

Los Pensamientos son Cosas

LOS PENSAMIENTOS SON COSAS

ERNEST HOLMES Y WILLIS KINNEAR

...las cosas que hay en tu vida
y los pensamientos que hay detrás de cada cosa.

NOTA DEL EDITOR

Una de las primeras advertencias que se le hizo al hombre fue: "Conócete a ti mismo". Al intentar conocerse a sí mismas, las personas cobran conciencia de que "los pensamientos son cosas", una idea que se ha expresado de formas muy diferentes. Esta idea y la afirmación de Jesús de que "aquello que has creído, te será dado" siguen hoy tomándose demasiado a la ligera. Aún nos falta comprender toda su importancia y su significado.

Este libro intenta llamar la atención de sus lectores sobre muchos de los variados aspectos que forman parte de su experiencia en la vida, así como sobre la relación que hay entre sus pensamientos y sus vivencias.

Cada pensamiento tiene sus consecuencias. Y cada experiencia tiene tras de sí un pensamiento que le provoca. Los pensamientos son cosas y todas las cosas que a uno le pasan en la vida van precedidas de un pensamiento. El material que contiene este volumen se puede dividir en dos partes. El desafío que aparece en la página izquierda ilustra los diversos problemas, retos y dificultades que todos afrontamos alguna que otra vez. La página de la derecha contiene la solución, a partir de los escritos de Ernest Holmes donde ésta aparece. El doctor Holmes fue uno de los grandes metafísicos y filósofos de la religión del siglo XX. Sus enseñanzas, conocidas como la Ciencia de la Mente ha ejercido una influencia decisiva en el pensamiento espiritual contemporáneo. Sus técnicas para la oración efectivo -el tratamiento espiritual de la mente- han abierto las puertas de una nueva vida a innumerables personas.

Las páginas que presentan el desafío han sido escritas por Willis Kinnear, quien era entonces el editor de la revista La ciencia de la Mente y director de la editorial del mismo nombre.

PROLOGO

¿Si supieras cómo hacerlo desearías traer la felicidad, la riqueza, la salud y el éxito a tu vida? ¿Si yo estuviera dispuesto a compartir contigo un conocimiento así lo aceptarías?, ¿lo utilizarías?.

Bien, éste es el secreto que me complace en compartir contigo: nuestro modo de pensar influye sobre cada una de nuestras experiencias. Los pensamientos son cosas. Desde las cosas más simples, como por ejemplo la lista de la compra, hasta los asuntos más fundamentales de nuestra vida, el amor y la felicidad, todo lo que decimos, escribimos, creemos... acaba de convirtiéndose en las circunstancias misma de nuestra existencia.

Es por esta razón que admiro este libro del doctor Ernest Holmes; su importancia para la libertad espiritual de cada hombre, mujer o niño es excepcional. Sin necesidad de sermones, nos enseña cómo transformar los desafíos que suponen el miedo, la rabia, los celos, la incertidumbre, en valor, comprensión, compasión y seguridad. Este libro te conducirá del caos a la armonía.

Ernest Holmes fue uno de los filósofos espiritualistas más importantes de nuestro tiempo. Logró difundir siglos de sabiduría en un enfoque moderno, práctico, pragmático para vivir la vida con la mayor plenitud. Pero no es necesario inclinarse o hacer reverencias. El pensamiento -algo que practicamos a diario- es la clave hacia una vida plena, rica satisfactoria y generosa.

Te invito a llevarte este libro a casa, leerlo una y otra vez y practicar sus valiosos consejos. La transformación de sus ideas te hará cambiar. ¡Adelante! ¡Te lo mereces!.

REVERENDA KATHIANNE LEWIS*
Ministra del Center for Spiritual Living
de Seattle (Washington) una iglesia dinámica
para buscadores espirituales.

Los Pensamientos son Cosas

Los pensamientos son cosas, de modo que los diferentes tipos de pensamiento se convierten en diferentes tipos de cosas. El pensamiento es siempre creador, y debe crear cosas de su misma clase. Siempre debe dar forma a algo, y ese algo al que da forma no es en sí mismo una cosa, porque el pensamiento que crea la forma es el producto del pensador. El pensador va en primer lugar, luego el pensamiento y luego la forma.

ERNEST HOLMES

I EL MUNDO QUE TE RODEA

¿Qué piensas de ti mismo?

Alguna vez te has preguntado en lo más mínimo la imagen que tienes de ti mismo? Si la respuesta es no, te haría bien dar un buen repaso a tus ideas.

Un artículo de una revista británica de medicina, The Practitioner, señalaba concretamente que los médicos debían tener cuidado con lo que piensan de sus pacientes, porque parece haber fuertes indicios de que, de algún modo, los pacientes reaccionan según la idea que el médico tiene de ellos. Si el médico cree que los pacientes no mejorarán, eso parece que se contagie a la actitud de los pacientes y éstos no sanan

Por lo que respecta a la relación que esta idea guarda con nuestro pensamiento, nunca insistiremos lo suficiente en que, si lo que otros piensan sobre nosotros afecta de algún modo a nuestra experiencia. ¡cuánto mayor no será el efecto que nuestras propias ideas tienen sobre nosotros! Vivimos según pensamos. Si nuestros pensamientos siempre versan sobre la enfermedad, el fracaso y las malas relaciones, a quién va a sorprender que nunca nos libremos de tales experiencias?.

Poco podemos hacer para cambiar lo que los demás piensan de nosotros, pero sí podemos hacer mucho por la idea que tenemos de nosotros mismos. Es que acaso nos podemos permitir pensar en nosotros de otro modo que no sea teniendo siempre en mente las mejores experiencias deseables? Ya tenemos bastantes problemas a diario como para encima crearnos los problemas adicionales que se derivan de la naturaleza negativa de nuestro pensamiento. Si queremos influir en los demás, debemos empezar a influir en nosotros mismos. Aunque cabe asegurarse de que tal influencia nos lleva en la dirección correcta.

La identidad

Saber que el gran Yo Soy está siempre a tu disposición te hace más fácil recurrir a El y tomar conciencia de la presencia del Espíritu en tu interior. Gracias a la tranquila contemplación de la acción del Espíritu sobre todas las cosas, aprende a mirar con calma más allá de las apariencias y ver a través de ellas el lado invisible de la realidad que moldea cualquier condicionamiento y recrea todos tus asuntos de un modo más próximo al esquema divino.

Con una división espiritual más penetrante puedes disipar los obstáculos, retirar cualquier obstrucción, disipar los condicionantes erróneos.

Los Pensamientos son Cosas

Di: Ahora busco la salud en lugar de la enfermedad; la riqueza en lugar de la pobreza; la felicidad en vez de la tristeza. Al mejorar mi dominio sobre el sentido de la negación, sea ésta el dolor o la pobreza, estoy probando cómo actúa la Ley de la Mente. Cualquier pensamiento inspirado en el temor o en la limitación desaparece de mi conciencia. Sé que mi palabra transmuta la energía en acción constructiva y produce salud, armonía, felicidad y éxito. Sé que hay algo en el centro de mi ser que está absolutamente seguro de sí mismo. Posee una seguridad absoluta y me da a mí la completa certeza de que todo está bien. Mantengo mi condición de Ser Divino, aquí y ahora.

CIENCIA, Plus

Los extraordinarios avances que la ciencia ha experimentado recientemente han abierto gran cantidad de mundos nuevos al conocimiento. Muchas cosas que antes parecían imposibles son ahora cotidianas. A diario, los titulares de los periódicos nos hablan de nuevos y mejores modos de hacer las cosas. Han dejado de sorprendernos los nuevos descubrimientos, porque hemos llegado a esperar de la ciencia que siempre logre lo que se propone. Sea cual sea nuestro problema, presentimos que la ciencia tiene la respuesta. De hecho, la ciencia nos proporciona muchas respuestas, y muchas más están aún por llegar. Está plenamente justificado que, de modos muy distintos, busquemos ayuda de la ciencia, pero podemos contar con que ésta nos proporcionará todas las respuestas que necesitamos?.

Gunnar Gunderson, doctor en Medicina, antiguo presidente de la Asociación Americana de Medicina, ha remarcado significativamente que no podemos vivir tan sólo de la ciencia, y que los fríos y secos métodos científicos no satisfacen ni al médico ni al paciente. Hace falta algo más. Según Gunderson, debe haber calidez, empatía, comprensión y fe.

“No sólo de pan vive el hombre...” Necesitamos algo más que comida para ser felices, y algo más que una píldora para devolvernos la salud. Ese “algo más” es el amor y la fe, y la ciencia no nos proporciona ninguna de estas dos cosas. Sólo nosotros podemos ofrecer la experiencia del amor, y sólo podemos hacerlo si aprendemos a liberar nuestras emociones de todo temor, resentimiento, odio y rabia. Debemos tener fe en que la Vida se expresa a través de nosotros en toda su perfección.

Sin el sentimiento del amor y la fe y la convicción de que la Vida que albergamos está libre de trabas, de poco sirven todas las técnicas de curación científicas.

Los Pensamientos son Cosas

El dominio

Sabes que hay un Poder Divino en el centro de cada ser, un Poder que no conoce las carencias, las limitaciones, el miedo, la enfermedad, la ansiedad ni la imperfección. Pero como eres un individuo, puedes construir un muro de pensamientos negativos entre tu, yo y tal perfección. El muro que te impide acceder al bien supremo está hecho de bloqueos mentales unidos por el miedo y el recelo y mezclado con experiencias negativas. No hace falta que el empobrecimiento y el dolor acompañen tu experiencia en esta vida.

Di: Sé que en mi interior hay una Presencia, una Fuerza y una Ley que atraen irresistiblemente hacia mis experiencias todo lo que hace que la vida valga la pena.

Sé que la amistad, el amor y las riquezas, la salud, la armonía y la felicidad están hechos para mí.

Sé que nada que no sea bueno puede salir de mí; así pues, la bondad que recibo sólo cierra un círculo: satisface el deseo que yo siento hacia todas las cosas.

Me niego a juzgar por las apariencias, ni mentales ni físicas, independientemente de lo que parezcan indicar.

Siempre hay una Fuerza superior.

Confío en tal Fuerza con la absoluta certeza de que nunca me fallará. Repudio todo mal, me libero del miedo que lo acompaña y ejerce continuamente un dominio que por derecho me pertenece a mí.

Disfruta de la vida

Es un hecho bien sabido que mucha gente se refugia en la enfermedad para evitar tomar parte activa en la vida, por ejemplo, hay quienes desarrollan todos los síntomas de una enfermedad coronaria cuando no pueden lograr sus objetivos, aunque un examen minucioso no consigue revelar la presencia de dicha enfermedad. Ésta es sólo una de las manifestaciones de un mecanismo bien conocido que todos usamos de vez en cuando para evitar hacer lo que queremos hacer.

En situaciones de este tipo, es de sabios tener en mente la naturaleza fundamental de la Vida en sí misma. En primer lugar, la Vida es un proceso creador activo; en el momento en que su actividad se ve disminuida, aparece cierto estancamiento y la vitalidad se reduce sobremanera. Siempre deberíamos penetrar en la esencia de la vida en un mayor grado, nunca en menor grado. Al apartarnos de lo que deberíamos hacer, dejamos de tener una experiencia más plena de la vitalidad que nos aporta la Vida que habita en nosotros. Esto, por supuesto, no significa que continuamente debamos atrevernos a sumergirnos en tareas desagradables. Significa más bien que deberíamos abordar tales tareas con una actitud diferente para que no nos resulten desagradables.

Los Pensamientos son Cosas

Si nos permitimos considerar ciertos aspectos de los que se presentan como una actividad ingrata y deseamos abandonarla, tan sólo nos estamos privando de disfrutar en mayor medida las cosas que sí deseamos experimentar.

La vida

Sólo si vives positivamente puedes ser feliz. Sabiendo que existe un sólo Espíritu en el que todos habitamos, nos movemos y del que recibimos nuestro ser, sentirás la presencia de este Espíritu no sólo en tu conciencia, sino también en todos tus asuntos. Tú estás unido a todas las cosas. Eres uno con la Luz eterna en Sí Misma. La Presencia del Espíritu en tu interior bendice a todos cuantos encuentra, tiende a curar todo cuanto toca, trae la alegría a la vida de todos los que están en contacto contigo. Por lo tanto, tú eres una bendición para ti mismo, para la humanidad y para el día en que vives.

Di: Hoy descubro la perfección que hay en mí. En su plenitud revelo el Reino que habita en mi interior. Observo el universo de mi vida sabiendo que el Espíritu que hay en mí hace que mi rumbo sea el correcto y me resulte fácil de trazar. Sé que no hay nada en mí que pueda de ningún modo obstruir o alejar el circuito dividido de la Vida y el Amor, que es Dios. Mi palabra disuelve todos los pensamientos e impulsos negativos que pudieran hacer sombra a mi perfección. La sabiduría brilla en mis pensamientos y en mis actos. La Vida trae la armonía a mi cuerpo para que éste se revitalice, y su perfección se manifiesta en cada célula, cada órgano y cada función. El Amor trae la armonía a mi mente para que la alegría cante en mi corazón. Estoy en completa unidad con el Bien.

Un seguro gratuito.

Hoy es posible contratar un seguro para cubrir casi cualquier situación y ser retribuidos por cualquier pérdida posible. De hecho, nuestro deseo de protegernos de cualquier pérdida ha propiciado que los seguros sean uno de los grandes negocios de hoy en día.

En muchos casos, las primas que pagamos por tal protección son como un escape constante de nuestros bolsillos, pero pensamos que es un dinero bien gastado. Cuando realmente sufrimos alguna pérdida y la póliza hace efectivo el gasto que nos supuso, nos sentimos satisfechos por habernos protegido de este modo. Sin embargo, la póliza de seguros no sirve de nada si no sufrimos algún desastre. No sería maravilloso si pudiéramos disponer de un seguro que nos protegiera de la posibilidad de que nos ocurra cualquier accidente?

Los Pensamientos son Cosas

En gran medida, disponemos de un seguro así. Y la prima no tiene un precio prohibitivo. De hecho, no es en absoluto cuestión de dinero. Por lo que ésta respecta, es un seguro gratuito, aunque no lo sea en todos los aspectos. Tenemos que tener el tiempo y hacer el esfuerzo de pagarlo con un buen control de nuestros pensamientos y nuestras emociones. Podemos disponer de un seguro gratuito que nos ofrezca la garantía de gozar de buena salud. Pero debemos aperebirnos del hecho de que la buena salud es nuestro estado natural, y dejar de llamar continuamente a la enfermedad con preocupaciones y ansiedades indebidas. Lo mismo se aplica también a nuestras relaciones y nuestros asuntos. Podemos asegurarnos de que gozarán siempre de buena salud si dejamos de albergar emocional y mentalmente sus opuestos. Nunca es demasiado tarde para venderte a ti mismo un buen seguro gratuito.

La seguridad

No seas como Job, quien exclamó: “Aquello que más me temía ha caído sobre mí...” En lugar de eso, libérate de tus miedos y aprende que la Mente de Dios te guía en todo lo que haces y convierte el camino que tienes ante ti en un camino de alegría, felicidad y seguridad. Tu vida está siempre en manos de Dios, y si tú te dejas, Él te guiará, te protegerá y te hará pasar a salvo por todas las experiencias.

Di: Sé que la Inteligencia Divina me ayuda ahora a controlar mis pensamientos y me hace confiar en que sólo las cosas buenas entrarán a formar parte de mi experiencia.

Como ahora acepto su guía, Dios fluye dentro de mí y por todo lo que hago y todas mis situaciones.

Sé que hoy y todos los días el Poder del Espíritu Vivo hace perfecto el camino que tengo ante mí.

La Inteligencia Divina está siempre actuando sobre mi mente, diciéndome qué es lo mejor que puedo hacer, aconsejándome con sabiduría y guiándome suavemente pero con seguridad por caminos de prosperidad, felicidad y salud física.

Estoy siempre protegido por el Amor Divino.

Estoy seguro en manos de Dios. Todo sentimiento de ansiedad e inseguridad se disuelve ahora y desaparece. Sólo lo bueno viene a mí y sale de mí. Esto es lo que espero. Esto es lo que acepto como mi experiencia.

La capacidad mental.

Parece que la mayoría de nosotros estamos bastante bien dotados en cuanto a capacidad mental. Pero mucha gente tiene la extraña idea de que ésta disminuye con los años.

Los Pensamientos son Cosas

En una investigación de la Oficina Naval de Investigaciones , se comprobó que con toda probabilidad a los cincuenta nuestra habilidad mental sería mayor de lo que fuese a los veinte; además, las facultades intelectuales parecían incrementar con la edad. Por supuesto, ésta es una gran noticia para los que ya pasamos de los veinte. En cualquier caso, no nos desmoronamos mentalmente ni dejamos que así sea.

Es ésta una idea agradable para conservar guardada en un lugar accesible de nuestra memoria. Aparentemente, lo único que puede entorpecer nuestra capacidad de pensar es creer que estamos perdiendo tal capacidad. Sin embargo, la trampa en este asunto está en asumir, en primer lugar, que nuestras facultades mentales se encuentran ya bien desarrolladas. Hemos puesto alguna vez en movimiento todos sus engranajes? Hemos usado alguna vez en profundidad los miles de millones de células nerviosas que hay en nuestro cerebro? A todos nos gusta pensar que pensamos, pero no serán nuestros pensamientos como una grabación fonográfica que se repite una vez tras otra con monótona regularidad? No es acaso posible que sepamos una melodía y la estemos tocando una y otra vez?

En cierto modo, todos tenemos este problema. Pero también tenemos la capacidad de procesar nuevas ideas, de ensanchar nuestro conocimiento. Siempre estamos a tiempo de empezar a usar nuestra capacidad. Es como desarrollar unos músculos más fuertes: cuánto más los usemos, más podremos seguir usándolos. Así, con el paso del tiempo, cuanto más pensemos, más capaces seremos de seguir pensando. Luego empieza a pensar y sigue pensando más y mejor por el resto de tus días.

La inspiración

El apóstol Juan nos cuenta que Jesús dijo: "Dios es espíritu, y aquellos que lo alaban deben alabarlo en el espíritu y en la verdad". Ciertamente es fascinante la concepción de la unión de toda la vida que Jesús proclamó en el éxtasis de su iluminación: "Yo y mi padre somos uno". Tú eres uno con este Espíritu y no puedes ser separado de Él. Tu palabra es poderosa porque tu palabra es la acción de Dios a través de tu pensamiento.

Di: Ahora clarifico mi visión y purifico mi pensamiento para que se convierta en un espejo que refleje la inspiración directamente desde el lugar secreto que la Mayor Altura ocupa en el centro de mi propio ser.

Y esto lo hago mediante la callada contemplación, sin necesidad de un gran esfuerzo, sino más bien aprendiendo a ayunar de toda negación y a saciarme en las afirmaciones de la realización espiritual.

Sé que no debo colapsarme ante los envites de la confusión que existe a mi alrededor.

Los Pensamientos son Cosas

Hoy camino a la luz del Amor Divino.

Él me guía y mi orientación se multiplica.

Hay una inspiración en mi interior que gobierna cada acto, cada pensamiento, con certidumbre y convicción, en paz.

Sé que la llave que abre la casa del tesoro, la llave del reino de Dios, está en mi mano espiritual, y hoy entro en él, entro en el reino de Dios y lo examino.

Éste es el reino de la creación de Dios.

Protégete

Existen muchas en la vida contra las que hay que defenderse, pero ahora se nos dice que una de las más importantes es la naturaleza infecciosa de las ideas y las emociones de los demás. Una editorial del Journal of the American Medical Association afirmaba que la salud y la enfermedad mentales son tan contagiosas como una sonrisa o como el sarampión. No podemos pasar por alto las implicaciones que una idea como ésta tiene para todos nosotros.

Por supuesto, estamos usando el término "contagiar" en dos sentidos distintos. Podemos contagiarnos de la felicidad o la tristeza, la seguridad o el miedo, la estabilidad o la inestabilidad de los demás. Si nos dejamos contagiar por los temores de otro, esto será a su vez todo cuanto nosotros, por nuestra parte, podemos transmitir a los demás. Es tremendo pensar en las proporciones que podría alcanzar una reacción en cadena de este tipo. Por otro lado, nos queda la idea esperanzadora de que los factores positivos son igualmente contagiosos y se propagan de la misma manera.

Independientemente de lo infecciosos que puedan ser los pensamientos negativos de una persona, todos contamos con un cierto factor interior de resistencia. Podemos decidir en gran medida si queremos dejarnos "infectar". Debemos desarrollar nuestra estabilidad mental y emocional hasta el punto de que nos resistamos a adquirir actitudes mentales no deseadas y que sólo sirven para desequilibrar totalmente nuestro cuerpo y dejarnos completamente abiertos a problemas físicos graves. A la inversa, las cosas buenas que adoptemos de los demás pueden contribuir a nuestra salud y bienestar.

Lo que debemos recordar es que sólo tú determinas a qué ideas eres susceptible y en qué medida las absorbes. ¡No te contagies del tipo equivocado de pensamientos!.

Ideas constructivas

Es imposible que experimentes toda la alegría de vivir si te identificas con algo inferior a esa misma alegría. Las imágenes que hay en tu mente te atraen, a la vez que también eres atraído por las personas, circunstancias y situaciones que se les parecen. Cuando te des cuenta de eso, entenderás que para poder hacer que cambien las

Los Pensamientos son Cosas

condiciones indeseables, o para poder protegerte de ellas, debes cambiar necesariamente del esquema básico de tus ideas.

Eso requiere que vigiles constantemente lo que dejas que penetre en tu mente, o lo que permites que se derive de las experiencias negativas del pasado. Cuando un pensamiento es de alguna forma contrario a tu bien, debes desecharlo inmediatamente y reemplazarlo por su opuesto, aquella idea que afirma tan sólo tu bienestar en cualquier sentido.

Di: Sé que son Hijo o Hija de las Alturas.

Poseo la Inteligencia y la Perfección que se esconde detrás de todas las cosas. Como la naturaleza del pensamiento consiste en hacerse externo a la persona, atrayendo aquellas condiciones que se corresponden exactamente con él, yo afirmo que a mis pensamientos los guía la Divinidad.

Sólo albergo ideas constructivas, y rechazo todas las demás. Soy consciente de que existe un Principio de Perfección en el centro de mi ser, una presencia invisible que constantemente se externaliza desde mí y a través de mí en cada rumbo que toma mi vida, hoy y siempre.

La buena conducta

Todos esperamos una buena conducta por parte de los demás, y continuamente insistimos a nuestros hijos en su importancia. La mayoría sentimos que nosotros mismos nos comportamos bastante bien, por nuestra parte. Pero, es eso cierto? O nos estamos engañando a nosotros mismos? De puertas para afuera, puede parecer que nos comportemos bien, pero la conducta que más cuenta no se puede ver. ¿Hasta qué punto están bien disciplinadas nuestras ideas?

¡Son probablemente mucho más traviesas de lo que parece!

Dwight L. Wilbur, doctor en Medicina y miembro del Colegio de Médicos de América, afirma que entre uno dos tercios de las personas que acuden a la consulta del médico no padecen ninguna enfermedad orgánica reconocible.

No significa esto que su enfermedad sea imaginaria, sino más bien que se trata de una disfunción provocada por su modo de pensar.

Una y otra vez nos enfrentamos a la misma pregunta: ¿qué que nos estamos provocando a nosotros mismos con las cosas que nos permitimos pensar? Y, a menudo, la respuesta es: más daño que bien. Con nuestro modo de pensar, no sólo perjudicamos nuestro cuerpo, sino que también influimos adversamente en cada situación en que nos vemos involucrados. Pasamos una infinidad de tiempo quejándonos de todo tipo de problemas, pero rara vez vamos a buscar las ideas que nos han causado tales problemas. Hasta que no nos metamos de lleno e imponemos una cierta disciplina a nuestra manera de pensar, se seguirán repitiendo las mismas ideas monótonas y nuestros problemas

Los Pensamientos son Cosas

se quedarán sin solución.

En cualquier momento podemos empezar a educar nuestras ideas en los rudimentos de la buena conducta. Se trata sencillamente de pensar más en lo que deseamos que en lo que no. Nuestras experiencias en la vida son el resultado de las ideas de nuestra mente, así que todo lo que necesitamos es que nuestros pensamientos se comporten adecuadamente.

La buena orientación

El bien está en los cimientos de todas las cosas, a pesar de que pueda parecer ausente. Pero hay que reconocer su presencia. Ya que sólo hay un Espíritu y éste está en tu interior y en el interior de todas las cosas, allí donde vayas lo encontrarás. Encontrarás el Espíritu en las personas, en los lugares y en las cosas. Este Espíritu único, que se manifiesta en todo y a través de todo, incluido tu mismo, ajusta automáticamente las partes del todo.

Así pues, puedes aceptar con total seguridad que el Espíritu que hay en tu interior te precede y te prepara el camino. Tu fe está puesta en algo real, cierto como las leyes de la vida, exacto como los principios de las matemáticas. Es la Energía vital que da fuerza a cada uno de tus pensamientos, cada una de tus acciones, cuando éstos se encuentran en armonía con Ella.

Di: Sé que el Espíritu que habita en mi interior me precede y hace que el camino que siguen mis experiencias sea perfecto, llano, fácil y feliz. No hay nada en mí que pueda obstruir los circuitos divinos de la Vida, la Totalidad y la Perfección. Mi mundo positivo disuelve cualquier pensamiento o impulso negativos que proyectarían la sombra de la imperfección sobre los límites de mi experiencia.

Sólo me identifico con el Espíritu Vivo; con toda la Energía, toda la Presencia y toda la Vida que existe.

Levanto mi copa en conformidad, sabedor de que la lluvia divina la llenará hasta el borde.

Los recursos

Para que la vida nos sea una experiencia maravillosa, parece que los individuos debemos estar siempre enfrascados en algún tipo de actividad creativa. Podemos ocuparnos en cosas que nos ayuden a llenar las horas y nos mantengan la mente entretenida, pero a la larga echaremos en falta ese tipo de satisfacción que sólo aparece al completar algo creativo y valioso.

En relación con esto, la doctora Eleanor Crissey de la Universidad de Cornell avanzó la idea de que los individuos que se acercan a la jubilación deberían haber desarrollado recursos tanto internos como

Los Pensamientos son Cosas

externos de los que echar mano. Ella cree que la actividad creativa es vital, y que debe realizarse por el simple placer que produce.

Desde un cierto punto de vista, el deseo y la necesidad de ser creativos no son adquiridos, sino que son algo connatural a todos nosotros. Si no nos damos cuenta de esto o no hacemos algo al respecto, nuestras vidas parecen huecas. La creatividad resulta ser una necesidad para todas las personas. A los niños le gusta hacer cosas, aunque sea tan simples como elaborar pasteles de barro. Los jóvenes, los adultos y los mayores tienen que encontrar la manera, el medio y el canal para expresarse constructivamente si quieren descubrir el placer de vivir.

Recientemente, el gran éxito de "hágalo-usted-mismo" refleja la necesidad de los individuos de descubrir nuevos modos de ser creativos. Quizás esto se debe a que muchos individuos se ganan la vida con actividades rutinarias que no les ofrece oportunidad alguna de expresar su propia individualidad.

Algunos de nosotros, independientemente de la edad, tenemos que encontrar la manera de expresar el impulso creativo que nos da la Vida que llevamos en nuestro interior para así poder disfrutar la vida de un modo más pleno. ¡Nunca es demasiado tarde para empezar!.

La acción correcta

La acción correcta es aquella en que cada fin legítimo y constructivo que tienes en mente se ejecuta satisfactoriamente. Eso quiere decir que sabes qué hacer, cómo pensar, cómo actuar, cómo proceder. Sabes con seguridad que si tus ideas están de acuerdo con la Naturaleza Divina, la Ley de Dios se refuerza a Sí Misma en tus acciones. Por eso, no hay nada en tu interior o a tu alrededor que pueda poner límites a tus pensamientos creativos. El Poder está en ti, y la acción que se deriva de tal Poder produce armonía, paz, felicidad y éxito.

Di: Sé que en la conciencia de la Naturaleza Divina está el alimento para saciar todas mis necesidades -físicas, mentales o espirituales- y acepto ese alimento con la mayor gratitud. Doy las gracias porque ése es el modo de vida que satisface mis necesidades, a través de las puertas de mi ser interior, y doy las gracias porque sé cómo utilizar esa Ley perfecta. Acudo a esta gran Fuente de Alimento en el centro mismo de mi ser a absorber todo aquello que necesito, mental o físicamente, y me inundo en la conciencia de la realidad de aquello que deseo.

Dejo que tal conciencia penetre en mi mundo de pensamientos y acciones, sabiendo que traerá la paz, la armonía y el orden a mi alrededor.

Los Pensamientos son Cosas

Nace en mí una fe renovada en los recursos ilimitados de la Presencia Divina, la Ley Perfecta, y ahora sólo hay acciones correctas en todo lo que hago.

Grabaciones mentales

Solemos cansarnos de oír una y otra vez el mismo disco. Por supuesto, es fácil parar el disco y volver a estar en paz. Pero ¿qué ocurre en nuestros pensamientos, con esas ideas que parece que se persigan las unas a las otras dentro de nuestra mente? Regularmente, repetimos el mismo esquema de pensamiento sin que éste parezca tener un final. Y la canción que oímos decididamente no nos gusta.

Se ha dicho que el esquema de pensamiento neurótico se repite una y otra vez. Tales esquemas neuróticos suelen implicar sentimientos de odio, miedo, ansiedad y culpabilidad. Si existe algo parecido al movimiento perpetuo, es justamente cuando nos encontramos atrapados en la noria de nuestras ideas negativas.

Normalmente, nos reclinamos en el asiento y pasamos horas escuchando las mismas canciones, agotándonos tanto emocional como físicamente, para luego acabar en la consulta del médico. En nueva de cada diez casos, si el médico es sincero nos dirá que puede aliviarnos algunos dolores que nos ha provocado nuestra orgía mental, pero que no puede evitar que éstos se vuelvan a presentar. Si fuéramos conscientes, haríamos con nuestra mente lo mismo que hacemos con el tocadiscos cuando nos pasa algo así. Podemos cambiar el disco.

Hay muchas grabaciones mentales que pueden resultar agradables y beneficiosas, aunque descubrirlas quizás nos lleve algún tiempo. El disco del odio hay que cambiarlo por el del amor; el del miedo, por el de la confianza; el de la ansiedad, por el de la fe, y el de la culpa, por el perdón. Después de un tiempo, nos daremos cuenta de que podemos cambiarlos automáticamente y poner uno más armonioso.

Libres de miedo

Liberar tu corazón del miedo es poseer una confianza implícita en lo bueno, lo duradero y lo verdadero. El miedo es todo cuanto debemos temer. No es del huésped que te ataca o de la confusión que te rodea de lo que debes tener miedo, es tan sólo la falta de confianza en el bien lo que debería preocuparte. Gracias a tu visión espiritual sabes que sólo lo bueno es permanente, y todo lo demás es transitorio. Sabes que la justicia acaba disolviendo todo lo que se le opone. El poder del Espíritu reina sobre todas sus antagonistas. Así pues, no deberías sentir ningún temor; y cuando no haya en ti ni odio ni temor, entonces llegarás a entender la unidad de la Vida.

Los Pensamientos son Cosas

Di: Soy consciente de que el temor no es propio de Dios, ya que contradice la Presencia Divina, repudia el Amor infinito y niega el Bien ilimitado.

El temor no es una persona, un lugar o una cosa; es sólo un impostor al que he creído. Lo he albergado durante tanto tiempo que me ha llegado a parecer algo real.

Hoy repudio todo miedo.

Renuncio a todo pensamiento de odio.

Entro en unión consciente con el Espíritu.

Aceto el Bien como supremo, positivo y absoluto.

Con alegría comienzo las actividades de este día, recuerdo sin pesar los hechos de ayer, y con confianza miro adelante hacia el mañana, porque hoy mi corazón está libre de todo temor.

Atados de pies y manos, todos estamos sometidos a los dictados de la libertad; la libertad nos obliga pero, como tal libertad que es, también nos deja que creemos todos aquellos condicionamientos externos que acaban por limitarnos. Del mismo modo, nos capacita además para disolverlos y hacerlos desaparecer.

No basta con decir que atraemos aquello que pensamos sino que nos convertimos en aquello en pensamos y atraemos aquello en lo nos hemos convertido.

Siguiendo la Ley de la Mente, inherente a nosotros mismos, hacemos crecer todo aquello que alabamos. Alábrate a ti mismo para pasar de la debilidad a la fortaleza, de la ignorancia a la inteligencia, de la pobreza a la abundancia.

Es tanto el poder de los buenos pensamientos que éstos hacen que desaparezca todo cuanto no se les parece.

THE SCRAPBOOK,
ERNEST HOLMES.

II CÓMO VIVES LA VIDA

Vivir es una cuestión muy personal. Nadie puede hacerlo por ti. Los demás pueden ofrecerte consejo y hacerte un sinfín de sugerencias sobre lo que deberías hacer y cómo hacerlo. También están las constantes sugerencias que te haces a ti mismo a partir de tus éxitos y fracasos pasados. Sin embargo, en un último análisis, todo lo que hemos llegado a ser se ha convertido en parte de nuestros propios conceptos mentales, aderezado con nuestra propia naturaleza emocional y física.

Tú eres tú. Aquello que eres y aquello en lo te convertirás es el resultado de la motivación interna que tú mismo has establecido. Sin darte cuenta, quizás hayas estado conduciéndote en una dirección distinta de la que realmente deseabas seguir.

Cuando entiendas la manera que tiene la mente de crear; una nueva visión de la vida se abrirá ante ti. Sólo puedes apreciar la vida y tus experiencias como cosas supremas si antes cobras conciencia internamente de que éstas son supremas tal y como son.

El espacio interior

Las sondas que se están enviando al espacio exterior ha cautivado la imaginación de todo un país. En un artículo sobre la era espacial, el autor comentaba que “la motivación más básica de la carrera espacial es el instinto duradero e insaciable del hombre de explorar y llegar a conocer su entorno. El espacio es un desafío simplemente porque, igual que el monte Everest, está ahí”.

Es maravilloso contemplar la infinitud que existe fuera de nosotros. Pero lo más asombroso es el infinito que existe en nuestro interior y del que, sin embargo, ni siquiera somos conscientes. Cabe explorar el espacio exterior, pero ¿acaso no deberíamos someter a nuestro espacio interior, el reino de nuestro propio pensamiento, a una investigación aún más intensa?

Aquello que nos permite explorar el espacio exterior, nuestra propia capacidad de pensar, es en general uno de nuestros grandes enigmas. Se ha llevado a cabo un considerable trabajo de investigación sobre el cerebro, pero el cerebro es sólo el instrumento del pensamiento. Por lo que respecta al pensamiento mismo, el que crea bellas poesías, arte, maravillas de la ingeniería y experimenta el amor y el afecto, poco se sabe de él. Y a pesar de llo, sigue siendo lo más importante que poseemos., lo que nos convierte en humanos.

En el futuro, los científicos prestarán más atención a ese objeto nebuloso, intangible, que es nuestra mente. Pero mientras tanto, el espacio interior es algo que podemos investigar por nosotros mismos. Cada uno de nosotros puede convertirse en un científico investigador.

Los Pensamientos son Cosas

El único equipo que necesitamos es nuestro pensamiento. Y los resultados de nuestros experimentos pueden llegar a tener efectos medibles en nuestra vida diaria.

El poder divino

Todo lo que existe en la naturaleza es la individualización de una única Vida que lo coordina todo; una Presencia, una Ley de la existencia. Nuestra mente está tan llena de ideas que contradicen este hecho que incluso la Verdad debe esperar para que tú llegues a reconocerla. Tienes que aprender a tomar conciencia de la Presencia Divina y el Poder Divino; del hecho de que la Verdad, el Amor y la Razón son el todo. En lugar de refugiarte en pensamientos negativos, haz que tu mente se recree en la paz y la alegría. Descubre el poder del Espíritu invisible que en estos momentos está trabajando en tu interior y a través de ti. Aférrate a este conocimiento con total certitud.

Di: Sé que ahora soy un ser perfecto, que hoy vive bajo condiciones perfectas.

Consciente de que sólo el Espíritu es real, sé que hay una Energía que actúa y reacciona en mi experiencia, en mi cuerpo y en mi mente, por mi bien.

Sé que esta conciencia, a través de la Ley, trae la armonía a mis experiencias, así como la prosperidad y una sensación de felicidad, paz, salud y alegría.

Hoy estoy en comunión con la Presencia invisible que puebla el mundo con los productos de Su vida, Su luz y Su amor.

Retiro el velo que escondía mi ser real y me acerco al Espíritu que hay en mi interior, que está en todas las cosas y en todas las personas.

Acepto todo cuanto pertenece al Espíritu.

Deseo todo cuanto forma parte de Su naturaleza.

La salud mental

Se ha hablado mucho en los últimos años de la salud mental. Parece que se trata de algo muy deseable, pero no está muy claro qué es exactamente y qué podemos hacer nosotros, como individuos, por ella.

Por eso, me resultó muy gratificante encontrar la concisa afirmación de W. W. Bauer, doctor en Medicina y director de Educación para la Salud en la Asociación Americana de Medicina. Decía que la salud mental tiene que ver con la relación que todos establecemos con nosotros mismos, con los que nos rodean y con las condiciones que nos envuelven.

Esto, si la memoria no nos falla, nos ha de sonar extrañamente familiar.

Los Pensamientos son Cosas

Hace mucho tiempo, una definición de la religión rezaba así: “El propósito de la religión es fijar la relación que cada cual ha de tener consigo mismo, con sus vecinos, con el mundo en que vivimos y con nuestro Dios o Creador”.

Es este cuarto punto el que los programas actuales de salud mental parecen pasar por alto inintencionadamente. Pero ¿no es posible que el éxito o fracaso de un programa de salud mental concebido para el individuo, o para toda una sociedad, pueda depender de lo que pensamos de Dios y de nuestra relación con Él? Una y otra vez, hombres y mujeres de ciencia y de religión han señalado que todos nuestros pensamientos y nuestras acciones se derivan de nuestras más íntimas convicciones, así como que es básico para la naturaleza humana desarrollar una actitud religiosa, tanto si ésta resulta constructiva o destructiva para nuestro bienestar.

La relación con el Creador es algo que cada cual debe clarificar por sí mismo de un modo inteligente y emocionalmente sano. Llegados a este punto, cualquier problema que pudiera surgir en las otras áreas de interés de los programas de salud mental se solucionará automáticamente a sí mismo.

Un orden perfecto

Cuando trepas conscientemente a la cima de una montaña y elevas tus pensamientos por encima de la confusión reinante en todo aquello que parece inconexo o disociado, te unificas con el orden de la Causa espiritual que está tras todas las cosas. En la medicina psicosomática, así como en cualquier otro tipo de reajuste psicológico, siempre está presente la idea de que hay un orden universal oculto detrás de todas las cosas, un orden que es en sí mismo perfecto. No es banal afirmar que la perfección divina está en todas las cosas y se manifiesta en y a través de cada una de ellas de un modo único.

Di: Afirmo la perfección del Orden Divino que hay en el centro de mi ser.

Al cobrar conciencia de Su realidad, dejo que Su esencia fluya a través de mí, reclamándola como propia.

Al creer en Su completitud, su perfección y sus buenas acciones, sé que todo lo que hay en mi experiencia es conforme a Su naturaleza.

Al aceptar su paz, estoy tranquilo.

Al expresar Su amor, entro en comunión con la vida.

Creyendo en Su poder, con la fe de un niño, acepto la autoridad de Sus actos en mis asuntos cotidianos.

Hoy declaro la presencia y la actividad del Espíritu en lo que yo soy, en mis relaciones con los demás y en mis contactos con el mundo que me envuelve.

Los Pensamientos son Cosas

Los problemas

Sean de un tipo u otro, todo parece que hayamos recibido nuestra parte correspondiente de problemas; unos problemas que no nos gustan y de los cuales queremos desembarazarnos. Pero al intentar deshacernos de ellos, surge una pregunta interesante: ¿hasta qué punto no habremos creado nosotros mismos aquello en lo cual queremos tener parte alguna?

Un estudio de grupos padre-madre-hijo llevado a cabo por la Clínica Psicológica Universitaria, de la Universidad de Illinois, reveló que en gran medida los problemas que los padres deben afrontar con sus hijos son el resultado de sus propios desajustes. En otras palabras, son los padres quienes han creado los problemas que intentan resolver.

La mayor parte de las dificultades que encontramos en la vida no nos caen de la nada. De algún modo, las hemos creados sin darnos cuenta, o las hemos atraído con nuestro modo de pensar, de sentir o de actuar. Y, del mismo modo, ¡también podemos deshacernos de ellas!

Al margen de las dificultades que nos puedan asediar, lo primero que deberíamos hacer es averiguar qué pensamos, porque éste es el factor que controla lo que sentimos y lo que hacemos. ¿Estamos siempre pensando en nuestros problemas, o les buscamos una solución? ¿Contribuyen nuestras ideas a aumentar el problema, o disminuyen su tamaño? Los problemas tienen la costumbre de aparecer y desaparecer debido a causas que pueden resolverse en el curso del pensamiento.

En lugar de considerar que un problema es algo que existe enteramente fuera de nosotros, si nos tomamos el tiempo de examinar con cuidado nuestras ideas descubriremos sin duda que las dificultades brotan de nuestro interior. A menos que aprendamos a pensar cuidadosamente y con discreción, nuestras ideas se convertirán en problemas reales contra los que un día nos descubriremos batallando.

Las soluciones

Dios es la Presencia y la Fuerza que todo lo sabe y todo lo puede. Y si logras elevar tu problema a esa instancia tan alta de su propia consciencia y sentir que la respuesta viene a ocupar el lugar del problema, entonces tu problema se habrá resuelto. Debes saber que no hay nada en ti que impida que tal cosa suceda, que no existe ninguna duda o limitación en tu mente. Debes sentir que la respuesta está instalada en tu consciencia y se presentará inmediatamente a tu conocimiento en tu experiencia presente.

Para encontrar la solución a un problema suéltalo y, decididamente, espera la respuesta.

**Di: Sé que todos mis actos y mis pensamientos están gobernados por una Inteligencia superior.
Hay algo en mí que sabe como actuar.**

Los Pensamientos son Cosas

No sólo sabe cómo actuar, sino que me empuja a actuar según lo que sabe.

Por consiguiente, todo cuánto debería hacer, lo haré; todo cuánto debería saber, lo sabré.

Ante cualquier problema o dificultad aparente que se me pueda presentar, aceptaré la guía Divina.

Ahora mismo existe una solución para cada uno de mis problemas.

Hay un flujo de Vida interno, silencioso, que me transporta sano y salvo a mi destino, así como al cumplimiento de todos mis buenos propósitos.

¿Te gusta tu trabajo?

Un sondeo realizado por Gallup Poll reveló el hecho pasmoso de que casi la mitad de la población está descontenta con su trabajo. Un porcentaje alarmantemente alto que pone de manifiesto una situación que cabría examinar a fondo. Pero ¿qué es lo que realmente cabe examinar, los trabajos o a las personas?

¿Es posible que la mitad de las cosas que hay que hacer en este país sean tareas que a nadie le guste hacer? Esto parece casi imposible, ya que hay también un gran número de personas que se sienten contentas con lo que hacen, mientras que otras se sentirían realmente miserables haciendo la misma tarea. Una buena pregunta que nos podemos hacer es si seríamos felices con alguna clase de ocupación, ¿o es que acaso somos alérgicos al trabajo?

Si podemos hacer algo por cambiar un trabajo que no nos gusta, también debemos hacerlo para cambiarnos a nosotros mismos. Somos la fuente de nuestra propia infelicidad. Lo que nos hace infelices no es lo que el trabajo nos provoca, sino el modo de reaccionar ante él. Si no sabemos encontrar la forma de sentirnos felices con el trabajo que tenemos ahora, nunca encontraremos un trabajo que pueda hacernos aún más felices.

Todos tenemos que trabajar, porque todos tenemos que comer, pero podemos además ser felices en este proceso. La comida sabe mucho mejor de esa forma. Sea cual sea nuestro trabajo, debemos buscar lo que éste tenga de interesante, de agradable, aunque sólo sea una parte de la actividad. Debemos empezar por hacer que nos guste algo, o nunca aprenderemos a que nada nos guste. Debemos salirnos de ese cincuenta por ciento que se siente insatisfecho con su trabajo. Francamente es un sinsentido que nos permitamos el lujo de sentirnos miserables durante más de la mitad del tiempo que pasamos despiertos. Sólo cuando aprendamos a disfrutar del trabajo que hacemos seremos capaces de encontrar otro que nos guste aún más.

Los Pensamientos son Cosas

La no resistencia

Gandhi construyó toda su filosofía de la vida en torno a la teoría de la violencia. Un antiguo sabio chino dijo que todo es posible para aquellos que saben practicar la inactividad. Jesús dijo que “no nos resistamos al mal”. Seguramente debe de haber algo de verdad en unas ideas tan simples. Si es así, y si existe esa trascendencia espiritual de la conciencia que es capaz de disolver los hechos más sólidos, entonces deberías conocerla y usarla.

Piensa en un iceberg bajo los rayos solares. No tardará mucho en disolverse. Lo que antes era un obstáculo, pronto se habrá vuelto líquido. Quizá sea éste el significado de la trascendencia espiritual, la conciencia interior, el poder de la no violencia. Todas las grandes personas, las personas buenas y las sabias, han sabido esto. Pero, demasiado a menudo, tendemos a resistirnos a aquello que no nos gusta, en lugar de superarlo.

Di: Hoy practico la no resistencia.

Olvido todo lo que parece contradecir la Realidad en la que creo y afirmo que la Realidad opera en mi vida.

Resueltamente, doy la espalda a todo lo que niegue el bien que deseo experimentar, a la vez que afirmo ese mismo bien.

En medio del temor, proclamo la fe.

En el centro de la incertidumbre, proclamo la convicción.

En medio del deseo, proclamo la abundancia.

Donde parece haber tristeza, anuncio la alegría.

No existe situación o condición alguna que se resista a estos pensamientos trascendentes, porque proclaman la omnipresencia de Dios y la guía Divina de la Mente que todo puede conseguirlo.

El éxito

Hay un antiguo dicho familiar en los Estados Unidos que dice: “Nada triunfa tanto como el éxito”. A esta idea ciertamente evidente, quizá deberíamos añadirle otra no tan obvia que reza: “Siempre tenemos éxito”. ¿Qué significa “éxito”? Podría definirse como la satisfacción, el cumplimiento o la consecución de aquello que ocupa preeminentemente nuestro pensamiento.

Pensemos en aquellos individuos que han tenido éxito toda su vida: han encontrado la alegría, la felicidad, la salud y aún disfrutaban de todas ellas en la edad madura. También otros tuvieron éxito: nunca tuvieron dinero, su salud siempre ha sido delicada, su vida familiar fue un fracaso y todo sigue siendo una catástrofe. ¡Todos han tenido éxito en experimentar aquello que siempre han creído que les iba a pasar!. Quizá sea de sabios echar un vistazo a nuestra propia vida. ¿Tenemos todo lo que deseamos o, por el contrario, sólo lo que esperamos tener? Hay una gran diferencia.

Los Pensamientos son Cosas

Ya que siempre tenemos éxito, deberíamos ser más cuidadosos al escoger en qué triunfamos. ¿Tenemos éxito en experimentar lo que queremos, o lo que no queremos? Y esto nos lleva a preguntarnos en qué ocupamos nuestros pensamientos la mayor parte del tiempo: ¿en lo que queremos o en lo que no queremos? Aquí está el secreto de por qué algunos parecen tener éxito en experimentar todo lo bueno de esta vida, mientras que otros parecen haberlo dejado escapar cuando les pasó por delante. Lo bueno de esta vida siempre está pasando de unos a otros. Pero aparentemente el único modo de que te llegue tu parte es aceptar siempre mentalmente las cosas buenas que te llegan, en lugar de rechazarlas. Nunca tendrás aquello que te niegas a aceptar.

Las palabras son poderosas

Atraemos o repelemos las cosas según sea nuestra actitud mental. Te puedes identificar con la escasez o con la abundancia, con el amor y la amistad o con la indiferencia. No puedes evitar atraer a tu experiencia lo correspondiente a la suma total de tus estados de consciencia. Esta ley de la atracción y la repulsión funciona automáticamente. Es como la ley del reflejo: el reflejo se corresponde con el objeto que hay frente al espejo.

Cuánto cuidado no hay que poner, pues, en proteger nuestros pensamientos, no sólo manteniéndolos a salvo de la duda y del temor -aceptando sólo las cosas buenas-, sino también repeliendo toda idea que niegue su bondad.

Di: Sé que la aceptación sólo de lo bueno que hay en mi experiencia penetra cualquier duda que haya en mi mente, expulsa el temor y limpia los obstáculos, permitiendo que se realice lo perfecto, verdadero y duradero.

Tengo completa fe en que todas las ideas valiosas en las que ahora pienso se cumplirán tal y como yo creo que lo harán.

Actúo siempre confiando en la Ley de la Mente. Así pues, sé que mis palabras no volverán a mí vacías.

Acepto estas palabras y me alegro de ello.

Espero que se cumplirán totalmente y con éxito todas las ideas del bien cada vez mayor que ahora albergo.

Unas ideas bien calculadas

Al llegar a este mundo, poseemos más inteligencia y sabiduría de la nunca admitiremos tener. La sabiduría del cuerpo para mantener su funcionamiento normal y repararse a sí mismo continuamente siempre desafiará a nuestro conocimiento. Aún más incomprensible es la mente, los procesos del pensamiento, que empieza funcionando a un nivel más o menos instintivo pero cuyo desarrollo parece no conocer límites.

Los Pensamientos son Cosas

Algunos dicen que la mente funciona como un ordenador de proporciones gigantes.

Puede que tengan razón en muchos aspectos, pero los ordenadores precisan de un operador, alguien que los haga funcionar, de modo que parece que hay algo en nosotros que está más allá y por encima del mero funcionamiento mecánico de los miles millones de nervios que hay en nuestro cerebro.

Las respuestas que proporciona un ordenador siempre están en conexión con los hechos, las cifras y la información que le hemos introducido. Si luego nos gustan o no sus respuestas no tiene nada que ver con nuestra cuestión.

Todo lo que hacemos, lo que sentimos, todas nuestras relaciones son la consecuencia inevitable de las ideas y de la información que introducimos en nuestra mente. No se trata sólo de nuestros pensamientos conscientes, sino que también tenemos un gran almacén de memoria en el que pasamos años colocando cosas y que tiene un papel fundamental en todos los resultados. Cuando no nos gusta lo que nos está ocurriendo, es fácil que echemos la culpa a los condicionamientos externos, y que nos olvidemos completamente de que no es posible otra respuesta cuando nuestra mente ha tenido que trabajar con la clase de información que le hemos introducido. Sin embargo, siempre podemos empezar a introducir nuevos resultados en nuestras experiencias si alimentamos nuestra mente con nuevos datos que nos proporcionen respuestas más útiles y beneficiosas.

La afirmación

Pensando positivamente puedes limpiar tu mente de pensamientos negativos, de temores y dudas. Es necesario que lo hagas si quieres llegar a tomar conciencia de la Presencia, la Paz y la Armonía de Dios que habita en ti y a tu alrededor. Todo el bien que deseas está esperando a que lo aceptes. Pero no podrás experimentarlo mientras lo sigas negando. La clave para tener una vida y unas ideas adecuadas está en seguir constantemente un esquema de pensamiento positivo que afirme que sólo el Bien de Dios va a entrar en tu vida.

Di: Dios es todo Poder, toda Presencia y toda Paz.

Ahora me libero de todo temor, duda y confusión, y vuelvo mi atención y mis pensamientos hacia la creencia en que sólo lo bueno forma parte de mi experiencia.

Tengo fe en que Dios es Perfecto y en que no podría desear sino la Perfección para toda Su creación.

La Paz y la felicidad, la alegría y la satisfacción siempre me acompañan. Las buenas acciones de Dios me rodean por todas partes y fluyen por todo aquello que experimento.

Los Pensamientos son Cosas

Con paciencia deajo de lado todas las dudas y temores que se introducen en mi mente y con decisión acepto sólo las cosas maravillosas del reino de Dios, aquí y ahora.

Dios es todo el Poder que existe, toda la Presencia que hay y toda la Vida, y sólo entrará en mi vida aquello que conforme parte de la naturaleza de Dios.

La infelicidad es un hábito

Por mucho que no nos guste admitirlo, gran parte de la infelicidad que encontramos en nuestra vida cotidiana nos la hemos buscado nosotros mismos. Parece que haya una vena perversa en nuestro interior que disfruta especialmente revolcándose en el desaliento, comentando los problemas y sintiendo pena de nosotros mismos. Párate a escuchar gran parte de tus conversaciones y presta particular atención a aquello de lo que hablan los demás. Lo que oirás te sorprenderá. Todo son problemas, dolores de cabeza, sufrimientos, con tan sólo unas pocas expresiones alegres, felices y llegas de entusiasmo por la vida.

Nadie alcanzó nunca la plenitud mental o física recreándose en los aspectos negativos de la vida. Por mucho que parezca que disfrutamos de la autoindulgencia, nos estamos tapando los ojos ante la verdadera alegría de vivir. Quizá lo que ocurre es que nunca hemos creído que sea posible una vida mejor.

Con sólo un poco de esfuerzo, podemos deshacer la maraña de nudos que hay en nuestras ideas. Aunque seamos escépticos respecto a lo que encontraremos, siempre podemos dar media vuelta y tomar otra dirección sólo para probar los resultados que produce seguir otro esquema de pensamiento.

Es cierto que durante el día nos ocurrirán cosas desagradables, pero también nos aguardan cosas favorables y encuentros agradables. Según va progresando el día, y al final de éste, dejemos que nuestras ideas se recreen en las cosas placenteras. Puede ser que descubramos una nueva alegría de vivir: la felicidad en vez de la infelicidad.

La canción de la vida

Eres parte de la Mente universal; eres uno con la Sustancia universal. Vives, te mueves y recibes tu ser en Espíritu puro. Toda la abundancia, el poder y la armonía de ese Espíritu habita en el centro de tu ser.

Experimentas su bondad en la medida en que la aceptas, la sientes y crees en ella. Al entrar en la vida y sentir la Presencia Divina en todas las cosas oirás cada vez más la Canción de la Alegría que está sonando en el centro de tu ser. Sólo necesitas estar tranquilo y escucharla, porque está siempre ahí.

Los Pensamientos son Cosas

Di: Sabiendo que la Presencia Divina se encuentra en todo momento más cerca de mí que mi aliento mismo, no tengo nada que temer.

Siento su amorosa protección a mi alrededor.

Sé que la Canción de la Alegría, del Amor y de la Paz está siempre tocando su himno de admiración y belleza en el centro de mi ser, y así pues limpio de mi mente todas las ideas infelices y negativas.

Dirijo mis pensamientos al sol de la vida, al brillo y la risa, a la alegre presencia del Espíritu rutilante.

Dejo de la lado toda la ansiedad, toda lucha y permito que el Amor Divino interfiera a través de mí en mis asuntos.

Acepto con alegría una mayor abundancia, el éxito y una paz más profunda.

La alegría brota del interior de mi mente, y la Vida canta su canción de éxtasis en mi corazón.

La dieta más importante

Por una u otra razón, parece que la mayor parte de nuestra sociedad está vitalmente preocupada por algún tipo de dieta. Está la continua cuestión de qué hay que comer y qué no. Aunque de hecho, tampoco es que hagamos demasiado por nuestra dieta, pero el tema puede llegar a proporcionar material para más de una conversación. Así, vemos que en la mayoría de los casos la dieta termina alimentándonos las ideas más que el cuerpo.

Y esto automáticamente nos lleva a preguntarnos qué tipo de comida estamos dándole a nuestra mente, aparte de alimentarla con la preocupación por el tipo de comida que deberíamos darle al estómago. Continuamente vertemos en nuestras mentes toda clase de ideas para que las consuma, sin prestarle ninguna atención a su valor. A veces las ideas que lanzamos al molino de nuestro pensamiento son agradables, fáciles de consumir y muy beneficiosas. Pero en otras ocasiones sufrimos literalmente una indigestión mental.

Deberíamos tener siempre presente que las ideas que absorbemos mentalmente son las que controlan la naturaleza de nuestras experiencias. Si nuestra dieta mental se compone básicamente de ideas de fracaso, éste se convierte en el cuerpo principal de nuestras experiencias. Por otro lado, un suplemento constante de ideas de éxito hará que todo en nuestra vida sea vitalidad y prosperidad.

La mejor manera de hacer que cambien todas aquellas sensaciones que no deseamos es cambiar nuestra dieta mental. Tenemos que dejar de consumir las ideas de lo que no queremos y reemplazarlas con las de lo que sí queremos. Somos el mejor médico para prescribirnos la receta para realizar la sustitución. Pero debemos ser también buenos pacientes y tomarnos la medicina que nosotros mismos nos hemos recetado.

Los Pensamientos son Cosas

Nos llevará algún tiempo notar los efectos, pero no hay duda de que nos espera una mejoría.

El alimento espiritual

El Espíritu llena todo el espacio y anima todas las formas; así pues, el Espíritu es el verdadero actor en todo. Pero el Espíritu sólo te puede ayudar actuando a través de ti. Y esto significa, simplemente, que Dios tan sólo te puede dar lo que tú aceptas. Cuando diariamente penetras en tu herencia divina, con el pensamiento y con el corazón, penetras en el reino de la Causalidad absoluta. Ten completa certeza en que, desde el lugar secreto que el Supremo ocupa en tu interior, se proyectará la manifestación objetiva de todos tus deseos legítimos. ¿Aceptas realmente la abundancia? ¿Es verdad que tu pensamiento anima tus experiencias con la idea de plenitud? ¿Ciertamente afirmas que la Sustancia Divina fluye siempre hacia ti para alimentarte?

Di: Hoy alabo la abundancia en todas las cosas.

Lo animo todo con la idea de abundancia.

Recuerdo sólo lo bueno; espero mayores bienes; experimento la bondad.

Tomo conciencia de que el Espíritu está trabajando en todas partes.

Doy gracias porque la buena acción del Espíritu fluye cada vez más hacia mi experiencia.

Hay algo en mi interior que ve, conoce y entiende esta verdad y que la acepta completamente.

Hay suficiente bondad en circulación.

Así pues, no me privo de tal bondad ni privo a los demás, sino que proclamo una y otra vez que la abundancia fluye hacia todas las cosas en forma de alimento.

Ahora acepto para mí todo aquello que necesito para hacer de mi vida una experiencia gozosa.

El clima interior

Si exceptuamos el tema de nuestros sentimientos, el tiempo es probablemente uno de los temas que más conversaciones ocupan, y cuando hablamos del tiempo estamos indicando a los demás, de modo indirecto, cómo nos sentimos. A algunas personas les encanta el calor, mientras que hay otras que no paran de alejarse de él. Algunos se deprimen con el frío, mientras que a otros les da vigor. Aunque podemos acomodarnos a todas las inclemencias del tiempo gracias al vestido, la calefacción y la refrigeración, éstas nos siguen provocando una reacción favorable o desfavorable.

Los Pensamientos son Cosas

Así que si lo pensamos fríamente, lo que realmente nos preocupa es nuestro clima interno.

Solemos olvidar demasiado a menudo que el tiempo, nos guste o no, es vital para hacer de este planeta un lugar habitable. De hecho, gracias a los cambios climáticos fue posible que empezase la vida.

Si pensamos en la Tierra como en un organismo vivo, que respira las grandes masas de aire que circulan por ella, que se alimenta del asombro del sistema circulatorio formado por el agua que se evapora de los mares para después ir a posarse en el suelo reseco, que se regenera constantemente a través de un proceso infinito de destrucción y reconstrucción de un sistema estructural mediante el deterioro de las rocas que se convierten en suelo o arena para después volver a formar nuevas rocas, que evita caer en la parálisis con la secuencia infinita de las estaciones, si pensamos así en la tierra, entonces reconoceremos que todas las estaciones son necesarias.

No es el tiempo lo que debería preocuparnos, sino el hecho de dejar que nos afecten esos mismos cambios climáticos que hacen posible que vivamos sobre la tierra.

La paz

Debe existir una Armonía fundamental en el centro de todas las cosas, o el Universo mismo sería un caos. Esto es algo que ya sabes y en lo que ya crees. Ahora sólo hace falta que actúes en consecuencia. A partir de ahora, no sólo lo vas a creer, sino que te vas a comportar como si fuera verdad, porque es verdad. La paz está en el centro de tu ser; una paz que se puede sentir tanto durante el día como en el frío del anocher, cuando, terminado ya el trabajo, las primeras estrellas empiezan a brillar en un cielo en penumbra. La Armonía flota silenciosamente sobre la tierra, con ternura, como una madre que vigila a su hijo.

Di: En la paz que suavemente me mece, encuentro la fuerza y la protección frente a todo miedo o ansiedad.

En la paz de Dios, en la cual yo siento el amor de la Santa Presencia.

Soy consciente de ese amor, de la protección que me ofrece, de que todo sentimiento de temor se desvanece en mi interior como la niebla con la luz del alba.

Veó el bien que hay en todas las cosas, veó a Dios personificado en todos los hombres, a la Vida que se manifiesta en todo lo que sucede.

El Espíritu no es nada que esté separado de las personas y las cosas que a ellas les suceden.

Los Pensamientos son Cosas

Veo cómo lo une todo a sí mismo, animando todas las cosas con la energía de su propio Ser, creándolo todo mediante su imaginación Divina, envolviéndolo todo en su paz y su calma. Yo formo una unidad con esta paz profunda y permanente. Sé que todo es bondad.

La esperanza siempre acelera el progreso; pensar anticipadamente las cosas buenas que aún han de llegar ayuda a que se difumine la carga que supone la desconfianza que arrastramos con nosotros. Tenemos que aprender a mejorar nuestra consciencia. No es cierto que nada sea demasiado bueno para ser verdad. La perfección de Dios ya es una realidad omnipresente, aunque nosotros aún no lo percibamos. Sólo recibiremos tanto bien como sepamos aceptar. Si hemos condenado algún órgano o alguna función de nuestro cuerpo deberíamos dejar ya de hacerlo. Deberíamos cesar en nuestra condena.

THE SCRAPBOOK,
ERNEST HOLMES

III TU SALUD MENTAL Y ESPIRITUAL.

La salud tiene muchos aspectos diferentes y tú, con cualquier otra persona, te preocupas alguna que otra vez por cada uno de ellos. La salud no es nada que se pueda obtener en recompensa por algo, tampoco es algo que puedas comprar. Pero eso significa que no haya cosas que te puedan servir de ayuda.

Hay algo que debes recordar: la vida es la energía dinámica que nos anima. Es esta energía la que continuamente busca fluir y expresarse a través de ti. Nadie puede explicar qué es o cómo funciona. Pero no hay duda alguna de su existencia, porque si fuera de otro modo tú no existirías.

Hay muchos modos de aumentar o limitar su acción. El que menos se reconoce, a pesar de ser el más vital, es la fuerza del pensamiento. En tu mente yace, en gran medida, el poder de negar o aceptar, así como de usar el flujo de la Energía dinámica de la Vida que, ante todo, te ha creado a ti.

Tu señal de bienvenida

A todos nos gusta creer que somos simpáticos. Nos gusta conocer gente nueva y nuestros amigos son siempre bienvenidos a nuestra casa. Nos gustan las nuevas experiencias y, generalmente, nos gustaría que la vida fuera siempre una experiencia nueva. Pero ¿qué tamaño tiene el letrero de bienvenida que llevas sobre la cabeza? ¿Acaso sentimos que en nuestra vida hay demasiados huéspedes no deseados, sin darnos cuenta de que hemos estado esparciendo invitaciones ciegamente y en todas direcciones?

Lo cierto es que, consciente o inconscientemente, hemos invitado a muchos de nuestros dolores y enfermedades. La persona que es feliz, alegre y disfruta con la vida es que normalmente está libre de enfermedades. El tipo opuesto de persona es el que tiene mayor número de quejas sobre su salud física. Si eres gruñón, desagradable, irritable, resentido y miedica, ¿no serán éstas señales de bienvenida, las que invitan a entrar a factores igualmente irritantes que contribuyen a tu incomodidad física?

Nos enfrentamos a la cuestión de si podemos o no permitirnos pensar del modo que a menudo pensamos. Solemos quejarnos de haber cogido esta o aquella enfermedad, sin que acabemos de darnos cuenta de que somos nosotros quienes hemos salido a buscarla, mostrando un letrero de bienvenida erróneo.

Nuestras ideas son como el cebo que ponemos en una trampa. Podemos cazar casi cualquier pieza que queramos sólo con cambiar el tipo de cebo. ¿Qué tipo de cebo estás utilizando?

Los Pensamientos son Cosas

¿A qué clase de experiencias das la bienvenida a tu vida? Si no te gusta el tipo de situaciones que conforman tu experiencia, cambia el letrero que preside la puerta de tus pensamientos, deja de enviar invitaciones peligrosas. Tienes la capacidad y el derecho de discriminar al elegir la vida que quieres vivir.

Acepta sólo el bien

El bien en el que crees puede triunfar sobre todo el mal que has experimentado. Estás silenciosamente asociado con el Infinito. Y esta asociación no se ha disuelto nunca, ni nunca se disolverá. Debes confiar implícitamente en tus propias capacidades, consciente de que forma parte de la naturaleza misma del pensamiento el exteriorizarse para influir en tu salud y en tus demás asuntos, consciente de que el que piensa eres tú. Darás resueltamente la espalda a toda idea de carencia, de deseo o de limitación y declararás que la perfecta Ley de Dios opera en ti, para ti y a través de ti.

Di: Tengo confianza absoluta en mi conocimiento y en mi comprensión de la Ley de la Mente.

No sólo sé lo que es la Ley, sino que también sé como servirme de ella.

Con este conocimiento y con la confianza en mi capacidad para usar la Ley diariamente y para fines concretos, gradualmente levanto una fe inamovible tanto en la Ley como en la posibilidad de demostrarla.

Así pues, hoy declaro que mis pensamientos serán sólo afirmativos, positivos y constructivos.

Hoy creo que “debejo de mi existen unos brazos infinitos” y yo descanso en la Divina confianza y la seguridad que ellos me proporcionan.

Sé que no sólo mi mente y mi cuerpo están bien, sino también todos mis demás asuntos.

¿Cuántos años tienes?

Los cumpleaños siempre acaban por llegar y, con el paso de los años, parece que se presentan aún con mayor frecuencia. Pero, a pesar de lo que indique el calendario, todavía sigue siendo muy cierto el dicho de que uno es tan joven como se siente. Y esto nos plantea el problema de qué es lo que determina la manera en como nos sentimos. ¿Qué es lo que nos infunde el sentimiento de vitalidad, bienestar y disfrute continuo de la vida?

Milton Golin, en un artículo para el *Boletín de la Asociación Americana de Medicina*, presentaba los resultados del estudio de una población de individuos de la tercera edad. Allí señalaba que hay poderosas razones para pensar que la vitalidad y el crecimiento

Los Pensamientos son Cosas

constantes dependen en gran medida de que se tenga un motivo positivo para vivir. Sin tal motivo una persona de treinta y cinco puede ser vieja, mientras que otra persona mayor que sí tenga una razón para vivir puede ser joven.

Es evidente que la Vida es siempre algo activo, creativo y constructivo. Nosotros somos parte de esa Vida, y no algo separado de ella, y por eso nos corresponde también ser activos. Necesitamos tener algo en que mantenernos activos, algún interés vital, positivo y productivo. En otras palabras, nos hace falta armarnos con una razón para seguir viviendo.

A menudo nos parece que hemos llegado al final de la cuerda. Pero hay más cuerda a nuestra disposición si sabemos abrir la mente y comenzamos a pensar un poco. Algunas personas encontrarán su interés vital en construir puentes, otros en criar geranios o en cuidar de los nietos, mientras que otros pueden ofrecer a los más jóvenes la sabiduría que han alcanzado en la madurez para afrontar los problemas de la vida. Independientemente de la fecha del calendario, siempre existe una razón para estar vivo, un motivo positivo. Tú también puedes encontrarlo, y lo encontrarás si dejas de impedir que la Vida fluya a través de ti.

La renovación

Tu cuerpo, en todas y cada una de sus partes, es una manifestación del Espíritu. Su diseño perfecto en la Mente de Dios no puede sufrir deterioro. En este instante la vitalidad divina que constantemente fluye a través de ti toma la forma de células perfectas, completas. Todas y cada una de las células de tu cuerpo son sanas y vigorosas; están llenas de tu vida y de vitalidad, de energía y pureza. Tu cuerpo, el Espíritu que ha tomado forma, no conoce el tiempo; no conoce límites. Sólo sabe expresarse total y completamente, instantáneamente.

Di: Reconozco que el Espíritu está en mí y que Él es lo que yo soy. Dejo que tal reconocimiento de la Divinidad que en mí habita fluya por mi consciencia entera.

Dejo que alcance las profundidades mismas de mi ser.

Me regocijo en mi Divinidad.

Me torno vigoroso, robusto y mentalmente creativo.

Renuevo mis fuerzas con la perfección de Dios y de las buenas acciones.

Mi cuerpo es sano y capaz.

La Vida de Dios es mi vida.

La Fuerza de Dios es mi fuerza.

La Mente de Dios es mi mente.

Cada vez que respiro me lleno de perfección y de vitalidad, y renuevo cada célula de mi cuerpo.

Los Pensamientos son Cosas

Nací en el Espíritu y del Espíritu, y soy el Espíritu que en este instante se manifiesta.

Unas convicciones sanas

Durante mucho tiempo los investigadores médicos ha insistido en la relación que hay entre el estrés y las condiciones corporales. El estrés, que comprende una gran variedad de reacciones mentales y emocionales ante situaciones de la vida, puede ser un factor condicionante o causante de muchas de nuestras enfermedades. Pero a menudo nos cuesta identificar la fuente del estrés. Quizá se trate de un lobo disfrazado de cordero.

Eso es lo que los médicos y autoridades religiosas están descubriendo. Hace much tiempo que se sospecha que la religión es la fuente de energía y un refugio que proporciona la paz espiritual. Pero a menudo lo contrario también es cierto. No se puede decir que las creencias religiosas sean buenas ni malas para las personas, son más bien las reacciones de las personas ante las creencias religiosas las que son buenas o malas. La religión debería proporcionarnos una actitud saludable y alegre frente a la vida. Debería también sentar las bases para una relación sana con nosotros mismos, con los demás humanos y con el Creador. Cuando no nos produce un sentimiento de bienestar, si no que nos inspira temor, aprensión y ansiedad, entonces la religión se convierte en una fuente de estrés,

Independientemente de cuáles sean las convicciones religiosas que uno profese, cabe examinarlas con cuidado. ¿Nos aporta alegría y bienestar, o nos corroen la vitalidad? Debemos decidir por nosotros mismos qué creencias satisfacen nuestras necesidades y son buenas para nosotros, y no dejar que sean los otros, o que sea la tradición familiar, quienes la determinen. Cada uno debe vivir su propia vida. Fundamentalmente, la religión es la experiencia personal íntima e intensa entre nosotros y esa Fuerza más grande que nosotros, y el canal de comunicación son nuestros pensamientos.

La comprensión

El Espíritu de Dios es una Totalidad indivisa e indivisible. Llena todo el tiempo con Su presencia y se infiltra en el espacio con la actividad de Su pensamiento. Lo que a ti te corresponde no es tanto encontrar a Dios como tomar conciencia de la Presencia de Dios y entender que tal presencia siempre te acompaña. Nada puede estar más cerca de ti que lo que constituye la esencia misma de tu ser. La búsqueda de Dios en tu exterior culmina con el mayor de los descubrimientos: Dios está en el centro de tu propio ser.

La vida emerge de ti.

Los Pensamientos son Cosas

Di: Sé que mi búsqueda ha terminado.
He cobrado conciencia de la Presencia del Espíritu.
He descubierto la mayor Realidad.
He despertado para darme cuenta de tal Presencia.
No existe sino una sola Vida.
Hoy la veo reflejada en cada forma, tras cada expresión,
moviéndose con cada acto.
Sé que la Presencia Divina está en todas partes.
Saludo lo bueno que hay en todas las cosas.
Reconozco a Dios, a la Vida, que me responde desde cada
persona que conozco, en cada suceso por el que transpira, en
cada circunstancia que se presenta en mi experiencia.
Siento el calor de la Divina Presencia que por siempre me
empuja, que por siempre brota de mi: la fuente del Ser
Eterno, presente ayer, hoy, mañana y siempre.

Ayúdate a ti mismo

Después de acudir a una reunión de médicos evangelistas, un informador comenzaba su artículo con una afirmación respecto a cómo el médico que hoy en día infravalora el papel de la oración en el tratamiento de las enfermedades pronto estará tan anticuado como el médico que hace cien años se reía del uso del éter. Aunque aún pasará algún tiempo antes de que la profesión médica en su totalidad acepte y reconozca la utilidad de la oración para el tratamiento de las enfermedades físicas, hay muchísimos médicos individuales que perciben la necesidad de oraciones positivas para recuperar y mantener la buena salud. Esta tendencia no agrada especialmente a los pacientes. Éstos preferirían que el doctor les diese una pastilla para arreglar todo lo que les falla y que ése fuera el fin de la cuestión. Eso sería la salida fácil, pero no siempre funciona. Que un médico les diga a sus pacientes que tienen que cambiar su modo de pensar, que tienen que empezar a pensar positivamente y no de un modo negativo, implica que tienen que aprender a pensar y orar de un modo coherente y constructivo. La oración es de alguna forma un tipo de pensamiento. Podría decirse que cualquier pensamiento es en cierto sentido una oración, un factor creador que forma parte de nuestra experiencia. Desde este punto de vista, es posible ver que nuestras oraciones, o nuestros pensamientos, son directamente responsables de nuestra buena o mala salud. ¿Qué estás haciendo tú, a través de tu pensamiento, para facilitar o dificultar el goce de una buena salud?

Los Pensamientos son Cosas

La totalidad

A pesar de todas las deficiencias físicas que pueda experimentar tu cuerpo, existe en la Mente de Dios un esquema de perfección para él. Si no fuera por eso, éste nunca habría sido creado, ni tampoco se mantendría o se renovarían. Tu vida pertenece a Dios. Tu salud es expresión de la Perfección del Espíritu que habita en tu interior. Al reconocer que hay un Río de Vida en ti, que fluye desde la eterna Fuente de la Vida, no puedes evitar abrir tu mente y aceptar todo el influjo de su Energía creadora de vida.

Di: Ahora afirmo que el Espíritu vivo anima cada órgano, cada acción y cada función de mi cuerpo.

Existe una Mente perfecta que dirige mis pensamientos, una Totalidad completa que sostiene mi ser, un influjo divino que me recorre.

De día y de noche soy consciente de que la Vida Divina que fluye en mi interior renueva cada célula de mi cuerpo a imagen de su propia perfección. Doy gracias por esta Energía silenciosa que me mantiene y le digo a mi propia mente: "Debes creer en esa energía. Debes aceptarla. Debes dejar que fluya a través de ti, porque tú eres una con ella. No hay ninguna otra energía, ninguna otra presencia ni ninguna otra vida. Por consiguiente, toda la Energía que existe, toda la Presencia que existe y toda la Vida que hay te está sustentando ahora mismo, y continuará sustentándote".

Los refranes de la abuela

Hay muchos dichos que se podría calificar de refranes de la abuela. Se trata de dichos familiares que transmiten una sabiduría aparente que puede o no contener algo de verdad. A pesar de todo, siempre existe la posibilidad de que nos riamos de ellos porque no queremos afrontar la verdad que contienen. Uno de tales dichos guarda relación con la idea de que una embarazada debe estar libre de toda preocupación, de toda ansiedad. Recientemente, se ha considerado que este dicho no es nada más que un gesto amable y respetuoso hacia la condición de la futura madre. Lo más sorprendente del caso es que el péndulo ha oscilado de nuevo hacia atrás y ha vuelto a hacer vigente la idea de que es necesario mantener a la madre libre de toda precaución. Las últimas investigaciones médicas muestran que, en gran medida, para que un niño nazca normal es necesario que la madre no sufra estrés durante el embarazo.

Si el estrés, las preocupaciones y la ansiedad pueden influir en la normalidad de un bebé que aún está por nacer, parece lógico creer que tales estados mentales también nos afectan a los que ya hemos nacido. Por supuesto, se trata de algo bien sabido en medicina psicosomática, y muchos de nosotros ya somos conscientes de las consecuencias que

Los Pensamientos son Cosas

actitudes tan destructivas pueden tener para nuestra salud. Es normal que en la vida de cada día nos encontremos con tensiones, presiones y ansiedad. Si no fuera así, no estaríamos vivos; no seríamos más que un mero accidente. Lo que debemos vigilar es hasta qué punto nos dejamos enredar en esas actitudes destructivas que tan nefastas consecuencias tienen. No es que no sepamos cómo influyen nuestras ideas en nuestra salud, sino más bien que no queremos tomarnos la molestia de cambiar de ideas.

La energía interna

Es posible que hayas estado usando tu energía mental para producir con ella esas mismas limitaciones de las que deseas escapar. Cuando por fin te des cuenta de que, en tu ignorancia, quizás hayas estado haciendo justamente eso, no debes culparte por ello, ni a ti ni a los demás. Sabiendo que eres hijo de Dios, como todos los somos, debes empezar a expresar tu herencia divina. Cuando tu pensamiento se estructure según el concepto supremo de la Perfección espiritual, tu vida pasará a ser un reflejo de ese mismo pensamiento.

Di: Hoy, consciente de que mi vida es en realidad el reflejo de lo que pienso, dejo que el Espíritu que hay en mí me guíe y dirija mis pensamientos y mis emociones.

El influjo divino me refresca a diario, y me siento saturado de la esencia misma de la vida. Siento como ésta fluye en mi interior y a través de mí.

Ahora sé que soy sólo un instrumento perfecto de la Sinfonía Divina de la Vida, y estoy afinado en su Perfección y su Armonía. Mi cuerpo es un instrumento con el cual la Vida interpreta su Armonía Perfecta.

No busco otros poderes, porque existe un único Poder, el mismo que yo me dispongo a usar; el Poder que ahora conozco es eterno y ocupa desde siempre el centro de mi vida

Sé que ese Poder lo cura todo, supera cualquier obstáculo y me libera de cualquier falsedad. Y así sea.

Vive más tiempo

Durante mucho tiempo se ha pensado que cuanto más tiempo conservemos la energía y las capacidades, más tiempo viviremos.

En particular, nos estamos refiriendo a la actividad cerebral, el tipo de actividad que más rehuimos. Se ha dicho que la actividad intelectual acorta la vida de la persona. Ahora parece que lo cierto es justo lo contrario.

Un investigador sueco ha demostrado que aquellos que se entregan a la búsqueda intelectual viven más tiempo que los demás.

Los Pensamientos son Cosas

Eso no significa que se le exija menos al cuerpo, sino más bien que el trabajo cerebral actúa como un tónico y una fuente de vitalidad para todo el cuerpo. De hecho, otros informes muestran que, por lo que al corazón respecta, la carga es la misma cuando se realiza un trabajo físico que cuando el trabajo es mental.

Una explicación posible se basa en el hecho de que, de algún modo, toda la actividad corporal resulta influida o controlada por lo que pensamos. Si nos volvemos mentalmente perezosos el cuerpo seguirá por el mismo camino. Si continuamente nos sentimos molestos o sentimos miedo, el cuerpo empezará a funcionar deficientemente. Si, por el contrario, nuestras ideas son activamente constructivas, el cuerpo responderá de la misma manera.

No importa en qué medida nos creac activos los demás, porque seguiremos siendo mentalmente vagos si no utilizamos siempre toda nuestra capacidad mental y nos preocupamos constantemente de desarrollarla. Es una ecuación personal que nos exige que demos siempre lo mejor de nosotros mismos. Y lo mejor de nosotros no conoce límites, aunque no nos demos cuenta y rara vez lo usemos. Así pues, empieza a pensar y vivirás más tiempo.

La herencia

El reino de Dios está al alcance de tu mano. La riqueza, el poder y la gloria de su reino hoy te pertenecen. No robas a los demás cuando entras en plenitud del reino de la alegría, el reino de la abundancia. Debes reconocer que todos pertenecemos al mismo reino. Tú meramente reclamas para ti mismo lo que deseas que el Espíritu Divino haga por los demás. La eternidad está por siempre llena de la Presencia de la Vida perfecta. Siempre has sido y serás la expresión perfecta de la Mente eterna que es Dios, el Espíritu Todopoderoso. Eres una creación del Espíritu y has recibido una herencia divina.

Di: Hoy me introduzco en las ilimitadas variaciones de autoexpresión que el Espíritu Divino proyecta en mi experiencia. Sabiendo que toda experiencia es el juego de la Vida sobre sí misma, el florecimiento del Amor en su autoexpresión, la llegada del Bien al gozo de su propio ser, entro en el juego de la vida con alegres previsiones, con entusiasmo.

Hoy me introduzco en mi herencia divina, y libero mi pensamiento de la creencia en que las condiciones externas adversas que me son impuestas son necesarias y no se pueden cambiar. Declaro mi condición de hijo de Dios y la libertad que esto supone, y bebo de la plenitud que la Vida me ofrece.

Los Pensamientos son Cosas

Hay conejos en nuestra mente

Nos suele asombrar y divertir la infinita cantidad de cosas que un mago puede sacar de una chistera. Quizá no seamos muy buenos sacando conejos vivos de la chistera, pero es perfectamente posible que seamos mejores magos de lo que nos creemos. De hecho, cualquier mago parecería un aficionado ante las cosas que podemos llegar a sacar de nuestra chistera intelectual, y sin necesidad de trucos de ninguna clase. Todo es puramente real.

Veamos lo que llegamos a ser capaces. Nos enfrancamos en una discusión con alguien, una de esas peleas que llegan a calentarse tanto que consiguen realmente alterarnos. Nos ponemos tensos y el corazón nos late a toda velocidad. De repente, descubrimos que tenemos un nudo en el estómago y que casi se nos ha parado la digestión. A estas alturas, sin duda, ya nos hemos olvidado de la discusión y empezamos a preocuparnos por el estado de nuestro estómago y por la posibilidad de acabar sufriendo una úlcera.

Pasamos tanto tiempo preocupados por la úlcera que nos acaba cogiendo dolor de cabeza. Después vienen los dolores en todas las demás partes del cuerpo, que, por supuesto, nos dan pie a montar un espectáculo aún mayor. El gran final llega cuando nos hemos agotado tanto que no podemos ir a trabajar y no hay una sola parte del cuerpo que nos funcione bien.

Parece, pues, que debemos tomar conciencia de nuestras raras habilidades de mago. Cuando sepamos la gran habilidad que tenemos para causarnos problemas quizá podremos andarnos con más cuidado a la hora de utilizarla. Está también la cuestión de esta gran capacidad creativa que poseemos podríamos utilizarla en beneficio propio, en lugar de usarla sólo en nuestro detrimento. Hay muchas cosas buenas para experimentar en la vida. Aprendamos a concentrarnos en cómo sacarlas del poder creativo de nuestro pensamiento.

El bien invisible

Debes empezar a comprender que aunque tu cuerpo es algo real, tangible, con una forma y un perfil definidos, es también, a la vez, algo hecho de materia viva impregnada del Dios-Vida.

Cualquiera que sea la sustancia de la que está hecha tu cuerpo, aunque la llamemos material, debe estar hecha de la misma Esencia de la que están hechas todas las cosas. Así pues, es necesario que sientas la Eternidad en las células mismas y en los tejidos de tu cuerpo.

Di: Al darme cuenta de que el Espíritu que hay en mi interior es Dios, al ser totalmente consciente de que esta Presencia Divina es el Principio que sostiene mi vida, abro mis pensamientos a su influjo.

Los Pensamientos son Cosas

Abro mi consciencia a su efusión, que lleva consigo todo el poder del Infinito.

Sé que hoy y cada día atraigo silenciosamente hacia mi experiencia una cantidad cada vez mayor de vitalidad, salud, alegría y armonía.

Guiado por Dios, todo lo que pienso, digo y hago se convierte enseguida en una buena acción, en una acción productiva y mejorada.

Existe para mí, de antemano, un esquema perfecto e invisible. Mi fe bebe de esa fuente y torna visible aquello que antes no podía ver.

La acción armoniosa de la Vida impregna ahora cada parte de mi ser y de mi experiencia.

Todo el bien que existe ahora me pertenece.

El alto precio que pagamos por vivir

Todo lo que conseguimos en este mundo tiene un precio. Por supuesto, todos sabemos que cada vez nuestro dinero vale menos, pero no estamos hablando de este tipo de precio. Pagamos por todo un precio que se puede medir en moneda alguna.

El eminente investigador médico Harold G. Wolff, doctor en Medicina, después de varios años de estudio, resumió esta idea de un modo claro y preciso: "Hay muchas cosas más importantes que la comodidad material, y aun algunas más importantes que la salud". Las pruebas clínicas demostraron que unos esquemas mentales que se centren en la tensión, las emociones intensas, la ansiedad, el temor y otras actitudes físicamente depauperantes pueden tener un efecto devastador en el cuerpo.

Tomemos, por ejemplo, el caso de un hombre que se gana bien la vida, que está sometido a tal esfuerzo y tal tensión en el trabajo que desarrolla una úlcera. Se enfrenta a la posibilidad de cambiar de trabajo y perder en calidad material de vida, o seguir en su puesto y sacrificar su salud por un mejor salario. El doctor Wolff dice que "cualquier hombre debería ser capaz de aprender cuál es el precio que está pagando por alcanzar sus objetivos y actuar de una manera determinada. Al escoger, puede ser que tenga que pagar por ello con el dolor y las enfermedades".

En lugar de sentarnos y dejar que las situaciones, las condiciones, los problemas, nos superen, ¿no podríamos desarrollar un estado mental que nos permitiera afrontarlos y tratarlos de un modo inteligente y emocionalmente maduro? Cuando aprendamos a afrontar los problemas de la vida sin sacrificar nuestros objetivos o nuestra comodidad, podremos "estar en misa y repicando": el precio a pagar es controlar nuestros pensamientos.

Los Pensamientos son Cosas

La perfección física

Tu cuerpo es el templo del Espíritu viviente. Es una sustancia espiritual. Como el Espíritu de Dios ha entrado en tu ser, tu vida es espiritual. El Ser supremo, siempre presente, existe en el centro mismo de tu pensamiento. Tal Presencia en tu interior tiene el poder de hacer que todas las cosas sean nuevas.

Di: Sé que la Vida perfecta de Dios habita en todo mi ser, en cada parte de él.

Del mismo modo que el sol disipa la niebla, mi aceptación de la Vida disipa todo dolor y toda discordia.

Remodela y recrea mi cuerpo según el esquema divino que hay en la Mente de Dios.

También en este preciso instante el Espíritu viviente fluye a través de mí. Le abro las puertas de mi conciencia de par en par para recibir su influjo.

Dejo que mi cuerpo reciba el flujo del Espíritu en cada uno de mis actos, de sus funciones, sus células y sus órganos. Sé que todo mi ser manifiesta la vida, el amor, la paz, la armonía, la fuerza y alegría de Espíritu que habita en mi interior, que está encarnada en mí, que es todo mi ser.

Soy consciente de que toda la Energía y la Presencia que existe me arropa en su abrazo eterno, de que el Espíritu me comunica su Vida para siempre.

Sé que el Espíritu que hay en mí es mi fuerza y mi energía.

La relación con nosotros mismos

Muchos de nosotros estamos familiarizados con las rabietas que cogen los niños cuando no pueden hacer lo que quieren o no pueden conseguir lo que desean. A veces son todo un espectáculo, a menudo muy violento. Sin embargo, suelen durar poco, y el niño vuelve enseguida a estar alegre. Creemos que tales rabietas son sólo un estadio del proceso de crecimiento y que los niños las superarán cuando crezcan, pero ¿es esto cierto? ¿Las hemos superado nosotros?

Es verdad que no podemos montarles un espectáculo a los demás, pero puede ser que, inconscientemente, nos lo montemos a nosotros mismos, causándole a nuestro cuerpo un verdadero transtorno. Cuando tenemos que hacer algo que no queremos, o cuando tenemos que hacerlo a un paso distinto del que desearíamos, la medicina ha demostrado que el cuerpo a menudo nos monta una rabieta en forma de migraña, y en tales casos los tranquilizantes poco o nada pueden hacer.

Si aprendemos a reconocer aquellas condiciones o aquellas situaciones de la vida cotidiana que pueden contribuir a la migraña o a cualquier otro mal, podremos tratarlas objetivamente, en vez de reaccionar inconscientemente con una rabieta corporal.

Los Pensamientos son Cosas

No obstante, en lugar de ser como un niño que rápidamente supera su problema, nosotros tendemos a no ser completamente conscientes de la naturaleza de nuestras dificultades y, como consecuencia, pasamos días o incluso semanas o meses transtornados. Entonces, además del problema que nos ha venido de fuera, tenemos un problema interno que complica la situación. La próxima vez que estemos ante una situación que nos haga decir “esto me produce dolor de cabeza”, debemos intentar cambiar la reacción. Hay más verdad en nuestras palabras de lo que creemos.

El autocontrol

Eres parte de un Todo Divino, y las palabras que pronuncias contienen toda la Energía y la Presencia del Espíritu e, instantánea, perfecta y permanentemente, crean un todo. Debes saber que eres una individualización del Espíritu; la fuente de la completitud, el amor, la razón y la inteligencia. Vacíate de todas y cada una de las ideas que nieguen esta verdad. Debes saber que, en silencio pero con eficacia, la Energía Divina del Espíritu invisible está trabajando en tu interior aquí y ahora.

Di: Asumo esta certeza con completa seguridad.

Soy consciente de que soy un ser perfecto, que vive en condiciones perfectas, y sé que tan sólo el Espíritu es real. También sé que únicamente la Mente tiene el poder de actuar o reaccionar. Todo lo que pienso, digo o hago hoy lo pensaré, lo diré o lo haré desde el conocimiento espiritual de que Dios está en todas las cosas.

Me basta reconocer esta Energía para neutralizar cualquier falsa percepción, enderezar lo que estaba torcido y suavizar lo que era áspero.

Con toda seguridad sé que este conocimiento aporta armonía a mi experiencia.

El arte de caer enfermo

En nuestro interior, y a nuestro alrededor, viven microorganismos que, en cuanto les damos una oportunidad, se multiplican alegremente y nos provocan un enorme sufrimiento y una gran tristeza. Vivimos en estado de coexistencia pacífica con el mundo microscópico, hasta que luego tuerce el carro y, como caída de la nada, desciende sobre nosotros la enfermedad. Hay muchos factores responsables, pero cada vez se presta mayor atención al trabajo de la persona. O, tal vez, deberíamos verlo justo al revés: no es el trabajo en sí mismo, sino la reacción negativa del individuo ante su trabajo, lo que puede llegar a convertirse en una técnica muy sofisticada.

Los Pensamientos son Cosas

Parece que nuestras respuestas mentales y emocionales ante el trabajo pueden llegar a provocar cambios tan radicales en nuestras funciones corporales que nuestros mecanismos de defensa disminuyen y nos dejan a merced del mundo microscópico que nos envuelve y, en otras palabras, caemos enfermos. Es algo que sucede a menudo, pero no solemos ser conscientes de por qué nos sucede. Por su puesto, una solución es dejar de trabajar pero, aún así, siempre encontraríamos la manera de continuar sintiéndonos molestos y alterados, con lo cual llegaríamos a las mismas consecuencias.

No podemos escapar de la vida, sin que esto signifique que tengamos que estar a gusto con todo lo que nos encontramos a diario en el trabajo o en nuestra vida cotidiana. Sin embargo, podemos aprender a generar una postura flexible y bienintencionada frente a todo lo que se nos presenta e intentar buscarle una solución. Un buen principio en esta dirección consiste en intentar encontrar sinceramente al menos una cosa de nuestro trabajo que pueda llegar a gustarnos. Este modo de pensar puede volverse contagioso, y antes de que nos demos cuenta habremos recuperado las defensas.

Ama la vida

La Vida es eternamente nueva. Tú formas una unidad con la Vida, y el Espíritu continuamente está creando en ti y a través de ti. No existe la oscuridad, la desesperación ni el descorazonamiento en la Mente que todo lo crea. Pero la gente ha buscado toda clase de formas tortuosas de privarse a ellos mismos de los abundantes bienes que se encuentran a su disposición. La clave para tener éxito en la vida está en tu mente y en tus pensamientos. Eres dueño de tu propio destino.

Di: Tengo la voluntad de estar bien, ser feliz y vivir con alegría. Afirmo que en mi experiencia sólo existe aquello que representa una buena salud.

Puedo percibir un bien como éste, creo en él, pienso en él y espero que continúe. Todo cuanto hago, lo hago con alegría.

A todos cuantos encuentro, los abrazo con amor.

Al ser consciente de que mis raíces se hunden en la pureza del Espíritu, me remonto en mi vida y en mi existencia hasta la Fuente original y sé que toda actividad de mi cuerpo se encuentra ahora en perfecta armonía, con la Vida Única y Perfecta. Rechazo y elimino cualquier idea en el sentido contrario. En su lugar se ha establecido la total convicción de que mi cuerpo es el templo del Dios viviente.

En este momento vuelvo a nacer, renovado y completo, al infiltrarse en mi interior el Amor Divino.

¡La vida de Dios es ahora mi vida!

Los Pensamientos son Cosas

Aprende a autoregañarte

“No te engañes”, decimos con frecuencia a los demás, o nos dicen ellos a nosotros, para decir que las cosas no son como pensamos que son. Muchos de nosotros encontramos un placer especial en soñar despiertos, y nos dedicamos a albergar todo tipo de ensueños. Aunque no nos demos cuenta, mucha gente ha desarrollado este tipo de práctica hasta el punto de convertirla en todo un arte, y en un arte, por cierto, extremadamente práctico.

A menudo nos sentimos hundidos física, mental y emocionalmente. Todo lo que nos rodea parece estar mal y nosotros, obedientemente, seguimos por el mismo camino. Eso indica que nos estamos dejando gobernar por las circunstancias externas. En realidad, debería ser al revés. No nos cabe más remedio que sortear las experiencias a que nos somete la vida de cada día, pero no debemos olvidar que tenemos una vida propia por vivir y debemos aprender a dirigirla.

Y es aquí donde podemos empezar a aprender a autoengañarnos. Cuando nos sintamos atacados mentalmente, empezamos a pensar en los momentos felices que hemos tenido o esperamos tener. Si nos sentimos físicamente flojos, tomémonos algún tiempo para pensar en lo maravilloso que es sentirse bien, e intentemos de hecho sentir mentalmente el placer que produce el encontrarnos bien. Por lo que respecta a las emociones, cuando nos sintamos tensos, si forzamos una sonrisa o nos reímos, pronto nos descubriremos haciéndolo con total naturalidad, y nos habremos liberado de las tensiones.

Si seguimos haciéndolo sistemáticamente, no tardaremos en descubrir que estamos experimentando aquellos mismos esquemas positivos de pensamiento que nos hemos esforzado por crear. Cuando nos demos cuenta de que autoengañarse de un modo constructivo es de hecho una tarea muy práctica y constituye todo un arte, entonces nuestra vida se encontrará equilibrada de un modo más normal.

La receptividad

Es imposible que te sea dado lo que tu mente se niega a aceptar. Si quieres recibir más, debes desarrollar conscientemente la habilidad necesaria para, mentalmente abarcar más. Tú mismo restas significado a tu vida y limitas sus posibilidades cuando te niegas a aceptar todo el Bien divino. Si abres tu conciencia a una mayor receptividad de lo Divino, a una concepción más amplia de los bienes que pueden presentársete en tus experiencias, la vida cobrará un significado nuevo y maravilloso.

Di: Ahora me digo a mi mismo que mis ideas están llenas de la expectativa de una vida más plena.

Los Pensamientos son Cosas

Mi pensamiento se expande y sé que entrará en mi experiencia un bien mayor que todo lo que alguna vez haya podido concebir.

Lo creo sin reservas, y lo acepto como tal.

Mi cuerpo y mi mente están siempre abiertos al influjo de todo lo que contribuya a hacer de la vida algo vital y alegre.

La acción de Dios, silenciosa y acertada, reajusta pacíficamente todo lo que hay en mi vida mientras yo me libero de toda ignorancia, de toda duda y todo temor.

Al limpiar completamente mi mente de ideas contrarias a mi bien y atender sólo a aquellas ideas que producen salud, plenitud y felicidad, toda la abundancia del reino de Dios llena cada momento de mis días.

No hay nada en el Universo que te limite, o que pudiera desear limitarte. No hay nada en el Universo que se te oculte porque, si así fuera, se ocultaría a sí mismo. Así pues, tú formas parte de su fin último. El Espíritu te busca, te anima y te presiona para realizarse a sí mismo. No importa en qué cantidad el Cuerno de la Abundancia vierta sus presentes al Universo; si no hay un cuenco que los recibiera, un cáliz que los espere, sus regalos no llegarán a completarse.

THE SCRAPBOOK,
ERNEST HOLMES

IV EL FUTURO ES TUYO

Todos parecemos soñar con nuestro futuro, pero poco hacemos por él. El mañana es siempre ese tiempo maravilloso que aún está por llegar. Probablemente estés aliado con los recuerdos del pasado y las preocupaciones del presente que dejes que el futuro, más o menos, se ocupe de sí mismo. El futuro siempre se ha ocupado de sí mismo; aun así, sigue naciendo de lo que tú piensas en el presente.

Tu futuro es como una pantalla donde se proyectan las imágenes de los pensamientos que hoy tienes. No hay nada mejor, ni tampoco nada peor. En cualquier momento tú puedes variar esas imágenes, cambiarlas por otras que realmente te gusten.

Eso no significa que te entretengas en soñar despierto, en desear las cosas mentalmente o en esperar vagamente lo mejor. Tus ideas son una energía dinámica, pero para que realmente lleguen a crear nuevas experiencias tienes que usarlas de un modo concreto.

Ideas limitadas

Parece que demasiado a menudo ponemos límites a nuestros pensamientos porque atribuimos a ciertas palabras un significado restrictivo. Esto es lo que señala el astrónomo de Harvard Harlow Shapley, quien afirma en uno de sus libros que todo lo que sabemos acerca del mundo puede resumirse en cuatro conceptos fundamentales: espacio, tiempo, materia y energía. Pero Shapley se hace la siguiente pregunta, muy significativa: ¿es posible construir el universo a partir de estas cuatro cosas? ¿O es necesario contar con un quinto factor? Ese quinto factor al que él se está refiriendo es una entidad mística a la que la mayoría de la gente denomina Dios.

El doctor Shapley pone especial énfasis en el hecho de que no debemos “agotar” un concepto tan amplio como éste relacionándolo tan sólo con nuestras vidas individuales y con la pequeña parte del universo en la que vivimos. La naturaleza de una Entidad maestra como ésta, que utiliza el espacio, el tiempo, la materia y la energía para crear de modo inteligente todo lo que existe, animado o inanimado, quizá nunca lleguemos a entenderla del todo. Sin embargo, sigue siendo un hecho que nuestra idea de Dios no debería ser limitada porque en la medida que limitamos la naturaleza de Dios según nuestra capacidad, también limitamos nuestra salud o nuestro éxito a aquello que consideramos que son el “éxito” y la “salud”.

Si hay algo que parece carecer de límites es nuestra capacidad de pensar; nuestros pensamientos son libres de alcanzar cualquier altura, pero con frecuencia pensamos sólo hasta un punto, y no más allá.

Los Pensamientos son Cosas

Utilizamos nuestra capacidad de pensar para construir barreras que después no nos atrevemos a cruzar.

Debemos dejar que nuestro pensamiento se convierta en una escalera hacia una nueva libertad y una mayor aventura en nuestras vidas.

La expansión

Todo lo que hay en el universo es la individualización única o la expresión de una Única Cosa, que es la causa de todas las cosas. Deberías cobrar conciencia de que la única Energía creativa se expresa en ti de un modo singular, y que continuamente te empuja mientras busca dar una mayor salida a sus infinitas posibilidades. No tienes necesidad de imitar a nadie o competir con él, ya que eres una creación especial de Dios, como lo son todos los demás, y gozas de un acceso total al potencial ilimitado de la Inteligencia infinita.

Di: Hoy me dedico a ser yo mismo y busco la forma de revelar de un modo más completo el milagro de la Vida. Descubro una mayor alegría en el hecho de vivir, así como la maravilla del Ser que continuamente brota en mi interior.

Pienso simple y directamente desde el centro de mi ser, que es Dios, el Espíritu viviente.

Entro en la fe del creyente, en la alegría de saber y en el acto de vivir proclamados por la única Energía y la única Presencia que está en todas las cosas.

Hoy, igual que un niño, acepto esta Presencia que me responde de manera personal, cálida y llena de color. Me colma de vitalidad, abre mi mente a mayores vistas y me imbuje de amor para toda la vida.

Al aceptar mi relación con lo infinito, descubro una libertad nueva.

Mis pensamientos se elevan, mis experiencias se expanden y una alegría sin límite llena todo mi ser.

Lo que de verdad cuenta

Según indican todos los estudios, continúa habiendo un interés creciente en los temas de la religión. Desde la tarima del conferenciante, desde la radio y la televisión, se siguen vertiendo ríos de palabras sobre la cuestión. A veces logran hacer mella en los oyentes; otras, sólo consiguen proporcionarles un tema de conversación. ¿No es posible que, a menudo, una persona crea firmemente en lo valioso que es creer, tenga una fe absoluta en el valor de la fe?, sin que por ello sea creyente o tenga fe alguna?

Crear sinceramente y tener fe tienen un efecto muy saludable sobre la salud de los individuos, así como sobre sus experiencias.

Los Pensamientos son Cosas

Pero que una persona tenga convicciones religiosas porque hable de fe y de creencias está muy lejos de la realidad. Es algo superficial, de escaso o nulo valor. El hecho de que uno diga que es una persona religiosa no lo convierte automáticamente en alguien religioso.

Fundamentalmente, la religión es una cosa altamente personal. Es un modo de pensar y de creer que domina nuestros esquemas de pensamiento y se refleja en cada uno de nuestros actos. No es un pasatiempo, sino una ocupación a tiempo completo. La religiosidad debe incluir en su núcleo la comprensión de nuestra relación con el Creador, con los demás humanos y con el mundo que nos rodea. Y su base debe ser intelectual y emocionalmente sana.

Ser una persona religiosa no es tan simple como un donar un abrigo, dedicarse a conversar o participar en actos sociales. Es un modo de vida que afecta todo cuanto hacemos. Lo que cuenta realmente no es lo que afirmamos ser, sino lo que en realidad somos. Y lo que somos se desprende de lo que verdaderamente pensamos, creemos y en lo que tenemos fe.

La individualidad

La vida te ha marcado con el sello de la individualidad. Eres diferentes de cualquier otra persona que haya vivido nunca. Eres un núcleo individualizado en la Conciencia de Dios. Eres un acto individualizado en la Acción de Dios. Tú eres tú, y eres eterno. Así pues, no esperes a que te llegue la inmortalidad. La resurrección de la vida tiene lugar hoy. Empieza a vivir el presente como un ser inmortal y todo pensamiento en la muerte, todo miedo al cambio, desaparecerá de ti. Abandonarás la tumba de la incertidumbre y saldrás a la luz del día eterno.

Di: Sé que toda muerte aparente es una resurrección; así pues, muero contento para todo aquello que no sea el bien de Dios. En silencio, paso de menos a más, del aislamiento a la inclusión, de la separación a la unidad.

Hoy, al darme cuenta de que no hay nada en mi pasado que pueda alzarse contra mí, nada en mi futuro que pueda amenazar el despliegue de mi experiencia, sé que la vida será una eterna aventura.

Me deleito en la contemplación del futuro inmesurable, del camino del progreso eterno, de la eternidad de mi propio ser, la continuidad de mi alma, la energía renovada cada día y las acciones de la Divinidad que hay en mi interior y que ha puesto en mi mente el sello del Ser individualizado.

Los Pensamientos son Cosas

Nuestra habilidad única

Desde el niño que construye castillos de arena hasta el anciano que talla un bastón, desde el científico que investiga hasta la persona que prepara un nuevo plato para una cena, encontramos múltiples pruebas de cómo actúa la creatividad. Parece que ser creativos es un impulso fundamental que, en la necesidad, nos lleva a encontrar salidas de un modo constructivo, si es que queremos ser seres humanos completos. Sería conveniente que de vez en cuando nos examináramos a nosotros mismos para comprobar hasta qué punto hacemos uso de una virtud tan inusual.

Hacer uso de la imaginación creativa no nos convierte necesariamente en grandes artistas, compositores, escritores, inventores o en magos de las finanzas. Parece más bien que, en todo lo que emprendemos, debemos de algún modo descubrir la manera de contribuir a nuestro mundo con algo nuevo y constructivo. Debemos hacer que nuestro interior fluya en nuestra experiencia, y aún más si se trata de la singular expresión de la capacidad creativa de la mente que llevamos en nosotros.

Aquellos que son capaces de hacerlo son quienes más aportan a la vida; son quienes más contribuyen al avance de la civilización; son también los que crean los hogares más felices.

Para gozar de una vida que nos produzca los mayores bienes, tanto a nosotros como a los demás, debemos expresar al máximo lo que somos. Que lleguemos a alcanzar el máximo de nuestras posibilidades dependerá de la habilidad que tengamos para pensar de un modo creativo e imaginativo. Si hurgamos en los recursos que guardamos en el interior de la mente nos sorprenderá descubrir el potencial ilimitado que hay allí. Pensar es usar el mayor regalo que no ha hecho la Vida. ¿Por qué no empezar a usarlo de un modo más efectivo?

La actividad perfecta

La Presencia, creativa y omnisciente, es la fuente de todo lo que eres. Debes creer en la capacidad y el deseo de esta gran fuente de mantener su propia creación. El Reino, el Poder y la Gloria de Dios se expresan a través de ti. Reconócete a ti mismo como un núcleo a través del cual la Inteligencia y la Energía del Universo encuentran su expresión. La Mente Infinita, al operar a través de ti, puede traerte la armonía, el orden y el bien supremo. Gracias a Ella, se manifiesta en tu interior la conciencia de la paz y la abundancia. Todo cuanto hace falta para que logres la felicidad y el bienestar forma y parte de tu experiencia.

Di: En mi vida no pueden existir las limitaciones ni la escasez, porque nada le ha sucedido a la Actividad única y perfecta.

Los Pensamientos son Cosas

Al fluir libremente a través de mí, me libera de cualquier sentimiento de esclavitud.

Todo el poder me viene de las Alturas.

Este conocimiento me hace fuerte, con la fuerza de la Energía universal que a todo infunde vida.

Me sostiene y me inspira una corriente Divina de Espíritu-Energía que fluye a través de mí en forma de entusiasmo e ideas vitales. Todos y cada uno de los aspectos de mi mente responden a este flujo espiritual.

La creatividad y la inspiración son para mí un derecho de nacimiento, y ahora los expreso de la manera más plena.

Un nuevo horizonte

Es asombroso lo resistentes que son nuestras mentes al influjo de las nuevas ideas. Muy a menudo, nuestro pensamiento cae esclavo de la rutina y levantamos barreras que cierran el paso a cualquier tipo de consideración, incluso casual, que podamos prestar a todo aquello que aún no sabemos.

La carta de un médico en contacto con un hospital de Brasil puede ilustrar bien este punto. Parece ser que un día se encontraba rebuscando en una librería de viejo y compró unas cuantas revistas americanas que contenían numerosos artículos sobre la eficacia de las oraciones en términos afirmativos. Se burló de la idea, incluso se rió de ella; hizo un hatillo con las revistas y las aparcó en una estantería.

Muchos meses más tarde, se encontró afrontando todo un cúmulo de situaciones personales difíciles, problemas que le parecía irresolubles. En un estado de desesperación, volvió a coger las revistas, no sin dudas, y empezó a leer nuevamente los artículos. A pesar de su absoluto escepticismo, decidió probar con la idea de la oración creadora. No tenía nada que perder, y tampoco podía tomar ningún otro rumbo. Los resultados lo dejaron asombrado. Sus palabras fueron: "¡Funciona! ¡Funciona!"

Hay probablemente pocas cosas que conozcamos menos que la naturaleza del funcionamiento de nuestro pensamiento y de su poder creador. Aun así, sólo en la mente y a través de ella, que nos convierte en lo que somos, podemos llegar a realizar algo. Su poder creador puede objetivarse en experiencias tanto positivas como negativas, dependiendo del contenido de nuestro esquema de pensamiento.

En la medida en que sepamos dirigir nuestros pensamientos de un modo positivo, se abrirán a nosotros nuevos y más felices horizontes.

Los Pensamientos son Cosas

El recurso

Si rindes todo tu ser al Espíritu Divino, sabedor de que con tu propia esencia humana nada puedes hacer, te deshaces de esa esencia que es por sí misma impotente. Dejas de lado su debilidad, sus temores, sus dudas, sus malosentendidos y sus incertidumbres y regresas con el pensamiento a ese núcleo Divino que hay en tu interior y que es Dios.

Debes llegar a creer en la fuerza y la presencia del Espíritu en tu interior. Acepta su poder y permite que te guíe. Siente que hablas de este núcleo de certeza Divina que hay en ti cuando declaras: "Hay una única Vida; esa Vida es Dios; esa Vida es ahora mi Vida"

Di: Sé que en el centro de mi ser habita la Presencia de la Perfección.

Siento cómo fluye en mi interior la Vida Divina, animando cada átomo de mi ser.

Y siento que todos los demás son de mi misma naturaleza: todos vivimos, nos movemos y recibimos nuestro ser de Dios. Ahora afirmo, con total aceptación, que la Inteligencia que creó todas las cosas me guía hacia la consecución de todo fin bueno y valioso.

Una Presencia así existe en el centro mismo de mi ser y fluye a través de mí, instaurando la felicidad, la alegría, la abundancia, la vida armoniosa y el uso constructivo del poder creador de mi mente. Ahora estoy abierto a nuevas ideas, nuevas esperanzas y nuevas aspiraciones.

La moderna esclavitud

Un informe ciertamente desconcertante afirmaba que una de cada diez personas en los países occidentales es neurótica y necesita ayuda. Durante años hemos dedicado todos nuestros esfuerzos a intentar construirnos un mundo nuevo y maravilloso en el que vivir. Sin embargo, hoy en día las cosas no parecen ir tan bien. En lugar de dominar la situación, parece que nos hayamos vuelto esclavos de la sociedad y la cultura que hemos creado y descubrimos que, en muchos aspectos, ya no somos capaces de seguir el paso o satisfacer las demandas que éstas nos imponen.

Tal y como están las cosas, tendremos que aprender a resolver y problema o quizá nueve de cada diez pronto sucumbiremos a las espantosas consecuencias de intentar vivir en el mundo que nos hemos creado. Parece haber dos opciones. Podemos poner freno al fantástico ritmo de crecimiento de nuestra cultura, o descubrir un modo de crecer que nos devuelva el dominio de nuestras vidas en lugar de existir como autómatas y esclavos de un sistema del que intentamos escapar alejándonos de la vida.

Los Pensamientos son Cosas

De modo colectivo, podemos reconstruir nuestra sociedad, pero individualmente sólo nosotros somos responsables de la manera en que nos desarrollamos mentalmente para afrontar las presiones de la vida diaria. Eso es algo que nadie más puede hacer por nosotros. Un punto de partida fundamental es contar con un programa concreto para desarrollar una mayor madurez mental y emocional. No obstante, debemos ser conscientes de que cualquier grado de madurez que deseemos alcanzar sólo es posible si antes nos proponemos crecer espiritualmente. Puede que ésta no resulte una tarea fácil, pero de ella depende la posibilidad de recuperar la libertad perdida.

Vivir con alegría

Debes despertar a una nueva alegría de vivir. A pesar de todos los temores, las dudas o la incertidumbre que puedas haber albergado en el pasado, debes darte cuenta de que hoy vuelves a comenzar. Tu mundo puede construirse de nuevo a partir de este momento. Debes tener el propósito de estar bien, ser feliz y vivir con alegría. Reconoce que no hay nada en tu pasado que pueda negarte el privilegio de vivir felizmente, y no hay nada en tu futuro que pueda traerte nada más que alegría. Aprende a encontrar en tu experiencia diaria sólo aquello que está inspirado en el bien. Cuando descubras las cosas buenas que se te presentan cada día, y creas en ellas, y pienses en ellas, sólo podrás esperar que éstas continúen presentándose.

Di: Al cobrar conciencia de que mis raíces están clavadas en el Espíritu puro, vuelvo a trazar mi vida hacia atrás hasta alcanzar su Fuente original y descubro que toda actividad de mi mente y mi cuerpo está en consonancia con la Vida única y perfecta.

Es esta Vida la que circula por mi interior, eliminando cualquier cosa que no le corresponda.

Ella hace que ahora cualquier acto de asimilación, circulación o eliminación que realiza mi cuerpo sea perfecto.

Tengo el propósito de vivir plenamente y con alegría, y estoy en paz con el mundo que me rodea.

Es mi deseo vivir y dejar vivir, dar y perdonar, y ver en cada persona que encuentro la semejanza Divina.

Al abandonar en este momento toda sensación de depresión o de limitación, soy elevado hasta una nueva alegría de vivir por el Dador de toda Vida.

Mi corazón canta un himno de felicidad y de libertad.

Los Pensamientos son Cosas

No estés satisfecho

Si hay algo por lo que la mayoría de nosotros luchamos sin cesar es por alcanzar un estado de satisfacción donde todo esté bien, nuestros problemas desaparezcan y la vida se convierta en una existencia llena de alegría. En ese momento habríamos alcanzado lo que podríamos denominar la paz mental.

Pero ¿nos es posible alcanzar alguna vez un estado de satisfacción así? ¿Es la paz mental un estado tan deseable como parece? Aunque nos guste creer que estamos haciendo progresos hacia ese fin, ¿qué es lo que haríamos cuando por fin lo hubiéramos alcanzado?

Pudiera ser que la persona más feliz del mundo fuera aquella que ha cumplido la ambición de su vida y ha subido a la montaña más alta. Pero en ese momento tal persona se convertiría en la persona más triste, porque ya no le quedarían montañas más altas que escalar.

Quizá debiéramos revisar nuestras ideas sobre lo que significan la satisfacción y la paz mental y encontrar otras definiciones. Éstas sólo cabe entenderlas como algo que experimentamos activamente, y nunca como una meseta sobre la que descansar.

Existe en nosotros una insatisfacción Divina. Nos conduce hacia nuevas metas, y es en el proceso de alcanzar tales metas, y no en las metas mismas, donde encontramos la satisfacción y la paz mental.

Debes reconocer esa insatisfacción Divina que hay en ti. Se trata del impulso creador que a través de los siglos ha impulsado a la gente a alcanzar mayores logros. Niégalo y estarás negando tu humanidad.

La paz mental

La Divina Presencia constituye tu propia esencia, y Ella lleva en su interior la posibilidad de toda la alegría de vivir. No debemos albergar ninguna idea que limite tu experiencia de la buena vida. No hay nada en ti que pueda separarte de la Divina Presencia aunque, de modos muy distintos, si puedes obstruir el flujo de Ésta por tu interior. Aquellos que la aceptan tienen mayores posibilidades de conocer el Amor de Dios, una mayor alegría de vivir y un mayor bien en su vida.

Di: Afirmo que el Espíritu que hay en mi interior me guiará siempre por el camino de la vida feliz.

Siempre dirigiré mis pensamientos, mis palabras y mis actos hacia los canales constructivos de la autoexpresión.

Por siempre me uniré a los demás en el amor, el respeto y la consideración.

Vivo, me muevo, en el océano infinito de la Vida perfecta, en la Divina Presencia de la que no puedo ser separado, y tomo mi ser de ellas.

Acepto la Presencia Divina como la mayor Realidad.

Sé que el reino de Dios está en mi interior.

Los Pensamientos son Cosas

Confío absolutamente en que la Ley de la Mente hará que mis mejores deseos se manifiesten en mi experiencia. Todo lo que necesito para ser feliz está ya fijado en la Mente Divina y es ya un hecho establecido.

¿Eres responsable?

Todo parece que tengamos que soportar un número cada mayor de responsabilidades. A veces parecen ser tan escarpadas y nos disgustan tanto que hacemos cualquier cosa por esquivarlas.

Lo curioso es que a menudo evitar las responsabilidades nos cuesta más esfuerzo y más pensamientos de los que tendríamos que dedicar a cumplir con ellas. Intentar escapar de nuestras responsabilidades podría traernos peores repercusiones que afrontarlas.

Puede que en el intento de huir de las responsabilidades externas pasemos por alto la gran responsabilidad que tenemos con nosotros mismos, la de mantener la salud. Al eludir nuestras obligaciones parece que invitemos a las complicaciones físicas.

Solemos escapar de algunas situaciones utilizando tranquilizantes. El efecto sedante del tranquilizante quizá alivie los problemas, pero no los cura. La cura requiere una disciplina mental que nos permita adaptarnos a la vida que llevamos, que nos permita desarrollar un punto de vista más amplio, controlar mejor nuestros esquemas de pensamiento. Debemos madurar para poder hacer lo que hay que hacer y superar la tendencia a hacer sólo lo que nos gusta y cuando nos apetece.

Siempre cargaremos con alguna responsabilidad, de un tipo u otro, así que está fuera de toda cuestión al deshacerse de ellas. Debemos más bien cumplir con ellas. La vida estaría vacía sin responsabilidades, y la mayor de todas ellas es la que tenemos hacia nosotros mismos: la de expresar la Vida que hay en nuestro interior satisfaciendo la necesidad que ésta tiene de expandirse a la vez que eso nos permite cumplir con las obligaciones que recaen sobre nosotros.

Es en este momento en el que empezamos a crecer.

La satisfacción

Cuando aprendas a deshacerte de todas las cargas y dejarlas en manos de la acción de Dios, notarás que todo pasa a ocupar el lugar que le corresponde. Deja que los problemas se alejen de ti y date cuenta de que hay una Energía más fuerte que tú, y una Presencia que habita en tu interior, que están dispuestas y deseosas de guiarte en cualquier dirección. En ese momento la paz, la seguridad y la satisfacción acudirán a ti y experimentarás la alegría de haber cumplido bien.

Los Pensamientos son Cosas

Di: En estos momentos me libero de toda idea de temor, duda o incertidumbre, sabiendo que la Inteligencia infinita del Espíritu que hay en mí sabe qué hay que hacer y cómo hacerlo, y lo hace sin dificultad.

Esa Inteligencia guía todos mis pensamientos y mis acciones.

Todo lo que haga me proporcionará alegría y prosperará.

Cada encuentro con los demás será una bendición para todos.

Las buenas acciones que se manifiestan en mi experiencia también son buenas para los demás.

Al amar, sé que soy amado.

Al dar, sé que la vida me devolverá.

Al volver a lo Divino que habita en mí, invito a la Presencia de Dios a darse a conocer a través de mí, mientras trae la felicidad a mi vida y a las vidas de los que me rodean.

Descanso en mi fe y mi callada esperanza, y sé que, en cada situación en la que me encuentre, sólo reinarán la felicidad y la alegría.

Un modo provechoso de divertirse

Cada vez reclamamos más paga por una cantidad menor de tiempo invertido en trabajar. Ese dinero adicional nos permite obtener más cosas de las que consideramos que nos hacen la vida más fácil, más agradable. Pero ¿qué hacemos con el tiempo adicional de que disponemos? Probablemente relajarnos, para beneficio tanto de la mente como del cuerpo, pero la cantidad de juego que resulta beneficiosa tiene un límite. Si tenemos demasiado de cualquier cosa, nos sentimos sobresaturados, y ¿qué hacemos entonces?

Parece que poseamos un sentido natural que nos lleva a necesitar dotarnos de metas que alcanzar, a experimentar una cierta satisfacción mental y emocional cada vez que llevamos a buen término algo que vale la pena. Y esto no se logra jugando sin propósito alguno o matando el tiempo distraídamente. Hace falta algo más.

Deberíamos aprender conscientemente a usar el tiempo de ocio. No hace falta que se trate de una actividad excesivamente seria, trabajosa o costosa en términos de tiempo. Debe ser algo que disfrutemos haciendo, pero que a la vez nos permita alcanzar algún resultado que saque lo mejor que llevamos dentro.

Independientemente de la edad que tengamos -tanto a los veinte como a las ochenta-, el fin es el mismo, aunque cambie el tipo de actividad. No debemos olvidar que hay más diversión en crear algo que en poseerlo.

Tenemos que aprender a exprimir de nuestro tiempo de ocio hasta el último minuto para obtener mayores logros de manera creativa y constructiva.

Los Pensamientos son Cosas

Mayores posibilidades

Siempre tienes a tu alcance mayores posibilidades. Hay en el centro de tu ser una Fuerza Divina y una Sabiduría infinita que esperan ser liberadas y que te permitirán traer mayores bienes a tu vida y sacarle mayor partido. Existe una Creatividad que no conoce límites y que se expresa en todas las cosas. Constantemente busca en ti un mejor canal de expresión. Reconoce su existencia y acepta su influencia en tu vida.

Di: Ahora elevo mi mente entera al influjo de la Fuerza Divina y la infinita Sabiduría.

Sé que estoy silenciosamente asociado con Dios. Hoy, mañana y siempre.

Acepto la acción creativa que el Espíritu lleva a cabo en mí, así como su guía.

Sé que se me abren nuevas puertas, que se me presentan nuevas oportunidades de expresarme.

Nuevas ideas me vienen a la mente.

Me encuentro en situaciones nuevas.

Espero cumplir con ellas y alcanzar nuevos logros.

La Inteligencia Divina fluye a través de mí, me inspira y me conduce a fines más valiosos y a tareas más creativas.

Dios me guía por todos sus caminos y constantemente se abren ante mí nuevos horizontes.

Acepto la plenitud de la vida en este mismo momento.

¿Quién está confundido?

Cuando nos sentimos confundidos solemos pensar que es a causa de los demás, y nunca de nosotros mismos. Igualmente, cuando se nos complican las relaciones, siempre le echamos la culpa al otro. ¡Qué padres hay que no piensen que su hijo adolescente es la persona más confundida del mundo!

Las investigaciones nos han enseñado que los jóvenes provocan menos confusión de la que padecen, y que muchos de sus problemas se derivan de las ansiedades e inseguridades propias de sus padres. En la actitud y la conducta de los hijos, a los padres les son devueltas sus propias inquietudes.

Encontramos la misma reacción en todas las casas, en todas las oficinas o en el seno de cualquier grupo de personas.

Una persona cargada de preocupaciones y ansiedades puede contaminar las ideas de todo un grupo de gente. Cuando estamos rodeados por personas desapacibles, se trate de nuestros hijos, de nuestros parientes o de nuestros compañeros de trabajo, antes de quejarnos demasiado de ellos, quizá sería buena idea que nos examináramos a nosotros mismos.

Los Pensamientos son Cosas

Lo más probable es que ellos no hagan sino reflejar nuestro propio estado mental.

La única manera de que nuestras relaciones sean como nosotros queremos que sean es recordar que ellas son tan sólo el reflejo de lo que nosotros somos. Si queremos tener buenas relaciones, debemos pensar de antemano que las relaciones van a ser buenas, aunque parezca lo contrario. Éste es el único modo que las buenas relaciones nos sean devueltas en la experiencia.

A pesar de la apariencia y el modo de actuar de una persona, ésta no podrá cambiar la opinión que tenemos de ella a menos que seamos nosotros los que cambiemos lo que pensamos de ella.

La armonía

Habitas en la casa de Dios, igual que todas las demás personas. La casa de Dios está llena de seres de origen Divino que serán tan Divinos como tú les dejes ser. Al mirarlos tú, ellos te devuelven la mirada, porque así es como es la vida. Todos te responderán en función de tu reconocimiento.

En la casa de Dios no existen los celos, no hay maldad ni insignificancias. Es una casa alegre, un lugar de felicidad y satisfacción. Es un lugar cálido, bello y colorista. A la luz de esto, tus experiencias en la tierra y tus relaciones son en gran medida lo que tú has hecho de ellas al no dejar que Dios se encargara de todo.

Di: Sé que en la casa de la experiencia en que habito, Dios es el anfitrión y las personas son sus invitados.

Su invitación está escrita eternamente para que todos entremos y permanezcamos allí, como invitados en su Hogar eterno, alegres, íntegros y amigos.

Acepto plenamente la obligación Divina de expresar sólo amor y aprecio hacia todos los que encuentro, consciente de que sólo me será devuelto lo que yo pienso, digo y hago.

Dejo que el Amor Divino actúe a través de mí en todos mis asuntos.

A partir de ahora sólo habrá en mi vida relaciones armónicas, felices y mutuamente beneficiosas.

Me regocijo en la Armonía Divina que me rodea.

La cooperación

El conocido fundador de la psicología analítica, el doctor Carl G. Jung, en uno de sus ensayos afirmaba: "Me preocupa únicamente el destino del ser humano: esa unidad infinitesimal de la que depende el mundo y en la cual, si interpretamos correctamente el mensaje cristiano, incluso Dios busca su fin".

Los Pensamientos son Cosas

Esta interesante observación parece que viene a cargar sobre nuestras espaldas una considerable responsabilidad; una responsabilidad que no hemos solicitado, pero que podría considerarse la razón misma por la que estamos aquí. Cuando pensamos en ello, lo primero que nos distingue de todos los demás seres vivos es la capacidad de pensar. ¿Estamos usando esta capacidad única para seguir alegremente nuestro camino? ¿La usamos de modo que refleje la naturaleza de ese Poder mayor que nosotros que la ha creado?

El físico y premio Nobel Robert A. Millikan escribió en su autobiografía que el Arquitecto del universo nos ha traído hasta aquí y nos ha dotado de la mente, y ahora nos toca a nosotros usarla. Toda la inteligencia y creatividad que hay en el universo fluye por nosotros y, en la medida que cooperamos con ellas, somos cocreadores de nuestro mundo.

Probablemente nunca nos hayamos parado a pensar en esto antes, pero es una idea de gran importancia para todos nosotros. Podemos cooperar con la Vida o combatirla, ayudar u obstruir su flujo a través de nosotros. Si cooperamos con la Vida y expresamos su naturaleza, recibimos un influjo de sabiduría y un impulso hacia la acción correcta.

¿Con qué frecuencia cooperamos? ¿Raras veces? ¿Sólo a veces? ¿O la mayor parte de las veces? Parece que, por razones prácticas, nuestras ideas y nuestras acciones deben estar conformes con el más alto concepto que tenemos del Dios que nos ha creado.

La unidad

Vives porque la Vida vive en ti. Te mueves porque existe una Energía universal que fluye a través de ti. Piensas porque hay una Inteligencia infinita que piensa a través de ti. Existes porque el Espíritu Divino ha buscado su individualización en ti. Ésta es la razón por la que se te ha llamado templo del Dios Viviente. Hay una chispa divina en el centro de tu ser. Pero es necesario que lo reconozcas, que lo creas y actúes según esta creencia.

Di: Ahora reconozco mi derecho divino de nacimiento.

Conscientemente entro a formar sociedad con Dios en la alegría, el amor y el sentimiento de paz.

Sé que vivo, actúo y recibo mi ser en la Vida del Espíritu.

Dios busca expresarse a través de mi en forma distinta a como lo hace a través de los demás.

Ahora acepto la responsabilidad de ser lo que realmente soy y responder a lo que la Vida espera de mí.

Hay un lugar en mi mente que se funde con la Mente de Dios, y ahora extraigo toda mi fuerza y mi inspiración de él.

El brillo de la Presencia de Dios me envuelve.

Los Pensamientos son Cosas

En este conocimiento de la Unidad con Dios, todo en mi vida es constructivo, creador de vida, santo y próspero. Soy la gozosa expresión de la Naturaleza de Dios.

ACERCA DEL AUTOR

ERNEST HOLMES (1887-1960) fue el fundador de la filosofía y el movimiento de la Ciencia de la Mente. Sus enseñanzas se basan tanto en la tradición oriental como en la occidental, así como en las leyes empíricas de la ciencia y la metafísica. La Ciencia de la Mente es una filosofía espiritual que personas de todo el mundo han calificado como una visión de la vida positiva y reconfortante. Este antiguo conocimiento ha demostrado su capacidad para mantener su vigencia, al igual que su relevancia, en la aldea global de la actualidad, con su creciente tecnología y sus cambios vertiginosos.

Por medio de conferencias, programas de radio y televisión, grabaciones, libros y revistas, Ernest Holmes ha introducido a millones de personas en ese conjunto de sencillos principios para lograr una vida de éxitos que él mismo denominó "la Ciencia de la Mente".

Autor de *La ciencia de la mente*, la obra fundamental de sus enseñanzas, Holmes fue el fundador de la revista mensual *Ciencia de la Mente*, que ha seguido publicándose ininterrumpidamente desde 1927. Entre sus otros trabajos cabe destacar: *La mente creadora (Creative Mind)*; *Esa cosa llamada tú (This Thing called You)*, *Cómo cambiar tu vida (How to change Your Life)*; *Palabras que sanan (Words That Heal Today)*; *La Ciencia de la Mente*; *La oración efectiva (Effective Prayer)* y *Eso que llamamos Vida (This Thing Called Life)*.