



Los Angeles

Calif.

# ARTA MENSUAL

*Dedicado a problemas espirituales y filosóficos -- by Manly P. Hall*

---

1, Marzo, 1936

Querido Amigo:

En la carta anterior pienso que hemos establecido bastante bien las causas de la carencia general de inconsistencia que es evidente en los pensamientos y las acciones de la gran mayoría de metafísicos. Debemos considerar seguir algunos de los factores menos obvios que contribuyen al desorden general en la esfera de las ciencias ocultas.

El aplomo es la expresión externa del equilibrio interno. El aplomo no puede manifestarse donde hay inconsistencia interna. La persona corriente sufre de estrés psíquico, es decir que hay una clara desarmonía entre código y conducta, entre impulso y acción. En su mayor parte, los movimientos religiosos ignoran el factor del estrés psíquico. Esto se debe a que la psicología generalmente no está incluida en el currículo teológico o metafísico. Por supuesto, la palabra psicología es relativamente un nuevo invento, pero el sistema de hechos para el cual el término psicología se acuñó ha existido desde el inicio de la conciencia humana.

El estrés y estrago en la economía corporal resultan en la tensión nerviosa y esto en cambio contribuye un poderoso impulso hacia el pensamiento y la acción errática. La mayoría de los movimientos religiosos modernos, bien sean ortodoxos o heterodoxos, pertenecen al tipo "escucha y acepta". Los seguidores piensan lo que os dicen que piensen, leen lo que os dicen que lean, e

intentan actuar como os dicen que actúen, usualmente fracasando miserablemente en la esfera de la acción. La histeria religiosa se debe al estrés psíquico y la histeria metafísica tiene la misma causa. Hasta que este problema de inadaptación interna sea resuelto, la razonabilidad y el aplomo carecerán en la esfera material.

Hay dos causas primarias del estrés psíquico — la inconsistencia y la contradicción. La inconsistencia es una interrupción en el flujo de energía de la causa hacia el efecto, y la contradicción es la conflictividad de varios factores disonantes que establecen irritación en la naturaleza subjetiva. Tanto la inconsistencia como la contradicción se encuentran con mucha frecuencia en la composición del metafísico moderno. La inconsistencia surge de factores internos; la contradicción usualmente surge de factores externos. Una persona que no actúa de conformidad con su creencia o conocimiento es culpable de inconsistencia, y una persona que divaga de una creencia a otra sin haber digerido adecuadamente ninguna de estas creencias es culpable de contradicción.

Como la contradicción es la más simple y obvia de las causas del estrés psíquico la consideraremos primero. La contradicción es más propensa a surgir de un esfuerzo a tener amplitud mental, o ser liberal, tolerante o generosa respecto a actitudes religiosas. Si bien es una virtud respetar las opiniones de otros, no siempre es una virtud



intentar vivir o aceptar opiniones contradictorias en vuestra propia vida. Si bien es un truismo filosófico que todos los grandes sistemas de filosofía están establecidos en verdades espirituales, el discípulo moderno debe recordar que todas las religiones institucionalizadas han sufrido numerosas corrupciones en sus credos. El resultado es que mientras todas las grandes religiones mundiales puede que surjan de la misma verdad y están completamente unidas en principio, ahora están desesperanzadamente divididas una de la otra por dogmas, fanatismo y malentendidos. Cuando la persona corriente, por consiguiente, realiza tentativa al estudio de la religión probablemente esta no esté estudiando una religión en absoluto sino más bien interpretaciones, frecuentemente estrechas y engréidas, las cuales se han introducido silenciosamente dentro de la religión durante sus siglos de función. Dogmas encontrados han resultado en una guerra de credos. Las religiones institucionalizadas están organizadas siguiendo estándares competitivos y las místicas verdades sublimes sobre la cual se erigió la religión son relegadas a la oscuridad. Es por esta razón que intentar vivir todos los credos no conduce hacia la iluminación sino hacia la contradicción y al estrés psíquico.

Si bien es esto cierto de las grandes religiones mundiales, es incluso más verdadero de las miles de pequeñas sectas que componen la metafísica. Muchas de estas se fundamentan en nada excepto el engaño o el fraude y esforzarse para vivir varias de ellas a la vez es enteramente desastrosa al aplomo. Pocos estudiantes del ocultismo se dan cuenta lo que significa cambiar de creencias en la mitad de la vida. Ser culpable de la indiscreción de giros religiosos mensuales o anuales es peligroso para la vida y la cordura. Cada creencia tiene su propia vibración y aceptar y vivir de acuerdo con esa creencia incrusta esta vibración en la vida y conciencia del discípulo. Si, unos meses después, el cambia su creencia, no solo cambia su mente sino causa un completo reajuste vibratorio en sus partes súper físicas. Este ajuste no se hace rápidamente. Siempre hay estrés psíquico y todo el sistema se somete a una gran presión.

El cultista, siempre en búsqueda de algo nuevo y siguiendo cada metafísico itinerante, internamente es

una conglomeración de discordias. Series de vibraciones son superpuestas una sobre la otra tan rápidamente que la serenidad psíquica es enteramente destruida. Externamente, puede que solo se sienta un poco confundido, pero internamente es un desastre. Puesto que el aplomo y la discriminación originan del interior, este rápidamente pierde su habilidad de afirmar estas virtuosas temperancias. Internamente él es un suelo inestable para noción, y externamente es un manajo de nervios.

Cuanto más un estudiante sincero ha estudiado una línea de pensamiento, más será el shock causado por el cambio de la base religiosa. Esto es especialmente verdadero si la nueva creencia es de un índice de vibración inferior a la que previamente tuvo. Conozco personalmente un número de personas quienes se han afiliados a una docena, o más, de organizaciones religiosas, metafísicas o de nuevo pensamiento en la misma cantidad de años. Para ellos "afiliarse" es una clase de experimento. A ellos les parece que si les gusta permanecerán en ella. Después aparece otra creencia un tanto más fantástica, y van en manada hacia ella. Estas personas se consideran "almas antiguas". Sin embargo, el alma no es antigua, meramente está decrepita a causa del estrés psíquico. En asuntos religiosos al estudiante le conviene apegarse a un sistema de creencia sincero, no ostentoso y razonable y permanecer en él. Puede que el cometa un error al actuar de este modo, pero si permanece personalmente honesto, no será un grave error. Por otro lado, si se une a un número de sectas, cometerá varios errores y todos serán graves.

Hay un punto aquí que es un poco difícil expresar, pero que es muy importante. La amplitud mental respecto a la religión no surge de mucha unión sino de mucho entendimiento. Cuando el discípulo toma conciencia internamente de las verdades espirituales que subyace la religión, entonces descubrirá que es uno con todos los credos, no porque se ha unido a todas sino porque internamente ha llegado a percibir la verdad que sustenta a todas. Hay una fábula en el oriente concerniente a esto. La historia es de un hombre quien intento entender los árboles contando sus hojas. El finalmente descubre



que todas las hojas crecían de un único tronco que, si lograba entender el tronco o el árbol en su conjunto, instantáneamente sería capaz de percibir la significación correcta de cada una de las hojas. La religión es como un árbol. Las sectas y los credos son como las ramas y hojas de este árbol. Descubrimos la naturaleza del árbol no mediante únicamente estudiando las hojas y las ramas sino mediante racionalmente tomando conciencia de la significación del conjunto del árbol. En el momento que nos hacemos realmente religiosos hay lugar en nuestra apreciación para todos los cultos y todas las sectas, pero no nos precipitamos en un frenético esfuerzo a unirnos a todas. La religión es una, los credos son muchos, pero aquel que posee la religión es maestro de todos los credos.

En cada gran comunidad hay una división de metafísicos, la clase menos racional que constituye el gremio de "afiliadores". Ellos fluyen instintivamente hacia cada culto nuevo que aparece. Ellos son los restos flotantes y el echazón del ocultismo, siempre en primera fila, pero tan dispersos y desorganizados mentalmente que son incapaces de aprender e incapaces de percibir su propia estupidez. De todas las personas que estudian la metafísica, estos por encima de todos necesitan ayuda intensa. Ellos son un descrédito a todo el campo de la metafísica y son el claro producto de ávida incapacidad. El estudiante sincero debe evitar asiduamente cualquier contaminación del afiliador crónico. El final de rastro es la desmoralización psíquica. El adicto metafísico podría ser tan problemático como el drogadicto o el alcohólico. La moraleja es, cuando estas en duda sobre una organización, no afiliaros. Cuando estén inciertos, no vuelen hacia algún culto para ser desplumado, sino tornen hacia su propio ser y ponderen profundamente sobre el curso de acción inteligente. Aplicad la onza de prevención y escapareis una multitud de desilusión.

La otra causa del estrés psíquico es la inconsistencia y este es un problema enteramente personal que cada buscador de la verdad debe resolver por sí mismo. Es la estricta armonización de la creencia y de la acción y ofrece la tarea más difícil que confronta el discípulo que aspira a las enseñanzas esotéricas. El hombre fracasa en

ser espiritualmente honesto debido al intervalo entre el conocimiento y obras. Hay un antiguo decir que todos sabemos más de lo que hacemos. El hombre que desea ser superior a otros hombres única y verdaderamente puede lograr este fin siendo más noble que otros hombres en pensamiento y acción. No existe otra superioridad aceptable para la metafísica bona fide. El estrés psíquico debido a la inconsistencia debe superarse mediante una corrección dual/doble. Los estándares internos primeramente se deben poner en orden y luego la vida externa se debe armonizar perfectamente con estos estándares. Esto puede sonar como un trabajo duro y lo es, el trabajo más difícil en el mundo. Pero cuando un hombre pide sabiduría él pide el más grande tesoro que el universo posee y él debe estar preparado para pagar su precio con una alta y noble intensidad de propósito.

Entonces nuestro primer problema será: poner el estándar interno en orden. Por supuesto, en particular este ajuste es un asunto individual, pero en general sigue ciertas leyes naturales que puede ser aceptadas en la mayoría de los casos. Hay un código de valores espirituales muy confundido en el mundo occidental. La convicción interna del metafísico corriente es un tipo de popurrí de nociones teológicas, científicas y metafísicas. Un poco de teología de fuego infernal y condenación se adhiere a la mente subconsciente de la mayoría de las personas que han crecido en una generación teológica. Esta premisa fundamental es modificada por otras opiniones basadas en la lectura, el pensamiento y la experiencia. En muy pocas vidas, sin embargo, el estándar espiritual está claro, definido y razonable. En muchas es una difusa masa de esperanzas, deseos y otros ingredientes débiles. En muchos metafísicos es un conflicto de varios estándares debido a la incursión en sistemas filosóficos y religiosos divergentes. La peor falta, sin embargo, surge de la sobreestimación de la virtud e integridad personal. Personas buenas y bien intencionadas que apenas están alcanzando un estado en el que son seres humanos razonables sufren de la delusión que están al margen de la divinidad, y establecen estándares para sí mismos que están tan completamente más allá de sus capacidades que la vida se convierte en un doloroso tiempo de lucha y fracaso.



Respecto a las insensateces de la vida, a Sócrates se le atribuye el muy sabio comentario: "Para el insensato exceso, para el informado moderación, y para los dioses la abstinencia." Uno de nuestros problemas parece ser una sobreestimación general de nuestra propia importancia. Soñamos que somos dioses, pero somos hombres y el resultado es que nuestra parte terrenal se rebela en contra de nuestro temperamento mental y luego hay caos en nuestro mundo.

Un estándar espiritual, para que sea práctico para la persona corriente, debe encontrarse dentro de la esfera de la posibilidad, en efecto debería estar muy bien dentro de ella. Por supuesto que deberíamos esmerarnos a ser mejores de lo que somos. Eso es obvio. Sin embargo, en el esmero el objetivo no debería ser tan remoto que solo la desesperación coronará el esfuerzo. Antes que las grandes virtudes vienen las pequeñas virtudes, y ha sido nuestra observación que la mayoría de los metafísicos que están luchando tras grandes virtudes deplorablemente carecen las más pequeñas. Es natural que el hombre asocie la religión con realidades distantes, sublimes e inalcanzables. Pero también es prudente que el hombre inteligente asocie al pensamiento de la religión [*thought of religion*] con un gradual y constante mejoramiento en asuntos pequeños. Solo aquellos que en lo poco han sido fieles, sobre ellos muchos se pondrán. El conflicto psíquico entre el estándar espiritual y la acción material será grandemente mitigado mediante la reforma del estándar interno a un código de moderación. El hombre, un animal naturalmente inmoderado, encontrará suficientes obras para la presente vida tratando de ponerle la brida a la bestia interna. La moderación del estándar debe finalmente surgir del individuo en sí, sabiamente estimando un estándar de moderación apto para él. He observado a muchas personas sinceras que se han causado miseria, enfermedad e incluso la muerte por nunca haber moderado inteligentemente sus estándares de acción.

La primera obra de la moderación es por supuesto evitar los extremos. Una de las formas más simples del extremismo son las tendencias pasajeras. Personas con mentes inclinadas hacia las tendencias pasajeras tienen

una de las enfermedades más serios en el mundo porque gradualmente incapacitados a ser moderados. Un buen método para alcanzar la moderación es moderar los excesos de sentimiento para que la tranquilidad gradualmente domine el exceso emocional. Si esto se logra, una seria causa de desequilibrio emocional se elimina. La tranquilidad asume una actitud normal frente a todas las cosas. Uno a uno el vicio ha de ser templado. No erradicarlo a primera instancia, sino moderado. Una vez que el temperamento haya sido moderado, los excesos gradualmente se extinguirán por sí mismos y no requieren ningún esfuerzo desesperado para destruirlos. Como el Gita sabiamente ha observado: "Sólo el hombre equilibrado tanto en el dolor como el placer es digno de la inmortalidad." Mirad hacia vuestro alrededor entre las personas que sabes que están interesadas en tema metafísicos, mirad dentro de ti mismo, y luego, francamente, plantee la pregunta: están estos otros y yo mismo equilibrado en el dolor y el placer, imperturbable cara a los excesos que destruyen la tranquilidad de aquellos que no están ilustrados? Si percibes, como ciertamente lo harás, una falta general de balance y tranquilidad, entonces la obra de toda una vida está claramente indicada, puesto que no hay ningún logro en lo mucho hasta que los pequeños problemas no hayan sido abordados y superados.

Cuando miras entre los buscadores de la verdad generalmente encontrarás a un grupo de personas bastante admirativo, bien intencionado y sincero. Pero uno es un cotilla, otro celoso, un tercero tiene mal temperamento, el cuarto tiene "experiencias psíquicas" y el quinto no puede parar de hablar. Es probable que la mayoría de los nuevos pensadores sean ciudadanos respetuosos de las leyes, libres de culpabilidad de delitos graves, pero la mayoría son culpables de disposiciones, algunas de las cuales son bastante desagradables. Sin embargo, completamente inconscientes de estas disposiciones, estos "discípulos" continúan sus búsquedas por la iluminación, haciendo poco o ningún esfuerzo para ponerse bien consigo mismos [*put themselves right with themselves*]. Ciertamente el resultado de la búsqueda sin primero haberse dominado es enfrentarse a una pared en blanco. Ninguna persona es capaz de lograr iluminación interna



mientras la disposición no se haya conquistado. Muchos lo saben, pero se han consolado con la bella ilusión de que encontraran la verdad a pesar de sus temperamentos y a pesar de sus vicios. Esto es una clase de remanente de la doctrina de conversaciones de undécima hora y expiación vicaria que constantemente se interpone en el camino de la honestidad.

Habiendo establecido un código de propósito moderado en la vida íntima, luego la atención debería dirigirse al cuerpo o la vida externa, la otra polaridad del problema. Naturalmente, el cuerpo en si no hace nada más que digerir, asimilar, y excretar. Todas las otras funciones le son otorgadas por la disposición supra física. Cualquiera mal que el cuerpo aparentemente lleve a cabo, en realidad, ha de ser atribuido a excesos emocionales e intelectuales dentro del mismo cuerpo. Por otro lado, a través del cuerpo el hombre contacta al mundo exterior, y la esfera externa verdaderamente es un campo de prueba. Aquí él debe vivir externamente sus convicciones internas contra lo que parece ser una oposición organizada. Lo que prueba la suficiencia del hombre, sin embargo, no es que domine al mundo, sino más bien que el mundo no lo domine a él. Él no puede rehacer el universo, pero puede prevenir que las condiciones externas destruyan su carácter interno. Este es su problema. Lo recto ha de sobrevivir en la presencia de la adversidad material. Únicamente donde el hombre ha logrado un alto grado de desarrollo personal, es inmune a los males de una sociedad organizada. Esta es su iniciación. El ya no desciende a las criptas bajo los templos para combatir contra las bestias salvajes y dominar espectros. En vez su prueba es que viva bien en la presencia de una infinidad de oportunidades para vivir mal, que practique las virtudes en presencia de la tentación para explotar los vicios, la consecución de la moderación mientras que a la vez forma parte de un orden social intemperado. Él no se convertirá en un dios entre hombres; sino más bien se convertirá en un hombre entre bestias.

Habiendo así establecido los hechos, lo que no es una tarea difícil, puesto que los factores son evidentes, nos enfrentamos con lo que verdaderamente es llamado

*La Gran Obra — el vivir de la verdad que conocemos.*

Para definir a la religión podemos decir: la religión es el vivir de los estándares espirituales prácticos más elevados. De hecho, la religión tiene poco que ver con credos y creencias — es el vivir de principios, y este único hecho es la piedra angular de la morada de la ciencia espiritual. En teoría, todos estamos de acuerdo con esto; en práctica hay una gran divergencia. El egoísmo, la estrechez, la intolerancia — estas son las cosas que percibimos aun cuando el hombre habla de sus aspiraciones espirituales. Cuando sea que encontramos a un hombre hablando sobre la caridad y la fraternidad y a la vez vive un estándar bajo de explotación, sabemos que aquella vida está llena de estrés psíquico. Creer en algo y hacer otra cosa es contradecirse a uno mismo, y esto es algo serio en la vida subjetiva del individuo. Nuevamente la fricción y la disonancia se establecen. Las vibraciones colisionan y entran en conflicto. La enfermedad y el sufrimiento son los resultados inevitables. Ningún hombre puede vivir externamente en un nivel inferior a sus convicciones internas y ser feliz. El karma se encarga de eso. El intervalo de la armonía se convierte en una fuerza vengativa, engendrando miles de males reaccionarios. Estas reacciones destruyen al aplomo y la discriminación, produciendo el familiar efecto de esparcimiento y numerosas enfermedades del sistema nervioso. Así, la inconsistencia y contradicción son importantes factores en el fracaso de la integridad.

—oO—

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA — Por favor explique el Misterio de los Augurios.

RESPUESTA — Casi todos los eventos importantes de la historia han sido precedidos por circunstancias proféticas. Visiones han aparecido en el cielo como la misteriosa espada encendida que colgó sobre Jerusalén antes de su caída. Curiosos accidentes han ocurrido presagiando el mal, y eventos venideros se han presentado como sueños



y visiones. Casi todos los grandes cambios en los asuntos humanos le han seguido a avisos apropiados, y libros completos se han escrito describiendo y demostrando la ocurrencia general de los augurios. El ocultismo explica la apariencia de extraños presagios del inminente futuro de manera muy simple. Todos los grandes cambios en la vida física del hombre o su mundo son los efectos de causas que no existen en el mundo físico sino en los planos supra físicos del universo. Un terremoto, por ejemplo, existe como un arquetipo o patrón en el mundo invisible mucho antes de que el fenómeno físico toma lugar. Los cataclismos sísmicos que les falta siglos por ocurrir en el mundo material ya existen como arquetipos en el cuerpo super físico del planeta. Estos arquetipos son establecidos por la ley del Karma y sus fuerzas son acumuladas mediante la repetición de las causas que originalmente precipitaron el patrón. Digamos, por ejemplo, que el Karma decreta que un continente y sus habitantes serán sumergidos por fuerzas volcánicas. Este hecho habiéndose establecido metafísicamente se intensifica mediante las tendencias destructivas en la vida y acción de las gentes condenadas. Finalmente, tras siglos de cristalización, el patrón arquetípico ha alcanzado proporciones tan definitivas que este patrón psíquico mueve los elementos físicos en concordancia con el diseño o forma metafísica. Desprende que los arquetipos en proceso de cristalización se convierten en más y más tangibles o físicos. El resultado es que los médiums, psíquicos y otras personas superen sensibles podrían sentir o ver el arquetipo antes de que el fenómeno físico se precipite. Además, el incremento de fuerza que se acumula en el arquetipo ocasionalmente produce ocurrencias curiosas e inexplicables. Estas ocurrencias no son distintas a las bromas que hace la electricidad bajo ciertas condiciones, puesto que la fuerza detrás de todos los arquetipos básicamente es eléctrica, pero una forma de electricidad mucho más sutil que la ciencia material pueda reconocer. Las premoniciones en realidad son eventos venideros proyectando sus sombras, porque estos eventos ocurren en el mundo invisible mucho antes de que se puedan sentir en densas formas materiales. Los éteres arquetípicos de la tierra ya llevaban dentro de sí las formas y patrones de todos los cambios importantes que tomarán lugar

geológica o socialmente dentro de los próximos miles de años. La mente del hombre no sólo recuerda el pasado, pero planifica el futuro, y las sustancias intelectuales de la tierra ya tienen los patrones de pensamientos de una variedad de cambios y logros. Todas las invenciones y los secretos de la naturaleza aún por descubrir existen de manera clara en la esfera arquetípica y es de este mundo de patrones que los hombres obtienen sus descubrimientos, creaciones y composiciones. Mozart una vez observo que cada pieza musical que él compuso, en realidad él la escucho como si fuese tocada en el aire por una orquesta invisible antes de que él la escribiera. Muchas grandes invenciones han surgido como visiones y sueños, puesto que bajo ciertas circunstancias la mente creativa puede contactar la esfera de arquetipos donde todas las cosas aún por ser conocidas existen como pinturas vivientes compuestas de éter vivido.

---

PREGUNTA — Por favor díganos algo sobre el tema de la Dieta.

RESPUESTA — Desde los tiempos más tempranos, las instituciones religiosas han considerado la dieta como un aspecto importante de la cultura espiritual. Los sistemas de alimentación recomendados por estos diversos grupos difieren en algunas partes pero por la mayor parte están de acuerdo en los principios esenciales. Todas las escuelas religiosas y filosóficas han advertido que comer de más es el peor de los males dietéticos. Demasiada comida y cartas elaboradas y complicadas reciben el peso de cesura general. Los pitagóricos recomendaban la moderación y simplicidad, y los seguidores de la escuela gozaban de salud y longevidad extraordinaria. Según las tradiciones, el mismo Pitágoras, casi a los 100 años de edad, tenía la fuerza y resistencia de un joven en sus veintes. Apolonio de Tiana, quien seguía las disciplinas de Pitágoras, estaba en su cima física y mentalmente cuando tenía 100 años.

Una perspectiva razonable sobre este tema para una consideración moderna enfatizará el mal del exceso, con una reserva. La dieta para aquellos con inclinación a la filosofía no debería ser impuestas a los niños en



crecimiento quienes requieren mucha más comida que personas de mayores edades. La sobrealimentación después de la mediana edad es particularmente desafortunada y ha sido científicamente comprobado que el cuerpo sobrevive durante más tiempo en hambre que en saciedad. El curso sabio es descubrir el mínimo que el cuerpo necesita para florecer y adherirse a ello.

En cuanto a la naturaleza de aquello que se debería comer, hay menos uniformidad en esa creencia. Varias razas consideran ciertos alimentos básicos indispensables, pero otra vez, hay acuerdo en que se deben evitar alimentos que han sido sometidos a procesos de refinamiento y cocción elaborados. La mayoría de las dietas religiosas se basan en alimentos para acumular las reservas de energía y que sean bajo en el contenido de almidón. Pitágoras recomendaba los granos, el queso, las frutas y los vegetales que maduran sobre la tierra; y no parece haber condenado la ingesta de carne. No obstante, si recomendaba que los magistrados se abstiniendo de la ingesta de carne por veinte-y-cuatro horas previo a hacer decisiones en los tribunales, etc., por el bien de la claridad mental.

Generalmente hablando, una moderada y bien equilibrada comida de alimentos naturales es adecuada para el uso general, pero no se debería hacer ninguna desviación elaborada de los hábitos alimenticios sin la asistencia de un dietista experimentado. Las varias anomalías de la química corporal encontradas en casi todas las personas que viven en nuestro sistema social peculiar nunca se deberían pasar por alto cuando se está planeando una dieta. Entre las sectas más filosóficas se desalentó el ayuno extenso, aunque el enteramente devoto ayunaba hasta la muerte. Si la cantidad de comida que es necesaria para la economía corporal se evalúa cuidadosamente, no hay necesidad del ayuno para limpiar el sistema. Algunas de las antiguas escuelas enseñaban que la claridad de la razón se mejoraba mediante la abstención de la comida un día a la semana y teniendo una alimentación normal el resto del tiempo. El ayuno mahometano del Ramadán se instituyó como una ayuda física para la vida espiritual debido a la alimentación inmoderada del mundo musulmán. No existe una panacea

alimenticia para los males del alma. Ningún hombre alcanzará al cielo meramente por la dieta. La habilidad del ser humano de funcionar a la máxima eficiencia requiere el adecuado abastecimiento para su organismo físico.

Se ha generalmente observado que, si una persona interesada en cuestiones metafísicas utiliza una moderación general en su alimentación, la ley de selección natural gradualmente se impondrá. Una persona que hace trabajo mental intenso, naturalmente se revela a la pereza causada por la sobrealimentación de comidas de baja vibración. La dieta se corregirá por las tendencias internas de la mente y la vida. Ocasionalmente nos encontramos con personas se consideran a sí mismas como metafísicos bien avanzados y que a la vez está luchando con el demonio de la dieta. El hecho es que nadie altamente avanzado en cuestiones metafísicas tendrá semejante conflicto. La dieta no se determinará mediante los apetitos, sino por la química que la filosofía haya establecido en el organismo corporal. No te armes de valor para abstenerte de cosas que consideras inconsistentes con la filosofía. Mas bien perfecciona la filosofía y descubrirás que la selección natural causará que finalmente comas aquello que es útil para ti. En el individuo corriente, desafortunadamente, la ley de selección natural está oscurecida por la artificialidad de las condiciones bajo las cuales vivimos. Como Sócrates sabiamente observó: "La moderación es la piedra angular de todas las virtudes." Tampoco deberíamos olvidarnos las palabras tan enteramente significantes del maestro nazareno: "No lo que entra en la boca contamina al hombre; más lo que sale de la boca, esto contamina al hombre."

---

PREGUNTA — ¿Hay alguna virtud en dormir con la cabeza hacia el norte, sur, este, u oeste?

RESPUESTA — Como han escritos todos los misterios de lo oculto, el hombre es un mundo en miniatura y las corrientes magnéticas de su cuerpo corresponden con las corrientes más vastas que se mueven por y a través de la tierra. Naturalmente desprende que, si el hombre armoniza la dirección del flujo de sus energías con el flujo



de las energías de la tierra, el evitara el conflicto entre su propia vida y la vida del mundo. En el hemisferio norte es apropiado dormir con la cabeza hacia el norte para que las corrientes magnéticas puedan fluir en paralelo con su espina. En el hemisferio sur la cabeza debería estar hacia el sur, y en la zona ecuatorial la cabeza debería estar hacia el este. Experimentos han probado que, siguiendo esta regla, el descanso es más perfecto y en algunos casos se ha encontrado el alivio al sueño intranquilo, los sueños confusos y el insomnio. Sería incorrecto decir que no seguir esta regla prevendrá el sueño y pondrá en peligro al individuo, pero hay una ventaja añadida que resulta de la cooperación con la naturaleza de todas las maneras posibles. Por supuesto, dormir con la cabeza en la dirección correcta no produce la espiritualidad. Esto meramente incrementa la normalidad del cuerpo, de este modo dándole vitalidad añadida y eficiencia que, mediante la dirección adecuada, podría contribuir a la mejora espiritual.

---

PREGUNTA — ¿Es verdad que los hombres deberían vivir mucho más hoy día?

RESPUESTA — No hace mucho un hombre de letras se arriesgó en opinar que, considerando la duración dedicada a los periodos de desarrollo y crecimiento, el ser humano debería vivir aproximadamente cuatrocientos años. Curiosamente, no existe ningún ejemplo histórico de un ser humano habiendo logrado esta cantidad de tiempo en los últimos miles de años. Por supuesto, en las tradiciones metafísicas encontramos registros de lo que Thomas Vaughan, el iniciado rosacruz, se refirió como "personas de larga duración," pero la tradición oculta no es aceptada por la ciencia moderna. Hay registros, sin embargo, de hombres cuyas vidas han excedido los 200 años, y una buena cantidad que han alcanzado los 150. China ha producido una cantidad inusual de personas muy ancianas, y sería bueno considerar algunos de los factores que intervienen en el logro de una duración de vida inusual.

Dos factores efectivamente se presentan inmediatamente. En primer lugar, algunos logran una elevada edad por virtud de la constitución. El cuerpo parece haber nacido con una inusual capacidad para la resistencia. El segundo factor es la cultivación y la disciplina. Mediante un programa de acción cuidadosamente estudiada el periodo de duración se incrementa y la eficiencia continuada mucho más allá de las fronteras aceptadas. La fórmula china para la longevidad es extremadamente simple y tiene un mérito inusual a la luz de nuestra presente generación incierta. Los taoístas de la China, entre los cuales se pueden encontrar una hueste de centenarios, dieron como la primera lleva para la vida extensa la fórmula: no preocupéis. Para utilizar un viejo adagio, la mayoría de las personas usan la segunda mitad de la vida en su primera mitad. Los excesos de las emociones, las ambiciones exorbitantes, la aceptación psicológica de responsabilidades, los apegos, y todo el vasto ejército de preocupaciones que nos inclinan, tallan grandes trozos de nuestros años posteriores. Cada vez que nos enojamos o nos molestamos, acortamos la vida y destruimos la tranquilidad de los años de los años que no destruimos. En la creencia taoísta, nada es importante. Para ellos lo peor que le puede pasar a cualquier persona es morir y de todos modos eso no es importante. No hay nada por lo que merece la pena uno preocuparse ni apresurarse. Cosas que uno no tenga son responsabilidades que de las cuales uno se ha escapado. El alto rango que uno no pueda lograr es un desastre evitado. Los deseos del hombre son muchos, pero sus necesidades pocas, y el taoísta hace la meta de su vida vivir sin esfuerzo, sin estrés y sin presión. Él se mueve de manera lenta y metódica, sin tensión y sin nervios hacia cualquier fin que desee lograr, siempre cuidadoso de que sus fines sean pocos. Si por un milagro el taoísta se encuentra en una posición de responsabilidad, su primera tarea es remover de sí mismo el estar consciente de la responsabilidad. Doquiera que él este, él está despreocupado. Él hace todo tan sabiamente como pueda y luego, inmediatamente, descarta toda la cuestión de su mente. Rico o pobre, con amigos o solo, viejo o joven, él vive en el mismo sentido de desapego. Él no desperdicia energía y no permite que nada lo irrite. De



*este modo supera la mayoría de las causas de la rápida descomposición.*

*Muy pocas personas se deterioran; la mayoría se pudren. La vida se corroe por ácidos de disposición. La fuerza se desperdicia en fines que no son reales o valiosos. La mayoría de los hombres mueren del agotamiento concomitante del esfuerzo de vivir. Pero el sabio chino vive sin esfuerzo. Él rara vez práctica gran ejercicio físico, de hecho, este evita todo tipo de trabajo excesivo. Él nunca se pregunta sobre lo que hace o teme los resultados de sus pensamientos y hazañas. Él vive mediante una fórmula de lo recto. Él nunca se desvía de ella y nunca se preocupe de los males que le podrían azotar. Con esta fórmula podría encontrarse fuerte y sano a los 150, frecuentemente buscado para consejos, considerado un modelo de las virtudes, y completamente confortable.*

*Otra manera de exponer la fórmula taoísta es que cada individuo debe ser como el agua, puesto que este fluido cabe en cualquier contenido sin malestar, fluye dentro de lugares bajos y simples sin desesperación, y al final se mezcla con las aguas universales sin arrepentimiento. La placidez es poder, la relajación es longevidad, el desapego es salud. Para resumir, únicamente un taoísta o alguien similarmente consumada quien le extrae la punzada a la vida y es capaz de resistir los años.*

*Sinceramente suyo,*

*Manly P. Hall*