

BIBLIOTECA "MENTE"

JAMES ALLEN

COMO EL HOMBRE PIENSA,
ASÍ ES ÉL

(Traducido por el Instituto de Ciencia Mental "Armonía").



Santiago de Chile
IMPRENTA UNIVERSITARIA
ESTADO 63
1920

PREFACIO

Este pequeño volumen—resultado de la meditación y de la experiencia—no pretende ser un texto que agote el ya muy tratado tema del poder del pensamiento. Es sugestivo más que explicativo, siendo su objeto el de estimular a los hombres al descubrimiento y percepción de la verdad de que:

«Ellos son los modeladores de sí mismos», en virtud de los pensamientos que eligen y que estimulan; que la mente es el maestro—tejedor, tanto de la vestidura interna—el carácter—como de la vestidura externa—las circunstancias—y que así como han tejido hasta aquí en la ignorancia y el sufrimiento, puedan ahora hacerlo a la luz del conocimiento y de la felicidad.

JAMES ALLEN.

COMO EL HOMBRE PIENSA, ASI ES EL

I

El pensamiento y el carácter

El aforismo que dice: «Como el hombre piensa en su corazón, así es él» no sólo abarca todo lo referente al ser humano, sino que es tan comprensivo y amplio que se extiende a todas las condiciones y circunstancias de su vida. El hombre es literalmente *lo que piensa*, siendo su carácter la suma total de todos sus pensamientos.

Así como la planta nace de la semilla y no podría existir sin ésta, así todos los actos del hombre nacen de las semillas ocultas de su pensamiento y no podrían aparecer sin ellas. Esto es igualmente aplicable a aquellos actos llamados «espontáneos» o «no premeditados» como a aquellos que se ejecutan deliberadamente.

La acción es la flor del pensamiento, y la alegría o el sufrimiento son sus frutos; de este modo el hombre cosecha los productos dulces o amargos de su propia labranza.

«El pensamiento nos ha formado; lo que somos, por él fué forjado y construído. Si la mente del hombre contiene malos pensamientos, el dolor lo sigue como la rueda tras el buey que la arrastra; si persevera en pureza de pensamiento, la alegría lo acompaña como su propia sombra, inevitablemente» (1).

El hombre no es una creación artificial, sino que se desarrolla por ley. La causa y el efecto son tan absolutos e indivisibles en el reino oculto del pensamiento como lo son en el

(1) Traducción libre del original en verso.

mundo visible y material. Un carácter noble y perfecto no es obra del favor o de la casualidad; es el resultado natural del continuo esfuerzo en el buen pensar, el efecto de una asociación largamente cultivada con el pensamiento de la perfección. Mediante el mismo proceso, un carácter vil y bestial es el resultado del continuo hospedaje de pensamientos bajos.

El hombre se forma o deforma a sí mismo; en la fragua del pensamiento forja las armas para su propia destrucción, como ahí también elabora las herramientas con que construye para sí mansiones celestiales de felicidad, fortaleza y paz. Mediante la buena elección y verdadera aplicación del pensamiento, el hombre asciende a la perfección divina; mediante el abuso y mala aplicación de él, desciende a un nivel más bajo que el de la bestia. Entre estos dos extremos están todas las graduaciones del carácter y el hombre es el artífice y señor de ellas.

De todas las hermosas verdades restituidas y traídas nuevamente a luz en esta era, ninguna más alentadora o más fecunda en esperanza y valor que ésta: que el hombre es el amo de su pensamiento, el formador de su carácter, el hacedor y moldeador de sus condiciones, de su medio ambiente y de su destino.

Como poseedor de los atributos de Poder, Inteligencia y Amor, y como señor de sus propios pensamientos, el hombre tiene en sus manos la llave de toda situación y encierra en sí mismo el factor que transforma y regenera, mediante el cual puede llegar a ser lo que desea ser.

El hombre es siempre el amo, aun en su estado de mayor debilidad y abandono; pero, en su flaqueza y degradación, es amo culpable que gobierna mal su casa. Cuando empieza a reflexionar sobre su condición y a buscar diligentemente la ley sobre la cual está establecido su ser, entonces se convierte en amo juicioso que dirige sus energías con inteligencia y que forma sus pensamientos teniendo en vista resultados fructíferos. Tal es el *amo consciente*. El hombre sólo puede llegar a serlo, descubriendo *en sí mismo* las leyes del pensamiento,

cuyo descubrimiento depende totalmente de la aplicación, el análisis y la experiencia.

Sólo mediante largas exploraciones y excavaciones se obtiene el oro y los diamantes; del mismo modo puede el hombre encontrar todas las verdades relacionadas con su ser, cavando profundamente la mina de su alma; y si observa, controla y altera sus pensamientos, trazando sus efectos sobre sí mismo, sobre los demás y sobre su vida y circunstancias, enlazando causas y efectos con minucioso ejercicio y paciente investigación, utilizando cada experiencia, aún lo más trivial, como medio de obtener ese conocimiento de sí mismo que es *Comprensión, Sabiduría y Poder*, llegará a probar infaliblemente que es el formador de su carácter, el moldeador de su vida, el constructor de su destino.

En este sentido, más que en ningún otro, es absolutamente cierta la ley, que dice: «El que busque encontrará, y a aquel que golpearle le será abierto», pues sólo con la paciencia, el ejercicio y la asidua insistencia, puede el hombre penetrar al Templo del Conocimiento.

II

Efecto del pensamiento sobre las circunstancias

La mente humana es comparable a un jardín, el que puede cultivarse inteligentemente o bien dejarse abandonado; pero, ya sea en una forma o en la otra, inevitablemente tiene que *producir*. Si no se le *siembra* con semillas escogidas, abundantes e inútiles malezas *brotan* en él y siguen reproduciendo su especie.

Tal como un jardinero cultiva su terreno, manteniéndolo libre de malas yerbas, desarrollando en cambio los frutos y flores que necesita, así puede el hombre cuidar el jardín de su mente, desmalezándolo de todos los pensamientos errados, inútiles e impuros, llevando hacia la perfección el cultivo de las flores y frutos de los pensamientos rectos, útiles y elevados. Siguiendo este procedimiento, tarde o temprano el hombre descubre que él es el maestro jardinero de su alma, el director de su vida. También descubre dentro de sí las leyes del pensamiento y comprende, con exactitud siempre creciente, cómo operan las fuerzas y los elementos mentales en la formación de su carácter, circunstancias y destino.

El pensamiento y el carácter son *uno*, y como este sólo puede manifestarse y descubrirse gracias a las circunstancias y al medio ambiente, siempre se observará que las condiciones de vida de una persona están en relación armónica con su estado interno o mental. Esto no significa que las circunstancias en que se encuentre en un momento dado sean la indicación de *todo* su carácter, pero sí que esas circunstancias están

tan íntimamente relacionadas con algún elemento vital de su propio pensamiento que por el momento dichas circunstancias son indispensables para su desarrollo.

Toda persona se encuentra en la situación en que está en virtud de la ley que gobierna su ser; los pensamientos que ha amalgamado en su carácter la han conducido a esa situación. En la disposición de su vida no hay ningún elemento de casualidad, sino que todo es el resultado de una ley que jamás yerra. Esto es tan cierto en aquellos que se sienten fuera de armonía con lo que los rodea, como también en aquellos que se sienten satisfechos con las condiciones en las cuales se encuentran.

El hombre, como ser sujeto al progreso y a la evolución, se encuentra en su situación actual, sea cual sea, para que aprenda que él es susceptible de crecimiento—es decir—de desarrollo; y a medida que aprende la lección espiritual que cualquier circunstancia encierra para él, ésta desaparece y da lugar a otras.

Las circunstancias maltratan al hombre mientras éste se cree víctima de condiciones externas; pero cuando llega a comprender que él es un poder creador y que puede gobernar el terreno y las semillas ocultas de su ser, de donde brotan las circunstancias, entonces llega a ser el verdadero dueño de sí mismo.

Que las circunstancias brotan del pensamiento lo sabe todo aquel que por cierto tiempo haya practicado el dominio de sí mismo y la purificación de su ser, pues habrá notado que la alteración de las circunstancias de su vida ha sido en proporción exacta con la alteración de su condición mental. Tan cierto es esto, que cuando un hombre se dedica seriamente a remediar los defectos de su carácter y hace rápidos y marcados progresos en este sentido, pasa rápidamente a través de una serie de vicisitudes.

El alma atrae aquello que secretamente alberga, aquello que ama como también aquello que teme; alcanza la cumbre de sus aspiraciones más anheladas o cae al nivel de sus deseos más impuros, siendo las circunstancias que se le presentan los

medios por los cuales ella recibe lo que le pertenece, es decir, lo que corresponde a su íntimo sentir.

Toda semilla de pensamiento sembrada voluntariamente o que hemos permitido caer y arraigar en la mente, produce aquello que le es propio, floreciendo tarde o temprano en la acción, aportando sus propios frutos de oportunidades y circunstancias. Los buenos pensamientos aportan buenos frutos, los malos pensamientos malos frutos.

El mundo externo de las circunstancias toma forma de acuerdo con el mundo interno del pensamiento, y tanto las condiciones agradables como las desagradables, son factores que concurren al bien absoluto del individuo. Como cosechador de sus propias siembras, el hombre aprende tanto con el sufrimiento como con la felicidad.

Yendo tras la satisfacción de los más recónditos deseos, aspiraciones y ambiciones que lo dominen—persiguiendo los fuegos fatuos de concepciones impuras o siguiendo firmemente el camino real del esfuerzo vigoroso y elevado—el hombre llega al fin a la fruición y cumplimiento de ellos en las condiciones externas de su vida. Las leyes de crecimiento y concordancia se cumplen siempre y obtienen lo que les es inherente.

No se llega a la cárcel o al presidio por la tiranía de la suerte o de las circunstancias, sino por el sendero de los pensamientos abyectos y de los deseos bajos. Ni tampoco un hombre de mente pura cae súbitamente en el crimen bajo la presión de una mera fuerza externa; el pensamiento criminal, desde tiempo atrás, fué secretamente alentado en su corazón, y la hora de la oportunidad reveló su acumulado poder. Las circunstancias no hacen al hombre, lo revelan a sí mismo. No puede existir el descenso al vicio, con sus correspondientes sufrimientos, sin que existan inclinaciones viciosas; ni el ascenso hacia la virtud y su felicidad pura sin el cultivo continuo de aspiraciones virtuosas. El hombre, por consiguiente, como señor y dueño del pensamiento, es el que se forma a sí mismo, como también es el modelador y el autor de lo que lo rodea. Aún al nacer, el alma recibe lo que le pertenece y, a través de

cada paso de su peregrinación terrena, atrae las diversas condiciones que la revelan, que son los reflejos de su propia pureza o impureza, de su fuerza o debilidad.

No atraemos lo que *deseamos*, sino lo que *somos*. Nuestros caprichos, fantasías y ambiciones son coartados a cada paso; pero los pensamientos y deseos más recónditos se nutren con su alimento propio, sea este puro o impuro, y subsisten mientras los otros perecen. La «divinidad que forma nuestros destinos» está dentro de nosotros, es nuestro propio ser. El hombre es quien se amarra a sí mismo; el pensamiento y la acción son los carceleros del Destino—aprisionan si son bajos; también son los ángeles de la Libertad—liberan si son nobles. No aquello que desea, ni aquello por lo cual ruega, obtiene el hombre, sino aquello que con justicia gana para sí y merece. Sus deseos y ruegos son satisfechos y cumplidos *sólo cuando ellos armonizan con sus pensamientos y acciones*.

A la luz de esta verdad ¿qué significa entonces el dicho: «luchar contra las circunstancias?» Significa que el hombre se subleva continuamente contra un *efecto* externo mientras sigue alimentando y preservando la *causa* de él en su corazón. Esta causa puede tomar la forma de un vicio o de un defecto consciente, o bien de una debilidad inconsciente; pero, sea cual fuere, obstinadamente entaba los esfuerzos de su poseedor, clamando, de este modo, porque se remedie el mal.

Todos ansían mejorar de circunstancias, pero nadie está dispuesto a mejorarse a sí mismo; por consiguiente, siguen ligados a sus males. Aquel que no retrocede ante el sacrificio nunca dejará de realizar el anhelo de su corazón. Esto es tan cierto de las cosas materiales como de las espirituales. Aún aquel cuyo único fin es adquirir riqueza debe estar preparado para hacer grandes sacrificios personales antes de poder lograr su objeto; ¿con cuánta mayor razón aquel que desea llegar a realizar una vida poderosa y serena?

He aquí a un hombre miserablemente pobre. Anhela mejorar de situación, sin embargo esquivo el trabajo y considera justificado el tratar de engañar a quien lo emplea, alegando que su

suelo es insuficiente. Un hombre como éste no comprende ni los más sencillos rudimentos de aquellos principios que son la base de la verdadera prosperidad, y no sólo está totalmente incapacitado para salir de su miseria, sino que, debido a los pensamientos indolentes, falaces e innobles que mantiene y con los cuales actúa, se atrae miserias aún más hondas que las que lo aquejan al presente.

He aquí a un rico, víctima de una enfermedad dolorosa y persistente, resultado de su gula. Está dispuesto a dar grandes sumas de dinero para librarse de su mal, pero no está dispuesto a sacrificar su glotonería; quiere satisfacer su gusto por los manjares suculentos y anti-naturales, y al mismo tiempo tener salud. Un hombre como éste está completamente incapacitado para gozar de ella porque aún no ha aprendido los primeros principios de una vida sana.

Aquí tenéis a un contratista que adopta medidas torcidas para evitar el pago del salario reglamentario y, con la esperanza de hacer mayores ganancias, reduce el jornal de sus trabajadores. Este hombre está incapacitado para la prosperidad y cuando se encuentra en quiebra, tanto de reputación como de fortuna, culpa a las circunstancias, no sabiendo que sólo él es el autor de su infortunio.

He introducido estos tres casos simplemente para ilustrar la verdad de que el hombre es el causante—aunque casi siempre inconsciente— de las circunstancias de su vida, y que, a pesar de que aspira a un fin bueno, continuamente frustra su realización por medio de pensamientos y deseos que no pueden armonizar con dicho fin. Casos como los citados podrían multiplicarse indefinidamente; pero no es necesario hacerlo, pues el lector puede, si a ello se resuelve, seguir la acción de las leyes del pensamiento en su propia mente y en su propia vida y, mientras no lo haga, meros hechos externos no podrán servirle como base de razonamiento.

Sin embargo, las circunstancias son tan complicadas, el pensamiento tiene raíces tan profundas, y las condiciones de felicidad varían tanto según los individuos, que el *completo*

estado de alma de una persona—aunque conocido por ella misma—no puede ser juzgado por otra bajo el solo aspecto externo de su vida. Un hombre puede ser honrado en cierto sentido y, no obstante, sufrir privaciones; puede ser desleal en ciertas cosas, y sin embargo adquirir riquezas; pero la conclusión a que generalmente se llega de que el uno fracasa *precisamente por su honradez*, y que el otro prospera *precisamente en virtud de su fraudulencia*, es el resultado de un juicio superficial que presume que el fraudulento es un hombre completamente corrompido, y que el honrado es enteramente virtuoso. A la luz de un conocimiento más profundo y de una experiencia más vasta, este juicio resulta erróneo. Puede que el fraudulento tenga admirables virtudes que el otro no posee, y el honrado vicios censurables ausentes en el primero. El hombre honrado cosecha los buenos resultados de sus pensamientos y actos honrados, y también atrae sobre sí los sufrimientos que sus vicios producen; el hombre fraudulento cosecha igualmente su propio sufrimiento y felicidad, de acuerdo con sus propios defectos y virtudes.

Es agradable a la vanidad humana creer que se sufre por virtuoso; pero mientras el hombre no haya extirpado de su mente todo pensamiento enfermizo, amargo e impuro, no podrá estar en situación de saber y de declarar si sus sufrimientos son el resultado de sus buenas o de sus malas cualidades; y ya en camino hacia la suprema perfección, mucho antes de haberla alcanzado, habrá visto manifestarse en su mente y en su vida el trabajo de la Gran Ley que es absolutamente justa y que, por consiguiente, no puede retribuir bien por mal, mal por bien. Poseído de este conocimiento, sabrá entonces, volviendo la vista hacia su pasada ignorancia y ceguera, que su vida es y siempre ha sido ordenada con justicia, y que todas sus experiencias pasadas, buenas o malas, fueron el resultado equitativo de la acción de su ser poco evolucionado aún, pero en constante progreso hacia la perfección.

Los buenos pensamientos y las buenas acciones nunca pueden producir malos resultados, como los malos pensamien-

tos y las malas acciones nunca pueden producir buenos resultados. Esto equivale a decir que el maíz sólo puede producir maíz, y la ortiga sólo ortigas. Los hombres comprenden esta ley en el mundo material y trabajan de acuerdo con ella; pero pocos la comprenden en el mundo mental y moral— aunque su operación en estos es tan sencilla y exacta como en el primero—y, por consiguiente, no cooperan con ella.

El sufrimiento es siempre efecto de algún pensamiento errado; es indicio de que el individuo está fuera de armonía con sí mismo, con la ley de su ser. Purificar, quemar todo lo que es inútil e impuro, es el único y supremo fin del sufrimiento; éste cesa, pues, para aquel que ha alcanzado la pureza. No tendría objeto quemar el oro después que ha sido separado de la escoria; así un ser perfectamente puro no tendría por qué sufrir.

Las circunstancias dolorosas que el hombre encuentra en su vida son el resultado de su propia desarmonía mental, como las que le proporcionan dicha son el resultado de su propia armonía mental. La felicidad, y no las posesiones materiales, es la que da la medida del buen pensamiento; la miseria, y no la falta de bienes materiales, es la que da la medida del pensamiento errado. Un hombre puede ser desgraciado a pesar de ser rico, y puede ser feliz no obstante su pobreza. La felicidad y la riqueza sólo se unen cuando ésta es empleada con sabiduría y rectitud, y el pobre sólo se sume en la miseria cuando considera su suerte como una carga injustamente impuesta.

La indigencia y la incontinencia son los dos extremos de la miseria; ambas son igualmente anti-naturales, resultado del desorden mental. El hombre no está en buenas condiciones mientras no es sano, feliz y próspero, y la salud, la felicidad y la prosperidad son el resultado de la concordancia armónica entre lo interno y lo externo, entre el hombre y lo que lo rodea.

El ser humano sólo empieza a ser *hombre* cuando cesa de lamentarse y de blasfemar, comenzando a buscar la justicia oculta que gobierna su vida. Al adaptar su mente a ese factor que la regula, cesa también de culpar a otros como causantes

de su desgraciada condición y empieza a formarse con pensamientos vigorosos y nobles; deja de rebelarse contra las circunstancias y comienza a aprovecharlas como una ayuda para su más rápido progreso, utilizándolas al mismo tiempo como medios de descubrir los poderes y posibilidades ocultas dentro de sí.

Orden, y no confusión, es el principio dominante en el Universo; justicia y no injusticia, es el alma y substancia de la vida; rectitud, y no corrupción, es la fuerza motriz y modeladora en el gobierno espiritual del mundo. Siendo esto así, el hombre sólo tiene que armonizar con estos principios para encontrar que el Universo es bueno; y durante el proceso de esta armonización encontrará que a medida que altere su pensamiento respecto a los seres y a las cosas, éstas también se alterarán respecto a él.

La prueba de esta verdad está en cada persona, por consiguiente admite fácil investigación mediante una sistemática introspección y análisis de sí misma. Cambie un hombre radicalmente su pensamiento y se asombrará ante la rápida transformación que esto efectuará en las condiciones materiales de su vida. Todos se imaginan que el pensamiento puede mantenerse oculto, pero no es así: rápidamente éste se cristaliza en hábitos, y el hábito, a su vez, se solidifica en circunstancias. Los pensamientos bestiales se cristalizan en hábitos de ebriedad y sensualismo, los que se solidifican en circunstancias que traen consigo privaciones y enfermedades; los pensamientos impuros de toda especie se cristalizan en hábitos vergonzosos y enervantes, los que se solidifican en circunstancias perturbadoras y adversas; los pensamientos de temor, duda e indecisión se cristalizan en hábitos de debilidad, cobardía e irresolución, los que se solidifican en circunstancias que producen fracasos, indigencia y esclavitud; los pensamientos de pereza se cristalizan en hábitos de desaseo e impureza, los que se solidifican en circunstancias que sumen en la inmundicia y la mendicidad; los de reprobación y odio se cristalizan en hábitos de delación y violencia, los que se solidifican en circunstancias de injuria

y persecución; los pensamientos egoístas de toda especie se cristalizan en hábitos interesados, los que se solidifican en circunstancias más o menos angustiosas. Por otra parte, todos los pensamientos hermosos se cristalizan en hábitos de gracia y bondad, los que se solidifican en circunstancias alegres y risueñas; los pensamientos puros se cristalizan en hábitos de temperancia y dominio de sí mismo, los que se solidifican en reposo y paz; los de valor, confianza y decisión, en hábitos viriles, que se solidifican en éxito, abundancia y libertad; los enérgicos, en hábitos puros e industriosos que se solidifican en circunstancias agradables; los pensamientos apacibles e indulgentes, en hábitos de bondad que se solidifican en circunstancias protectoras y preservativas; los pensamientos amantes y desinteresados, en hábitos de dedicación a los demás, que se solidifican en circunstancias de segura y permanente prosperidad y verdadera riqueza.

Una corriente cualquiera de pensamientos en la cual se persista, sea esta buena o mala, no puede dejar de producir sus resultados en el carácter y en las circunstancias. El hombre no puede elegir estas *directamente*, pero sí puede elegir sus pensamientos y de este modo, indirecta pero seguramente, moldear sus circunstancias.

La Naturaleza ayuda a todos a satisfacer los pensamientos que ellos más alientan, y les presenta las oportunidades que con mayor rapidez traigan a la superficie tanto los pensamientos buenos como los malos. Cese un hombre en sus pensamientos pecaminosos y el mundo entero se suavizará hacia él y estará pronto para ayudarlo; deje a un lado sus pensamientos débiles y enfermizos, y las oportunidades nacerán de todos lados ayudando a sus enérgicas resoluciones; aliente los buenos pensamientos, y ningún hado cruel lo atará a la miseria o a la vergüenza. El mundo es vuestro kaleidoscopio y las variables combinaciones de colores que en cada sucesivo instante os presenta, son las imágenes primorosamente arregladas de vuestros pensamientos en perpetuo movimiento.

«Seréis aquello que tengáis la voluntad de ser. Dejad

que el fracaso encuentre su falsa satisfacción en ese pobre mundo: el medio ambiente. El espíritu lo desdeña, es libre; domina al tiempo y conquista el espacio; amedrenta esa jactanciosa engañadora: la Suerte, y manda a la tirana Circunstancia bajar de su trono y ocupar el sitio de una servidora. Aunque intervengan murallas de granito, la Voluntad humana, esa fuerza invisible, progénite de un alma inmortal, puede abrirse camino hacia cualquier meta. No os impacientéis en la espera; aguardad como quien comprende. Cuando el espíritu se levanta y ordena, los dioses están listos para obedecer! (1).

(1) Traducción libre del original en verso.

III

Efecto del Pensamiento sobre la salud y sobre el cuerpo

El cuerpo es el servidor de la mente; obedece a la acción de ésta, ya sea que dicha acción sea deliberada o automática. Bajo las órdenes de pensamientos ilícitos, el cuerpo se sume rápidamente en la enfermedad y la decadencia, como bajo el imperio de pensamientos alegres y hermosos se reviste de juventud y belleza.

La enfermedad y la salud, lo mismo que las circunstancias, tienen sus raíces en el pensamiento; si éste es enfermizo, se expresará a través de un cuerpo enfermo. Es sabido que los pensamientos de temor han llegado a matar a un hombre con la misma rapidez que una bala, y continuamente estos mismos pensamientos están matando a miles de personas con la misma certeza, aunque más lentamente. Quienes viven en el temor a la enfermedad son quienes se enferman. La inquietud desmoraliza rápidamente todo el organismo, dejándolo a merced de la enfermedad, y es así que los pensamientos impuros, aunque no satisfechos físicamente, pronto quebrantan el sistema nervioso.

Los pensamientos enérgicos, puros y alegres, dan gracia y vigor al cuerpo. Este es un instrumento delicado y plástico, que responde con prontitud a las ideas con las cuales se le impresiona, de modo que los hábitos mentales producen sus propios efectos, buenos o malos, sobre él.

La humanidad seguirá teniendo sangre impura y envenenada mientras siga propagando pensamientos impuros. De un corazón limpio nace una vida y un cuerpo limpios; de una men-

te viciada procede una vida viciosa y un cuerpo corrompido. El pensamiento es la fuente de la acción, de la vida y de la manifestación; purificad la fuente y todo será puro.

El cambio de alimentación no ayudará al hombre que no cambie sus pensamientos (1); cuando éste piense con pureza, ya no deseará alimentos impuros.

Los pensamientos limpios hacen limpios los hábitos: los santos que no bañan su cuerpo no son santos. El que ha fortalecido y purificado su mente no necesita considerar el germen malévolos.

Si deseáis perfeccionar vuestro cuerpo, vigilad vuestra mente; si deseáis la renovación de aquel, hermoseed vuestras ideas. Los pensamientos de malicia, envidia, contrariedad y desaliento, roban al cuerpo su gracia y salud. Una cara agría no es el resultado de la casualidad, sino de los pensamientos de igual especie. Las arrugas que desfiguran se graban por los vicios, la pasión, el orgullo. Conozco a una mujer de noventa y seis años cuyo rostro es radiante e inocente como el de una joven. Conozco también a un hombre, aun distante de los cincuenta, cuyo rostro se ha contraído en líneas inarmónicas. Lo primero es el resultado de una disposición de ánimo suave y alegre; lo segundo es la consecuencia de la pasión y el descontento.

Así como no podéis tener una morada sana y agradable, si no dáis amplia entrada al aire y al sol en vuestras habitaciones, así un cuerpo vigoroso y un semblante alegre, radiante o sereno, sólo puede resultar de la libre admisión en vuestra mente de pensamientos de alegría, buena voluntad y serenidad.

(1) Consideramos un error el concepto emitido por James Allen al decir que el cambio de alimentación no ayudará al hombre que no cambie sus pensamientos. Y damos las razones: la influencia del cuerpo sobre la mente es tan palmaria e intensa como la de la mente sobre el cuerpo. Está demostrado en forma material que la desintoxicación del organismo, cuanto más adelante se lleve, tiene como síntoma trascendente la evolución de las manifestaciones psíquicas hacia la perfección y la pureza. Al revés, la literatura perniciosa, frutos de los envenenamientos crónicos o toxicomanías, muestra claramente la influencia nefasta del instrumento desafinado para responder a las producciones de cerebros elegidos en forma congruente. Precisa, pues, cambiar la alimentación tóxica y abandonar hábitos contranatura para lograr la pureza de pensamiento, y viceversa.

En el rostro de los ancianos hay arrugas formadas por la simpatía, otras por el pensamiento enérgico y puro, y otras grabadas por las pasiones. ¿Quién no puede distinguir las? Para aquellos que han vivido con rectitud, la vejez es serena, tranquila y declina con la serenidad del sol poniente. He visto, hace poco, a un filósofo en su lecho de muerte. Era anciano sólo en años. Murió tan dulce y serenamente como había vivido.

No hay mejor médico que el pensamiento alegre para disipar los males del cuerpo; ningún consuelo comparable a la buena voluntad para dispersar las sombras de la tristeza y el dolor. Vivir continuamente en pensamientos de mala voluntad, suspicacia o envidia, es confinarse por sí mismo en una celda de prisión; pero pensar bien de todos, ser alegre con todos, aprender pacientemente a encontrar lo bueno en todos, tales son los pensamientos generosos que forman la portada del cielo.

Quien vive en pensamientos de paz para con todos, ha de sentirla en sí en toda su plenitud.

IV

El pensamiento y el propósito

Mientras el pensamiento no se una al propósito, no habrá obra inteligente y efectiva. En la mayoría de las gentes la barca del pensamiento va a la ventura sobre el océano de la vida. La falta de objetivo es un defecto, y tal desorientación no debe existir si se quiere evitar catástrofes y destrucciones.

Aquellos que no tienen un propósito primordial en su vida, caen fácil presa de las preocupaciones mezquinas, temores y aflicciones, todo lo cual revela debilidad y conduce, con la misma certeza que las faltas premeditadas, (aunque por diverso camino) al fracaso, al sufrimiento, a la desgracia, pues la debilidad no puede persistir en un universo generador de energías.

El hombre debe concebir en su corazón un propósito lícito y dedicarse a su consecución; debe hacer de él el eje de sus pensamientos. Puede que dicho propósito sea un ideal espiritual o bien un fin material, según el estado evolutivo del hombre al concebirlo; pero, sea cual fuere, debe él centralizar toda su fuerza mental en el objetivo que se ha propuesto y hacer de éste su deber supremo, dedicándose a alcanzarlo y sin permitir que sus pensamientos se distraigan en fantasías efímeras, en inquietudes o imaginaciones. Este es el camino real que lleva al dominio de sí mismo y a la verdadera concentración del pensamiento. Aunque fracase una y otra vez en alcanzar la meta (como tiene que suceder hasta que haya vencido la debilidad) la *fuerza de carácter* adquirida será la medida de su *verdadero* éxito y formará un nuevo punto de partida hacia un futuro poder y triunfo.

Los que no están preparados para la concepción de un gran propósito, deben fijar sus pensamientos en el cumplimiento perfecto de su deber, por insignificante que su tarea les parezca. Sólo de este modo pueden congregarse y focalizarse los pensamientos, llegando a desarrollar resolución y energía, conseguido lo cual nada hay que no pueda llevarse a cabo.

El alma más débil, conocedora de su propia flaqueza y convencida de esta verdad,—*que la fortaleza de carácter sólo puede desarrollarse mediante el esfuerzo y la práctica*,—así convencida, empezará de una vez a esforzarse, y sumando empeño con empeño, paciencia con paciencia, esfuerzo con esfuerzo, no cesará nunca de desarrollarse y llegará por fin a ser divinamente fuerte.

Así como el que físicamente débil puede hacerse robusto, mediante una preparación paciente y cuidadosa, así el que tiene pensamientos débiles puede convertirlos en poderosos, mediante el ejercicio mental.

Dejar a un lado la indecisión y la debilidad y pensar con propósito, es ingresar a las filas de los fuertes, que sólo ven en el fracaso uno de los senderos hacia el logro de la meta, que ponen a su servicio todas las condiciones, y que piensan vigorosamente, intentan intrépidamente y realizan sus fines con maestría.

Una vez concebido el propósito, debe trazarse mentalmente un camino recto hacia su realización y seguirlo sin mirar ni a uno ni a otro lado. Las dudas y los temores deben excluirse rigurosamente; son elementos desintegrantes que quebrantan la línea recta del esfuerzo, torciéndola y haciéndola ineficaz, inútil. Los pensamientos de temor y de duda jamás construyen y jamás pueden hacerlo; siempre conducen al fracaso. El propósito, la energía, el poder de acción, como todos los pensamientos vigorosos, cesan cuando la duda y el temor se introducen en la mente.

La voluntad de hacer algo nace del conocimiento de que *podemos* hacerlo. La duda y el temor son los grandes enemigos del conocimiento, y el que los estimula, el que no los destruye, se contrarresta a sí mismo a cada paso.

El que ha vencido la duda y el temor ha vencido al fracaso. Cada uno de sus pensamientos está aliado al poder; todas las dificultades las aborda valientemente y las vence con sabiduría. Siembra sus propósitos con oportunidad y ellos florecen y producen frutos que no caen al suelo antes de su madurez.

El pensamiento, unido intrépidamente al propósito, se hace fuerza creadora: el que *sabe* esto está listo para llegar a ser algo superior a un simple atado de pensamientos vacilantes y sensaciones volubles; el que *hace* esto ha llegado a ser dueño consciente y talentoso de sus poderes mentales.

V

El factor pensamiento en la obra

Todo lo que un hombre hace y todo lo que deja de hacer es el resultado directo de sus propios pensamientos. En un universo perfectamente ordenado, donde la falta de equilibrio implicaría una destrucción completa, la responsabilidad individual tiene que ser absoluta. Cada uno es responsable de su propia debilidad o energía, de su propia pureza o impureza, condiciones que se generan por acción propia y no ajena, como se suele presumir, y que sólo pueden ser modificadas por el que las engendra. Toda condición es propia del que la posee; su felicidad o su desgracia vienen de sí mismo. Como piensa, así es él: como siga pensando así seguirá siendo.

El fuerte no puede ayudar al débil si éste no lo desea, y en todo caso el débil tiene que llegar a ser fuerte por sí mismo; por su propio esfuerzo tiene que desarrollar la energía que admira en otro. Nadie sino él puede modificar su condición.

Ha sido costumbre pensar y decir: «Si muchos hombres son esclavos es porque existe un opresor: odiémoslo». Hoy día, sin embargo, hay, entre un número creciente de personas, la tendencia a invertir este juicio y decir: «Existe un opresor porque muchos son los esclavos: despreciemos a los esclavos». La verdad es que esclavos y opresor son cooperadores en la ignorancia, y que, aparentando atormentarse los unos al otro, en realidad sólo se atormentan a sí mismos. El Conocimiento perfecto constata la acción de la Ley en la debilidad del oprimido y en el mal aplicado poder del opresor. El amor perfecto, viendo el sufrimiento que ambas condiciones implican, no condena ni al uno ni al otro. La Compasión perfecta abraza tanto al opresor como al oprimido.

El que ha vencido la debilidad y ha dejado a un lado todo pensamiento egoísta, no pertenece ni a los opresores ni a los oprimidos. Es libre.

El hombre sólo puede levantarse, vencer y hacer obra, elevando sus pensamientos, y sólo negándose a ello puede permanecer débil, abyecto y miserable. Antes de que pueda llevar algo a cabo, aunque sea lo más material, tiene que elevar su pensamiento por sobre la esclavitud de sus satisfacciones inferiores. Puede que no necesite renunciar a *toda* animalidad y egoísmo para llegar al éxito, pero, en parte al menos, tendrá que sacrificar estos goces de su baja naturaleza. Aquel cuyo primer pensamiento es la satisfacción bestial, es incapaz de pensar con claridad o de trazar un plan metódico; nada puede descubrir en sí, ni desarrollar sus recursos latentes, por esto fracasa en cualquiera empresa. Si no ha empezado por controlar varonilmente sus pensamientos, no está en situación de controlar negocios, ni de asumir serias responsabilidades; no está apto tampoco, para actuar independientemente, ni valerse solo. Mas, estas limitaciones de su capacidad, sólo dependen de los pensamientos que elija.

No puede haber progreso ni obra sin sacrificio, y el éxito siempre está en relación directa con la magnitud de aquél, o sea, con la cantidad sacrificada de pensamientos confusos de naturaleza animal, para fijarse, en cambio, la mente en el desarrollo del plan elegido, fortificando así la resolución y la confianza en sí mismo. Mientras más se eleve el pensamiento, mientras más varonil, recto y noble se haga el hombre, mayor será su éxito y más fructífera y duradera su obra.

El universo no favorece a los codiciosos, a los fraudulentos ni a los viciosos, aunque mirando solo la superficie de la vida, a veces, parece ser así. Ayuda a los honrados, a los magnánimos, a los virtuosos. Los grandes Maestros de todas las épocas así lo han declarado en distintas formas, y para probarlo y saberlo, sólo hay que empeñarse en hacerse más y más virtuoso, mediante la elevación del pensamiento.

Los progresos intelectuales son el resultado de la idea

consagrada a la investigación del conocimiento, de lo bello y de la verdad en la vida y en la naturaleza. Pueden estos progresos estar unidos a veces a la vanidad y a la ambición, pero no son ellos el resultado de estas características, sino de largo y arduo esfuerzo y de pensamientos puros y generosos.

Los progresos espirituales son la consumación de sagradas aspiraciones. El que vive constantemente en la concepción de pensamientos nobles y elevados, que solaza su mente en la pureza y la generosidad, llegará a ser, con la misma certeza con que el sol llega a su zenit o la luna a su plenitud, noble y sabio en carácter, elevándose a una posición de influencia y de bien.

La obra, de cualquier índole que sea, es siempre la coronación del esfuerzo, la diadema del pensamiento. Mediante la ayuda del control de sí mismo, de la resolución, de la pureza, de la rectitud y del pensamiento bien dirigido, el hombre asciende; bajo la influencia de la animalidad, de la indolencia, de la impureza, de la corrupción y de la confusión del pensamiento, el hombre desciende.

Puede un hombre alcanzar un gran éxito en el mundo y aún llegar a elevadas alturas en el plan espiritual, y de nuevo caer en la debilidad y la miseria por dejar que lo posean pensamientos vanidosos, egoístas y corrompidos.

Las victorias alcanzadas mediante el buen pensar, sólo pueden mantenerse por la vigilancia. Muchos se descuidan una vez asegurado el éxito, y rápidamente vuelven a caer en la falta.

Toda obra, ya sea en el mundo material, en el intelectual, o en el espiritual, es el resultado del pensamiento dirigido hacia un fin determinado, está gobernada por una misma ley y sujeta a un mismo método; la única diferencia consiste sólo en *la índole del fin que se persigue*. El que poco desea, poco tendrá que renunciar; el que a mucho aspira mucho tendrá que sacrificar. A grandes alturas, grandes sacrificios.

VI

Visiones e ideales

Los idealistas son los salvadores del mundo. Así como el mundo visible se sostiene en el invisible, así los hombres, a través de todas sus pruebas, sus faltas e inclinaciones sordidas, se nutren de las hermosas visiones de los soñadores solitarios. La humanidad no puede olvidar sus idealistas; no puede dejar que los sueños de éstos palidezcan y mueran; vive en ellos; sabe que esos sueños son las *realidades*, que algún día contemplará y conocerá.

Compositores, escultores, poetas, pintores, profetas, sabios: he aquí los constructores del más allá, los arquitectos del cielo. El mundo es hermoso porque ellos han vivido; sin ellos la humanidad, fatigada, perecería.

El que alimenta una hermosa vivión, un noble ideal, lo verá realizado algún día. Colón acariciaba la idea de otro mundo, y lo descubrió; Copérnico nutría la visión de una multiplicidad de mundos y de un universo más amplio, y lo reveló; Buddha alentaba el ensueño de un mundo espiritual de belleza impecable y perfecta paz, y entró en él.

Amad vuestras visiones; dad alas a vuestros ideales; cultivad con amor la música que se agita en vuestro espíritu, la belleza que toma forma en vuestra mente, el encanto con que se revisten vuestros pensamientos más puros, pues de ello nacerán las condiciones más deleitosas, el ambiente más feliz; de ello, si le sois fieles y leales, construiréis, por fin, vuestro mundo.

Desear es obtener; aspirar es efectuar. ¿Es posible que los deseos más viles del hombre reciban la más completa medida de satisfacción, mientras sus aspiraciones más puras mueren por falta de alimento? Esa no es la ley: en esa condición nunca se podrá obtener: «Pedid y recibiréis».

Soñad, y según sean vuestros sueños, así llegaréis a ser. Vuestra Visión es la promesa de lo que seréis un día; vuestro Ideal es la profesía de lo que por fin daréis a luz.

La obra más grande no fué al principio sino un sueño. El roble duerme en la bellota; el ave espera en el germen, y en la más alta visión del alma se anuncia el despertar de un ángel. Los ensueños son semillas de las realidades.

Las circunstancias en que os encontráis pueden seros desfavorables; pero no tardarán en cambiar si sólo percibís un ideal y lucháis por alcanzarlo. No podéis adelantar en el espíritu sin cambiar vuestro mundo exterior. He aquí a un muchacho apremiado por la necesidad y el trabajo; encerrado largas horas en un taller malsano, sin instrucción y falto de todo refinamiento. Pero sueña con cosas mejores; medita en la inteligencia, en la cultura, en la gracia y la belleza. Concibe y construye mentalmente una condición de vida ideal; la visión de una libertad más amplia y de un fin más grande toman posesión de él; el descontento lo empuja a la acción, y utiliza todo su tiempo libre y sus escasos recursos, al desarrollo de sus poderes y facultades latentes. Tan grande es el cambio mental producido, que muy pronto el taller ya no puede contenerlo. Ha llegado a estar tan en desarmonía con su mentalidad, que se desprende de su vida como un ropaje que se echa a un lado; y con el desarrollo de oportunidades que encuadran con las miras de sus nuevas capacidades, desaparece de su vida para siempre. Años después, vemos este muchacho ya hombre; lo encontramos dueño de ciertas fuerzas mentales que maneja con gran influencia y poder casi sin igual. En sus manos mantiene las cuerdas de gigantescas responsabilidades; habla, y las vidas cambian a su palabra; hombres y mujeres penden de ella y templan sus caracteres

a su influencia; y como el sol, llega a ser un centro fijo y luminoso alrededor del cual giran innumerables destinos.

Ha realizado la Visión de su juventud: ha llegado a unificarse con su Ideal.

Tú también, joven lector, realizarás la Visión (no el vago deseo) buena o mala de tu alma, pues siempre has de gravitar sobre aquello que secretamente más ames. En tus manos serán puestos los resultados exactos de tus propios pensamientos; has de recibir lo que hayas merecido, ni más ni menos. Sea cual sea tu situación actual, o caes, o permaneces, o te levantas con tus pensamientos, con tu Visión, con tu Ideal. Te harás tan pequeño como tu deseo dominante, o bien, como lo dice tan hermosamente Stanton Kirkham Davis: «Puede que seas tenedor de libros, y en un momento dado salgas por la puerta que tanto tiempo ha parecido una barrera a tus Ideales y te encuentres ante el público—la pluma todavía tras de la oreja, las manchas de tinta aún en tus dedos—y ante él se desborde el torrente de tu inspiración. Puede que seas ovejero; llegarás a la ciudad, palurdo y admirado; vagarás bajo la intrépida dirección del espíritu y has de llegar al estudio del maestro, que, después de un tiempo, te dirá: «Nada más puedo enseñarte». Y entonces serás tú el maestro, tú, que poco tiempo ha, soñabas grandes sueños mientras conducías tus ovejas».

Los inconscientes, ignorantes y decididos, viendo sólo las apariencias de las cosas y no las cosas en sí, hablan de suerte, de fortuna, de casualidad. Viendo a un hombre hacerse rico, dicen: «Qué afortunado es». Observando que otro llega a ser un intelectual, exclaman: «Qué favorecido». Y fijándose en la santidad y vasta influencia de un tercero, agregan: «Cómo lo ayuda la suerte a cada paso». No saben de las pruebas, los fracasos y las luchas que estos hombres han enfrentado voluntariamente para obtener su actual experiencia; no tienen idea de los sacrificios que han hecho, del indomable esfuerzo desplegado, de la fe ejercitada para llegar a vencer lo aparentemente insuperable y realizar la Visión de su alma. No saben de la

obscuridad y de las angustias; sólo ven la luz y la alegría, y lo llaman «suerte»; no ven la larga y penosa jornada, sino que sólo contemplan la meta agradable, y la llaman «buena fortuna»; no comprenden el procedimiento, sino que perciben el resultado, y lo llaman «casualidad».

En todo lo humano, hay *esfuerzos* y hay *resultados*, siendo la fuerza de lo primero la medida de lo segundo. La casualidad no existe. «Dones», poderes, posesiones materiales, intelectuales o espirituales, todos son frutos del esfuerzo; son pensamientos ya completos, fines cumplidos, visiones realizadas.

La Visión que glorificáis en vuestra mente, el Ideal que entronizáis en vuestro corazón—esto es lo que formará vuestra vida, esto lo que llegaréis a ser.

VII

Serenidad

La serenidad mental es una de las hermosas joyas de la sabiduría; es el resultado de un largo y paciente esfuerzo en el control de sí mismo. Su presencia indica madura experimentación y un conocimiento más que corriente de las leyes y operaciones del pensamiento.

El hombre adquiere serenidad a medida que comprende que es un producto del pensamiento evolutivo, ya que este conocimiento significa que todos los demás hombres son igualmente productos del pensamiento; y a medida que desarrolla esta comprensión y vé con siempre creciente claridad la relación interna de las cosas por la ley de causa y efecto, cesa en sus lamentos e inquietudes y queda equilibrado, firme, sereno.

Habiendo aprendido a gobernarse, el hombre sereno sabe cómo adaptarse a los demás, y ellos, en cambio, sintiendo su fuerza espiritual, sienten que pueden confiar y aprender en él. Mientras más sereno se hace un hombre, mayor es su éxito; su influencia, su poder para el bien. Hasta el simple mercader encontrará que su prosperidad comercial aumenta a medida que desarrolla mayor ecuanimidad y control en sí mismo, pues la gente siempre prefiere tratar con una persona cuyo carácter sea equilibrado.

Siempre se ama y venera al hombre fuerte, sereno. Es como un árbol frondoso en una tierra sedienta o como la roca protectora en una tempestad. ¿Quién no ama un corazón

tranquilo, un carácter complaciente, una vida equilibrada? Llueva o brille el sol, advengan cambios o vicisitudes, los que poseen estas bendiciones siguen siempre los mismos, afables, serenos, tranquilos. Esa exquisita regularidad de carácter que llamamos serenidad, es la última lección de cultura que aprovechar; es el florecer de la vida, la fructificación del alma. Es tan valiosa como la sabiduría y más deseable que el oro. ¡Qué insignificante aparece el mero correr tras el dinero comparado con una vida serena, una vida que vive en pleno océano de Verdad, bajo las olas, fuera del alcance de las tempestades, en la Calma Eterna!

Cuántas personas conocemos que amargan sus vidas, que destruyen cuanto hay de dulce y hermoso en ellas por la violencia de su carácter, que se desquician y se envenenan la sangre por la menor cosa. Es de preguntarse si la gran mayoría de la gente no arruina su vida y destruye su felicidad por simple falta de control.

¡Cuán pocos son los equilibrados, los que tienen ese exquisito dominio de sí mismo que es la característica de una personalidad cabal!

Sí, la humanidad se agita en enorme oleaje de pasiones desenfrenadas, se exalta en el dolor sin gobierno, bamboleada por la ansiedad y la duda. Sólo el sabio, sólo aquel que ha controlado y purificado sus pensamientos, doblega las tempestades de su alma.

Almas atormentadas, donde quiera que estéis, sea cual fuere vuestra situación, sabed esto:—En el océano de la vida sonríen las islas de la Felicidad, y la playa luminosa de vuestro ideal os aguarda. Mantened la mano firme sobre el timón del pensamiento. Reclinado en la barca de vuestra alma, el Amo duerme: despertadlo. El control de sí mismo es fuerza; el Pensamiento bien dirigido, dominio; la Serenidad, poder. Decid a vuestro corazón: «La paz sea contigo!»