

# EL EQUIVALENTE MENTAL

Por Emmet Fox



Todos nosotros estamos sumamente interesados en un asunto. Hay una cosa que significa más que todas las otras cosas puestas juntas y ésta es nuestra búsqueda de Dios y la comprensión de su naturaleza. El objetivo de la Ciencia Divina es enseñar la **práctica de la Presencia de Dios**.

Practicamos la presencia de Dios viéndolo a Él en todas partes, en todas las cosas, en toda la gente, a pesar de cualquier apariencia contraria. Cuando miramos el mundo con los ojos de la carne, vemos inarmonía, temor y toda clase de dificultades; pero nuestro Maestro Jesucristo nos enseñó diciendo:

*“No juzguéis por la apariencia, juzgad recto juicio.”*



Así que al ver la apariencia del mal, miramos esa verdad que está detrás de este. Tan pronto vemos la verdad, y la vemos espiritualmente, la apariencia cambia, porque es un mundo mental. Pero la mayoría de la gente no sabe esto: Ellos creen que es un mundo material, y que ésta es la razón por la cual la humanidad tiene dificultades. Después de veinte siglos de Cristianismo, aún el mundo está atravesando serias dificultades. Pero nosotros sabemos la Verdad; no juzgamos por la apariencia. Nosotros sabemos que vivimos en un mundo mental, y saber esto es la llave de la vida.

Si a un niño se le fuera a enseñar una sola cosa, ésta debería ser que este mundo es un Mundo Mental. Debería prescindirse de todo lo demás y enseñarle sólo esto.

Todo lo que viene a tu vida no es sino la manifestación material de alguna creencia en tu propia mente. La clase de cuerpo que tienes, la clase de hogar, la clase de trabajo que haces, la clase de gente con la que te reúnes, todo está condicionado y corresponde a los conceptos mentales que tú tienes. La Biblia nos dice esto mismo desde el principio hasta el fin. Yo lo estoy diciendo en un lenguaje metafísico; la Biblia lo dice en lenguaje religioso, pero es la misma verdad.

Cerca de veinte años atrás capté la frase "Equivalente mental", y ahora quiero decirles que para cualquier cosa que desees en tu vida, - un cuerpo saludable, una vocación satisfactoria, amigos, oportunidades y sobretodo la comprensión de Dios -, debes aportar un equivalente mental. Suminístrate a ti mismo un equivalente mental y las cosas vendrán a ti. Sin un equivalente mental las cosas no pueden venir. Ahora en cuanto a las cosas en tu vida que quisieras que se disolvieran (cada quien las tiene). Tal vez quebrantos físicos, fallas en el carácter, sean las más importantes.



Todos tenemos hábitos de pensamiento y acción, todos tenemos asuntos de negocios, familiares, condiciones personales, de los cuales quisiéramos deshacernos. Si liberamos de nuestra mente su equivalente mental, éstos tienen que desaparecer.

Todo lo que ves o sientes en el plano material, bien sea en el cuerpo, en el hogar, negocio, o en la ciudad donde vives, es la expresión de un equivalente mental sostenido por ti. Las condiciones de tu ciudad son el resultado del equivalente mental de sus ciudadanos, y el estado actual del mundo es el resultado del equivalente mental de los tres mil billones de personas que lo componemos.

¿Y qué acerca de la guerra? La misma es la expresión física del equivalente mental sostenido por la raza humana. La raza humana ha creído en el miedo. Ha creído que puede enriquecerse cogiendo lo ajeno. Ha creído en la muerte. Ha creído en la escasez. Ha creído que la agresión paga y que el aprovecharse de las pertenencias ajenas da resultado. Todos hemos creído esto en cierto grado. El resultado natural de todo esto ha sido precipitarnos en el cuadro de la guerra, muerte, sufrimiento, etc. La humanidad tiene el equivalente mental de la guerra y la guerra se manifiesta.

Hoy el mundo está comenzando a tener el equivalente mental de la paz, y vendrá la paz.

Un nuevo mundo vendrá. El nuevo mundo será digno de vivir en él. En el nuevo mundo que vendrá, -un poco más adelante y que será más pronto de lo que muchos imaginan,- habrá paz, armonía y comprensión entre los hombres y las naciones pero siempre lo que vemos en lo externo es la precipitación en el plano físico del equivalente mental sustentado por una o más personas.

Por supuesto, que la expresión “equivalente mental”, la cogí prestada de los físicos y químicos.

Hablamos del equivalente mecánico del calor, por ejemplo, y los ingenieros constantemente están cambiando al equivalente de las distintas clases de energía. Ellos tienen que descubrir cuánta electricidad se requiere para ciertos trabajos mecánicos, tal como operar un compresor. Necesitan averiguar cuánto carbón se necesita para producir cierta cantidad de energía eléctrica, etc. De igual forma, un equivalente mental de cada objeto o situación en el plano físico.

El secreto de una vida de éxito está en edificar el equivalente mental de lo que desees; y deshacerte, expulsar, el equivalente mental de lo que no desees.

Suponte que padeces de reumatismo. Tengo amigos en Londres que padecen del mismo mal todo el tiempo; en efecto, el reumatismo se conoce como la enfermedad nacional británica. Algunos lo sienten a principios de Octubre hasta Marzo: otros hasta navidades y les dura hasta Febrero. De cada dos hombres viviendo en el mismo pueblo, haciendo el mismo trabajo, comiendo de lo mismo, bebiendo la misma agua. ¿Por qué uno tiene reumatismo desde Octubre hasta Febrero y el otro no tiene reumatismo, o lo tiene en una fecha distinta? ¿Por qué? Porque ellos han aportado el equivalente mental de que lo tienen. ¿Por qué una persona pendenciera siempre está en dificultades?

Él cree que la ciudad de Nueva York es muy fogosa para soportarla, así que de pronto se traslada a Chicago. Él piensa que es más fácil en Chicago; pero muy pronto encuentra enemigos en Chicago y viaja hasta la ciudad de Kansas. El ha oído decir que la gente allí es muy amable. Pero muy pronto tiene dificultades en esta



ciudad también. ¿Por qué? El tiene una actitud belicosa. Tiene el equivalente mental para la contienda.

Hay otro hombre, que dondequiera que va encuentra paz. Si hay una familia en pelea y los visita, reina la paz durante su visita. Él tiene el equivalente mental de paz y el verdadero amor divino. Así que la clave de la vida es edificar un equivalente mental de lo que deseas y eliminar los equivalentes de lo que no quieres. ¿Cómo se hace?

El equivalente mental se edifica pensando pausada, constante y persistentemente en la clase de cosas que anhelas, y pensando así tienes dos valores: claridad e interés. Si deseas construir algo en tu vida, si deseas tener salud, actividad correcta, tu verdadero lugar, inspiración, si deseas compañeros agradables, y sobre todo, si deseas la comprensión de Dios; forma el equivalente mental de lo que quieres pensando mucho sobre tal cosa, pensando claramente y con sumo interés.

Recuerda, claridad e interés: son las dos polaridades.

## **POLARIDAD UNIVERSAL**

La ley de la polaridad es desde luego una ley cósmica. Cada cosa es producida por el efecto de otras dos. Todo lo que se produce en el universo entero es el efecto de dos cosas. Esta es la ley de la polaridad. En el mundo orgánico se conoce como paternidad. En el mundo inorgánico, el mundo de la física y la química, se conoce como protones y electrones. Así es como el mundo material se edifica; siempre se necesitan dos cosas para producir una tercera. Este es el verdadero significado de la Trinidad.



Había doctrinas trinitarias antes del tiempo de Cristo. Había trinidades en el antiguo Egipto, India, Caldea y Babilonia. Siempre hay una trinidad: Padre, Madre e Hijo; actividad, material, producción. A donde quieras busca y encontrarás la trinidad.

Para levantar el pensamiento las dos polaridades son la claridad del pensamiento y el calor de la emoción; el conocimiento y el sentimiento. Noventa y nueve veces de cada cien: la razón por la cual lo estudiantes de Ciencia Divina no traen a la manifestación es porque les hace falta sentir tus tratamientos. Hablan la verdad, "OH sí, Yo Soy Espíritu Divino, Yo soy Uno con Dios", pero no lo sienten, la segunda polaridad falta.

Cuando hablan acerca de sus dificultades están llenos de emoción (sentir), pero al hablar de la Verdad están fríos como un pez muerto; y de momento no puedo pensar en algo más frío que un pez muerto a no ser un metafísico que haya perdido su unificación con Dios. Ellos dicen: "YO SOY EL ESPIRITU DIVINO", pero lo dicen sin sentirlo; sin embargo cuando dicen: "Qué dolor tengo", está cargado de emoción (sentir) y por eso les da dolor y siguen con el dolor.

Un hombre está desempleado y dice "Dios es mi fuente de provisión". "El hombre siempre está en su perfecto lugar". Lo dice a la perfección, pero sin sentirlo. Si alguien le pregunta si ha conseguido ya trabajo, contestará: "Qué va, hace dos años que no consigo trabajo, hago solicitudes, voy a ver cuanto trabajo me dicen, pero ellos estaban prejuiciados contra mí y no me dieron ninguna oportunidad". Tan pronto cae en la frase negativa la emoción le envuelve y la demostración es que sigue sin trabajo. El pensar claro y sentirlo lleva a la demostración, porque en esa forma se edifica el equivalente mental.



Piensa en lo que quieras que te suceda. Si deseas estar saludable, alegre, próspero, con un empleo constructivo, con una comprensión elevada de Dios, no es necesario que hagas el cuadro, pero piénsalo, siéntelo y ponle todo tu entusiasmo e interés. Lo que llamamos sentimiento en conexión con el pensamiento es en realidad interés y entusiasmo. Sentimiento no es excitación. ¿Has sabido de algo que vino de la excitación salvo una apoplejía? El verdadero sentimiento en el pensar es provechoso.

No podrá usted señalarme ningún hombre o mujer que haya tenido éxito, empezando desde el presidente hasta el limpiabotas, que no haya estado interesado en su trabajo; ni podrá señalarme a nadie que tenga el corazón puesto en su trabajo y que no haya tenido éxito. El limpiabotas que ha tenido éxito, tiene interés en su trabajo. Ha puesto su corazón en él. Él ama su trabajo. Hace su trabajo tan bien que le di doble propina al terminar su labor, pero ningún dinero compensaría su trabajo. Tenía tanto entusiasmo según limpiaba mis zapatos, le gustaba tanto que en verdad no le pagué por su trabajo. El se pagó a sí mismo. El disfrutó de su labor. Y tiene gente haciendo fila para limpiarle los zapatos.

Usted edifica el equivalente mental de lo que quiere interesándose en él. Esta es la forma de crear sentimientos. Si deseas salud, interésate en la salud. Si deseas el lugar perfecto, interésate en dar servicio, haciendo algo con lo cual des servicio a tu prójimo.

La razón por la cuál la gente no progresa en sus negocios es porque tratan de elaborar planes por medio de los cuales le sacan dinero a su prójimo en lugar de pensar en las oportunidades de dar servicio. Ellos tienen solamente interés en lo que desean hacer, y se deshacen de las cosas que no les interesan. ¿En qué forma vas a extirpar los equivalentes mentales erróneos? Suponte que tienes un equivalente mental de resentimiento, desempleo, crítica, falta de comprensión espiritual. Cuando alguien habla de Dios no te interesa en forma alguna. Te da sueño, te aburres. Tal vez no te lles bien con la gente – no que tú pelees con ellos, pero ellos pelean contigo- la pelea surge! ¿Qué debe hacerse?



La única forma de expulsar un equivalente mental equivocado es suministrando lo contrario. Piensa lo correcto. El pensamiento correcto automáticamente extirpa el pensamiento erróneo. Si tú dices: "No voy a tener más resentimiento. No creo en esto. No voy a pensar en esto "¿En qué estás pensando sino en resentimiento? Estás aún pensando sólo en resentimiento todo el tiempo y fortaleciendo el equivalente mental de resentimiento, ¡Olvídalo!

Piensa en salud, en relajamiento físico, paz y armonía, y habla la palabra. Así estás edificando un equivalente mental de salud. Si deseas el lugar perfecto,- si tu problema es desempleo, no tienes trabajo, el trabajo es incorrecto, o un trabajo que no te gusta- si dices "No voy a pensar en desempleo", estás mal. Esto es pensar en "desempleo", ¿no es así? Piensa en el lugar correcto. Positivamente.

Si te dices a ti mismo, "no pienso en la estatua de la libertad en Nueva York", tú sabes lo que estás pensando, No estás pensando en otra cosa sino en la estatua de la libertad. Allí está ella, con la antorcha en la mano. Digo, no pienso en ella, pero tú si piensas.

Ahora les contaré que hace algún tiempo visité cerca de Springfield, Illinois, una perfecta reproducción de la villa de New Salem en los días de Abraham Lincoln. Hasta la cabaña era exacta.

¿Ya se te olvidó la estatua de la libertad no fue así?

Estabas pensando en New Salem. Te di una idea distinta. Esta es la clave en el manejo de tu mente, el manejo de tu pensamiento y por consiguiente, la clave para manejar tu destino.

No te apropias de cosas negativas, substitúyelas suplántalas, con cosas positivas y constructivas.



La ley mental es que puedes deshacerte de un pensamiento substituyéndolo por otro. Si un carpintero pone un clavo en una viga, allí queda el clavo, pero si él pone un segundo clavo encima del primero, un clavo saca otro clavo. Esto es lo que ocurre exactamente en la mente cuando substituyes una imagen con otra. Porque por cada cosa en la vida tiene que haber un equivalente mental.

Si empiezas en este mismo día a rehusar pensar en tus errores, y por supuesto esto incluye los errores de los demás; si dejas de pensar en errores y mantienes en cambio los conceptos reales ; si dejas de pensar en temor y piensas en cambio en Amor Divino; si cesaras de pensar en escasez y en su lugar pensaras en la prosperidad y en la presencia de la abundancia de Dios; y si entonces pensaras con la debida claridad y le pones interés, estarás edificando un equivalente mental de felicidad y prosperidad.

Si tu pensamiento es muy vago no edificas un equivalente mental. Si tu pensamiento carece de interés, no edificas un equivalente mental. Así, haz tu pensamiento tan claro como sea posible. Nunca luches. Tan pronto asumes la actitud "Voy a lograr lo que quiero", "Lo voy a conseguir aunque me cueste la vida", toda edificación mental se estanca.

A todos se nos ha dicho que nos relajemos. He visto gente que se pone más tensa al instante de decirles que se relajen. Ellos querían relajarse aunque les costara la vida si era necesario, y por supuesto que perdieron de vista su verdadero propósito.

Piensa lo que desees tan claro como te sea posible: sé definido pero no seas muy específico. Si vives en un apartamento y dices: "Yo quiero una casa en el campo o en las afueras, la quiero con un balcón, con un patio grande lleno de árboles y flores" está muy bien -pero nunca digas "Yo tengo que tener la casa en el 257 de la Novena Avenida o de la 5ª Avenida".



Imagínate que vas de compras. Por supuesto que deberás saber lo que deseas comprar. Por lo menos alguna idea específica de lo que quieres. Si dices, quiero algo que no sé lo que es, le dejo a Dios que me inspire; pero si dices: "Yo quiero un negocio, puede ser una finca, o una tienda, se lo dejo a la mente Divina", eres un tonto. ¿Para qué estás tú aquí? Debes tener algún deseo, y anhelo porque tú representas a Dios. Por consiguiente debes decir: "Yo quiero una tienda y sé la clase de tienda que deseo".

Conozco una mujer que trajo a manifestación una tienda de sombreros. No tenía capital, pero quería un negocio. Quería una tienda de sombreros. Le encantaba hacer sombreros. Tenía talento natural para esta clase de trabajo. Podía hacer un sombrero para cada tipo de mujer. Y ese era el arte que necesitaba para la tienda de sombreros. No era una gran mujer de negocios, así que edificó el equivalente mental de una tienda de sombreros. Ella no dijo, tiene que ser en determinada cuadra, en cierta calle. Ella no dijo, voy a tener esta tienda aunque me cueste la vida, quiero una tienda y voy a tener la de Juanita. Ella edificó un equivalente mental específico y esta es la forma correcta de hacerlo. Si dices quiero un cuerpo saludable, fuerte y haces el equivalente mental, pensando constantemente en tu cuerpo como un cuerpo perfecto, está bien. No pienses en muchos detalles. No digas primero voy a enderezarme los dientes pensando correctamente, y dejo la calvicie para más tarde, o quizás mejor arreglarme el asunto de la calvicie primero y los dientes que esperen. Aquí son los detalles los que están equivocados. Lo malo de elaborar está en entrar en detalles insignificantes, diciendo "lo quiero cuando yo diga, a mi manera, quíéralo Dios o no". En vez de entrar en muchos detalles debes tener una idea definida.

No luches por aclarar tus ideas. Estarán más claras mañana, pasado mañana o dentro de quince días. Si tienes un par de



binoculares y deseas enfocar algo mejor, todo lo que haces es ajustarlos hasta enfocar claramente.

Para obtener el equivalente mental tal vez necesites una semana, un mes, tal vez un año. Llénalo de interés, como si fuera una carga eléctrica, o se muere. La única forma es con amor. No te puede interesar algo si no lo quieres. Si lo amas, está lleno de interés, lleno de energía y vida, y se vuelve real.

Hay una interesante anécdota de Napoleón. El pensaba que una nariz grande era señal de un carácter muy fuerte. El decía, dame un hombre de nariz grande. Si alguien venía donde él y le decía que tal o cuál oficial merecía un ascenso, de inmediato preguntaba: ¿Tiene la nariz grande? Si le mataban un oficial él lo reemplazaba con uno de nariz grande. ¿Y saben ustedes lo que pasó? La ley le envió a Wellington, y Wellington fue quien lo destruyó a él. Wellington tenía la nariz más grande en la historia inglesa. El mismo decía que tenía un gancho por nariz. Tómelo como un chiste si desea, pero conlleva una lección importante.

La doctrina del equivalente mental es la esencia de la enseñanza, la doctrina que enseña que usted obtendrá todo aquello de lo cual provee un equivalente mental.

He conocido muchos casos sobresalientes donde la gente suministró el equivalente mental y del cielo surgieron cosas que ellas nunca hubieran conseguido en forma corriente. Conozco hombres y mujeres en Londres y Nueva York y otros lugares que humanamente no parecía que tuvieran éxito nunca, pero se apropiaron de este conocimiento del equivalente mental, lo sostuvieron y tranquilamente aplicaron este conocimiento y tarde o temprano, sin ayuda externa, lo que anhelaban vino a sus vidas, y lo conservaron y fue una bendición para ellos.



## EDIFICANDO UN NUEVO EQUIVALENTE MENTAL

Es tu trabajo traerlo a la demostración y para realizarlo con éxito necesitas conocer por qué debes hacerlo. ¿Por qué debes traerlo a manifestación? Algunos dicen: ¿"Si Dios es todo y todo es perfecto, por qué debo buscar y demostrar su Ley"? Porque debes probar la armonía del ser en tu propia vida. Esta es la razón. Si no hubiera necesidad de manifestación podría uno irse a dormir y quedarse allí, o tal vez más sencillo, ir donde el primer enterrador que encontrara,

Por supuesto que estamos aquí en la tierra para hacer la manifestación de Dios y la verdadera expresión es lo que llamamos manifestación, porque así se demuestra la Ley del Ser. Es tu obligación mantenerse saludable, próspero y libre. Es tu obligación expresar a Dios, a la magnitud de tu capacidad, y no tienes derecho a relegar tus esfuerzos hasta no haber logrado esto. A menos que tengas excelente salud y visiblemente estés regenerándote, hasta haber logrado colocarte en el sitio perfecto y la actividad correcta, hasta estar conscientemente libre de todo temor, ansiedad, crítica, tú no estás demostrando y debes buscar el porqué no y corregir el error, sea cual fuere.

Jesús nos enseñó a demostrar nuestra conciencia, y Unity nos enseña lo mismo hoy día. Siempre traes a demostración aquello que tienes en la mente. ¿Qué clase de mente tienes? No te lo voy a decir, y no dejes que nadie te lo diga tampoco, porque ellos no lo saben. Aquellos que simpatizan contigo te dirán que tu mentalidad es mejor de lo que es; aquellos a quienes no les caes bien, te dirán que eres peor! Así que no le preguntes a nadie sobre tu mentalidad, sino examínate tus condiciones y verás lo que estás manifestando. Este método es científico e infalible.



Si un ingeniero mecánico está elaborando un nuevo diseño para un motor de automóvil, si va a hacer algo diferente en las válvulas por ejemplo, él no dice: "Me gustaría saber lo que Smith piensa de esto. La tengo amistad a Smith, si a él no le gusta esto no lo hago". Ni tampoco él se dice: "No voy a poner en práctica esta idea porque viene de un francés y no me gusta esa gente". El es impersonal en este caso y no se deja embargar por la emoción. Él dice: "Voy a probarlo y se decide por los resultados que obtenga". Entonces lo prueba, observando los resultados cautelosamente y decide de acuerdo a éstos. Él ni llora ni ríe, ni se excita, ni le da un martillazo a la mesa, sino que hace la prueba de la idea científicamente y sólo juzga por los resultados.

En esta forma es como debe usted manejar su mentalidad. Así es como debe practicar la enseñanza.

Usted es quien demuestra el estado de su mente en todo momento. Usted experimenta en lo externo lo que en realidad piensa en lo interno. Este es el significado del refrán: "Así como es adentro es afuera". Nótese que en la Biblia la palabra "dentro" significa pensamiento y la palabra "fuera", la manifestación, experiencia. Por eso Jesús dijo que el reino de los cielos (salud, armonía, libertad), está dentro. El pensamiento armonioso trae vida armoniosa. El pensamiento de miedo, ira, trae sufrimiento y frustración.

Esto me trae a mí al punto más importante de lo que quiero decirles, es decir si deseas cambiar tu vida, si deseas estar saludable, joven, próspero y sobre todo si deseas estar más cerca de Dios – y sé que ustedes sí quieren – debes cambiar tus pensamientos y mantenerlos cambiados. Este es el secreto para controlar tu vida, y no hay otro camino. Jesús mismo no hubiera podido lograrlo en otra forma porque ésta es la ley cósmica. Cambia tu pensamiento y mantenlo cambiado. Se nos ha dicho esto desde que el movimiento



metafísico comenzó. Lo escuché por cerca de cuarenta años en Londres en esta forma sencilla, pero muchos somos muy lentos en la realización de su importancia. Si deseas cambiar alguna condición en tu vida, deberás cambiar tu manera de pensar sobre la misma y mantenerte en el cambio. Entonces la condición cambiará de acuerdo. Todo lo que alguien puede hacer por ti es tratar de que cambies tu manera de pensar. Esto es lo que un metafísico puede hacer por ti, pero tú tienes que mantener el cambio. Nadie puede pensar por ti.

Cambiar de manera de pensar y mantener el cambio es la forma de edificar un nuevo equivalente mental; este es el secreto del logro. Ya tienes el equivalente mental de todo lo que hay en tu vida hoy; y deberás destruir esos moldes de lo que no deseas más y así desaparecerán de tu vida. Deberás hacer un molde nuevo o un equivalente mental de lo que deseas ver manifestado en tu vida.

Por supuesto que cambiar tu manera de pensar por un corto tiempo es la cosa más fácil del mundo. Todos lo hacen después de asistir a una conferencia Ciencia Divina. El ambiente excelente, las instrucciones positivas hacen sentirse optimista. El maestro recuerda a la audiencia la Verdad del Ser, y ésta piensa "Yo creo en esto, voy a ponerlo en práctica", pero en cinco minutos más tarde después de salir de la conferencia, se olvidan. El problema con la mayor parte de los estudiantes no es que no cambian su pensar, sino que no lo mantienen cambiado.

Si deseas salud, debes cesar de pensar en enfermedad y miedo; debes hacer el hábito de pensar en salud y armonía. No hay enfermedad a menos que exista el temor. Nada te puede afectar adversamente si no fuera por el miedo que le tienes. Cada quien tiene muchos miedos en el subconsciente de los cuales no está consciente, pero ellos trabajan de igual forma.



Un hombre dijo: "Visité un pueblo en un país extranjero al este de Europa donde había una epidemia de tifoidea. Yo no sabía que había tifus allí, nunca había pensado en esto. Yo no conocía el idioma y no podía leer los diarios. Estaban impresos en griego, Sin embargo me dio tifoidea y estuve grave. ¿Cómo se explica esto?"

La explicación es que el creía en la fiebre tifoidea. Creía que era contagiosa, que lo pone a uno muy grave por muchos días, de manera que tenía el miedo subconsciente de ella. El supo subconscientemente que había una epidemia de tifoidea alrededor de él, y como siempre ocurre, el subconsciente dramatizó su creencia del miedo, y le presentó un buen caso de fiebre tifoidea

Cambia tu manera de pensar y mantén el cambio no por un momento o diez días seguidos sino firme y constantemente. Entonces edificarás un nuevo equivalente mental y un equivalente mental es demostrado siempre.

El secreto de la armonía y el éxito está en concentrar tus pensamientos en la armonía y el éxito. Por eso yo enseño que la atención es la llave de la vida. Aquello en lo que pones tu atención y te concentras, se manifiesta en tu vida, porque tú estás edificando un equivalente mental.

Muchos fallan en concentrarse con éxito porque creen que la concentración significa esfuerzo de voluntad. En sí tratan de concentrarse en sus músculos, y los vasos sanguíneos. Fruncen el entrecejo. Aprietan los puños. Sin querer están pensando en un taladro y creen que mientras más fuerte aprietan, más ligero es el resultado. Pero todo esto es incorrecto.

Olvídate del taladro y piensa en una cámara fotográfica. En una cámara no hay necesidad de apretar muy fuerte. Aquí el secreto



está en el enfoque, si deseas retratar algo, enfocas eso con el lente, serena firme y persistentemente por el tiempo necesario.

Suponiendo que deseo retratar un florero con flores: ¿Qué hago? , bueno, no lo aprieto violentamente contra el lente de la cámara. Esto sería tonto. Pongo el florero frente a la cámara y lo dejo allí. Pero suponiendo que después de unos minutos muevo el florero y pongo un libro frente a la cámara y luego lo muevo también y pongo una silla y pongo las flores detrás por un momento, etc. ¿Saben ustedes, lo que le ocurrirá a mi foto? Saldrá borrosa. ¿Y no es esto exactamente lo que la gente hace con sus mentes cuando no mantienen sus pensamientos concentrados en algo por el tiempo necesario? , Piensan en salud por unos minutos, pero luego piensan en la enfermedad o el miedo. Piensan en la prosperidad, luego en la escasez y en la depresión. Piensan en cuerpos perfectos, luego en la vejez, sus dolencias, achaques. ¿Hay entonces duda de por qué el hombre es tan dado a demostrar una “imagen borrosa”?

Nótese cuidadosamente que no he dicho que se tome un pensamiento y se trate de tener por la pura voluntad. Esto es incorrecto. Debe dársele rienda suelta a varios pensamientos a entrar a su mente, uno naturalmente, llevando al otro, pero todos deben ser positivos, constructivos, armoniosos, encaminados a tu deseo, y debes pensar con serenidad y sin esfuerzo. Entonces obtendrás el equivalente mental del éxito y el éxito se demostrará; éxito, salud, relaciones sociales, en tu trabajo, en tu desarrollo espiritual.

## **MANTENIENDO EL NUEVO EQUIVALENTE**

Es bueno hacer un experimento práctico, así que les aconsejo que tomen un asunto de su vida –algo que deseen que desaparezca- o algo que deseen obtener, cambia tu pensamiento sobre el mismo,



y mantenlo cambiado. No tengas prisa por escoger el problema, toma el tiempo necesario.

No le digas a nadie sobre el mismo. Si se lo cuentas a un amigo, estás, por supuesto afirmando fuertemente su existencia, que es lo que deseas eliminar en sí. Si le dices al amigo que estás trabajando en tu reumatismo o escasez, estás haciendo estas cosas muy reales en tu subconsciente. Además tu energía espiritual se está desperdiciando como le pasa a la electricidad en la "antena de tierra".

Toma tu problema y cambia tu pensar en relación al mismo y mantén el cambio por un mes, y te asombrarás de los resultados que obtendrás. Si verdaderamente mantienes tu pensamiento firme en el cambio, la demostración puede efectuarse en cuestión de horas. Pero mantenerse tensamente esperando la demostración es en sí afirmar la existencia del problema. ¿No es así? El secreto es mantener tu pensamiento cambiado- en la nueva condición, así que conserva tu pensamiento cuidadosa y calladamente expresivo a la nueva condición que tú deseas producir. Cree en lo que estás pensando, y para probar que crees en ello, tienes que hacer tu parte.

Cambiando tu pensamiento sobre el problema y manteniendo el cambio, estás construyendo un nuevo equivalente mental, un equivalente mental de armonía y éxito, a ese equivalente como sabemos, se demostrará en tus experiencias.

Por algún tiempo encontrarás que tus pensamientos continúan durmiendo en el viejo molde. Tal es la fuerza del hábito. Pero si persistes calladamente, ganarás la victoria. Es siempre un poco difícil cambiar un hábito, pero se puede hacer, y luego el hábito correcto se establece y resulta más fácil que el viejo, y así se edifica el nuevo equivalente mental.



Cambia tu mente y mantén el cambio.

No hables del asunto negativo, ni actúes como si existiera. Actúa como si en verdad la nueva situación ya estuviera presente. Si lo haces la nueva condición aparece en lo externo, porque lo externo no es sino la proyección de lo interno.

Nosotros proyectamos nuestra experiencia y la llamamos experiencia, esto nos da la clave entre una acción verdadera y una acción falsa o irreal.

¿Qué es acción verdadera? Una acción verdadera es aquella que en verdad cambia las cosas. La acción falsa no lo logra. Por ejemplo si tu automóvil tiene arrastre (tracción), este se mueve. Esta es una acción real, pero sin arrastre. Habrá movimiento, vibración, pero no arranca. Estás arruinando el motor, y tal vez las llantas, pero no te lleva a ningún sitio. Lo mismo ocurre con el soldado que "está matando el tiempo". Se cansa, gasta sus zapatos, pero no llega a ninguna parte. Estos son ejemplos de acciones falsas.

Suponiendo que tienes que escribir una carta difícil, preparar un sermón o una conferencia. Te sientas con el papel enfrente, haces círculos, dibujitos, muerdes el lápiz, juegas con tu cabello. Esta es acción falsa y son muchos los que hacen esto. Estas acciones no te producen nada. Comenzar a canalizar tus pensamientos, y escribirlos en una acción verdadera. Notarás que la diferencia es que la falsa acción comenzó desde afuera. No has preparado tus pensamientos. Quieres comenzar por escribir.

Con la acción verdadera primero ordenaste tus pensamientos y luego escribiste, o la actividad externa continúa. Una acción falsa quiere decir estancamiento, Una acción verdadera es siempre fructífera.



La acción verdadera viene de adentro hacia fuera. La falsa trata de hacer lo contrario, de afuera hacia adentro. Una es centrífuga y otra es centrípeta, en términos técnicos. Si estás trabajando de centro a circunferencia, tu trabajo está vivo y es productivo. Si lo haces de la circunferencia al centro, tu trabajo es muero y tendrás efectos negativos.

Los artistas y literatos hablan de "rollo". ¿Sabes lo que es un "rollo"? Es un cuadro que pintas o una historia que escribes no porque tengas interés en el mismo, sino por ganar dinero. Nunca es bueno, porque no es el resultado de la inspiración sino con fines monetarios. Si se hace desde afuera es una acción falsa. Este es un dicho común entre los escritores que tres "rollos" matan el talento y eso es cierto. La forma correcta de pintar un cuadro es admirar la belleza en alguna parte. En un paisaje, en una cara bella, o donde la admires, te inspira esa belleza y entonces vas al lienzo y expresas allí tu inspiración. Eso es arte y te ayuda a tu propio desarrollo.

Si escribes una historia o una novela porque has observado la vida, has visto ciertas cosas, estudiado cierta gente y lo escribes porque estás viviendo todo esto, eso es una acción real y escribirás un gran libro.

Dickens, George Elliot, Balzac y todos los grandes autores escribieron en esa forma. Pero si dices: Escribiré 1500 palabras todos los días y luego se lo entrego a mis editores, "La misma basura de siempre para obtener dinero", tu trabajo está muerto. Esta práctica matará todo el talento en ti.

Si estás en el mundo de los negocios y tienes interés en tu trabajo y lo amas, tu trabajo es una acción positiva, y a la larga te traerá éxito. Aún cuando el puesto no sea del todo de tu agrado, pero piensas "Este es mi puesto del momento y voy a hacerlo lo mejor posible, y sé que algo mejor me vendrá", estás trabajando de



adentro hacia fuera. Tu trabajo es una acción positiva y no tendrás que esperar mucho por algo que realmente te agrade.

Muchas personas saben que estas cosas son ciertas. Saben que son ciertas para hacer cuadros, historias y para la vida de los negocios, pero no se dan cuenta que son asimismo verdaderas para las cosas del alma. Pero esta es la realidad, si oras y meditas desde afuera porque lo consideras una obligación o porque te sientes culpable si no lo haces, tus oraciones son muertas. No obtendrás la demostración alguna, ni lograrás progreso espiritual, ni gozo alguno. Pero si sientes que al orar y meditar estás visitando a Dios, y que estos son los momentos más felices de tu existencia, entonces estás laborando de adentro hacia fuera. Tu crecimiento espiritual dará frutos, y crecerás rápidamente en comprensión espiritual. Al orar en esta forma no hay esfuerzo penoso, y tu alma se satura de paz.

El gran enemigo de la oración es la sensación de tensión. Cuando estás tenso estás trabajando de afuera hacia adentro. La tensión en la oración es probablemente la mayor causa de fracaso en la demostración. Recuerda que la mente trabaja ineficiente cuando está bajo tensión. Cuando piensas "tengo que traer a la demostración", tengo que lograrlo en tres días, estás tenso, estás usando tu voluntad y esto hace más daño que bien.

Recuerda: La puerta del alma abre hacia adentro. Si recuerdas esto te ahorrará años de espera en la demostración. Escribe en tu libretica, la que llevas en la cartera, no la que tienes guardada en tu escritorio, porque esa es un mausoleo; mejor aún, escribe en una tarjeta y ponla en tu tocador "La puerta del alma abre hacia adentro", y ora a Dios que recuerdes esa verdad cada vez que vayas a El en oración. Tú sabes lo que quiere decir cuando una puerta abre hacia adentro: Mientras más fuerte la empujas, más la cierras, cuando la presionas contra ella, tan solo la cierras contra ti.



Cuando te relajas y te apartas, das la oportunidad que abra enseguida". En los teatros y otros edificios públicos, las puertas abren hacia fuera.

La ley lo exige así, porque el público cuando tiene pánico empuja, y si las puertas abren hacia adentro, la gente se aprisiona y se mata. La puerta del alma abre hacia adentro. Esa es la Ley. Relájate mentalmente, aléjate espiritualmente del problema, y la acción de Dios abrirá la puerta para ti y serás libre.

Hay una leyenda de la Edad Media muy interesante: Un ciudadano fue arrestado por un barón y encerrado en una mazmorra de su palacio. Fue llevado al fondo de la mazmorra por un carcelero feroz que cargaba una llave de un pie de largo. La puerta de la celda estaba abierta y se le tiró en ella. La puerta se cerró de un tirón y ahí quedó él. Estuvo encerrado allí unos veinte años, la puerta se abría con un gran ruido y crujido, se le daba un jarro de agua y un mendrugo de pan, y de nuevo se cerraba la puerta

Después de veinte largos años el prisionero decidió que ya no podía soportar más el encierro. El quería morir, pero no quería suicidarse. Así que decidió que al día siguiente cuando el carcelero viniera, él lo atacaría. El carcelero lo mataría y así terminarían todos sus tormentos. Pensó examinar la puerta cuidadosamente para estar listo para el día siguiente y llegando a ella agarró el picaporte y le dio la vuelta. Para sorpresa suya la puerta se abrió y cuando la examinó vio que no tenía cerradura y que nunca había tenido y se dio cuenta que durante esos veinte años no había estado cerrada sino en su creencia.

En cualquier momento durante ese tiempo pudo haber abierto la puerta, si tan sólo hubiera sabido. El creía que estaba cerrada, pero no lo estaba.

Tanteando siguió por el corredor y subió las escaleras. Allí había dos soldados conversando y no hicieron ademán alguno de detenerlo. Cruzó un patio grandísimo sin llamar la atención. Había un guardia armado en la casilla del portón de salida, pero ni se fijó en él y salió afuera como hombre libre.

Llegó a su casa sin ser molestado y vivió feliz de ahí en adelante. El pudo haber hecho eso mismo en cualquier momento en esos veinte años de arresto si hubiese tenido el conocimiento suficiente, pero no lo hizo. Era un cautivo, pero no de una celda de piedra y hierro, sino de falsas creencias. No estaba encerrado; tan sólo creía que lo estaba. Por supuesto, esto no es más que una leyenda, pero una en extremo instructiva.

Todos estamos viviendo en alguna forma en una prisión, unos en una de una clase, otros en otra; unos en una prisión de carencia, algunos en una prisión de remordimiento, otros en una prisión de ciego e ininteligente temor, otros en



su prisión de enfermedad. Pero siempre la prisión está en nuestro pensamiento y no en la naturaleza de las cosas.

No hay verdad en nuestros problemas aparentes. No hay realidad en la carencia. No hay poder en el tiempo ni en las condiciones para convertirnos en viejos, cansados o enfermos.

Las enseñanzas de Jesucristo y la Ciencia Divina en particular, vienen en nuestra ayuda y dicen: "No estás encerrado en una prisión de circunstancias. No estás encadenado en calabozo alguno. En el nombre de Dios, toca la puerta, sal fuera y sé libre".

Edificad un equivalente mental de libertad, de vibrante salud física, de verdadera prosperidad, de creciente comprensión y convicción de Dios. Edificadlo pensando en ellos, teniendo fe en ello y actuando debidamente, y el viejo equivalente de limitación irá gradualmente desapareciendo, pues la puerta no tiene cerrojo, y la voz de Dios en vuestro corazón dice: "Sed libre".