, el hombre causará que el PRINCIPIO DE SALUD que existe dentro de él se haga constructivamente activo, y que cure todas sus enfermedades. Él puede recibir poder adicional del PRINCIPIO UNIVERSAL DE LA VIDA por medio de la FE, y él puede adquirir FE al mirar hacia este PRINCIPIO DE FE con GRATITUD reverente por la salud que le da. Si el hombre puede aceptar de forma consciente la salud que le es brindada continuamente por la SUSTANCIA VIVIENTE, y si él es debidamente agradecido desde luego, desarrollará esa FE.

El hombre no puede sólo pensar pensamientos de salud perfectos, a menos que realice las funciones voluntarias de la vida de una manera perfectamente saludable. Estas funciones saludables son comer, beber, respirar, y dormir. Si el hombre piensa solamente pensamientos de salud, tiene fe en la salud, y come, bebe, respira, y duerme en un modo perfectamente saludable, debe tener salud perfecta.

La salud es el resultado de pensar y actuar en un CIERTO MODO; y si un hombre enfermo comienza a pensar y actuar en este CIERTO MODO, el PRINCIPIO DE SALUD dentro de él arribará a la actividad constructiva y sanará todas sus enfermedades. Este PRINCIPIO DE SALUD es el mismo en todos, y está relacionado al PRINCIPIO DE LA VIDA del universo; es capaz de sanar todas las enfermedades, y surgirá en actividades cada vez que el hombre piense y actúe en concordancia con la CIENCIA DE ESTAR BIEN.

Por lo tanto, todos los hombres pueden alcanzar la salud perfecta.

FIN

Apéndice

Otros libros de Wallace D. Wattles:

"La Ciencia de estar magnífico"

“Este libro es para hombres y mujeres, jóvenes y viejos, que desean hacer lo máximo de la vida haciendo lo máximo de ellos mismos. He tratado de demostrar sencillamente, simplemente, y sin palabras innecesarias, el camino hacia el poder y la capacidad; está escrito de tal manera para que aquel que corre pueda leerlo. Sé que el sistema aquí propuesto funcionará; no puede fallar. Y sé que los hombres y mujeres que practican estos métodos de acción con corazones sinceros ingresarán dentro de la vida poderosa; serán los niños del Altísimo, y se ubicarán dentro de los más grandes del mundo. Deseo que aquel que lea esto esté entre ellos. Ninguna mera lectura de este libro puede desarrollar una gran personalidad; nada puede hacerlo grande excepto el pensamiento; por lo tanto piense, Piense, ¡PIENSE!”
Wallace D. Wattles

Mayores informes en: www.MercadeoGlobal.com/ciencia/

"La Ciencia de hacerse rico" Versión AUDIO digital

La versión en audio es narrada por Álvaro Mendoza V., poseedor del *copyright* de esta obra en castellano. Si bien Álvaro no es un locutor profesional, la lectura y versión audio de esta Obra viene impresa con el entusiasmo que le llevó a traer esta obra al mundo hispano.

¿Qué recibirá?

Recibirá los archivos en formato MP3, para que usted pueda escuchar el libro directamente desde su computadora o desde cualquier reproductor de MP3. Cada archivo tiene una longitud inferior a 30 minutos, lo que lo hace ideal para que usted mismo lo grabe en un casete común y corriente y pueda escuchar el libro desde la comodidad de su hogar, auto, oficina o cualquier sitio desde una casetera convencional.

Mayores informes en: www.MercadeoGlobal.com/ciencia/