

**LA SALUD
Y LA
VIDA ESPIRITUAL**



GEOFFREY HODSON

INDICE

Pág.

Introducción	3
La salud y la vida espiritual.....	4
Relajación.....	9
Dieta.....	10
Medicinas, drogas y estimulantes.....	11
Respiración.....	12
Aseo personal.....	13
Ejercicios.....	13
Sueño.....	13
Psiquismo.....	14
Otros factores.....	15
Conclusión.....	16

INTRODUCCION

La causa raíz de cada caso individual de enfermedad reside en la resistencia opuesta al derecho del Ego a gobernar su personalidad y a hacer oídos sordos a la voz de la conciencia. Esta causa raíz es divisible en dos clasificaciones subsidiarias. La primera de ellas consiste en ese tipo de karma que es efecto de la indocilidad de la personalidad y el cerrarse a la voz del Yo superior, de lo cual resultan los pecados de comisión, acciones contrarias al principio fundamental de Unidad. La segunda causa es el Karma debido a la inexperiencia del Ego y su fracaso en proporcionar la guía necesaria a su personalidad; esto da por resultado los pecados de omisión, gratificaciones personales y fracasos en la propia disciplina y en actos de servicio. Entre estas dos divisiones hay muchas variaciones que participan de la naturaleza de ambas, predominando una u otra.

Podemos considerar las fuerzas kármicas en términos de los colores del espectro. Un color puede volverse blanco y virtualmente desaparecer si se combina y ensambla con su tono complementario. Fuerzas adversas pueden resultar inoperantes mediante un perfecto equilibrio de polaridades opuestas. Por consiguiente, deberá hacerse un profundo estudio del karma de la enfermedad de modo tal que permita obtener conocimiento, en primer lugar, del tipo de energía que existe detrás de toda enfermedad, y en segundo término de la energía por la cual puede ser neutralizada.

Todo esto puede ocurrir fuera de la esfera personal. Es una suerte de alquimia espiritual que llegará a ser parte de la sabiduría de las razas venideras de la humanidad. No puede operar allí donde permanece la separatividad. El éxito requiere que se haya trascendido aún en cierta medida la separatividad. La unidad es la gran profilaxis; lograda por el Ego, su poder impregna los vehículos personales y los hace inmunes a las enfermedades crónicas. Pertenece al plano de la Sabiduría, que dice "poderosa y dulcemente ordena todas las cosas". La energía de vida de ese elevado nivel envuelve y atraviesa todos los átomos de los vehículos y proporciona sustento espiritual a la cuádruple personalidad del hombre. Bajo la influencia de una intensa realización personal de unidad sigue un descenso de energía espiritual curadora mucho más intensa, la cual es el verdadero antídoto de toda enfermedad.

El hombre emplea los medicamentos apropiados a su etapa evolutiva. La época final de la evolución humana en la tierra encontrará al hombre liberado del karma de la enfermedad. Habrá entonces penetrado conscientemente en un sentido de unidad con todo lo que vive, con Aquello que está detrás y dentro de toda cosa viviente.

LA SALUD Y LA VIDA ESPIRITUAL

Por salud queremos significar aquel estado en el cual los tres procesos fundamentales de la naturaleza -absorción, asimilación y eliminación- operan en el individuo plenamente en perfecta armonía y equilibrio.

La vida es asequible en abundancia en todos los planos. La Naturaleza dispone que fluya a través nuestro, manteniéndonos en perfecta salud en cada uno de los vehículos, de acuerdo a nuestra posición en la evolución.

Como casi todas las cosas, la salud es relativa. Lo que equivaldría a una perfecta salud para un salvaje no lo sería para un hombre civilizado, y lo que es salud para un hombre civilizado no es necesariamente el estado ideal para aquél que está tratando de vivir la vida espiritual, aún cuando sería de desear que gozara de tan buena salud como el hombre normal civilizado de la actualidad.

¿Por qué razón debería él necesitar otro standard de salud? Porque él tiene otro standard de eficiencia, que difiere radicalmente del resto del mundo, pues al ofrecerse a su ideal se ofrece íntegramente, entregándose totalmente, sin reserva alguna. En el estado actual de nuestra evolución tenemos tan poco que dar, es tan limitada nuestra ofrenda, que retener algo, ofreciendo tan solo una parte de nosotros mismos, es casi un insulto para la gran aventura en la cual nos hemos embarcado.

De ser aceptado, debe ser para el aspirante a la Vida Espiritual de enorme importancia gozar de una perfecta salud. Internándonos un poco más, ¿no podríamos decir que es su deber, su primordial deber, mantenerse en un estado de salud perfecto hasta donde su karma y su constitución se lo permita, cuidar de que no haya nada en su vida que le impida lograr se ideal?

Examinemos algunos de los factores de suma importancia para lograr la salud. Aquí, nuevamente, al ponerse en contacto con fuerzas espirituales, su acercamiento será distinto al del hombre que no lo ha hecho; pues, lo que sería inofensivo para este último, sería seriamente peligroso para el primero, cuyos cuerpos sutiles, como también su cuerpo físico, se vuelven más sensibles y responsivos a medida que progresa en el Sendero y se convierte en un canal para las fuerzas ocultas.

Quizás pueda considerarse el factor psicológico el más importante desde este punto de vista. Debe haber la mayor armonía posible entre el ideal interno guardado como reliquia en el Ego, y su expresión externa a través de la mente, emoción y acción en el plano físico.

La carencia de armonía entre nuestros ideales y nuestras acciones da por resultado una fricción que obstaculiza el fluir de la vida Divina a través de los vehículos causando obstrucciones en los cuerpos mental, emocional y físico, produciendo enfermedad y dolor.

Un proceso similar ocurre en la producción de luz eléctrica; el filamento en la lamparilla está hecho de un material que no es buen conductor de la electricidad. Cuando lo atraviesa una corriente, se genera una resistencia de calor en cantidad proporcional a la resistencia y la corriente; pasado un tiempo la temperatura del filamento se eleva a tal grado que se hace incandescente. Como no hay calor en los hilos conductores de las corrientes eléctricas a menos que haya resistencia, del mismo modo no habrá dolor en nuestros vehículos a menos que ellos opongan resistencia al fluir de las corrientes de vida. Así como el calor producido en el hilo es proporcional a la corriente eléctrica y a la resistencia, del mismo modo el dolor en un vehículo estará en proporción a las corrientes de vida y la resistencia de ellas.

Además, hay un sistema de correspondencias entre el tipo de resistencia y el vehículo en que esto ocurre, la clase de dolor que resulta y la parte del cuerpo en que se siente.

El dolor puede tomarse como segura indicación de esa falta de armonía que causa la resistencia. Hay alguna obstrucción contra la cual la Vida Divina está presionando que impide el pase vitalizador.

El dolor, por consiguiente, es nuestro mejor amigo y maestro, especialmente en las tempranas etapas de nuestro progreso. Esto está demostrado en la acción del temor, ansiedad o preocupación personal sobre el cuerpo. Se forman áreas congestionadas en los cuerpos mental y emocional como resultado de los malos hábitos, y si el mal persiste, el doble etéreo queda afectado, hasta que, finalmente, se manifiesta esa condición como dolor en el cuerpo físico. La manifestación puede ser cáncer, inflamaciones glandulares, desórdenes nerviosos, dolores de cabeza o pérdida de vitalidad seguida por postración nerviosa; tan estrechamente ligados están los cuerpos sutil y físico por las fuerzas que de inmediato contactamos cuando intentamos la vida espiritual.

Del mismo modo en toda la conducta de nuestra vida cotidiana; si hay en ella algo que niegan los principios que profesamos, no podemos esperar entonces, disfrutar de una perfecta salud.

Es necesario, por lo tanto, que cada uno de nosotros realice un completo e imparcial examen de nosotros mismos en esta línea, siempre utilizando como clave la pregunta clave: ¿Son mis pensamientos, sentimientos y acciones la verdadera expresión del ideal que profeso? Si la respuesta es negativa nos quedan dos caminos si nos consideramos hombres y mujeres honorables. Uno es hacer un determinado y continuado esfuerzo de auto-control y auto-disciplina para que nuestra vida esté de acuerdo con nuestros principios. El otro es continuar con nuestra complacencia e interrumpir nuestros principios.

El primero es quizás el más difícil, pero el segundo tiene sus valores porque al adoptarlo somos honestos. Que la "honestidad es la mejor política" es una vieja máxima, pero para aquellos que buscan vivir la vida espiritual con honestidad, es una virtud esencial. Tratar de seguir el camino intermedio reteniendo los principios y complacencia nos conducirá finalmente a la pérdida completa de la salud, tanto espiritual como física.

Es verdad que podemos obtener una temporaria inmunidad de los efectos de nuestros errores remendando nuestro cuerpo físico, pero una salud permanente para esta o nuestras vidas sucesivas nunca se logrará a menos que se construya sobre las bases fundamentales ya descritas.

No podemos tener salud si estamos preocupados, deprimidos, celosos, inclinados a la crítica, crueles, egoístas, temerosos; si somos personales y mezquinos en nuestra vida; concentrados en nosotros mismos, fríos y descariñados en nuestras relaciones con nuestros semejantes.

No podemos estar sanos si nos entregamos a bajas emociones, pasiones malsanas o si somos infieles y evadimos responsabilidades para con nuestros padres, familiares, esposa e hijos.

No podemos estar sanos si quebrantamos la ley fundamental del amor e infligimos dolores a otros antes que negarnos gratificaciones personales a nosotros mismos.

Estas son las leyes de la vida espiritual, y si deseamos seguir el llamado del deseo, el camino mundanal, con toda sinceridad hagámoslo; sed honestos en esto, y no hagáis ostentación de vivir la vida superior o entregaros a una gran causa.

Aún cuando esta presentación podría aparecer como un sermón sobre ética, es, básicamente, fundamental aliada de la salud, y cualquier intento de curarse uno mismo o a

otros que no comience por estos principios básicos, será solo superficial y temporario, terminando por fracasar en sus propósitos.

Los principios básicos pueden expresarse como sigue:

1. La causa de la enfermedad es un defecto de carácter que permitió trasgresiones productoras de karma.
2. La mala salud resultante es la voz de la Naturaleza que está llamando nuestra atención a la deficiencia.
3. Una cura física que deja el carácter intacto, no puede ser permanente.
4. Una disciplina correctiva, por lo tanto, debe acompañar el tratamiento físico, para reducir mal mínimo el peligro de repetición de acciones productoras de enfermedades.
5. Una cura que todo suprime o elimina síntomas puramente físicos no puede ser considerada una cura verdadera.

De cuanto antecede se puede ver que la práctica de curación no tiene que estar necesariamente limitada al médico. El campo de curas superfísicas y educativas está abierto para todos aquellos interesados en prepararse. A quienes aspiran incluir la curación en su esfuerzo por vivir la vida espiritual, puede proporcionarles beneficios y resultados duraderos el simple método que a continuación se expone:

El propósito de este método es elevar al enfermo ante la presencia del Gran Curador del Mundo, inundarlo con el Poder Curador del Señor Cristo, orando para que él pueda ser iluminado con una verdadera comprensión del motivo de sus sufrimientos, el Yo Espiritual del enfermo siempre debe dejarse en plena libertad para que dirija los poderes creadores hacia sus vehículos personales en la forma que mejor considere. El propósito de la cura espiritual no es necesariamente hacer desaparecer los síntomas físicos; si esto ocurre, y con frecuencia es así, mucho mejor. El principal propósito es iluminar al paciente con una nueva visión de la vida: darle comprensión para que las deficiencias del carácter puedan ser superadas y henchirlo de poder para que éste pueda ser utilizado a discreción por el ego, a fin de restaurar la armonía en toda su naturaleza.

Siempre debe imaginarse al enfermo en perfectas condiciones de salud, radiante y feliz, y resplandeciendo con la luz y el poder del Señor Cristo.

La presencia y cooperación de los ángeles es de gran valor en este trabajo. Ellos aportan sus propias fuerzas vitales vívidas y dinámicas a favor del paciente: al mismo tiempo conservando y dirigiendo los poderes descendentes que el curador ha invocado.

Tal vez se obtengan mejor estos resultados mediante una meditación preliminar en la cual el curador logra acercarse y confundirse en uno con el Señor Cristo, para tocar "el borde su vestimenta", como se dice. Entonces El puede elevar al enfermo hasta confundirse con Su Presencia y resplandecer con Su Luz.

A continuación sigue la oración de la salud, en la cual se pueden invocar los poderes curadores y bendiciones de Cristo:

"Que los poderes curadores del Señor Cristo desciendan sobre (repetiendo el nombre y apellido del enfermo) y que los sagrados ángeles le rodeen".

El curador permanecerá silencioso, sosteniendo el pensamiento-oración firme y visualizando al paciente como si estuviera en la presencia de Cristo y rodeado de un grupo de relucientes ángeles.

El lector habrá observado que en las palabras de esta oración no se pide que el enfermo sea curado; si se solicitara tal definitivo resultado, la oración deberá concluir con las palabras "como sea más conveniente para él". Instrucciones más completas para curar y ayudar a otra persona pueden encontrarse en los libros del autor "Ángeles y la Nueva Raza", "La hermandad de Ángeles y Hombres" y "Thus have I heard" (sin traducir al español aún)

El aspirante al poder curativo debería procurar aumentar su caudal de compasión en profundidad y poder hacia todo lo sufriente.

La fuerza del amor humano y compasión nunca se desperdicia, sino que es cuidadosamente preservada. El más pequeño pensamiento de simpatía hacia un individuo disminuye el sufrimiento de todos. Por lo tanto, debemos inundar toda nuestra naturaleza con la más profunda simpatía, y por este acto aliviar el pesado karma de enfermedad que pesa sobre el mundo. Piensa con amor, y así disminuirá el odio; piensa en la felicidad, y disminuirá la tristeza; piensa en la salud, y disminuirá la enfermedad; porque estos pensamientos pertenecen a la luz del sol de la manifestación y aumentan su poder para que los hombres estén menos expuestos a desviarse hacia la oscuridad, de la cual surge la enfermedad.

Si nuestra compasión, simpatía, amor, fueran suficientemente vigorosos, podríamos solamente con ellos curar, por ser potentes poderes. En la medida que seamos capaces de expresarlos seremos verdaderos curadores de nuestros semejantes, tenga o no tenga éxito en el plano físico, alivia el karma de toda la humanidad.

Al hombre se le ha dado libre voluntad para que se convierta en un dios omnipotente, omnisciente y omnipresente. En un principio utiliza esa voluntad en forma incorrecta y sufre. Del sufrimiento aprende a usarla solo para el "recto comportamiento, que comprende rectitud". Al final su voluntad es aún libre, pero orientada naturalmente siempre hacia el bien. Tal es el propósito del sufrimiento: tal es la meta de la vida humana, que el neófito espiritual aspira a lograr en el tiempo más corto posible, para poder curar y ayudar al mundo con más efectividad.

En la búsqueda de la perfecta salud, tan esencial para el éxito de la vida espiritual, el adquirir equilibrio interno y externo es de suma importancia. Tanto se ha dicho sobre la relajación que uno vacila al valerse de una palabra ya muy trillada, pero no hay otra que exprese tan bien el estado al cual debemos llevar nuestra mente y cuerpo. Tenemos que aprender a "aflojarnos" en todos los planos, y la mejor forma de hacerlo es comenzando por el físico.

RELAJACION

Que el aspirante a la Vida Superior empiece con el cuerpo físico y aprenda a mantenerlo quieto y "flojo"; sentado, de pie o acostado en perfecta quietud, con cada músculo relajado y cada nervio en reposo; entonces, solo entonces, puede él con seguridad intentar la meditación y contactarse con las poderosas fuerzas de otros planos.

Toda gesticulación superflua debe ser eliminada, día a día, hora a hora, al igual que todo movimiento innecesario del cuerpo. El "stress" de nuestra moderna civilización es tan grande que solemos poner en tensión nuestro cuerpo para resistirla; igualmente se produce tensión de nuestros nervios y endurecimiento muscular. Que el aspirante se observe y descubra en qué medida está desperdiciando su vitalidad en gestos y movimientos innecesarios y en una continua tensión de su cuerpo.

De poco sirve dedicarnos a la Vida Superior con nuestra mente si desmentimos nuestro propósito desperdiciando incesantemente la parte más valiosa de nuestro yo físico cada hora y cada minuto del día.

El cuerpo debe conservarse quieto y sosegado; solamente aquellas partes necesarias para la tarea a emprender deberán usarse -todo el resto quedará en calma, recuperándose para estar listo para cualquier llamado.

La gente en el momento actual lleva una vida de innecesaria inquietud nerviosa. Hay un axioma que dice que no se puede progresar en la vida oculta hasta que el hombre haya cesado de impacientarse.

Una de las razones del exceso de nerviosidad en tantos estudiantes se debe a que están continuamente malgastando su vitalidad por falta de control físico. Veremos que la práctica de quietud corporal y relajación es un paso importante hacia la auto-curación, y también para adquirir una mayor eficiencia en todos los planos de la vida activa. La práctica de la relajación es el medio, no solo hacia una condición equilibrada y armoniosa del cuerpo, sino además para aquietar y controlar las emociones y la mente.

En lugar de estar en una condición nerviosa, altamente tensa, sacudida, los modales ásperos, actitud mental de crítica, la voz penetrante que termina tantas veces en frases con una histérica y vacía caricatura de una auténtica carcajada, debemos presentar una personalidad suave, rítmica y armoniosa, una voz modulada, apacible y agradable, una cálida y cariñosa apariencia al mundo que nos rodea, y procurar que estas cosas sean una verdadera expresión de la alegría de vivir que en forma inextinguible surge de nosotros.

DIETA

Al acercarnos a este importantísimo aspecto de la salud y auto-curación, doy por aceptado que la mayoría de quienes intentan vivir la Vida Superior son vegetarianos. Aquí, nuevamente nos encontramos con que hay una estrecha relación entre la sinceridad y honestidad de propósito y la salud. Mi punto de vista es que es imposible tener tales cualidades y estar asociados con los horrores y barbaridades de los mataderos y los caminos que conducen a ellos.

Resulta difícil comprender que alguien pueda asociar una conducta altamente espiritual manteniendo su cuerpo con los alimentos más groseros, cada átomo de los cuales son puro instinto, no solo con las naturales vibraciones del reino animal, sino también con otras no naturales, debido al sufrimiento físico y emocional, inseparable del alimento carnívoro.

El vegetarianismo simple, no obstante, no es suficiente para producir y mantener una perfecta salud: es necesario y de gran importancia investigar científicamente todo en materia de dieta para hallar una que sea adecuada, no desde el punto de vista de la satisfacción del apetito y gratificar el paladar, sino para obtener la necesaria nutrición y vitalidad que el cuerpo requiere.

Algunos principios fundamentales pueden sugerirse aquí; la experiencia ha demostrado que la dieta es principalmente una cuestión personal y que no es fácil encontrar un camino seguro hacia la perfecta dieta que pueda adecuarse a todos los temperamentos un general.

- 1) Los alimentos crudos son más ricos en vitaminas que los cocidos. Las frutas y vegetales crudos debidamente asimilados son más beneficiosos que los cocidos o platos elaborados.
- 2) Las comidas, ya sean de frutas o vegetales, deben estar bien balanceadas, y al mismo tiempo debe cuidarse de no tomar alimentos mixtos que no combinen entre sí. Con frecuencia no es lo que comemos lo que nos produce indigestión, sino lo que mezclamos.
- 3) Si nuestra dieta está bien elegida requeriremos menos alimento y no más, al hacernos vegetarianos. El exceso de alimento puede producir venenos en el sistema, y con frecuencia produce obstrucciones nasales y bronquiales como resultado.
- 4) El mejor tratamiento dietético para la gran mayoría de los males es un completo y continuo ayuno de treinta y seis a cuarenta y ocho horas o más prolongado aún, de acuerdo a la necesidad, tomando únicamente agua pura. No es éste el lugar para tratar la importancia del ayuno prolongado, y solo puedo agregar que al interrumpir el ayuno solamente frutas debe ser el único alimento durante el primer día.

El autor ha experimentado durante los últimos diez años con una dieta cruda, y llegó a la conclusión que la práctica de cocinar los alimentos es errónea. Si la digestión no ha sido arruinada o debilitada por una alimentación equivocada, una dieta cruda bien elegida puede no solo mantener el cuerpo en el más alto nivel de eficiencia, sino que también tendrá un efecto rejuvenecedor después de persistir durante varios años.

Para quienes deseen experimentar con este tipo de dieta, el autor aconseja una comida consistente en frutas frescas de la estación, frutas secas, nueces y miel todos los días; ni pan ni ningún otro alimento debe tomarse con esta comida, que de preferencia se tomará al desayuno.

También una comida a base de ensaladas, con todas las verduras verdes crudas, bien cortadas, zanahorias ralladas, rabanitos, etc., con aceite de oliva y jugo de limón, pan negro con manteca, pudiendo acompañarse esta comida con queso.

Si se deseara una tercera comida adicional, podría repetirse la primera o la segunda.

MEDICINAS, DROGAS Y ESTIMULANTES

El hábito de tomar drogas está muy generalizado y es muy dañino; aún cuando pueda proporcionar un temporario alivio, raramente produce una cura radical. La mayoría de las

medicinas parecen lograr solo el efecto, raramente la causa de la enfermedad; debe evitarse el uso habitual de sedantes, tónicos y laxantes minerales.

En los frutos naturales de la tierra se pueden encontrar substitutos en forma de curas dietéticas, aún cuando debe tenerse mucho cuidado en su selección y uso, debido a sus diferentes efectos de acuerdo a la constitución del individuo.

La cantidad y densidad del té y el café debe reducirse al mínimo.

Creo que no es necesario advertir al estudiante contra el uso de sueros, anti-toxinas, glándulas, o contra la introducción dentro del cuerpo de órganos de animales o transfusiones del reino animal. Aparte de la crueldad involucrada para obtener algunos de ellos, que ya es causa suficiente que justifica nuestra imposibilidad de utilizarlos, el ritmo del reino animal es completamente diferente de la materia que compone el cuerpo humano, y tiene por efecto intensificar el aspecto material de nuestra naturaleza. El ritmo del reino animal produce un desarrollo considerablemente más rápido que en el reino humano, y por eso vemos que en los animales los períodos de pubertad, madurez, vejez y decadencia son más breves que en el hombre. Es obvio, por lo tanto, que solo podemos dañarnos introduciendo en nuestros cuerpos materia gobernada por un ritmo que difiere muchísimo con el de nuestros cuerpos.

RESPIRACION

Una respiración defectuosa o inadecuada es otro factor que nos impide alcanzar la plena culminación de nuestros poderes corporales. Cinco minutos cada mañana antes del desayuno, de preferencia después del baño, realizando profunda respiraciones, nos será sumamente beneficioso y vitalizador en todos los casos. De pie ante una ventana, con las manos descansando sobre las caderas, se harán profundas respiraciones rítmicas, empujando el aire profundamente hacia la base de los pulmones; la respiración deberá ser regular, con igual pausa entre inspiración y exhalación. Si mantenemos el pensamiento que estamos absorbiendo y asimilando vitalidad, se lograrán efectos mayores; del mismo modo si pensamos que en la respiración rítmica estamos realizando en el plano físico un proceso en íntima correspondencia con la inspiración y exhalación del Aliento Cósmico.

Por el siguiente método podemos absorber una vitalidad más aumentada mediante la respiración:

Visualicemos a la vitalidad como a una áurea energía flamígera presente por doquier. Haced por la VOLUNTAD penetrar por medio de la inspiración una poderosa corriente dentro de la cabeza, pasándola directamente a través de los pulmones, estómago, piernas hasta los pies. Mientras se exhala, sostener el "prana" dentro. Repetir el efecto de la voluntad con cada inspiración, almacenando prana dentro del cuerpo, hasta que se eleve cada vez más y llegue a inundar todo el cuerpo con su fuerza viva, vital. Después que esté plenamente cargado todo el cuerpo, dirigir una corriente especial de prana a la parte afectada o dolorida.

Repetir este ejercicio durante el día, especialmente al caminar. Cultivad un porte erguido y el hábito de respirar profunda y rítmicamente por la nariz hasta llegar al abdomen.

ASEO PERSONAL

El baño diario es lo ideal, si queremos obedecer el mandato de conservar el cuerpo “libre de la más mínima partícula de suciedad”. Hay una verdadera diferencia entre pureza física y magnética, y es importante que el cuerpo sea lavado perfectamente en agua limpia antes o después del baño. Después de un baño común el agua está saturada de magnetismo impuro, por lo tanto no estamos magnéticamente limpios hasta que no nos hayamos enjuagado con agua limpia. Una práctica muy beneficiosa es la de frotar todo el cuerpo con las manos después del baño; en la mayoría de los casos la fricción producirá una reacción de bienestar.

EJERCICIOS

En las grandes ciudades tenemos por costumbre tomar el tranvía, ómnibus o tren para cada viaje que debemos realizar, con el resultado que al cuerpo se le priva de su más natural y beneficioso ejercicio: caminar. Este ejercicio es esencial para el bienestar del cuerpo, y cuando nuestras ocupaciones de la vida diaria no nos permite realizarlo, deberíamos practicar alguna gimnasia o deporte saludable.

SUEÑO

El cuerpo occidental requiere un término medio de ocho horas de sueño. A fin de conservar una perfecta salud, es imprescindible acostarse y levantarse a horas regulares.

Dormir al aire libre es muy beneficioso, y de no ser esto posible deberá tratarse de tener el dormitorio con tanto aire fresco como sea posible. Si es necesario, colóquense más mantas sobre la cama, pero manténganse las ventanas lo más abiertas posible.

Antes de ir a dormir préstese suma atención al relajamiento; algunas personas se duermen con los músculos tan tensos que el cuerpo no se recupera debidamente.

Puede ser de gran ayuda muchas veces el imaginarse al cuerpo muy pesado, hundiéndose, completamente relajado, a través de la cama.

PSIQUISMO

No es exagerado decir que el incursionar imprudentemente en el psiquismo es uno de los mayores peligros que le pueden ocurrir al estudiante de ocultismo.

Por “psiquismo imprudente” quiero decir el intento de desarrollar las facultades psíquicas y comunicarse con lo invisible. La escritura automática, la tabla de escritura espiritista, las sesiones espiritistas y la mediumnidad son simples prácticas sensoriales, totalmente indignas de un aspirante serio a la Vida Superior.

Podemos estar seguros que no lograremos contacto con el Maestro ni con ningún instructor digno de tal nombre por estos medios. LA VERDAD ESTA DENTRO DE NOSOTROS! y allí debemos encontrar al Maestro que nos puede conducir por el sendero del propio desenvolvimiento e iluminación. "Debes sumergirte bien profundo para encontrar el Dios dentro de ti", dijo el Maestro a su discípulo. Acaso esperamos encontrarlo en los golpes de un fantasma?

Para nosotros estas cosas no están en primera línea, por lo tanto no desperdiciamos un minuto de nuestro tiempo en ellas. Pertenecen a lo irreal, y nosotros buscamos pasar a lo real.

Muchos de nosotros tenemos algo de mediumnidad, y quizás somos psíquicos, por esa razón el psiquismo es, a la vez, una tentación y un peligro mortal. Una vez que nos hayamos abierto a influencias externas invisibles solamente con grandes dificultades podremos cerrar la puerta otra vez. Aún entonces es demasiado tarde y el daño ya ha sido hecho.

Todas las formas espiritistas de mediumnidad agotan la vitalidad, disminuyen la resistencia, debilitan la voluntad, destruyen la auto-confianza, embotan la mente y hacen muy difícil la discriminación. La información que se obtiene muy raramente es veraz, de muy poco valor real y con frecuencia conduce por caminos ilusorios en extremo.

Hay una cierta fascinación en las primeras etapas del contacto con lo invisible; aún cuando quien se comunica fuera un cadáver astral parcialmente desintegrado, un vagabundo astral o simplemente las mentes sub-conscientes de los asistentes. Como casi invariablemente se trata de uno de los tres casos, son bien aparentes los peligros de estas prácticas. Los estudiantes están inclinados a justificar estos métodos al considerarlos como medios de investigación y auto-engañándose con la idea que están en la búsqueda de la Verdad a través de experiencias personales.

Los resultados de este psiquismo equivocado son postración nerviosa, agotamiento, histeria, mentalidad desequilibrada, depresión moral, obsesión o locura. Los maestros en ocultismo repetidamente nos han advertido sobre ello y si somos inteligentes prestaremos atención a sus advertencias.

No hay lugar para estas prácticas en nuestra ardua tarea de entrenamiento, no tienen en absoluto ningún papel en nuestro trabajo, y además, pueden convertirse no solo en grandes obstáculos sino también en verdaderos peligros; de modo que si aspiramos a una perfecta salud, debemos alejar todo eso de nosotros.

OTROS FACTORES

El espacio no me permite entrar a considerar los muchos otros factores, quizás de menor importancia para la salud, tales como la sabia utilización de nuestras energías, discriminación en cuanto a la cantidad de trabajo; vestimenta, calzado, color de las ropas interiores y exteriores; decoración del hogar, elección de literatura, distracciones, multitudes, reuniones, ambiente general, empleo, y las mil y una influencias de nuestra vida cotidiana, que están afectando continuamente nuestra salud, nos percatemos de ello o no.

Detrás de todo ello se halla el muy importante factor: nuestra actitud hacia la vida. Este universo está gobernado de acuerdo a una ley eternamente beneficiosa, sabia y exacta.

Dios desarrolla y persigue un plan definido con respecto a Su universo y todo su contenido y lo que en él acontece está comprendido en Su Plan.

Si estamos enfermos, tanto nuestra enfermedad como nuestro retorno a la salud están gobernados por una ley; estamos enfermos por haber violado un principio de la naturaleza. Volveremos a estar perfectamente sanos tan pronto como los efectos de esa violación hayan sido neutralizados y vuelva a restaurarse una perfecta armonía y equilibrio. Deberíamos aceptar esto como un hecho y liberarnos completamente de todo sentimiento de amargura o rebelión, colocándonos en perfecta armonía con la Naturaleza, con nuestro medio ambiente y con toda vida manifestada.

Debemos vivir nuestras vidas en concordancia con el principio fundamental de unidad, expresando lo Divino dentro nuestro mediante el servicio prestado con amor a todo aquél que está necesitado. Debemos vivir para los demás y olvidarnos de nosotros mismos, porque el olvido de sí mismo es la base de toda espiritualidad y la clave para la perfecta salud y felicidad. Debemos poner toda nuestra confianza en Dios y en Su perfecta Sabiduría; otorgarle nuestra más completa confianza; entonces Su Vida fluirá libremente a través nuestro, y, como Su Sabiduría, “poderosa y dulcemente El ordenará todas las cosas”.

Para sintetizar: los principales factores en la salud del aspirante a la vida espiritual son:

Recto pensar, recto sentir, recta conducta. Por “recto” está implícito todo aquello que sea un esfuerzo hacia una verdadera y honesta expresión de los ideales sobre los cuales se basa la vida. Correcto alimento y correcto método de corregir desórdenes. Correcta respiración, aseo y ejercicios, recto control del cuerpo.

Todo puede expresarse como recto vivir.

CONCLUSION

Para concluir, el autor ofrece una meditación personal de curación destinada a restaurar el armonioso fluir de la Vida Divina a través de toda nuestra naturaleza; esta Vida, que es la energía vital del universo, está presente en abundancia por doquier; su constante y continuo fluir a través nuestro nos mantiene en perfecta salud y fortaleza. La enfermedad es señal que estamos temporariamente desconectados de este suministro de fuerzas curadoras por carencia de armonía interna. Debemos lograr un estado de armonía y disposición espiritual, mental, emocional y físico que permita al poder curador y vitalizador Divino fluir libremente a través nuestro; así recobramos la salud.

Para obtener este resultado el aspirante puede visualizar la Vida Divina como presente en derredor suyo invadiendo la capa superior de aire con su radiante y áureo resplandor; puede llegar hasta allí con todo el poder de su pensamiento y voluntad, aspirando ardientemente volverse uno con ello, encerrándolo dentro de sí a fin de que pueda fluir libremente a través suyo, en su ayuda al mundo.

Entonces puede reposar su pensamiento en Dios como la Fuente de todo poder y vida, buscar de realizar Su Presencia y perderse en Ella. Puede imaginarse a sí mismo como el cáliz dentro del cual la Vida Divina se vierte, y mientras la aspira identificándose con Dios la copa

aumentará en tamaño, llegando cada vez más alto en los mundos interiores, donde mora la Vida Curadora.

Que piense luego en la Vida Divina en todo su resplandeciente dorado esplendor, como si vertiera dentro de él un torrente de fuerza vital, llenando la copa hasta desbordar e inundando toda su naturaleza con su poder. Después de permanecer durante un tiempo en silenciosa realización, este poder puede ser dirigido hacia el exterior a través de su corazón para curar los pesares y sufrimientos del mundo.

Esta meditación puede ser realizada con toda seguridad día a día, aún varias veces al día, de preferencia temprano en la mañana, al mediodía y antes de retirarse.

Gradualmente y en forma automática un fluir de vida curadora quedará establecido en el aspirante, quien en adelante llevará consigo dondequiera que vaya un poder de cura y elevación de incalculable valor para el mundo.

Así, mientras va hollando su Sendero ascendente, puede curar y bendecir a sus semejantes y en verdad decir con Cristo, el gran Ejemplo de la Vida Espiritual: "Yo, de ser elevado, llevaré a todos los hombre Conmigo".