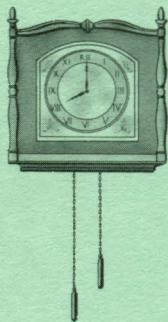


La Autocuración

por H. Spencer Lewis, Ph. D., F. R. C.



Lectura para las Horas de Descanso

“B”

AMORC

Lectura para las Horas de Descanso

"LECTURA ADAPTADA A SU GUSTO" es el propósito de esta Serie. Cada tema es presentado en forma concisa y simple. Está destinada a dar al lector la provechosa esencia del tema de su interés, en el menor número posible de palabras. Cada una de las series que aparecen abajo tiene un valor de \$1.50 (dólar), porte postal pagado, por el conjunto *completo de seis libritos*. Puede adquirir las dos series (12 libritos) por sólo \$2.65 (dólar). Cuando haga su pedido, indique si es la serie "A" o la "B", o ambas, "A" y "B". (Por favor, no envíe estampillas postales)

SERIE "A"

La Supervista o el Tercer Ojo

¿Es la glándula pineal un remanente de este órgano? ¿Dependen de él la sensitividad psíquica y la percepción interna del hombre?

¿Qué Ocurre Después de la Muerte?

He aquí un tratamiento místico y científico de este gran fenómeno, que le fascinará.

Fenómenos Psíquicos

Aprenda los principios básicos psicológicos fundamentales de la bola de cristal, la escritura automática y diferentes formas de buenaventura.

Haga Sus Propias Profecías

Aprenda cómo ver el desarrollo del futuro, lógica e inteligentemente fuera del presente.

Consciencia Cósmica

Aprenda cómo debe el hombre conocer el orden de este universo del cual es una parte.

Color—Su Influencia Mística

¿Cómo afecta su vida el color? ¿Cuál es la ley mística de la atracción del color?

SERIE "B"

¿Qué es el Poder Psíquico?

Usted y cada mortal tienen acceso a esta fuerza Cósmica. Deje que este pequeño libro le diga cómo despertarla y dirigirla.

El Arte de Crear Mentalmente

Haga de sus pensamientos causas efectivas que se harán realidades.

La Autocuración

He aquí el libro que le dirá cómo ayudar en el recibimiento y recobramiento de la salud con el uso de métodos de autocuración establecidos hace mucho tiempo.

Psicología del Misticismo

¿Cuáles son los principios psicológicos que los místicos usan para alcanzar la iluminación cósmica y la relación con Dios?

El Arte Místico de la Respiración

He aquí la revelación de las prácticas de respiración para vivificar la consciencia cósmica.

El Misterio de los Números

¿Existen números de poder inherente? ¿Es cierto que números tales como el 3 y el 7 están relacionados con las ocultas fuerzas del universo?

La Autocuración

por H. SPENCER LEWIS, Ph. D., F. R. C.

* * *

Después de veinticinco años de experiencia en trabajos de curación metafísica, como practicante individual y en conexión con el Consejo de Solaz de la Orden Rosacruz, juzgo que puedo ayudar a muchos de nuestros miembros y a sus amigos al esbozar algunos de los importantes principios que cada uno puede aplicar, por sí mismo, para sanar o curar muchas condiciones mentales y físicas.

Supongo que cada uno de ustedes —que alguna vez han tenido cualquier tratamiento en manos de un metafísico— se han dado cuenta que éste siempre insiste en que el paciente ayude en la curación o alivio de su condición, si espera obtener los mejores resultados. Verdaderamente que es posible producir muchos cambios maravillosos en el cuerpo físico sin el conocimiento del paciente y, por lo tanto, sin su cooperación. Pero es igualmente cierto que tal método toma más tiempo y está rodeado de muchas dificultades y problemas.

Lo que asombra hasta a los practicantes metafísicos es que el paciente muchas veces espera demasiado o se

Envíe su pedido y remesa a

DEPARTAMENTO DE SUMINISTROS ROSACRUCES

Parque Rosacruz - San José - California 95191, E.U.A.

Copyright 1950

Gran Logia Suprema de AMORC, Inc.

Impreso en E. U. A.

atrassa mucho en traer su caso a la atención del médico y, por lo tanto, complica las condiciones. El paciente podría haber comenzado el proceso de tratamiento él mismo, antes de ir donde el médico, y así haber ahorrado tiempo y las antedichas complicaciones. En los casos de los que viven a largas distancias y escriben o telegrafían por ayuda, muchas veces hay un atraso de varios días u horas antes de que se les pueda dar la solicitada atención. Durante ese tiempo el paciente no está haciendo nada para ayudarse, pero está permitiendo que la condición se agrave o por lo menos se desarrolle durante un tiempo más largo y se precise de un proceso más difícil para alcanzar el alivio deseado. Y, en muchos casos, sabemos que si el paciente hubiera tratado de hacer algo por sí desde el mismo comienzo de la condición, rápidamente habría encontrado que no existía necesidad de pedir ayuda de afuera o distante.

El primer punto que debe considerarse en conexión con la autocuración es reconocer la ley absoluta que toda manifestación mental o física de enfermedad o aflicción es sólo una exterior culminante de algo que ha ocurrido interiormente antes. Importa poco si la condición son amígdalas hinchadas o fuertes dolores en la espalda, o el sospechado desarrollo de un crecimiento o tumor de alguna clase en cualquier parte del cuerpo, o un llamado resfrío o condición reumática; el hecho queda que esos términos o síntomas son, después de

todo, sólo una señal exterior de algo que está mal adentro.

El nombre específico dado a una enfermedad o la ubicación específica de un dolor, de ningún modo indica ni la verdadera causa de la condición ni el método de tratamiento. Acostumbrábamos a reirnos del pequeño niño en la cuna o del niñito que jugaba en el suelo, que cuando sufría de algún dolor decía que tenía “dolor al estómago”, y luego ponía sus manos sobre el bajo vientre y claramente indicaba que el dolor no estaba en el estómago sino que en los intestinos. Sonreíamos de su falta de conocimiento de fisiología. Todo el abdomen del niño era para él un “estómago” y cualquier dolor en esa parte era un “dolor al estómago”. Pero el adulto común no es diferente de ese niño, ya que cada uno trata de localizar la condición o dolor y de pensar acerca del mismo como existiendo en sólo una parte del cuerpo, independiente del resto.

Para el metafísico no hay tal cosa como un caso de amigdalitis, en el cual toda la condición está localizada en las amígdalas y que el resto del cuerpo esté libre de cualquiera asociación con la condición anormal. Ni es la apendicitis una condición exclusivamente localizada en el apéndice, ni es un bocio una condición que esté localizada exclusivamente en el cuello. El reumatismo es comúnmente clasificado en varias formas hasta que se nos pide que creamos que puede haber una forma

de reumatismo que está exclusivamente en las articulaciones de los huesos, otra afectando los nervios y otra los músculos u otras partes del cuerpo. Si hay reumatismo en cualquier parte del cuerpo, la verdadera condición reumática se encuentra a través de todo el cuerpo, y es absurdo enfocar la atención sobre aquel punto en el cual ocurre la manifestación más grande.

Una analogía sería ver de noche una fábrica estallar en llamas a través de una de las ventanas, destruida por el calor interior. ¿Podría cualquiera persona racional afirmar que solamente la ventana está en llamas debido a que éstas eran visibles únicamente en aquella parte del edificio? La persona razonable inmediatamente diría que si las llamas estaban saliendo de una ventana en esa forma probablemente habría una cantidad mucho más grande de fuego en otra parte del edificio.

La causa primaria para todas las condiciones mentales y físicas anormales o bajo lo normal en el cuerpo humano, es la falta de armonización con las fuerzas creativas, constructivas y armoniosas de la naturaleza. Los Rosacruces tienen un término muy breve para esa condición, que llaman "fuera de armonía". A la salud perfecta la llaman "harmonium". Esta falta de entonamiento con la armonía es la causa física primaria; sin embargo, hay otra causa aun más remota que esta. Es la mental, o causa psíquica, que se encontrará en la mente del paciente o, en otras palabras, en la actitud

mental o psíquica del enfermo desde algún tiempo previo a la condición inarmónica.

Parece ser una cosa imposible de hacer que el ser humano común se dé cuenta de que en el mismo momento en que él o ella permite a la mente concentrarse o pensar, reflexionar o hablar sobre cualquier cosa de una naturaleza envidiosa, celosa, vengativa, crítica o destructiva, en ese momento la actitud mental está fuera de armonía con la Mente Divina. El próximo resultado será una falta de armonía de las fuerzas físicas del cuerpo con las físicas del universo. Tal estado debe invariablemente resultar en que las fuerzas físicas del cuerpo se vuelvan en alguna manera destructivas o inarmoniosas en su acción. En alguna parte del cuerpo ocurrirá gradualmente una manifestación exterior. Aun las personas que están completamente convencidas que perder el genio y entrar en un violento arrebato de cólera es desastroso para los nervios y la sangre, y que se producirá una reacción física o mental de cualquier clase, no parecen darse cuenta que cuando los pensamientos que se mantienen o se expresan en la mente son en cualquier forma maliciosos, críticos o destructivos, están seguros de traer una reacción en los estados mentales y físicos del cuerpo.

He notado en los últimos veinticinco años que cuando quiera que sea que un hombre o mujer gasta energía de pensamiento en darle rienda suelta ocasional a su

rabia, crítica, comentarios malignos o sentimientos hacia cualquier individuo o grupo de individuos, tarde o temprano la reacción de esta actitud inarmoniosa produce una condición física o mental que es más o menos seria. El hombre que piensa que tiene algún enemigo o alguna persona que ha cometido una injusticia y sobre la cual él debe hacer comentarios críticos y derogatorios, o que constantemente encuentra alguna oportunidad para despedazar a ese alguien en su mente o en sus expresiones, está seguro de traer toda clase de calamidades y muchas veces mala fortuna a su vida. La mujer que siente que debe mantener o dar rienda suelta a su amargura o críticas en contra de alguna persona o grupo de personas cuando quiera que sea que se acuerda de ellas, puede estar segura de que sufrirá de muchas de las condiciones típicas al cuerpo y la constitución femeninas. Es un hecho metafísico que por cada minuto de tiempo en que la mente del hombre está ocupada con pensamientos de impresiones desfavorables, crítica maligna u odio hacia cualquier persona, habrán horas de sufrimiento físico y mental como reacción.

AIRE, AGUA Y DORMIR

La primera cosa que hay que hacer, entonces, para considerar el alivio de cualquiera condición mental o física, es analizar nuestro ser mental a través de un período de semanas y meses precediendo a la condición

física. Debemos descubrir qué pensamientos, qué actitudes, qué condiciones de mente hemos estado manteniendo dentro nuestro o expresado en palabras, para inmediatamente eliminar esa actitud cambiando las opiniones y los pensamientos y manteniendo en cambio una actitud de amor y bondad. En otras palabras, el veneno de la mente que ha estado comiendo el mero corazón de cada célula del cuerpo debe ser eliminado antes de que pueda darse cualquier tratamiento para aliviar las finales manifestaciones exteriores. Cualquier otro proceso es solamente tratar las manifestaciones exteriores y aliviarlas, como dándoles una droga para anular los sentidos sin remover la verdadera causa.

Por lo tanto, después de haber analizado el ser interior y haber o no descubierto qué pensamientos destructivos en realidad se mantenían, hay que limpiarse inmediatamente de cualquier posible veneno, manteniendo pensamientos de amor, bondad, amabilidad y unidad espiritual con todos los seres humanos y con toda cosa viviente en la faz de la tierra. Hay que pensar que todo es bueno, que todos son amantes y bondadosos y que nadie es malo, sólo diferente, y que nadie es malvado, porque todos son Hijos de la Luz e Hijos del Cósmico.

Si usted tiene un enemigo o alguien hacia quien se ha sentido en esa forma, inmediatamente mande hacia ellos buenos pensamientos y trate de deshacer el mal

o los pensamientos poco amables que haya tenido en su mente. Si usted está insatisfecho con cualquier condición o cualquier grupo de personas, o acción por parte de cualquiera, saque eso de su mente inmediatamente, trastrocando su opinión y llenando su ser con pensamientos de tolerancia, simpatía, bondad y amor. Suficiente es limpiarse de la causa original, pues al mismo grado en el que usted triunfa en eliminar ese veneno mental, psíquico, dentro de su propio ser, al mismo grado podrá sacar la causa de cualquier condición de la que esté usted sufriendo.

El próximo paso es asistir a la naturaleza en la limpieza física y material de la condición corporal. Varios fundamentos deben considerarse en este proceso. Primero, debido a que toda la vitalidad y fuerza de vida de una naturaleza constructiva viene a través del aire que respiramos, el paciente debería ineditamente empezar a respirar aire fresco, profundamente. Debería ir a una ventana o a un espacio abierto, algunos minutos de cada hora, y aspirar profundamente, manteniendo el aire dentro por cuanto tiempo le sea posible y exhalando tan fuerte como pueda. Esto cambiará el aire en los pulmones y permitirá que entre a ellos nueva vitalidad y nuevos poderes de las vibraciones Cósmicas y llevará adelante los procesos vitalizadores de la naturaleza. Cinco o diez minutos de ese profundo respirar, cada hora, con el pecho distendido y los pulmones expandidos al máximo, será una ayuda maravi-

llosa. Si esto se puede hacer al sol y con la cabeza echada hacia atrás de manera que los rayos del sol entren por la boca abierta y golpeen por un momento o dos, en cada hora, las paredes de la garganta, será especialmente beneficioso.

El siguiente paso es tomar un buen trago de agua fresca. No necesita ser filtrada o hervida o purificada en ninguna manera especial, nada más que agua potable común, lo suficientemente fresca para que sea agradable. Dos vasos a la vez es mejor que uno, si es posible beber esos dos. La naturaleza requiere agua y los elementos que hay en ella, junto con el aire que se respira, para llevar a cabo sus procesos reconstructivos; por lo tanto, se deberían beber, cada hora, uno o dos vasos llenos de agua, hasta que cambie la condición física. No piense que está tomando demasiada agua aunque consuma tres o cuatro litros en un día. El agua limpiará también los riñones y los intestinos hasta cierto grado, a la vez que la vejiga. Es como un baño interno.

El paso que sigue es sentarse tranquilamente o recostarse en una posición lo más descansada que sea posible. Déle a la naturaleza la oportunidad para usar todas las fuerzas vitales que hay en su cuerpo, para la reconstrucción, en vez de gastar esa energía en moverlo o en hacer otro trabajo innecesario. Descansar el cuerpo o relajarlo, con los ojos cerrados y con sólo pensamientos

de paz, y nada más, en la mente, le dará a la naturaleza toda la oportunidad que necesita para llevar a cabo el trabajo del Cósmico en cambiar su condición física. No concentre sus pensamientos en la naturaleza de su enfermedad, su posición, su causa patológica o histológica en un sentido fisiológico, o en el diagnóstico que un médico, una enfermera o un amigo le hayan dado. Todo esto no significa nada para la naturaleza y nada para el Cósmico, y no deberían significarle nada a usted, por el momento.

Mientras usted está descansando relajado, lleve la punta de sus dedos, juntas, poniendo ambas manos de tal suerte que las puntas de los dedos de la mano izquierda estén tocando las puntas de los dedos de la mano derecha. Esto hará un cortacircuito en las emanaciones de energía de los dedos y prevendrá que los rayos se vayan al espacio; mantendrá la cantidad extra de energía en su cuerpo, no dejando que salga, y originará que vuelva a circular a través de su cuerpo y ayude en la curación y en el trabajo constructivo. Si los pies están desnudos, permita que se toquen apenas el uno con el otro, mientras yace relajado y descansando. Si está usted con disposición a quedarse dormido, mantenga en su mente el pensamiento de paz y de las corrientes curativas del Cósmico que están pasando a través de su cuerpo, mientras respira, y con sólo ese pensamiento en la mente, dispóngase a dormir. No

haga que lo despierten para beber agua o para hacer los ejercicios respiratorios si usted desea dormir más de una hora. El dormir será tan útil, si no más, como el beber agua cada hora, o el respirar. Si usted está despierto, no descuide esas últimas cosas.

Si duerme en la noche y tiene una sensación peculiar como a las dos o tres de la madrugada de que su temperatura está subiendo o de que usted está desagradablemente caliente, no salga de su cama y trate de enfriarse o en ningún otro modo baje su temperatura repentinamente. Manténgase bien cubierto y permita que continúe el proceso de limpieza de la naturaleza a través de la transpiración, y verá que al amanecer, o poco después, la temperatura habrá bajado. Para las siete u ocho de la mañana usted comprobará un cambio maravilloso en su condición. Esto puede ocurrir en la primera, segunda o tercera noche de su proceso curativo, según sea la seriedad de la condición o su duración. En condiciones menos serias esto puede no ocurrir del todo, pues puede no ser necesario. Yo sólo hablo de esto para advertirle, para que en caso que note algo de esta especie lo entienda y esté preparado para ello.

Cuando el paciente ha tomado un sorbo de agua fría antes de acostarse, como debería hacerlo toda persona que esté llevando a cabo cualquier proceso curativo personal, este proceso de limpieza durante la noche,

por medio de una temperatura aumentada, será muy beneficioso. Sin embargo, puede no ocurrir siempre, porque puede no siempre ser necesario.

Recuerde también que en la autocuración no es necesario desechar los servicios de un médico de cualquiera escuela o de cualquier sistema. Este método no puede interferir en ninguna forma con lo que alguien esté haciendo.

Mantenga en la mente que si usted cree que la enfermedad es de una naturaleza contagiosa o muy seria, la ley requiere que tenga un médico regular que lo atienda. Usted puede ahorrarse una gran cantidad de críticas desagradables e inconvenientes teniendo un médico que lo atienda en tales casos.

Los Rosacruces *lo invitan . . .*

a compartir con ellos su útil conocimiento, que hace la vida más disfrutable y libre de muchas de las dudas y confusiones que acosan al promedio de los hombres y mujeres de hoy.

Los Rosacruces son una *fraternidad no sectaria*, dedicada a una investigación de los altos principios de la vida como están expresados en el hombre y en la naturaleza. Los llamados misterios de la vida y de la muerte, las desigualdades entre la gente, el propósito de nuestra vida aquí, son aclarados por las razonables enseñanzas Rosacruces.

Las viejas verdades expuestas por los Rosacruces proveen a hombres y mujeres de ese útil conocimiento de los principios Cósmicos que les hace posible dominar sus vidas en vez de violentarlas con los años. Usted se asombrará de sus propias potencialidades y de las oportunidades concedidas a usted para que realice sus más caras esperanzas y sueños. No se requiere cambio en sus asuntos personales o sociales.

Escriba hoy solicitando el libro *gratis* EL DOMINIO DE LA VIDA, que explica qué y quiénes son los Rosacruces y además *cómo pueden ellos ayudarle* en su vida. Dirija su carta a: ESCRIBANO L.H.D.

Los ROSACRUCES
(AMORC)

San José, California 95191, E.U.A.