

# **CÚRATE A TI MISMO**

Una explicación de la verdadera causa y cura de la  
enfermedad

**EDWARD BACH**  
MB, BS, la CRM, LRCP, DPH

Esta edición electrónica © 2009 El Centro Bach

Publicado por primera vez en Gran Bretaña 1931  
Reimpreso 1937, 1946, 1949, 1953, 1957, 1962, 1966,  
1970, 1973, 1974, 1976, 1978, 1979, 1981, 1984, 1985,  
1986, 1987, 1988 (dos veces), 1989, 1990, 1991, 1992,  
1993, 1994  
Nueva edición 1996, 1997, 1999, 2003  
Nueva edición 2005

Edición 1.1

The Dr Edward Bach Centre  
Mount Vernon  
Bakers Lane  
Brightwell-cum-Sotwell  
Oxon OX10 0PZ  
United Kingdom

[www.bachcentre.com](http://www.bachcentre.com)

Se permite la copia y distribución de esta publicación para fines no comerciales siempre que no se altere. Todos los demás derechos reservados.

Este libro está dedicado  
a todos los que sufren o a quienes están angustiados

## PRÓLOGO

El Dr. Bach es bien conocido por su genuina mezcla de humildad espiritual y comprensión realista, y su filosofía sencilla ha sido una fuente de gran inspiración y consuelo para muchas personas. *Cúrate a Ti Mismo* ha despertado mucho interés, lo que a su vez ha provocado ciertas preguntas sobre aspectos particulares del libro.

En el párrafo final se nos insta a unirnos a 'aquel gran grupo de la Hermandad Blanca'. Algunas personas han expresado su preocupación de que se trate de un comentario racista. Nos gustaría dejar claro que el empleo de dicho término no tiene nada que ver con el color de la piel o de la raza. El Dr. Bach encontraba toda forma de racismo aborrecible. Empleó la palabra 'blanca' para referirse a la luz espiritual y la 'hermandad' para el conjunto de personas espiritualmente iluminadas - de ambos sexos y de todas las razas - que trabajaban en beneficio de la humanidad.

En el Capítulo 3, el Dr. Bach vincula directamente los síntomas físicos con las emociones negativas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que escribió *Cúrate a Ti Mismo* al comienzo de sus descubrimientos. Más tarde abandonó la idea de que las aflicciones físicas fueran una guía para las emociones subyacentes, como se expresa claramente en *Los Doce Curadores y Otros Remedios*: 'La mente, que es la parte más delicada y sensible del cuerpo, muestra el inicio y el curso de la enfermedad mucho más definitivamente que el cuerpo, por lo que la actitud mental será la elegida como guía en cuanto a qué remedio o remedios son necesarios. No preste

atención a la enfermedad, piense sólo en la perspectiva de vida de la persona afligida".

Esperamos que esto le haya ayudado a disipar cualquier malentendido, pero sobre todo esperamos que disfrute del libro y que sus reflexiones y perspectivas sobre la vida le enriquezcan en consecuencia.

Feliz lectura y los mejores deseos,

El Centro Bach  
Mount Vernon

## CAPITULO PRIMERO

No es el objeto de este libro el sugerir que el arte de curar sea innecesario; nada más lejos de tal intención; pero humildemente se espera que sirva de guía para que, aquellos que sufren, busquen dentro de sí mismos el verdadero origen de sus enfermedades, para que puedan ayudarse en su propia curación. Además, se espera que pueda estimular a aquellos, tanto de la profesión médica como de las órdenes religiosas, quienes llevan el bienestar de la humanidad en el corazón, para que redoblen sus esfuerzos en la búsqueda del alivio del sufrimiento humano, de tal forma que aceleren el día en el que la victoria sobre la enfermedad sea completa.

La razón principal del fracaso de la ciencia médica moderna es que se ocupa de los resultados y no de las causas. Durante muchos siglos se ha enmascarado la verdadera naturaleza de la enfermedad por el materialismo y, por lo tanto, la enfermedad en sí misma ha tenido todas las oportunidades de extender sus estragos, ya que no ha sido atacada en su origen. La situación es como la de un enemigo fuertemente fortificado en las colinas, que continuamente libra una guerra de guerrillas en el país, mientras que la gente, ignorando la guarnición fortificada, se contenta con reparar las casas dañadas y enterrar a los muertos, que son el resultado de las redadas de los merodeadores. Así, en términos generales, es la situación de la medicina actual; nada más que remendar a los atacados y enterrar a los asesinados, sin pensar en la fortaleza real.

La enfermedad nunca será curada o erradicada por los métodos materialistas actuales, por la sencilla

razón de que la enfermedad en su origen no es material. Lo que conocemos como enfermedad es el resultado final producido en el cuerpo, el producto final de fuerzas de acción profundas y prolongadas y, aunque el tratamiento material por sí sólo fuese aparentemente exitoso, esto no sería más que un alivio temporal a menos que se eliminase la causa real.

La tendencia moderna de la ciencia médica, al malinterpretar la verdadera naturaleza de la enfermedad y concentrarla en términos materialistas en el cuerpo físico, ha aumentado enormemente su poder, en primer lugar al distraer los pensamientos de las personas de su verdadero origen y, por lo tanto, del método efectivo de ataque y en segundo lugar, al localizarlo en el cuerpo, oscureciendo así la verdadera esperanza de recuperación y generando un poderoso complejo de miedo, que nunca debería de haber existido.

La enfermedad es, en esencia, el resultado del conflicto entre el Alma y la Mente, y nunca será erradicada, excepto por el esfuerzo espiritual y mental. Dichos esfuerzos, si se realizan adecuadamente con comprensión, como veremos más adelante, pueden curar y prevenir enfermedades al eliminar esos factores básicos que son su causa principal. Ningún esfuerzo dirigido al cuerpo por sí sólo puede hacer más que reparar el daño superficialmente y en esto no hay cura, ya que la causa aún está operativa y en cualquier momento puede demostrar su presencia en otra forma.

De hecho, en muchos casos, una recuperación aparente puede resultar perjudicial, ya que le oculta al paciente la verdadera causa de su problema y, con la satisfacción de la salud aparentemente recuperada, puede que el factor real, al pasar inadvertido, se fortalezca.

Compare estos casos con los del paciente que conoce o que es instruido por algún médico sabio sobre la naturaleza de las fuerzas espirituales o mentales adversas que obran, cuyo resultado ha precipitado a lo que llamamos la enfermedad en el cuerpo físico. Si ese paciente intenta neutralizar directamente esas fuerzas, la salud mejorará tan pronto como se inicie exitosamente y cuando se complete, la enfermedad desaparecerá. Esta es la verdadera curación, atacando la fortaleza, la base misma de la causa del sufrimiento.

Una de las excepciones a los métodos materialistas de la ciencia moderna es la del gran Hahnemann, el fundador de la homeopatía, quien con su comprensión del amor benéfico del Creador y de la Divinidad que reside dentro del hombre, al estudiar la actitud mental de sus pacientes hacia la vida, el entorno y sus respectivas enfermedades, buscó encontrar en las hierbas del campo y en los reinos de la naturaleza el remedio que no sólo curaría sus cuerpos, sino que al mismo tiempo elevaría sus perspectivas mentales. Que su ciencia se vea extendida y desarrollada por aquellos médicos auténticos que llevan el amor de la humanidad en el corazón.

Quinientos años antes de Cristo, algunos médicos de la antigua India, trabajando bajo la influencia del Señor Buda, adelantaron el arte de curar a un estado

tan perfecto que pudieron abolir la cirugía, aunque la cirugía de su tiempo era tan eficiente o más que la de hoy en día. Hombres como Hipócrates con sus poderosos ideales de curación, Paracelso con su certeza de la divinidad en el hombre y Hahnemann, que se dio cuenta de que la enfermedad se originó en un plano por encima del físico – todos ellos sabían mucho sobre la verdadera naturaleza y cura del sufrimiento. Cuán incalculable miseria se habría evitado durante los últimos veinte o veinticinco siglos si se hubiesen seguido las enseñanzas de estos grandes maestros de su arte, pero como sucede en otros casos, el materialismo ha atraído fuertemente y durante tanto tiempo al mundo occidental, que las voces de los obstrutores prácticos se han elevado por encima del consejo de aquellos que conocían la verdad.

Digamos brevemente que la enfermedad, aunque aparentemente sea tan cruel, es en sí misma benéfica y para nuestro bien y, si se interpreta correctamente, nos guiará a nuestras faltas esenciales. Si se trata adecuadamente será la causa de la eliminación de esas fallas y nos dejará mejor y más grandes que antes. El sufrimiento es un correctivo para señalar una lección que por otros medios no hubiésemos podido comprender y nunca podrá erradicarse hasta que se aprenda esa lección. Que también se sepa que, en aquellos que entienden y son capaces de leer la importancia de los síntomas premonitorios, la enfermedad puede prevenirse antes de su aparición o abortarse en sus primeras etapas si se emprenden esfuerzos correctivos espirituales y mentales.

En cualquier caso, no desespere por severa que sea, porque el hecho de que al individuo se le conceda todavía vida física, indica que el Alma que lo gobierna no carece de esperanza.

## CAPÍTULO DOS

Para entender la naturaleza de la enfermedad hay que reconocer ciertas verdades fundamentales.

La primera de ellas es que el hombre tiene un alma que es su verdadero yo; un ser Divino, Poderoso, Hijo del Creador de todas las cosas, de cuyo cuerpo, aunque sea el templo terrenal de esa Alma, no es más que un diminuto reflejo de que nuestra Alma, nuestra Divinidad que reside dentro y alrededor de nosotros, que ordena nuestras vidas como Él lo desea y, en la medida en que se lo permitamos, siempre nos guiará, protegerá y alentará, Vigilante y Benéfica para guiarnos siempre para nuestro mayor provecho: que Él, nuestro Ser Superior, siendo una chispa del Todopoderoso, es así invencible e inmortal.

El segundo principio es que nosotros, tal como nos conocemos en este mundo, somos personalidades de aquí abajo venidas con la finalidad de obtener todo el conocimiento y experiencia que podamos obtener a través de la existencia terrenal, para desarrollar las virtudes que nos faltan y eliminar todo lo malo dentro de nosotros para así avanzar hacia la perfección de nuestra naturaleza. El Alma conoce qué entorno y qué circunstancias serán las mejores para conseguirlo y, por lo tanto, Nos situará en la circunstancia de la vida que nos resulte más apropiada para ese objetivo.

En tercer lugar, tenemos que darnos cuenta de que el breve paso por esta tierra, que conocemos como vida, no es más que un instante en el transcurso de nuestra evolución, como lo es un día en la escuela, así en la vida y, aunque por el momento sólo podamos ver y comprender un día, nuestra intuición nos dice que el nacimiento estuvo infinitamente lejos de nuestro comienzo y la muerte infinitamente lejos

de nuestro final. Nuestras almas, que en realidad somos nosotros, son inmortales y los cuerpos, de los que somos conscientes, son temporales, simplemente como si fuesen caballos que montamos para hacer un viaje o instrumentos que utilizamos para realizar un trabajo.

Luego sigue un cuarto gran principio, que mientras nuestras Almas y personalidades estén en armonía, todo será alegría y paz, felicidad y salud. Es cuando nuestras personalidades se desvían del camino trazado por el Alma, ya sea por nuestros propios deseos mundanos o por la persuasión de los demás, que surge un conflicto. Este conflicto es la causa raíz de la enfermedad y la infelicidad. No importa cuál sea nuestro trabajo en el mundo: limpiabotas o monarca, terrateniente o campesino, rico o pobre, siempre que hagamos ese trabajo en particular de acuerdo con los dictados del Alma, todo irá bien; y además podemos estar más seguros de que, en cualquier estación de la vida en la que nos coloque, principesca o humilde, contiene las lecciones y experiencias necesarias en ese momento para nuestra evolución y nos brinda el mejor provecho para el desarrollo de nosotros mismos.

El siguiente gran principio es la comprensión de la Unidad de todas las cosas: que el Creador de todas las cosas es Amor y que, todo de lo que somos conscientes, es en todas sus formas infinitas una manifestación de ese Amor, ya sea un planeta o una piedra, una estrella o una gota de rocío, el hombre o la forma de vida más humilde. Puede que podamos vislumbrar esta concepción al pensar en nuestro Creador como un gran sol resplandeciente de beneficencia y amor, y que del centro irradie un número infinito de rayos en todas las direcciones y que nosotros y todos los que somos conscientes, somos partículas al final de esos haces enviados para

ganar experiencia y conocimiento, para regresar finalmente al gran centro. Y aunque cada rayo nos pueda parecer separado y distinto es, en realidad, parte del gran Sol central. La separación es imposible, ya que tan pronto como un rayo de luz se corta de su fuente, deja de existir. Por lo tanto, podemos llegar a comprender un poco la imposibilidad de la separación, ya que, aunque cada rayo pueda tener su individualidad, forma, no obstante, parte del gran poder creativo central. Así, cualquier acción contra nosotros mismos o contra otro afecta al todo, porque al causar una imperfección en una parte, se refleja en el todo y cada partícula del mismo debe hacerse perfecta al final.

Así vemos que hay dos grandes errores fundamentales posibles: disociación entre nuestras Almas y nuestras personalidades y crueldad o maldad hacia los demás, ya que esto es un pecado contra la Unidad. Cualquiera de ellos causa conflicto, que conlleva a la enfermedad. La comprensión sobre dónde estamos cometiendo un error (de lo que a menudo no somos conscientes) y el esfuerzo sincero para corregir la falta conducirán no sólo a una vida de alegría y paz, sino también a la salud.

La enfermedad es en sí misma beneficiosa y tiene como objetivo el retorno de la personalidad a la voluntad Divina del Alma; y así podemos darnos cuenta de que es, en ambos casos, prevenible y evitable, ya que, si tan sólo pudiésemos darnos cuenta, por nosotros mismos, de los errores que estamos cometiendo y corregirlos por medios espirituales y mentales, no habría necesidad de lecciones severas de sufrimiento. Antes de ello nos brinda el Poder Divino cada oportunidad para enmendar nuestros caminos y como último recurso aplica el dolor y el sufrimiento. Puede que no se trate de los errores de esta vida, de este día en la escuela

lo que estemos combatiendo; y aunque en nuestras mentes físicas no seamos conscientes de la razón de nuestro sufrimiento y pueda parecernos cruel y sin sentido, nuestras Almas (que somos nosotros mismos) conocen el pleno propósito y nos guían para nuestro mejor provecho. Sin embargo, la comprensión y la corrección de nuestros errores acortarían nuestra enfermedad y nos devolverían la salud. El entendimiento del propósito del Alma y su aquiescencia en ese conocimiento significa el alivio del sufrimiento y la angustia terrenales y nos hace libres para desarrollar nuestra evolución con alegría y felicidad.

Hay dos grandes errores: primero, el de no honrar y obedecer a los dictados de nuestra Alma y segundo, el de actuar contra la Unidad. A causa del primero, sea siempre reacio a juzgar a los demás, porque lo que está bien para uno es malo para otro. El comerciante, cuyo trabajo es el de construir un gran comercio, no sólo para su propio beneficio sino también para el de todos aquellos a los que pueda llegar a emplear, gana así el conocimiento de la eficiencia y el control y el desarrollo de las virtudes asociadas con cada uno de ellos, tiene necesariamente que emplear distintas cualidades y virtudes a las de una enfermera que sacrifica su vida al cuidado de los enfermos y, sin embargo, ambos, si obedecen a los mandatos de sus Almas, están aprendiendo correctamente aquellas cualidades necesarias para su evolución. Lo que importa es la obediencia a los designios de nuestra Alma, de nuestro Ser Superior que vamos adquiriendo a través de nuestra consciencia, instinto e intuición.

Por lo tanto vemos que por sus principios y en su esencia la enfermedad es prevenible y curable y es el trabajo de los sanadores espirituales y el de los médicos el de brindar, además de los remedios

materiales, el conocimiento a los que sufren sobre los errores de su vida y de la manera en que estos errores pueden ser erradicados y así conducir a los enfermos de nuevo a la salud y la alegría.

## CAPÍTULO TERCERO

Lo que conocemos como enfermedad es la etapa terminal de un trastorno mucho más profundo y para asegurar el éxito completo del tratamiento, es obvio que tratando con el resultado final por sí sólo no será totalmente efectivo a menos que también se elimine la causa básica. Existe un error primario que el hombre puede cometer y es el de la acción contra la Unidad; éste se origina en el amor propio. Así que también podemos decir que sólo existe una aflicción primaria – malestar o enfermedad. Y como la acción contra la Unidad puede dividirse en varios tipos, así también la enfermedad – el resultado de estas acciones – puede dividirse en grupos principales correspondientes a sus causas. La naturaleza misma de una enfermedad servirá de guía útil para ayudar a descubrir el tipo de acción que se está ejerciendo contra la Ley Divina del Amor y de la Unidad.

Si llevamos en nuestra naturaleza suficiente amor por todas las cosas, entonces no podemos hacer daño; porque ese amor detendría nuestra mano de cualquier acción, nuestra mente de cualquier pensamiento que pudiera lastimar a otro. Pero todavía no hemos alcanzado ese estado de perfección; si lo tuviésemos, no habría necesidad de nuestra existencia aquí. Pero todos nosotros estamos buscando y avanzando hacia ese estado y aquellos de nosotros que sufrimos en mente o cuerpo, estamos siendo conducidos por ese mismo sufrimiento hacia esa condición ideal; y si lo leemos correctamente, no sólo aceleraremos nuestros pasos hacia ese objetivo, sino que también nos salvaremos de las enfermedades y angustias. Desde el momento en que se comprende esta lección y se elimina el error, ya no

hay necesidad de corrección, porque tenemos que recordar que el sufrimiento en sí mismo es beneficioso, ya que por él se nos señala cuando estamos tomando caminos equivocados y acelera nuestra evolución hacia su gloriosa perfección.

Las enfermedades primarias reales del hombre son defectos como el orgullo, la crueldad, el odio, el amor propio, la ignorancia, la inestabilidad y la avaricia; y cada uno de ellos, si se toman en cuenta, se descubrirá que son adversos a la Unidad. Tales defectos son las verdaderas enfermedades (utilizando la palabra en el sentido moderno), y es la continuada y persistente acción en tales defectos, lo que, una vez que alcanzamos ese grado de desarrollo, reconocemos como erróneos, lo que provoca en el cuerpo resultados perjudiciales que conocemos como la enfermedad.

El orgullo se debe, en primer lugar, a la falta de reconocimiento de la pequeñez de la personalidad y su total dependencia del Alma y de que todos los éxitos que pudiera tener no provienen de sí mismo, sino de las bendiciones otorgadas por su Divinidad interior; en segundo lugar, a la pérdida del sentido de la proporción, de la minuciosidad de uno en medio del esquema de la Creación. Como el orgullo siempre se niega a doblegarse con humildad y resignación a la Voluntad del Gran Creador, comete acciones contrarias a esa Voluntad.

La crueldad es una negación a la unidad de todos y un fracaso para comprender que cualquier acción adversa a otra está en oposición al todo y, por lo tanto, es una acción contra la Unidad. Ningún hombre ejercería sus efectos perjudiciales contra aquellos que le son cercanos y queridos y que, por la ley de la Unidad, tendría que crecer hasta comprender que todos, como parte de un todo, nos tendrían que ser

cercanos y queridos hasta el punto que, incluso con aquellos que nos persiguiesen, sólo sintiésemos amor y simpatía.

El odio es lo opuesto al Amor, lo contrario a la Ley de la Creación. Es contrario a todo el esquema Divino y es una negación al Creador; sólo conduce a tales acciones y pensamientos que son adversos a la Unidad y opuestos a los que se hubiesen dictado por el Amor.

El amor propio es, además, la negación a la Unidad y el deber que le debemos a nuestros hermanos al anteponer nuestros propios intereses por encima del bien de la humanidad y del cuidado y protección de quienes nos rodean.

La ignorancia es el fracaso para aprender, la negativa para ver la Verdad cuando se ofrece la oportunidad y conduce a muchos actos incorrectos, que sólo pueden existir en la oscuridad y no serían posibles cuando la luz de la Verdad y del Conocimiento nos rodea.

La inestabilidad, la indecisión y la debilidad del propósito resultan cuando la personalidad se niega a ser gobernada por el Ser Superior y nos conduce a traicionar a otros a través de nuestra debilidad. Tal condición no sería posible si tuviésemos dentro de nosotros el conocimiento de la Inconquistable e Invencible Divinidad que está, en realidad, en nosotros mismos.

La codicia conduce a un deseo de poder. Es una negación a la libertad y a la individualidad de cada alma.

En lugar de reconocer que cada uno de nosotros está aquí abajo para desarrollarse libremente según sus propias líneas de acuerdo sólo con los dictados de su alma para aumentar su individualidad y trabajar libremente y sin trabas, la personalidad con codicia

desea dictar, moldear y ordenar, usurpando el poder del Creador.

Tales son ejemplos de enfermedades reales; el origen y la base de todo nuestro sufrimiento y angustia. Cada uno de estos defectos, si se persiste en ir en contra de la voz del Ser Superior, producirá un conflicto que necesariamente se reflejará en el cuerpo físico, produciendo su propio tipo específico de enfermedad.

Ahora podemos ver cómo cualquier tipo de enfermedad que podamos sufrir nos puede guiar al descubrimiento del defecto que subyace a nuestra aflicción. <sup>1</sup> Por ejemplo, el orgullo, que es arrogancia y rigidez mental, dará lugar a aquellas enfermedades que producen rigidez y agarrotamiento en el cuerpo. El dolor es la consecuencia de la crueldad, mediante el cual el paciente aprende, a través del sufrimiento personal, a no infligirlo a otros, ya sea desde un punto de vista físico o mental. El castigo al odio es la soledad, el temperamento violento e incontrolable, las tormentas mentales nerviosas y los estados de histeria. Las enfermedades de introspección (neurosis, neurastenia y afecciones similares) que le roban tanto placer a la vida, son causadas por un excesivo amor propio. La ignorancia y la falta de sabiduría traen sus propias dificultades a la vida cotidiana y además, si se persiste en negarse a ver la verdad cuando se le ha dado la oportunidad, la miopía y el deterioro de la visión y del oído son las consecuencias naturales. La inestabilidad de la mente debe conducir a la misma índole en el cuerpo, con aquellos trastornos diversos que afectan el movimiento y la coordinación. El resultado de la avaricia y la dominación de los demás son enfermedades que harán que la víctima sea esclava

---

<sup>1</sup> Véase el Prólogo, página 4

de su propio cuerpo, con deseos y ambiciones frenados por la enfermedad.

Además, la parte misma del cuerpo afectada no es accidental, sino en concordancia con la ley de causa y efecto y, una vez más, será una guía para ayudarnos.

Por ejemplo, el corazón, la fuente de la vida y, por lo tanto, del amor, es atacado cuando, en especial, el lado del amor de la naturaleza hacia la humanidad no se desarrolla o se usa incorrectamente; una mano afectada denota falla o error en la acción; si el cerebro es el centro de control, si está afectado, indica falta de control de la personalidad. Similarmente se prosigue como establece la ley. Todos estamos dispuestos a admitir los muchos efectos que pueden surgir tras un ataque violento de temperamento, la conmoción de malas noticias repentinas; si los asuntos triviales pueden afectar al cuerpo, cuánto más grave y arraigado será un conflicto prolongado entre el alma y el cuerpo. ¿Podemos preguntarnos si el resultado puede acarrear padecimientos tan graves como las enfermedades que nos aquejan hoy?

Pero aun así no hay razón para la depresión. La prevención y cura de la enfermedad se pueden encontrar descubriendo el error dentro de nosotros mismos y erradicando esa falla mediante el desarrollo serio de la virtud que la destruirá; no es luchando contra el mal sino inundándolo de su virtud opuesta lo que lo eliminará de nuestras naturalezas.

## CAPÍTULO CUATRO

Así descubrimos que no hay casualidad en la naturaleza de la enfermedad, ni en su tipo ni en la parte afectada del cuerpo; al igual que todas las consecuencias de energía, sigue la ley de causa y efecto. Ciertas enfermedades pueden ser causadas por medios físicos directos, como los asociados con algunos venenos, accidentes y lesiones y graves excesos; pero la enfermedad se debe, en general, a algún error básico en nuestra constitución, como en los ejemplos ya dados.

Y así, para una curación completa, no sólo deben de utilizarse medios físicos, eligiendo siempre los mejores métodos conocidos por el arte de la curación, sino que también nosotros mismos debemos de esforzarnos al máximo de nuestra capacidad para eliminar cualquier falla en nuestra naturaleza; porque la curación final y completa, en última instancia, proviene del interior del Alma misma, que por Su beneficencia irradia armonía a través de la personalidad, cuando se le permite hacerlo.

Como hay una gran causa de raíz en todas las enfermedades, llamémosla amor propio, así también existe un gran método seguro para aliviar todo sufrimiento; la conversión del amor propio en devoción hacia los demás. Si desarrollamos suficientemente la calidad de perdernos en el amor y el cuidado de quienes nos rodean, disfrutando de la gloriosa aventura de adquirir conocimiento y ayudar a los demás, nuestras penas y sufrimientos personales llegarán rápidamente a su fin. Es el gran objetivo final: la pérdida de nuestros propios intereses al servicio de la humanidad. No importa la estación en la vida en que nuestra Divinidad nos haya colocado. Ya

sea que se dedique al comercio o a la profesión, rico o pobre, monarca o mendigo, para todos y cada uno de ellos es posible llevar a cabo el trabajo de sus respectivas vocaciones y, sin embargo, ser una verdadera bendición para quienes les rodean al comunicarles el Amor Divino de la Hermandad.

Pero la gran mayoría de nosotros tiene que recorrer un camino antes de poder alcanzar este estado de perfección, aunque es sorprendente lo rápido que cualquier individuo puede avanzar en esta línea si se hace un esfuerzo serio, siempre que no confíe sólo en su pobre personalidad, sino que tenga fe implícita, para que, con el ejemplo y la enseñanza de los grandes maestros del mundo, se le permita unirse con su propia Alma, con su Divinidad interior, que es cuando todo se hace posible. En la mayoría de nosotros hay uno o más defectos adversos que obstaculizan particularmente nuestro avance y es tal defecto o defectos, los que debemos de buscar especialmente dentro de nosotros mismos y, mientras nos esforzamos por desarrollar y extender el lado del amor de nuestra naturaleza hacia el mundo, así también nos esforzamos por eliminar cualquier defecto en particular, inundando nuestra naturaleza con la virtud opuesta. Al principio esto puede resultar un poco difícil, pero sólo al principio, ya que es notable cuán rápido crecerá una virtud verdaderamente fomentada y vinculada con el conocimiento de que, con la ayuda de la Divinidad que reside en nosotros, si perseveramos, el fracaso es imposible.

En el desarrollo del Amor Universal, dentro de nosotros mismos, debemos de aprender a darnos cuenta, cada vez más, de que cada ser humano, por humilde que sea, es un hijo del Creador y que un día y a su debido tiempo avanzará a la perfección tal y como todos esperamos hacer. Sin importar la base

que pueda aparentar tener un hombre o una criatura, debemos de recordar que contiene la Chispa Divina, que crecerá lenta pero segura hasta que la gloria del Creador ilumine ese ser.

Además, la cuestión de lo correcto o incorrecto, del bien y del mal, es puramente relativa. Lo que es correcto en la evolución natural de los aborígenes sería malo para los más ilustrados de nuestra civilización y lo que podría ser, incluso, una virtud en entre nosotros mismos podría estar fuera de lugar y por lo tanto incorrecto, en alguien que ha alcanzado la etapa del discipulado. Lo que llamamos incorrecto o malvado está, en realidad bien fuera de lugar y por lo tanto es puramente relativo. Recordemos también que nuestro modelo de idealismo es, nuevamente, relativo; a los animales debemos de parecerles verdaderos dioses, mientras que nosotros mismos estamos muy por debajo de los estándares de la gran Hermandad Blanca<sup>2</sup> de Santos y Mártires que lo dieron todo para servirnos de ejemplo. Por lo tanto, debemos de tener compasión y simpatía por los más humildes, porque si bien podemos considerar que hemos avanzado muy por encima de su nivel, realmente nosotros mismos somos diminutos y tenemos un largo viaje por delante para alcanzar el nivel de nuestros hermanos mayores, cuya luz brilla en todo el mundo en todas las épocas.

Si el orgullo nos ataca, tratemos de darnos cuenta de que nuestras personalidades son, en sí mismas, como la nada, incapaces de realizar un buen trabajo o servicio aceptable, o para resistir los poderes de la oscuridad, a menos de que seamos asistidos por esa Luz que viene de arriba, la Luz de nuestra Alma; esforcémonos en comprender un atisbo de la omnipotencia y de la impensable fuerza de nuestro

---

<sup>2</sup> Véase prólogo, página 4

Creador, Quien hace, con toda perfección, un mundo en una gota de agua y sistemas sobre sistemas de universos, e intentemos darnos cuenta de la relativa humildad que Le debemos y de nuestra total dependencia de Él. Aprendamos a rendir homenaje y a respetar a nuestros humanos superiores; ¡Cuánto más deberíamos reconocer nuestra propia fragilidad con la mayor humildad ante el Gran Arquitecto del Universo!

Si la crueldad o el odio nos impiden progresar, recordemos que el amor es la base de la Creación, que en cada alma viviente hay algo bueno y que, en lo mejor de nosotros, hay algo malo. Al buscar el bien en otros, inclusive en aquellos que al principio nos ofendieron, tendremos que aprender a desarrollar, si bien algo más, cierta simpatía y una esperanza de que vean mejores formas; entonces se deduce que surgirá el deseo de ayudarles a esa elevación. La conquista definitiva de todo será a través del amor y la gentileza y, cuando hayamos desarrollado suficientemente estas dos cualidades, nada podrá abrumarnos, ya que siempre seremos compasivos y no ofreceremos resistencia; porque, nuevamente, por la misma ley de causa y efecto, es la resistencia la que daña. Nuestro objetivo en la vida es seguir los dictados de nuestro Ser Superior, sin inmutarnos por la influencia de otros y esto sólo puede alcanzarse si seguimos, poco a poco, nuestro propio camino, pero al mismo tiempo, sin interferir con la personalidad de otro o causar el menor daño por cualquier método de crueldad u odio. Debemos de esforzarnos por aprender el amor a los demás, comenzando quizás con un individuo o incluso con un animal y permitir que este amor se desarrolle y se extienda por encima de un rango cada vez más amplio, hasta que sus defectos opuestos desaparezcan automáticamente. El amor engendra amor, como el odio odio.

La cura del amor propio se lleva a cabo volcándonos en el cuidado de los demás y en la atención que nos dediquemos a nosotros mismos; al involucrarnos tanto en su bienestar nos olvidamos de nosotros mismos en ese empeño. Como lo expresa una gran orden de Hermandad; "buscar el consuelo de nuestra propia angustia extendiendo el alivio y el consuelo a nuestros prójimos a la hora de su aflicción" y no hay forma más segura de curar el amor propio y los trastornos que conlleva, que por tal método.

La inestabilidad puede erradicarse mediante el fomento de la autodeterminación, tomando la decisión y haciendo las cosas con firmeza en lugar de vacilar y permanecer inmóviles. Inclusive, si al principio llegamos a cometer errores, será mejor actuar que dejar pasar las oportunidades por falta de decisión. La determinación crecerá pronto; el miedo a sumergirnos en la vida desaparecerá, y las experiencias ganadas guiarán nuestra mente hacia un mejor juicio.

Para erradicar la ignorancia, una vez más, no sintamos miedo a la experiencia, sino que con la mente despierta y con los ojos y oídos bien abiertos, asimilemos cada partícula de conocimiento que podamos obtener. Al mismo tiempo, debemos de mantenernos flexibles de pensamiento, no sea que las ideas preconcebidas y las convicciones anteriores nos roben la oportunidad de obtener un conocimiento nuevo y más amplio. Deberíamos de estar siempre listos para expandir la mente y hacer caso omiso de cualquier idea, por arraigada que esté, si bajo una experiencia más amplia se muestra una mayor verdad.

Al igual que el Orgullo, la Codicia es un gran obstáculo para el progreso, y ambos deben de ser

implacablemente eliminados. Los efectos de la Avaricia son realmente serios, porque nos llevan a interferir con el desarrollo del alma de nuestros semejantes. Debemos darnos cuenta de que cada ser está aquí para desarrollar su propia evolución de acuerdo con los dictados de su Alma, y sólo de su Alma, y que ninguno de nosotros debe de hacer nada, más que alentar a nuestro hermano en ese desarrollo. Debemos de ayudarlo a tener esperanza y, si está en nuestro poder, aumentar su conocimiento y las oportunidades mundanas para enriquecer su progreso. Tal como deseáramos que otros nos ayudasen a subir el camino accidentado, empinado y difícil de la vida, así también estemos listos para echar siempre una mano y compartir la experiencia de nuestro conocimiento más amplio a un hermano más débil o más joven. Tal debería ser la actitud del padre hacia el hijo, del maestro al hombre o del camarada al compañero, brindando cuidado, amor y protección en la medida en que sea necesario y beneficioso, pero nunca interfiriendo, ni por un instante, en la evolución natural de la personalidad, ya que ésta debe de ser dictada por el alma.

Muchos de nosotros, en nuestra infancia y en nuestra vida temprana, nos encontramos mucho más cerca de nuestra propia Alma que en los años posteriores y tenemos ideas más claras sobre nuestra ocupación en la vida, los esfuerzos que se esperan que hagamos y el carácter que necesitamos desarrollar. La razón de esto es que el materialismo y las circunstancias de nuestra época y las personalidades con las que nos asociamos, nos alejan de la voz de nuestro Ser Superior y nos atan firmemente a lo insustancial, carente de ideales, demasiado evidente en esta civilización. Permita que el padre, el maestro y el compañero siempre se esfuercen por alentar el crecimiento del Ser Superior

dentro de aquellos, sobre los tienen el maravilloso privilegio y la oportunidad de ejercer su influencia, siempre y cuando permitan la libertad a los demás, así como ellos mismos esperan se les dé libertad.

Así que, de manera similar, podemos buscar cualquier falla en nuestra constitución y eliminarla desarrollando la virtud opuesta, eliminando así de nuestra naturaleza la causa del conflicto entre el Alma y la personalidad, que es la causa básica primaria de la enfermedad. Tal acción por sí sola, si el paciente tiene fe y fortaleza, traerá alivio, salud y alegría, y en aquellos que no sean tan fuertes, asistirán materialmente al trabajo del médico terrenal para lograr el mismo resultado.

Debemos de aprender fervientemente a desarrollar la individualidad de acuerdo con los dictados de nuestra propia Alma, a no temer a ningún hombre y a procurar que nadie interfiera o nos disuada en el desarrollo de nuestra evolución, en el cumplimiento de nuestro deber y la prestación de ayuda a nuestros semejantes, recordando que, cuanto más avancemos, mayor bendición seremos para los que nos rodean. Debemos de estar especialmente en guardia al brindar ayuda a otras personas, sin importar quiénes sean, para estar seguros de que el deseo de ayudar proviene de los dictados del Ser Interior y no de un falso sentido del deber impuesto por la sugerencia o persuasión de una personalidad más dominante. Una tragedia resultante de la convención moderna es de este tipo y resultan imposibles de contar las miles de vidas obstaculizadas, la miríada de oportunidades perdidas, la tristeza y el sufrimiento causado; la innumerable cantidad de niños que, por un sentido del deber, quizás hayan atendido durante años a un inválido cuando la única enfermedad que el padre ha conocido ha sido la codicia de la atención. Piensen en los ejércitos de hombres y mujeres a quienes se les

ha impedido hacer un trabajo excelente y útil para la humanidad porque su personalidad ha sido capturada por un individuo, del que no han tenido el coraje de ganar la libertad; los niños que en sus primeros días conocen y desean su llamada vocacional y sin embargo, debido a las dificultades de las circunstancias, la disuasión de los demás y la debilidad del propósito se deslizan hacia otra rama de la vida, donde no son felices ni pueden fomentar su evolución como, de otra manera, podrían haberlo hecho. Sólo los dictados de nuestra conciencia son los que nos pueden decir si nuestro deber recae en uno o en muchos, cómo y a quién deberíamos de servir; pero sea lo que sea, debemos de obedecer ese mandato al máximo de nuestra capacidad.

Finalmente, no temamos sumergirnos en la vida; estamos aquí para ganar experiencia y conocimiento, y poco aprenderemos si no nos enfrentamos a las realidades y buscamos al máximo. Tal experiencia puede obtenerse en cualquier parte, y las verdades de la naturaleza y de la humanidad se pueden ganar con la misma eficacia, tal vez incluso más, en una casa de campo que entre el ruido y el ajetreo de una ciudad.

## CAPITULO CINCO

Como la falta de individualidad (es decir, el permitir la interferencia con la personalidad, y que dicha interferencia impida que se cumpla con las exigencias del Ser Superior) es de gran importancia en la producción de enfermedades y como a menudo empieza temprano en la vida, consideremos ahora la verdadera relación entre padre e hijo, maestro y alumno.

Fundamentalmente, el oficio de la paternidad debe de ser el medio privilegiado (y, de hecho, debe considerarse como divinamente privilegiado) de permitir que un alma entre en contacto con este mundo para el bien de la evolución. Si se entiende adecuadamente, probablemente no hay mayor oportunidad ofrecida a la humanidad que esta, la de ejercer como agente del nacimiento físico de un alma y tener el cuidado de la joven personalidad durante los primeros años de su existencia en la tierra. Toda actitud de los padres debe de estar encaminada a brindar al pequeño, recién llegado, toda la orientación espiritual, mental y física al máximo de su capacidad, recordando siempre que el pequeño es un alma individual que baja para ganar su propia experiencia y conocimiento, a su manera, de acuerdo con los dictados de su Ser Superior, y se le debe de dar toda la libertad posible para su desarrollo sin obstáculos.

El oficio de la paternidad es uno de servicio divino y debe de ser respetado tanto o tal vez más que cualquier otro deber que se nos pida que asumamos. Como se trata de un sacrificio, siempre tiene que tenerse en cuenta que no se le debe de exigir al niño nada a cambio, el único objetivo es el de dar y sólo

dar amor gentil, protección y guía hasta que el alma se haga cargo de la joven personalidad. La independencia, la individualidad y la libertad deben de enseñarse desde un principio y deben de alentarse, lo antes posible en la vida, para que el niño piense y actúe por sí mismo. Todo control parental debe de cesar paulatinamente en la medida en la que se desarrolle la capacidad de autogestión y, más adelante, ninguna restricción ni falsas ideas acerca del deber a la paternidad deben de obstaculizar los dictados del alma del niño.

La paternidad es un oficio en la vida que pasa de uno a otro y es, en esencia, una guía temporal de orientación y protección durante un breve período, tras el cual deben de cesar los esfuerzos y dejar al objeto de su atención libre para que avance solo. Recordemos que el niño, para el que podemos llegar a convertirnos en guardianes temporales, puede que tenga un alma mucho más vieja y grande que la nuestra y que espiritualmente sea superior a nosotros, de modo que el control y la protección deben de limitarse a las necesidades de la joven personalidad.

La paternidad es un deber sagrado, de carácter temporal y pasa de generación en generación. Trae consigo nada más que servicio y no exige de los jóvenes ninguna obligación a cambio, ya que se les debe de dejar libres para que se desarrollen a su manera y estén lo más capacitados posible para cumplir con el mismo oficio en unos años. Por lo tanto, el niño no debería de tener restricciones, obligaciones ni obstáculos parentales, sabiendo que la paternidad se le había otorgado previamente a su padre y a su madre y que podría ser su deber el desempeñar el mismo cargo para otro.

Los padres deben de estar particularmente en guardia contra cualquier deseo de moldear a la joven

personalidad de acuerdo con sus propias ideas o deseos, y deben de abstenerse de cualquier control indebido o de exigir favores a cambio de su deber natural y del privilegio divino de servir como medio para ayudar a un alma a entrar en contacto con el mundo. Cualquier deseo de control o deseo de moldear la joven vida por motivos personales, es una forma terrible de avaricia y nunca debe de ser tolerada, ya que, si en el joven padre o madre esto se arraiga, en años posteriores se convertirán en verdaderos vampiros. Si se presenta el mínimo deseo de dominación, debe de controlarse desde el principio. Debemos de negarnos a estar bajo la esclavitud de la codicia, que nos compele a tener el deseo de poseer a los demás. Debemos de desarrollar en nosotros mismos el arte de dar y fomentarlo hasta eliminar, por su sacrificio, todo rastro de acción adversa.

El maestro siempre deberá tener en cuenta que su oficio es, simplemente, el de mediador para dar a los jóvenes la orientación y la oportunidad de aprender las cosas del mundo y de la vida, para que cada niño pueda absorber el conocimiento a su manera y, si se le da la libertad, elija instintivamente lo que sea necesario para el éxito de su vida. Nuevamente, por lo tanto, nada más que el cuidado y la orientación más gentiles se deben dar para que el estudiante obtenga el conocimiento que necesita.

Los niños deberían de recordar el oficio de la paternidad como emblema del poder creativo, es divino en su misión, pero que no exige restricción del desarrollo ni obligaciones que puedan obstaculizar la vida y el trabajo que les dicte su propia Alma. En la civilización actual es imposible de estimar el sufrimiento incalculable, el impedimento en la naturaleza y el desarrollo de personajes dominantes, que produce la falta de realización en este hecho. En

casi todos los hogares, los padres y los niños se construyen cárceles por motivos completamente falsos y una concepción errónea de la relación entre padres e hijos. Estas prisiones impiden la libertad, obstaculizan la vida, evitan el desarrollo natural y traen infelicidad a todos los interesados, y los trastornos mentales, nerviosos e inclusive físicos que afectan a esas personas forman una proporción muy grande de la enfermedad de nuestro tiempo presente

No puede uno darse cuenta, con la suficiente firmeza, de que cada alma encarnada está aquí abajo con el propósito específico de ganar experiencia y comprensión y para perfeccionar su personalidad hacia los ideales establecidos por el alma. No importa cuál sea la relación entre nosotros, ya sea esposo y esposa, padre e hijo, hermano y hermana o maestro y hombre, pecamos contra nuestro Creador y contra nuestros semejantes si obstaculizamos, por motivos de deseo personal, la evolución de otra alma. Nuestro único deber es el de obedecer los dictados de nuestra propia conciencia, y esto nunca, ni por un instante, afectará el dominio de otra personalidad. Que todos recuerden que su alma les ha dado un trabajo en particular que hacer y que, a menos de que haga este trabajo, aunque tal vez no conscientemente, inevitablemente generará un conflicto entre su alma y su personalidad que necesariamente reaccionará en forma de trastornos físicos.

Es cierto que el llamado de cualquier individuo puede ser el de dedicar su vida únicamente a otro, pero antes de hacerlo, debe de estar absolutamente seguro de que se trata de una ordenanza de su Alma y no de la sugerencia de otra personalidad dominante que esté intentando persuadirlo insistentemente o desviarlo con falsas ideas del deber. Permítanle también recordar que venimos a este mundo para ganar batallas, para fortalecernos contra aquellos que

nos puedan controlar y para avanzar hacia la etapa donde pasemos por la vida cumpliendo con nuestro deber silenciosa- y calmadamente, sin inmutarnos ni ser influenciados por ningún ser vivo, siempre guiados con calma por la voz de nuestro Ser Superior. Para muchos, su mayor batalla será dentro su propio hogar, donde, antes de poder obtener su libertad para ganar victorias en el mundo, tendrá que liberarse de la dominación y del control adverso de algún pariente muy cercano.

Cualquier individuo, ya sea adulto o niño, cuyo trabajo en esta vida dependa, en parte, de liberarse del control dominante de otro, debe de recordar lo siguiente: en primer lugar, hay que considerar a su aspirante a opresor de la misma manera que consideraríamos a un oponente en el deporte, como una personalidad con la que estamos jugando el juego de la Vida, sin el menor rastro de amargura y que, si no fuese por tales oponentes, careceríamos de la oportunidad para desarrollar nuestro propio valor e individualidad; en segundo lugar, que las verdaderas victorias de la vida provienen del amor y la gentileza, por tanto, en dicha contienda, no deberá utilizarse fuerza alguna: ya que al ir enriqueciendo continuamente su propia naturaleza, con simpatía, amabilidad y, si es posible, afecto o aún mejor, amor hacia el oponente, podrá evolucionar de tal manera que con el tiempo pueda seguir, suave y silenciosamente, el llamado de la conciencia sin permitir la menor interferencia.

Aquellos que son dominantes requieren de mucha ayuda y orientación para que puedan darse cuenta de la gran verdad universal de la Unidad y comprender la alegría de la Hermandad. Perderse de tales cosas es perder la verdadera felicidad de la vida, y debemos de ayudar a esas personas en la medida de lo posible. La debilidad de nuestra parte, que les permite

extender su influencia no los ayudará de ninguna manera; un gentil rechazo a estar bajo su control y un esfuerzo por hacerles comprender la alegría del dar, les ayudará al camino ascendente.

El alcanzar nuestra libertad, el ganar nuestra individualidad e independencia requerirá, en la mayoría de los casos, de mucho coraje y fe. Pero en las horas más oscuras y cuando el éxito parezca casi imposible, recordemos que los hijos de Dios nunca deben de sentir temor, que nuestras almas sólo nos dan las tareas que somos capaces de lograr y que, con nuestro propio coraje y fe en la Divinidad que llevamos dentro, la victoria debe de llegar a todos los que siguen luchando.

## CAPÍTULO SEIS

Y ahora, queridos hermanos y hermanas, cuando nos demos cuenta de que el Amor y la Unidad son los grandes cimientos de nuestra Creación, que nosotros mismos somos hijos del Amor Divino y que la conquista eterna de todo mal y sufrimiento se logrará por medio de la amabilidad y del amor, cuando seamos conscientes de todo esto, ¿en qué lugar de esta hermosa imagen colocaremos las prácticas como la vivisección y el injerto de glándulas animales? ¿Todavía somos tan primitivos, tan paganos, que aún seguimos creyendo que, mediante el sacrificio de animales podemos escapar de los efectos de nuestros propios errores y fracasos? Hace casi 2.500 años que el Señor Buda le enseñó al mundo lo equivocado de sacrificar a las criaturas inferiores. La humanidad ya tiene una gran deuda con los animales que ha torturado y destruido y lejos de cualquier bien que suponga para el hombre tales prácticas inhumanas, sólo pueden acarrear perjuicio y daño tanto al reino humano como al animal. ¿Hasta qué punto nos hemos alejado los de Occidente de esos hermosos ideales de nuestra Madre India, de los viejos tiempos, donde el amor por las criaturas de la tierra era tan grande que los hombres fueron entrenados y capacitados para atender las enfermedades y heridas no sólo de los animales, sino también de los pájaros? Además, habían grandes santuarios para todo tipo de vida y tan reacias eran las personas a lastimar a una criatura inferior, que a cualquier hombre que cazase, se le negaba la asistencia de un médico en tiempos

de enfermedad, hasta que prometiese renunciar a tal práctica.

No hablemos en contra de los hombres que practican la vivisección, ya que muchos de ellos trabajan con principios verdaderamente humanitarios, esperanzados y luchando por encontrar algo de alivio para el sufrimiento humano; sus motivos son suficientemente buenos, pero su sabiduría es pobre, y tienen poca comprensión de la razón de la vida.

Ni siquiera escribamos del horror de la magia negra asociada con el injerto de glándulas, sino que imploremos a todo ser humano que lo evite por ser diez mil veces peor que cualquier plaga, ya que es un pecado contra Dios, el hombre y los animales.

Con tan sólo una o dos excepciones, no tiene sentido detenerse en el fracaso de la ciencia médica moderna; la destrucción es inútil a menos que reconstruyamos un edificio mejor, y como en la medicina, la base del nuevo edificio ya está colocada, concentrémonos en agregar una o dos piedras a ese templo. Tampoco es una crítica adversa al valor de la profesión de hoy en día; porque es un sistema por el cual el médico, sólo por razones económicas, no cuenta con el tiempo necesario como para tratar en silencio y en paz o como para meditar y pensar, lo cual debería de ser el legado de aquellos que dedican sus vidas a atender a los enfermos. Como dijo Paracelso; el médico sabio atiende a cinco pacientes, no a quince en un día, un ideal impracticable en esta época para el profesional promedio.

El amanecer de un nuevo y mejor arte de curación está sobre nosotros. Hace cien años la Homeopatía de Hahnemann fue el primer rayo de la luz de la mañana después de una larga noche de oscuridad, y puede llegar a jugar un papel importante en la medicina del futuro. Además, la atención prestada actualmente en mejorar las condiciones de vida y

proporcionar una dieta más pura y limpia es un avance hacia la prevención de enfermedades; y dichos movimientos, que están dirigidos a llamar la atención de las personas, tanto sobre la conexión que hay entre los defectos espirituales y las enfermedades, así como sobre la curación que puede obtenerse a través del perfeccionamiento de la mente, están señalando el camino hacia la venida de ese sol brillante, en cuya radiante luz desaparecerá la oscuridad de la enfermedad.

Recordemos que la enfermedad es un enemigo común y que, cuando cada uno de nosotros conquista un fragmento de ella, no sólo nos ayuda a nosotros mismos sino a toda la humanidad. Tendrá que consumirse una cierta pero definitiva cantidad de energía, antes de que se complete su derrocamiento; luchemos todos y cada uno de nosotros por este resultado y aquellos que sean más grandes y fuertes que los demás, pueden no sólo hacer su parte sino ayudar materialmente a sus hermanos más débiles.

Obviamente, la primera forma de prevenir la propagación y el aumento de la enfermedad es que dejemos de cometer aquellas acciones que extienden su poder; la segunda, eliminar de nuestra naturaleza nuestros propios defectos, que permiten una mayor invasión. Alcanzar esto es, de hecho, la victoria; posteriormente, tras liberarnos, tendremos la libertad de ayudar a los demás. Y no resulta tan difícil como pueda parecer a simple vista; pero se espera que hagamos nuestro mejor esfuerzo y que sepamos que esto es posible para todos nosotros, si tan sólo escuchásemos los dictados de nuestra propia Alma. La vida no nos exige sacrificios impensables; nos pide que recorramos su viaje con alegría en nuestro corazón y que seamos una bendición para quienes nos rodean, de tal forma que, si dejamos el mundo

sólo un poco mejor durante nuestra visita, entonces habremos hecho nuestro trabajo.

Las enseñanzas de las religiones, si se leen correctamente, nos suplican "abandónalo todo y Sígueme", cuya interpretación es la de entregarnos por completo a los mandamientos de nuestro Ser Superior, pero no como algunos imaginan, descartando el hogar y la comodidad, el amor y el lujo; muy lejos está la verdad de esto. El príncipe de un reino, con todas las glorias del palacio, puede ser un regalo del cielo y una bendición para su pueblo, para su país, incluso para el mundo - más aún para el mundo; por cuanto podría haberse perdido si ese príncipe hubiese imaginado que su deber era el de entrar en un monasterio. Los oficios en cada ramo de la vida, desde los más humildes hasta los más exaltados, tienen que ser ocupados y la Guía Divina de nuestros destinos sabe en qué oficio colocarnos para nuestro mayor beneficio; todo lo que se espera de nosotros es que cumplamos con ese deber bien y con alegría. Hay santos en la banca de una fábrica y en el almacén de un barco, así como entre los dignatarios de las órdenes religiosas. A ninguno de nosotros, en esta tierra, se nos pide que hagamos más de lo que está a nuestro alcance realizar y si nos esforzamos por obtener lo mejor dentro de nosotros mismos, guiados por nuestro Ser Superior, la salud y la felicidad serán una posibilidad para cada uno de nosotros.

Durante la mayor parte de los últimos dos mil años, la civilización occidental ha pasado por una era de intenso materialismo y la realización del lado espiritual de nuestra naturaleza y existencia se han perdido, en gran medida, en la actitud mental que ha colocado las posesiones mundanas, las ambiciones, deseos y placeres por encima de las cosas verdaderas de la vida. La verdadera razón de la existencia del

hombre en la tierra se ha eclipsado por su ansiedad de obtener de su encarnación nada más que ganancias mundanas. Ha sido un período en el que la vida ha sido muy difícil, debido a la falta de una verdadera comodidad, estímulo y elevación que se producen al darse uno cuenta de que hay cosas más grandes que las del mundo. Durante los últimos siglos, las religiones han parecido, para muchas personas, como leyendas que no tienen relación con sus vidas, en lugar de ser la esencia misma de su existencia. La verdadera naturaleza de nuestro Ser Superior, el conocimiento de la vida anterior y posterior, aparte de la presente, ha significado muy poco para nosotros, en lugar de ser la guía y el estímulo de todas nuestras acciones. Más bien hemos evitado las grandes cosas e intentado hacer la vida lo más cómoda posible, apagando lo que está por encima o más allá del mundo físico de nuestras mentes, para depender de los placeres terrenales, para compensarnos por nuestras pruebas. Así, la posición, el rango, la riqueza y las posesiones mundanas se convierten en el objetivo de estos siglos; y como todas esas cosas son transitorias y sólo pueden obtenerse y mantenerse con mucho desasosiego y concentración por las cosas materiales, así también ha estado infinitamente por debajo de lo esperado para la humanidad, la verdadera paz y felicidad internas de las generaciones pasadas.

La verdadera paz del Alma y de la mente está con nosotros cuando hacemos un avance espiritual y no puede obtenerse sólo con la acumulación de riqueza, sin importar cuán grande sea. Pero los tiempos están cambiando y hay muchos indicios de que esta civilización ha comenzado a pasar de la era del materialismo puro al deseo de las realidades y verdades del universo. El creciente interés general, manifestado hoy en día, por el conocimiento de las

verdades metafísicas, el creciente número de aquellos que desean saber más sobre la existencia antes y después de esta vida, el descubrimiento de métodos para vencer las enfermedades por la fe y medios espirituales; la búsqueda de las antiguas enseñanzas y sabiduría de Oriente – todo ello son signos de que las personas del presente están vislumbrando la realidad de las cosas. Así, cuando llegamos al problema de la curación, podemos entender que esto también tendrá que seguir el ritmo de los tiempos y cambiar sus métodos de los del materialismo burdo a aquellos de una ciencia fundada sobre las realidades de la Verdad y gobernados por las mismas leyes divinas que rigen nuestra propia naturaleza. La curación pasará del dominio de los métodos físicos para el tratamiento del cuerpo físico al de la curación espiritual y mental, que, al lograr la armonía entre el Alma y la mente, erradicará la causa básica de la enfermedad, para después permitir el uso de tales medios físicos para completar la cura del cuerpo.

Parece bastante posible que, a menos que los profesionales de la medicina se den cuenta de estos hechos y progresen con el crecimiento espiritual de las personas, el arte de la curación pueda llegar a pasar a manos de las órdenes religiosas o a las de los verdaderos sanadores de hombres que llegan a existir en cada generación, pero que hasta ahora han pasado más o menos desapercibidos, impedidos de seguir su llamado natural por la actitud de los ortodoxos. De modo que el médico del futuro tendrá dos grandes objetivos: El primero será el de ayudar al paciente a que se conozca a sí mismo y señalarle los errores fundamentales que pudiera estar cometiendo, las deficiencias en su carácter que debiera remediar y los defectos en su naturaleza que debieran de ser erradicados y reemplazados por Las virtudes correspondientes. Tal médico tendrá que ser un gran

estudiante de las leyes que rigen a la humanidad y de la naturaleza humana en sí misma, para que pueda reconocer, en todos los que acuden a él, aquellos elementos que puedan estar causando un conflicto entre el Alma y la personalidad. Debe de ser capaz de aconsejar al paciente sobre la mejor forma de alcanzar la armonía requerida; qué acciones contra la Unidad deben de cesar y las virtudes necesarias que debe de fomentar para eliminar sus defectos. Cada caso necesitará de un estudio cuidadoso y sólo aquellos que hayan dedicado gran parte de su vida al conocimiento de la humanidad y en cuyo corazón arda el deseo de ayudar, serán quienes podrán emprender exitosamente este glorioso y divino trabajo para la humanidad, al abrirle los ojos a un paciente e iluminarlo sobre su razón de ser e inspirarle esperanza, consuelo y fe que le permitan conquistar su enfermedad.

El segundo deber del médico será el de administrar aquellos remedios que ayuden al cuerpo físico a ganar fuerza y ayudar a la mente a calmarse, ampliar su perspectiva y esforzarse hacia la perfección, trayendo paz y armonía a toda la personalidad. Tales remedios existen en la naturaleza, colocados ahí por la misericordia del Creador Divino para la curación y el alivio de la humanidad.

Algunos de ellos se conocen y actualmente los médicos siguen buscando más en diferentes partes del mundo, especialmente en nuestra Madre India, y no cabe duda de que, cuando tales investigaciones se hayan desarrollado más, recuperaremos gran parte del conocimiento que se conocía hace más de dos mil años y el sanador del futuro tendrá a su disposición los remedios maravillosos y naturales que fueron colocados divinamente para que el hombre alivie su enfermedad.

Por lo tanto, la abolición de la enfermedad dependerá de que la humanidad se dé cuenta de la verdad de las leyes inalterables de nuestro Universo y se adapte con humildad y obediencia a dichas leyes, trayendo así la paz entre su Alma y sí mismo y alcanzando la verdadera alegría y felicidad de la vida. Y el papel del médico será el de ayudar a cualquier enfermo en el conocimiento de tal verdad y para señalarle los medios por los cuales puede obtener armonía, para inspirarlo con fe en su Divinidad, que puede superarlo todo, y para administrar los remedios físicos que ayuden a armonizar la personalidad y la curación del cuerpo.

## CAPÍTULO SIETE

Y ahora llegamos al problema más importante; ¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos? ¿Cómo podemos mantener nuestra mente y cuerpo en ese estado de armonía que haría difícil o imposible que la enfermedad nos atacase, porque, cierto es, que la personalidad sin conflicto es inmune a la enfermedad?

Primero consideremos la mente. Ya hemos comentado, en cierta medida, la necesidad de buscar dentro de nosotros mismos aquellos defectos que poseemos y que nos hacen trabajar contra la Unidad y la falta de armonía con los dictados del Alma y de eliminar estas fallas desarrollando las virtudes opuestas. Esto puede hacerse sobre las líneas ya indicadas, y un autoexamen honesto nos revelará la naturaleza de nuestros errores. Nuestros asesores espirituales, verdaderos médicos e íntimos amigos, deberían de poder ayudarnos a obtener una imagen fiel de nosotros mismos, pero el método perfecto para aprenderlo es mediante el pensamiento y la meditación tranquilas y llevándonos a una atmósfera de tal paz, para que nuestras almas puedan hablarnos a través de nuestra conciencia e intuición y guiarnos según sus deseos. Si tan sólo pudiésemos dedicar un poco de tiempo, todos los días, solos y en un lugar lo más tranquilo posible, sin interrupciones y sencillamente sentándonos o acostándonos en silencio, manteniendo la mente en blanco o tranquilamente pensando en nuestro trabajo en la vida, descubriremos, tras un tiempo, que recibiremos una gran ayuda en esos momentos y, por así decirlo, se nos brindarán destellos de conocimiento y

orientación. Descubriremos que las preguntas sobre los problemas difíciles de la vida tienen una respuesta inequívoca y que podemos elegir con confianza el rumbo correcto. A lo largo de ese tiempo, debemos de mantener un sincero deseo en el corazón de servir a la humanidad y de trabajar conforme a los dictados de nuestra Alma.

Se recuerda que cuando se encuentre el defecto, el remedio no radicará en combatirlo, así como tampoco en el empleo de la fuerza de voluntad y de la energía para suprimir la falta, sino en el desarrollo constante de la virtud opuesta, lavando así automáticamente de nuestra naturaleza todo rastro de ofensa. Éste es el método verdadero y natural para alcanzar el progreso y la conquista del mal, mucho más sencillo y efectivo que combatir un defecto en particular. El luchar contra un defecto aumenta su poder, mantiene nuestra atención fija en su presencia y nos induce, en realidad, a la batalla y por tanto, el mayor éxito que podríamos esperar sería el de su conquista por represión, que lejos está de ser satisfactoria, ya que el enemigo aún reside en nosotros y puede, en un momento de debilidad, mostrarse de nuevo. La verdadera victoria radica en olvidar el defecto y esforzarse conscientemente en desarrollar la virtud que haría imposible su aparición.

Por ejemplo, si hubiese crueldad en nuestra naturaleza, podríamos decirnos continuamente: "No seré cruel" y así evitar equivocarnos en ese sentido; pero su éxito depende de la fortaleza mental y, en caso de que se debilitase, podríamos, en un momento, llegar a olvidarnos de nuestros buenos propósitos. Pero si por otro lado, desarrollásemos una verdadera comprensión hacia nuestros semejantes, esa cualidad impediría definitivamente la crueldad, porque debemos de evitar el acto mismo con horror debido a nuestro sentimiento de compañerismo.

Sobre esto no hay supresión, ni enemigos ocultos que se presenten en los momentos en los que no estemos en guardia, porque nuestra comprensión habrá erradicado por completo cualquier posible acto que pudiese lastimar a otro.

Como hemos visto anteriormente, la naturaleza de nuestras enfermedades físicas nos ayudará materialmente a señalarnos la desarmonía mental, que es la causa básica de su origen; y otro gran factor de éxito es el de tener ánimo por la vida y el de considerar la existencia no sólo como un deber de sobrellevarla con la mayor paciencia posible, sino que desarrollando una verdadera alegría en la aventura de nuestro viaje por este mundo.

Quizás una de las mayores tragedias del materialismo es la propagación del aburrimiento y la pérdida de la verdadera felicidad interior; lo que enseña a las personas a buscar satisfacción y compensación por los problemas en los disfrutes y placeres terrenales y estos nunca pueden traer nada más que el olvido temporal de nuestras dificultades. Una vez que empezamos a buscar compensación por nuestros juicios a manos del bufón a sueldo, empezaremos con un círculo vicioso. La diversión, el entretenimiento y la frivolidad son buenos para todos nosotros, pero no cuando dependemos constantemente de ellos para aliviar nuestros problemas. Las diversiones mundanas de todo tipo tienen que aumentar en intensidad constantemente para mantener su control y la emoción de ayer se convierte en el aburrimiento del mañana. Así que seguimos buscando otras y mayores emociones hasta que nos saciamos, no pudiendo obtener más alivio en ese sentido. De alguna forma u otra, depender del entretenimiento mundano nos convierte a todos en Faustos y, aunque quizás no seamos plenamente conscientes de ello, la vida se convierte para nosotros

en poco más que un deber paciente, y todo su auténtico entusiasmo y alegría, que deberían de ser la herencia de cada niño y mantenerse hasta nuestras últimas horas, se aleja de nosotros. La etapa extrema se alcanza hoy en los esfuerzos científicos que se están desarrollando para obtener el rejuvenecimiento, la prolongación de la vida natural y el aumento de los placeres sensuales por medio de prácticas diabólicas.

El estado de aburrimiento es el responsable de que adquiramos muchas más enfermedades de las que en realidad seríamos conscientes y como hoy en día tiende a ocurrir en estadios tempranos de la vida, así también las enfermedades tienden a aparecer a una edad más temprana. Tal condición no podría acontecer si reconociésemos la verdad de nuestra Divinidad, nuestra misión en el mundo, y con ello poseer la alegría de ganar experiencia y ayudar a los demás.

El antídoto contra el aburrimiento es el de adquirir un interés activo y vivo por todo lo que nos rodea, el estudiar la vida durante todo el día; aprender y aprender y aprender de nuestros semejantes y de los acontecimientos de la vida; de la Verdad que subyace tras todas las cosas; el perdernos en el arte de adquirir conocimiento y experiencia y el estar atentos a las oportunidades que podamos utilizar para el provecho de un compañero de viaje. Por lo tanto, cada momento de nuestro trabajo y actividad traerá consigo un celo por el aprendizaje, un deseo por experimentar cosas reales, aventuras y hechos reales que valgan la pena y, a medida que desarrollemos esa facultad, descubriremos que iremos recuperando el poder de alegrarnos de los acontecimientos más insignificantes y que las ocurrencias que antes considerábamos como triviales y de aburrida monotonía se convertirán en una oportunidad para la

investigación y la aventura. Es en las cosas simples de la vida – las cosas simples, porque son las que están más cerca de la gran Verdad – donde encontraremos el verdadero placer.

La resignación, que lo convierte a uno en un mero pasajero inobservante en el viaje de la vida, abre la puerta a influencias incalculables y adversas que nunca hubiesen tenido la oportunidad de entrar, si nuestra existencia diaria hubiese traído consigo el espíritu y alegría de la aventura. Cualquiera que sea nuestra condición, ya sea la de un trabajador en la ciudad con sus innumerables miríadas o la de un pastor solitario en las colinas, esforcémonos por convertir la monotonía en interés, el deber aburrido en una alegre oportunidad de experimentar, y la vida cotidiana en un estudio intenso de la humanidad y las grandes leyes fundamentales del universo. En cada lugar existe una amplia oportunidad para observar las leyes de la Creación, ya sea en las montañas o valles o entre nuestros hermanos. Primero empecemos por convertir la vida en una aventura de interés absorbente, donde el aburrimiento ya no sea posible, y del conocimiento así adquirido, busquemos armonizarlo con nuestra mente, nuestra Alma y con la gran Unidad de la Creación de Dios.

Otra ayuda fundamental para nosotros es la de eliminar todo miedo. El miedo, en realidad, no tiene cabida en el reino humano natural, ya que la Divinidad dentro de nosotros, que somos nosotros mismos, es invencible e inmortal y si pudiésemos darnos cuenta, como Hijos de Dios, no tendríamos nada de qué temer. En las edades materialistas, el miedo aumenta naturalmente en las posesiones terrenales (sean del cuerpo mismo o de las riquezas externas), porque si tales cosas fuesen de nuestro mundo, puesto que son tan transitorias, tan difíciles

de obtener y tan imposibles de mantener, excepto con un breve hechizo, despertarían en nosotros la máxima ansiedad a fin de no perder la oportunidad de cogerlas mientras podamos y necesariamente tendríamos que estar viviendo en un constante estado de miedo, consciente o subconsciente, porque en nuestro interior sabríamos que tales posesiones nos podrían ser arrebatadas en cualquier momento y que, a lo sumo, sólo podríamos mantenerlas durante una breve vida.

En esta época el miedo a la enfermedad se ha incrementado hasta convertirse en un gran poder dañino, porque abre la puerta a aquellas cosas que nos causan pavor y facilita su entrada. Dicho miedo es verdaderamente egoísta, ya que cuando estamos seriamente absortos en el bienestar de los demás, no tenemos tiempo para preocuparnos por las enfermedades personales. El miedo juega, en la actualidad, un papel importante en la intensificación de la enfermedad y la ciencia moderna ha aumentado el reinado del terror al difundir al público en general sus descubrimientos, que aún no son más que medias verdades. El conocimiento de las bacterias y los diversos gérmenes asociados con la enfermedad han causado estragos en las mentes de decenas de miles de personas y por el temor despertado en ellos, los ha hecho más susceptibles al ataque. Si bien las formas de vida más bajas, como las bacterias, pueden desempeñar un papel o estar asociadas con una enfermedad física, de ninguna manera constituyen toda la verdad del problema, como puede demostrarse científicamente o por hechos cotidianos. Hay un factor que la ciencia no puede explicar por razones físicas, y es por el que algunas personas se vean afectadas por la enfermedad mientras que otras escapan de ella, a pesar de que ambas clases estén expuestas a la misma posibilidad de infección. El

materialismo olvida que hay, en el curso ordinario de la vida, un factor por encima del plano físico, que protege o hace susceptible a cualquier individuo en particular con respecto a la enfermedad, sea cual fuere su naturaleza. El miedo, por su efecto depresivo en nuestra mentalidad, causa desarmonía en nuestros cuerpos físicos y magnéticos, allana el camino para la invasión y, si las bacterias y dichos medios físicos fueran la única y certera causa de la enfermedad, entonces, de hecho, podría haber muy poco estímulo para no sentir miedo. Pero cuando nos damos cuenta de que, en las peores epidemias, sólo se ve atacada una parte de las personas expuestas a la infección y que, como ya hemos visto, la verdadera causa de la enfermedad radica en nuestra propia personalidad y que está bajo nuestro control, entonces tendremos razones para andar sin temor y con valentía, sabiendo que el remedio radica en nosotros mismos.

Podemos eliminar de nuestras mentes todo miedo a los medios físicos como única causa de la enfermedad, sabiendo que dicha ansiedad simplemente se vuelve susceptible y que, si nos esforzamos en dar armonía a nuestra personalidad, entonces tendríamos que valorar la enfermedad no más de lo que haríamos ante la posibilidad de ser alcanzados por un rayo o por un fragmento de meteorito.

Ahora consideremos el cuerpo físico. Nunca olvidemos de que no es más que el habitáculo terrenal del Alma, en el que vivimos sólo por un corto tiempo para poder entrar en contacto con el mundo con el propósito de ganar experiencia y conocimiento.

Sin tratar de identificarnos demasiado con nuestros cuerpos, debemos de tratarlos con respeto y cuidarlos, para que se mantengan saludables y duren más tiempo para hacer nuestro trabajo. Nunca, ni por un momento, deberíamos de estar absortos o

demasiado ansiosos por ellos, pero debemos de aprender a ser lo menos conscientes de su existencia como sea posible, usándolos como vehículo de nuestra Alma y mente y como sirvientes para hacer nuestra voluntad. La limpieza externa e interna son de gran importancia. En cuanto a lo primero, los occidentales utilizamos el agua demasiado caliente; esto abre la piel y permite la absorción de suciedad. Además, el excesivo uso de jabón hace que la superficie se torne pegajosa. El agua fría o tibia, ya sea en la ducha o alternándola más de una vez, se acerca más al método natural y mantiene el cuerpo más saludable; sólo debe de utilizarse la cantidad de jabón necesaria para eliminar la suciedad evidente y después enjuagar bien con agua fresca.

La limpieza interna depende de la dieta y debemos de elegir todo lo que sea limpio, sano y lo más fresco posible, principalmente frutas, verduras y nueces naturales. Ciertamente debe de evitarse la carne animal; primero, porque aumenta mucho el veneno físico en el cuerpo; segundo, porque estimula un apetito anormal y excesivo, y tercero, porque exige crueldad al mundo animal. Debe de tomarse una gran cantidad de líquido para limpiar el cuerpo, tal como el agua y vinos naturales y productos elaborados directamente del almacén de la Naturaleza, evitando las bebidas más artificiales de destilación.

No se debería dormir en exceso, ya que la mayoría de nosotros nos controlamos más mientras estamos despiertos que cuando estamos dormidos. El viejo dicho, "Hora de voltearse, hora de levantarse", es una excelente guía sobre cuándo levantarse.

La ropa debe de ser tan ligera como sea compatible con el calor; debe de permitir que el aire llegue al cuerpo y que el sol y el aire fresco entren en contacto con la piel en todas las ocasiones posibles. El agua y

los baños de sol son grandes donadores de salud y vitalidad.

En todas las cosas debemos de alentar la alegría y negarnos a ser oprimidos por la duda y la depresión, pero recordando que tales no son de nosotros, puesto que nuestras Almas sólo conocen la alegría y la felicidad.

## CAPÍTULO OCTAVO

Por lo tanto vemos que nuestra conquista de la enfermedad dependerá principalmente de lo siguiente: En primer lugar, de que seamos conscientes de la Divinidad que reside en nuestra naturaleza y del consiguiente poder que tenemos para superar todo lo que está mal; segundo, el conocimiento de que la causa básica de la enfermedad se debe a la falta de armonía entre la personalidad y el Alma; tercero, nuestra disposición y capacidad para descubrir el defecto que está causando tal conflicto; y cuarto, la eliminación de cualquier defecto de este tipo mediante el desarrollo de la virtud opuesta.

El deber del arte de la curación será el de ayudarnos a obtener el conocimiento y los medios necesarios para superar nuestras enfermedades y, además de esto, el de administrar los remedios que fortalezcan nuestros cuerpos físicos y mentales y el brindarnos mayores oportunidades de victoria. Entonces seremos capaces de atacar la enfermedad en su raíz con una verdadera esperanza de éxito. La escuela de la medicina del futuro no se interesará particularmente por los resultados finales y las consecuencias de la enfermedad, ni prestará tanta atención a las lesiones físicas reales, ni administrará fármacos y químicos simplemente para paliar nuestros síntomas, sino que reconocerá la verdadera causa de la enfermedad y, consciente de que los resultados físicos obvios son meramente secundarios, concentrará sus esfuerzos en alcanzar esa armonía entre el cuerpo, la mente y el alma, lo que resultará en el alivio y la cura de la enfermedad. Y en aquellos casos en los que se haya

acometido con bastante antelación la corrección de la mente, se evitará la enfermedad inminente.

Entre los tipos de remedios que se utilizarán estarán los obtenidos de las plantas y hierbas más bellas que se encuentren en la farmacia de la Naturaleza, como aquellas que han sido enriquecidas divinamente con los poderes curativos para la mente y el cuerpo del hombre.

Por nuestra parte, debemos de practicar la paz, la armonía, la individualidad y la firmeza de propósito y desarrollar cada vez más el conocimiento de que, en esencia, somos de origen Divino, hijos del Creador y que, por lo tanto, tenemos el poder para alcanzar la perfección dentro de nosotros mismos, si tan sólo lo desarrollásemos, como con toda seguridad lo haremos con el tiempo. Y esta realidad debe de acrecentarse dentro de nosotros hasta convertirse en la característica más sobresaliente de nuestra existencia. Debemos de practicar firmemente la paz, imaginando nuestras mentes como un lago a ser mantenido en calma, sin olas o incluso ondas que perturben su tranquilidad y gradualmente desarrollar ese estado de paz hasta que ningún acontecimiento ni circunstancia de la vida u otra personalidad pueda, bajo ninguna condición, agitar la superficie de ese lago o provocar en nosotros cualquier sentimiento de irritabilidad, depresión o duda. Materialmente ayudará el reservarse un poco de tiempo, cada día, para pensar en silencio sobre la belleza de la paz y los beneficios de la tranquilidad y para comprender que no es mediante la preocupación ni la prisa que lograremos más, sino a través del pensamiento y la acción tranquila y silenciosa que nos harán más eficientes en todo lo que emprendamos. El armonizar nuestra conducta en esta vida de acuerdo con los deseos de nuestra propia Alma y permanecer en un estado de paz tal, que las pruebas y perturbaciones

del mundo nos dejen ecuánimes, es, de hecho, un gran logro y nos trae esa Paz que sobrepasa el entendimiento y, aunque al principio parezca estar más allá de nuestros sueños, en realidad, con paciencia y perseverancia, estará al alcance de todos nosotros.

No a todos se nos pide que seamos santos, mártires u hombres de renombre; a la mayoría de nosotros se nos asignan oficios menos conspicuos. Pero se espera que todos comprendamos la alegría y las aventuras de la vida y que cumplamos con alegría el trabajo particular que nos ha sido ordenado por nuestra Divinidad.

Para aquellos que estén enfermos, la paz mental y la armonía con el Alma serán la mayor ayuda para la recuperación. La medicina y la enfermería del futuro prestarán mucha más atención a este desarrollo en el paciente que lo que hacemos hoy cuando, incapaces de juzgar el progreso de un caso, excepto por medios científicos materialistas, pensamos más en la toma frecuente de temperatura y una serie de atenciones que interrumpen, en lugar de promover, ese descanso tranquilo y la relajación del cuerpo y la mente que son tan esenciales para la recuperación. No hay duda de que si, al inicio de las dolencias menores, pudiésemos obtener algunas horas de relajación completa y en armonía con nuestro Ser Superior, la enfermedad sería abortada. En esos momentos necesitamos recuperar una fracción de esa calma para nosotros mismos, tal como lo simboliza la entrada de Cristo en el barco durante la tormenta en el mar de Galilea cuando ordenó "Paz, estad tranquilos".

Nuestra perspectiva de vida depende de la cercanía de la personalidad con el Alma. Cuanto más cercana sea la unión mayor será la armonía y la paz, y más clara brillará la luz de la Verdad y la felicidad radiante

que es de los reinos superiores; éstas nos mantendrán firmes y sin temor ante las dificultades y terrores del mundo, puesto que tienen sus fundamentos en la Verdad Eterna del Bien. El conocimiento de la verdad también nos da la certeza de que, por más trágicos que puedan parecer algunos de los eventos del mundo, forman una etapa temporal en la evolución del hombre; y que, inclusive, la enfermedad en sí es beneficiosa y funciona bajo el movimiento de ciertas leyes diseñadas para producir el bien supremo y ejercer una presión continua hacia la perfección. Aquellos que tienen este conocimiento no pueden ser alcanzados, deprimidos o consternados por estos eventos, que son una carga para los demás, y toda incertidumbre, miedo y desesperación desaparecen para siempre. Si podemos mantenernos en constante comunión con nuestra propia Alma, nuestro Padre Celestial, entonces, de hecho, el mundo será un lugar de alegría, donde no se podrá ejercer ninguna influencia adversa sobre nosotros.

No se nos permite ver la magnitud de nuestra propia Divinidad, ni el darnos cuenta del poder de nuestro Destino y el glorioso futuro que nos espera; porque, si lo viésemos, la vida no sería una prueba y no implicaría ningún esfuerzo, ninguna prueba de mérito. Nuestra virtud radica en que no somos conscientes, en gran parte, de esas grandes cosas y, sin embargo, tenemos la fe y el valor para vivir bien y dominar las dificultades de esta tierra. Sin embargo, podemos, mediante la comunión con nuestro Ser Superior, mantener esa armonía que nos permita vencer toda oposición mundana y hacer nuestro viaje por el camino recto para cumplir con nuestro destino, sin inmutarnos de las influencias que nos conducirían por el mal camino.

Después tenemos que desarrollar la individualidad y liberarnos de todas las influencias mundanas, de

modo que sólo obedezcamos los dictados de nuestra propia Alma e, impasibles por las circunstancias u otras personas, nos convirtamos en nuestros propios maestros, dirigiendo nuestra barca sobre los mares agitados de la vida sin abandonar nunca el timón de la rectitud o, en cualquier momento, dejando la dirección de nuestro barco en manos de otro. Debemos de ganar nuestra libertad absoluta- y completamente, de modo que todo lo que hagamos, cada una de nuestras acciones – más aún, inclusive cada uno de nuestros pensamientos tenga su origen en nosotros mismos, permitiéndonos así vivir y dar libremente por nuestra propia voluntad y sólo por nuestra propia voluntad.

Nuestra mayor dificultad, en este sentido, puede radicar en las personas más cercanas a nosotros, en esta época donde el miedo a la convención y a los falsos estándares del deber están tan terriblemente desarrollados. Pero debemos de incrementar nuestro valor, que en tantos de nosotros es suficiente como para hacer frente a las cosas aparentemente grandes de la vida, pero que aún falla en las pruebas más íntimas. Con la impersonalidad deberíamos de ser capaces de determinar lo correcto y lo incorrecto y de actuar sin miedo en la presencia de un pariente o amigo. ¡Qué gran número de nosotros somos héroes en el mundo exterior, pero cobardes en casa! Aunque el medio utilizado para evitar que cumplamos nuestro Destino pueda ser sutil, la pretensión de amor y afecto o un falso sentido del deber, métodos para esclavizarnos y mantenernos prisioneros a los deseos y anhelos de los demás, aun así, deben de hacerse a un lado despiadadamente. La voz de nuestra propia Alma y sólo esa voz, es la que debe de tomarse en cuenta en lo que respecta a nuestro deber, si no queremos ser obstaculizados por los que nos rodean. La individualidad debe de desarrollarse al máximo y

debemos de aprender a caminar por la vida confiando en nadie más que en nuestra propia Alma para recibir orientación y ayuda, para tomar nuestra libertad con ambas manos y sumergirnos en el mundo para obtener cada partícula de conocimiento y experiencia que nos sea posible.

Al mismo tiempo, debemos de estar en guardia para también permitirles a todos su libertad, sin esperar nada de los demás, sino por el contrario, estar siempre dispuestos a echarles una mano para levantarlos en los momentos de necesidad y dificultad. Así, cada personalidad que encontremos en la vida, ya sea madre, esposo, hijo, extraño o amigo, se convierte en un compañero de viaje y cualquiera de ellos puede ser más grande o menor que nosotros en lo que respecta al desarrollo espiritual; pero todos somos miembros de una hermandad común y parte de una gran comunidad que está haciendo el mismo viaje y con el mismo fin glorioso a la vista.

Debemos de ser firmes en la determinación de ganar, decididos en la voluntad de alcanzar la cumbre de la montaña; por cierto, no nos arrepintamos ni por un momento de los resbalones. Nunca se ha realizado un gran ascenso sin fallos y caídas, y deben de considerarse como experiencias que nos ayudarán a tropezar menos en el futuro. Jamás debe de deprimirnos ningún pensamiento de los errores pasados; ya pasaron y terminaron y el conocimiento así obtenido ayudará a evitar que se repitan. Constantemente debemos de presionar al frente y hacia adelante, sin arrepentirnos y nunca mirando hacia atrás, puesto que el pasado de hace una hora ya está detrás de nosotros y el glorioso futuro con su luz resplandeciente siempre estará ante nosotros. Todo miedo tiene que ser expulsado; nunca debiera de existir en la mente humana, y sólo es posible cuando perdemos de vista nuestra Divinidad. Es

extraño para nosotros porque, como Hijos del Creador, Chispas de la Vida Divina, somos invencibles, indestructibles e inconquistables. La enfermedad es aparentemente cruel porque es el castigo al pensamiento y a la acción equivocada, lo que consecuentemente derivará en crueldad hacia los demás. De ahí la necesidad de desarrollar al máximo el lado del amor y la hermandad de nuestra naturaleza, ya que esto hará que la crueldad en el futuro sea imposible.

El desarrollo del Amor nos lleva a la comprensión de la Unidad, de la verdad de que cada uno de nosotros y todos somos de la Única Gran Creación.

La causa de todos nuestros problemas es el yo y la separación y esto desaparece tan pronto como el Amor y el conocimiento de la gran Unidad se vuelven parte de nuestra naturaleza. El universo es Dios hecho objetivo; en su nacimiento renace Dios; al final es Dios más altamente evolucionado. Así con el hombre; su cuerpo en sí mismo se exterioriza, una manifestación objetiva de su naturaleza interna; él es la expresión de sí mismo, la materialización de las cualidades de su conciencia.

En nuestra civilización occidental tenemos el glorioso ejemplo, el gran estándar de perfección y las enseñanzas de Cristo para guiarnos. Él actúa para nosotros como mediador entre nuestra personalidad y nuestra alma. Su misión en la tierra era la de enseñarnos en cómo obtener armonía y comunión con nuestro Ser Superior, con Nuestro Padre que está en el Cielo, y de este modo obtener la perfección de acuerdo con la Voluntad del Gran Creador de todos.

Así también le enseñó al Señor Buda y a otros grandes Maestros que han venido de vez en cuando a la tierra, a señalar a los hombres el camino para alcanzar la perfección. No hay un camino intermedio para la humanidad. La Verdad debe de ser

reconocida, y el hombre debe de unirse al esquema infinito del Amor de su Creador.

Y así, mis hermanos y hermanas, salgan al glorioso sol del conocimiento de su Divinidad y pónganse ferviente- y firmemente a trabajar para unirse al Gran Proyecto de ser felices y transmitir felicidad, uniéndose a ese gran grupo de la Hermandad Blanca<sup>3</sup> cuya existencia es la de obedecer el deseo de su Dios, y cuya gran alegría está al servicio de sus hermanos menores.

- 
- [1] Véase el *Prólogo* , página 4  
 [2] Véase el *Prólogo* , página 4  
 [3] Véase el *Prólogo* , página 4

Para mayor información sobre el Dr. Bach y su trabajo...  
 Para obtener guías de autoayuda sobre los remedios del Dr. Bach...  
 Para ver los libros recomendados...  
 Para obtener ayuda para elegir remedios...  
 Para acceder a profesionales completamente capacitados ...  
 Para formación...  
 Para descargas gratuitas...  
 Para llegar a un foro interactivo...  
 Para opinar y comentar...  
 Para boletines de noticias...  
 Para enlaces de información en muchos idiomas...

[www.bachcentre.com](http://www.bachcentre.com)

---

<sup>3</sup> Véase el *Prólogo*, página 4

