



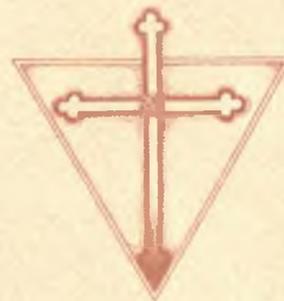
Ansiedades que Perjudican

Por

AMORC

Ansiedades que Perjudican

por Cecil A. Poole, F.R.C.



Ansiedades que Perjudican



Ansiedades que Perjudican

por CECIL A. POOLE, F.R.C.



BIBLIOTECA ROSACRUZ

“La noche se llenará de música y las ansiedades que perjudican el día, doblarán sus tiendas, como los árabes, y silenciosamente desaparecerán”.

—HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

GRAN LOGIA SUPREMA DE AMORC, INC.
DEPARTAMENTO DE PUBLICACIÓN
SAN JOSÉ, CALIFORNIA, U.S.A.

Ansiedades que Perjudican

por CECIL A. POOLE, F.R.C.



BIBLIOTECA ROSACRUZ

“La noche se llenará de música y las ansiedades que perjudican el día, doblarán sus tiendas, como los árabes, y silenciosamente desaparecerán”.

—HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

GRAN LOGIA SUPREMA DE AMORC, INC.
DEPARTAMENTO DE PUBLICACIÓN
SAN JOSÉ, CALIFORNIA, U.S.A.

Copyright, 1982,
por la Gran Logia Suprema de AMORC

Primera Edición, 1982

Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, mantenerse en cualquier sistema de almacenamiento de datos, o transmitirse, en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, de fotocopia, grabación o cualquier otro, sin previo permiso escrito de los editores.

Impreso y Encuadernado en E.U.A.
Concept Enterprises
Redwood City, California

*Dedicado a mi esposa,
que ha soportado mis
ansiedades durante más
de cincuenta años.*

LIBROS EN ESPAÑOL
DE LA
BIBLIOTECA ROSACRUZ

Misión Cósmica Cumplida
Preguntas y Respuestas Rosacruces con la
Historia Completa de la Orden
Principios Rosacruces para el Hogar y
Los Negocios
La Vida Mística de Jesús
En Vos Confío
Mil Años Pasados
Manual Rosacruz
Envenenamiento Mental
Los Antiguos Símbolos Sagrados
Ensayos de un Místico Moderno
Mensajes del Sanctum Celestial
Las Mansiones del Alma
El Dominio del Destino con los Ciclos
de la Vida
La Profecía Simbólica de la Gran Pirámide
El Santuario del Ser
Interludio Consciente
Las Glándulas, Nuestros Guardianes
Invisibles
Lemuria—el Continente Perdido del Pacífico
El Ayer Tiene Mucho que Decir
Las Doctrinas Secretas de Jesús
Alquimia Mental
Los Frutos Eternos Del Saber
Susurros del Ser
Místicos en Oración
Ansiedades que Perjudican

De tiempo en tiempo se añadirán nuevos volúmenes.
Pueden obtenerse, además, libros publicados en inglés.
Escriba solicitando catálogo completo de libros en español e
inglés.

INDICE

CAPITULO	PAGINA
I Preocupación	15
II Pobreza y Riqueza	27
III Salud y sufrimiento.	37
IV Temor	47
V Soledad	57
VI Insomnio	69
VII Incertidumbres	83
VIII Acontecimientos Actuales y Futuros .	93
IX Posesiones y Crisis	103
X Superstición.	115
XI Religión y Dogma	125
XII Enfrentando la Transición.	151
XIII Sobrellevando lo Desconocido	167
XIV Epílogo.	177

INTRODUCCION

Durante los últimos años se han escrito muchos libros de los llamados "hágalo usted mismo". Estos libros tratan sobre gran variedad de circunstancias y condiciones. Se pueden obtener libros que explican cómo puede hacer sus reparaciones domésticas o cómo ser su propio psiquiatra. Estos libros tratan del mundo físico en que vivimos, así como también especulaciones para quienes carecen de aptitudes o entrenamiento para usarlos. El atractivo que tienen para las personas que los leen es que resolverán sus problemas.

Este libro versa sobre problemas, pero no afirma que los resolverá por usted. He tratado de abordar los problemas y preocupaciones que afectan la vida de todos los seres humanos. Esta discusión es solamente la presentación de un punto

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

de vista relacionado con nuestras vidas y las circunstancias bajo las que vivimos.

Al abordar los problemas de esta manera, he generalizado los temas de los capítulos, los cuales cubren el tema fundamentalmente desde un punto de vista personal y como ya lo expresé, no ofrecen una solución definitiva. Más aun, es difícil trazar líneas de demarcación bien definidas entre los diferentes temas que constituyen las inquietudes de nuestra época. Por ejemplo, preocupación, temor e incertidumbre son temas complejos y se encuentran relacionados con tantas de nuestras ansiedades y problemas, que se unen entre sí convirtiéndose en un factor directamente relacionado con el otro, resultando imposible separarlos completamente. Por lo tanto, en este libro se repetirán estos temas en varios capítulos.

Todos tenemos problemas que requieren parte de nuestra actividad mental de vez en cuando. Alguien dijo que lo que no conoce nunca le hace daño; lo que causa problema es lo que usted tiene en su

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

imaginación. Este axioma constituye uno de los temas principales de este libro. Espero que con la exposición que hago de muchas de las inquietudes que perjudican nuestros días y nuestras noches, algunas personas puedan encontrar inspiración, orientación o guía en las circunstancias personales que ocupan su atención al enfrentarse con sus problemas. Lamentablemente no puedo ofrecer ninguna solución o llave mágica para los problemas que son una fase de la vida de todos los que vivimos en esta época.

Durante gran parte de su vida John Steinbeck estuvo interesado en las leyendas relacionadas con el Rey Arturo quien parece haber vivido en Inglaterra durante el primer período post-romano. Steinbeck recopiló las tradiciones e historias del Rey Arturo y escribió un libro que resume los mitos y leyendas de este famoso rey de quien no se sabe a ciencia cierta si fue un personaje histórico real. Steinbeck ha seleccionado algunas sabias declaraciones

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

que se le atribuyen al Rey Arturo y a quienes estaban cerca de él. Me impresionó de una manera especial aquella en que Steinbeck cita a Merlín diciendo: "Hay frustración para todos en alguna parte del mundo. Algunos son destruidos por la desilusión y otros se vuelven pequeños y mezquinos con el éxito. La grandeza existe en quien triunfa tanto en la derrota como en el éxito.

En la vida de todos los seres humanos hay momentos de alegría y depresión. Quienes comprenden solamente el éxito y la victoria no han vivido tan profunda y plenamente como aquellos que han tenido que superar la derrota. En efecto, hay algo de éxito y derrota para todos nosotros. Aprender a vivir con ambos es llevar una existencia equilibrada.

Casi durante cuarenta años he escrito artículos relacionados con las inquietudes cotidianas y los problemas que tenemos como seres humanos. La mayoría de estos artículos aparecieron en una sección

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

especial de la Revista Rosacruz publicada mensualmente por la Orden Rosacruz, AMORC y he usado sin reserva algunos de ellos. En realidad algunos capítulos de este libro son una reproducción casi textual de artículos seleccionados que escribí con anterioridad. Otros han sido revisados y algunos otros artículos son nuevos. Doy crédito a la revista Rosacruz, registrada por la Gran Logia Suprema de AMORC, por usar nuevamente mi material literario. Una vez más agradezco a la Sra. Louise Vernon que ha transcrito y corregido mis obras y me ha aconsejado en casi todos los escritos de los años recientes, incluyendo el contenido de este libro.

CECIL A. POOLE

Sunnyvale, California
Septiembre 15, 1977

CAPITULO I

PREOCUPACION

No cabe duda que la preocupación es una de las inquietudes más comunes que perjudican la vida de los seres humanos en nuestros días. La preocupación es un estado difícil de definir. Puede ser voluntaria o involuntaria y hasta podríamos llegar a la conclusión de que es una combinación de las dos. La preocupación voluntaria es un estado que se origina cuando nos concentramos en problemas en los que creemos es absolutamente necesario enfocar nuestra atención de una manera constante. La preocupación involuntaria es el resultado de los mismos problemas u otros que se arraigan en nuestra conciencia de tal manera que se manifiestan habitualmente y afloran constantemente a la superficie de la conciencia exigiendo que les demos

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

toda nuestra atención en un momento determinado.

No existe récord de que alguna vez se haya elaborado un método que elimine completamente la preocupación de la vida de ninguna persona. Sin embargo, podríamos eliminar este estado sólo comprendiendo mejor cuáles son nuestras preocupaciones, qué las origina y cuál es nuestra posición en el plan de las cosas. Analizando nuestra vida podemos enfocar la razón hacia esas actividades mentales que hacen que las preocupaciones ocupen un lugar predominante en nuestra conciencia.

Una persona que se preocupa mucho, dirige gran parte de su energía a este proceso. Es más importante el hecho de que cuando una persona tiene la mente llena de preocupaciones es incapaz de enfocar su atención a actividades más constructivas. La preocupación generalmente se relaciona con problemas que nos preocupan en el presente, o son más o menos crónicas y han sido parte de nosotros casi toda la vida.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Estos problemas pueden ser similares o diferentes. Generalmente se relacionan con nuestra posición social actual, dificultades financieras o circunstancias generales relacionadas con los acontecimientos de nuestro medio ambiente.

Un análisis revelará que los problemas e interrogaciones que causan preocupación se basan en algunas de las emociones humanas fundamentales. Estos problemas son esencialmente similares para todas las personas. Las dudas que originan los problemas frecuentemente están relacionadas con los instintos primarios tales como la auto-conservación y el amor.

Lo que más interfiere con la felicidad o la paz mental es nuestra reacción emocional ante las dificultades económicas cotidianas o las relaciones con nuestros semejantes, ya sean nuestros parientes cercanos o nuestros conocidos.

Existe también nuestra preocupación por la auto-conservación y la posibilidad de una

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

situación futura más estable que la presente. Emocionalmente todos somos afectados alguna vez por problemas que nos causan preocupaciones. Es natural que estas dudas puedan existir en nuestra conciencia de vez en cuando. La persona preocupada necesita consideración y consejo apropiado para poder enfrentarse mejor a sus problemas. Debemos también darnos cuenta que no existe solución específica e instantánea para todos los problemas personales. Las preguntas que surgen cuando estamos preocupados por circunstancias y reacciones emocionales fundamentales, pueden recibir una respuesta completamente satisfactoria sólo cuando esta respuesta viene del ser interno. Se puede proporcionar asesoramiento para lograr ese propósito, pero la solución definitiva es responsabilidad del individuo.

Debemos tomar en consideración que mientras vivamos como seres humanos tendremos problemas. Nadie logra un estado en que los asuntos fundamentales de

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

la vida y su relación con el medio ambiente dejen de suscitar algunos problemas. Es natural que estos problemas existan y que cada persona se esfuerce por encontrar su solución.

Una observación más detenida nos hará comprender que el hombre tiene facultades naturales para enfrentarse a sus problemas, por lo menos en cierta medida, mientras vive el lapso normal de su existencia. Esto no significa que siempre se logran soluciones satisfactorias y definitivas para los problemas, sino que siempre existe la posibilidad de mejorar las condiciones.

Es natural que nos preocupemos acerca de nuestros problemas. Sin embargo, el peligro con respecto a algunas de ellos surge cuando los conflictos emocionales básicos llegan a ser un factor predominante en nuestra manera de pensar. Cuando una persona al considerar los problemas personales llega al grado de pensar sólo en ellos y excluye todos los demás pensamientos, especialmente los de carácter

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

constructivo, surge entonces otro problema además del ya existente. En esto estriba el problema de usar nuestras cualidades con el único propósito de preocuparnos.

En este momento toma lugar un efecto agravante. Los problemas originan otros problemas y la vida se torna más y más complicada. Por este motivo el intento de llegar a una solución básica se hace cada vez más difícil. Vivir constantemente bajo la presión de varios problemas humanos normales trae como consecuencia este estado. La persona debe tratar de reflexionar en el hecho de que sus problemas más inmediatos son similares a los que enfrentan muchos otros seres humanos y que debe hacerles frente de la mejor manera posible. Cuando el individuo ha sobrepasado esta etapa donde los problemas y las dudas se han tornado confusas, debe hacer un cuidadoso análisis, proceder a examinar los puntos básicos, trabajar para separar los diferentes elementos que forman los

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

problemas y ocuparse así de cada uno por separado.

Al examinar estos problemas sería conveniente preguntarnos si estamos dando demasiado énfasis a las interrogantes que provocaron los problemas. ¿No es verdad que la mayoría de nosotros hemos perdido en el pasado alguna posición y que podríamos perderla otra vez? ¿Están la vida y la muerte unidas a nuestras ocupaciones, profesiones o trabajos? ¿No seremos capaces de hacer algo sin considerar las condiciones de nuestra ocupación? ¿No se resolverán eventualmente los problemas familiares de una u otra manera? ¿Tendría importancia, en lo que concierne a nuestra vida presente, que una bomba atómica destruyera eventualmente toda la civilización? ¿Debemos preocuparnos hasta la desesperación, acerca del futuro de la humanidad?

LLamamos preocupación a la actividad mental que resulta cuando una serie de problemas es agravada por otros. La pre-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

ocupación es una pequeña corriente de temor que pasa por la mente. Si no existiera el temor, no habría preocupación. Si la corriente de pensamiento que constituye la preocupación o una repetición constante de los problemas que pasan por la mente una y otra vez continúa sin alivio, estamos realizando el mismo proceso que cuando estamos adquiriendo un hábito. Es decir, se llega a imprimir en la mente de una manera permanente. Esta pequeña corriente de temor que fue el principio de la preocupación se hace más grande y crea en la mente un canal a través del cual pasan nuestros pensamientos y donde se albergan más y más ideas.

Una persona que se preocupa constantemente, subconscientemente relaciona cada experiencia y casi todas sus actividades, a sus preocupaciones. Es fácil decir, "No se preocupe", pero es difícil poner en práctica este precepto. En realidad, la razón es que la preocupación se basa en el temor a los efectos de nuestra

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

posición económica, social o familiar, o bien en el temor al fin eventual de la vida. Si queremos terminar con esta tendencia a preocuparnos cada vez más, necesitamos eliminar el temor. Temer las consecuencias, es además una manera de agravar y hacer más complejos los problemas que ya tenemos.

Sin embargo, eliminar el temor es contrario a un instinto básicamente humano. Todos los seres pertenecientes al reino animal poseen el instinto del temor, que está estrechamente relacionado con sus sistemas glandular y fisiológico a fin de que puedan protegerse en caso de peligro. Por lo tanto, en cierto sentido, el temor es parte del instinto de auto-conservación. Cuando el temor se explica de una manera racional o cuando se descubre su causa, disminuye el control que tiene sobre nuestro pensamiento. Podemos ser sorprendidos por un acontecimiento inesperado y a causa de ello experimentar un período de temor, pero cuando el acontecimiento se puede ex-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

plicar de acuerdo a nuestro conocimiento, nos libramos del temor inmediatamente.

Esto significa que debemos hacer un esfuerzo consciente por comprender de la mejor manera posible cualquier situación en la que nos encontremos. La comprensión es la clave para eliminar el temor, lo cual a su vez ayuda a eliminar la preocupación. Por ejemplo, no necesitamos temer a la muerte, ya que es un hecho inevitable; así como llegó a todos los que han vivido, nos llegará a nosotros. En su Apología, Sócrates enfatizó que el más allá solamente puede ser bueno o un estado de inexistencia y recalcó que ninguna de las dos condiciones debería inquietarnos ahora.

No debemos temer al futuro. Basados en la Ley del Karma, el más allá no puede ser ni más ni menos que el mañana de la vida. Lo que hacemos con nuestra vida y las leyes con las cuales trabajamos y hacemos que se manifiesten, traerán como resultado un futuro que habremos creado por nuestra propia voluntad. No

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

hay diferencia si aún vivimos en nuestros cuerpos físicos o fuera de ellos. Cualquier cambio será una continuación y esperamos fervientemente que sea un estado que ofrezca la oportunidad de rectificar los errores del pasado. Lo esencial es que el futuro es inevitable, sin importar lo que pueda ser. Además, en lo que concierne a la transición, quienes están realmente muriendo son los que menos temen a la muerte.

Un propósito ideal es desarrollar una filosofía de la vida a través de la cual podamos poner en claro en nuestra mente que no debe existir el temor de llegar al final de la vida. No debemos preocuparnos acerca de cómo o cuándo llegará. Si la civilización puede ser destruida por la estupidez de quienes la forman, entonces nuestro problema no debe ser preocuparnos acerca de la destrucción definitiva de la civilización, sino hacer nuestra pequeña parte en el intento de darle un valor

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

perdurable para que no llegue a un fin trágico, si es que puede evitarse.

En lo que concierne a nuestros problemas cotidianos, no debemos subestimar los problemas relacionados con nuestros asuntos económicos, sociales y particulares, sino que debemos recordar que no contienen la importancia de vivir y de morir. Los hombres han sobrevivido a los desengaños. Han vivido en la pobreza después de haber vivido en la opulencia. El ajuste puede no ser el que han elegido pero puede llevarse a cabo con bastante éxito y si se crea la perspectiva adecuada puede hacerse sin preocupación. El futuro no debe temerse. Debemos vivir el presente de la mejor manera posible y el futuro, cualquiera y doquiera que pueda ser, será mejor si no somos ahora esclavos de la preocupación.

CAPITULO II

POBREZA Y RIQUEZA

Si la preocupación por sí misma es una de las ansiedades más perturbadoras de nuestros días, entonces el individuo común probablemente estará de acuerdo en que la preocupación de llegar a ser pobre o sufrir pobreza es uno de los problemas más apremiantes que causan zozobra. Quienes han sufrido pobreza se preocupan por la posibilidad de que vuelva a ocurrir o el temor de que en el futuro pudieran estar sujetos a su molestia y confusión.

Muchas personas no se preocupan acerca de la riqueza pero realmente ésta puede ocurrir. El dinero causa problemas a muchas personas. Poseer dinero hace a la persona sentirse importante. El no poseerlo le causa un sentimiento de frustración. Una persona que carece de dinero cree que tenerlo resolverá muchos problemas y que

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

hasta provocará un estado de completa felicidad. Sin embargo, tener mayores ingresos u obtener una mayor cantidad de dinero, en realidad no siempre resuelve algún problema, sólo proporciona la oportunidad para usar el dinero con más prudencia.

Lo que sucede generalmente es que un aumento de bienes hace que el individuo alcance un nivel de vida más elevado para mantenerse en la misma posición de quienes tienen también más riquezas y por lo tanto aumenta su deseo por aquello que él cree son necesidades. Estas con frecuencia exceden la suma adicional de que dispone. El Filósofo griego Epicuro dijo: "Si quieres hacer rico a alguien no aumentes sus reservas de dinero, sino disminuye sus deseos". Esto es muy cierto, pero el individuo común no lo acepta al pie de la letra. Si tiene que escoger entre más dinero o menos deseos, generalmente elegirá lo primero.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

La religión casi siempre ha desaprobado la acumulación de dinero y otras posesiones. Probablemente cada uno que lea estas palabras sabe que existe una cita bíblica que dice: "El dinero es el origen de todo mal". Esta es una cita errónea. San Pablo escribió: "El amor al dinero es la causa de todo mal". La diferencia es muy significativa. El amor al dinero hace que el individuo dedique toda su vida y su esfuerzo a la adquisición de posesiones materiales. La causa del mal está en el procedimiento, no en la posesión misma.

Nadie negará que la pobreza conduce al sufrimiento y que una cantidad suficiente de dinero indudablemente ayuda a hacer las cosas de una manera más agradable. Por otra parte, el dinero no es una evidencia de que el individuo sea brillante o virtuoso así como tampoco es necesariamente una prueba de destreza. El dinero no aumenta la entereza del individuo ni lo ayuda a lograr un nivel más alto de superioridad moral. La verdad es que el dinero en

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

vez de hacer a las personas generosas o bien intencionadas, hace que muchos se vuelvan mezquinos y no sean una buena compañía. Muchas personas que adquieren mucho dinero pueden perder las buenas características morales y la benevolencia que mostraban cuando eran pobres.

No pretendo insinuar que los ricos son siempre automáticamente infelices y que quienes viven en la pobreza son siempre sencillos y pacíficos. Sin embargo, grandes cantidades de dinero pueden crear complicaciones. Mucha gente rica en vez de aumentar sus valores pierde completamente el sentido del valor. No sólo lo pierden sino que viven con el constante temor de perder el dinero que han obtenido y como resultado de esa pérdida obligados a vivir en la pobreza o volver a ella.

La pobreza, en realidad tiene algunas ventajas. Por ejemplo, ser pobre puede hacer que la persona deseche cualquier sospecha que pudiera tener acerca de que alguien estuviera interesado en ella a

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

causa de su posesiones terrenas. En otras palabras, nadie trata de relacionarse con ella debido a la envidia que despierta su estado material. Un individuo que trata de hacerse amigo de alguien que es pobre está buscando la amistad de la persona, no sus posesiones. Quien es moderadamente pobre también tiene que enfrentarse a los problemas y las alegrías que la humanidad comparte. Cuando uno es rico, no está tan consciente de las necesidades de los demás como lo está el que carece de dinero.

Los seres humanos promedio en el llamado mundo civilizado de nuestros días, trabajan desesperadamente para obtener las posesiones materiales que creen los harán mejores. Estas personas en realidad trabajan unos en contra de otros en vez de hacerlo por los intereses comunes de la humanidad. Se asemejan a un grupo de animales sin control que no se preocupan por las necesidades de los demás.

Además, muchos individuos que sólo viven para las posesiones materiales no

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

tienen ideales o propósitos definidos en la vida, más que la mera posesión de cosas materiales. Por lo tanto, la vida no tiene un verdadero significado. No hay nada verdadero en su futuro hasta que reajustan el aprecio de sus cualidades. Muchos que han tenido éxito financiero, no tienen un profundo sentido de bienestar. Son estimulados por un momento como sucedería si se bebieran una botella de buen champagne, pero también se dan cuenta que el efecto desaparecerá rápidamente. La posesión de algo a lo cual aspiraban solamente los conducirá al deseo de poseer algo más.

Una de las tareas más decepcionantes a la que el hombre puede dedicar su vida es la de obtener bienes materiales sólo por poseerlos. Tiene el mismo efecto engañoso que la creencia que tienen los niños de que porque los adultos pueden comer lo que quieran o pueden acostarse a la hora que quieran, están libres de restricciones y han logrado mucha felicidad.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

El dinero es algo que debe usarse en vez de sólo poseerse. Por otra parte, la pobreza debe ser un estado en el cual el individuo cumpla en cierta medida su propósito en la vida. No afirmo que la pobreza sea un estado más conveniente para el hombre que la posesión de riqueza o aun de medios económicos moderados. La pobreza en grado sumo es degradante. Es una situación a la que todas las personas de serio pensar deberían prestar atención. Actualmente hay mucha pobreza en el mundo y esto conduce al tormento y al sufrimiento, así como a una exageración de las incertidumbres de la vida que trae como resultado la desesperación y el impulso de vivir sin el deseo de mejoramiento personal.

Si la riqueza o posesión de cosas materiales pudiera usarse exclusivamente para mitigar los casos extremos de pobreza, entonces los ricos tendrían un propósito digno por el cual vivir. En el análisis final las ansiedades del ser humano no pueden originarse por ninguno de esos

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

extremos. Lo que la humanidad necesita es vivir una existencia equilibrada y estar suficientemente preparada como para tratar de evitar la pobreza hasta donde se lo permitan sus posibilidades y de acuerdo a las circunstancias.

Por otra parte, si su objetivo es poseer riquezas, sus ideales deben trascender el simple concepto de posesión. Debe dedicarse al uso de esa riqueza, lo que beneficiará tanto a él como a los que viven en este planeta. La pobreza y la riqueza siempre estarán con nosotros pero podemos aprender, si nos dedicamos a hacerlo, que cada una tiene sus restricciones y sus ventajas. La riqueza tiene sus restricciones cuando el individuo se dedica sólo a la acumulación y no al uso. La pobreza tiene sus restricciones cuando hace que los individuos sufran humillación, mala salud y la falta de los beneficios que hacen posible que el ser humano evolucione hasta convertirse en la clase de individuo que debe ser.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Los problemas relacionados con estas circunstancias deben enfrentarse tanto en el nivel físico como el espiritual. Podemos ser ricos en cuanto a dinero y pobres de espíritu. Podemos sufrir pobreza de posesiones materiales y también pobreza de conocimiento espiritual. Ambos son necesarios. Lo que el hombre más necesita y debe tratar de obtener mientras está en este planeta, es el equilibrio. Quienes pueden salir del nivel de pobreza en que se encuentran deben dedicarse a hacerlo. Quienes tienen recursos deben dedicarse a elaborar métodos constructivos por medio de los cuales la pobreza pueda ser eliminada. De esta manera todo aquel que tenga la ambición y el deseo de hacerlo, puede obtener medios suficientes para sostenerse y dedicar su vida a algo más que sufrir por la carencia de aquellas cosas que le hace experimentar malestar físico.

La pobreza que existe de una manera involuntaria es un estado sumamente triste

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

si se le considera en relación con la inteligencia y el conocimiento humanos. Debemos hacer todo lo posible por ayudar a quienes han llegado a ese estado, pero no debemos olvidar que dar dinero a quienes no tratan de mejorar su estado físico o espiritual, no es la solución final. Debemos dar ayuda material cuando se necesite y debemos educar a las personas para que asuman sus responsabilidades y proporcionarles el conocimiento espiritual que hará que tanto los ricos como los pobres comprendan los verdaderos valores del universo.

CAPITULO III

SALUD Y SUFRIMIENTO

El cuerpo físico está hecho de tal manera que puede ser afectado por circunstancias tanto externas como internas. Algunos de los efectos sobre el cuerpo conducen a una sensación de bienestar. Otros causan sufrimiento y dolor, o cuando menos malestar. El sufrimiento es dolor o angustia que se produce a causa de la estimulación externa por medio de nuestras facultades sensoriales o por cambios internos, juicios y percepciones. Cualquiera que sea la causa del sufrimiento es un estado contrario a la alegría y el placer. Casi todas las religiones y filosofías consideran el sufrimiento como parte del destino de todos los seres humanos. En muchas escuelas filosóficas se ha enseñado que la vida y el sufrimiento son sinónimos. No puede haber vida sin sufrimiento e inversamente, sería difícil

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

reconocer la existencia del sufrimiento si no hubiera una entidad consciente que nos permitiera darnos cuenta de ese estado o condición.

El sufrimiento que es el resultado del impacto de fuerzas externas sobre el cuerpo físico generalmente se interpreta como dolor y hasta donde sabemos, todos los organismos biológicos lo experimentan. Aun los organismos más pequeños, los diminutos seres unicelulares, responden a estímulos externos tales como presión, un choque eléctrico, o un ácido que entra en contacto con ellos. La manera en que el organismo viviente responde ante el dolor o ante el estímulo externo que lo provoca cambia de una manera considerable con la vida misma. De acuerdo a los hechos que hemos observado, las formas superiores de vida se vuelven más sensibles al dolor.

Probablemente los seres humanos y algunas de las formas superiores de mamíferos son los más sensibles al estímulo externo y por esa razón experimentan tanto

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

el dolor como el placer más intensamente que otros organismos inferiores. Como el dolor o el sufrimiento puede ser tanto externo como interno, generalmente es el resultado de condiciones que afectan el cuerpo físico ya sea a causa de un accidente o una enfermedad. El individuo que puede conservar una salud perfecta no sufre dolor. Cualquier persona está sujeta aun al más leve accidente que puede causarle dolor físico.

La angustia es una clase de dolor que no siempre está relacionada con el dolor físico, sino que puede ser provocada por la preocupación y la ansiedad. Surge en la conciencia del hombre, dentro de su propia mente, como una consecuencia de sus observaciones o conclusiones. La angustia que una persona puede experimentar acerca del resultado incierto de alguna condición o acontecimiento que se está produciendo o que es inminente, puede ser tan intensa, y algunos dirían extrema, que produce sufrimiento en vez de dolor físico.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Situaciones tensas, como cuando la vida está en juego o bien un futuro seriamente afectado o amenazado, son causas que pueden traer como resultado una angustia que puede llegar a considerarse casi intolerable.

El sufrimiento, como lo experimentan los organismos más elevados, se agudiza más con la habilidad del hombre de percibir su medio ambiente y reflexionar sobre él. El filósofo naturalista John Burroughs observó que los pájaros se recuperaban rápidamente después de experimentar lo que los seres humanos considerarían angustioso. Escribió acerca de nidos de pájaros que fueron destruidos y los polluelos muertos, y sin embargo en un período de tiempo relativamente corto, algunas veces sólo cuestión de minutos, los pájaros estaban comportándose normalmente, cantando y dando la apariencia de estar contentos. Si un acontecimiento similar ocurriera a un ser humano, resultaría en un estado de dolor y angustia durante un período

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

de tiempo prolongado, posiblemente hasta por toda la vida.

A medida que el hombre se hace más sensible y sagaz al comprender y enfrentarse a su medio ambiente, también se ha hecho más sensible a cualquier condición que pudiera interferir con su adaptación a las condiciones ambientales. Cuando el hombre vivía en comunidades pequeñas o trataba sólo con grupos pequeños de gente, el sufrimiento era primordialmente un problema personal aunque éste pudo haber sido observado por quienes lo rodeaban. Es evidente que había momentos de relativamente poco sufrimiento de parte de los pequeños grupos de individuos. En la complicada sociedad de la cual formamos parte hoy día, nunca estamos alejados del sufrimiento. Hay sufrimiento no sólo en las noticias como resultado de los acontecimientos mundiales, sino que constantemente lo observamos en todo lo que leemos y vemos.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Libros, dramas, películas y televisión tratan de intensificar la existencia del sufrimiento humano. Esta condición existe hasta el grado que en cierta forma nos hemos endurecido en nuestra actitud hacia los que sufren. Sin embargo, uno de los rasgos característicos que distinguen al hombre civilizado de otros seres vivientes, incluyendo aun otros hombres, es su capacidad de mostrar simpatía y compasión.

No siempre podemos controlar voluntariamente el problema de la salud. Debemos buscar ayuda profesional para evitar el sufrimiento del dolor que se presenta como consecuencia de una enfermedad u otros ajustes físicos. Aun entonces, no siempre encontramos el alivio que buscamos. No podemos sino llegar a la conclusión de que todos debemos sufrir, pero podemos ser tolerantes con quienes están experimentando algún sufrimiento. Debemos mostrar simpatía y compasión indicando claramente con nuestro comportamiento, que lamentamos que una persona

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

esté enferma o que esté atravesando por alguna situación desagradable. También debemos hacer saber que si hay algo que podamos hacer para mitigar alguna de las condiciones que causan los problemas, lo haremos, a fin de proporcionar algún alivio a quien sufre.

Que el hombre es el guardián de su hermano, es una ley Cósmica. Ningún hombre está solo. Ningún individuo se encuentra aislado. Por lo tanto, aquello que hace sufrir a otro, también me causa sufrimiento y angustia. Si no trato de mitigar el sufrimiento de mis semejantes no podré aliviar mi propio sufrimiento. No necesitamos mostrar nuestra compasión y simpatía por medio de actos extremos, evidentes, ya que éstos algunas veces no significan nada. En la actualidad enviar flores o una tarjeta, algunas veces no es más que un sustituto de lo que debería ser una verdadera preocupación. Cuando somos acosados por el sufrimiento comprendemos fácilmente a quienes nos

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

muestran simpatía y nos ofrecen su ayuda sincera.

No vamos a resolver los problemas de otra persona, mitigar su sufrimiento o darle una salud perfecta aún cuando pudiéramos asumir su dolor, pero podemos hacer que esa persona comprenda que hay unidad en todos los seres. Toda la humanidad se beneficiaría si cada uno de nosotros supiera que el peso que soportamos no es sólo nuestro. Por lo tanto, aunque no siempre podemos mitigar el sufrimiento de otro, aun cuando quisiéramos quitarle el dolor que lo aqueja, podemos practicar la verdadera compasión. Por medio de nuestra actitud, podemos mostrarle a quien sufre que también nosotros somos mortales y que hemos sufrido accidentes, enfermedades y dolor. Cada ser humano debería estar consciente de que estamos tratando de llegar a un estado de perfección en el cual el dolor y la angustia ya no serán elementos con los cuales tenemos que luchar, sino simplemente serán vestigios

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

de una experiencia física que ya no sentiremos cuando logremos una comprensión completa del Infinito.

CAPITULO IV

TEMOR

Nadie sabe cuánta gente vive temiendo constantemente. Temen a tantos acontecimientos de su vida que crean un temor a vivir. Muchos en realidad viven día tras día soportando el peso del temor. Indudablemente esto es una carga, porque una vez que se ha arraigado en la mente ya sea en forma temporal o permanente, se apodera de nosotros y nos domina. Tiene además un efecto físico. El proceso físico que se presenta como una reacción ante el miedo es la descarga de una actividad glandular que hace que el individuo se mantenga tranquilo para poder hacerse cargo de cualquier circunstancia extraña que pueda surgir en su medio ambiente.

El antiguo manuscrito *En Vos Confío*, dice: "El temor es una calamidad aún mayor que el suceso mismo". Todos han

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

experimentado la sensación de temor como resultado de un ruido o visión inexplicable. Un ruido nocturno con el que no estamos familiarizados hace que nuestra primera reacción sea sentir temor. Ver algo que no comprendemos, especialmente si sucede en la obscuridad cuando no podemos ver todos los detalles, produce temor. Podemos estar momentáneamente paralizados, podemos temblar, sentir escalofríos o experimentar otras sensaciones desagradables causadas por el temor, que por ser una emoción profundamente arraigada y tan intensa, afecta todo nuestro ser tanto física como *mentalmente*.

Nadie conoce la manera de determinar la cantidad de energía que emplea la raza humana, o un ser humano en particular, considerando anticipadamente las cosas que pueden causar temor. Esto es cierto especialmente cuando se trata de un individuo que crea una cierta sensibilidad al temor y llega a estar afectado por casi todos los problemas y circunstancias que

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

no son comprensibles de inmediato. Los problemas parecen ser parte del futuro de la vida de todos nosotros, pero para algunos llegan a ser una preocupación mayor que para otros. Hay personas que se quejan constantemente del problema que tendrán en el futuro. Crean temores imaginarios de lo que podría sucederles tanto a ellos, a su familia, a su comunidad y aun a la nación de la cual forma parte.

Con la llegada de nuestra era mecanizada actual se han enfatizado o exagerado muchos de los acontecimientos que conducen al temor. Algunos se han estremecido de miedo siempre que un nuevo descubrimiento científico parecía amenazar a la humanidad con las posibilidades de un futuro aterrador. Se creyó que el perfeccionamiento de los explosivos sería el principio del fin del mundo. El mismo temor se ha relacionado con otras invenciones menos complicadas. El automóvil, por ejemplo, era un objeto al que debía temerse. Recuerdo que muchas personas

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

se negaban a subir a un automóvil y debido al temor que les inspiraba, afirmaban que debía ser abolido. Más aún que el automóvil, muchos creían que el avión sería un instrumento que provocaría la destrucción de la humanidad. Aunque hay problemas sobre los cuales los seres humanos han enfocado su atención como resultado del advenimiento de muchas invenciones mecánicas modernas, el hombre aún ha sido capaz de adaptarse en cierta medida de modo que cuando menos hasta la fecha, la humanidad nunca ha sido destruida completamente a causa de ninguno de los avances científicos. Existe la esperanza de que los temores que acosan a mucha gente en la actualidad se desvanezcan gradualmente al correr del tiempo, porque aun cuando el hombre posee el conocimiento y la capacidad para lograr adelantos mecánicos, también posee la habilidad y el conocimiento para aprender a controlarlos.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Aprender a usar cosas y conocimientos nuevos implica dificultades y beneficios para los grupos humanos, así como para los individuos en particular. Sin embargo, preocuparse ante la posibilidad de que la humanidad sea destruida a causa de las poderosas armas que existen hoy día, es anticiparse a los problemas del futuro y puede ser sólo un esfuerzo vano.

No pretendo afirmar que el hombre no debería preocuparse por él mismo y por su futuro. La inteligencia que ha ayudado al hombre a adaptarse al nivel de sus logros actuales en el mundo entero, también ha indicado la necesidad de considerar todo nuevo factor en relación con el futuro de la vida del hombre. La energía que se gasta en prever el desastre debería más bien emplearse como un medio para controlar lo que se teme como posible causa de algún desastre.

Generalmente la preocupación se intensifica no a causa de las circunstancias actuales, sino por considerar anticipadamente

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

alguna situación desagradable en el futuro. Si cada uno de nosotros supiera que el futuro iba a estar libre de dificultad y problemas no experimentaríamos temor. Sin embargo no podemos saber lo que el futuro traerá, excepto desde el punto de vista del presente y el pasado. Por lo tanto, el único medio para defendernos del temor, es vivir en el presente en tal forma que el futuro nos ocasione el mínimo de problemas.

Probablemente todos hemos anticipado un futuro agradable. Hacemos planes respecto a algo que podemos disfrutar y que puede ser una vacación que hemos estado esperando por mucho tiempo, un viaje, alguna actividad especial para nuestro placer o aun la jubilación en la vejez. Cuántas veces hemos descubierto que el planeamiento de algo que habíamos previsto con mucha esperanza y anhelo era aun más importante que el logro en sí.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

No cabe duda que todos hemos experimentado frustración al tratar de lograr lo que habíamos esperado con gran alegría y anticipación. Si las cosas más agradables de la vida se exageran cuando se consideran anticipadamente, más exagerado aún será el temor que desarrollamos cuando estamos a la expectativa de problemas futuros. Nos inclinamos a concentrarnos más en el temor que en aquello que ofrece una esperanza de felicidad.

Existe una estrecha relación entre las emociones, la mente y el cuerpo. Las perturbaciones emocionales afectan el funcionamiento del cuerpo físico y la lucidez mental. El temor es una de las emociones más fuertes y su propósito está en que si el hombre no experimentara temor no podría protegerse en caso de un ataque o sorpresa. El hombre primitivo dependía principalmente del temor para ser cauteloso. Aunque el temor puede ser algo natural, cuando éste es exagerado hasta el grado de convertirse en una

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

perturbación emocional y nuestra vida gira en torno a ese estado, angustiados por lo que puede suceder en el futuro, estaremos gastando energía inútilmente. Estamos afectando nuestro bienestar físico y mental. Sobre todo, en ninguna forma estamos disminuyendo o tratando de impedir que en realidad ocurra lo que pensamos que puede causar inquietud o malestar.

Es fácil decir que el hombre debe desarrollar serenidad, enfrentarse al futuro sin tomar en cuenta lo que éste puede ser y aunque resulte bueno o malo, él lo enfrentará serenamente y hará lo mejor a la hora de adaptarse a las necesidades del momento. Es mucho más fácil tomar resoluciones que ponerlas en práctica. Hay muchos ideales que se expresan más fácilmente de lo que pueden llevarse a cabo, pero conociendo los ideales aun cuando no podamos mantenernos fieles a ellos durante todo el día, cuando menos es una fuerza estabilizadora que disminuirá

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

la influencia que el temor pudiera tener sobre nosotros.

Los problemas que anticipamos ahora fue la causa del temor de ayer. Pero lo que fue, ahora dejó de existir y con ello se fueron los problemas anticipados, ya sea que los hayamos resuelto de una manera satisfactoria o no. El futuro se convierte rápidamente en presente y luego en pasado, y el hombre ha recibido el regalo de la memoria y la razón para ayudarlo a ajustarse al presente. Puede usar su experiencia del pasado, así como la de otros y desarrollar por medio del razonamiento y la experiencia la serenidad que evitará que el presente ayude a crear eventualmente un futuro adverso.

Con esta actitud, el futuro se construirá sobre la firme convicción de que el presente es la única época en que estamos seguros de nuestra existencia. Los problemas son bastantes por el momento, sin que tengamos que anticipar las inquietudes del futuro que podrían ser la causa del temor.

CAPITULO V

SOLEDAAD

De todas las ansiedades que perjudican nuestra vida, posiblemente las más difíciles de soportar son aquellas que no podemos comprender fácilmente. En realidad no hay una explicación satisfactoria para las presiones que existen en la mente de muchas personas y que son causadas por varios factores, ya sean externos o internos. En parte, la explicación de este estado se puede encontrar, lo mismo que otras muchas cosas, en la clase de vida que hemos vivido hasta ahora.

Nacemos en un mundo físico y en la actualidad la mayoría de las personas han estado casi toda su vida absortas en lo físico, por decirlo así. Los valores materiales, ganarse la vida, tratar con otras personas de una manera física o material, nos ha hecho hasta cierto grado materialistas.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Siendo así, en cierto modo nos hemos alejado de nuestras actividades mentales. Por lo tanto, los problemas que nos acosan y que son esencialmente de origen mental, en realidad son ajenos a nosotros. No estamos educados ni tenemos la experiencia para enfrentarnos a las funciones de la vida que están catalogadas como mentales o psíquicas.

Cuanto más lleguemos a estar conscientes del hecho de que los verdaderos valores del universo están fuera de lo físico, más podremos adaptarnos a los cambios en los conceptos y puntos de vista mentales. Cuando podamos separar en nuestra manera de pensar, las cosas que son de origen mental de las que son de origen físico, habremos dado un paso muy importante en la solución de los problemas que acosan nuestro diario vivir.

Hay tantas ansiedades que afectan a muchas personas que es imposible tratarlas todas en este libro, pero las más comunes, y que se están discutiendo aquí, son las

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

que están generalmente relacionadas con la perspectiva mental del individuo. Lo esencial para todos es que necesitamos un mayor desarrollo de nuestras funciones psíquicas y mentales para que estén a la par del desarrollo que hemos logrado en el mundo físico y la filosofía materialista con la que tratamos.

La soledad es un problema que tiene que ver con la preocupación mental del individuo. En el mundo moderno en que vivimos y en donde el transporte y los medios de comunicación, así como los nuevos métodos para ponernos en contacto con otras personas se están planeando y perfeccionando constantemente, parecería que la comunicación entre los seres humanos que resulta de todo esto, produciría cada vez menos soledad a la gente. Esta conclusión es sólo una suposición y parece ser una utopía. Muchos han tenido la experiencia de sentirse solos aun estando en los lugares más poblados y rodeados de mucha gente. Desde el punto de vista

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

de un análisis general, su medio ambiente sería precisamente lo contrario de aquello que se supone conduciría a un estado de soledad.

A través de la experiencia, casi todos se han dado cuenta que la soledad no depende completamente del medio ambiente. Muchos otros factores contribuyen a que exista la soledad. Una persona puede sentirse sola entre una multitud y al contrario, no sentirse sola cuando se encuentra a muchos kilómetros de otros seres humanos.

Sería muy difícil definir la soledad porque una persona no puede limitar un sentimiento abstracto, un sentimiento basado en parte en las emociones, a la frialdad exacta de las palabras. Como ya indiqué, la soledad aparentemente es una reacción que existe aunque muchos otros seres estén cerca, aun personas con quien estamos más o menos familiarizados. Hasta cierto punto, la soledad está dentro del individuo. Sin embargo no puedo estar de acuerdo en que es una función o una

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

manifestación del verdadero ser interno del individuo. Más bien es parte de la actividad mental objetiva del ser humano, la cual debida a la manera de pensar del individuo y aunada a una serie de circunstancias o condiciones, lo coloca mentalmente en una posición aislada.

Frecuentemente la soledad está acompañada de otras sensaciones y emociones. Estas emociones podrían ser el dolor o la sensación de carecer de algo que podría hacer más completa toda nuestra existencia. De vez en cuando se podría manifestar como un pensamiento externo o aflicción. Por lo tanto, reconocemos que la soledad en sí es muy compleja, un estado que afecta todas las reacciones emocionales del ser humano creando en el individuo una inhibición que es difícil de romper en proporción directa al tiempo que ha existido. Por lo tanto, es un estado estrictamente negativo porque hace que el individuo se aparte del contacto y las

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

actividades sociales normales del medio ambiente en el que se desenvuelve.

Sin embargo, el medio ambiente por sí mismo no crea soledad. Ésta es creada en cierta forma, por el punto de vista o la actitud mental del individuo que experimenta la sensación de soledad. Puede ser el resultado de muchos factores que contribuyen a ella. Con frecuencia es el resultado de no estar en contacto físico con quienes consideramos nuestros amigos, ni con las condiciones con las que estamos normalmente familiarizados. La pérdida en una u otra forma, del contacto directo que normalmente hemos tenido con algunas personas y lugares, frecuentemente es el primer paso hacia la soledad, pero no necesariamente la causa definitiva.

Aunque lo contrario puede parecer verdadero, la soledad no siempre se basa en la emoción del amor o en la falta de aquello que se ama. Es posible que alguien se sienta solo cuando está separado de los lugares y personas que no le interesan de una

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

manera especial, pero con los cuales está acostumbrado a tratar y relacionarse. Por lo tanto, si usted está solo, primero debe analizarse y analizar su forma de pensar, antes de atribuir la causa de su soledad al medio ambiente o a la falta de compañeros. Si usted está en un medio ambiente nuevo debe recordar que es usted y no el medio, quien debe tomar la iniciativa para lograr nuevos intereses y relaciones. El medio ambiente probablemente permanecerá igual, pero usted puede cambiar. Debe decidirse a salir de sí mismo, negarse a permitir que su actitud mental cree la sensación de abatimiento o cualquier otra actividad mental que tienda al pesimismo y al dolor.

Si es compañía lo que busca, póngase en contacto con organizaciones que ofrecen esa compañía. Esto le ayudará a obtener contacto con otros seres humanos. Si hay un lugar o una condición que a usted le gustaría que formara parte de su medio ambiente, trate de encontrar ese lugar, búsquelo. Descubra dónde están las con-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

diciones que a usted le gustan y disfrute de la mejor manera posible de los privilegios que ellas ofrecen.

Tenga siempre en cuenta que la soledad no tiene que ser una condición física en sí. Han habido seres humanos que han vivido solos la mayor parte de su vida, en lo que concierne al contacto físico, y que sin embargo pocas veces se han sentido solitarios. Su alegría de vivir proviene de lo que ellos están haciendo y de los ideales que se han forjado. No están solos porque tienen un gran caudal de conocimientos y un propósito por el cual esforzarse. Ellos se han dado cuenta que en su interior está el alma, que es el verdadero ser y que no es un punto separado e independiente en el universo, sino una parte de todas las demás almas y una parte del creador.

Estos individuos encuentran satisfacción y felicidad en la comprensión de esta fuerza en su interior, en vivir en contacto y armonía con las fuerzas más elevadas del universo y con toda la humanidad. Por

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

lo tanto, la soledad es sólo un punto de vista, una creación mental, que está profundamente arraigada en la conciencia. La soledad se manifiesta de la misma manera que un hábito que encontramos difícil de romper, es decir, molestándonos para tratar de perturbar nuestro raciocinio y nuestra dependencia en la fuerza de nuestro ser interno.

De acuerdo a los comentarios previos podría parecer que la soledad es un estado completamente negativo que existe cuando la actividad mental y emocional del individuo se encuentra en su nivel más bajo y cuando verdaderamente siente lástima de sí mismo. En realidad, la soledad no siempre es negativa, puede ser también productiva. Hay ocasiones en que los sentidos del individuo se agudizan cuando sus actividades concernientes a la actividad mental, son estimuladas por la soledad. Ciertos tipos de trabajo creativo se hacen mejor cuando se está completamente solo. Más aún, la agudización de los sentidos

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

debido al interés del individuo acerca de su experiencia cuando no está en contacto con otros, hace que las facultades mentales se agudicen y sea más sensible a las actividades y fenómenos a su alrededor.

Probablemente Henri Nouwen expresó esto mejor que nadie cuando dijo: "La experiencia de una gran belleza siempre permanece misteriosamente vinculada a la experiencia de una gran soledad". Por lo tanto, no debemos pensar siempre que la soledad es una experiencia negativa que nos separa del resto del mundo. Hay varias ocasiones en que la soledad es una condición positiva y tiene un definido efecto constructivo sobre nosotros, física, mental y espiritualmente.

Es importante separar en nuestra mente la diferencia entre soledad y aislamiento. Para ilustrar este punto me gustaría citar a Samuel Terrien. "La Soledad es la negación del ser, mientras que el aislamiento es un requisito previo para el descubrimiento del ser. La soledad es un síntoma de atrofia,

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

mientras que el aislamiento es necesario para el desarrollo interno. Nunca debemos evitar estar solos algunas veces, ya que únicamente estando solos reflexionamos acerca de la existencia y recibimos energía. La soledad es una derrota, pero el aislamiento es un triunfo porque brinda la oportunidad de lograr un carácter maduro y responsabilidad social".

La soledad, en tal caso, es simplemente una reacción emocional, pero el aislamiento es una oportunidad para el desarrollo de nuestra conciencia del alma. La soledad se puede convertir en un estado negativo debido a las circunstancias descritas. El aislamiento es un estado que debe cultivarse. Sin embargo, si se lleva al extremo, podría por supuesto, traer como resultado la soledad; pero por sí solo, practicado con discernimiento y moderación, es la clave, como se afirmó anteriormente, para el descubrimiento del ser y una medida necesaria para un desarrollo y una evolución adecuados.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Podemos estar solos y solitarios o podemos estar solos en aislamiento y aumentar la comprensión de nosotros mismos. Desarrollar la conciencia del ser, del verdadero ser interno, es un primer paso muy importante para readaptarnos mentalmente, para que podamos hasta cierto punto superar la sensación de incapacidad que frecuentemente se asocia con la soledad.

CAPITULO VI

INSOMNIO

El sueño es un proceso natural, pero no está bajo nuestro control voluntario. Muchas veces hay dificultad en dormir. Con frecuencia las personas que tienen dificultad para dormir usan la frase "que sufren de insomnio". La mayoría de las opiniones médicas en el presente están de acuerdo que más personas sufren de insomnio que de falta de sueño. Personas que no duermen bien y que se creen víctimas de insomnio se hacen más daño preocupándose de la falta de sueño que lo que en realidad les causa la falta de sueño.

El sueño ha sido analizado por muchas autoridades desde los puntos de vista psicológico como fisiológico. Si la persona desea estudiar más a fondo la naturaleza del sueño, según lo entienden hoy día

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

las autoridades, deberían consultar buenos libros de fisiología. Sin embargo, es un hecho que no importa cuantas instrucciones o información acerca de este tema se puedan acumular, éste es un tema del que se puede decir que mientras más sabemos, menos nos ayudará este conocimiento a conciliar el sueño.

Alguien que conoce completamente el mecanismo psicológico y fisiológico del proceso del sueño no está más libre de *insomnio* que una persona que es ignorante acerca de este proceso. Por ejemplo, podemos observar a los niños, aborígenes o personas que consideramos incivilizadas. Ellos no siguen instrucciones para dormir y sin embargo duermen profundamente sin preocuparse del proceso del sueño.

El sueño es primordialmente un proceso reconstructivo. La falta razonable de sueño algunas veces deja a la persona agotada y con menos defensas contra las condiciones externas y menos resistencia mental, porque no sólo afecta el organismo

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

físico sino también perturba las funciones emocionales y psicológicas de la persona. Quien no duerme lo suficiente muchas veces no realiza su trabajo eficientemente y con frecuencia es descuidado. Se requiere mucho esfuerzo de parte de la persona aun para realizar las más simples rutinas diarias. No puede pensar con claridad y su trabajo carece de creatividad y eficiencia.

Para que nuestras fases físicas y psíquicas funcionen a su máximo, es necesaria una cierta cantidad de sueño. Esta "cierta cantidad de sueño" permanece siendo un problema personal. El sueño es evasivo y no podemos ordenarle que venga. No siempre podemos escapar voluntariamente del dominio que ejerce sobre nosotros. Lo que más le interesa a la persona que sufre *insomnio*, es cómo poder dormir.

Como en muchos otros procesos psicológicos de la persona, la mejor solución por lo general es la más simple. El tratar de dormir usando ciertos métodos usuales como el contar ovejas o algún

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

otro método muchas veces interfiere con el sueño porque nuestra mente objetiva se ocupa más de este proceso y el sueño se pospone.

Toda persona debe considerar la cantidad de sueño que necesita. El sentido común nos dice claramente que tal cantidad disminuye con la edad. El recién nacido duerme casi todo el tiempo, pero a medida que crece y se convierte en adulto necesita menos sueño. Notamos que un adulto que lleva una vida activa al aire libre necesita más sueño que quien lleva una vida menos activa, porque hay menos tensión mental, pero más desgaste del organismo físico.

Los últimos descubrimientos indican que las personas ancianas necesitan dormir menos de lo que necesitaban en la edad madura, cuando eran más activas. Debe hacerse notar este hecho a quienes son víctimas del insomnio. Quienes trabajan bajo techo y sufren de insomnio descubrirán que más ejercicio al aire libre

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

les ayudará a relajarse más rápidamente y conciliar el sueño.

No podemos establecer la cantidad de sueño que necesitamos, basándonos en un número determinado de horas. Algunas personas están completamente relajadas y descansadas después de muy pocas horas de sueño, mientras que otras necesitan más. Conozco personas que satisfacen adecuadamente su necesidad de sueño durmiendo sólo cuatro horas diarias y hay otras que necesitan el doble de esa cantidad. Algunos necesitan hasta diez horas de sueño; lo importante es que el sueño es un proceso involuntario y si podemos llegar a un estado apropiado de relajamiento, la cantidad de sueño necesaria se determinará por sí misma.

Volviendo a mi declaración inicial, más gente sufre por la preocupación de permanecer despiertos que por la verdadera falta de sueño. Sin embargo, a continuación les daré algunas indicaciones que ayudarán a las personas que sufren de insomnio.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

No sólo son psicológica y fisiológicamente acertados sino que son el resultado de la experiencia y pueden ser confirmados por personas que han superado el temor del insomnio, que es el objetivo más importante de obtener. Hay que enfrentarse al insomnio cara a cara y no temer a la falta de sueño.

En primer lugar deben hacerse todos los esfuerzos posibles para producir un estado de relajamiento. El sueño generalmente sigue al relajamiento completo. Cuanto más rápida y completamente puede uno relajarse, más pronto vendrá el sueño. Los dos obstáculos más frecuentes para el relajamiento completo son la fatiga física y la tensión mental. Si una persona tiene preocupaciones graves ya sea financieras, sociales, o de cualquier otra clase, entonces la tensión mental hace que sea más difícil lograr el relajamiento.

Lograr el relajamiento cuando hay tensión mental es algo que se puede obtener solamente a través del auto-control y la

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

práctica. El aconsejar a alguien que borre de su mente las preocupaciones es muy fácil, pero lograrlo es algo muy difícil para el que quiere dormir. Simplemente aconsejar a alguien que se olvide de sus preocupaciones es ridículo. Eliminar la tensión mental por medio de la auto-sugestión, es imposible sin previa preparación o práctica. Lo más importante es empezar de inmediato a desarrollar la habilidad de relajarse.

He conocido personas que estaban en un estado de extrema tensión y que se relajaban instantáneamente cuando sentían la necesidad de hacerlo. Un verdadero místico debería desarrollar esta cualidad y esto se puede lograr por medio de práctica constante. Varias veces al día debe dedicar un período de tiempo para aprender a relajarse. Deténgase en medio de su trabajo, cualquiera que éste sea y relájese completamente durante treinta segundos.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Deje que los brazos cuelguen al lado de su silla y no concentre su atención en mantenerse erecto. Deje de pensar hasta donde le sea posible. Practicando este ejercicio por treinta segundos, tres veces al día durante un período de noventa días a seis meses, mejorará notablemente su habilidad de relajamiento, pero debe hacerse sistemáticamente. No puede hacerlo un día y discontinuarlo tres días, o hacerlo una vez al día. Debe hacer ese ejercicio cuando menos tres veces diarias y continuar a la hora de acostarse con ejercicios que conduzcan al relajamiento, si conoce alguno que pudiera ayudarle.

Una vez que haya desarrollado esta habilidad de relajarse, tendrá ganada casi toda la batalla. Sobre todo sea paciente y perseverante. Recuerde que está estableciendo nuevas normas en sus hábitos y que no pueden formarse en unas cuantas semanas o días.

Si usted ha logrado hasta cierto grado la habilidad de relajarse y aún no puede

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

dormir, lo que puede hacer es dejar de preocuparse por el hecho de no dormir. Si el sueño no llega, acepte objetivamente el hecho de que no necesita dormir en ese momento. Cuando se está completamente relajado, se tiene buena salud y el cuerpo necesita sueño, éste llegará. De lo contrario, no hay nada por qué preocuparse, continúe relajándose y descanse, el cuerpo necesita descansar.

El individuo que sufre por el insomnio, empieza su sufrimiento en este punto. Se vuelve objetivamente consciente de que aún está despierto y empieza a preocuparse. Su preocupación empieza a dirigir su pensamiento a un área que tiende a anular el esfuerzo que ha hecho para relajarse y produce fatiga mental y tensión. En consecuencia, lo que *no* debe hacer es preocuparse por que no puede dormir.

Sería conveniente que se repitiera que su cuerpo no necesita dormir en ese momento. Puede dedicar el tiempo a pensamientos constructivos que serán tranquilos. Los

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

pensamientos que tendrá dependerán de sus gustos y aversiones personales y de su habilidad física para realizarlos. La lectura se recomienda a aquellas personas cuyos ojos se encuentran en condiciones de hacerlo. Sin embargo, no es recomendable para quienes trabajan intensamente con la vista durante el día. La lectura se recomienda a quienes tienen buena visión y cuyas ocupaciones en el trabajo no requieren mucha lectura ni el uso continuo de los ojos durante el día.

Otra sugerencia, especialmente a quienes les gusta la música, es tener junto a su cama un radio pequeño o tocadiscos. Para el amante de la música no hay nada más calmante que escuchar música después de lograr un relajamiento completo y haberse olvidado de las ansiedades del día. Es posible hacer arreglos mecánicos para que el radio o aparato musical se apague a determinada hora, lo que disminuye por parte del individuo la necesidad de permanecer despierto para apagar el aparato.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Muchos han recurrido a este método no sólo como un medio para curar el insomnio sino simplemente porque disfrutaban la música después de acostarse. Usan un radio pequeño u otro instrumento para reproducir música para no molestar a otra persona con el volumen de ésta. Simplemente lo olvidan y si funciona toda la noche, no causa daño a nadie.

Difícilmente podemos considerar el sueño como un arte. Es una reacción natural del organismo humano al hecho de vivir. Como se afirmó, el individuo que padece insomnio rara vez sufre algún daño a causa de ello, pero puede perjudicarse por su preocupación acerca de no dormir. Quien aparta de su mente la idea de que permanece despierto, está contribuyendo mucho a superar lo que llamamos "sufrir de insomnio".

El sueño es tranquilo, es un período de paz, una oportunidad para renovar nuestras energías mentales y físicas. Si vamos a obtener fácilmente el mayor bene-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

ficio del sueño tenemos que vivir una vida que conduzca a ese estado particular. La persona tensa siempre lo estará; algunos están tensos aun cuando duermen. Se mueven y sueñan, pero duermen. No sabemos de nadie que haya sido dañado gravemente por la falta de sueño. Podemos estar cansados e inquietos al día siguiente, pero el sueño llegará con nuestro desarrollo y la habilidad de ver la vida serenamente y disminuir las tensiones constantemente.

El insomnio no es sólo un problema nocturno, es el problema de vivir apropiadamente 24 horas diarias. La persona que puede enfrentarse a la exigencias de su vida y trabajo, y que puede dividir su día en varios períodos para no apremiarse constantemente en el trabajo, está desarrollando un nivel de relajamiento que puede lograrse a cualquier hora del día o de la noche. El que aprende a relajarse y logra librarse de la tensión a media mañana, o media tarde o a cualquier otra hora del día, podrá hacerlo también por la noche.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Sobre todo, convéznase de que el insomnio, especialmente en una persona sana, no es motivo de alarma.

CAPITULO VII

INCERTIDUMBRES

Parecería que habría menos inquietudes y menos tensión en nuestra vida diaria si pudiéramos depender del desarrollo de alguna idea o plan que pudiéramos elaborar. En otras palabras, la certeza sería la clave para una vida de éxito y felicidad. En la vida no existe esta circunstancia sino que en realidad es una serie de incertidumbres. El proceso del vivir no se puede basar completamente en certidumbres que se planean en la mente humana. Hay circunstancias sobre las cuales tenemos poco o ningún control. Como consecuencia de ello tales circunstancias se convierten en incertidumbres a las cuales tenemos que enfrentarnos como parte de la vida misma. Las enfermedades, los accidentes y las presiones económicas y sociales que nos suceden son parte de la relación que existe

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

entre las personas y su medio ambiente. Las incertidumbres causadas por estos acontecimientos, contribuyen a las dificultades que perjudican nuestra vida.

En la práctica, la mayoría de nosotros posponemos lo que queremos hacer a causa de las incertidumbres que pueden obstaculizar la culminación favorable de algún plan de acción que queremos poner en práctica. Es muy común decir que haremos ciertas cosas bajo ciertas condiciones. El ser humano usa demasiado la palabra *si*. Podemos decir que llevaremos a cabo determinada acción si alguien más nos da primero el ejemplo que usaremos como base para actuar. Puedo afirmar que planeo hacer un viaje o llevar a cabo alguna otra actividad *si* las condiciones son favorables en un momento determinado.

Muchos individuos aplican esta misma filosofía básica al planear casi todos los eventos de su vida. La gente joven espera educar una familia *si* . . . llegan a tener independencia económica. Hacen planes

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

comprar una casa *si* . . . están seguros que continuarán obteniendo los mismos ingresos económicos. Los ejemplos de este tipo son tan comunes que se podría continuar ilustrando indefinidamente el principio de que muchos, la mayoría de nosotros en realidad, actuaríamos en determinada forma si supiéramos de antemano lo que va a suceder en cualquier momento futuro.

Desde otro punto de vista podríamos estar contentos, felices y satisfechos de la vida *si* . . . supiéramos que nuestra seguridad económica en el presente va a continuar en el futuro; o haríamos ciertos planes si estuviéramos seguros de que no habrá otra guerra. Todos los que piensan de esta manera contribuyen en cierto grado a fomentar una vida llena de temor. El estar constantemente inseguro exagera las dificultades que plagan nuestra vida.

Por extraño que parezca, en toda la historia de la humanidad el hombre no ha aprendido que en el mundo material,

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

como él lo entiende, pocas son las cosas absolutamente ciertas. El hombre está rodeado de incertidumbres que lo afectan constantemente. No sabemos si seguiremos viviendo o ni siquiera si el mundo según lo conocemos, continuará existiendo. La naturaleza, como nosotros la interpretamos, se manifiesta como una serie continua de incertidumbres. El mundo físico está formado de materia y por lo tanto está sujeto a las leyes físicas, las cuales no podemos controlar o siquiera comprender en su totalidad.

Deberíamos haber aprendido a través de las investigaciones geológicas y antropológicas, que el mundo material según lo conocemos, no siempre ha tenido la forma presente. Es inevitable que si el mundo no deja de existir, por lo menos cambiará la forma en que se manifiesta actualmente. La química del mundo físico indica que el cambio es el único hecho del cual podemos estar seguros. El cambio se lleva a cabo

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

constantemente y podemos confiar en la manifestación de sus resultados.

Un filósofo de la antigüedad fue probablemente el primero que explicó la teoría de que todo es cambio, y que el hombre debe darse cuenta siempre que el cambio es una función del universo y una manifestación de la fuerza que hace que él exista. Debemos estar siempre conscientes de este cambio, y como seres humanos que somos participamos de él porque al igual que nuestro medio ambiente, estamos sujetos a este cambio. La evolución se basa en la seguridad de que hay cambio. Si no hay cambio no puede haber evolución.

Aunque el cambio y las incertidumbres que éste origina causan molestia y problemas a todos, desde el punto de vista idealista el cambio no se considera malo. El idealista cree que todos los procesos existen con un propósito. Si el hombre considera que las manifestaciones del universo relacionadas con el cambio son malas, o que las incertidumbres no son buenas, se

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

debe a la falta de comprensión de todas las manifestaciones existentes a su alrededor.

Probablemente hubo una época en que el hombre se preocupaba menos de las incertidumbres de su vida y su medio ambiente, pero debido al énfasis que da a los valores del mundo material en esta época moderna y debido también a la aceptación general de que lo material es un sinónimo de permanencia, muchas veces se sobresalta al darse cuenta que los cambios pueden ser repentinos y devastadores. Estos hechos no deben hacer que nos demos por vencidos o que adoptemos una actitud sarcástica hacia la vida y el medio ambiente en que vivimos.

Nuestra conciencia se manifiesta por el conocimiento que tenemos de la vida. Estamos conscientes de nuestras aptitudes y habilidades así como nuestras limitaciones, tal como existen en el presente. También estamos conscientes que éste es el único tiempo que estamos seguros de nuestra existencia y la de nuestro medio ambiente

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

y de la oportunidad que tenemos de participar en el gran drama de la vida.

La reacción del hombre ante su medio ambiente ha hecho que desarrolle tanto teorías erróneas como interpretaciones correctas acerca de sí mismo y de su medio ambiente. Una de esas teorías erróneas es que las incertidumbres disminuyen los valores fundamentales de la vida. Esta creencia basada en el hecho de que los individuos que se dejan controlar por las incertidumbres en vez de tratar de enfrentarse a las complejas situaciones que éstas provocan, desconocen, en primer lugar, el verdadero valor. Las incertidumbres están apoyadas por el valor que damos a las cosas físicas o materiales. Los verdaderos valores que se necesitan para fortalecer ese apoyo son los valores eternos, los que vienen del ser interno. Estos valores aún pueden encontrarse, cultivarse y hacerse útiles y efectivos.

Debemos tener cierto grado de seguridad que existe un futuro a pesar de las even-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

tualidades o incertidumbres del presente. Esta idea fue muy bien expresada por el ya fallecido Richard L. Evans al decir: "Una de las más grandes calamidades de este mundo sería la de sentarse a esperar esas calamidades. No debemos permitir que las cosas que no podemos hacer nos impidan llevar a cabo las que podemos hacer. Tampoco debemos permitir que las posibilidades remotas o las inminentes nos impidan avanzar con toda seriedad y esfuerzo".

Continúa declarando que cada generación, cada individuo en realidad, ha vivido enfrentándose a la incertidumbre. Si cada persona que ha afrontado las incertidumbres se hubiera negado a hacer cualquier cosa para educarse, para adquirir conocimiento, para arriesgarse, entonces no hubiera habido progreso ni invenciones, ni personas bien capacitadas para enfrentarse a las necesidades de ayer, hoy y mañana.

El concepto de la inmortalidad toma en cuenta la continuidad de la existencia.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Siendo manifestaciones de una fuerza vital que funciona en el universo, deberíamos llegar a la comprensión de que esta fuerza es una cosa segura sobre la que podemos construir nuestra vida y nuestro carácter. No se ha podido hacer un análisis físico completo de esta fuerza. Por lo tanto, se puede creer que es parte de una fuerza permanente que continúa a pesar de los cambios ocurridos en los seres humanos así como en su medio ambiente. El reto del hombre es estar consciente de que posee algo valioso que puede desarrollarse a pesar de cualquier cosa que pueda ocurrir, en vez de crear temores mentales acerca de las incertidumbres de la vida y el medio ambiente.

Deberíamos tratar de esforzarnos por usar este regalo de la vida para nuestro propio beneficio y el de nuestros semejantes. De esta manera y a pesar de la incertidumbre, la vida tendrá significado y valor. Podemos ser más optimistas en el hecho de que por lo menos hemos

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

basado nuestras creencias en un valor que creemos permanente a pesar de las incertidumbres que son parte de nuestra existencia material.

CAPITULO VIII

ACONTECIMIENTOS ACTUALES Y FUTUROS

Muchas personas no pueden apartar su mente de los acontecimientos del presente y del futuro. Las personas que se aferran a los acontecimientos ya sea del pasado inmediato, del presente o de un futuro cercano, crean ansiedades. Estas personas se limitan al no poder dirigir su atención a algo más práctico y más beneficioso que preocuparse por lo que no se pudo remediar en el pasado ni se podrá controlar en el futuro.

Por medio del estudio de muchos sistemas de pensamiento se nos recuerda constantemente que la mejor forma de ocuparnos del futuro es poner atención e interés en el presente. El pasado y el futuro están fuera del control del hombre. Éste tiene el privilegio de ver el pasado

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

pero muy raras veces lo tiene de ver el futuro. Quizás es prudente que no posea esta última habilidad ya que en la práctica ni siquiera se aprovecha completamente de su habilidad de mirar el pasado y sacar provecho de la experiencia. Si tuviera la habilidad de ver el futuro, posiblemente no le daría un uso útil, como no se lo da su habilidad de ver el pasado.

En cierta forma el futuro está separado del presente. Quienes se angustian con respecto al futuro son aquellos que le temen. Si analizamos sus ansiedades descubriremos que son los mismos temores que los afectan en el presente. Su preocupación por el futuro no es tanto una proyección de lo venidero, sino más bien es miedo a satisfacer las necesidades del presente.

La imaginación puede crear cualquier tipo de inquietud respecto a lo desconocido y con toda seguridad lo que vendrá está en el campo de lo desconocido. Los que están preocupados y sufren por la anticipación de una destrucción, son los que se preocupan

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

por sí mismos, por sus propiedades o por los que aman. Su ansiedad existe en el presente y como nada catastrófico sucede en el presente, tales personas se concentran en la posibilidad de que de un momento a otro pudiera ocurrir un acontecimiento que los condujera a la destrucción final. Hasta hay quienes argumentan, basándose en la historia, que la destrucción final es inevitable, que las civilizaciones han surgido y han declinado y que en muchos casos cuanto mayor ha sido el desarrollo de la civilización, más grande ha sido su caída.

Sin embargo, la historia nos dice también que la caída de las civilizaciones y las culturas no ha sido a causa de los logros materiales de la civilización, sino por la actitud adoptada por las personas que la integran. No podemos explicar los acontecimientos del presente basados en lo que pueda suceder. En la vida de cada individuo ha habido períodos en los que parecía estar definitivamente perdido o sujeto a serias dificultades o restricciones,

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

pero la historia nos ha demostrado que quien experimenta el suceso raras veces conoce su verdadero significado mientras vive.

La interpretación de dos eventos actuales requiere cierta perspectiva, una perspectiva histórica para poder analizarlos en base a su pasado, desde el punto de vista donde la causa y el efecto puedan ser comprendidos y analizados en forma más completa de lo que podemos hacerlo en el presente. Es casi seguro que nadie que haya vivido durante las postrimerías del siglo XVII y principios del XVIII haya comprendido que la democracia estaba reemplazando los sistemas de gobierno autocrático que existían. Las tendencias democráticas eran radicales y las monarquistas conservadoras, pero el cambio estaba ocurriendo. Ahora podemos mirar retrospectivamente y desde nuestro punto de vista analizar cómo y cuándo ese cambio creó gradualmente nuevas formas de gobierno.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Generalizando podemos decir que el mundo se ha beneficiado con el cambio. No cabe duda que posiblemente un cambio similar está ocurriendo ahora. Esperamos que resultará en un mundo mejor, pero sólo podemos vislumbrar lo que será. Al interpretar los acontecimientos actuales sólo podemos hacerlo desde el punto de vista actual y de nuestro conocimiento del pasado. No podemos ver el final.

Parecería que la interpretación de los sucesos del momento hacen la situación más complicada en vez de explicarla. Siempre han existido personas escapistas que se cansaron de tratar de interpretar las situaciones a su alrededor. Hace más o menos cien años podían con facilidad emigrar a otro lugar y abandonar así la confusión que los preocupaba. En la actualidad esto no es fácil. Es extremadamente difícil para el hombre ir a otros países para librarse de responsabilidades que tienen repercusiones mundiales.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

El principal problema está en que el progreso tecnológico de este siglo ha hecho que el hombre se encuentre en un medio ambiente que se ha extendido aún mas que su perspectiva mental. Tecnológicamente hablando, el hombre ha avanzado, aumentando muchísimo su perspectiva material. Tiene nuevos medios de transporte y comunicación, pero no se ha dado cuenta que al lograr estos propósitos ha ampliado su horizonte material, pero no ha cultivado el desarrollo de su perspectiva mental.

Existe la esperanza de que el hombre pueda ser un precursor. No puede encontrar nuevas tierras, tampoco puede trasladarse físicamente para resolver sus problemas, pero los confines de la mente permanecen relativamente inexplorados. Sin considerar el curso de los acontecimientos y el resultado de ellos, el que el hombre logre una vida más satisfactoria y feliz dependerá del uso que dé a sus cualidades y facultades innatas para adaptarse a la situación actual.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Los límites de la mente apenas si se han tocado. Ha sido en los últimos años que que sus potencialidades han sido seriamente consideradas. Algunas personas aún consideran que los campos de la telepatía, la clarividencia y la intuición están muy cerca de la superstición. Desde que el hombre se ha examinado tanto biológica como psicológicamente, los adelantos en la higiene, la medicina y otros medios terapéuticos están empezando a mostrar sus efectos generales en una mejor salud y longevidad. Por lo tanto, sólo queda desarrollar las habilidades que no están limitadas por el organismo biológico, y que pertenecen al campo del pensamiento, la razón, la emoción y las cualidades psíquicas que hasta la fecha están prácticamente inexploradas. Éstas ofrecen la oportunidad de realizaciones tales como las que hasta el presente no han sido más que simples ideas con las que ha veces ha jugado la ciencia ficción.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Si el universo tiene un propósito, si una fuerza superior ha decretado que el hombre sea la forma más elevada de la creación, como lo dan a entender todas las religiones y los conceptos teológicos y filosóficos, entonces el hombre puede evolucionar. Puede enfrentarse a los problemas del siempre cambiante medio ambiente físico, biológico y político por medio de su propia fuerza y sus facultades. Si guiamos nuestro conocimiento y esfuerzos hacia ese propósito, como individuos tomamos parte de ese proceso. Aumentamos las esperanzas para nuestro propio futuro así como para una mejor civilización para la humanidad.

La perspectiva que enfrentamos es ilimitada. Sólo el hombre está restringiendo los confines del futuro por medio de sus limitaciones y cuando está motivado por la avaricia y el egoísmo. A lo largo de nuestra vida hemos tenido la oportunidad de desarrollar habilidades que nos permiten enfrentarnos a los acontecimientos diarios

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

y estar así tan bien preparados como es posible a los seres inteligentes, para lo que podamos ser en el futuro. De infantes indefensos nos hemos convertido en adultos y como tales hemos desarrollado ciertas facultades que podemos usar para enfrentarnos a las diarias inquietudes.

Esto se ilustra muy bien en la declaración de Mary Ellen Chase quien escribió: "Los niños poseen una capacidad instintiva para la curiosidad, la sorpresa rápida y aun para un enigmático sentido de misterio que rescata sólo acontecimientos de nuestra niñez y que en realidad determina la abundancia o escasez de nuestros pensamientos futuros y por lo tanto, nuestra propia naturaleza y forjamos así, por un proceso secreto y silencioso, la pauta espiritual de nuestra vida".

Forjando el patrón espiritual de nuestra vida y desarrollando las facultades del ser interno, nos pondremos en la posición de obtener fuerza para enfrentarnos a los hechos materiales del universo y al

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

futuro, sin importarnos lo que ofrezca. No tenemos que llevar siempre las inquietudes del presente o del futuro como una carga constante que nos impide el progreso del presente.

CAPITULO IX

POSESIONES Y CRISIS

El ser humano que encontramos viviendo en el mundo actual dedica mucha atención y esfuerzo a la acumulación de posesiones. A todos nos gusta tener cosas, es decir, objetos materiales. Nos gusta tener dinero para adquirir los objetos que deseamos poseer. Algunas personas se interesan tan sólo en las posesiones y en la cantidad. Entre más cosas tienen, más quieren. Otros están interesados en la calidad. Desean cosas materiales de la mejor calidad y generalmente a un precio muy elevado.

Nos hemos acostumbrado a un mundo que juzga al individuo por las posesiones que tiene, algunas veces por la cantidad y muchas otras por la calidad. Cualquiera que sea la base, mucha gente hace un gran esfuerzo con el único propósito de adquirir posesiones variadas.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Es obvio que este deseo nos conduzca a tensiones y problemas. Trabajamos a veces hasta perjudicarnos para llegar a una posición donde podamos lograr las posesiones que anhelamos. Creemos que éstas nos ayudarán a vivir en armonía con nuestro medio ambiente porque ellas señalan lo que pensamos será satisfacción. La satisfacción significa salud, que es algo que todos nos esforzamos por obtener. Significa paz en el sentido de que no tenemos ninguna fricción o conflicto con el mundo material que nos rodea. Indica un cierto grado de felicidad, porque si tenemos paz, salud y felicidad estamos capacitados para aumentar nuestras posesiones. Creemos que si estamos en perfecta armonía con nuestro medio ambiente poseyendo partes de él, tenemos control sobre algunos de sus aspectos. Por ejemplo, el agricultor puede encontrar satisfacción en la posesión de tierra. Tal vez nosotros no deseamos poseer tierra,

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

pero encontramos satisfacción poseyendo algo o lo que hemos adquirido.

Este concepto se aparta de la filosofía fundamental que enseñan los Rosacruces. Se nos enseñó al principio del estudio de esta filosofía que la posesión es una ilusión objetiva. En realidad no podemos poseer nada. La posesión significa solamente el uso de las cosas a las cuales nos podemos adaptar en nuestro medio ambiente. Porque somos afortunados o bastante inteligentes para hacer que se manifieste lo que queremos en nuestro medio ambiente y para usarlo con un propósito determinado, creemos que tenemos algo de poder o control sobre el mismo.

Podríamos preguntar, ¿dónde se origina esta sensación de poder? ¿Por qué produce una sensación de seguridad? No proviene de una fuente cósmica ni es parte de nuestra adaptación a la voluntad del Creador. En cierto modo se nos obliga a aceptarla. En su estado primitivo, probablemente el hombre no deseaba posesiones

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

en el sentido de retener bienes valiosos de otras personas. Concibió la idea de querer esas cosas a fin de competir con otros individuos que también las tenían, a los que quería igualar o superar.

Poseyendo algo adquirimos un sentimiento de superioridad y confianza y en cierta manera, felicidad, que nos hace sentir mejor adaptados a nuestro medio ambiente. Esto se opone a muchas evidencias de que quienes poseen menos, algunas veces son los más felices. Sin embargo la prueba de ello viene por la felicidad y la experiencia, y no por el juicio teórico de que nuestro lugar en el universo es único o satisfactorio sin posesiones.

Las posesiones no sólo nos restringen sino que en cierto modo nos colocan en una posición en que estamos sujetos a cualquier crisis que nos pudiera acontecer. Alguna vez o probablemente muchas veces, en la vida tenemos que enfrentarnos a alguna crisis y nos vemos forzados a tomar una decisión a causa de las condiciones

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

sobre las que no tenemos ningún control y nos enfrentamos ante una seria decisión, a una pérdida financiera, a la pérdida de un ser querido, un cambio en la condición económica o política, o el estado en que vivimos, todo lo cual exige un nuevo ajuste. En cierta forma es nuestro medio ambiente influyendo sobre nosotros y lo que necesitamos de inmediato es cambiar de cualquier manera para adaptarnos al medio ambiente en el cual nos desenvolvemos.

Este medio ambiente será nuevo por ser una nueva experiencia. Para el individuo que siempre ha sido económicamente independiente, que ha tenido una buena posición, un buen ingreso financiero y quien ha trabajado concienzudamente para mantener firme esa posición, cualquier cambio económico o un cambio significativo en su estilo de vida que lo privara de sus propiedades, sus ingresos o su posición, sería prácticamente lo mismo que trasladarlo o cambiarlo de un medio am-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

biente a otro y tendría que enfrentarse a una serie de circunstancias completamente diferentes. A su vez como individuo se haya dotado de ciertas habilidades, ciertos hábitos y reacciones que no se ajustan al nuevo medio ambiente del que ha llegado a formar parte. Consecuentemente, se encuentra ante un ajuste, tal como si hubiera sido transferido de un lugar a otro.

Uno se podría preguntar: "¿No debió esta persona hacer planes previamente para esta circunstancia? Es verdad que lo más importante en nuestra existencia es el presente. También es cierto que debemos hacer un intento razonable para prepararnos para futuras contingencias, especialmente cuando toda nuestra vida está limitada por las condiciones materiales con las que estamos familiarizados. Quien está arruinado por un fracaso económico sólo se ha preparado para continuar viviendo en el medio ambiente social y económico con que está familiarizado. En caso que

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

sus negocios fracasasen u otra crisis mayor le ocurra no tiene nada a qué recurrir ni en qué apoyarse.

Esto recuerda el hecho de que uno de los principios de la filosofía Rosacruz, así como de casi toda religión y filosofía, es enseñar al hombre a lograr en su juventud o lo más pronto posible, un concepto del valor. Es un hecho común que el individuo no puede basar su vida en los valores materiales y esperar hacer ajustes en caso de que esos valores sean destruidos.

A menos que tengamos un concepto no materialista de los valores a los que podamos recurrir en caso de necesidad, nos encontraríamos prácticamente sin recursos en caso de que nos fuesen arrebatadas nuestras posesiones materiales. Consecuentemente, la mejor garantía para una época de reajuste o crisis, es saber que el valor no puede medirse por el dinero y aumentar nuestra dependencia en el poder de nuestro ser interno y en la expansión de nuestra alma. No preocuparnos por

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

lo relacionado con el ajuste cuando nos enfrentamos a una crisis, es una señal de sabiduría.

Hay muchos valores fuera del mundo material, pero encontrarlos y darse cuenta de su existencia es un problema de aprendizaje del hombre, un problema importante, especialmente ahora que predominan los valores materiales. La vida es algo más que la posesión de cualquier valor material. Robert Louis Stevenson expresó esta idea al decir:

“Ser grandemente admirado y libre de envidia, regocijarse con el bien de otros y amar, son los regalos de la fortuna que el dinero no puede comprar”. Nadie puede negar los valores que se han mencionado aquí, ni el hecho de que no pueden ser medidos desde el punto de vista del valor material, ni siquiera del dinero, al que damos demasiado valor. Para el ser humano es muy fácil posponer. El éxito o fracaso de casi todos los individuos que se enfrentan a un ajuste repentino, depende

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

de lo bien que hayan planeado previamente su vida. Algunos se vuelven histéricos, otros recurren a formas extremas de religión, a determinadas prácticas y formas de pensamiento o a las enseñanzas sectarias. Estas personas pronto se dan cuenta que las cosas a las que atribuyeron valor han dejado de serles importantes. Asustados, intentan reajustar su vida de la noche a la mañana para encontrar esperanza, fe, confianza y una base en qué sostenerse en el concepto inmaterial de un Dios que es todo amor o en las enseñanzas de un sistema filosófico.

Es posible encontrar esa base pero no puede lograrse en poco tiempo. Cambiar repentinamente de la dependencia del mundo material al mundo inmaterial es imposible. Aunque los cambios en la existencia del hombre pueden presentarse rápidamente, para que estos realmente ocurran, debe antes existir una base. Indudablemente, en el complejo mundo en que vivimos tenemos que enfrentarnos de vez en cuando con algunas crisis individuales

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

o colectivas. Debemos estar agradecidos por el conocimiento que podemos adquirir y por no estar limitados en el progreso que buscamos. No sólo debemos estar agradecidos por estas cosas, sino que debemos proponernos usarlas de la mejor manera posible. Sabiendo que hay cambios en el mundo a los que tenemos que enfrentarnos directa o indirectamente de vez en cuando, nos prepararemos para esa aventura que puede llevarnos prácticamente a otro medio ambiente.

Antes que sea necesario, debemos aprender a usar una filosofía de vida firmemente basada en valores que no pueden ser cambiados por ninguna de las condiciones materiales que puedan ser parte de nuestra experiencia. Debemos aprender a tomar ventaja de la oportunidad de aplicar, aún en las formas más simples, las leyes a las que la filosofía de la vida contribuirá y proponernos no desechar ese conocimiento sin tomar en cuenta la presión que pueda ejercer sobre nosotros, ya que la hemos

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

elegido para ampliar nuestra perspectiva y comprensión de los valores de nuestra mente.

Ese sentido de valor, ese desarrollo de la confianza en lo eterno, en lo infinito, y el hecho de que hay valores que se originan en lo infinito, pueden servirnos como sostén para apoyarnos en caso que otros valores que usamos diariamente en el mundo material nos sean arrebatados repentinamente.

CAPITULO X

SUPERSTICION

En esta época moderna hay muy poca gente que reconocerá francamente que la superstición es uno de sus más graves problemas. En realidad esos mismos individuos podrían dudar de la conveniencia de considerar la superstición como una de las ansiedades de su vida. La superstición se considera algo del pasado y no un tema para tratarse en los tiempos modernos, tampoco un problema al cual tiene que enfrentarse el individuo promedio bajo las circunstancias modernas.

Sin embargo, la superstición está más generalizada de lo que la persona promedio podría suponer al principio. La superstición es la aplicación de un conocimiento limitado o restringido de la interpretación personal de los sucesos e ideas. El individuo que hace sus propias explicaciones de las manifes-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

taciones desconocidas de los fenómenos o acepta las explicaciones de otras personas sin analizarlas, se está limitando a un tipo de existencia en el que llega a convertirse en esclavo de ideas que muchas veces no se basan en hechos.

Quienes están bajo la influencia de interpretaciones erróneas de los sucesos y fenómenos inexplicables, están construyendo su vida y conceptos sobre una base supersticiosa. En la actualidad existen grupos o sectas con ideas un poco extrañas no totalmente compatibles con la experiencia lógica. En lo referente a su funcionamiento, estos grupos no se diferencian de los hechiceros o líderes supersticiosos de las tribus de la era más primitiva de la existencia humana.

Los individuos así afectados no están conscientes del hecho que el temor y la superstición los atan a lo que podría llamarse un estado de esclavitud mental. Esta gente podría negar que son supersticiosos; sin embargo, se abstienen de

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

realizar actos que tradicionalmente se han considerado supersticiosos. Podrían decir: ¿Por qué arriesgarse? Al admitirlo, en realidad están practicando en cierto grado la superstición.

Nos preguntamos por qué en una forma tan avanzada de civilización como la actual puede la superstición tener tanto dominio y apoderarse de tanta gente. Aun los individuos inteligentes evitan acciones que tradicionalmente se han relacionado con prácticas supersticiosas. Hoy en día casi toda persona a quien nos dirijamos con una pregunta franca afirmarían que sus pensamientos y actividades están basados principalmente en el razonamiento.

En la actualidad a todos nos gusta pensar que razonamos suficientemente y somos capaces de hacer decisiones, llegar a conclusiones y basar las acciones y los pensamientos en un juicio acertado. A esto con frecuencia se le ha llamado sentido común, como si existiera un criterio fundamental que sirviera de modelo para todo

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

juicio o pensamiento. En realidad, pudiera ser cierto que la mayoría de nosotros no llegamos a preocuparnos demasiado por un viernes trece en el mes o por un gato negro que se cruce en el camino. Sin embargo hay otras supersticiones más o menos generalizadas en la mente, de lo que generalmente creeríamos. Aunque el razonamiento se mantiene como una guía ideal y un aprovechamiento útil de nuestras facultades mentales, más de lo que nos damos cuenta incurrimos en malas interpretaciones e ideas no basadas en hechos y por lo tanto se catalogan como supersticiones.

En la actualidad mucha gente está estudiando seriamente las leyes y principios universales con el deseo sincero de mejoramiento personal y evolución, lo que los hace confiar más en los resultados de sus propias ideas, análisis, juicio crítico y filosofía constructiva. No consideramos el juicio crítico en el sentido de desechar las conclusiones de alguna otra persona,

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

sino del análisis racional para liberar a la humanidad de la esclavitud mental. El razonamiento es uno de los principales medios para controlar la superstición.

El individuo que intenta formular un punto de vista filosófico está motivado por el mismo proceso mental que usa para analizar sus ideas y descartar las que están basadas en falacias desarrolladas por la tradición y no por el enfoque racional del hombre a los problemas de la vida. Las falacias mentales son supersticiones bien establecidas. En otras palabras, una falacia mental es la semilla de la superstición.

Si analizamos estas falacias vemos que generalmente son errores que se originan en la mente del hombre, casi siempre por ser demasiado crédulo o demasiado indolente para razonar o escuchar su voz interna para obtener la solución correcta. Por ejemplo, una falacia mental es llegar a una conclusión porque pudimos observar dos acontecimientos que suceden uno después del otro. Este proceso conduce a

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

la conclusión falsa que el acontecimiento que sigue es el resultado del primero.

Esto se ilustra por la superstición de que el romper un espejo podría causar mala suerte. Alguien pudo haber experimentado alguna vez un período de mala suerte después que un espejo se rompió. Esta manera superficial de pensar no le permitió un análisis adecuado de la relación existente entre causa y efecto. Generalmente no hay ninguna relación entre el rompimiento de un espejo y la mala suerte o una serie de acontecimientos adversos al individuo a menos que al romper el espejo se corte y como resultado experimente dolor.

Esta forma errónea de pensar está basada en la creencia de que un acontecimiento que sigue a otro es prueba de que el primer suceso es la causa del segundo. Si escucho el timbre sonar y al mismo tiempo me corto un dedo o me caigo, sería ridículo llegar a la conclusión de que cada vez que suene un timbre, ¡ocurrirá un desastre!

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Otra forma errónea de pensar es rehusar que existen sucesos negativos en la vida, en otras palabras, no se busca la prueba final de lo que parece ser una relación entre causa y efecto. Volviendo al ejemplo anterior, ¿Hay alguna persona que haya hecho un estudio de cuantos espejos se rompen sin que nadie tenga mala suerte a causa de ello? La mayoría de nosotros podríamos pensar en ejemplos de esta clase que hemos experimentado, pero la persona que prefiere sacar conclusiones precipitadamente o pensar erróneamente, pronto aceptará una relación entre causa y efecto que no existe, en lugar de hacer un esfuerzo por probar que en realidad esa relación nunca existió.

La superstición se origina en el razonamiento erróneo, en chismes o charlatanería que deleitó a algunos individuos crédulos siendo esto las ideas básicas en que se basa la superstición. Por lo tanto, encontramos que hay muchas personas con sus vidas atadas y restringidas por la superstición.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Llevan una vida miserable porque en su vida cotidiana toman en cuenta hasta las acciones más insignificantes para determinar si tendrán o no buena suerte.

El temor está estrechamente relacionado con la superstición y prácticamente son inseparables. Una persona que deja que la superstición invada su mente y tome control de cualquiera de sus acciones, fortalece en su consciencia las supersticiones por medio del temor. Un supersticioso que camine debajo de una escalera en cierto modo está atrayendo algún problema a causa de su temor. Está creando una actitud mental que hace que sucedan acontecimientos que de otra manera podría haber evitado.

Desafortunadamente, la religión se aparta muy poco de la superstición. Muchas de las prácticas religiosas que siguen los hombres y mujeres civilizados se basan en supersticiones que se han acumulado a través de los siglos. Enseñar al hombre a pensar, a darse cuenta que la relación con la fuerza divina, como la exponen los

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

místicos, es la relación definitiva y más satisfactoria que el hombre puede tener en su vida, con su medio ambiente y con el universo, lo capacitará para luchar contra la superstición y el temor basados en falsedades creadas por el hombre.

Existen algunos grupos de naturaleza religiosa, filosófica, metafísica o mística con el propósito de negar la superstición. Al declarar que el hombre es una parte de la fuerza divina y puede desarrollar sus facultades innatas, a estos grupos con frecuencia se les culpa de ser profanos o herejes por quienes aún están esclavizados por la superstición. Quienes tienen la superstición muy arraigada se esfuerzan porque sus semejantes la acepten para de esta forma tener control de las actividades que pudieran liberar al hombre del cautiverio del temor y la superstición.

El temor innecesario y la superstición no pueden sobrevivir cuando los seres humanos piensan por sí mismos y conocen los derechos que Dios les dio y la relación

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

individual con su Creador. La lucha de ideologías en el mundo actual hace que nos demos cuenta que aún hay mucha gente atada por el temor innecesario y creencias falsas. Es necesario comprender que la superstición está tan profundamente arraigada en la conciencia de tantos individuos que estas condiciones no se pueden cambiar de la noche a la mañana. Todos somos un poco culpables de este hecho.

Posiblemente en los siglos venideros habrán organizaciones formadas por hombres y mujeres que continuarán esforzándose por el aprovechamiento de todas las facultades del individuo. Llegará un día en que el hombre estará libre del temor innecesario y la superstición, y en paz con Dios y con sus semejantes, consciente de que comprende y aprecia totalmente su relación con ambos.

CAPITULO XI

RELIGION Y DOGMA

No es la religión sino la interpretación hecha por el hombre, lo que causa las incertidumbres, problemas o ansiedades. La religión es muy compleja, por lo tanto debe tenerse mucho cuidado al analizar su naturaleza para evitar caer en el campo de la teología y las religiones comparativas, lo cual nos puede llevar a la controversia.

La religión tiene diferentes significados para diferentes individuos. Es necesario llegar a una definición libre de sectarismo a fin de darle a este tema una definición y un contenido razonables. La religión está sujeta a la controversia y es difícil aislarla, a menos que uno se refiera constantemente a un tema religioso o al análisis de una religión.

Separar la religión de sus diferentes interpretaciones es discutir parte de su

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

esencia en cuanto a quienes no están interesados fundamentalmente en la discusión teológica, un credo o un dogma. En los próximos comentarios he tratado de abstenerme de hacer referencia a alguna religión en particular y considerar el tema en sí, libre de cualquier opinión, prejuicio o punto de vista de alguna religión en especial; es decir, considerar la religión como una fase del complejo fenómeno de la experiencia y el conocimiento y considerarla en su relación con la conducta humana.

Comenzaremos esta discusión con una definición. Para limitar el estudio daré cuatro definiciones, las tres primeras las presentaré inmediatamente y la cuarta al final de estos comentarios. Las tres primeras definiciones concuerdan con lo que podríamos llamar el concepto de la religión aceptado en la actualidad.

La primera definición debe considerarse fundamental. *La religión es servicio y adoración a la divinidad como se expresa en*

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

los rituales de adoración. Casi todos los individuos afiliados a cualquier religión probablemente aceptarían esta definición con muy pocas modificaciones. En cierto sentido es lo que el hombre común podría aceptar como una definición de religión. La práctica de adorar y servir a una divinidad por medio del culto, es un concepto poco alentador. Cuando la religión consiste exclusivamente en prácticas de adoración con el único propósito de mostrar adoración a una divinidad, parece incompleta, porque limita nuestra actitud religiosa a procedimientos fijos. Esto parece quitarle al individuo el interés personal y el sentimiento acerca de este tema. Continuaremos con la segunda definición.

La religión es un sistema de fe y adoración. Esta definición también tiende a la clasificación. Limita el tema específicamente estableciendo un fenómeno, en este caso un sistema de fe y adoración. Muchos individuos estarían de acuerdo en que en los conceptos de religión modernos, la fe y

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

la adoración son dos funciones o prácticas importantes. Sin embargo, considerar la fe y la adoración como un sistema es limitar estos principios en una forma específica, dejando la idea de religión sin algunos de los atributos, que la hacen más valiosa. Este intento de sistematizar tiende también a limitar la religión y hacer que en este sentido sea un concepto fijo e inmutable.

La tercera definición se relaciona más con el individuo que con el conjunto de creencias o con un sistema. *La religión es un conocimiento o convicción de la existencia de un Ser Supremo que despierta admiración, reverencia y amor.* Ésta definición se acerca más a un concepto de experiencia religiosa. Hace de la religión una experiencia real en la que *participa* el hombre, en lugar de considerarla como un sistema o patrón en cierto modo separado de su experiencia.

Es también la primera de las definiciones que hemos considerado, que introduce la reacción emocional del ser humano, ya que como veremos después, la religión no es

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

exclusivamente un asunto de razonamiento. Toma en cuenta el comportamiento total del individuo. Ésta incluye los sentimientos y el raciocinio del hombre. El individuo puede escoger cualquiera de estas definiciones seleccionando la que más se adapte a sus ideas. La religión no se puede limitar fácilmente a ninguna definición, ni la interpretación que hace el hombre de ella se puede aplicar a un análisis o a una definición en particular.

La religión puede adaptarse a cualquier categoría que mejor satisfaga las necesidades individuales y a las reacciones frente al tema. Las interpretaciones son muy variadas como los puntos de vista de cada persona que decide sacar sus propias conclusiones y formular sus propias opiniones. Es probable que no haya en todo el mundo dos religiones que sean idénticas. Según la interpretación de las enseñanzas cada religión tiene muchas fases. Cada quien forma su propio concepto sin considerar

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

el sistema o patrón al que trata de adaptar su conducta religiosa.

Es difícil entrar en discusión acerca de temas de índole religioso sin que nuestras creencias y prejuicios influyan en nuestras conclusiones. El prejuicio es un aspecto muy importante en el estudio de la religión, ya que casi todas las religiones están basadas tanto en el prejuicio como en la opinión y la convicción. El prejuicio se desarrolla en nuestra estructura social e influye en la opinión individual. Las religiones en la actualidad se adaptan más a lo que como individuos pensamos de ellas. Es imposible interpretar la religión sin que esas opiniones afecten nuestras conclusiones.

La intención de este análisis es presentar el tema de la religión en una forma objetiva. El lector que conozca mis creencias y convicciones religiosas se dará cuenta que ellas afectan mis conclusiones aunque yo esté haciendo todo lo posible por separar los conceptos religiosos en que creo. Es inútil expresar, discutir o elaborar los temas

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

de religión o política sin desligarnos aunque sea un poco de nuestros prejuicios.

La religión empieza con un conjunto de enseñanzas postuladas por un fundador. Sin una personalidad, la religión carecería de carácter y atraería muy poco al individuo común. Las más grandes religiones del mundo en la actualidad, están estrechamente relacionadas con sus fundadores. La personalidad del fundador se vuelve importante para los individuos que siguen sus enseñanzas. Sus seguidores apoyan las creencias y conducta de su fundador. Lo ven como un maestro. Muchos aceptan a su fundador como un profeta. Otros lo ven como un Dios, de acuerdo a la doctrina que se ha desarrollado al establecerse una religión determinada.

Sin considerar la posición que se le da a un fundador religioso, las enseñanzas que se desarrollan son elaboradas de sus escritos, proverbios o tradiciones acerca de la vida y los mensajes del fundador,

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

formando la base sobre la cual se establece la doctrina religiosa.

Existen varias historias y tradiciones acerca de esos fundadores religiosos. Hay controversia acerca de su autoridad, su inspiración, lo que hicieron y por medio de qué autoridad lo hicieron. A quien estudia el asunto cuidadosamente le parecerá que esos fundadores religiosos que en verdad ejemplifican los principios que enseñaron deben estar entre los que catalogamos como avatares.

De acuerdo a la filosofía mística, un *avatar* es un individuo que ha logrado una gran evolución cósmica. Ese individuo algunas veces es llamado maestro pero en realidad un avatar es un individuo que ha progresado en su evolución física, mental y espiritual hasta un grado en que las reencarnaciones futuras tienen un propósito específico, generalmente servir a la humanidad. A través de ese servicio, de su vida y sus enseñanzas se establece un sistema o una serie de sistemas de

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

pensamiento que si se siguen en forma organizada, se convierten en un grupo, organización o denominación religiosa.

Intentar determinar cuáles de los líderes religiosos fueron en verdad avatares y cuáles no lo fueron, sería ir más allá del propósito de esta discusión. Además, teminaríamos en la confusión irremediable y en la controversia. Como seres humanos no estamos en la posición de hacer este juicio. Simplemente no sabemos. Podemos comprender sólo algunos puntos de evidencia y obtener indicios que probablemente nos ayudarán a llegar a una conclusión satisfactoria que nos hará aceptar o rechazar las enseñanzas de cualquier fundador religioso.

En realidad, ninguna religión tiene la posesión exclusiva de un avatar. Las diferentes religiones consideran a su fundador en diferentes formas pero ninguna puede decir con certeza que tiene el control exclusivo de la autoridad divina. Existen pocas religiones activas en el mundo que

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

reconozcan igualmente a todos aquellos considerados como avatares. Quienes aceptan esta premisa se dan cuenta que la revelación de Dios al hombre es en sí misma un proceso evolutivo basado en la capacidad del hombre para comprender la revelación. En consecuencia, ellos creen—y parece razonable aceptar esta premisa—que los avatares han aparecido en diferentes épocas, en diferentes lugares y bajo diferentes circunstancias. Considerar a uno más grande que otro es entrar en una discusión interminable para la cual *ningún ser humano tiene una seguridad absoluta en su respuesta.*

Es imposible llegar a un análisis o juicio del verdadero antecedente de todas las personalidades que fueron avatares. Los que vinieron a dejar un mensaje a la humanidad, a dedicar sus vidas a ese propósito, a asumir en forma indirecta los problemas de la humanidad de tal manera que estos formaran parte de la experiencia de avatar, presentaron una idea

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

o sistema de pensamiento que sería para el bienestar de toda la humanidad. Tratar de aislar a los individuos que entran en este grupo es sólo un esfuerzo hecho por el hombre y en realidad una pérdida de tiempo. Además, debemos hacer hincapié en que muchas de las religiones reconocidas están muy separadas de la época como del propósito de las vidas de quienes fueron sus seguidores.

En la actualidad la mayoría de las religiones están basadas en un sistema de pensamiento que está limitado por el dogma y las doctrinas que individuos tales como usted y como yo han formulado. El creer que los fundadores de las religiones ahora establecidas nos enseñaron todas las doctrinas ahora existentes, sería ridículo.

¿Se formaron las doctrinas religiosas como un revelación con la personalidad y la vida de su fundador o existieron antes que él? Estas preguntas muy pocas veces son contestadas por una doctrina religiosa excepto para satisfacer a un grupo limitado

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

que han llegado a un común acuerdo. Dogma y doctrina toman el lugar de las respuestas y se dictan determinados rituales y procedimientos principalmente por medio de varias interpretaciones atribuidas al fundador religioso. Las doctrinas religiosas establecidas por los sucesores del fundador religioso generalmente difieren mucho del concepto espiritual original que fue promulgado por el fundador. Estos conceptos serán formulados según la intención de quienes los interpretan.

La doctrina religiosa nos puede liberar o esclavizar. La religión se ha usado para ambos propósitos. Se usa para que la mente humana se acerque a Dios, para que los hombres puedan elevar su conciencia sobre los problemas cotidianos y ver más allá de su existencia física. La religión se ha usado para subyugar a la gente en el temor y la superstición de tal manera que otros puedan controlarlos y explotarlos. Han habido instituciones y organizaciones que han usado la religión únicamente

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

como superstición y como un medio para mantener a la gente en la ignorancia, sometiéndolos a las normas establecidas por quienes buscaron la revelación espiritual como un medio de mantener al hombre sometido a sus propios deseos. La historia nos da muchos ejemplos de este hecho.

Hoy en día el problema religioso, entre personas que pueden ver más allá, es tratar de separar el dogma religioso y la doctrina de la superstición y traer la religión a formar parte de la vida de los individuos como una fuerza dinámica en vez de una fuerza controladora. La religión en su forma más pura, en las palabras y bajo el punto de vista de su fundador, es un sistema que tiene un atractivo tanto emocional como intelectual. Nadie tiene derecho a interpretar o criticar una religión sólo porque no simpatiza con sus principios básicos. De otra manera, la usaría completamente desde el punto de vista del razonamiento y no de la forma

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

en que la perciben quienes participan de sus principios.

En realidad la religión se basa más en el sentimiento que en la razón. En consecuencia, la razón pocas veces es imparcial con respecto a la religión. Razonar acerca de la religión es considerar la conducta y la práctica de las normas y sistemas hasta perder de vista el hecho de que la razón es algo creado por el hombre. Lo que éste siente es más importante que sus conceptos religiosos. Para juzgar una religión justamente, debemos ser tolerantes no sólo con la capacidad de razonar del hombre, sino también con todo su comportamiento y cómo percibe su vida y su relación con lo Divino.

Cuando un grupo de individuos se reúne para decidir acerca de ciertos principios religiosos, la intolerancia es una parte inseparable de lo que hacen. No pueden separar sus propias interpretaciones y opiniones de sus prejuicios. Basan sus interpretaciones en el significado personal

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

en vez del sentimiento de aquellos en quienes su religión puede influir.

Hasta cierto punto, el razonamiento puede predecirse. Sigue determinadas normas, mientras que el sentimiento y la emoción determinan la conducta basada en la reacción de la persona en un momento determinado. Si usted me conoce bien, sabrá que hay ciertos patrones de conducta que ocurrirán bajo determinadas circunstancias. Usted sabe que seguiré cierto patrón siempre que domine la razón, pero en caso que un patrón emocional controle mi conducta, algo diferente del patrón normal puede suceder.

Es así que si la religión se analiza, si se somete a un estudio analítico, o si se enfoca filosófica y psicológicamente, los elementos verdaderos que la forman pierden su fuerza. La razón no puede elegir los aspectos de una religión que tienen un valor primordial. La razón sólo puede analizar las cosas que son aceptables para el intelecto, en tanto que lo que tiene

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

en que la perciben quienes participan de sus principios.

En realidad la religión se basa más en el sentimiento que en la razón. En consecuencia, la razón pocas veces es imparcial con respecto a la religión. Razonar acerca de la religión es considerar la conducta y la práctica de las normas y sistemas hasta perder de vista el hecho de que la razón es algo creado por el hombre. Lo que éste siente es más importante que sus conceptos religiosos. Para juzgar una religión justamente, debemos ser tolerantes no sólo con la capacidad de razonar del hombre, sino también con todo su comportamiento y cómo percibe su vida y su relación con lo Divino.

Cuando un grupo de individuos se reúne para decidir acerca de ciertos principios religiosos, la intolerancia es una parte inseparable de lo que hacen. No pueden separar sus propias interpretaciones y opiniones de sus prejuicios. Basan sus interpretaciones en el significado personal

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

en vez del sentimiento de aquellos en quienes su religión puede influir.

Hasta cierto punto, el razonamiento puede predecirse. Sigue determinadas normas, mientras que el sentimiento y la emoción determinan la conducta basada en la reacción de la persona en un momento determinado. Si usted me conoce bien, sabrá que hay ciertos patrones de conducta que ocurrirán bajo determinadas circunstancias. Usted sabe que seguiré cierto patrón siempre que domine la razón, pero en caso que un patrón emocional controle mi conducta, algo diferente del patrón normal puede suceder.

Es así que si la religión se analiza, si se somete a un estudio analítico, o si se enfoca filosófica y psicológicamente, los elementos verdaderos que la forman pierden su fuerza. La razón no puede elegir los aspectos de una religión que tienen un valor primordial. La razón sólo puede analizar las cosas que son aceptables para el intelecto, en tanto que lo que tiene

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

atractivo religioso para el individuo y le proporciona algo de consuelo y ayuda, se basa más en el sentimiento que en la razón.

Por medio del razonamiento, algunas veces la religión se adapta a circunstancias para las cuales no fue planeada. Siempre ha habido una estrecha relación entre la religión y su fondo cultural. El hecho de que los avatares aparecieran en diferentes épocas y lugares nos hace darnos cuenta que deben haber estado preparados para adaptarse a las complejidades del determinado medio ambiente en el que vivieron. En consecuencia, cada maestro religioso nos ha enseñado la cultura en donde vivió y enseñó. Lo hizo desde el punto de vista de la comprensión y el conocimiento del individuo de su época. ¿No sería ridículo creer que los avatares siendo seres muy inteligentes encarnarían en cierta sociedad y en determinadas circunstancias y luego presentarían sus enseñanzas en términos que no estuvieran al alcance de la

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

comprensión de aquellos a quienes dirijan su mensaje?

Como resultado, las palabras de cada maestro religioso deben ser interpretadas de acuerdo a determinado patrón de la época en que enseñó. La época, el status social y la inteligencia de la gente a quien se dio el mensaje deben ser considerados desde el punto de vista de dicho mensaje, porque éste se ofreció con un contenido especial para adaptarse a la comprensión y el propósito de quienes lo escucharon. La historia demuestra que la mayoría de los fundadores religiosos no expusieron ideas completamente nuevas. Es decir, cada maestro da un nuevo marco a una idea vieja o una importancia especial a algunos aspectos, de acuerdo con las necesidades de aquellos a quienes se dirige. El patrón especial de cada religión se adapta a la vida de aquellos con quienes trató el fundador.

Es conveniente examinar el estado de la religión en la sociedad moderna en cuanto a su valor y su futuro. Sin considerar cuál

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

puede ser nuestro punto de vista religioso o cuáles pueden ser nuestros prejuicios y nuestras ideas acerca de su futuro, algo muy obvio, especialmente en el mundo occidental del presente, es que la religión está aumentando. Cuando menos vemos la evidencia física de su desarrollo. Se han construido nuevas iglesias. Las congregaciones aumentan. No sabemos cuán seriamente pueden tomarse estas ideas, pero no podemos negar que esto indica que los individuos necesitan y exigen el aspecto religioso para sus vidas. Si la gente se inclina a la religión y cree que la necesita, valdría la pena considerar un análisis de lo que la religión les puede brindar.

En el mundo más o menos escéptico de nuestros días deberíamos considerar las normas de una religión que satisfaga las necesidades del hombre. Me parece que las normas de una religión pueden determinarse por la respuesta que se pueda dar a las siguientes cuatro preguntas. Me interesa la religión desde el punto de

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

vista de la experiencia humana y creo que cualquier individuo que busque la ayuda y el consuelo de una religión así como también quienes se proponen enseñar una religión, deben pensar seriamente en las respuestas a estas preguntas.

La primera de estas preguntas es: ¿Fortalece la religión la perspicacia del hombre en lo que respecta al conocimiento espiritual? La religión no es nada, a menos que haga llegar a la conciencia un concepto espiritual, a menos que pueda unir al hombre con un principio fuera de sí. En consecuencia, la primera norma en el análisis de cualquier religión debe ser que contenga en sí misma capacidad o atributo para intensificar la percepción del individuo del conocimiento espiritual. La comprensión del conocimiento espiritual, en contraste al conocimiento físico o material, es el primer requisito previo para la religión, a fin de que pueda ser una fuerza eficaz en la vida del individuo.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

La segunda pregunta es: *¿Proporciona la religión una filosofía que pueda preparar al hombre a enfrentarse al dolor, las penas, los desalientos y los problemas de la vida en la Tierra?* Una religión es absolutamente inútil, a menos que pueda contestar esta pregunta afirmativamente. El dolor, la pena, el desaliento, la tribulación y los problemas serán parte de nuestra existencia mientras vivamos en el medio ambiente del mundo material en que nos encontramos. La religión será de muy poco beneficio si no podemos encontrar en ella la fortaleza y el consuelo que nos ayuden a orientarnos en los problemas de la vida y enfrentarnos a ellos a medida que se presentan.

De nada sirve tratar de ignorar nuestros problemas. No podemos negar la existencia del mundo material y al mismo tiempo esperar adaptarnos a él. Tampoco podemos negar las cosas que forman parte del mundo físico, tales como la pena y el dolor. Podemos tratar de negarlas o ignorarlas, pero aún existen, y seremos deficientes

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

en nuestros logros si no los tomamos en cuenta.

La tercera pregunta con respecto a una norma en la religión es: *¿Proporciona la religión un concepto adecuado de los valores?* Muchas de las interrogantes de la vida giran en torno al valor. Cada individuo es un reflejo de las cosas que más valora. El logro que todos deben tratar de alcanzar es el establecimiento de un sentido de los valores, es decir, la capacidad de dar mérito a las cosas que tienen un valor constante más bien que transitorio. Un concepto religioso útil y que valga la pena ayudará al individuo a seleccionar los valores en los cuales puede confiar y puede estar seguro que perdurarán.

La cuarta pregunta en el análisis de la religión es: *¿Crea la religión un sentido de estabilidad en contraste con frivolidad?* El problema más grande al que se enfrenta la gente es la necesidad de una seguridad de la estabilidad de los valores, especialmente cuando parece que gran parte de la vida

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

es fútil. Si no se razona lo bastante se puede aceptar como un hecho la idea de que todo el mundo se va a destruir o que ocurrirá alguna catástrofe. Esta idea lleva al hombre común a actuar expeditivamente.

Debemos adaptarnos al cambio ya sea que nos guste o no. Es parte de nuestra experiencia, de lo contrario no estaríamos aquí. No importa lo que sucederá mañana, lo más importante que tenemos que enfrentar en el presente es cómo adaptarnos a las circunstancias existentes.

Una religión que nos ayude a comprender que hay una sensación de estabilidad que puede desarrollarse y que es la base de todo cambio aparente, nos dará fuerza y nos ayudará a comprender que no todo esfuerzo y propósito debe ser inútil. Una religión aceptable debe ser vital. Debe tener vida y aumentar la habilidad del hombre para vivir. En contraste con dogmas y cultos una religión vital debe también incluir una revelación continua. Es decir, debe ser siempre renovada por

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

el contacto de sus adeptos a través de la asociación y comprensión de una presencia real y vívida de lo Divino.

Comparar a la religión con una caja que al envolverla, amarrarla y sellarla, ya no se puede alterar, ha hecho que muchas religiones se estanquen.

En la actualidad hay religiones que cuando fueron fundadas eran algo completamente nuevo para la gente pero al paso del tiempo se hicieron convencionales. La inspiración no termina con la personalidad del fundador religioso. Él señala el camino. La inspiración debe ser continua.

La revelación es el conocimiento interno de una fuerza divina que es continua. Ya que la fuerza divina proporciona una revelación continua puede ser que algunas personas comprendan esta revelación mejor que otras, o la perciban más intensamente. Esta percepción y comprensión constantes hacen que la religión se desarrolle y evolucione hacia formas más elevadas.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Entonces puede adaptar una interpretación metafísica, mística y filosófica que se adaptará a las necesidades y la conducta de los individuos que buscan un ideal determinado.

Llego ahora a mi cuarta definición de religión la cual no es considerada convencional. Puede escandalizar a quienes se adhieren firmemente a ciertos patrones convencionales y no será aceptada por quienes están tan atados a sus creencias y dogmas que no pueden ver más que el patrón religioso establecido y piensan que no puede ser modificado en ninguna forma, pero yo creo en ésta agrega la vitalidad que es necesaria para mantener el pensamiento religioso en el mundo moderno.

Mi definición es la más simple de las cuatro que he dado. *Religión es el placer del conocimiento de Dios.* A pesar de las pruebas y tribulaciones, el propósito de la existencia es vivir tan gratamente como sea posible. Aunque las pruebas y tribulaciones

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

deben existir, no predominan. El hombre busca su satisfacción y felicidad y en esa búsqueda hay algo de placer. Si tomamos conciencia de Dios como una entidad, como una fuerza divina y poderosa en el universo, como algo de lo que formamos parte, obtendremos satisfacción y placer a medida que aumenta nuestra unión con Él. La religión es un fenómeno complejo, principalmente porque el hombre la hace así. Es simple en sus principios. Puede reducirse a un elemento muy simple que es el placer del conocimiento de Dios.

CAPITULO XII

ENFRENTANDO LA TRANSICION

Debería notarse que casi todas las ansiedades que absorben la vida del ser humano se basan en las incertidumbres. Los problemas que causan la mayor preocupación e inquietud y requieren mucho de nuestro tiempo se deben básicamente al hecho de que el gran factor es lo desconocido. Esto significa que casi todas las ansiedades se basan en una incertidumbre. Nos preocupamos por los problemas económicos, por no saber cuál será nuestra situación económica futura. Lo mismo se puede decir de la mayoría de los problemas que tienen los individuos y que exigen mucho de su tiempo.

Uno de los enigmas de la conducta y el pensamiento humanos es que una cosa segura, sin lugar a duda, debería ser motivo de preocupación. Esta cosa segura

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

a la que nos referimos es la muerte. Ésta llegará. No debemos preocuparnos a causa de ninguna duda con respecto a ella. La muerte podría considerarse como una de las verdades de la vida. Empezamos a morir tan pronto como nacemos. No es ni un estado ni un fin sino más bien una condición a la cual se enfrentan todos los seres vivientes. Es una parte de nuestra naturaleza como lo es nuestra conciencia alerta cuando nos ocupamos de nuestros asuntos mientras vivimos.

La terminología Rosacruz reconoce la verdadera naturaleza y significado de la muerte. No lo hace usando la palabra *muerte* sino la palabra *transición*, que es un término más descriptivo. *Transición* expresa el verdadero significado del cambio que ocurre al final del lapso de nuestra existencia física aquí en la Tierra. De acuerdo con muchas religiones y filosofías no es un fin permanente. La palabra *transición* implica un cambio pero transmite un significado más allá del cambio. Implica un cambio

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

sutil, un remanente de una situación a otra así como los colores del arco iris se desvanecen uno dentro del otro. No hay una línea divisoria definida entre dos partes del arco iris, sino un cambio gradual de todos los colores de lado a lado del espectro, a medida que aparecen en la naturaleza.

Los procesos de la naturaleza están muy bien ejemplificados por la palabra *transición*. Podemos encontrar muchos ejemplos de transición en la naturaleza. El crepúsculo es uno bueno. El día se convierte en noche a medida que cambia la intensidad de la luz. También hay un cambio muy sutil entre las estaciones. Los cambios de las estaciones recuerdan el hecho de que una estación ha pasado y está cediendo gradualmente el paso a otra. La transición es un ejemplo del funcionamiento de la naturaleza. Podríamos decir que la transición es una palabra que describe las leyes de la naturaleza, sus funciones y manifestaciones.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Lo que comúnmente se llama leyes de la naturaleza no es ni más ni menos que la manifestación de las leyes cósmicas en un plano del cual estamos conscientes. Todas las transiciones son inevitables, ya sean entre la luz y la oscuridad, entre los colores del arco iris, entre las estaciones, o de una situación o estado a otro. Todas ocurren constantemente. Como parte de la creación universal y así mismo una parte de las leyes cósmicas y naturales, estamos sujetos a estos cambios que llamamos períodos de transición.

Podríamos describir el nacimiento como una transición. Una vez describí el período entre el nacimiento y la transición como "una pausa en la eternidad". Esta pausa en la eternidad existe mientras estamos limitados a un universo físico y a una manifestación material y así estamos haciendo una pausa en nuestra experiencia total de la eternidad, que es el otro aspecto de nuestra existencia cuando no somos seres físicos. En este sentido la transición es el

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

cambio de vivir en la eternidad como un ser no físico, para convertirse en un ser físico y otra vez cuando el cambio se hace del estado físico al no físico. Ambos cambios son transiciones. En tal caso la transición representa cambio entre los estados de existencia, estados de desarrollo.

Sabiendo que la transición es una manifestación de las leyes naturales y cósmicas, y sabiendo que es inevitable, una persona inteligente deja de preguntarse dónde se originaron todas las tradiciones acerca de la transición.

Probablemente todos hemos tenido la experiencia de estar cerca de un individuo que estaba muriendo, que se acercaba al fin de su existencia física y a la transición. Indudablemente, muchos hemos observado gran confusión en la gente que se enfrenta a la transición. Los parientes, amigos y hasta los doctores tienen la tendencia a ocultar al individuo el hecho de que la transición está cerca. Si el individuo que está llegando al fin de la vida en

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

el plano físico se da cuenta de lo que está sucediendo, se siente desanimado a enfrentarse al hecho o idea de que en realidad está al borde de la transición.

He oído a parientes y amigos de una persona que se acerca a la transición decirle que se mejorará, que se recuperará y que pronto estará restablecido. ¿Cómo puede un individuo prepararse para la transición si no se enfrenta al hecho de que ésta va a ocurrir?

Necesitamos cambiar nuestro punto de vista acerca de este tema y enseñar a los individuos cuando aún sean jóvenes, que la transición es un proceso natural y eventualmente la experimentarán. No es algo que deba considerarse con superstición, temor o ignorancia. Debemos prepararnos para la transición durante toda la vida. El individuo tiene el derecho de saber cuando la transición es inminente. Debe tener el derecho de ajustar su mente y su pensamiento a este hecho inevitable que está cerca y que experimentará de

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

cualquier manera. De nada sirve ocultarle al individuo el hecho de la transición, o peor aún, negarle que ésta ocurrirá. No debemos sentirnos turbados al enfrentarnos a las realidades de la transición. Podemos consolar a quien está acercándose a la transición animándolo a que recuerde los momentos gratos de la vida y que esté consciente de la experiencia mayor que le espera.

Este punto de vista empieza a ser considerado con mayor seriedad. En años recientes, se ha desarrollado una ciencia conocida como Tanatología. En sentido general podría llamársele la ciencia de la muerte y de morir. Es el estudio de los recursos y procedimientos para enfrentarnos al hecho inevitable de la transición.

Algunos criticarán mi punto de vista. Afirmarán que estoy expresando ideas crueles y desconsideradas. No niego que desde el punto de vista físico la transición sea un momento difícil no sólo para la persona que se enfrenta a la experiencia

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

sino tal vez más aún para los parientes cercanos, amigos y seres queridos. No se niega que toda transición importante provoca nuevos ajustes y puntos de vista que deben considerarse por todos aquellos íntimamente relacionados con ella. No es fácil romper las relaciones que existen, cualesquiera que sean y ajustarnos a las condiciones resultantes. Habrá períodos difíciles y manifestaciones de pesar.

Hacer frente a la transición no es una negación de nuestras emociones. La válvula de escape por medio de la cual podemos enfrentar la las realidades de una situación como la transición no es una negación de pesar. Todas las emociones son un escape. Por ejemplo, cualquier cosa divertida lo hará reír a uno. La risa es un escape o podríamos decir una liberación de energía, de tensión emocional que aumenta como resultado de una situación divertida. Aunque un incidente o situación graciosa me divierta mucho y me haga reír, no quiere decir que pasaré el resto de la

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

vida riéndome acerca del mismo suceso o historia. La vida debe enfrentarse en otros niveles.

Así que una situación tan seria como la transición de un ser amado me hará expresar dolor y pesar. Esa manifestación me servirá para liberar mis tensiones y ayudarme a ajustarme a las circunstancias que debo enfrentar a causa de la transición de un ser querido, pero no significa que espresaré esa penosa experiencia, ese dolor profundo, llorando por el resto de mi vida. Significa que ese pesar me ayudará a hacer un ajuste que me será útil en el futuro. Tendré gran respeto y períodos de pesar al pensar en la relación que ya no existe en el plano físico, sabré que el ser amado ha pasado por la transición y que finalmente me enfrentaré a la misma situación.

En resumen, no es necesario ocultar la realidad cuando las manifestaciones de las leyes naturales son evidentes. No hay razón para que la transición desconcierte a quienes se enfrentan a ella ni a quienes

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

están cerca de ellos. El ser humano tiene derecho de vivir y experimentar con dignidad todas las formas de transición.

Vivir con dignidad significa enfrentarse a todas las condiciones de la vida, incluyendo el nacimiento y la transición, con tanta dignidad como sea posible. La transición o dignidad no debe ser una experiencia que busquemos pero sabiendo cuando viene deberíamos ser capaces de entenderla y experimentarla con la mayor comprensión posible. Si ese razonamiento es posible, el individuo debe estar preparado en tal forma que pueda tener conocimiento de sus últimas horas. Quien está consciente y libre de dolor intenso puede experimentar la transición y meditar en el gran milagro que está ocurriendo. El milagro de la transición no es menos que el del nacimiento. El individuo está aprendiendo otra fase de su existencia. Está llevando a la conciencia interna de su alma un conocimiento que estará con él en otras vidas y posiblemente lo harán un individuo

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

mejor, más capacitado para comprender las leyes cósmicas y naturales y enfrentarse a sus manifestaciones.

Frecuentemente está asociada con la transición una desintegración de nuestra estructura física. Por este hecho es frecuente que un dolor intenso acompañe la enfermedad final y el evento mismo de la transición. Debo enfatizar, sin embargo, que la transición en sí no es dolorosa ni la causa del dolor. Lo que en algunos casos produce dolor es la desintegración del cuerpo físico por la enfermedad, accidente o envejecimiento. El dolor es físico y por lo tanto está limitado al universo y al cuerpo físicos. Cuando una condición así existe, la transición es un alivio.

Cuando hay dolor intenso en la enfermedad final, estoy absolutamente de acuerdo con la escuela de pensamiento que cree en la administración de drogas. Cuando se usan inadecuadamente son un perjuicio para el individuo y la sociedad, pero las drogas existen. Son parte de

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

nuestro medio ambiente y tienen un propósito y una aplicación práctica. Cuando la enfermedad final afecta al sistema nervioso del individuo en tal forma que el dolor agudísimo forma parte del proceso de la transición, deben administrarse drogas que le alivien ese dolor y lo liberen de la tensión que no deberíamos esperar que nadie sufra.

En el Hospital de San Cristóbal, cerca de Londres, se está llevando a cabo investigación y análisis sobre la Tanatología y el uso de las drogas cuando hay dolor agudo. Hasta usan drogas que están prohibidas en algunos países, pero en casos de dolor extremo a la hora de la transición se descubrió que estas drogas fueron muy útiles. Debe haber un lugar para ellas en el plan de las cosas, y éste puede ser el lugar. La administración de drogas y alcohol hace posible que los individuos pasen por la transición con dignidad, aunque estén experimentando mucho dolor.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

No hay ninguna razón filosófica, religiosa o ética para que se niegue al individuo un atenuante del dolor en el momento de la transición. Debemos hacer todo lo posible para proporcionar al individuo descanso mental, físico, psicológico y espiritual. Esto significa enfrentar los hechos y proporcionar todo el alivio posible para hacer frente a cualquier molestia o dolor.

La transición es parte de la experiencia de la vida y no puede negarse. No puede evitarse, como tampoco debe atraerse. Debemos vivir porque estamos encarnados para vivir en un mundo físico. Debemos usar la vida para su propósito fundamental que es obtener experiencia, pero cuando llega la hora en que el libro de la vida se cierre, debemos aceptar el hecho de que hemos tenido este período particular de experiencia y nos preparamos para otro. Creemos en una infinidad mayor y menos limitada que la que hemos experimentado en un cuerpo físico. De esta manera aprendemos para que las tran-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

siciones puedan traernos menos dificultad y ansiedad. El aprender a enfrentarnos a la transición honestamente, es aprender una parte de la lección de la vida.

Un místico Sufí escribió:

*Cuando la muerte llega a ustedes
Todos ustedes cuya vida-arena
escapa como a través del reloj,
Ella pone dos dedos en vuestros oídos,
y dos en los ojos y uno en los labios:
Susurrando—¡Silencio!*

Han experimentado alguna vez un ruido continuo tal como el movimiento del tráfico que parece ser incesante, el ruido de una máquina, o la risa y el ruido de otros individuos que cesa repentinamente? El silencio es oro. Sensaciones que no sabían que existían ahora, se agudizan. Se percatan de la vida que parecía alejada porque el ruido se imponía constantemente en su atención.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Para escapar de la confusión y el ruido de este mundo actual debemos entrar al mundo del silencio. Éste no se relaciona necesariamente con el sentido físico del oído, sino más bien es una comprensión o realidad que existe fuera del mundo físico. Así podemos estar receptivos a las impresiones que llegan de otras fuentes.

La transición en sí es silencio—silencio de las funciones, del deseo, de la confusión o de la incertidumbre físicos. Recuerden el precepto: "Permanece quieto y comprende que soy Dios."

CAPITULO XIII

SOBRELLEVANDO LO DESCONOCIDO

Aunque no haya una solución definitiva a las ansiedades y problemas que perjudican los días del ser humano, el tema de las páginas anteriores contiene por lo menos algunos factores con los cuales el individuo está familiarizado. Hay algunas condiciones y circunstancias, cuya familiaridad nos ayuda a usar nuestra capacidad para comprender situaciones que pueden causarnos problemas.

Además de los factores conocidos con los que está familiarizado el adulto común, continúan existiendo en el mundo y en el universo muchos factores que son desconocidos. Hay tanto que el hombre no conoce y sin embargo en nuestra vida diaria tenemos que enfrentarnos a muchas de estas condiciones o circunstancias desconocidas.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Nos vemos forzados a considerar los factores desconocidos y los conocidos en nuestra conducta y en nuestros planes.

Lo desconocido tiene un cierto atractivo. Es el misterio de éste lo que atrae la atención de los individuos. Este hecho está muy bien ilustrado por el testimonio que a diario se nos presenta en la prensa, radio o televisión. Lo desconocido se usa como un recurso para que los individuos vean un programa, vayan al cine o hasta prueben un producto nuevo. Bajo estas circunstancias lo desconocido tiene un atractivo que parece ser natural, o podríamos hasta decir que es realmente instintivo, de modo que lo desconocido es un factor atrayente en la experiencia del hombre.

Esto ha sido verdad en el pasado, desde donde tenemos récord de los pensamientos del hombre. El hombre primitivo de las cavernas debió haber observado con fascinación el trueno y el relámpago durante una tormenta ocurriendo en su medio ambiente. Podemos imaginárselo sen-

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

tado a la entrada de su cueva viendo los destellos del relámpago, oyendo el trueno que lo seguía y especulando en su mente qué producía el efecto que presenciaba. El hombre había descubierto no sólo que lo desconocido era atractivo y algunas veces aterrador, sino que también había tratado de explicarlo. En las explicaciones que él creó o trajo a su mente, vemos el principio de la superstición y tradición que formó conceptos e ideas en la mente del hombre, de la naturaleza de muchos factores que presenciaba en su medio ambiente.

Lo desconocido es muchas veces el resultado de algo simple. En algún lugar de las obras de Goethe, habla de un antiguo pueblo situado al pie de una montaña. A un lado de la montaña había una cueva. De vez en cuando los aldeanos veían lo que creían que eran luces extrañas saliendo de la abertura de la cueva. Después de un tiempo un individuo llegó a ser lo bastante valiente para entrar a la cueva mientras la luz era visible. Detrás de la entrada

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

encontró otra abertura que conducía a la cima de la montaña. La luz era el resultado del sol brillando a través de la abertura, dentro de la cueva. En otras palabras, lo que los aldeanos veían salir por la entrada de la cueva era la luz del día.

Muchos de los factores desconocidos a los que se ha enfrentado el hombre en su historia se han resuelto a la luz del día, la cual da una explicación de los fenómenos. Por ejemplo, una noche un hombre caminaba a casa cuando vió unos objetos blancos moviéndose frente a él. Se asustó e inmediatamente pensó en fantasmas. Al hacer un examen detenido vió que eran sábanas blancas que colgaban de un anticuado cordel de tender ropa. Nuevamente la reacción emocional en vez de la razón hicieron que la percepción inmediata del individuo fuera errónea. Un análisis hecho por él mismo demostró que lo desconocido eran simples objetos cotidianos.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Lo desconocido, entonces puede ser real o imaginario. Mucho de lo desconocido es imaginario. Mucho se debe al hecho que aún no hemos sido capaces de explicar un factor que hemos clasificado como desconocido. Distinguimos entre lo real y lo imaginario. En este sentido llamamos real a lo conocido, y lo imaginario es simplemente una explicación temporal para lo desconocido. Lo desconocido es una parte de la experiencia, tratamos de explicar lo que no comprendemos y en esa experiencia obtenemos algún conocimiento de lo que parece desconocido.

A través de la historia, el cambio ha ocurrido gradualmente en un proceso simple de movimiento, como siempre ha sido, o el cambio en la concepción del hombre, de lo desconocido cambiando a una nueva categoría de lo conocido. Hagamos referencia de nuevo al hombre primitivo sentado en una cueva observando una tempestad. Ya sabemos que no existe una causa desconocida que produce una tempestad.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

La meteorología moderna ha sido capaz de explicarnos este fenómeno. He aquí una simple ilustración de lo desconocido convirtiéndose en conocido.

Si el hombre continúa viviendo en este planeta y usando su inteligencia para progresar, todo lo que se cataloga de desconocido se convertirá en conocido. En muchas clasificaciones lo desconocido es algo intangible. No es algo en lo que podemos usar nuestros métodos científicos para determinar en un corto tiempo cual es realmente la naturaleza de lo desconocido. Trataremos, con un factor que no comprendemos y tenemos muy poco en que basarnos en el sentido físico. Por lo tanto, pasamos por un período de tiempo antes que el proceso de cambiar lo desconocido a conocido tome lugar.

¿Qué podemos hacer acerca de lo desconocido? Podemos ignorarlo y continuar en la ignorancia o estudiándolo, observándolo y usando nuestras habilidades y facultades mentales, podemos reemplazar lo

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

desconocido por lo conocido, a través del proceso del conocimiento y la experiencia. Si lo desconocido es fundamentalmente un factor intangible, debemos prestar más atención al hecho de que la solución de problemas desconocidos y el consuelo que puede llegar al ser liberados de cualquier tensión causada por no saber el significado de una circunstancia, puede también encontrarse en el área de lo intangible.

Como expresé, los logros materiales del hombre no son la única causa de un cambio de lo desconocido a lo conocido. Ya que los métodos e investigaciones científicos son un factor importante al aprender las explicaciones de lo conocido, debemos dirigirnos al área de la mente y del espíritu para ser capaces de encontrar soluciones y respuestas emocionales satisfactorias a las condiciones causadas por lo desconocido.

En este punto, las disciplinas intangibles vienen en nuestra ayuda. La filosofía, la religión y el misticismo son medios para enfrentarnos a lo desconocido. La

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

filosofía especula sobre los problemas a los que tiene que enfrentarse el hombre y que contienen factores desconocidos. La religión basa mucho de su propósito en la explicación de las cosas intangibles que se supone existen en el universo. Pero el medio único y decisivo que traerá una solución a la mente del individuo, es el concepto moderno de misticismo. Digo el concepto moderno, porque no tiene nada que ver con el misterio en el sentido de solo tratar de engañar o confundir al individuo.

El que verdaderamente busca comprender lo desconocido, que puede ser un problema personal, o puede existir en su medio ambiente, se acerca a una fuerza superior a él. La Esencia Divina del universo es lo que hace que exista todo el universo, ambos lo conocido y lo desconocido. El misticismo es el proceso por el cual el hombre se relaciona a esta fuente fundamental de todas las cosas. Una definición formal de misticismo es que el

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

hombre tiene la habilidad y el derecho de tratar directamente con la fuerza divina existente en el universo, que no necesita intermediario, que él mismo es el vehículo que contiene el alma, que es una parte de este elemento que es la causa final de todas las cosas y contiene la explicación de todos los fenómenos.

Creo en un universo teleológico, es decir, un universo que tiene una causa y un propósito fundamental. Esto significa que todo lo conocido y lo desconocido, serán eventualmente una parte de la experiencia total de todos los hombres. Como tal, lo desconocido dejará de existir. Mientras tanto, lo desconocido se indicó, continuará cambiando gradualmente al área de lo conocido. El enigma de no comprender cesará. El hombre comprenderá conscientemente su relación con una fuerza superior a él y estará estrechamente unido a ella.

El hombre es una parte del poder divino del universo. Como una entidad física, temporalmente separado del conocimiento

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

profundo de ese poder, puede volver a una relación estrecha con Él que le dará conocimiento y lo ayudará a obtener la experiencia por la cual él puede enfrentarse con los factores universales y de esa manera ser una parte de la fuerza universal que contiene todo sin dejar nada a la imaginación del hombre.

CAPITULO XIV

EPILOGO

Si hay una idea principal en los diferentes temas incluidos en las páginas anteriores, es el hecho de que el hombre debe buscar el verdadero valor. Todas las ansiedades que perjudican diariamente al ser humano, son las que pueden atribuirse a las fallas del individuo para estar seguro de algún valor que perdurará a pesar de todo lo que pueda suceder.

Las incertidumbres, temores, supersticiones y otros problemas que existen en las vidas de los individuos se deben principalmente a que el individuo supone que lo que tiene valor para él se le puede arrebatar.

Bajo esas circunstancias se siente frustrado y tiene la sensación de que no hay nada que lo apoye cuando lo necesita, para poder ajustarse a un nuevo medio ambiente.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Lo que el individuo necesita es un sentido de los valores que no esté relacionado con las ansiedades que perjudican a diario. Estos valores tendrán que ser los que no pertenezcan al mundo material. Son los valores del espíritu, los que vienen con la fuerza vital misma, que después de todo, es la esencia del hombre.

Cualquier individuo puede ser extremadamente optimista o pesimista, pero el que se inclina al verdadero optimismo ha aprendido por la experiencia a familiarizarse con esa fuerza vital interna y a darse cuenta de que es una parte del poder divino que hace funcionar todo el universo y que una pequeña parte mora dentro de cada uno de nosotros, ya sea que la llamemos fuerza vital, alma, espíritu o le demos algún otro nombre. Este es el origen y el lugar del valor verdadero.

El individuo que ha obtenido tranquilidad puede enfrentar los problemas del día con ecuanimidad porque está seguro de los valores perdurables. Él sabe que sin

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

tomar en consideración lo que le pueda ser arrebatado o cuáles pueden ser los problemas de la vida, los valores verdaderos están en él y permanecerán aunque pase por la transición, tenga mala salud, sea pobre o tenga algún otro problema de cualquier clase.

Después de todo, el valor es el objeto más importante que todos debemos buscar y encontrar en la experiencia de la vida, pero el valor relacionado con el mundo material es tan efímero y tan seguro de desaparecer o dejar de ser, como el mismo mundo material. El valor verdadero está en lo que no es material. Éste nos lleva consigo en vez de nuestras posesiones a las que temporalmente les hayamos asignado valor.

Muchos individuos creen que además de la naturaleza transitoria de los valores materiales, la conducta es importante para enfrentarnos con los problemas que nos conciernen. Esto es verdad, pero al mismo tiempo debemos enfrentarnos

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

honestamente al hecho de que la moral y la conducta no están relacionadas en el sentido que muchos de nosotros hemos creído. Por ejemplo, a los niños se les enseña a ser buenos de otro modo, les llegará algún daño. Se les enseña que la bondad trae consigo recompensa, mientras que ser malo repercute en la naturaleza de las ansiedades del día que hemos estado analizando.

En realidad no existe relación alguna. El hombre bueno puede sufrir un desastre económico o una enfermedad grave. El hombre malo puede ser rico y vivir saludablemente hasta una edad avanzada. Esto es difícil de aceptar para algunos individuos; sin embargo es un hecho y una parte de la naturaleza del mundo material con el que tenemos que tratar. Esto se debe en parte al hecho de que las normas morales son hechas por el hombre y la conducta se origina en él. Éstas no se ponen en efecto por una fuerza externa. La conducta moral no es un mandato divino. El hombre debe

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

aprender a vivir y lograr una indicación de esta fuente divina y ajustar su conducta a la filosofía que desarrolla. Esto hará que el individuo comprenda que las inquietudes del día son las que constituyen una fase de la experiencia de la vida.

Las inquietudes del día, al parecer, estarán con nosotros toda la vida. No las desechemos. Vivamos para aprender de ellas y por ellas. Sólo la paciencia y la perseverancia traerán el fin anhelado. Esperamos lograr una vida más equilibrada a través del proceso de la vida, de nuestro conocimiento y experiencia. Pero no nos engañemos creyendo que alguna acción simple o alguna fórmula sencilla resolverá este problema por nosotros. Tenemos que evolucionar hasta un grado de perfección.

La evolución, ya sea de la mente o del cuerpo, es un proceso lento. Biológicamente el hombre ha durado millones de años para evolucionar desde la forma de vida más simple hasta lo que en la actualidad es. La evolución es tan lenta

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

que un siglo no significa nada. Desde el punto de vista de la edad geológica un siglo es como el tic tac de un reloj.

Así que nuestras vidas están adaptadas al tic tac del reloj del universo. Estamos evolucionando hasta el punto de que utilizamos las potencialidades de la vida y superamos las angustias que de otra manera dificultan nuestro desarrollo y progreso. No lo lograremos de una vez, pero evolucionaremos en esa dirección.

R.V.C. Bodley escribió: "Los objetivos deben seguirse en línea recta a pesar de los obstáculos que encontremos. Mirando hacia los lados o escuchando a la gente que charla al borde del camino, la meta se pierde de vista fácilmente. Por ejemplo, la única forma de leer un libro es disponer de uno. La única manera de obtener lo que uno quiere es tener fe y confianza en uno mismo, haciendo caso omiso de la crítica aunque sea bien intencionada". Vivir con rectitud a pesar de los obstáculos

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

en el camino es una forma de expresar nuestro desarrollo individual.

Otra expresión de una idea similar fue escrita por Joyce Hifler. "La fuerza viene del silencio profundo que algunas veces debemos experimentar antes de obtener suficiente impulso para avanzar en la vida. La paciencia nunca está inactiva sino en acción bien definida, que proporciona un programa desarrollado para la acción, dimensión, dirección y fortaleza para ir más allá de lo que jamás soñamos."

Ésta debe ser la aspiración de la vida, ir más allá de lo que jamás creímos posible. No sólo debemos dirigirnos hacia el desarrollo sino que debemos fijarnos metas e ideales difíciles de alcanzar en el momento, pero que podemos obtener recordando que la paciencia y la perseverancia son las claves para ello. Estas metas ayudarán a mitigar el efecto de las ansiedades que perjudican nuestras vidas.

UNA EXPLICACION NECESARIA

LA ORDEN ROSACRUZ

Los editores, anticipándonos a las preguntas de los lectores de este libro, queremos hacer constar que en el mundo de hoy, no existe sino una sola y universal ORDEN ROSACRUZ, con ramificaciones en diversas jurisdicciones, unidas y dependientes todas de un Consejo Supremo establecido de acuerdo con las disposiciones originales de los antiguos manifiestos Rosacruces. La ORDEN ROSACRUZ no es una secta ni institución religiosa.

Esta organización internacional conserva las tradiciones, enseñanzas, principios y prácticas humanitarias características de la antigua y primitiva Hermandad que inició sus actividades en tiempos ya muy remotos. Se reconoce como la Antigua y Mística Orden Rosae Crucis y la abreviatura corriente de dicho nombre es AMORC. Las oficinas centrales de la Jurisdicción Internacional están situadas en San José, California, E.U.A. Los que deseen más informes sobre la historia y las enseñanzas de los Rosacruces pueden solicitar un ejemplar del libro titulado "EL DOMINIO DE LA VIDA". Dicho libro se reparte gratis y puede pedirse al Escriba M.F.M. Templo de AMORC, Parque Rosacruz, San José, California 95191, E.U.A.

LA BIBLIOTECA ROSACRUZ

Está compuesta por una colección de libros escogidos, muchos de los cuales se enumeran en las páginas que siguen a continuación y se pueden obtener en el

DEPARTAMENTO DE SUMINISTROS ORDEN ROSACRUZ (AMORC)

San José, California 95191, E.U.A.

PIDA
UNA LISTA DE PRECIOS
DE ESTOS LIBROS
AL
DEPARTAMENTO DE SUMINISTROS
ORDEN ROSACRUZ
San José, California 95191
E.U.A.

MISTICOS EN ORACION

Recopilado por Many Cihlar

La primera recopilación de las oraciones famosas de místicos y adeptos renombrados de todos los tiempos.

El libro *Místicos en Oración* explica en lenguaje simple la razón para orar, cómo orar y las leyes cósmicas que implica. Usted llega a aprender la verdadera eficacia de la oración y a comprender toda su belleza. Cualesquiera que sean sus creencias religiosas, este libro hace de sus oraciones no la aplicación de palabras, sino de útiles principios divinos. Aprenderá el poder infinito de la oración. La oración es la herencia legítima del hombre. Es el recurso natural del hombre para lograr su legítima herencia. Es el recurso natural del hombre para comunicarse con la fuerza infinita de la divinidad.

ANSIEDADES QUE PERJUDICAN

Por Cecil A. Poole, F.R.C.

Todos tenemos problemas—pero la forma en que los resolvemos es lo que afecta nuestro desarrollo individual y nuestra relación con otras personas. Aprendemos de nuestros problemas y de la forma en que los solucionamos.

Darnos cuenta de nuestras deficiencias y basar nuestra vida en un sistema práctico de valores, nos ayudará en nuestra evolución personal. Este libro discute problemas específicos como la preocupación, el temor y el insomnio, así como el desarrollo de una filosofía práctica de la vida que nos ayude a mitigar los sufrimientos causados por estas dificultades.

Este libro está impreso en forma atractiva y encuadrado.

LA PROFECIA SIMBOLICA DE LA GRAN PIRAMIDE

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

La Gran Pirámide es un monumento a la sabiduría y logros de los antiguos. Por siglos sus secretos estuvieron escondidos en piedra—ahora quedan revelados.

Nunca antes, en un libro al alcance de todo lector, se han dado la historia, vasta sabiduría y profecías de la Gran Pirámide. Usted se asombrará ante la construcción científica de la pirámide y el tremendo conocimiento de sus constructores misteriosos. Dentro de las páginas de este iluminador libro están las respuestas a muchas preguntas fascinadoras. Profetizó las guerras mundiales y el gran trastorno económico. Bien encuadrado, contiene importantes planos e ilustraciones.

LEMURIA—el Continente Perdido del Pacífico

Por Wishar S. Cervé

Bajo los mares ondulantes yacen los misterios de las civilizaciones olvidadas. Barridos por las mareas, medio enterrados en las arenas, gastados por tremendas presiones, están los restos de una cultura que le es poco conocida a nuestra edad de hoy. Donde el poderoso Pacífico ondula majestuoso en un área de miles de kilómetros, hubo una vez un vasto continente.

A esta tierra se le conocía como Lemuria y a su gente como lemurianos.

Gradualmente, la ciencia ha juntado las evidencias de esta raza perdida, y en este libro encontrará los capítulos más asombrosos y cautivadores que vez alguna haya leído. Hermosamente encuadrado, bien impreso, contiene muchas ilustraciones.

MISION COSMICA CUMPLIDA

Por Ralph M. Lewis, F.R.C.

¿Tiene el hombre un propósito específico en el plano terrestre? ¿Existe una misión decretada para cada ser humano o el futuro yace sin modelar en la vida, en la mente y en la actividad de cada persona? Si nos vamos a formar una misión nosotros mismos, una existencia útil en la vida, ¿cuál debería ser nuestra guía? Todo lo que deseamos o esperamos puede no ser nuestra verdadera misión, o puede no ser adecuado a nuestra capacidad.

La vida de HARVEY SPENCER LEWIS, Imperator de la Antigua y Mística Orden Rosae Crucis, es un fascinante relato del esfuerzo de un místico-filósofo contra las fuerzas del materialismo. A través de los años se han escrito en varias publicaciones de la Orden así como también por autores no pertenecientes a ella, esbozos de la vida del Imperator Harvey Spencer Lewis. Sin embargo, siempre hubo faltas obvias—grandes brechas—y capítulos no narrados de la vida del hombre. Esta biografía es el primer trabajo extenso, completo, de su vida, desde su niñez hasta su transición.

El autor de este libro, Ralph Maxwell Lewis—actual Imperator de AMORC—es hijo de Harvey Spencer Lewis. Él estuvo estrechamente ligado a su padre durante muchos años, en una condición oficial.

Este libro, de 415 páginas, está elegantemente impreso, con varias ilustraciones en papel especial.

PRINCIPIOS ROSACRUCES PARA EL HOGAR Y LOS NEGOCIOS

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

Este libro contiene algunos de los principios y enseñanzas Rosacruces que ayudan a solucionar los problemas de la vida privada y pública de cada persona. En él se encuentran reglas preciosas para conservar la salud y evitar los achaques pasajeros que frecuentemente aquejan a gran número de personas; asimismo, nos dice cómo se puede lograr la armonía y la felicidad y nos revela el secreto para obtener buen éxito en los asuntos financieros. Abundan en esta obra las sugerencias prácticas relacionadas especialmente con la vida del hombre de negocios y del empleado. Previene contra el uso incorrecto de los principios místicos y metafísicos y enseña la forma debida en que deben aplicarse dichos principios para atraer clientela, aumentar las ventas, fomentar nuevos negocios y, en fin, para que se coronen con éxito feliz las más altas aspiraciones de la vida.

LA VIDA MISTICA DE JESUS

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

Aquí está al fin el libro que millares de personas aguardaban ansiosas; la vida de Jesucristo descrita en su verdadera realidad. Esta obra estuvo en preparación durante muchos años y requirió un viaje de estudio a Palestina y al Egipto con el objeto de verificar, en el propio teatro de los acontecimientos, muchos datos extraños conservados en los archivos Rosacruces y esenios.

Ésta es la historia completa de la vida de Jesús. Nos habla de su nacimiento, de su infancia, de su adolescencia y de todos aquellos períodos y actividades de su vida que no figuran en los Evangelios. Tan inspiradoras como asombrosas son las verdades que se narran acerca de su divina concepción, su nacimiento, su crucifixión, y su resurrección y ascensión. Es un hermoso libro ilustrado

con muchos símbolos místicos, con fotografías originales y con un nuevo retrato de Jesús.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS ROSACRUCES

Con la Historia Completa de la Orden

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

Este volumen contiene la primera historia completa y auténtica que, desde los tiempos más remotos hasta nuestros días, se haya publicado acerca de la Orden Rosacruz. La obra está dividida en dos partes: una que trata de las leyendas y tradiciones y otra que se refiere a los hechos históricos. Está llena de aventuras románticas y veladas de misterio y abundan en ella los incidentes pintorescos y fascinadores.

Este libro es un texto de consulta inapreciable. Muchas preguntas que surgen en la mente, en relación con los estudios místicos y esotéricos, se hallan contestadas en él.

Por siglos los valiosos y misteriosos archivos de los Rosacruces estuvieron vedados a todo ojo que no fuera el de un iniciado. Ni siquiera los editores de las grandes enciclopedias fueron capaces de obtener el más mínimo dato referente a las extraordinarias actividades de los Rosacruces. Ahora la historia completa es dada a la publicidad y cualquiera puede leerla como si fuera un cuento de "Las Mil y Una Noches".

Este libro también ofrece una información detallada sobre los propósitos y finalidades de la fraternidad Rosacruz.

EN VOS CONFIO

Enseñanzas Secretas del Tibet

Este es uno de los libros orientales más importantes y profundos conocidos hasta hoy. Se tradujo con autorización especial del Gran Lama y los Discípulos del Colegio Sagrado del Gran Templo del Tibet.

Este libro fue escrito hace milenios y su contenido jamás había sido publicado hasta ahora, siendo conocido sólo por los iniciados en los templos del Tibet.

Además de la aureola de misterio con que lo envuelven los siglos, este libro encierra en sí valiosas y raras enseñanzas, las cuales, a excepción de las comprendidas en la Biblia, son quizás las más antiguas palabras de sabiduría escritas por el hombre. Centenares de libros se han escrito acerca de los Maestros y Adeptos del Lejano Oriente, pero ninguno de ellos divulga las enseñanzas secretas que aparecen en éste.

MIL AÑOS PASADOS

(Revelaciones sobre la Reencarnación)

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

Aquí tiene una obra que le dará una verdadera explicación sobre la reencarnación. Es la historia del Alma y cuenta detalladamente cómo entra en el cuerpo en el momento del nacimiento, cómo lo abandona en el instante de la muerte y cómo vuelve una y otra vez a reencarnar en diferentes cuerpos.

No considere esta narración como un simple relato novelesco, pues en ella se dan a conocer las leyes y principios místicos descubiertos y experimentados siglos ha por los Maestros del Lejano Oriente. Jamás estas leyes y principios se habían presentado al público en la forma amena en que se hace ahora; ésta es una de las razones que han hecho tan popular este libro, y que le ha valido ser traducido a diferentes lenguas y ser

recomendado por los místicos y adeptos de la India, Persia, Egipto y el Tibet.

Interesante, Atrayente e Instructivo

MANUAL ROSACRUZ

Este práctico libro contiene, además de un extracto de la Constitución de la Orden Rosacruz, valiosas y detalladas informaciones acerca de las reglas, usos y términos empleados por los Rosacruces; algunos diseños y explicaciones de los símbolos utilizados en las enseñanzas; un bosquejo de las materias tratadas en los diversos grados; un diccionario de palabras en orden alfabético con su correspondiente definición, dada de acuerdo con la interpretación de los principios de la Consciencia Cósmica y, en fin, pequeñas notas biográficas acerca de algunas de las personalidades más prominentes que han estado conectadas con la Orden y su obra. Contiene también artículos especiales dedicados a la Gran Logia Blanca, otros que se refieren a los métodos para obtener la iluminación, un Código Rosacruz de Vida que consta de treinta reglas y diversas descripciones, así como algunos retratos de místicos notables, entre los cuales se cuenta el Ilustrísimo Maestro K. H.

El material técnico recopilado en esta obra y los grabados y diseños que la complementan, hacen de ella una verdadera enciclopedia Rosacruz.

ENVENENAMIENTO MENTAL

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

A diario transitan por los caminos de la vida, almas torturadas, seres humanos que han perdido la fe en sí mismos y cuyos pensamientos han sido contaminados por miasmas invisibles: las supersticiones y los prejuicios adquiridos. ¿Pueden la envidia, el odio y los celos, proyectarse a través del espacio y ser transmitidos de una mente a otra? ¿Pueden los pensamientos malévolos atravesar el éter como rayos de muerte misteriosos para herir a una víctima inocente? ¿Pueden los malos deseos y

las maldiciones formuladas en un momento de exaltación formar una tromba arrolladora para arrasar con seres indefensos? ¿Puede la humanidad estar a merced de los pensamientos viles que surgen en la mente de seres degenerados y viciosos? Anualmente, millones de individuos son víctimas de todas estas malas influencias. ¿Está usted a salvo de esta calamidad? "Envenenamiento Mental" es el título de este libro escrito por el Dr. H. Spencer Lewis, quien atrevidamente expone este interesante problema psicológico. Este libro constituye una revelación sensacional. Léalo y se dará cuenta de ello.

LOS ANTIGUOS SIMBOLOS SAGRADOS

Por Ralph M. Lewis, F.R.C.

Los símbolos son el lenguaje de la verdad eterna. ¿Cuáles fueron las tradiciones sagradas que, según se afirma, fueron reveladas a Moisés sin que los antiguos hebreos las hubieran mencionado? ¿Cuáles fueron las fuerzas de la Naturaleza descubiertas por los sacerdotes egipcios y consignadas en extraños símbolos, símbolos que se convirtieron en el conocimiento perdurable que permitió la construcción del templo del rey Salomón y que se abrieron camino hasta las enseñanzas secretas de cada siglo?

Independientemente de la conciencia cambiante del hombre, ciertos signos y rasgos han immortalizado para todos los tiempos las verdades que hacen al hombre libre. Conozcamos el significado del ancla y el arca, de la estrella de siete puntas, de los antiguos jeroglíficos y muchos otros símbolos secretos de la antigüedad. Este es un nuevo libro sobre el simbolismo de los antiguos. Está profusamente ilustrado y está escrito de manera sencilla e interesante. Para prepararlo fue necesario emplear mucho tiempo y hacer muchas investigaciones.

ENSAYOS DE UN MISTICO MODERNO

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

Los escritos de un verdadero filósofo místico constituyen la literatura cósmica. Las ideas que contienen nacen de la experiencia íntima—el contacto del ser con la inteligencia cósmica que reside internamente. Por ello dichos escritos llevan el timbre de convicción—de verdad.

Este libro, "Ensayos de un Místico Moderno", revela aquella confianza personal e iluminación que la visión mística interna puede dar a un individuo.

Estos ensayos son una compilación de los escritos privados del Dr. H. Spencer Lewis que nunca se habían publicado en forma de libro. El Dr. Lewis no sólo

es autor de muchas obras literarias, sino que también hizo contribuciones de su talento a varias publicaciones y periódicos de circulación mundial.

SUSURROS DEL SER

Por Validivar

El gran místico y filósofo Ralph M. Lewis, escribiendo bajo el seudónimo de Validivar nos da en su libro *Susurros del Ser*, la interpretación de los impulsos cósmicos recibidos por él.

Los aforismos que componen este libro son una recopilación de los que han venido apareciendo en las páginas de las revistas *Rosacruces* por más de cuarenta años. Sus contenidos comprenden diferentes aspectos de la experiencia humana, tales como la justicia, la guerra y la paz, la ética, la moral, el matrimonio, la familia, el trabajo y muchos otros.

El estilo franco y directo de Ralph M. Lewis provee, a través de las páginas de este libro, abundante alimento para el pensamiento en forma de breves expresiones. El lector puede seleccionar entre más de doscientos pensamientos para usarlos como fuente de meditación diaria.

Este valioso libro puede convertirse, además, de una valiosa posesión para usted, en un atractivo regalo para sus amistades.

Es este un libro atractivo que puede ofrecer como un obsequio atrayente, así como también conservarlo como un tesoro en su biblioteca particular.

MENSAJES DEL SANCTUM CELESTIAL

Por Raymond Bernard, F.R.C.

La verdadera unidad, es unidad cósmica. Ningún ser humano está separado de lo Cósmico, no importa cuán remotamente esté ubicado o cuán diferente sea su modo de vivir. Cada ser humano es un canal a través del cual pueden fluir impresiones y guías intuitivas que están inspiradas cósmicamente. El universo en general

es un Sanctum Celestial. Ningún santuario terreno es más sagrado que el múltiple fenómeno que ocurre en las grandes extensiones del espacio. No existen verdades más grandes que las leyes por las cuales opera este fenómeno.

Este libro dice cómo puede usted armonizarse con el "Sanctum Celestial". Además, le revela mensajes racionales, sensibles y prácticos, que fueron relatados cósmicamente. Ellos pueden guiar a todos, sin importar la raza y credo, a una mayor comprensión y completa realización en la vida. Deje que este libro le diga cómo puede convertirse su mente en una ventana a través de la cual pueda observar la creación—y aprender de ella en una forma personal.

LAS MANSIONES DEL ALMA

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

¡La reencarnación! La doctrina más discutida del mundo. "¿Por qué estamos aquí?" Estas palabras han resonado siempre interiormente en la mente y en el corazón de los estudiantes, y pensadores místicos de todos los tiempos. La reencarnación ha sido criticada por algunos que sostienen que está en contradicción con la literatura sagrada y que está fuera de toda comprobación. Este libro, sin embargo, revela de manera extraordinaria las muchas verdades que apoyan la doctrina de la reencarnación. Contiene citas de autoridades eminentes, de obras bíblicas y sagradas, que apoyan esta teoría. Este libro prueba la verdad de la reencarnación. He aquí algunos de los asuntos interesantísimos que en él se tratan:

La Concepción Cósmica. ¿La personalidad sobrevive al fallecimiento? Puntos de vista de la religión y de la Biblia. El Karma y la evolución personal. Referencias cristianas. Entre las encarnaciones. Las almas de los animales y de los "no nacidos". Recuerdos del pasado.

LAS DOCTRINAS SECRETAS DE JESUS

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

¿Sabía usted que desde 328 D. C. hasta 1870, se llevaron a cabo veinte reuniones eclesiásticas o del consejo de la iglesia en las que el "hombre" solo, decidió los contenidos de la Biblia? Jueces autonombrados en estos consejos decidieron expurgar la Biblia, quitando aquellas escrituras sagradas que no les complacían. Pero las enseñanzas secretas de Cristo fueron "preservadas privadamente" en archivos hasta ahora desconocidos.

¡Un libro que se atreve a contar!

El Dr. H. Spencer Lewis, después de años de extensa investigación y viajes a Europa, el Lejano Oriente, la Tierra Santa y Egipto, intrépidamente ha revelado en este libro las doctrinas ocultas de Jesús. Este libro está bellamente presentado e ilustrado.

LA LLAVE AL ARTE DE CONCENTRAR Y MEMORIZAR

La ayuda práctica de este tratado no puede negarse; es de valor inestimable, y sin embargo, excepcionalmente barato. Está escrito en estilo sencillo y fácil de entender.

ALQUIMIA MENTAL

Por Ralph M. Lewis, F.R.C.

Ahora está a su disposición el último libro escrito por este distinguido y muy respetable autor de literatura mística, metafísica y filosofía práctica.

¿Somos responsables cada uno de nosotros por la creación de nuestro propio medio ambiente? Quizás no enteramente, pero por medio de la actitud mental apropiada, podemos alterar ciertos aspectos de nuestra vida, haciéndolos más compatibles con nuestras metas. Es más fácil enfrentarnos a una dificultad si comprendemos que, hasta cierto punto, podemos transmutar el problema en una solución realista, mediante la *alquimia mental*. El proceso no es fácil ni efectivo instantáneamente.

Largas horas de reflexión, francas revisiones de nuestras metas y de las metas de los demás, y un honesto análisis de las capacidades personales, son elementos necesarios para el proceso de la *alquimia mental*. No obstante, eventualmente la persona será recompensada, obteniendo la habilidad de alterar el curso de su vida, mediante el pensamiento apropiado y el entendimiento de los elementos involucrados.

LOS FRUTOS ETERNOS DEL SABER

Por Cecil A. Poole, F.R.C.

Las verdades son esos pensamientos que tienen un *valor continuo* para el hombre, en inspiración y servicio. A través de las edades, han descendido las ideas iluminadoras de los filósofos, místicos y pensadores profundos, que son tan reales ahora como cuando fueran concebidas siglos atrás. Ha sido correctamente declarado que estamos parados sobre los hombros de aquellos que nos precedieron.

Desafortunadamente, sin embargo, muchas veces no estamos conscientes del conocimiento que ha sobrevivido la prueba del tiempo. Dicho conocimiento puede servirnos del mismo modo en nuestros tiempos modernos, como le sirviera a los hombres del pasado. Existen puntos de experiencia y entendimiento que son eternos en sus beneficios a la humanidad. Este libro revela en una forma clara, concisa e interesante, lo que son estas gemas doradas de sabiduría.

Este volumen trata de temas tales como la naturaleza del Absoluto; Cuerpo, Mente y Alma; el Bien y el Mal; el Propósito Humano y el Universal, y muchos otros tópicos interesantes. Es un libro en rústica muy bien impreso.

EL AYER TIENE MUCHO QUE DECIR

Por Ralph M Lewis, F.R.C.

La conquista de la naturaleza por el hombre y su conflicto con su propio ser, como están escritos en las

ruinas de las antiguas civilizaciones, encontrados en los escritos sagrados de templos y santuarios y como se muestran en antiguos ritos tribales, les son relatados a usted por el autor de sus extensos viajes e íntimas experiencias. Éste no es un simple libro de viajes. Constituye un testimonio y relato personal de ceremonias primitivas, conversaciones con maestros místicos y austeros altos sacerdotes del Cercano y Lejano Oriente. Le lleva al interior del Africa a ver la actuación de un brujo y a los templos en Perú, India, Egipto y otras tierras exóticas. El autor tuvo el privilegio—debido a su afiliación Rosacruz—de ver y aprender lo que no es ordinariamente revelado. . . . Un libro de casi 500 páginas, incluyendo dieciséis fotografías.

EL DOMINIO DEL DESTINO CON LOS CICLOS DE LA VIDA

Por H. Spencer Lewis, Ph.D., F.R.C.

Este libro es único en su especie y se diferencia de cualquier otra publicación aparecida en América sobre el particular. Trata de los desconocidos períodos cíclicos existentes en la vida de todo ser humano y explica cómo las fuerzas cósmicas influyen en nuestros asuntos diarios.

Esta obra nos enseña a aprovecharnos de los ciclos favorables para lograr buen éxito, felicidad, salud y todo género de prosperidad, y asimismo nos indica los períodos en los cuales debemos abstenernos de actuar a fin de no fracasar en nuestros propósitos. No tiene nada que ver con la astrología ni con ninguno de los sistemas de predecir venturas, pero nos da el método desde hace mucho tiempo usado por los maestros de misticismo del Oriente para conocer las leyes que rigen la vida, las cuales son absolutamente científicas y demostrables. Una lectura del índice y de los cuadros ilustrativos del libro bastaría para indicarnos lo interesante de su contenido. Nos ayudará a suprimir de nuestras vidas el factor suerte o destino y nos dará la clave para dominar dichos eventos.

He aquí un libro que será como una guía semanal para conducir sus negocios y actividades durante todo

el año. Y no hay nada de magia en él: solamente una visión amplia y precisa de lo que conviene hacer o no hacer en determinadas épocas.

LAS GLANDULAS, NUESTROS GUARDIANES INVISIBLES

Por el Dr. M. W. Kapp

No necesita usted seguir esclavizado a las características glandulares de su vida que no sean de su agrado. Estas influencias pueden modificarse gracias a los descubrimientos de la ciencia y a los principios místicos de la Naturaleza. Como primer punto esencial debe recordarse la antigua máxima "Conócete a Ti Mismo". Deje que este libro le revele las verdades acerca de las glándulas endocrinas; conozca el lugar donde se hallan situadas en su cuerpo y las funciones mentales y físicas que controlan. El control de las glándulas puede significar el control de su vida. Estos hechos comprobados científicamente y con su interpretación mística, son presentados por primera vez en lenguaje sencillo y sin tecnicismos en este ameno libro, con cuya lectura todos habrán de beneficiarse.

Los místicos y metafísicos han reconocido desde la antigüedad que ciertas influencias y poderes de naturaleza Cósmica son accesibles, que podemos disponer de una energía Divina la cual afecta nuestra habilidad creadora, personalidad y bienestar físico. Desde siglos atrás se ha venido especulando sobre qué área y qué órganos del cuerpo contienen tal agente, es decir, ese medio de contacto entre lo Divino y lo físico. Hoy ya se sabe que algunas glándulas gobiernan el flujo de energía Cósmica que entra al cuerpo, y que son esas glándulas las que aceleran o restringen ese flujo. Lo que es este proceso de alquimia Divina y cómo trabaja, está explicado en este libro de hechos sorprendentes.

El Dr. M. W. Kapp, autor de esta obra, gozó durante su vida de gran estimación de parte de la fraternidad médica, no obstante el hecho de haber expresado también un profundo conocimiento de las leyes místicas de la

vida y su influencia sobre el funcionamiento del cuerpo físico.

EL SANTUARIO DEL SER

Por Ralph M. Lewis, F.R.C

¿Podría haber algo más importante que el descubrimiento y análisis del Yo, compuesto por esa conciencia que constituye todo el ser humano? Este libro, con una lógica perfecta, presenta con toda claridad y amplitud las cuatro fases de la vida humana: Los Misterios, la Técnica, las Caídas y el Triunfo.

¿No se ha preguntado a veces si está viviendo su vida en la forma más provechosa? Usted puede encontrar una respuesta en algunos de los 23 capítulos, presentados bajo títulos como: Causalidad y Karma, Amor y Deseo, Naturaleza de los Sueños, Predicción, Maestría y Perfección.

Consideremos, por ejemplo, el Amor y el Deseo. En muchas obras de la literatura antigua y moderna, así como en gran variedad de las prédicas de hoy día, el Amor es proclamado como la solución de todos los conflictos humanos. Pero, ¿comprende usted el significado verdadero el amor absoluto? ¿Sabe usted que existen varias clases de amores, y que a veces lo que llaman "amor" es en realidad un impulso peligroso?

Escrito con autoridad, por Ralph M. Lewis, Imperator de la Orden Rosacruz (AMORC), Jurisdicción Mundial (las Américas, Australasia, Europa, África y Asia), este libro de más de 350 páginas, con su conveniente índice, es de especial valor como texto para maestros y estudiantes de metafísica, filosofía y psicología.

INTERLUDIO CONSCIENTE

Por Ralph M. Lewis, F.R.C.

¿Es el hombre la medida de todas las cosas? . . . INTERLUDIO CONSCIENTE es un libro que desafía a la credulidad. Proporciona una estimulante aventura y presenta una filosofía liberal de la vida. Figurativamente, este estudio lo sitúa a usted en el umbral de la realidad, *midiendo con mente abierta toda su experiencia*. El libro abre un mundo de pensamiento radical—radical solamente en aquello en que el autor ha logrado liberarse a sí mismo de toda idea tradicional y honestamente revaloriza lo que se nos ha dicho y que estamos acostumbrados a creer. El autor nos muestra que permanecemos entre dos grandes eternidades—la una *detrás nuestro, la otra delante*. Toda nuestra porción de vida es sólo un "interludio consciente", literalmente un infinitesimal momento de existencia. De cómo vivamos esta fracción de segundo de existencia depende de nuestra consciencia, nuestra visión, nuestra interpretación de las experiencias de la vida. El propósito de este libro extraordinario—INTERLUDIO CONSCIENTE—es cómo hacer lo más posible en ese intervalo de vida.

COMO OBTENER ESTOS LIBROS

Si la librería que frecuenta no tiene estos libros a la venta, usted puede—si así lo prefiere—hacer su pedido directamente a nosotros. Pídanos el más reciente "Catálogo de Libros y Artículos para Estudiantes" (GS-67), el cual se le enviará gratis.

Escriba a:

DEPARTAMENTO DE SUMINISTROS
Parque Rosacruz, San José, California 95191, E.U.A.