

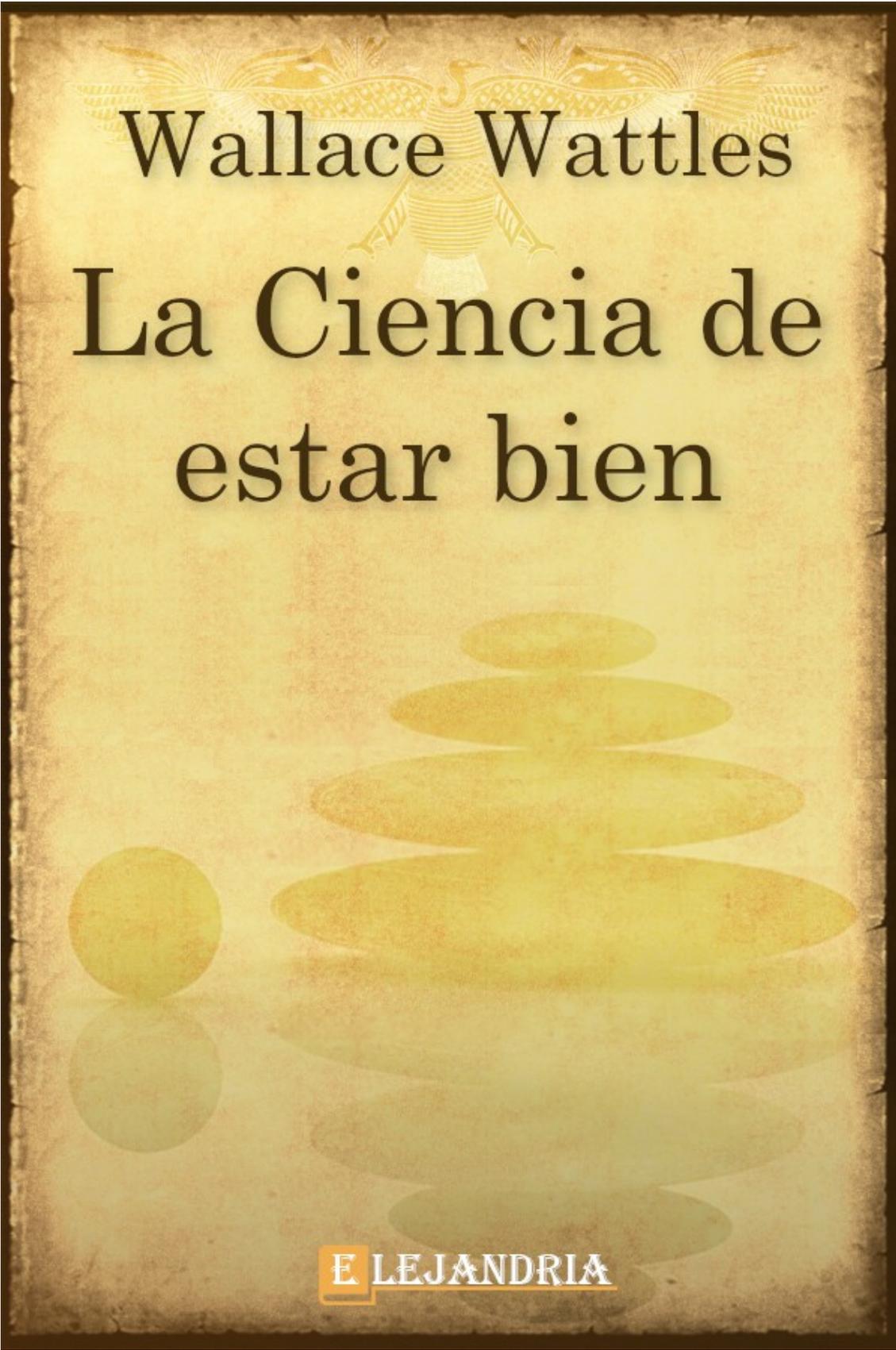


Wallace Wattles

La Ciencia de  
estar bien



**E** LEJANDRIA



Wallace Wattles

La Ciencia de  
estar bien

**E** LEJANDRIA

# LA CIENCIA DE ESTAR BIEN

WALLACE WATTLES

1910

TRADUCCIÓN: ELEJANDRÍA

LIBRO DESCARGADO EN [WWW.ELEJANDRIA.COM](http://WWW.ELEJANDRIA.COM), TU SITIO WEB DE OBRAS DE  
DOMINIO PÚBLICO

¡ESPERAMOS QUE LO DISFRUTÉIS!

# PREFACIO

Este volumen es el segundo de una serie, el primero de los cuales es "LA CIENCIA DE HACERSE RICO". Así como ese libro está destinado únicamente a los que quieren dinero, éste es para los que quieren salud, y que quieren una guía práctica y un manual, no un tratado filosófico. Se trata de una instrucción en el uso del Principio de Vida universal, y mi esfuerzo ha sido explicar el camino de una manera tan clara y sencilla que el lector, aunque no haya estudiado previamente el Nuevo Pensamiento o la metafísica, pueda seguirlo fácilmente para alcanzar la salud perfecta. Aunque he conservado todo lo esencial, he eliminado cuidadosamente todo lo que no es esencial; no he utilizado un lenguaje técnico, abstruso o difícil, y he mantenido el punto de vista en todo momento.

Como afirma su título, el libro trata de ciencia, no de especulación. La teoría monista del universo -la teoría de que la materia, la mente, la conciencia y la vida son todas manifestaciones de una sola Sustancia- 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 autor en su propio caso y en el de cientos de personas durante doce años de práctica, con un éxito continuo e infalible. Puedo decir de la Ciencia del Bienestar que funciona; y que dondequiera que se cumplan sus leyes, no puede dejar de funcionar más de lo que la ciencia de la geometría puede dejar de funcionar. Si los tejidos de su cuerpo no han sido destruidos de tal manera que la vida

continuada sea imposible, usted puede ponerse bien; y si usted piensa y actúa de cierta manera, se pondrá bien.

Si el lector desea comprender plenamente la teoría monista del cosmos, se le recomienda que lea a Hegel y a Emerson; que lea también "The Eternal News", un folleto de J. J. Brown, 300 Cathcart Road, Govanhill, Glasgow, Escocia. También se puede encontrar alguna iluminación en una serie de artículos del autor, que fueron publicados en The Nautilus, Holyoke, Mass., durante el año 1909, bajo el título, "¿Qué es la verdad?"

Aquellos que deseen una información más detallada en cuanto a la realización de las funciones voluntarias -comer, beber, respirar y dormir- pueden leer "New Science of Living and Healing", "Letters to a Woman's Husband" y "The Constructive Use of Foods", folletos de W. D. Wattles, que pueden obtenerse de los editores de este libro. También recomiendo los escritos de Horace Fletcher y de Edward Hooker Dewey. Leed todo esto, si queréis, como una especie de refuerzo para vuestra fe; pero dejadme advertiros de que no cometáis el error de estudiar muchas teorías conflictivas, y de practicar, al mismo tiempo, partes de varios "sistemas" diferentes; porque si os ponéis bien, debe ser dando TODA vuestra MENTE a la forma correcta de pensar y de vivir. Recuerda que la CIENCIA DEL BIENESTAR pretende ser una guía completa y suficiente en todos los aspectos. Concéntrate en la forma de pensar y actuar que prescribe, y sígala en cada detalle, y se pondrá bien; o si ya está bien, seguirá estándolo. Confiando en que seguirás adelante hasta que la inestimable bendición de la salud perfecta sea tuya, me despido,

Muy atentamente,

Wallace D. Wattles.



# **CAPÍTULO I**

## **El principio de la salud**

En la aplicación personal de la Ciencia del Bienestar, al igual que en la de la Ciencia del Enriquecerse, deben conocerse desde el principio ciertas verdades fundamentales, que deben ser aceptadas sin discusión. Algunas de estas verdades las exponemos a continuación

El desempeño perfectamente natural de la función constituye la salud; y el desempeño perfectamente natural de la función resulta de la acción natural del Principio de la Vida. Hay un Principio de Vida en el universo; es la Única Sustancia Viviente de la que están hechas todas las cosas. Esta Sustancia Viviente impregna, penetra y llena los intersticios del universo; está en y a través de todas las cosas, como un éter muy refinado y difusible. Toda la vida proviene de ella; su vida es toda la vida que existe.

El hombre es una forma de esta Sustancia Viviente, y tiene en su interior un Principio de Salud. (El Principio de Salud en el hombre, cuando está en plena actividad constructiva, hace que todas las funciones voluntarias de su vida se realicen perfectamente.

Es el Principio de la Salud en el hombre el que realmente trabaja toda la curación, no importa qué "sistema" o "remedio" se emplee;

y este Principio de la Salud es llevado a la Actividad Constructiva por el pensamiento de una determinada manera.

Procedo ahora a demostrar esta última afirmación. Todos sabemos que las curaciones se producen por todos los métodos diferentes, y a menudo opuestos, empleados en las diversas ramas del arte de curar. El alópata, que da una fuerte dosis de un contraveneno, cura a su paciente; y el homeópata, que da una dosis diminuta del veneno más similar al de la enfermedad, también la cura. Si la alopátia ha curado alguna vez una enfermedad determinada, es seguro que la homeopatía nunca ha curado esa enfermedad; y si la homeopatía ha curado alguna vez una dolencia, es imposible que la alopátia pueda curar esa dolencia. Los dos sistemas son radicalmente opuestos en la teoría y en la práctica; y sin embargo, ambos "curan" la mayoría de las enfermedades. E incluso los remedios utilizados por los médicos de cualquier escuela no son los mismos. Vaya con un caso de indigestión a media docena de médicos, y compare sus prescripciones; es más que probable que ninguno de los ingredientes de cualquiera de ellos esté en los otros. ¿No debemos concluir que sus pacientes se curan por un Principio de Salud dentro de ellos mismos, y no por algo en los diferentes "remedios"?

No sólo esto, sino que encontramos las mismas dolencias curadas por el osteópata con manipulaciones de la columna vertebral; por el sanador de la fe con la oración, por el científico de los alimentos con las facturas, por el científico cristiano con una declaración de credo formulada, por el científico mental con la afirmación, y por los higienistas con diferentes planes de vida. ¿A qué conclusión podemos llegar frente a todos estos hechos, sino a que hay un Principio de Salud que es el mismo en todas las personas, y que realmente logra todas las curas; y que hay algo en todos los

"sistemas" que, bajo condiciones favorables, despierta el Principio de Salud a la acción? Es decir, las medicinas, las manipulaciones, las oraciones, las facturas, las afirmaciones y las prácticas higiénicas curan siempre que hacen que el Principio de Salud se active; y fracasan siempre que no lo hacen. ¿No indica todo esto que los resultados dependen de la forma en que el paciente piensa en el remedio, más que de los ingredientes de la receta?

Hay una vieja historia que ilustra tan bien este punto que la expondré aquí. Se dice que en la Edad Media, los huesos de un santo, guardados en uno de los monasterios, hacían milagros de curación; en ciertos días una gran multitud de afligidos se reunía para tocar las reliquias, y todos los que lo hacían se curaban. La víspera de una de estas ocasiones, algún bribón sacrílego accedió a la caja en la que se guardaban las reliquias milagrosas y robó los huesos; y por la mañana, con la habitual multitud de enfermos esperando a las puertas, los padres se encontraron desprovistos de la fuente del poder milagroso. Decidieron mantener el asunto en secreto, con la esperanza de que así podrían encontrar al ladrón y recuperar sus tesoros; y apresurándose a ir al sótano del convento desenterraron los huesos de un asesino, que había sido enterrado allí muchos años antes. Los colocaron en la vitrina, con la intención de presentar alguna excusa plausible para que el santo no realizara sus habituales milagros en ese día; y luego dejaron entrar a la concurrencia de enfermos y desvalidos que esperaban. Para gran asombro de los presentes, los huesos del malhechor resultaron tan eficaces como los del santo, y la curación continuó como antes. Se dice que uno de los padres dejó una historia del suceso, en la que confesaba que, a su juicio, el poder de curación había estado en la propia gente todo el tiempo, y nunca en los huesos.

Sea o no cierta la historia, la conclusión se aplica a todas las curaciones realizadas por todos los sistemas. El poder que cura está en el propio paciente; y el hecho de que se active o no, no depende de los medios físicos o mentales utilizados, sino de la forma en que el paciente piensa en estos medios. Hay un Principio Universal de Vida, como enseñó Jesús; un gran Poder Sanador espiritual; y hay un Principio de Salud en el hombre que está relacionado con este Poder Sanador. Este está latente o activo, según la forma en que el hombre piense. Siempre puede acelerar su actividad pensando de una determinada manera.

Tu curación no depende de la adopción de un sistema o del hallazgo de un remedio; personas con tus mismas dolencias se han curado con todos los sistemas y remedios. No depende del clima; algunas personas están bien y otras están enfermas en todos los climas. No depende de la vocación, a menos que se trate de personas que trabajan en condiciones venenosas; la gente está bien en todos los oficios y profesiones. Su bienestar depende de que empiece a pensar -y a actuar- de una determinada manera.

La forma en que un hombre piensa en las cosas está determinada por lo que cree en ellas. Sus pensamientos están determinados por su fe, y los resultados dependen de que haga una aplicación personal de su fe. Si un hombre tiene fe en la eficacia de una medicina, y es capaz de aplicar esa fe a sí mismo, esa medicina ciertamente hará que se cure; pero aunque su fe sea grande, no se curará a menos que la aplique a sí mismo. Muchos enfermos tienen fe para los demás, pero ninguna para sí mismos. Por lo tanto, si tiene fe en un sistema de dieta, y puede aplicar personalmente esa fe, lo curará; y si tiene fe en las oraciones y afirmaciones y aplica personalmente su fe, las oraciones y afirmaciones lo curarán. La fe, aplicada personalmente, cura; y no importa cuán grande sea la fe o

cuán persistente el pensamiento, no curará sin la aplicación personal. La Ciencia del Bienestar, entonces, incluye los dos campos del pensamiento y la acción. Para estar bien no basta que el hombre se limite a pensar de cierta manera; debe aplicar su pensamiento a sí mismo, y debe expresarlo y exteriorizarlo en su vida exterior actuando de la misma manera que piensa.

# CAPÍTULO II

## Los fundamentos de la fe

Antes de que el hombre pueda pensar de la manera cierta que hará que sus enfermedades se curen, debe creer en ciertas verdades que se exponen a continuación

Todas las cosas están hechas de una sustancia viva que, en su estado original, impregna, penetra y llena los espacios del universo. Aunque todas las cosas visibles están hechas de ella, esta sustancia, en su primera condición sin forma, está en y a través de todas las formas visibles que ha hecho. Su vida está en todo, y su inteligencia está en todo.

Esta Sustancia crea por medio del pensamiento, y su método es tomar la forma de lo que piensa. El pensamiento de una forma que tiene esta sustancia hace que asuma esa forma; el pensamiento de un movimiento hace que instituya ese movimiento. Las formas son creadas por esta sustancia al moverse en ciertas actitudes o posiciones. Cuando la Sustancia Original desea crear una forma determinada, piensa en los movimientos que producirán esa forma. Cuando desea crear un mundo, piensa en los movimientos, que tal vez se extienden a través de las edades, que darán lugar a su llegada a la actitud y la forma del mundo; y estos movimientos se hacen. Cuando desea crear un roble, piensa en las secuencias de movimiento, que tal vez se extiendan a lo largo de los siglos, que darán como resultado la forma de un roble; y estos movimientos se

realizan. Las secuencias particulares de movimiento por las que deben producirse las diferentes formas fueron establecidas en el principio; son inmutables. Ciertos movimientos instituidos en la Sustancia sin Forma producirán para siempre ciertas formas.

El cuerpo del hombre está formado por la Sustancia Original, y es el resultado de ciertos movimientos, que existieron primero como pensamientos de la Sustancia Original. Los movimientos que producen, renuevan y reparan el cuerpo del hombre se llaman funciones, y estas funciones son de dos clases: voluntarias e involuntarias. Las funciones involuntarias están bajo el control del Principio de la Salud en el hombre, y se realizan de manera perfectamente sana mientras el hombre piense de una manera determinada. Las funciones voluntarias de la vida son comer, beber, respirar y dormir. Éstas, en su totalidad o en parte, están bajo la dirección de la mente consciente del hombre; y éste puede realizarlas de manera perfectamente sana si lo desea. Si no las realiza de manera saludable, no puede estar bien por mucho tiempo. Por lo tanto, vemos que si el hombre piensa de una manera determinada, y come, bebe, respira y duerme de una manera correspondiente, estará bien.

Las funciones involuntarias de la vida del hombre están bajo el control directo del Principio de la Salud, y mientras el hombre piense de una manera perfectamente sana, estas funciones se realizan perfectamente; porque la acción del Principio de la Salud está dirigida en gran parte por el pensamiento consciente del hombre, afectando su mente subconsciente.

El hombre es un centro pensante, capaz de originar el pensamiento; y como no lo sabe todo, se equivoca y piensa mal. Al no saberlo todo, cree que son ciertas cosas que no lo son. El hombre mantiene en su pensamiento la idea de un funcionamiento y unas condiciones enfermas y anormales, y así pervierte la acción del Principio de Salud, causando un funcionamiento y unas condiciones enfermas y anormales en su propio cuerpo. En la Sustancia Original sólo se mantienen los pensamientos de movimiento perfecto; funcionamiento perfecto y saludable; vida completa. Dios nunca piensa en la enfermedad o en la imperfección. Pero durante innumerables épocas los hombres han tenido pensamientos de enfermedad, anormalidad, vejez y muerte; y el funcionamiento pervertido resultante de estos pensamientos se ha convertido en parte de la herencia de la raza. Nuestros antepasados han mantenido, durante muchas generaciones, ideas imperfectas sobre la forma y el funcionamiento humanos; y nosotros comenzamos la vida con impresiones raciales subconscientes de imperfección y enfermedad.

Esto no es natural, ni forma parte del plan de la naturaleza. El propósito de la naturaleza no puede ser otro que la perfección de la vida. Esto lo vemos desde la propia naturaleza de la vida. La naturaleza de la vida es avanzar continuamente hacia una vida más perfecta; el avance es el resultado inevitable del propio acto de vivir. El aumento es siempre el resultado de la vida activa; todo lo que vive debe vivir más y más. La semilla, que yace en el granero, tiene vida, pero no está viva. Ponla en la tierra y se vuelve activa, y de inmediato comienza a reunirse con la sustancia circundante, y a construir una forma de planta. Causará el aumento de tal manera que se producirá una cabeza de semilla que contiene treinta, sesenta o cien semillas, cada una de las cuales tiene tanta vida como la primera.

La vida, al vivir, aumenta.

La vida no puede vivir sin aumentar, y el impulso fundamental de la vida es vivir. Es en respuesta a este impulso fundamental que la Sustancia Original trabaja, y crea. Dios debe vivir; y no puede vivir sino en la medida en que crea y aumenta. Al multiplicar las formas, Él avanza para vivir más.

El universo es una Gran Vida en Avance, y el propósito de la naturaleza es el avance 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 lo que concierne al hombre, es que éste avance continuamente hacia más vida, y progrese hacia la vida perfecta; y que viva la vida más completa posible en su actual esfera de acción.

Esto debe ser así, porque Aquello que vive en el hombre busca más vida.

Dadle a un niño pequeño un lápiz y un papel, y empezará a dibujar burdas figuras; lo que vive en él está tratando de expresarse en el arte. Dale un juego de bloques, y tratará de construir algo; Lo que vive en él está buscando expresarse en la arquitectura. Si lo

sentamos frente a un piano, tratará de extraer la armonía de las teclas; lo que vive en él está tratando de expresarse en la música. Lo que vive en el hombre busca siempre vivir más; y como el hombre vive más cuando está bien, el Principio de la Naturaleza en él sólo puede buscar la salud. El estado natural del hombre es un estado de perfecta salud; y todo en él, y en la naturaleza, tiende a la salud.

La enfermedad no puede tener lugar en el pensamiento de la Sustancia Original, porque por su propia naturaleza está continuamente impulsada hacia la vida más plena y perfecta; por lo tanto, hacia la salud. El hombre, tal como existe en el pensamiento de la Sustancia sin Forma, tiene una salud perfecta. La enfermedad, que es una función anormal o pervertida -un movimiento imperfecto, o hecho en la dirección de una vida imperfecta- no tiene lugar en el pensamiento de la Materia Pensante.

La Mente Suprema nunca piensa en la enfermedad. La enfermedad no fue creada ni ordenada por Dios, ni enviada por él. Es totalmente un producto de la conciencia separada; del pensamiento individual del hombre. Dios, la Sustancia Sin Forma, no ve la enfermedad, no piensa en la enfermedad, no conoce la enfermedad ni la reconoce. La enfermedad sólo es reconocida por el pensamiento del hombre; Dios no piensa más que en la salud.

De todo lo anterior, vemos que la salud es un hecho o VERDAD en la sustancia original de la que todos estamos formados; y que la enfermedad es un funcionamiento imperfecto, resultado de los pensamientos imperfectos de los hombres, pasados y presentes. Si los pensamientos del hombre sobre sí mismo hubieran sido siempre

los de la salud perfecta, el hombre no podría estar ahora de otra manera que perfectamente sano.

El hombre en perfecta salud es el pensamiento de la Sustancia Original, y el hombre en salud imperfecta es el resultado de su propio fracaso en pensar en la salud perfecta, y en realizar las funciones voluntarias de la vida de una manera saludable. Vamos a ordenar aquí en un silabario las verdades básicas de la Ciencia del Bienestar

Existe una Sustancia Pensante de la que están hechas todas las cosas y que, en su estado original, impregna, penetra y llena los intersticios del universo. Es la vida del Todo.

El pensamiento de una forma en esta Sustancia causa la forma; el pensamiento de un movimiento produce el movimiento. En relación con el hombre, los pensamientos de esta Sustancia son siempre de perfecto funcionamiento y perfecta salud.

El hombre es un centro pensante, capaz de un pensamiento original; y su pensamiento tiene poder sobre su propio funcionamiento. Al tener pensamientos imperfectos, ha causado un funcionamiento imperfecto y pervertido; y al realizar las funciones voluntarias de la vida de manera pervertida, ha ayudado a causar la enfermedad.

Si el hombre piensa sólo en pensamientos de salud perfecta, puede causar en sí mismo el funcionamiento de la salud perfecta; todo el Poder de la Vida se ejercerá para ayudarlo. Pero este funcionamiento saludable no continuará a menos que el hombre realice las funciones externas, o voluntarias, de vivir de manera saludable.

El primer paso del hombre debe ser aprender a pensar en la salud perfecta; y su segundo paso aprender a comer, beber, respirar y dormir de una manera perfectamente saludable. Si el hombre da estos dos pasos, ciertamente se pondrá bien, y permanecerá así.

# **CAPÍTULO III**

## **La vida y sus organismos**

El cuerpo humano es el lugar de residencia de una energía que lo renueva cuando se desgasta; que elimina los residuos o la materia venenosa, y que repara el cuerpo cuando se rompe o se hiere. A esta energía la llamamos vida. La vida no se genera o se produce dentro del cuerpo; ella produce el cuerpo.

La semilla que se ha guardado en el almacén durante años crecerá cuando se plante en la tierra; producirá una planta. Pero la vida en la planta no es generada por su crecimiento; es la vida la que hace crecer a la planta.

La realización de la función no causa la vida; es la vida la que hace que se realice la función. La vida es lo primero; la función, lo segundo.

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

La vida es el principio o la fuerza que provoca la organización; construye los organismos.

Es un principio o fuerza inherente a la Sustancia Original; toda la vida es Una.

Este Principio de Vida del Todo es el Principio de Salud en el hombre, y se vuelve constructivamente activo siempre que el hombre piensa de una determinada manera. Por lo tanto, quien piense de esta manera determinada tendrá seguramente una salud perfecta si su funcionamiento externo está en conformidad con su pensamiento. Pero el funcionamiento externo debe ser conforme al pensamiento; el hombre no puede esperar estar bien pensando en la salud, si come, bebe, respira y duerme como un enfermo.

El Principio de Vida universal, entonces, es el Principio de Salud en el hombre. Es uno con la sustancia original. Hay una Sustancia Original de la que están hechas todas las cosas; esta sustancia está viva, y su vida es el Principio de Vida del universo. Esta Sustancia ha creado a partir de sí misma todas las formas de vida orgánica pensándolas, o pensando los movimientos y funciones que las producen.

La Sustancia Original sólo piensa en la salud, porque conoce toda la verdad; no hay verdad que no se conozca en lo Sin Forma, que es el Todo y en todo. No sólo conoce toda la verdad, sino que tiene todo el poder; su poder vital es la fuente de toda la energía que existe. Una vida consciente que conoce toda la verdad y que tiene todo el poder no puede equivocarse ni realizar una función de forma imperfecta; conociendo todo, sabe demasiado para equivocarse, y

por eso el Sin Forma no puede estar enfermo ni pensar en la enfermedad.

El hombre es una forma de esta sustancia original, y tiene una conciencia propia separada; pero su conciencia es limitada, y por lo tanto imperfecta. A causa de su conocimiento limitado, el hombre puede pensar y piensa mal, y así provoca un funcionamiento pervertido e imperfecto en su propio cuerpo. El hombre no ha conocido demasiado para equivocarse. El funcionamiento enfermo o imperfecto puede no resultar instantáneamente de un pensamiento imperfecto, pero está destinado a venir si el pensamiento se vuelve habitual. Cualquier pensamiento sostenido continuamente por el hombre tiende al establecimiento de la condición correspondiente en su cuerpo.

Además, el hombre no ha aprendido a realizar las funciones voluntarias de su vida de forma saludable. No sabe cuándo, qué y cómo comer; sabe poco sobre la respiración y menos sobre el sueño. Hace todas estas cosas de manera equivocada, y en condiciones equivocadas; y esto porque ha descuidado seguir la única guía segura para el conocimiento de la vida. Ha intentado vivir por lógica en lugar de por instinto; ha hecho de la vida una cuestión de arte, y no de naturaleza. Y se ha equivocado.

Su único remedio es empezar a hacer las cosas bien, y eso es lo que puede hacer. El trabajo de este libro es enseñar toda la verdad, para que el hombre que lo lea sepa demasiado para equivocarse.

Los pensamientos de la enfermedad producen las formas de la enfermedad. El hombre debe aprender a pensar en la salud; y siendo la Sustancia Original que toma la forma de sus pensamientos, se convertirá en la forma de la salud y manifestará la salud perfecta en todo su funcionamiento. Las personas que se curaron tocando los huesos del santo se curaron realmente por pensar de una determinada manera, y no por ningún poder que emanara de las reliquias. No hay ningún poder de curación en los huesos de los hombres muertos, ya sean de santo o de pecador.

Las personas que se curaron con las dosis del alópata o del homeópata también se curaron realmente por pensar de cierta manera; no hay ningún medicamento que tenga en sí mismo el poder de curar la enfermedad.

Las personas que se han curado con oraciones y afirmaciones también se curaron pensando de cierta manera; no hay poder curativo en las cadenas de palabras.

Todos los enfermos que han sido curados, por cualquier "sistema", han pensado de una manera determinada; y un pequeño examen nos mostrará cuál es esta manera.

Los dos elementos esenciales del camino son la fe y la aplicación personal de la fe.

Las personas que tocaron los huesos del santo tenían fe; y tan grande era su fe que en el instante en que tocaron las reliquias, ROMPIERON TODA RELACIÓN MENTAL CON LA ENFERMEDAD, Y SE UNIFICARON MENTALMENTE CON LA SALUD.

Este cambio de mentalidad iba acompañado de un intenso SENTIMIENTO devocional que penetraba hasta lo más profundo de sus almas, despertando así el Principio de la Salud a una poderosa acción. Por fe afirmaban que estaban curados, o se apropiaban de la salud; y con plena fe dejaban de pensar en sí mismos en relación con la enfermedad y sólo pensaban en relación con la salud.

Estos son los dos elementos esenciales para pensar en el Camino Seguro que te hará sanar: primero, reclamar o apropiarse de la salud por la fe; y, segundo, romper toda relación mental con la enfermedad, y entrar en relaciones mentales con la salud. Lo que hacemos, mentalmente, lo hacemos físicamente; y aquello con lo que nos unimos mentalmente nos unimos físicamente. Si tu pensamiento siempre te relaciona con la enfermedad, entonces tu pensamiento se convierte en un poder fijo para causar la enfermedad dentro de ti; y si tu pensamiento siempre te relaciona con la salud, entonces tu pensamiento se convierte en un poder fijo ejercido para mantenerte bien.

En el caso de las personas que se curan con medicamentos, el resultado se obtiene de la misma manera. Tienen, consciente o inconscientemente, suficiente fe en los medios utilizados para hacer que rompan las relaciones mentales con la enfermedad y entren en relaciones mentales con la salud. La fe puede ser inconsciente. Es posible que tengamos una fe subconsciente o endogámica en

cosas como la medicina, en las que no creemos objetivamente en ninguna medida; y esta fe subconsciente puede ser suficiente para acelerar el Principio de Salud en la actividad constructiva. Muchos que tienen poca fe consciente se curan de esta manera; mientras que muchos otros que tienen gran fe en los medios no se curan porque no hacen la aplicación personal a sí mismos; su fe es general, pero no específica para sus propios casos.

En la Ciencia del Bienestar tenemos que considerar dos puntos principales: primero, cómo pensar con fe; y, segundo, cómo aplicar el pensamiento a nosotros mismos para acelerar el Principio de Salud en la actividad constructiva. Comenzamos por aprender Qué pensar.

# CAPÍTULO IV

## Qué pensar

Con el fin de romper todas las relaciones mentales con la enfermedad, usted debe entrar en las relaciones mentales con la salud, haciendo que el proceso positivo, no negativo, uno de la asunción, no de rechazo. Debes recibir o apropiarte de la salud en lugar de rechazar y negar la enfermedad. Negar la enfermedad no logra casi nada; de poco sirve expulsar al diablo y dejar la casa vacía, pues en seguida volverá con otros peores que él. Cuando se entra en relaciones mentales plenas y constantes con la salud, es necesario cesar toda relación con la enfermedad. El primer paso en la Ciencia del Bienestar es, entonces, entrar en completa conexión de pensamiento con la salud.

La mejor manera de hacerlo es formarse una imagen mental de sí mismo como si estuviera bien, imaginando un cuerpo perfectamente fuerte y saludable; y pasar suficiente tiempo contemplando esta imagen para convertirla en su pensamiento habitual.

Esto no es tan fácil como parece; requiere dedicar un tiempo considerable a la meditación, y no todas las personas tienen la facultad de imaginarse lo suficientemente bien desarrollada como para formarse una imagen mental distinta de sí mismas en un cuerpo perfecto o idealizado. Es mucho más fácil, como en "La Ciencia de Hacerse Rico", formarse una imagen mental de las

cosas que uno quiere tener; porque hemos visto estas cosas, o sus equivalentes, y sabemos cómo se ven; podemos imaginarlas muy fácilmente de memoria. Pero nunca nos hemos visto en un cuerpo perfecto, y es difícil formarse una imagen mental clara.

Sin embargo, no es necesario ni esencial tener una imagen mental clara de uno mismo tal y como desea ser; sólo es esencial formarse una CONCEPCIÓN de la salud perfecta y relacionarse con ella. Esta concepción de la salud no es una imagen mental de una cosa particular; es una comprensión de la salud, y lleva consigo la idea de un funcionamiento perfecto en cada parte y órgano.

Puedes TRATAR de imaginarte a ti mismo como perfecto en tu físico; eso ayuda; y DEBES pensar en ti mismo como haciendo todo a la manera de una persona perfectamente fuerte y saludable. Puedes imaginarte caminando por la calle con el cuerpo erguido y un paso vigoroso; puedes imaginarte haciendo el trabajo del día con facilidad y con un exceso de vigor, sin estar nunca cansado o débil; puedes imaginarte en tu mente cómo haría todas las cosas una persona llena de salud y poder, y puedes hacer que tú mismo seas la figura central del cuadro, haciendo las cosas precisamente de esa manera. Nunca pienses en la forma en que las personas débiles o enfermas hacen las cosas; piensa siempre en la forma en que las personas fuertes hacen las cosas. Dedicar tu tiempo libre a pensar en la Vía Fuerte, hasta que tengas una buena concepción de ella; y piensa siempre en ti mismo en relación con la Vía Fuerte de hacer las cosas. Esto es lo que quiero decir con tener una concepción de la salud.

Para establecer un funcionamiento perfecto en cada parte, el hombre no tiene que estudiar anatomía o fisiología, para poder formarse una imagen mental de cada órgano por separado y dirigirse a él. No tiene que "tratar" su hígado, sus riñones, su estómago o su corazón. Hay un Principio de Salud en el hombre, que tiene el control sobre todas las funciones involuntarias de su vida; y el pensamiento de la salud perfecta, impreso en este Principio, llegará a cada parte y órgano. El hígado del hombre no está controlado por un principio hepático, su estómago por un principio digestivo, y así sucesivamente; el Principio de la Salud es Uno.

Cuanto menos te adentres en el estudio detallado de la fisiología, mejor para ti. Nuestro conocimiento de esta ciencia es muy imperfecto, y conduce a un pensamiento imperfecto. El pensamiento imperfecto provoca un funcionamiento imperfecto, que es la enfermedad. Permítanme ilustrar: Hasta hace muy poco, la fisiología fijaba diez días como el límite extremo de la resistencia del hombre sin alimento; se consideraba que sólo en casos excepcionales podía sobrevivir a un ayuno más largo. Así, se difundió universalmente la impresión de que quien se privaba de alimentos debía morir en un plazo de cinco a diez días; y un gran número de personas, cuando se les privaba de alimentos por naufragio, accidente o hambruna, morían en este período. Pero las actuaciones del Dr. Tanner, el ayuno de cuarenta días, y los escritos del Dr. Dewey y otros sobre la cura del ayuno, junto con los experimentos de innumerables personas que han ayunado de cuarenta a sesenta días, han demostrado que la capacidad del hombre para vivir sin alimentos es mucho mayor de lo que se suponía. Cualquier persona, debidamente educada, puede ayunar de veinte a cuarenta días con poca pérdida de peso, y a menudo sin pérdida aparente de fuerza. 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 hecho pensar

mal de sí mismos. Cuando un hombre se ve privado de alimento, morirá entre diez y cincuenta días, según la forma en que se le haya enseñado; o, en otras palabras, según la forma en que lo piense. Así que veis que una fisiología errónea puede dar resultados muy perversos.

Ninguna Ciencia del Bienestar puede fundarse en la fisiología actual; no es suficientemente exacta en sus conocimientos. A pesar de todas sus pretensiones, se sabe relativamente poco sobre el funcionamiento interior y los procesos del cuerpo. No se sabe cómo se digieren los alimentos; no se sabe qué papel juegan los alimentos, si es que juegan alguno, en la generación de fuerza. No se sabe exactamente para qué sirven el hígado, el bazo y el páncreas, ni qué papel desempeñan sus secreciones en la química de la asimilación. Sobre todos estos y la mayoría de los otros puntos, teorizamos, pero no lo sabemos realmente. Cuando el hombre comienza a estudiar fisiología, entra en el dominio de la teoría y la disputa; se encuentra con opiniones contradictorias, y está obligado a formarse ideas erróneas sobre sí mismo. Estas ideas erróneas llevan a pensar en cosas equivocadas, y esto conduce a un funcionamiento pervertido y a la enfermedad. Todo lo que el conocimiento más perfecto de la fisiología podría hacer por el hombre sería permitirle pensar sólo en la salud perfecta, y comer, beber, respirar y dormir de una manera perfectamente saludable; y esto, como mostraremos, puede hacerlo sin estudiar fisiología en absoluto.

Esto, en su mayor parte, es cierto para toda la higiene. Hay ciertas proposiciones fundamentales que debemos conocer; y éstas serán explicadas en capítulos posteriores, pero aparte de estas proposiciones, ignorad la fisiología y la higiene. Tienden a llenar su mente con pensamientos de condiciones imperfectas, y estos

pensamientos producirán las condiciones imperfectas en su propio cuerpo. No podéis estudiar ninguna "ciencia" que reconozca la enfermedad, si no debéis pensar más que en la salud.

Abandona toda investigación sobre tu estado actual, sus causas o posibles resultados, y dedícate a formar una concepción de la salud.

Piensa en la salud y en las posibilidades de la salud; en el trabajo que se puede hacer y en los placeres que se pueden disfrutar en una condición de salud perfecta. Luego, haz que esta concepción sea tu guía al pensar en ti mismo; niégate a tener por un instante cualquier pensamiento de ti mismo que no esté en armonía con ella. Cuando cualquier idea de enfermedad o funcionamiento imperfecto entre en tu mente, deséchala al instante invocando un pensamiento que esté en armonía con la Concepción de la Salud.

Piensa en ti mismo en todo momento como si estuvieras realizando la concepción; como si fueras un personaje fuerte y perfectamente sano; y no albergues un pensamiento contrario.

SABE que al pensar en ti mismo en unidad con esta concepción, la Sustancia Original que impregna y llena los tejidos de tu cuerpo está tomando forma de acuerdo con el pensamiento; y sabe que esta Sustancia Inteligente o materia mental hará que la función se realice de tal manera que tu cuerpo se reconstruya con células perfectamente sanas.

La Sustancia Inteligente, de la que están hechas todas las cosas, impregna y penetra todas las cosas; y así es en y a través de su cuerpo. Se mueve de acuerdo con sus pensamientos; y así, si mantienes sólo los pensamientos de la función perfectamente sana, causará los movimientos de la función perfectamente sana dentro de ti.

Mantén con perseverancia el pensamiento de la salud perfecta en relación a ti mismo; no te permitas pensar de ninguna otra manera. Mantenga este pensamiento con una fe perfecta en que es el hecho, la verdad. Es la verdad en lo que respecta a su cuerpo mental. Tienes un cuerpo mental y un cuerpo físico; el cuerpo mental toma forma tal como lo piensas, y cualquier pensamiento que sostienes continuamente se hace visible por la transformación del cuerpo físico en su imagen. Implantar el pensamiento de funcionamiento perfecto en el cuerpo mental provocará, a su debido tiempo, un funcionamiento perfecto en el cuerpo físico.

La transformación del cuerpo físico en la imagen del ideal que tiene el cuerpo-mente no se realiza instantáneamente; no podemos transfigurar nuestros cuerpos físicos a voluntad como hizo Jesús. En la creación y recreación de las formas, la Sustancia se mueve a lo largo de las líneas fijas de crecimiento que ha establecido; y la impresión sobre ella del pensamiento de salud hace que el cuerpo sano se construya célula por célula. Mantener sólo pensamientos de salud perfecta causará finalmente un funcionamiento perfecto; y el funcionamiento perfecto producirá a su debido tiempo un cuerpo perfectamente sano. Tal vez sea conveniente condensar este capítulo en un programa de estudios

Tu cuerpo físico está impregnado y dotado de una Sustancia Inteligente, que forma un cuerpo de materia mental. Esta materia mental controla el funcionamiento de tu cuerpo físico. Un pensamiento de enfermedad o de funcionamiento imperfecto, impreso en la materia mental, causa enfermedad o funcionamiento imperfecto en el cuerpo físico. Si estás enfermo, es porque los pensamientos erróneos han hecho impresiones en esta materia mental; estos pueden haber sido tus propios pensamientos o los de tus padres; comenzamos la vida con muchas impresiones subconscientes, tanto correctas como incorrectas. Pero la tendencia natural de toda mente es hacia la salud, y si no se tienen pensamientos en la mente consciente, salvo los de salud, todo el funcionamiento interno llegará a realizarse de una manera perfectamente saludable.

El Poder de la Naturaleza dentro de usted es suficiente para superar todas las impresiones hereditarias, y si usted aprenderá a controlar sus pensamientos, de modo que usted va a pensar sólo los de la salud, y si va a realizar las funciones voluntarias de la vida de una manera perfectamente saludable, que sin duda puede ser bien.

# CAPÍTULO V

## La fe

El principio de la salud es movido por la fe; nada más puede llamarlo a la acción, y sólo la fe puede permitirte relacionarte con la salud, y cortar tu relación con la enfermedad, en tus pensamientos.

Seguirás pensando en la enfermedad a menos que tengas fe en la salud. Si no tienes fe, dudarás; si dudas, temerás; y si temes, te relacionarás mentalmente con aquello que temes.

Si temes a la enfermedad, pensarás en ti mismo en relación con la enfermedad; y eso producirá dentro de ti la forma y los movimientos de la enfermedad. Así como la sustancia original crea de sí misma las formas de sus pensamientos, tu cuerpo-mente, que es sustancia original, toma la forma y el movimiento de lo que piensas. Si temes a la enfermedad, tienes dudas sobre tu seguridad frente a la enfermedad, o si incluso contemplas la enfermedad, te conectarás con ella y crearás sus formas y movimientos dentro de ti.

Permítanme ampliar un poco este punto. La potencia, o el poder creativo, de un pensamiento se lo da la fe que hay en él.

Los pensamientos que no contienen fe no crean formas.

La Sustancia Sin Forma, que conoce toda la verdad y, por lo tanto, sólo piensa en la verdad, tiene una fe perfecta en cada pensamiento, porque sólo piensa en la verdad; y así todos sus pensamientos crean.

Pero si te imaginas un pensamiento en la Sustancia Sin Forma en el que no hubiera fe, verás que tal pensamiento no podría hacer que la Sustancia se moviera o tomara forma.

Ten en cuenta el hecho de que sólo aquellos pensamientos que son concebidos en la fe tienen energía creativa. Sólo aquellos pensamientos que tienen fe con ellos son capaces de cambiar la función, o de acelerar el Principio de Salud en la actividad.

Si no tienes fe en la salud, ciertamente tendrás fe en la enfermedad. Si no tienes fe en la salud, no te servirá de nada pensar en la salud, porque tus pensamientos no tendrán ninguna potencia y no provocarán ningún cambio a mejor en tus condiciones. Si no tenéis fe en la salud, repito, tendréis fe en la enfermedad; y si, en tales condiciones, pensáis en la salud durante diez horas al día, y pensáis en la enfermedad sólo unos minutos, el pensamiento de la enfermedad controlará vuestra condición porque tendrá la potencia de la fe, mientras que el pensamiento de la salud no la tendrá. Tu cuerpo-mente adoptará la forma y los movimientos de la enfermedad y los conservará, porque tu pensamiento de salud no

tendrá suficiente fuerza dinámica para cambiar de forma o de movimiento.

Para practicar la Ciencia del Bienestar, debes tener una fe completa en la salud.

La fe comienza en la creencia; y ahora llegamos a la pregunta: ¿Qué debes creer para tener fe en la salud?

Debes creer que hay más poder de la salud que de la enfermedad, tanto en ti como en tu entorno; y no puedes evitar creerlo si consideras los hechos. Estos son los hechos:-

Existe una Sustancia Pensante de la que están hechas todas las cosas y que, en su estado original, impregna, penetra y llena los intersticios del universo.

El pensamiento de una forma, en esta Sustancia, produce la forma; el pensamiento de un movimiento instituye el movimiento. En relación con el hombre, los pensamientos de la Sustancia Original son siempre de perfecta salud y perfecto funcionamiento. Esta Sustancia, dentro y fuera del hombre, ejerce siempre su poder hacia la salud.

El hombre es un centro pensante, capaz de un pensamiento original. Tiene un cuerpo-mente de Sustancia Original que impregna un cuerpo físico; y el funcionamiento de su cuerpo físico está determinado por la FE de su cuerpo-mente. Si el hombre piensa con fe en el funcionamiento de la salud, hará que sus funciones internas se realicen de manera saludable, siempre que realice las funciones externas de manera correspondiente. Pero si el hombre piensa, con fe, en la enfermedad, o en el poder de la enfermedad, hará 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 desde todos los lados. El hombre vive, se mueve y tiene su ser en un océano ilimitado de poder de salud; y utiliza este poder según su fe. Si se lo apropia y lo aplica a sí mismo, es todo suyo; y si se unifica con él mediante una fe incuestionable, no puede dejar de alcanzar la salud, porque el poder de esta Sustancia es todo el poder que existe.

La creencia en las afirmaciones anteriores es el fundamento de la fe en la salud. Si crees en ellas, creerás 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 contribuye a la salud, y que la salud es posible para todos, y seguramente puede ser alcanzada por todos. Creerás que el poder de la salud en el universo es diez mil veces mayor que el de la enfermedad; de hecho, que la enfermedad no tiene ningún poder, siendo sólo el resultado de un pensamiento y una fe perversos. Y si crees que la salud es posible para ti, y que seguramente puedes alcanzarla, y que sabes exactamente qué hacer para conseguirla, tendrás fe en la salud. Tendrás esta fe y este conocimiento si lees este libro con atención y te decides a creer y practicar sus enseñanzas.

No es simplemente la posesión de la fe, sino la aplicación personal de la fe lo que obra la curación. Al principio debes reclamar la salud y formarte un concepto de salud y, en la medida de lo posible, de ti mismo como una persona perfectamente sana; y luego, por fe, debes afirmar que ESTÁS REALIZANDO este concepto.

No afirmes con fe que te vas a poner bien; afirma con fe que ESTÁS bien.

Tener fe en la salud, y aplicarla a ti mismo, significa tener fe en que estás sano; y el primer paso en esto es afirmar que es la verdad.

Adopta mentalmente la actitud de estar bien, y no digas nada ni hagas nada que contradiga esta actitud. Nunca digas una palabra o asumas una actitud física que no armonice con la afirmación: "Estoy perfectamente bien". Cuando camines, ve con paso ligero, y con el pecho sacado y la cabeza levantada; vigila que en todo momento tus acciones y actitudes físicas sean las de una persona sana. Cuando descubras que has recaído en la actitud de debilidad o de enfermedad, cambia al instante; enderézate; piensa en la salud y en el poder. Niéguese a considerarse a sí mismo como algo distinto de una persona perfectamente sana.

Una gran ayuda -quizás la mayor- para aplicar tu fe la encontrarás en el ejercicio de la gratitud.

Siempre que pienses en ti mismo, o en tu avanzada condición, da gracias a la Gran Sustancia Inteligente por la perfecta salud que estás disfrutando.

Recuerda que, como enseñó Swedenborg, hay una afluencia continua de vida desde el Supremo, que es recibida por todas las cosas creadas según sus formas; y por el hombre según su fe. La salud de Dios te está urgiendo continuamente; y cuando pienses en esto, eleva tu mente reverentemente hacia Él, y da gracias por haber sido conducido a la Verdad y a la perfecta salud de mente y cuerpo. Ten siempre un estado de ánimo agradecido, y que la gratitud sea evidente en tu discurso.

La gratitud te ayudará a poseer y controlar tu propio campo de pensamiento.

Siempre que se te presente el pensamiento de la enfermedad, reclama instantáneamente la salud, y agradece a Dios por la perfecta salud que tienes. Haz esto para que no haya lugar en tu mente para un pensamiento de enfermedad. Todo pensamiento relacionado de alguna manera con la mala salud es inoportuno, y puedes cerrar la puerta de tu mente en su cara afirmando que estás bien, y agradeciendo reverentemente a Dios que así sea. Pronto los viejos pensamientos no volverán más.

La gratitud tiene un doble efecto: fortalece tu propia fe y te lleva a una relación estrecha y armoniosa con el Supremo. Crees que hay una Sustancia Inteligente de la que provienen toda la vida y todo el poder; crees que recibes tu propia vida de esta sustancia; y te relacionas estrechamente con Ella al sentir una gratitud continua. Es fácil ver que cuanto más estrechamente te relacionas con la Fuente de la Vida, más fácilmente puedes recibir vida de ella; y también es fácil ver que tu relación con Ella es una cuestión de actitud mental. No podemos entrar en relación física con Dios, porque Dios es materia mental y nosotros también somos materia mental; nuestra relación con Él debe ser, pues, una relación mental. Es evidente, pues, que el hombre que siente una gratitud profunda y sincera vivirá en contacto más estrecho con Dios que el hombre que nunca le mira con agradecimiento. La mente ingrata o desagradecida realmente niega que recibe en absoluto, y así corta su conexión con el Supremo. La mente agradecida está siempre mirando hacia el Supremo, y está siempre abierta a recibir de él; y recibirá continuamente.

El Principio de la Salud en el hombre recibe su poder vital del Principio de la Vida en el universo; y el hombre se relaciona con el Principio de la Vida por la fe en la salud, y por la gratitud por la salud que recibe.

El hombre puede cultivar tanto la fe como la gratitud mediante el uso adecuado de su voluntad.

# **CAPÍTULO VI**

## **El uso de la voluntad**

En la práctica de la Ciencia del Bienestar la voluntad no se utiliza para obligarse a ir cuando no se es realmente capaz de ir, o para hacer cosas cuando no se es físicamente lo suficientemente fuerte para hacerlas. No diriges tu voluntad sobre tu cuerpo físico ni tratas de obligar a la realización adecuada de la función interna por medio de la fuerza de voluntad.

Dirigís la voluntad sobre la mente y la utilizáis para determinar lo que debéis creer, lo que debéis pensar y a lo que debéis prestar atención.

La voluntad nunca debe usarse sobre ninguna persona o cosa externa a ti, y nunca debe usarse sobre tu propio cuerpo. El único uso legítimo de la voluntad es determinar a qué debes prestar atención y qué debes pensar sobre las cosas a las que prestas atención.

Toda creencia comienza en la voluntad de creer.

No se puede creer siempre y al instante lo que se quiere creer; pero siempre se puede querer creer lo que se quiere creer. Quieres creer la verdad sobre la salud, y puedes querer hacerlo. Las afirmaciones que has estado leyendo en este libro son la verdad sobre la salud, y puedes querer creerlas; éste debe ser tu primer paso para ponerte bien.

Estas son las afirmaciones que debes querer creer

Que existe una Sustancia Pensante de la que están hechas todas las cosas, y que el hombre recibe el Principio de Salud, que es su vida, de esta Sustancia.

Que el hombre mismo es Sustancia Pensante; un cuerpo-mente, que impregna un cuerpo físico, y que según sean los pensamientos del hombre, así será el funcionamiento de su cuerpo físico.

Que si el hombre piensa sólo en pensamientos de salud perfecta, debe y hará que el funcionamiento interno e involuntario de su cuerpo sea el funcionamiento de la salud, siempre que su funcionamiento y actitud externos y voluntarios estén de acuerdo con sus pensamientos.

Cuando usted quiera creer en estas afirmaciones, también debe comenzar a actuar en base a ellas. No puedes retener por mucho tiempo una creencia a menos que actúes sobre ella; no puedes

aumentar una creencia hasta que se convierta en fe a menos que actúes sobre ella; y ciertamente no puedes esperar cosechar beneficios de ninguna manera de una creencia mientras actúes como si lo contrario fuera cierto. No puedes tener fe en la salud durante mucho tiempo si sigues actuando como una persona enferma. Si sigues actuando como un enfermo, no puedes evitar seguir pensando en ti mismo como un enfermo; y si sigues pensando en ti como un enfermo, seguirás siendo un enfermo.

El primer paso para actuar externamente como una persona sana es comenzar a actuar internamente como una persona sana. Forma tu concepción de la salud perfecta, y ponte a pensar en la salud perfecta hasta que empiece a tener un significado definido para ti. Imagínate a ti mismo haciendo las cosas que haría una persona fuerte y sana, y ten fe en que puedes y harás esas cosas de esa manera; continúa con esto hasta que tengas una CONCEPCIÓN vívida de la salud, y de lo que significa para ti. Cuando hablo en este libro de una concepción de la salud, me refiero a una concepción que lleva consigo la idea de la forma en que una persona sana se ve y hace las cosas. Piensa en ti mismo en relación con la salud hasta que te formes una idea de cómo vivirías, parecerías, actuarías y harías las cosas como una persona perfectamente sana. Piensa en ti mismo en relación con la salud hasta que te concibas, en la imaginación, como si siempre hicieras todo a la manera de una persona sana; hasta que el pensamiento de la salud te transmita la idea de lo que la salud significa para ti. Como he dicho en un capítulo anterior, puede que no seas capaz de formarte una imagen mental clara de ti mismo en perfecta salud, pero puedes formarte una concepción de ti mismo actuando como una persona sana.

Formad esta concepción y luego pensad sólo en la salud perfecta en relación con vosotros mismos y, en la medida de lo posible, en relación con los demás. Cuando se te presente un pensamiento de enfermedad o dolencia, recházalo; no dejes que entre en tu mente; no lo consideres en absoluto. Enfréntate a él pensando en la salud, pensando que estás bien y agradeciendo sinceramente la salud que recibes. Siempre que las sugerencias de la enfermedad se te presenten con rapidez y te encuentres en un "lugar estrecho", recurre al ejercicio de la gratitud. Conéctate con el Supremo; da gracias a Dios por la perfecta salud que te da, y pronto te encontrarás capaz de controlar tus pensamientos, y de pensar lo que quieres pensar. En los momentos de duda, de prueba y de tentación, el ejercicio de la gratitud es siempre un ancla de la sábana que evitará que seas arrastrado. Recuerda que la gran cosa esencial es CORTAR TODA RELACIÓN MENTAL CON LA ENFERMEDAD, Y ENTRAR EN PLENA RELACIÓN MENTAL CON LA SALUD. Esta es la CLAVE de toda curación mental; es el todo. Aquí vemos el secreto del gran éxito de la Ciencia Cristiana; más que cualquier otro sistema formulado de práctica, insiste en que sus conversos deben cortar las relaciones con la enfermedad, y relacionarse plenamente con la salud. El poder curativo de la Ciencia Cristiana no está en sus fórmulas teológicas, ni en su negación de la materia; sino en el hecho de que induce a los enfermos a ignorar la enfermedad como algo irreal y a aceptar la salud por fe como una realidad. Sus fracasos se deben a que sus practicantes, si bien piensan en la Vía Cerrada, no comen, beben, respiran y duermen de la misma manera.

Aunque no hay ningún poder curativo en la repetición de cadenas de palabras, sin embargo, es algo muy conveniente tener los pensamientos centrales tan formulados que puedas repetirlos fácilmente, de modo que puedas utilizarlos como afirmaciones siempre que estés rodeado de un entorno que te proporcione sugerencias adversas. Cuando los que te rodean comiencen a

hablar de enfermedad y muerte, cierra los oídos y afirma mentalmente algo como lo siguiente:-

Hay una Sustancia, y yo soy esa Sustancia.

Esa Sustancia es eterna, y es la Vida; yo soy esa Sustancia, y soy la Vida Eterna.

Esa sustancia no conoce la enfermedad; yo soy esa sustancia y soy la salud.

Ejerce tu fuerza de voluntad eligiendo sólo aquellos pensamientos que sean pensamientos de salud, y organiza tu entorno de manera que te sugiera pensamientos de salud. No tengas a tu alrededor libros, cuadros u otras cosas que sugieran muerte, enfermedad, deformidad, debilidad o edad; ten sólo aquellos que transmitan las ideas de salud, poder, alegría, vitalidad y juventud. Cuando te encuentres con un libro o cualquier otra cosa que te sugiera enfermedad, no le prestes atención. Piensa en tu concepción de la salud, y en tu gratitud, y afirma como arriba; usa tu fuerza de voluntad para fijar tu atención en pensamientos de salud. En un capítulo futuro volveré a tratar este punto; lo que quiero dejar claro aquí es que sólo debéis pensar en la salud, reconocer sólo la salud y prestar atención sólo a la salud; y que debéis controlar el pensamiento, el reconocimiento y la atención mediante el uso de vuestra voluntad.

No trate de utilizar su voluntad para obligar a la realización saludable de la función dentro de ti. El Principio de la Salud se encargará de ello, si usted presta su atención sólo a los pensamientos de salud.

No intentes ejercer tu voluntad sobre el Sin Forma para obligarlo a darte más vitalidad o poder; ya está poniendo todo el poder que hay a tu servicio.

No tienes que usar tu voluntad para conquistar las condiciones adversas, o para someter a las fuerzas inamistosas; no hay fuerzas inamistosas; sólo hay Una Fuerza, y esa fuerza es amigable contigo; es una fuerza que hace la salud.

Todo en el universo quiere que estés bien; no tienes que superar absolutamente nada más que tu propio hábito de pensar de una manera determinada sobre la enfermedad, y sólo puedes hacerlo formando un hábito de pensar de otra manera determinada sobre la salud.

El hombre puede hacer que todas las funciones internas de su cuerpo se realicen de manera perfectamente sana, pensando continuamente de una manera determinada, y realizando las funciones externas de una manera determinada.

Puede pensar de esta manera controlando su atención, y puede controlar su atención mediante el uso de su voluntad.

Puede decidir en qué cosas va a pensar.

# CAPÍTULO VII

## La salud de Dios

Dedicaré aquí un capítulo a explicar cómo el hombre puede recibir la salud del Supremo. Por el Supremo entiendo la Sustancia Pensante de la que están hechas todas las cosas, y que está en todo y a través de todo, buscando una expresión más completa y una vida más plena. Esta Sustancia Inteligente, en un estado perfectamente fluido, impregna y penetra todas las cosas, y está en contacto con todas las mentes. Es la fuente de toda energía y poder, y constituye la "afluencia" de vida que Swedenborg vio, vitalizando todas las cosas. Trabaja con un fin definido y para el cumplimiento de un propósito; y ese propósito es el avance de la vida hacia la expresión completa de la Mente. Cuando el hombre se armoniza con esta Inteligencia, ésta puede darle, y le dará, salud y sabiduría. Cuando el hombre se aferra firmemente al propósito de vivir más abundantemente, entra en armonía con esta Inteligencia Suprema.

El propósito de la Inteligencia Suprema es la Vida más Abundante para todos; el propósito de esta Inteligencia Suprema para ti es que vivas más abundantemente. Si, entonces, tu propio propósito es vivir más abundantemente, estás unificado con la Suprema; estás trabajando con Ella, y ella debe trabajar contigo. Pero como la Inteligencia Suprema está en todo, si te armonizas con ella debes armonizarte con todo; y debes desear una vida más abundante para todos así como para ti. Dos grandes beneficios se obtienen al estar en armonía con la Inteligencia Suprema.

Primero, recibirás sabiduría. Por sabiduría no me refiero tanto al conocimiento de los hechos como a la capacidad de percibir y comprender los hechos, y de juzgar con sensatez y actuar correctamente en todos los asuntos relacionados con la vida. La sabiduría es el poder de percibir la verdad, y la capacidad de hacer el mejor uso del conocimiento de la verdad. Es el poder de percibir a la vez el mejor fin que se debe perseguir y los medios más adecuados para alcanzarlo. Con la sabiduría viene el equilibrio, y el poder de pensar correctamente; de controlar y guiar tus pensamientos, y de evitar las dificultades que provienen del pensamiento equivocado. Con la sabiduría serás capaz de seleccionar los cursos correctos para tus necesidades particulares, y de gobernarte a ti mismo en todos los sentidos para asegurar los mejores resultados. Sabrás cómo hacer lo que quieres hacer. Puedes ver fácilmente que la sabiduría debe ser un atributo esencial de la Inteligencia Suprema, ya que Aquella que conoce toda la verdad debe ser sabia; y también puedes ver que justo en la proporción en que armonices y unifiques tu mente con esa Inteligencia tendrás sabiduría.

Pero repito que, puesto que esta Inteligencia es el Todo y está en todo, sólo puedes entrar en su sabiduría armonizándote con todo. Si hay algo en tus deseos o en tu propósito que traiga opresión a alguno, o trabaje con injusticia, o cause falta de vida para alguno, no puedes recibir la sabiduría del Supremo. Además, tu propósito para ti mismo debe ser el mejor.

El hombre puede vivir de tres maneras generales: 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 agradables. La segunda se logra haciendo aquellas cosas que causan sensaciones mentales agradables, como la satisfacción del deseo de conocimiento o de ropa fina, fama, poder, etc. La tercera se logra dando paso a los instintos de amor desinteresado y altruismo. El hombre vive de manera más sabia y completa cuando funciona de manera más perfecta en todas estas líneas, sin exceso en ninguna de ellas. El hombre que vive de forma despreciable, sólo para el cuerpo, es imprudente y está en desarmonía con Dios; el hombre que vive sólo para los fríos placeres del intelecto, aunque sea absolutamente moral, es imprudente y está en desarmonía con Dios; y el hombre que vive totalmente para la práctica del altruismo, y que se desprende de sí mismo por los demás, es tan imprudente y está tan lejos de la armonía con Dios como los que se exceden en otros aspectos.

Para entrar en plena armonía con el Supremo, debes proponerte VIVIR; vivir al máximo de tus capacidades en cuerpo, mente y alma. Esto debe significar el pleno ejercicio de la función en todas las formas diferentes, pero sin exceso; porque el exceso en una causa deficiencia en las otras. Detrás de tu deseo de salud está tu propio deseo de una vida más abundante; y detrás de eso está el deseo de la Inteligencia Sin Forma de vivir más plenamente en ti. Por lo tanto, a medida que avanzas hacia la salud perfecta, mantén firmemente el propósito de alcanzar una vida completa, física, mental y espiritual; de avanzar en todos los sentidos y de vivir más; si mantienes este propósito se te dará la sabiduría. "El que quiera hacer la voluntad del Padre, la conocerá", dijo Jesús. La sabiduría es el don más deseable que puede recibir el hombre, pues le hace autogobernarse correctamente.

Pero la sabiduría no es todo lo que puede recibir de la Inteligencia Suprema; puede recibir energía física, vitalidad, fuerza vital. La energía de la Sustancia Sin Forma es ilimitada, y lo impregna todo; ya estás recibiendo o apropiándote de esta energía de forma automática e instintiva, pero puedes hacerlo en un grado mucho mayor si te lo propones inteligentemente. La medida de la fuerza de un hombre no es lo que Dios está dispuesto a darle, sino lo que él mismo tiene la voluntad y la inteligencia de apropiarse. Dios te da todo lo que hay; tu única pregunta es cuánto tomar del suministro ilimitado.

El profesor James ha señalado que aparentemente no hay límite para los poderes de los hombres; y esto es simplemente porque el poder del hombre proviene de la reserva inagotable del Supremo. El corredor que ha llegado a la etapa de agotamiento, cuando su poder físico parece totalmente agotado, al correr en un Camino Seguro puede recibir su "segundo viento"; su fuerza se renueva de una manera aparentemente milagrosa, y puede continuar indefinidamente. Y continuando en la Vía Segura, puede recibir un tercer, cuarto y quinto "viento"; no sabemos dónde está el límite, ni hasta dónde es posible extenderlo. Las condiciones son que el corredor debe tener una fe absoluta en que la fuerza vendrá; que debe pensar constantemente en la fuerza, y tener una confianza perfecta en que la tiene, y que debe seguir corriendo. Si admite una duda en su mente, cae exhausto, y si deja de correr para esperar la llegada de la fuerza, ésta nunca llegará. Su fe en la fuerza, su fe en que puede seguir corriendo, su propósito inquebrantable de seguir corriendo, y su acción de seguir corriendo parecen conectarlo con la fuente de energía de tal manera que le trae un nuevo suministro.

De manera muy similar, el enfermo que tiene una fe incuestionable en la salud, cuyo propósito lo pone en armonía con la fuente, y que

realiza las funciones voluntarias de la vida de una manera determinada, recibirá energía vital suficiente para todas sus necesidades, y para la curación de todas sus enfermedades. Dios, que busca vivir y expresarse plenamente en el hombre, se complace en dar al hombre todo lo necesario para la vida más abundante. La acción y la reacción son iguales, y cuando deseas vivir más, si estás en armonía mental con el Supremo, las fuerzas que hacen la vida comienzan a concentrarse alrededor de ti y sobre ti. La Vida Única comienza a moverse hacia ti, y tu entorno se sobrecarga de ella. Entonces, si te la apropias por fe, es tuya. "Pediréis lo que queráis y se os hará". Vuestro Padre no da su espíritu por medida; se deleita en daros buenos regalos.

# **CAPÍTULO VIII**

## **Resumen de las acciones mentales**

Permíteme ahora resumir las acciones y actitudes mentales necesarias para la práctica de la Ciencia del Bienestar: primero, crees que existe una Sustancia Pensante, de la que están hechas todas las cosas, y que, en su estado original, impregna, penetra y llena los intersticios del universo. Esta Sustancia es la Vida de Todo, y busca expresar más vida en todo. Es el Principio de Vida del universo, y el Principio de Salud en el hombre.

El hombre es una forma de esta Sustancia, y extrae su vitalidad de ella; es un cuerpo-mente de sustancia original, que impregna un cuerpo físico, y los pensamientos de su cuerpo-mente controlan el funcionamiento de su cuerpo físico. Si el hombre no piensa más pensamientos que los de la salud perfecta, las funciones de su cuerpo físico se realizarán de manera perfecta.

Si quieres relacionarte conscientemente con el Todo-Salud, tu propósito debe ser vivir plenamente en cada plano de tu ser. Debes querer todo lo que hay en la vida para el cuerpo, la mente y el alma; y esto te pondrá en armonía con toda la vida que hay. La persona que está en armonía consciente e inteligente con el Todo, recibirá una afluencia continua de poder vital de la Vida Suprema; y esta afluencia es impedida por las actitudes mentales de ira, egoísmo o antagonismo. Si estás en contra de alguna parte, has cortado las relaciones con todo; recibirás la vida, pero sólo de forma instintiva y

automática; no de forma inteligente y decidida. Puedes ver que si eres mentalmente antagónico a cualquier parte, no puedes estar en completa armonía con el Todo; por lo tanto, como Jesús ordenó, reconcílate con todos y con todo antes de ofrecer la adoración.

Desea para todos todo lo que quieres para ti.

Se recomienda al lector que lea lo que hemos dicho en una obra anterior[A] sobre la mente Competitiva y la mente Creativa. Es muy dudoso que quien ha perdido la salud pueda recuperarla completamente mientras permanezca en la mente competitiva.

[La ciencia de hacerse rico.

Estando en el plano creativo o de buena voluntad en la mente, el siguiente paso es formar una concepción de sí mismo como en perfecta salud, y no mantener ningún pensamiento que no está en plena armonía con esta concepción. Tenga fe en que si piensa sólo en pensamientos de salud, establecerá en su cuerpo físico el funcionamiento de la salud; y utilice su voluntad para determinar que sólo pensará en pensamientos de salud. No pienses nunca en ti mismo como enfermo, o como susceptible de estarlo; no pienses nunca en la enfermedad en relación contigo mismo. Y, en la medida de lo posible, excluye de tu mente todos los pensamientos de enfermedad en relación con los demás. Rodéate, en la medida de lo posible, de cosas que te sugieran ideas de fuerza y salud.

Tenga fe en la salud y acepte la salud como un hecho presente en su vida. Reclame la salud como una bendición que le ha sido otorgada por la Vida Suprema, y esté profundamente agradecido en todo momento. Reclama la bendición por fe; sabe que es tuya, y nunca admitas un pensamiento contrario en tu mente.

Utiliza tu fuerza de voluntad para apartar tu atención de toda apariencia de enfermedad en ti y en los demás; no estudies la enfermedad, ni pienses en ella, ni hables de ella. En todo momento, cuando el pensamiento de la enfermedad se te imponga, avanza hacia la posición mental de gratitud orante por tu perfecta salud.

Las acciones mentales necesarias para estar bien pueden resumirse ahora en una sola frase: Formar un concepto de sí mismo en perfecta salud, y pensar sólo aquellos pensamientos que están en armonía con ese concepto.

Esto, junto con la fe y la gratitud, y el propósito de vivir realmente, cubre todos los requisitos. No es necesario hacer ejercicios mentales de ningún tipo, excepto los descritos en el capítulo VI, ni hacer agotadoras "acrobacias" en 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 "tratarse" a sí mismo por medio de la autosugestión, ni hacer que otros lo traten de ninguna manera. El poder que cura es el Principio de la Salud dentro de ti; y para llamar a este Principio a la Acción Constructiva sólo es necesario, habiéndote armonizado con la Mente Suprema, reclamar por FE la Salud Suprema; y mantener esa

reclamación hasta que se manifieste físicamente en todas las funciones de tu cuerpo.

Sin embargo, para mantener esta actitud mental de fe, gratitud y salud, tus actos externos deben ser sólo los de la salud. No puedes mantener durante mucho tiempo la actitud interna de una persona sana si sigues realizando los actos externos de una persona enferma. Es esencial no sólo que cada uno de tus pensamientos sea un pensamiento de salud, sino que cada uno de tus actos sea un acto de salud, realizado de manera saludable. Si hacéis de cada pensamiento un pensamiento de salud, y de cada acto consciente un acto de salud, debe seguirse infaliblemente que cada función interna e inconsciente llegará a ser saludable; porque todo el poder de la vida se está ejerciendo continuamente hacia la salud. A continuación consideraremos cómo se puede hacer de cada acto un acto de salud.

# CAPÍTULO IX

## Cuándo comer

No se puede construir y mantener un cuerpo perfectamente sano sólo por la acción mental, o por la realización de las funciones inconscientes o involuntarias solamente. Hay ciertas acciones, más o menos voluntarias, que tienen una relación directa e inmediata con la continuación de la vida misma; éstas son comer, beber, respirar y dormir. No importa cuál sea el pensamiento o la actitud mental del hombre, no puede vivir si no come, bebe, respira y duerme; y, además, no puede estar bien si come, bebe, respira y duerme de manera antinatural o equivocada. Por lo tanto, es de vital importancia que aprendáis la manera correcta de realizar estas funciones voluntarias, y procederé a mostraros esta manera, comenzando por la cuestión de la alimentación, que es la más importante.

Ha habido una gran controversia en cuanto a cuándo comer, qué comer, cómo comer y cuánto comer; y toda esta controversia es innecesaria, porque el Camino Correcto es muy fácil de encontrar. Sólo tenéis que considerar la ley que rige todo logro, ya sea de salud, riqueza, poder o felicidad; y esa ley es que debéis hacer lo que podéis hacer ahora, donde estáis ahora; hacer cada acto separado de la manera más perfecta posible, y poner el poder de la fe en cada acción.

Los procesos de digestión y asimilación están bajo la supervisión y el control de una división interna de la mentalidad del hombre, que generalmente se denomina mente subconsciente; y utilizaré ese término aquí para que se me entienda. La mente subconsciente está a cargo de todas las funciones y procesos de la vida; y cuando el cuerpo necesita más alimento, lo hace saber provocando una sensación llamada hambre. Siempre que se necesita comida, y se puede utilizar, hay hambre; y siempre que hay hambre es el momento de comer. Cuando no hay hambre, es antinatural e incorrecto comer, por muy grande que pueda parecer la necesidad de alimento. Aunque estés en una condición de aparente inanición, con gran emaciación, si no hay hambre puedes saber que **NO SE PUEDE USAR EL ALIMENTO**, y será antinatural y erróneo que comas. Aunque no hayas comido durante días, semanas o meses, si no tienes hambre puedes estar perfectamente seguro de que la comida no se puede utilizar, y probablemente no se utilizará si se toma. Siempre que se necesite comida, si hay poder para digerirla y asimilarla, de modo que pueda ser utilizada normalmente, la mente subconsciente anunciará el hecho mediante un hambre decidida. Los alimentos, tomados cuando no hay hambre, serán a veces digeridos y asimilados, porque la Naturaleza hace un esfuerzo especial para realizar la tarea que se le impone en contra de su voluntad; pero si los alimentos se toman habitualmente cuando no hay hambre, el poder digestivo es finalmente destruido, y se causan innumerables males.

Si lo anterior es cierto -y lo es indiscutiblemente-, es una proposición evidente que el momento natural, y el momento saludable, para comer es cuando se tiene hambre; y que nunca es una acción natural o saludable comer cuando no se tiene hambre. Por lo tanto, es fácil resolver científicamente la cuestión de cuándo comer. Coma **SIEMPRE** cuando tenga hambre; y **NUNCA** coma cuando no tenga hambre. Esto es obediencia a la naturaleza, que es obediencia a Dios.

Sin embargo, no debemos dejar de aclarar la distinción entre hambre y apetito. El hambre es la llamada de la mente subconsciente para que se utilice más material para reparar y renovar el cuerpo, y para 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 se toma en el estómago. El apetito es un deseo de gratificación de la sensación. El borracho tiene apetito por el licor, pero no puede tener hambre de él. Una persona normalmente alimentada no puede tener hambre de caramelos o dulces; el deseo de estas cosas es un apetito. No puede tener hambre de té, de café, de alimentos condimentados, ni de los diversos artilugios gustativos del cocinero experto; si desea estas cosas, es con apetito, no con hambre. El hambre es la llamada de la naturaleza para el material que se utilizará en la construcción de nuevas células, y la naturaleza nunca pide nada que no pueda ser utilizado legítimamente para este propósito.

El apetito es a menudo, en gran parte, una cuestión de hábito; si se come o se bebe a una hora determinada, y especialmente si se toman alimentos azucarados o condimentados y estimulantes, el deseo aparece regularmente a la misma hora; pero este deseo habitual de comida no debe confundirse nunca con el hambre. El hambre no aparece a horas determinadas. Sólo aparece cuando el trabajo o el ejercicio han destruido suficiente tejido como para hacer necesaria la ingesta de nuevas materias primas.

Por ejemplo, si una persona se ha alimentado suficientemente el día anterior, es imposible que sienta verdadera hambre al levantarse de un sueño reparador. Durante el sueño, el cuerpo se recarga de

energía vital, y la asimilación de los alimentos que se han tomado durante el día se completa; el sistema no tiene necesidad de alimentos inmediatamente después del sueño, a menos que la persona haya ido a descansar en un estado de inanición. Con un sistema de alimentación, que es incluso una aproximación razonable a uno natural, nadie puede tener un hambre real de un desayuno de madrugada. No es posible tener un hambre normal o genuina inmediatamente después de levantarse de un sueño profundo. El desayuno de la madrugada se toma siempre para gratificar el apetito, nunca para satisfacer el hambre. No importa quién seas, o cuál sea tu condición; no importa lo mucho que trabajes, o lo mucho que te expongas, a menos que vayas a tu cama hambriento, no puedes levantarte de tu cama con hambre.

El hambre no es causada por el sueño, sino por el trabajo. Y no importa quién seas, o cuál sea tu condición, o cuán duro o fácil sea tu trabajo, el llamado plan de no desayunar es el plan correcto para ti. Es el plan adecuado para todos, porque se basa en la ley universal de que el hambre nunca llega hasta que se GANA.

Soy consciente de que la protesta contra esto vendrá del gran número de personas que "disfrutan" de sus desayunos; cuyo desayuno es su "mejor comida"; que creen que su trabajo es tan duro que no pueden "pasar la mañana con el estómago vacío", etc. Pero todos sus argumentos caen ante los hechos. Disfrutan de su desayuno como el que disfruta de su bebida matutina, porque satisface un apetito habitual y no porque satisfaga una necesidad natural. Es su mejor comida por la misma razón por la que su bebida matutina es la mejor bebida del fumador. Y PUEDEN vivir sin ella, porque millones de personas, de todos los oficios y profesiones, Sí viven sin ella, y son mucho mejores por hacerlo. Si

quieres vivir de acuerdo con la Ciencia del Bienestar, no debes comer NUNCA HASTA TENER UN HAMBRE GANADO.

Pero si no como al levantarme por la mañana, ¿cuándo tomaré mi primera comida?

En noventa y nueve casos de cada cien las doce, el mediodía, es suficientemente temprano; y generalmente es la hora más conveniente. Si estáis haciendo un trabajo pesado, tendréis al mediodía un hambre suficiente para justificar una comida de buen tamaño; y si vuestro trabajo es ligero, probablemente tendréis todavía hambre suficiente para una comida moderada. La mejor regla o ley general que puede establecerse es que debes comer tu primera comida del día a mediodía, si tienes hambre; y si no tienes hambre, espera hasta que la tengas.

¿Y cuándo debo hacer la segunda comida?

En absoluto, a no ser que tengas hambre de ella; y eso con un hambre genuinamente ganada. Si tienes hambre para una segunda comida, come en el momento más conveniente; pero no comas hasta que tengas un hambre realmente ganada. El lector que desee informarse plenamente sobre las razones de esta forma de organizar los horarios de las comidas, encontrará los mejores libros al respecto citados en el prefacio de esta obra. Sin embargo, de lo anterior se desprende fácilmente que la Ciencia del Bienestar responde fácilmente a la pregunta: ¿Cuándo y con qué frecuencia

debo comer? La respuesta es: Come cuando tengas un hambre ganada; y nunca comas en otro momento.



# CAPÍTULO X

## Qué comer

Las ciencias actuales de la medicina y la higiene no han hecho ningún progreso para responder a la pregunta: ¿Qué debo comer? Las contiendas entre los vegetarianos y los carnívoros, los defensores de los alimentos cocinados, los defensores de los alimentos crudos y otras diversas "escuelas" de teóricos, parecen ser interminables; y a partir de las montañas de pruebas y argumentos amontonados a favor y en contra de cada teoría especial, es evidente que si dependemos de estos científicos nunca sabremos cuál es el alimento natural del hombre. Apartándonos 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 los científicos dietéticos surgen de una premisa falsa en cuanto al estado natural del hombre. Se supone 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 el comercio o la industria modernos para ganarse la vida, lleva una vida antinatural y se encuentra en un entorno antinatural; que el único hombre "natural" es un salvaje desnudo, y que cuanto más nos alejamos del salvaje, más nos alejamos de la naturaleza. Esto es un error. El hombre que tiene todo lo que el arte y la ciencia pueden darle está llevando la vida más natural, porque está viviendo más completamente en todas sus facultades. El habitante de un piso de la ciudad bien equipado, con comodidades modernas y buena ventilación, está viviendo una vida

mucho más naturalmente humana que el salvaje australiano que vive en un árbol hueco o en un agujero en el suelo.

La Gran Inteligencia, que está en todo y a través de todo, ha resuelto prácticamente la cuestión de lo que debemos comer. Al ordenar los asuntos de la naturaleza, ha decidido que la alimentación del hombre sea acorde con la zona en la que vive. En las regiones frías del lejano Norte, se requieren alimentos combustibles. El desarrollo del cerebro no es grande, ni la vida es severa en su impuesto de trabajo sobre el músculo; y así los Esquimaux viven en gran parte de la grasa de los animales acuáticos. No es posible para ellos otra dieta; no podrían conseguir frutas, nueces o vegetales aunque estuvieran dispuestos a comerlos; y no podrían vivir de ellos en ese clima si pudieran conseguirlos. Así que, a pesar de los argumentos de los vegetarianos, los esquimales seguirán viviendo de las grasas animales.

Por otra parte, a medida que nos acercamos a los trópicos, encontramos que los alimentos combustibles son menos necesarios; y encontramos que la gente se inclina naturalmente hacia una dieta vegetariana. Millones de personas viven a base de arroz y frutas, y el régimen alimenticio de un pueblo esquimal, si se siguiera en el Ecuador, provocaría una muerte rápida. Una dieta "natural" para las regiones ecuatoriales estaría muy lejos de ser una dieta natural cerca del Polo Norte; y la gente de cualquier zona, si no es interferida por los "científicos" médicos o dietéticos, será guiada por la Toda Inteligencia, que busca la vida más plena en todos, para alimentarse de la mejor manera para la promoción de la salud perfecta. En general, podéis ver que Dios, obrando en la naturaleza y en la evolución de la sociedad y las costumbres humanas, ha respondido a vuestra pregunta sobre lo que debéis

comer; y os aconsejo que toméis su respuesta con preferencia a la de cualquier hombre.

En la zona templada se plantean las mayores exigencias al hombre en cuanto a espíritu, mente y cuerpo; y aquí encontramos la mayor variedad de alimentos proporcionados por la naturaleza. Y es realmente inútil y superfluo teorizar sobre la cuestión de lo que deben comer las masas, porque no tienen elección; deben comer los alimentos que son productos básicos de la zona en la que viven. Es imposible suministrar a todo el pueblo una dieta de frutos secos o alimentos crudos; y el hecho de que sea imposible es una prueba positiva de que estos no son los alimentos previstos por la naturaleza, ya que la naturaleza, al estar formada para el avance de la vida, no ha hecho imposible la obtención de los medios de vida. Así que, digo, la pregunta, ¿Qué debo comer? ha sido contestada para ti. Comed trigo, maíz, centeno, avena, cebada, trigo sarraceno; comed verduras; comed carnes, comed frutas, comed las cosas que comen las masas del mundo, pues en este asunto la voz del pueblo es la voz de Dios. Han sido conducidos, en general, a la selección de ciertos alimentos; y han sido conducidos, en general, a preparar estos alimentos en formas generalmente similares; y podéis estar seguros de que en general tienen los alimentos correctos y los están preparando de la manera correcta. En estos asuntos la raza ha estado bajo la guía de Dios. La lista de alimentos de uso común es larga, y debes seleccionarlos según tu gusto individual; si lo haces, encontrarás que tienes una guía infalible, como se muestra en los dos capítulos siguientes.

Si no comes hasta que tengas un hambre merecida, no encontrarás tu gusto exigiendo alimentos no naturales o insalubres. El leñador, que ha movido su hacha continuamente desde las siete de la mañana hasta el mediodía, no viene clamando por bollos de crema

y golosinas; quiere carne de cerdo y frijoles, o bistec de res y papas, o pan de maíz y repollo; pide los sólidos simples. Ofrézcale unas nueces y un plato de lechuga, y se encontrará con un enorme desprecio; esas cosas no son alimentos naturales para un trabajador. Y si no son alimentos naturales para un obrero, 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 en un banquero, en un hombre, en una mujer o en un niño.

Es un error suponer que los alimentos deben ser seleccionados con ansioso cuidado para adaptarse a la vocación de la persona que come. No es cierto que el leñador requiera alimentos "pesados" o "sólidos" y el contable alimentos "ligeros". Si usted es un contable, o cualquier otro trabajador cerebral, y no come hasta que tenga un hambre GANADA, querrá exactamente los mismos alimentos que quiere el leñador. Tu cuerpo está hecho exactamente de los mismos elementos que el del leñador, y requiere los mismos materiales para la construcción de células; ¿por qué, entonces, alimentarlo con jamón y huevos y pan de maíz y a ti con galletas y tostadas? Es cierto que la mayor parte de sus desechos son de músculo, mientras que la mayor parte de los tuyos son de tejido cerebral y nervioso; pero también es cierto que la dieta del leñador contiene todos los requisitos para la construcción del cerebro y los nervios en proporciones mucho mejores que las que se encuentran en la mayoría de los alimentos "ligeros". Los mejores trabajos cerebrales del mundo se han hecho con la comida de los trabajadores. Los más grandes pensadores del mundo han vivido invariablemente de los alimentos sólidos comunes entre las masas.

Dejemos que el contable espere hasta que tenga un hambre ganada antes de comer; y entonces, si quiere jamón, huevos y pan de maíz,

por supuesto que lo coma; pero que recuerde que no necesita ni la vigésima parte de la cantidad necesaria para el leñador. No es el consumo de alimentos "abundantes" lo que provoca la indigestión del trabajador cerebral; es el consumo de la cantidad que necesitaría un trabajador muscular. La indigestión nunca es causada por comer para satisfacer el hambre; siempre es causada por comer para gratificar el apetito. Si coméis de la manera prescrita en el próximo capítulo, vuestro gusto se volverá pronto tan natural que nunca querréis nada que no podáis comer impunemente; y podréis dejar de lado para siempre toda la ansiosa cuestión de qué comer, y comer simplemente lo que queráis. De hecho, esa es la única manera de hacerlo si no quieres pensar en nada más que en la salud; porque no puedes pensar en la salud mientras estés en continua duda e incertidumbre sobre si estás recibiendo las facturas correctas.

"No penséis en lo que vais a comer", dijo Jesús, y habló con sabiduría. Los alimentos que se encuentran en la mesa de cualquier familia ordinaria de la clase media o de la clase trabajadora nutrirán tu cuerpo perfectamente si comes en los momentos adecuados y de la manera correcta. Si quieres carne, cómela; y si no la quieres, no la comas, y no supongas que debes encontrar algún sustituto especial para ella. Se puede vivir perfectamente con lo que queda en cualquier mesa después de retirar la carne.

No es necesario preocuparse por una dieta "variada" para obtener todos los elementos necesarios. Los chinos y los hindúes construyen cuerpos muy buenos y cerebros excelentes con una dieta poco variada, en la que el arroz constituye casi la totalidad. Los escoceses son física y mentalmente fuertes con pasteles de avena; y el irlandés es fornido de cuerpo y brillante de mente con patatas y cerdo. La baya de trigo contiene prácticamente todo lo

necesario para la construcción del cerebro y del cuerpo; y un hombre puede vivir muy bien con una monodieta de alubias blancas.

Formaos un concepto de salud perfecta para vosotros mismos, y no tengáis ningún pensamiento que no sea un pensamiento de salud.

No comáis nunca hasta que tengáis un HAMBRE GANADO. Recordad que no os hará el menor daño pasar hambre durante un corto periodo de tiempo; pero seguramente os hará daño comer cuando no tengáis hambre.

No pienses lo más mínimo en lo que debes o no debes comer; simplemente come lo que te pongan delante, seleccionando lo que más te guste. En otras palabras, come lo que quieras. Esto se puede hacer con resultados perfectos si se come de la manera correcta; y cómo hacerlo se explicará en el próximo capítulo.

# CAPÍTULO XI

## Cómo comer

Es un hecho comprobado que el hombre mastica naturalmente sus alimentos. Los pocos fadistas que sostienen que debemos atornillar nuestro alimento, a la manera del perro y de otros animales inferiores, ya no pueden ser escuchados; sabemos que debemos masticar nuestra comida. Y si es natural que mastiquemos nuestra comida, cuanto más a fondo la mastiquemos más completamente natural debe ser el proceso. Si masticamos cada bocado hasta convertirlo en líquido, no tenemos que preocuparnos lo más mínimo por lo que vamos a comer, ya que podemos obtener suficiente alimento de cualquier comida ordinaria.

Que esta masticación sea o no una tarea fastidiosa y laboriosa o un proceso muy agradable, depende de la actitud mental con la que lleguéis a la mesa.

Si tu mente y tu actitud están en otras cosas, o si estás ansioso o preocupado por los negocios o los asuntos domésticos, te resultará casi imposible comer sin atornillar más o menos la comida. Debes aprender a vivir tan científicamente que no tengas que preocuparte por los negocios o los asuntos domésticos; esto lo puedes hacer, y también puedes aprender a dar toda tu atención al acto de comer mientras estás en la mesa.

Cuando comas, hazlo con el único propósito de obtener todo el placer que puedas de esa comida; desecha todo lo demás de tu mente, y no dejes que nada te quite la atención de la comida y su sabor hasta que hayas terminado. Ten una alegre confianza, porque si sigues estas instrucciones puedes SABER que la comida que comes es exactamente la correcta, y que te "sentará" a la perfección.

Siéntese a la mesa con alegre confianza, y tome una porción moderada de la comida; tome lo que le parezca más deseable. No elijas una comida porque creas que será buena para ti; elige lo que te sepa bien. Si quieres ponerte bien y mantenerte bien, debes abandonar la idea de hacer las cosas porque son buenas para tu salud, y hacerlas porque quieres hacerlas. Selecciona la comida que más te apetezca; da gracias a Dios por haber aprendido a comerla de tal manera que la digestión sea perfecta; y toma un bocado moderado de ella.

No fijes tu atención en el acto de masticar; fíjala en el GUSTO de la comida; y saboréala y disfrútala hasta que se reduzca a un estado líquido y pase por tu garganta mediante la deglución involuntaria. No importa el tiempo que tarde, no pienses en el tiempo. Piensa en el sabor. No permitas que tus ojos vaguen por la mesa, especulando sobre lo que vas a comer a continuación; no te preocupes por miedo a que no haya suficiente, y a que no tengas tu parte de todo. No anticipes el sabor de lo siguiente; mantén tu mente centrada en el sabor de lo que tienes en la boca. Y eso es todo.

Comer de forma científica y saludable es un proceso delicioso después de haber aprendido a hacerlo, y después de haber superado el viejo y mal hábito de engullir la comida sin masticar. Es mejor no tener demasiada conversación mientras se come; hay que ser alegre, pero no hablador; hay que hablar después.

En la mayoría de los casos, se requiere cierto uso de la voluntad para formar el hábito de comer correctamente. El hábito de atornillarse es antinatural, y es sin duda el resultado del miedo. El miedo a que nos roben la comida; el miedo a no obtener nuestra parte de las cosas buenas; el miedo a perder un tiempo precioso, son las causas de la prisa. Luego está la anticipación de los manjares que vendrán para el postre, y el consiguiente deseo de llegar a ellos lo más rápido posible; y está la abstracción mental, o el pensar en otros asuntos mientras se come. Todo esto debe ser superado.

Cuando veas que tu mente está divagando, detente; piensa por un momento en la comida y en lo bien que sabe; en la perfecta digestión y asimilación que va a seguir a la comida, y comienza de nuevo. Comience una y otra vez, aunque deba hacerlo veinte veces en el curso de una sola comida; y una y otra vez, aunque deba hacerlo en cada comida durante semanas y meses. Es perfectamente cierto que usted PUEDE formar el "hábito Fletcher" si persevera; y cuando lo haya formado, experimentará un placer saludable que nunca ha conocido.

Este es un punto vital, y no debo dejarlo hasta que lo haya grabado a fondo en su mente. Dados los materiales adecuados, perfectamente preparados, el Principio de la Salud te construirá

positivamente un cuerpo perfectamente sano; y no puedes preparar los materiales perfectamente de ninguna otra manera que la que estoy describiendo. Si queréis tener una salud perfecta, DEBÉIS comer de esta manera; podéis hacerlo, y hacerlo es sólo cuestión de un poco de perseverancia. ¿De qué te sirve hablar de control mental si no te gobiernas a ti mismo en algo tan sencillo como dejar de atornillar la comida? ¿De qué sirve hablar de concentración si no puedes mantener tu mente en el acto de comer durante un espacio tan corto como quince o veinte minutos, especialmente con todos los placeres del gusto para ayudarte? Continúa y conquista. En unas pocas semanas, o meses, según sea el caso, encontraréis que el hábito de comer científicamente se ha fijado; y pronto estaréis en una condición tan espléndida, mental y físicamente, que nada os inducirá a volver a la vieja y mala manera.

Hemos visto que si el hombre piensa sólo en pensamientos de salud perfecta, sus funciones internas se realizarán de manera saludable; y hemos visto que para pensar en pensamientos de salud, el hombre debe realizar las funciones voluntarias de manera saludable. La más importante de las funciones voluntarias es la de comer; y no vemos, hasta ahora, ninguna dificultad especial para comer de manera perfectamente sana. Resumiré aquí las instrucciones sobre cuándo comer, qué comer y cómo comer, con las razones para ello

NUNCA comáis hasta que tengáis un hambre GANADA, no importa el tiempo que paséis sin comer. Esto se basa en el hecho de que siempre que se necesita comida en el sistema, si hay poder para digerirla, la mente subconsciente anuncia la necesidad mediante la sensación de hambre. Aprenda a distinguir entre el hambre genuina y las sensaciones de roer y anhelar causadas por el apetito no natural. El hambre nunca es una sensación desagradable,

acompañada de debilidad, desmayo o sensación de roer el estómago; es un deseo agradable y anticipado de comer, y se siente sobre todo en la boca y la garganta. No se produce a determinadas horas o a intervalos establecidos; sólo se produce cuando la mente subconsciente está preparada para recibir, digerir y asimilar los alimentos.

Coma los alimentos que desee, haciendo su selección de los alimentos básicos de uso general en la zona en la que vive. La Inteligencia Suprema ha guiado al hombre en la selección de estos alimentos, y son los adecuados para todos. Me refiero, por supuesto, a los alimentos que se toman para satisfacer el hambre, no a los que han sido ideados meramente para gratificar el apetito o el gusto pervertido. El instinto que ha guiado a las masas de hombres a hacer uso de los grandes alimentos básicos para satisfacer su hambre es divino. Dios no se ha equivocado; si comes estos alimentos no te equivocarás.

Come tu comida con alegre confianza, y obtén todo el placer que se puede obtener del sabor de cada bocado. Mastica cada bocado hasta hacerlo líquido, manteniendo tu atención fija en el disfrute del proceso. Esta es la única manera de comer de una manera perfectamente completa y exitosa; y cuando algo se hace de una manera completamente exitosa, el resultado general no puede ser un fracaso. En la consecución de la salud, la ley es la misma que en la consecución de la riqueza; si haces que cada acto sea un éxito en sí mismo, la suma de todos tus actos debe ser un éxito. Cuando se come en la actitud mental que he descrito, y de la manera que he descrito, no se puede añadir nada al proceso; se hace de manera perfecta, y se hace con éxito. Y si se come con éxito, se inicia con éxito la digestión, la asimilación y la construcción de un

cuerpo sano. A continuación abordamos la cuestión de la cantidad de alimentos necesarios.

# CAPÍTULO XII

## El hambre y el apetito

Es muy fácil encontrar la respuesta correcta a la pregunta: ¿Cuánto debo comer? No hay que comer nunca hasta que se tenga hambre ganada, y hay que dejar de comer en el momento en que se empiece a sentir que el hambre disminuye. Nunca te atiborres; nunca comas hasta la saciedad. Cuando comience a sentir que su hambre está satisfecha, sepa que tiene suficiente; porque hasta que no tenga suficiente, seguirá sintiendo la sensación de hambre. Si coméis como se indica en el último capítulo, es probable que empecéis a sentirnos satisfechos antes de haber tomado la mitad de la cantidad habitual; pero, de todos modos, deteneos ahí. No importa lo deliciosamente atractivo que sea el postre, o lo tentador que sea el pastel o el pudín, no comáis ni un bocado de él si veis que vuestra hambre se ha calmado en lo más mínimo con los otros alimentos que habéis tomado.

Cualquier cosa que comas después de que tu hambre comience a disminuir se toma para gratificar el gusto y el apetito, no el hambre, y no es requerido por la naturaleza en absoluto. Por lo tanto, es un exceso; mero libertinaje, y no puede dejar de hacer daño.

Este es un punto que deberá vigilar con buen criterio, porque el hábito de comer puramente para la gratificación sensual está muy arraigado en la mayoría de nosotros. El "postre" habitual de alimentos dulces y tentadores se prepara únicamente con el fin de

inducir a la gente a comer después de haber satisfecho el hambre; y todos los efectos son malos. No es que la tarta y el pastel sean alimentos insanos; suelen ser perfectamente sanos si se comen para satisfacer el hambre, y NO para gratificar el apetito. Si quieres pastel, torta, pasteles o pudines, es mejor comenzar la comida con ellos, y terminar con los alimentos más simples y menos sabrosos. Sin embargo, descubrirás que si comes como se indica en los capítulos anteriores, la comida más sencilla pronto te sabrá a gloria; porque tu sentido del gusto, como todos tus otros sentidos, se agudizará tanto con la mejora general de tu condición que encontrarás nuevos placeres en las cosas comunes. Ningún glotón ha disfrutado nunca de una comida como el hombre que come sólo por hambre, que aprovecha al máximo cada bocado y que se detiene en el instante en que siente que se le quita el hambre. El primer indicio de que el hambre está disminuyendo es la señal de la mente subconsciente de que es el momento de dejarlo.

La persona promedio que adopta este plan de vida se sorprenderá enormemente al saber cuán poca comida se requiere realmente para mantener el cuerpo en perfectas condiciones. La cantidad depende del trabajo, de la cantidad de ejercicio muscular que se realice y de la medida en que la persona esté expuesta al frío. El leñador que va al bosque en invierno y mueve su hacha todo el día puede comer dos veces; pero el trabajador cerebral que se sienta todo el día en una silla, en una habitación cálida, no necesita ni un tercio y a menudo ni una décima parte. La mayoría de los leñadores comen dos o tres veces más, y la mayoría de los trabajadores cerebrales de tres a diez veces más de lo que la naturaleza exige; y la eliminación de esta enorme cantidad de basura excedente de sus sistemas es un impuesto sobre el poder vital que con el tiempo agota su energía y los deja como presa fácil de las llamadas enfermedades. Disfruta todo lo posible del sabor de tu comida, pero nunca comas nada simplemente porque sabe bien; y en el instante en que sientas que tu hambre es menos aguda, deja de comer.

Si reflexionáis por un momento, veréis que no hay otra manera de resolver estas cuestiones alimentarias que adoptando el plan que aquí se presenta. En cuanto al momento adecuado para comer, no hay otra manera de decidirlo que decir que debes comer siempre que tengas un HAMBRE GANADO. Es una proposición evidente que ese es el momento adecuado para comer, y que cualquier otro es un momento equivocado para comer. En cuanto a lo que hay que comer, la Sabiduría Eterna ha decidido que las masas de hombres coman los productos básicos de las zonas en las que viven. Los alimentos básicos de tu zona particular son los alimentos adecuados para ti; y la Sabiduría Eterna, trabajando en y a través de las mentes de las masas de hombres, les ha enseñado la mejor manera de preparar estos alimentos cocinándolos y de otra manera. Y en cuanto a la forma de comer, sabéis que debéis masticar los alimentos; y si hay que masticarlos, la razón nos dice que cuanto más minuciosa y perfecta sea la operación, mejor.

Repito que el éxito en cualquier cosa se consigue haciendo que cada acto por separado sea un éxito en sí mismo. Si haces que cada acción, por pequeña y sin importancia que sea, sea una acción completamente exitosa, tu trabajo diario en su conjunto no puede resultar en un fracaso. Si haces que las acciones de cada día sean exitosas, la suma total de tu vida no puede ser un fracaso. Un gran éxito es el resultado de hacer un gran número de pequeñas cosas, y hacer cada una de ellas de manera perfectamente exitosa. Si cada pensamiento es un pensamiento saludable, y si cada acción de tu vida se realiza de manera saludable, pronto alcanzarás la salud perfecta. Es imposible idear una forma en la que puedas realizar el acto de comer con más éxito, y de una manera más acorde con las leyes de la vida, que masticando cada bocado hasta convertirlo en líquido, disfrutando plenamente del sabor, y

manteniendo una alegre confianza todo el tiempo. No se puede añadir nada para hacer el proceso más exitoso; mientras que si se resta algo, el proceso no será completamente saludable.

En cuanto a la cantidad de comida, verá también que no puede haber otra guía tan natural, tan segura y tan fiable como la que he prescrito: dejar de comer en el instante en que sienta que su hambre empieza a disminuir. Se puede confiar implícitamente en la mente subconsciente para que nos informe de cuándo se necesita comida; y se puede confiar también implícitamente para que nos informe de cuándo se ha satisfecho la necesidad. Si TODOS los alimentos se consumen por hambre, y NINGÚN alimento se toma meramente para gratificar el gusto, nunca se comerá demasiado; y si se come siempre que se tenga un hambre GANADA, siempre se comerá lo suficiente. Leyendo atentamente el resumen del capítulo siguiente, se verá que los requisitos para comer de forma perfectamente sana son realmente muy pocos y sencillos.

El asunto de beber de forma natural puede ser descartado aquí con muy pocas palabras. Si queréis ser exacta y rígidamente científicos, no bebáis más que agua; bebed sólo cuando tengáis sed; bebed siempre que tengáis sed, y dejad de hacerlo en cuanto sintáis que vuestra sed empieza a ceder. Pero si vives correctamente en cuanto a la alimentación, no será necesario practicar el ascetismo o una gran abnegación en cuanto a la bebida. Puedes tomar de vez en cuando una taza de café flojo sin que te haga daño; puedes, en una medida razonable, seguir las costumbres de los que te rodean. No adquieras el hábito de la fuente de soda; no bebas simplemente para hacerle cosquillas a tu paladar con líquidos dulces; asegúrate de tomar un trago de agua cada vez que sientas sed. Nunca seáis demasiado perezosos, indiferentes o demasiado ocupados para tomar un trago de agua cuando sintáis la menor sed; si obedecéis

esta regla, tendréis poca inclinación a tomar bebidas extrañas y antinaturales. Bebe sólo para satisfacer la sed; bebe siempre que sientas sed; y deja de beber tan pronto como sientas que la sed disminuye. Esa es la manera perfectamente sana de suministrar al cuerpo el material líquido necesario para sus procesos internos.

# CAPÍTULO XIII

## En pocas palabras

Existe una Vida Cósmica que impregna, penetra y llena los intersticios del universo, estando en y a través de todas las cosas. Esta Vida no es simplemente una vibración, o una forma de energía; es una Sustancia Viva. Todas las cosas están hechas de ella; es el 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 la Sustancia Original, y puede pensar pensamientos originales; y dentro de sí mismo, los pensamientos del hombre tienen un poder controlador o formativo. El pensamiento de una condición produce esa condición; el pensamiento de un movimiento instituye ese movimiento. Mientras el hombre piense en las condiciones y los movimientos de la enfermedad, las condiciones y los movimientos de la enfermedad existirán en él. Si el hombre sólo piensa en la salud perfecta, el Principio de Salud dentro de él mantendrá las condiciones normales.

Para estar bien, el hombre debe formarse una concepción de la salud perfecta, y mantener pensamientos armoniosos con esa concepción en lo que respecta a sí mismo y a todas las cosas. Debe pensar sólo en condiciones y funcionamiento saludables; no debe permitir que un pensamiento de condiciones o funcionamiento insalubres o anormales se albergue en su mente en ningún momento.

Para pensar sólo en condiciones y funcionamiento sanos, el hombre debe realizar los actos voluntarios de la vida de forma perfectamente sana. No puede pensar en la salud perfecta mientras sepa que está viviendo de manera equivocada o insalubre; o incluso mientras tenga dudas sobre si está viviendo de manera saludable o no. El hombre no puede tener pensamientos de salud perfecta mientras sus funciones voluntarias se realicen de la manera de quien está enfermo. Las funciones voluntarias de la vida son comer, beber, respirar y dormir. Cuando el hombre piensa sólo en condiciones y funcionamiento saludables, y realiza estas funciones externas de una manera perfectamente saludable, debe tener una salud perfecta.

Al comer, el hombre debe aprender a guiarse por su hambre. Debe distinguir entre el hambre y el apetito, y entre el hambre y las ansias de la costumbre; NUNCA debe comer si no siente un HAMBRE GANADO. Debe aprender que el hambre genuina nunca está presente después del sueño natural, y que la demanda de una comida matutina es puramente una cuestión de hábito y apetito; y no debe comenzar su día comiendo en violación de la ley natural. Debe esperar hasta que tenga un Hambre Ganado, lo que, en la mayoría de los casos, hará que su primera comida llegue alrededor de la hora del mediodía. No importa cuál sea su condición,

vocación o circunstancias, debe tener como norma no comer hasta que tenga un HAMBRE GANADO; y puede recordar que es mucho mejor ayunar durante varias horas después de haber tenido hambre que comer antes de empezar a sentirla. No le hará daño pasar hambre durante unas horas, aunque esté trabajando mucho; pero sí le hará daño llenarse el estómago cuando no tiene hambre, esté trabajando o no. Si no coméis nunca hasta que tengáis un hambre ganada, podéis estar seguros de que, en lo que se refiere al momento de comer, estáis procediendo de una manera perfectamente sana. Esta es una proposición evidente.

En cuanto a lo que ha de comer, el hombre debe guiarse por esa Inteligencia que ha dispuesto que los habitantes de cualquier porción de la superficie terrestre deban vivir de los productos básicos de la zona que habitan. Tened fe en Dios, y no hagáis caso de la "ciencia de los alimentos" de todo tipo. No prestes la menor atención a las controversias sobre los méritos relativos de los alimentos cocidos y crudos; de las verduras y las carnes; o sobre tu necesidad de carbohidratos y proteínas. Comed sólo cuando tengáis un hambre ganada, y entonces tomad los alimentos comunes de las masas de la zona en la que vivís, y tened perfecta confianza en que los resultados serán buenos. Lo serán. No busques lujos, ni cosas importadas o arregladas para tentar el gusto; límitate a los sólidos simples; y cuando éstos no "sepan bien", ayuna hasta que lo hagan. No busquéis alimentos "ligeros", de fácil digestión o "sanos"; comed lo que comen los campesinos y los obreros. Entonces estarás funcionando de una manera perfectamente saludable, en lo que respecta a lo que se debe comer. Repito, si no tenéis hambre o gusto por los alimentos sencillos, no comáis en absoluto; esperad a que llegue el hambre. No comáis hasta que la comida más sencilla os sepa bien; y entonces empezad la comida con lo que más os guste.

Para decidir cómo comer, el hombre debe guiarse por la razón. Podemos ver que los estados anormales de prisa y preocupación producidos por el pensamiento erróneo sobre los negocios y cosas similares nos han llevado a formar el hábito de comer demasiado rápido, y masticar muy poco. La razón nos dice que los alimentos deben ser masticados, y que cuanto más a fondo se mastiquen, mejor se preparan para la química de la digestión. Además, podemos ver que el hombre que come lentamente y mastica su comida hasta hacerla líquida, manteniendo su mente en el proceso y prestándole toda su atención, disfrutará más del placer del sabor que aquel que atornilla su comida con su mente en otra cosa. Para comer de una manera perfectamente sana, el hombre debe concentrar su atención en el acto, con alegre disfrute y confianza; debe saborear su comida, y debe reducir cada bocado a un líquido antes de tragarlo. Las instrucciones anteriores, si se siguen, hacen que la función de comer sea completamente perfecta; no se puede añadir nada en cuanto a qué, cuándo y cómo.

En cuanto a la cantidad de comida, el hombre debe guiarse por la misma inteligencia interior, o Principio de Salud, que le indica cuándo quiere comer. Debe dejar de comer en el momento en que siente que el hambre disminuye; no debe comer más allá de este punto para gratificar el gusto. Si deja de comer en el instante en que cesa la demanda interna de alimento, nunca comerá en exceso; y la función de suministrar alimento al cuerpo se realizará de manera perfectamente saludable.

El asunto de comer naturalmente es muy sencillo; no hay nada en todo lo anterior que no pueda ser fácilmente practicado por cualquiera. Este método, puesto en práctica, resultará infaliblemente en una digestión y asimilación perfectas; y toda la

ansiedad y el pensamiento cuidadoso concerniente al asunto puede ser abandonado inmediatamente de la mente. Siempre que se tenga un hambre ganada, se come con agradecimiento lo que se pone delante de uno, masticando cada bocado hasta dejarlo líquido, y parando cuando se siente que se le quita el filo al hambre.

La importancia de la actitud mental es suficiente para justificar una palabra adicional. Mientras comes, como en todos los demás momentos, piensa sólo en condiciones saludables y en un funcionamiento normal. Disfruta de lo que comes; si mantienes una conversación en la mesa, habla de la bondad de la comida y del placer que te está dando. Nunca menciones que no te gusta esto o aquello; habla sólo de las cosas que te gustan. Nunca discutas sobre la salubridad o insalubridad de los alimentos; nunca menciones o pienses en lo insalubre. Si hay algo en la mesa que no te interese, pásalo en silencio o con una palabra de elogio; nunca critiques u objeciones a nada. Come con alegría y con sencillez de corazón, alabando a Dios y dando gracias. Que tu consigna sea la perseverancia; cada vez que caigas en la vieja costumbre de comer apresuradamente, o de pensar y hablar mal, recórrete y vuelve a empezar.

Es de vital importancia para ti que seas una persona autocontrolada y autodirigida; y no puedes esperar llegar a serlo a menos que puedas dominarte en un asunto tan simple y fundamental como la manera y el método de comer. Si no puedes controlarte en esto, no podrás controlarte en nada que valga la pena. Por otra parte, si usted lleva a cabo las instrucciones anteriores, puede descansar en la seguridad de que en lo que se refiere a pensar y comer correctamente, usted está viviendo de una manera perfectamente científica; y también puede estar seguro de que si usted practica lo

que se prescribe en los capítulos siguientes, rápidamente construirá su cuerpo en una condición de perfecta salud.

# CAPÍTULO XIV

## La respiración

La función de la respiración es vital, y concierne inmediatamente a la continuación de la vida. Podemos vivir muchas horas sin dormir, y muchos días sin comer ni beber, pero sólo unos minutos sin respirar. El acto de respirar es involuntario, pero la manera de hacerlo y la provisión de las condiciones apropiadas para su desempeño saludable, entran en el ámbito de la volición. El hombre continuará respirando involuntariamente, pero puede determinar voluntariamente lo que debe respirar, y la profundidad y profundidad con que debe hacerlo; y puede, por su propia voluntad, mantener el mecanismo físico en condiciones para el perfecto desempeño de la función.

Es esencial, si se desea respirar de forma perfectamente saludable, que la maquinaria física utilizada en el acto se mantenga en buenas condiciones. Hay que mantener la columna vertebral moderadamente recta, y los músculos del pecho deben ser flexibles y libres en su acción. No se puede respirar de forma correcta si los hombros están muy encorvados hacia delante y el pecho hueco y rígido. Estar sentado o de pie en el trabajo en una posición ligeramente encorvada tiende a producir un tórax hueco; lo mismo ocurre con el levantamiento de pesos pesados, o de pesos ligeros.

La tendencia del trabajo, de casi todos los tipos, es tirar de los hombros hacia adelante, curvar la columna vertebral y aplanar el

pecho; y si el pecho está muy aplanado, la respiración completa y profunda se hace imposible, y la salud perfecta está fuera de cuestión.

Se han ideado varios ejercicios gimnásticos para contrarrestar el efecto de la inclinación mientras se trabaja; como colgarse con las manos de un columpio o una barra de trapecio, o sentarse en una silla con los pies debajo de algún mueble pesado e inclinarse hacia atrás hasta que la cabeza toque el suelo, etc. Todo esto es bastante bueno a su manera, pero muy poca gente los seguirá durante el tiempo suficiente y con la regularidad necesaria para lograr una ganancia real en el físico. La realización de "ejercicios de salud" de cualquier tipo es onerosa e innecesaria; hay una forma más natural, más simple y mucho mejor.

Esta mejor manera es mantenerse erguido y respirar profundamente. Deja que tu concepción mental de ti mismo sea que eres una persona perfectamente recta, y siempre que el asunto venga a tu mente, asegúrate de expandir instantáneamente tu pecho, echar tus hombros hacia atrás y "enderezarte". Siempre que hagas esto, inspira lentamente hasta llenar tus pulmones al máximo de su capacidad; "mete" todo el aire que puedas; y mientras lo mantienes por un instante en los pulmones, echa los hombros aún más atrás, y estira el pecho; al mismo tiempo trata de tirar la columna vertebral hacia adelante entre los hombros. A continuación, deje salir el aire con facilidad.

Este es un gran ejercicio para mantener el pecho lleno, flexible y en buenas condiciones. Enderezarse; llenar los pulmones por completo; estirar el pecho y enderezar la columna vertebral, y

exhalar con facilidad. Y este ejercicio debes repetirlo, en temporada y fuera de temporada, en todo momento y en todo lugar, hasta que formes el hábito de hacerlo; puedes hacerlo fácilmente. Siempre que salgas al aire fresco y puro, RESPIRA. Cuando estés en el trabajo y pienses en ti mismo y en tu posición, RESPIRA. Cuando estés en compañía, y te acuerdes del asunto, RESPIRA. Cuando estés despierto en la noche, RESPIRA. No importa dónde estés o qué estés haciendo, siempre que la idea venga a tu mente, endereza y RESPIRA. Si caminas hacia y desde tu trabajo, haz el ejercicio durante todo el camino; pronto se convertirá en un placer para ti; lo mantendrás, no por el bien de la salud, sino como una cuestión de placer.

No lo consideres un "ejercicio de salud"; nunca hagas ejercicios de salud, ni hagas gimnasia para ponerte bien. Hacerlo es reconocer la enfermedad como un hecho presente o como una posibilidad, que es precisamente lo que no debes hacer. Las personas que siempre están haciendo ejercicios para su salud siempre están pensando en estar enfermas. Debería ser una cuestión de orgullo para ti mantener tu columna vertebral recta y fuerte; tanto como lo es mantener tu cara limpia. Mantén tu columna vertebral recta y tu pecho lleno y flexible por la misma razón que mantienes tus manos limpias y tus uñas arregladas; porque es descuidado hacer lo contrario. Hazlo sin pensar en la enfermedad, presente o posible. O bien debes estar torcido y antiestético, o bien debes estar recto; y si estás recto, tu respiración se cuidará sola. En un próximo capítulo se volverá a hablar de los ejercicios de salud.

Sin embargo, es esencial que respires AIRE. Parece ser la intención de la naturaleza que los pulmones reciban aire que contenga su porcentaje regular de oxígeno, y que no esté muy contaminado por otros gases, o por suciedad de cualquier tipo. No te permitas

pensar que estás obligado a vivir o trabajar donde el aire no es apto para respirar. Si su casa no puede estar bien ventilada, múdese; y si está empleado donde el aire es malo, consiga otro trabajo; puede hacerlo, practicando los métodos dados en el volumen anterior de esta serie: "LA CIENCIA DE OBTENER RICO". Si nadie consintiera trabajar en un aire malo, los empleadores se encargarían rápidamente de que todas las salas de trabajo estuvieran debidamente ventiladas. El peor aire es aquel del que se ha agotado el oxígeno al respirar; como el de las iglesias y los teatros, donde se congregan multitudes y la salida y el suministro de aire son deficientes. A continuación, el aire que contiene otros gases además del oxígeno y el hidrógeno, como el gas de las alcantarillas y los efluvios de las cosas en descomposición. El aire fuertemente cargado de polvo o partículas de materia orgánica puede soportarse mejor que cualquiera de estos. Las pequeñas partículas de materia orgánica que no son alimentos son generalmente expulsadas de los pulmones; pero los gases van a la sangre.

Hablo con prudencia cuando digo "que no sean alimentos". El aire es en gran medida un alimento. Es lo más vivo que llevamos al cuerpo. Cada respiración lleva millones de microbios, muchos de los cuales son asimilados. Los olores de la tierra, de la hierba, del árbol, de la flor, de la planta y de los alimentos cocinados son alimentos en sí mismos; son partículas diminutas de las sustancias de las que proceden, y a menudo están tan atenuadas que pasan directamente de los pulmones a la sangre, y son asimiladas sin digestión. Y la atmósfera está impregnada de la Única Sustancia Original, que es la vida misma. Reconoce conscientemente esto cada vez que pienses en tu respiración, y piensa que estás respirando la vida; realmente lo estás haciendo, y el reconocimiento consciente ayuda al proceso. Procura no respirar aire que contenga gases venenosos, y no volver a respirar el aire que ha sido utilizado por ti o por otros.

Eso es todo lo que hay que hacer para respirar correctamente. Mantén la columna vertebral recta y el pecho flexible, y respira aire puro, reconociendo con agradecimiento el hecho de que respiras la Vida Eterna. Eso no es difícil; y más allá de estas cosas, piensa poco en tu respiración, excepto para agradecer a Dios que hayas aprendido a hacerlo perfectamente.

# CAPÍTULO XV

## El sueño

La fuerza vital se renueva en el sueño. Todo ser viviente duerme; los hombres, los animales, los reptiles, los peces y los insectos duermen, y hasta las plantas tienen períodos regulares de sueño. Y esto se debe a que es en el sueño donde entramos en tal contacto con el Principio de la Vida en la naturaleza que nuestra propia vida puede ser renovada. Es en el sueño que el cerebro del hombre se recarga de energía vital, y el Principio de la Salud dentro de él recibe nuevas fuerzas. Es, pues, de primera importancia que durmamos de manera natural, normal y perfectamente sana.

Estudiando el sueño, observamos que la respiración es mucho más profunda, y más forzada y rítmica que en el estado de vigilia. Se inspira mucho más aire cuando se duerme que cuando se está despierto, y esto nos dice que el Principio de Salud requiere grandes cantidades de algún elemento en la atmósfera para el proceso de renovación. Si quieres rodear el sueño de condiciones naturales, entonces, el primer paso es ver que tienes un suministro ilimitado de aire fresco y puro para respirar. Los médicos han descubierto que dormir en el aire puro del exterior es muy eficaz en el tratamiento de los problemas pulmonares; y, en conexión con la forma de vivir y pensar prescrita en este libro, encontraréis que es igual de eficaz para curar cualquier otro tipo de problema. No toméis ninguna medida a medias en este asunto de asegurar el aire puro mientras dormís. Ventilad bien vuestro dormitorio; tan bien que será prácticamente lo mismo que dormir al aire libre. Tenga una puerta o ventana abierta de par en par; tenga una abierta en cada

lado de la habitación, si es posible. Si no puede tener una buena corriente de aire a través de la habitación, acerque la cabecera de su cama a la ventana abierta, para que el aire del exterior pueda llegar completamente a su cara. Por muy frío o desagradable que sea el tiempo, ten una ventana abierta, y abierta de par en par; e intenta que circule aire puro por la habitación. Amontona la ropa de cama, si es necesario, para mantenerte caliente; pero ten un suministro ilimitado de aire fresco del exterior. Este es el primer gran requisito para un sueño saludable.

El cerebro y los centros nerviosos no pueden vitalizarse completamente si dormís en aire "muerto" o estancado; debéis tener la atmósfera viva, vital con el Principio de Vida de la naturaleza. Repito, no hagáis ningún compromiso en este asunto; ventilad completamente vuestro cuarto de dormir, y procurad que haya una circulación de aire exterior a través de él mientras dormís. No estáis durmiendo de una manera perfectamente saludable si cerráis las puertas y las ventanas de vuestra habitación para dormir, ya sea en invierno o en verano. Ten aire fresco. Si estás donde no hay aire fresco, múdate. Si su dormitorio no puede ser ventilado, vaya a otra casa.

Lo siguiente en importancia es la actitud mental con la que te vas a dormir. Es bueno dormir con inteligencia, con propósito, sabiendo para qué lo haces. Acuéstate pensando que el sueño es un vitalizador infalible, y duérmete con una fe confiada en que tus fuerzas serán renovadas; que te despertarás lleno de vitalidad y salud. Poned propósito en vuestro sueño como lo hacéis en vuestra alimentación; prestad al asunto vuestra atención durante unos minutos, mientras vais a descansar. No busques tu sillón con un sentimiento de desánimo o depresión; ve allí con alegría, para que te hagan completo. No olvides el ejercicio de la gratitud al irte a

dormir; antes de cerrar los ojos, da gracias a Dios por haberte mostrado el camino hacia la salud perfecta, y vete a dormir con este pensamiento agradecido en tu mente. Una oración de agradecimiento a la hora de acostarse es algo muy bueno; pone al Principio de Salud dentro de ti en comunicación con su fuente, de la cual debe recibir nuevo poder mientras estás en el silencio de la inconsciencia.

Puedes ver que los requisitos para un sueño perfectamente saludable no son difíciles. En primer lugar, procurar respirar aire puro del exterior mientras se duerme; y, en segundo lugar, poner el Interior en contacto con la Sustancia Viva mediante unos minutos de meditación agradecida al acostarse. Observa estos requisitos, vete a dormir con un estado de ánimo agradecido y confiado, y todo irá bien. Si tienes insomnio, no dejes que te preocupe. Mientras estáis despiertos, formad vuestra concepción de la salud; medita con agradecimiento en la vida abundante que es la vuestra, respirad, y sentíos perfectamente seguros de que dormiréis a su debido tiempo; y lo haréis. El insomnio, como cualquier otra dolencia, debe ceder ante el Principio de Salud despertado a la plena actividad constructiva por el curso de pensamiento y acción aquí descrito.

El lector comprenderá ahora que no es en absoluto pesado o desagradable realizar las funciones voluntarias de la vida de una manera perfectamente sana. La manera perfectamente sana es la más fácil, la más simple, la más natural y la más agradable. El cultivo de la salud no es una obra de arte, dificultad o trabajo extenuante. Sólo hay que dejar de lado las observancias artificiales de todo tipo, y comer, beber, respirar y dormir de la manera más natural y deliciosa; y si se hace esto, pensando en la salud y sólo en la salud, se estará ciertamente bien.



# **CAPÍTULO XVI**

## **INSTRUCCIONES**

### **COMPLEMENTARIAS**

Para formarse una concepción de la salud, es necesario pensar en la manera en que viviría y trabajaría si estuviera perfectamente bien y muy fuerte; imaginarse a sí mismo haciendo las cosas a la manera de una persona perfectamente bien y muy fuerte, hasta que tenga una concepción bastante buena de lo que sería si estuviera bien. Luego, adopta una actitud mental y física en armonía con esta concepción; y no te apartes de esta actitud. Debes unificar tu pensamiento con la cosa que deseas; y cualquier estado o condición que unifiques contigo en el pensamiento, pronto se unificará contigo en el cuerpo. La manera científica es romper las relaciones con todo lo que no quieres, y entrar en relación con todo lo que quieres. Forma una concepción de la salud perfecta, y relaciónate con esta concepción en palabra, acto y actitud.

Cuida tu discurso; haz que cada palabra armonice con la concepción de la salud perfecta. Nunca te quejes; nunca digas cosas como éstas: "Anoche no dormí bien"; "Me duele el costado"; "Hoy no me siento nada bien", etc. Diga: "Tengo ganas de dormir bien esta noche"; "Veo que avanzo rápidamente", y cosas de significado similar. En lo que se refiere a todo lo que está relacionado con la enfermedad, tu manera es olvidarla; y en lo que se refiere a todo lo que está relacionado con la salud, tu manera es unificarte con ella en el pensamiento y en la palabra.

Esto es todo en pocas palabras: hazte uno con la Salud en pensamiento, palabra y acción; y no te conectes con la enfermedad ni por pensamiento, ni por palabra, ni por acción.

No leas "libros de médicos" o literatura médica, o la literatura de aquellos cuyas teorías entran en conflicto con las aquí expuestas; hacerlo ciertamente socavará tu fe en el Camino de la Vida en el que has entrado, y te hará entrar de nuevo en relaciones mentales con la enfermedad. Este libro le da realmente todo lo que se requiere; no se ha omitido nada esencial, y se ha eliminado prácticamente todo lo superfluo. La Ciencia del Bienestar es una ciencia exacta, como la aritmética; no se puede añadir nada a los principios fundamentales, y si se quita algo de ellos, se producirá un fracaso. Si sigues estrictamente la manera de vivir prescrita en este libro, estarás bien; y ciertamente PUEDES seguir esta manera, tanto en pensamiento como en acción.

Relaciona no sólo a ti mismo, sino en lo posible a todos los demás, en tus pensamientos, con la salud perfecta. No te compadezcas de la gente cuando se queje, o incluso cuando esté enferma y sufra. Convierte sus pensamientos en un canal constructivo si puedes; haz todo lo que puedas para su alivio, pero hazlo con el pensamiento de la salud en tu mente. No permitas que te cuenten sus penas y te cataloguen sus síntomas; desvía la conversación hacia otro tema, o excúsate y vete. Es mejor que te consideren una persona insensible a que te impongan el pensamiento de la enfermedad. Cuando te encuentres en compañía de personas cuya conversación se centra en la enfermedad y asuntos afines, ignora lo que te digan y reza una oración mental de gratitud por tu perfecta salud; y si eso no te permite apartar sus pensamientos, despídete y

vete. No importa lo que piensen o digan; la cortesía no exige que te dejes envenenar por un pensamiento enfermo o pervertido. Cuando tengamos unos cuantos cientos de miles más de pensadores iluminados que no se queden donde la gente se queja y habla de enfermedad, el mundo avanzará rápidamente hacia la salud. Cuando dejas que la gente te hable de enfermedad, les ayudas a aumentar y multiplicar la enfermedad.

¿Qué debo hacer cuando tengo dolor? ¿Puede uno estar en un sufrimiento físico real y seguir pensando sólo en la salud?

Sí. No te resistas al dolor; reconoce que es algo bueno. El dolor es causado por un esfuerzo del Principio de la Salud para superar alguna condición no natural; esto debes saberlo y sentirlo. Cuando tengas un dolor, piensa que se está produciendo un proceso de curación en la parte afectada, y ayuda y coopera mentalmente con él. Ponte en plena armonía mental con el poder que está causando el dolor; ayúdalo; ayúdalo. No dudéis, cuando sea necesario, en utilizar fomentaciones calientes y medios similares para favorecer el buen trabajo que se está realizando. Si el dolor es severo, acuéstese y dedique su mente al trabajo de cooperar tranquila y fácilmente con la fuerza que está trabajando para su bien. Este es el momento de ejercitar la gratitud y la fe; agradece el poder de la salud que está causando el dolor, y ten la certeza de que el dolor cesará tan pronto como el buen trabajo esté hecho. Fija tus pensamientos, con confianza, en el Principio de Salud que está creando tales condiciones dentro de ti que el dolor pronto será innecesario. Os sorprenderéis al descubrir la facilidad con que podéis vencer el dolor; y después de haber vivido durante un tiempo en esta Vía Científica, los dolores y las molestias serán cosas desconocidas para vosotros.

¿Qué haré cuando esté demasiado débil para mi trabajo? ¿Me esforzaré más allá de mis fuerzas, confiando en que Dios me apoye? ¿Seguiré, como el corredor, esperando un "segundo aire"?

No, mejor no. Cuando empieces a vivir de esta manera, probablemente no tendrás una fuerza normal; y pasarás gradualmente de una condición física baja a una más alta. Si te relacionas mentalmente con la salud y la fuerza, y realizas las funciones voluntarias de la vida de una manera perfectamente sana, tu fuerza aumentará de día en día; pero durante un tiempo puedes tener días en los que tu fuerza es insuficiente para el trabajo que te gustaría hacer. En esos momentos, descansa y haz un ejercicio de gratitud. Reconoce el hecho de que tu fuerza está creciendo rápidamente, y siente un profundo agradecimiento al Viviente de quien proviene. Dedica una hora de debilidad a la acción de gracias y al descanso, con plena fe en que la gran fuerza está cerca; y luego levántate y sigue adelante. Mientras descansas, no pienses en tu debilidad actual; piensa en la fuerza que viene.

Nunca, en ningún momento, te permitas pensar que estás cediendo a la debilidad; cuando descansas, como cuando vayas a dormir, fija tu mente en el Principio de la Salud que te está construyendo una fuerza completa.

¿Qué debo hacer con respecto a ese gran problema que asusta a millones de personas cada año: el estreñimiento?

No haga nada. Lea a Horace Fletcher en "The A B Z or Our Own Nutrition", y obtenga toda la fuerza de su explicación del hecho de que cuando usted vive en este plan científico no necesita, y de hecho no puede, tener una evacuación de los intestinos todos los días; y que una operación de una vez en tres días a una vez en dos semanas es bastante para la salud perfecta. Los alimentadores brutos que comen de tres a diez veces más de lo que puede ser utilizado en sus sistemas tienen una gran cantidad de residuos para eliminar; pero si usted vive en la forma que hemos descrito será de otra manera con usted.

Si coméis sólo cuando tengáis un HAMBRE GANADO, y masticáis cada bocado hasta hacerlo líquido, y si dejáis de comer en el momento en que EMPEZÁIS a ser conscientes de una disminución de vuestra hambre, prepararéis tan perfectamente vuestros alimentos para la digestión y la asimilación, que prácticamente todos serán absorbidos por los absorbentes; y quedará poco -casi nada- en los intestinos para ser excretado. Si usted es capaz de desterrar por completo de su memoria todo lo que ha leído en los "libros de médicos" y en los anuncios de medicinas patentadas en relación con el estreñimiento, no necesita pensar más en el asunto. El principio de la salud se encargará de ello.

Pero si su mente se ha llenado de pensamientos de miedo en relación con el estreñimiento, puede ser bueno al principio para usted para lavar de vez en cuando el colon con agua tibia. No hay la menor necesidad de hacerlo, excepto para facilitar el proceso de su emancipación mental del miedo; puede valer la pena por eso. Y tan pronto como veáis que estáis haciendo un buen progreso, y que habéis reducido la cantidad de comida, y estáis comiendo realmente a la manera científica, desechad el estreñimiento de

vuestra mente para siempre; no tenéis nada más que hacer con él. Poned vuestra confianza en ese Principio que está dentro de vosotros y que tiene el poder de daros una salud perfecta; relacionadlo mediante vuestra reverente gratitud con el Principio de la Vida que es Todo Poder, y seguid vuestro camino regocijados.

¿Y el ejercicio?

Todo el mundo es mejor por un poco de uso general de los músculos cada día; y la mejor manera de conseguirlo es participar en alguna forma de juego o diversión. Haz tu ejercicio de forma natural; como recreación, no como una maniobra forzada sólo por la salud. Monta a caballo o en bicicleta; juega al tenis o a los bolos, o lanza una pelota. Ten alguna afición, como la jardinería, a la que puedas dedicar una hora diaria con placer y provecho; hay mil maneras de hacer ejercicio suficiente para mantener tu cuerpo flexible y tu circulación buena, y sin embargo no caer en la rutina de "hacer ejercicio por tu salud". Haz ejercicio por diversión o por beneficio; haz ejercicio porque estás demasiado sano para quedarte quieto, y no porque deseas estar sano, o seguir estándolo.

¿Son necesarios los ayunos prolongados y continuados?

Rara vez, si es que alguna vez lo son. El Principio de Salud no suele requerir veinte, treinta o cuarenta días para estar listo para la acción; en condiciones normales, el hambre llegará en mucho menos tiempo. En la mayoría de los ayunos largos, la razón por la que el hambre no llega antes es porque ha sido inhibida por el

propio paciente. Comienza el ayuno con el TEMOR, si no realmente con la esperanza de que pasen muchos días antes de que llegue el hambre; la literatura que ha leído sobre el tema le ha preparado para esperar un ayuno largo, y está sombríamente decidido a llegar hasta el final, sea el tiempo que sea. Y la mente subconsciente, bajo la influencia de una sugestión poderosa y positiva, suspende el hambre.

Cuando, por cualquier motivo, la naturaleza te quite el hambre, sigue alegremente con tu trabajo habitual, y no comas hasta que ella te la devuelva. No importa si son dos, tres, diez días o más; podéis estar perfectamente seguros de que cuando llegue el momento de comer tendréis hambre; y si estáis alegremente confiados y mantenéis vuestra fe en la salud, no sufriréis ninguna debilidad o malestar causado por la abstinencia. Cuando no tengas hambre, te sentirás más fuerte, más feliz y más cómodo si no comes que si comes; no importa lo largo que sea el ayuno. Y si vive de la manera científica descrita en este libro, nunca tendrá que hacer ayunos largos; rara vez se perderá una comida, y disfrutará de sus comidas más que nunca en su vida. Tened hambre ganada antes de comer; y siempre que tengáis hambre ganada, comed.

# CAPÍTULO XVII

## Resumen de la ciencia del bienestar

La salud es un funcionamiento perfectamente natural, una vida normal. Hay un Principio de Vida en el universo; es la Sustancia Viva, de la que están hechas todas las cosas. Esta Sustancia Viva impregna, penetra y llena los 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 ilustrarlo: Supongamos que un vapor acuoso muy fino y altamente difusible impregna y penetra un bloque de hielo. El hielo está formado por agua viva, y es agua viva en forma; mientras que el vapor es también agua viva, sin forma, impregnando una forma hecha de sí misma. Esta ilustración explicará cómo la Sustancia Viva impregna todas las formas hechas a partir de ella; toda la vida proviene de ella; es toda la vida que existe.

Esta Sustancia Universal es una sustancia pensante, y toma la forma de su pensamiento. El pensamiento de una forma, sostenido por ella, crea la forma; y el pensamiento de un movimiento causa el movimiento. No puede dejar de pensar, y por eso siempre está creando; y debe avanzar hacia una expresión más plena y completa de sí misma. Esto significa hacia una vida más completa y un funcionamiento más perfecto; y eso significa hacia una salud perfecta.

El poder de la sustancia viva debe ejercerse siempre hacia la salud perfecta; es una fuerza en todas las cosas que hace el funcionamiento perfecto.

Todas las cosas están impregnadas de un poder que hace la salud.

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

El hombre es una forma de esta Sustancia Viva, y tiene en su interior un Principio de Salud. Este Principio de Salud, cuando está en plena actividad constructiva, hace que todas las funciones involuntarias del cuerpo del hombre se realicen perfectamente.

El hombre es una sustancia pensante, que impregna un cuerpo visible, y los procesos de su cuerpo están controlados por su pensamiento.

Cuando el hombre piensa sólo en pensamientos de salud perfecta, los procesos internos de su cuerpo serán los de la salud perfecta. El primer paso del hombre hacia la salud perfecta debe ser la formación de una concepción de sí mismo como perfectamente sano, y como haciendo todas las cosas en la forma y manera de una persona perfectamente sana. Una vez formada esta concepción, debe relacionarse con 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 una FE positiva, el hombre hará que el Principio de Salud dentro de él se vuelva constructivamente activo, y sane todas sus enfermedades. Puede recibir un poder adicional del Principio de Vida universal por medio de la fe, y puede adquirir la fe mirando a este Principio de Vida con reverente gratitud por la salud que le da. Si el hombre acepta conscientemente la salud que le da continuamente la Sustancia Vital, y si está debidamente agradecido por ello, desarrollará la fe.

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

La salud es el resultado de pensar y actuar de una determinada manera; y si un hombre enfermo comienza a pensar y actuar de esta manera, el Principio de la Salud que hay en él entrará en actividad constructiva y curará todas sus enfermedades. Este Principio de Salud es el mismo en todos, y está relacionado con el Principio de Vida del universo; es capaz de curar toda enfermedad, y entrará en actividad siempre que el hombre piense y actúe de acuerdo con la Ciencia del Bienestar. Por lo tanto, todo hombre puede alcanzar la salud perfecta.

## **PREFACIO**

**CAPÍTULO I El principio de la salud**

**CAPÍTULO II Los fundamentos de la fe**

**CAPÍTULO III La vida y sus organismos**

**CAPÍTULO IV Qué pensar**

**CAPÍTULO V La fe**

**CAPÍTULO VI El uso de la voluntad**

**CAPÍTULO VII La salud de Dios**

**CAPÍTULO VIII Resumen de las acciones mentales**

**CAPÍTULO IX Cuándo comer**

**CAPÍTULO X Qué comer**

**CAPÍTULO XI Cómo comer**

**CAPÍTULO XII El hambre y el  
apetito**

**CAPÍTULO XIII En pocas palabras**

**CAPÍTULO XIV La respiración**

**CAPÍTULO XV El sueño**

**CAPÍTULO XVI INSTRUCCIONES  
COMPLEMENTARIAS**

**CAPÍTULO XVII Resumen de la  
ciencia del bienestar**