

JAMES ALLEN

COMO UN HOMBRE PIENSA,
ASÍ ES SU VIDA



EL CENTRO DIVINO
Y EL ETERNO AHORA



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Éxito

COMO UN HOMBRE PIENSA, ASÍ ES SU VIDA

James Allen

1.ª edición: septiembre de 1994

14.ª edición: enero de 2023

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 1994, 2023, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-955-5
Depósito Legal: B-20.403-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

ÍNDICE

Como un hombre piensa, así es su vida	7
Introducción	9
Pensamiento y carácter	11
El efecto del pensamiento sobre las circunstancias	15
Los efectos del pensamiento en el cuerpo y la salud	31
Pensamiento y propósito	35
El factor pensamiento en el éxito	39
Visiones e ideales	45
La serenidad	51
El Centro Divino, y el Eterno Ahora.....	55
La sabiduría infalible	75

INTRODUCCIÓN

Este pequeño volumen (resultado de la meditación y la experiencia) no intenta ser un exhaustivo tratado sobre el tema del poder del pensamiento, del que tanto se ha escrito. Es más sugerente que explicativo, y su objetivo es estimular a hombres y mujeres en el descubrimiento y la percepción de la verdad de que: «ellos mismos son los hacedores de sí mismos» a través de los pensamientos que escogen y alientan; la mente es el maestro tejedor, tanto del traje interior del carácter como del traje exterior de las circunstancias, y que, así como hasta ahora deben haber estado tejiendo en ignorancia y dolor, pueden ahora tejer con iluminación y felicidad.

JAMES ALLEN

PENSAMIENTO Y CARÁCTER

El aforismo «como un hombre piensa en su corazón, así es él», no sólo abarca todo su ser, sino que engloba tantas cosas que alcanza a cada condición y circunstancia de su vida. Un hombre es, literalmente, *lo que piensa*; su carácter es la suma total de todos sus pensamientos.

Como una planta brota a partir de la semilla y no podría existir sin ella, así también cada acto de un hombre brota de las semillas escondidas en el pensamiento, y no habría aflorado sin ellas. Esto se aplica tanto a los actos llamados «espontáneos» y «no premeditados» como a aquellos que son ejecutados deliberadamente.

El acto es la flor del pensamiento; el gozo y el sufrimiento son sus frutos; por eso, un hombre recoge el dulce y el amargo fruto de su propia cosecha.

El pensamiento de la mente nos ha hecho.

Lo que somos fue forjado y construido por nuestro pensamiento.

Si la mente de un hombre tiene malos pensamientos, el dolor le sobreviene como viene la rueda detrás del buey...

... Si uno resiste con pureza de pensamiento, la felicidad lo sigue como su propia sombra —seguro.

El hombre es crecimiento por ley y no una creación por artificio, y causa y efecto son tan absolutos e inequívocos en el oculto reino de los pensamientos como en el mundo de las cosas visibles y materiales. Un carácter noble y divino no es una cuestión de favor o del azar, sino el resultado natural de un esfuerzo continuado de pensar correctamente, el efecto de una largamente abrigada asociación con pensamientos divinos. Un carácter innoble y bestial, por el mismo proceso, es el resultado del continuo abrigar pensamientos rastreros.

El hombre se hace o se deshace a sí mismo; en la armería del pensamiento forja las armas con las cuales se autodestruye; también forja las herramientas con las cuales construye para sí mansiones celestiales de gozo, fortaleza y paz. Mediante la elección correcta y la auténtica aplicación del pensamiento, el hombre asciende a la perfección divina; mediante

el abuso y la aplicación incorrecta del pensamiento, desciende por debajo del nivel de la bestia. Entre estos dos extremos están los grados del carácter, cuyo creador y dueño es el hombre mismo.

De todas las hermosas verdades que pertenecen al alma y que han sido restauradas y traídas a la luz en esta era, ninguna es más regocijante o está llena de divinas promesas y confianza que ésta: que el hombre es el dueño del pensamiento, el moldeador del carácter, y el hacedor de las condiciones, de su entorno y destino.

Como un ser de poder, inteligencia, y amor, y señor de sus pensamientos, el hombre tiene la clave de cualquier situación, y contiene dentro de sí ese agente transformador y regenerador por medio del cual hace de sí mismo lo que él quiere.

El hombre es siempre su dueño, incluso en sus momentos más débiles y de mayor abandono; pero en su debilidad y degradación es el inconsciente dueño que gobierna mal su «casa». Cuando comienza a reflejarse en su condición y a buscar diligentemente la ley en la que su ser está establecido, entonces se convierte en el sabio dueño, dirigiendo sus energías con inteligencia y poniendo sus pensamientos en asuntos fructíferos. Aquél es el dueño *consciente*: el hombre sólo puede convertirse en eso descubriendo *en su interior* las leyes del pensamien-

to; este descubrimiento es totalmente un asunto de aplicación, de autoanálisis y de experiencia.

El oro y los diamantes se obtienen sólo después de una extensa búsqueda y el hombre puede encontrar toda verdad conectada con su ser si cava profundamente en la mina de su alma, y descubre que es el hacedor de su carácter, el moldeador de su vida y el constructor de su destino, lo puede comprobar sin lugar a error si vigila, controla y altera sus pensamientos, trazando sus efectos sobre sí mismo, sobre otros, y sobre su vida y circunstancias, uniendo causa y efecto con paciente práctica e investigación, y utilizando todas sus experiencias, incluso las más triviales, las de cada día, como un medio para obtener ese conocimiento de sí mismo que es la comprensión, la sabiduría, el poder. En esta dirección, y en ninguna otra, está la ley absoluta de que «aquél que busca encuentra; al que llame a la puerta se le abrirá», pues sólo con paciencia, práctica y porfía incesantes puede un hombre entrar por la puerta del Templo de la Sabiduría.

EL EFECTO DEL PENSAMIENTO SOBRE LAS CIRCUNSTANCIAS

La mente de un hombre podría compararse con un jardín que puede ser cultivado inteligentemente o abandonado a su suerte; pero, tanto si es cultivado como si es abandonado, *dará frutos*. Si no se le *plantan* semillas útiles, entonces una abundancia de semillas inútiles *caerá* en él y se seguirán reproduciendo.

Del mismo modo que un jardinero cultiva su terreno quitando las malas hierbas, plantando las flores y frutos que necesita, así puede un hombre cuidar el jardín de su mente, limpiándola de todos los malos, inútiles e impuros pensamientos, cultivando hacia la perfección las flores y los frutos de pensamientos correctos, útiles y puros. Siguiendo este proceso, el hombre descubre tarde o temprano que es el maestro jardinero de su alma, el director de su vida. También revela en su interior las leyes

del pensamiento, y comprende, con una exactitud cada vez mayor, cómo las fuerzas del pensamiento y los elementos de la mente operan en la formación de su carácter, circunstancias y destino.

Pensamiento y carácter son uno, y como el carácter sólo se puede descubrir y manifestar a través del entorno y las circunstancias, las condiciones externas de la vida de una persona siempre resultarán estar armoniosamente relacionadas con su estado interno. Esto no significa que las circunstancias de un hombre en cualquier momento sean un indicativo de *todo* su carácter, sino que esas circunstancias están tan íntimamente conectadas con algún elemento de pensamiento vital dentro de sí mismo que, de momento, son indispensables en su desarrollo.

Cada hombre está donde está por la ley de su ser; los pensamientos que ha construido en su carácter lo han llevado hasta ahí, y en el estado de su vida no hay ningún elemento del azar, sino que todo es el resultado de una ley que no falla. Esto también se aplica a aquellos que sienten «que no están en armonía» con su entorno y a los que están a gusto en él.

Como un ser que progresa y evoluciona, el hombre está donde está para aprender y crecer; al aprender la lección espiritual que cada circunstancia

contiene, ésta se desvanece y da lugar a otras circunstancias. El hombre es golpeado por las circunstancias mientras continúa creyendo que es una víctima de las circunstancias externas, pero cuando se da cuenta de que es un poder creador, y que puede dirigir a las escondidas semillas de su ser, de las cuales surgen las experiencias, se convierte entonces en amo y señor de sí mismo.

Todo hombre que haya practicado el auto-control y la autopurificación durante algún tiempo sabe que las circunstancias *surgen* del pensamiento, pues habrá notado que el cambio en sus circunstancias ha estado en el mismo radio que el cambio en su condición mental. Esto es tan cierto que cuando un hombre se aplica inteligentemente a remediar los defectos de su carácter, produce un cambio y un marcado progreso y pasa rápidamente por una sucesión de vicisitudes.

El alma atrae aquello que secretamente abriga, aquello que ama y también aquello que teme; alcanza la altura de sus ansiadas aspiraciones, cae al nivel de sus impúdicos deseos —y las circunstancias son los medios por los cuales recibe lo suyo.

Cada semilla de pensamiento plantada o que se deja caer en la mente y echar raíces allí, produce lo suyo, floreciendo tarde o temprano en un acto y dando su propio fruto de oportunidad y circuns-

tancia. Los buenos pensamientos dan buenos frutos, los malos pensamientos dan malos frutos.

El mundo exterior de las circunstancias toma forma en el mundo interno del pensamiento, y tanto las condiciones externas placenteras como las no placenteras son factores que contribuyen al bien final del individuo. Como segador de su propia cosecha, el hombre aprende tanto del sufrimiento como de la felicidad.

Al seguir sus más íntimos deseos, aspiraciones y pensamientos, por los que se deja dominar (persiguiendo la voluntad de impuras imaginaciones o caminando resueltamente por la senda del fuerte y elevado empeño), un hombre llega finalmente a su realización en las condiciones externas de la vida. Las leyes de crecimiento y ajuste se manifiestan.

Un hombre no llega a una residencia para pobres o a la prisión por la tiranía del destino o las circunstancias, sino por el camino de sus malos pensamientos y bajos deseos. Tampoco un hombre de mente pura cae repentinamente en el crimen debido a la presión de ninguna fuerza externa; el pensamiento criminal había estado secretamente abrigado en su corazón durante mucho tiempo, y el momento de la oportunidad reveló su guardado poder. Las circunstancias no hacen al hombre, le son reveladas. Las condiciones, como caer en el vi-

cio y los sufrimientos que eso conlleva, no pueden existir sin las inclinaciones viciosas, así como el ascenso a la virtud y su pura felicidad no pueden existir sin el continuo cultivo de aspiraciones virtuosas; por eso el hombre, como amo y señor del pensamiento, es el hacedor de sí mismo y el creador y autor de su entorno. Incluso al nacer el alma toma posesión de lo suyo, y en cada paso de su peregrinaje por la Tierra atrae aquellas combinaciones de circunstancias que se revelan, que son los reflejos de su propia pureza o impureza, su fuerza o su debilidad.

El hombre no atrae aquello que *quiere*, sino aquello que *es*. Sus caprichos, deseos y ambiciones son frustrados a cada paso, pero sus más íntimos pensamientos y deseos se alimentan con su propia comida, sea ésta sucia o limpia. La «divinidad que da forma a nuestros propósitos» está en nuestro interior; es nuestro propio ser. El hombre se pone las esposas a sí mismo: el pensamiento y la acción son los carceleros del Destino –encarcelan, al ser bajos–; y son también los ángeles de la libertad –liberan, al ser nobles–. No es aquello que desea y por lo que reza lo que el hombre consigue, sino lo que se gana con justicia. Sus deseos y plegarias sólo son gratificados y respondidos cuando están en armonía con sus pensamientos y acciones.

A la luz de la verdad, ¿cuál es, entonces, el significado de «luchar contra las circunstancias»? Significa que el hombre está continuamente rebelándose contra los *efectos*, mientras que al mismo tiempo está nutriendo y preservando la *causa* en su corazón. Esa causa puede tener la forma de un vicio consciente o de una debilidad inconsciente; pero, sea lo que sea, tercamente retrasa los esfuerzos de su poseedor, y entonces pide un remedio a gritos.

Los hombres están ansiosos por mejorar sus circunstancias pero no quieren mejorarse a sí mismos; y, como consecuencia, permanecen atados. El hombre que no se encoge ante la autocrucifixión no puede fracasar en la consecución del objetivo que alberga en su corazón. Esto es tan cierto en los asuntos terrenales como en los celestiales. Incluso el hombre cuyo único objetivo es adquirir riqueza debe estar preparado para realizar grandes sacrificios personales antes de conseguir su objetivo, y ¿cuánto más aquel que quiere alcanzar una vida fuerte y bien equilibrada?

He aquí un hombre que es desdichadamente pobre. Está extremadamente ansioso por mejorar su entorno y las comodidades de su hogar, pero, sin embargo, rehúye su trabajo, y considera que intentar engañar a su patrón está justificado por la insufi-

ciencia de su sueldo. Tal hombre no comprende las bases más simples de aquellos principios que son la base de la auténtica prosperidad, y no solamente está totalmente incapacitado para elevarse por encima de su desgracia, sino que en realidad está atrayendo una desgracia aún mayor morando y actuando con pensamientos indolentes, engañosos y cobardes y permaneciendo en ellos.

He aquí un hombre rico que es víctima de una enfermedad dolorosa y persistente a raíz de su glotonería. Está dispuesto a dar grandes sumas de dinero para liberarse de ella, pero es incapaz de sacrificar su glotonería. Quiere gratificar su gusto con alimentos ricos y poco naturales y, al mismo tiempo, tener buena salud. Un hombre así está totalmente incapacitado para tener buena salud, porque aún no ha aprendido los principios de una vida saludable.

He aquí un patrón que emplea torcidas medidas para evitar tener que pagar el salario establecido y, con la esperanza de ganar más dinero, reduce los sueldos de sus trabajadores. Un hombre así está totalmente incapacitado para la prosperidad, y cuando se encuentra en la bancarrota, tanto en lo que respecta a la riqueza como a su reputación, le echa la culpa a las circunstancias, sin saber que él es el único autor de su condición.

He presentado estos tres casos como mera ilustración de la verdad de que un hombre es el causante (aunque casi siempre inconscientemente) de sus circunstancias y que, aunque desea un buen fin, está continuamente frustrando su logro al alentar deseos que no pueden armonizar de ninguna manera con ese fin. Tales casos se podrían variar y multiplicarse infinitamente, pero no es necesario, pues el lector puede, si lo desea, trazar la acción de las leyes del pensamiento en su propia mente y vida; hasta que no lo haga, los meros hechos externos no pueden servir de base para el razonamiento.

Las circunstancias, sin embargo, son tan complicadas, el pensamiento está arraigado tan profundamente, y las condiciones para la felicidad varían tanto de un individuo a otro, que la condición *total* del alma de un hombre (aunque puede ser que él la conozca) no puede ser juzgada por otro a partir únicamente de los aspectos externos de su vida. Un hombre puede ser honesto en ciertos aspectos y, sin embargo, sufrir privaciones; un hombre puede ser deshonesto en ciertos aspectos y, sin embargo, obtener riquezas; pero la conclusión que normalmente se forma de que un hombre fracasa *por su propia honestidad*, y de que el otro prospera *por su propia deshonestidad*, es el re-

sultado de un juicio superficial que asume que el hombre deshonesto es casi totalmente corrupto, y que el hombre honesto es casi totalmente virtuoso. A la luz de un conocimiento más profundo y de una experiencia más amplia, se descubre que tal juicio es erróneo. El hombre deshonesto puede tener algunas virtudes admirables que el otro no posee, y el hombre honesto puede tener vicios detestables que están ausentes en el otro. El hombre honesto recoge los buenos resultados de sus honestos pensamientos y actos, pero también atrae los sufrimientos que sus malos pensamientos producen. De igual manera, el hombre deshonesto recoge su propio sufrimiento y felicidad.

Es placentero para la vanidad humana creer que uno sufre por su propia virtud, pero hasta que un hombre no extirpa todo pensamiento amargo, enfermizo e impuro de su mente, y ha lavado cada mancha de su alma, no está en posición de saber y declarar que sus sufrimientos son el resultado de sus buenas y no de sus malas cualidades. Y en el camino hacia la suprema perfección, mucho antes de alcanzarla, habrá encontrado, trabajando en su mente y en su vida, la Gran Ley que es absolutamente justa y que no puede, por esa razón, dar bien por mal ni mal por bien. Poseído por tal sabiduría entonces sabrá, mirando atrás hacia su pasada ignorancia y

ceguera, que su vida está, y siempre estará, justamente ordenada, y que todas sus experiencias pasadas, buenas o malas, fueron el resultado equitativo de estar en evolución, pero aún sin evolucionar.

Los buenos pensamientos y acciones nunca pueden producir malos resultados; los malos pensamientos y acciones nunca pueden producir buenos resultados. Esto es como decir que no puede salir del maíz más que maíz, y de las ortigas nada más que ortigas. Los hombres entienden esta ley en el mundo natural, y trabajan con ella; pero pocos la comprenden en el plano mental y moral (aunque su operación ahí es igual de simple e inequívoca) y, por esa razón, no cooperan con ella.

El sufrimiento es *siempre* el resultado del pensamiento equivocado en alguna dirección. Es un indicativo de que el individuo no está en armonía consigo mismo, con la ley de su ser. El único y supremo sentido de su sufrimiento es purificar y quemar todo lo que es inservible e impuro. El sufrimiento cesa para aquel que es puro. No tiene objeto quemar el oro cuando las impurezas han sido extraídas, y un ser perfectamente puro e iluminado no podría sufrir.

Las circunstancias con las que se enfrenta un hombre que sufre son el resultado de su propia falta de armonía mental; aquéllas con las que se en-

cuentra un hombre feliz son el resultado de su propia armonía mental. La felicidad, no las posesiones materiales, es la medida del pensamiento correcto; la desdicha, no la falta de posesiones materiales, es la medida del pensamiento incorrecto. Un hombre puede estar maldecido y ser rico, puede estar bendecido y ser pobre. Las bendiciones y las riquezas sólo están unidas cuando las riquezas son usadas correcta e inteligentemente, y el hombre pobre sólo desciende a la desdicha cuando contempla lo suyo como una carga que se le ha impuesto injustamente.

La indigencia y la indulgencia son dos extremos de la desdicha, ambas son igualmente poco naturales y son el resultado del desorden mental. Un hombre no está correctamente condicionado hasta que es un ser feliz, sano y próspero; y la felicidad, la salud y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso de lo interior con lo exterior, del hombre con su entorno.

Un hombre sólo comienza a ser un hombre cuando deja de quejarse e injuriar, y empieza a buscar la justicia escondida que regula su vida. Y mientras adapta su mente a ese factor regulador, deja de acusar a otros como causantes de su condición y se autoconstruye con pensamientos fuertes y nobles; deja de dar patadas a las circunstancias y

las empieza a *utilizar* como ayuda para su progreso, como medio para descubrir los poderes ocultos y las posibilidades en su interior.

La ley, no la confusión, es el principio dominante del universo; la justicia, y no la injusticia, es el alma y la sustancia de la vida; el buen obrar, y no la corrupción, es la fuerza en movimiento que gobierna el mundo espiritual. Siendo así las cosas, el hombre no tiene más que enderezarse para encontrar que el universo está bien; encontrará que, al cambiar sus pensamientos hacia las cosas y hacia otras personas, las cosas y las personas cambiarán hacia él.

La prueba de esta verdad está en cada persona y, por esa razón, es fácil de investigar mediante una introspección y un autoanálisis sistemáticos. Deja que un hombre cambie radicalmente sus pensamientos y se sorprenderá con la rápida transformación de las condiciones materiales de su vida. Los hombres creen que los pensamientos se pueden mantener en secreto pero no es así, se cristalizan rápidamente en el hábito, y el hábito se solidifica en las circunstancias. El pensamiento brutal se cristaliza en los hábitos de la bebida y la lujuria, que se materializan en circunstancias de indigencia y enfermedad; los malos pensamientos de cualquier tipo se cristalizan en hábitos enervan-

tes y confusos que se solidifican en circunstancias desviadoras y adversas; los pensamientos de miedo, duda, e indecisión cristalizan en hábitos débiles, cobardes e irresolutos, que se solidifican en circunstancias de fracaso, indigencia y dependencia servil; los pensamientos perezosos se cristalizan en hábitos de poca higiene y deshonestidad que se solidifican en circunstancias de suciedad y mendicidad; los pensamientos de odio y condena cristalizan en hábitos de acusación y violencia que se solidifican en circunstancias de injuria y persecución; los pensamientos egoístas de todo tipo cristalizan en hábitos de autobúsqueda que se solidifican en circunstancias cada vez más dolorosas.

Por otro lado, los pensamientos hermosos de todo tipo se cristalizan en hábitos de gracia y generosidad que se solidifican en circunstancias geniales y luminosas; los pensamientos puros cristalizan en hábitos de templanza y autocontrol que se solidifican en circunstancias de reposo y paz; los pensamientos valientes, de confianza en uno mismo y de decisión cristalizan en hábitos de valentía que se solidifican en circunstancias de éxito, abundancia y libertad; los pensamientos enérgicos cristalizan en hábitos de limpieza y productividad que se solidifican en circunstancias agradables; los pensamientos de bondad y perdón cristalizan en hábitos

bondadosos que se solidifican en circunstancias protectoras y preservadoras; los pensamientos amorosos y libres de egoísmo cristalizan en hábitos de auto-olvido por otros, lo cual se solidifica en circunstancias de prosperidad y auténticas riquezas, seguras y permanentes.

Un tipo de pensamiento particular en el que se persista, ya sea bueno o malo, produce siempre resultados en el carácter y las circunstancias. Un hombre no puede escoger sus circunstancias *directamente*, pero puede escoger sus pensamientos y así, indirectamente pero con seguridad, le da forma a sus circunstancias.

La naturaleza ayuda a todo hombre en la gratificación de los pensamientos que él más alienta, y las oportunidades que se presentan son aquellas que más rápidamente traen a la superficie tanto los buenos como los malos pensamientos.

Deja que un hombre abandone los malos pensamientos y el mundo entero se suavizará para él y estará listo para ayudarlo; déjalo que abandone sus pensamientos de debilidad y enfermedad y, ¡oh!, las oportunidades le lloverán para ayudarlo en sus sólidas resoluciones; déjalo que aliente sus buenos pensamientos y ningún duro destino lo llevará a la desdicha y la vergüenza. El mundo es tu caleidoscopio, y las variadas combinaciones de colores que

se te presentan en cada momento sucesivo son las imágenes exquisitamente ajustadas de tus pensamientos que siempre están en movimiento.

*Serás lo que deseas ser;
deja que el fracaso
encuentre su falso contenido
en ese pobre mundo, «el entorno»,
pero el espíritu lo desdeña y es libre.
Domina el tiempo, conquista el espacio;
intimida a ese alardeante embustero, el azar,
y ordena a la tiránica circunstancia
sin corona,
que ocupe el lugar de un sirviente.*

*La voluntad humana, esa fuerza invisible,
hija de un Alma inmortal,
puede abrirse camino hacia cualquier
objetivo,
aunque haya paredes de granito de
por medio.*

*No te impacientes con el retraso,
mas espera como alguien que comprende.
Cuando el espíritu se eleva y ordena,
los dioses están prestos a obedecer.*

LOS EFECTOS DEL PENSAMIENTO EN EL CUERPO Y LA SALUD

El cuerpo es el sirviente de la mente. Obedece a las operaciones de la mente, ya sean escogidas deliberadamente o expresadas automáticamente. Ante las órdenes de pensamientos ilícitos, el cuerpo cae rápidamente en la enfermedad y el decaimiento; bajo las órdenes de pensamientos alegres y hermosos, se viste de juventud y belleza.

La enfermedad y la salud, así como las circunstancias, están arraigadas en el pensamiento. Los pensamientos enfermizos se expresarán por medio de un cuerpo enfermo. Se sabe que los pensamientos de temor han matado a más de un hombre tan rápidamente como una bala, y están continuamente matando a miles de personas de la misma manera, aunque más lentamente. Las personas que viven con miedo a la enfermedad son las que enferman. La ansiedad desmoraliza rá-

pidamente a todo el cuerpo y lo abre para la entrada de la enfermedad; los pensamientos impuros, aunque no sean consentidos físicamente, pronto destrozarán el sistema nervioso.

Los pensamientos fuertes, puros y alegres construyen un cuerpo vigoroso y grácil. El cuerpo es un instrumento delicado y plástico que responde prestamente a los pensamientos que se imprimen en él, y los hábitos de pensamiento producen sus propios efectos, buenos o malos, en él.

El hombre continuará teniendo sangre impura y envenenada mientras siga teniendo malos pensamientos. De un corazón limpio salen una vida y un cuerpo limpios. De una mente deshonorada derivan una vida deshonorada y un cuerpo corrupto. El pensamiento es la fuente de la acción, la vida y la manifestación; haz que la fuente sea pura y todo será puro.

Un cambio en la dieta no puede ayudar a un hombre que no cambia sus pensamientos. Cuando un hombre tiene pensamientos puros, ya no desea el alimento impuro.

Los pensamientos limpios hacen hábitos limpios. Aquel que se dice santo y no desea lavar su cuerpo, no es santo. Aquel que ha fortalecido y purificado sus pensamientos, no necesita considerar al malévolos microbio.

Si quieres perfeccionar tu cuerpo, vigila tu mente. Si quieres renovar tu cuerpo, embellece tu mente. Los pensamientos de malicia, envidia, pesimismo, le quitan al cuerpo su salud y su gracia. Una cara no se vuelve amarga por casualidad; está hecha de pensamientos amargos. Esas arrugas que estropean vienen del orgullo, la locura y la pasión sin medida.

Conozco a una mujer de noventa y seis años que tiene el rostro luminoso e inocente de una niña. Conozco a un hombre joven cuyo rostro ha adquirido contornos inarmónicos. El primer caso es el resultado de una disposición dulce y luminosa; el segundo es el resultado de la pasión desmedida y el descontento.

Así como no puedes tener una morada dulce y completa a menos que dejes entrar el aire y la luz del sol libremente en sus habitaciones, así también un cuerpo fuerte y luminoso y un semblante luminoso, feliz y sereno sólo pueden ser el resultado de la admisión de pensamientos de gozo, buena voluntad y serenidad en la mente.

En los rostros de los ancianos hay arrugas producidas por la comprensión, otras por el pensamiento fuerte y puro, y otras están surcadas por la pasión desmedida. ¿Quién no podría distinguirlas? Para aquellos que han vivido correctamente, la vejez es tranquila, pacífica y dulce como una puesta de sol.

He visto recientemente a un filósofo en su lecho de muerte. No era Viejo más que en cuestión de edad. Murió dulce y pacíficamente, como había vivido.

No hay mejor médico para curar los males del cuerpo que el pensamiento alegre; no hay nada que conforte más que la buena voluntad para dispersar las sombras de las penas y las tristezas. Vivir continuamente con pensamientos de mala voluntad, cinismo, sospecha y envidia, es estar confinado a una prisión construida por uno mismo. Pero pensar bien de todo, estar alegre con todo, aprender pacientemente a encontrar lo bueno en todo, tales pensamientos son las puertas del cielo; morar cada día en pensamientos de paz hacia cada criatura traerá abundante paz a su poseedor.

PENSAMIENTO Y PROPÓSITO

Hasta que no se unen pensamiento y propósito, no hay logro inteligente. La mayoría dejan que la barca del pensamiento «derive» por el océano de la vida. No tener un objetivo es un vicio, y este derivar no debe continuar para aquel que quiere estar libre de la catástrofe y la destrucción.

Aquellos que no tienen un propósito central en su vida son presa fácil de las preocupaciones tontas, los miedos, los problemas, y la autocompasión, todos ellos indicadores de debilidad, que conducen, con la misma seguridad que las maldades planeadas (aunque por otro camino), al fracaso, la infelicidad y la pérdida, pues la debilidad no puede subsistir en un universo que evoluciona y es poderoso.

Un hombre debería concebir un propósito legítimo en su corazón y lanzarse a realizarlo. Debería hacer de este propósito el punto central de sus pensamientos. Puede tomar la forma de un ideal espiritual, o puede ser un objeto mundano, depen-

diendo de su naturaleza en ese momento; pero, sea lo que sea, debe concentrar las fuerzas de su pensamiento continuamente en el objetivo que ha puesto ante sí. Debería hacer de este propósito su deber supremo, y entregarse a su consecución sin dejar que sus pensamientos deriven hacia deseos, anhelos y fantasías efímeros.

Éste es el camino real hacia el autocontrol y la auténtica concentración del pensamiento. Incluso si falla una y otra vez en el logro de su propósito (como sucederá necesariamente hasta que supere su debilidad) *la fortaleza de carácter que obtenga* será la medida de su auténtico éxito, y éste será el nuevo punto de partida para su futuro poder y triunfo.

Aquellos que no están preparados para comprender el *gran* propósito, deberían concentrar sus pensamientos en el correcto cumplimiento de su deber sin importar lo insignificante que su tarea pueda parecer. Sólo de esta manera se pueden reunir y concentrar los pensamientos, y se puede desarrollar la resolución y la energía y, una vez hecho esto, no hay nada que no se pueda realizar.

El alma más débil, conociendo su propia debilidad, y creyendo esta verdad —*que la fuerza sólo se puede desarrollar con el esfuerzo y la práctica*—, entonces comenzará a esforzarse, añadiendo esfuerzo

al esfuerzo, paciencia a la paciencia, fuerza a la fuerza, y nunca dejará de desarrollarse y, finalmente, será divinamente fuerte.

Así como el hombre físicamente débil puede hacerse fuerte mediante un entrenamiento cuidadoso y paciente, así también puede el hombre de pensamientos débiles hacerlos fuertes ejercitándose en el pensamiento correcto.

Acabar con la falta de propósito y la debilidad y empezar a pensar con propósito, es entrar en las filas de los fuertes que sólo reconocen el fracaso como uno de los caminos hacia el éxito, que hacen que todas las condiciones les sirvan, que piensan con fuerza, intentan sin miedo y logran sus objetivos con maestría.

Habiendo concebido su propósito, el hombre debería marcarse mentalmente un camino recto hacia el éxito, sin mirar ni a la derecha ni a la izquierda. Las dudas y los miedos deberían ser excluidos rigurosamente; son elementos desintegradores que rompen la línea recta del esfuerzo torciéndola, haciéndola ineficaz e inútil. Los pensamientos de duda y miedo nunca consiguen nada, y nunca lo podrán hacer. Siempre llevan al fracaso. El propósito, la energía y el poder para hacer, y todos los pensamientos fuertes cesan cuando la duda y el miedo se cuelan.

La voluntad de hacer surge del conocimiento de que *podemos* hacer. La duda y el miedo son los grandes enemigos del conocimiento y aquel que los alienta, que no los mata, se frustra a cada paso.

Aquel que ha dominado la duda y el miedo, ha sometido al fracaso. Todos sus pensamientos están aliados con el poder, y todas las dificultades son valientemente enfrentadas y sabiamente superadas. Planta sus propósitos en cada estación y florecen y dan frutos que no caen prematuramente al suelo.

El pensamiento que se alía sin miedo al propósito se convierte en una fuerza creativa: aquel que *sabe* esto está listo para convertirse en algo más alto y más fuerte que un mero manojó de fluctuantes pensamientos y sensaciones; aquel que *hace* esto, se ha convertido en el amo consciente e inteligente de sus poderes mentales.