

SALUD  
CON EL NUEVO PENSAMIENTO  
Y EL AYUNO

*La ciencia de curarse y de vivir*

WALLACE WATTES



*Editorial ELA*

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)



## *Índice*

Capítulo 1. La fuente o el poder de la energía	7
Capítulo 2 . El sueño	19
Capítulo 3. Optimizando el sueño	27
Capítulo 4. La vida y la curación científica	33
Capítulo 5. Las curaciones por la mente	43
Capítulo 6. La naturaleza y el desarrollo de la fuerza de voluntad	51
Capítulo 7. El ser viviente	59
Capítulo 8. Una nueva luz sobre la inmortalidad	65
Capítulo 9. El sufrimiento en la enfermedad	71



## Capítulo 1. La fuente o el poder de la energía

*“La vida pasa a través nuestra, no la poseemos”.*  
Amiel

### La fuente o el poder de la energía

Es probable que el fallecido doctor en Medicina, Edward Hooker Dewey, de Meadville, conocido como “el médico sin desayuno”, haya influido en más personas en lo referente a la simplificación de la vida que cualquier otro escritor, vivo o muerto. Sus artículos en “The New Science of Health” y su “The No Breakfast Plan”, han sido leídos por muchos miles de personas e indirectamente han influido en muchos miles más. Sus teorías están funcionando como una revolución y sin embargo, apenas uno de cada diez de sus seguidores comprende el carácter realmente revolucionario de su pensamiento o la tremenda importancia de su gran descubrimiento fisiológico. En resumen, como se expone en su último libro, su descubrimiento es:

“La fuerza, la energía que hace funcionar al organismo humano, no proviene de los alimentos que se consumen, sino que se renueva durante el sueño. La batería de almacenamiento de la energía que se utiliza para mover los músculos y de la energía del pensamiento, no se carga y se vuelve a cargar en la mesa del comedor, sino en la cama de nuestro dormitorio. La comida es para el cuerpo humano lo que el suelo es para una planta, simplemente materia prima; elementos del tejido que se integrarán en el organismo, pero de ninguna manera una fuente de vida”.

Los puntos más interesantes de su teoría son:

Primero, que es capaz de demostrarla de forma matemática y por lo tanto, es cierta más allá de toda controversia.

Segundo, que derroca absolutamente las teorías actuales de la vida y de la fuerza, expulsando al fisiólogo materialista del campo, demostrando que la energía vital no es producto de la acción funcional. Y que la mayoría de quienes trabajan con la fuerza de sus músculos, estarían más sanos, más fuertes y serían más longevos, al igual que la mayoría de los que trabajan con el cerebro, necesitarían una décima parte de la cantidad de alimentos que ahora consumen.

También da una buena base para sostener el argumento de que la mente no es producida por el cuerpo, sino que la mente produce al cuerpo; que el cerebro no produce el pensamiento, sino que ese pensamiento produce el cerebro y que no hay una química por la cual un trozo de pan pueda convertirse en mente o en pensamiento.

En tercer lugar, demuestra que la mayoría de las conclusiones en las que una pseudo-ciencia llamada medicina se ha basado, son premisas falsas y erróneas y que la mayoría de los enfermos dificulta enormemente su recuperación al alimentarse, llenarse de drogas y con otro tipo de interferencias.

Nos da también, una base sólida sobre la cual podemos basar una investigación realmente científica de los problemas del origen de la vida y de la inmortalidad del alma; pero eso está más allá del alcance de este libro.

Volvamos entonces a la primera proposición:

“No recibimos nuestra energía de la comida”. El cerebro es una batería de almacenamiento de energía vital, que se carga de una manera desconocida y de alguna fuen-

te desconocida, durante el sueño. El estómago es una máquina que funciona con el poder del cerebro y la digestión de los alimentos es un gasto y no una fuente de energía.

¡Ahora, hablemos de matemáticas!

En el caso de un obrero que se come un filete con patatas y luego mueve veinte toneladas de tierra con una pala hasta alcanzar una altura de un metro y medio; ¿Había suficiente energía potencial en la comida para realizar este trabajo?

Y en el de un soldado japonés, que llevando una carga pesada, puede marchar y luchar todo el día y solo consumir un puñado de arroz y además puede hacerlo durante un período indefinido sin pérdida de peso o fuerza; ¿Puede alguien afirmar seriamente que la enorme cantidad de energía que demuestra, está potencialmente incluida en los pocos gramos de arroz que consume al día?

Ninguna máquina que la ciencia haya podido concebir puede extraer una quincuagésima parte de la energía de 500 gramos de carne de vacuno, como la que el cuerpo humano debería extraer de ella si lo anteriormente expuesto fuese verdadero, pero no es verdad, porque es matemáticamente imposible.

Un hombre que come unas rebanadas de carne de cerdo, podrá correr, atrapar y dominar a dos o tres cerdos gordos, por el exceso de su poder físico sobre el de ellos ¿Esto demuestra que la energía potencial de 500 gramos de carne de cerdo muerta es mayor que la energía cinética de tres cerdos vivos de 300 kilos?

Considérese a continuación, los numerosos casos de ayunos prolongados que se han registrado desde la publicación de los libros del Dr. Dewey; tomemos por ejemplo a Leonard Thress, de Filadelfia, con cincuenta y seis días de ayuno, o a la señorita Estella Kuenzel, con cuarenta y dos

días de ayuno; con un aumento constante de su fuerza desde el primer día; que se encuentran entre los casos tratados por el propio médico y a otros cientos de ellos, perfectamente autenticados; que son prueba de que una persona puede pasar de veinte a sesenta días sin comer y a menudo puede hacerlo sin una pérdida apreciable de su fuerza.

Creo que era una máxima aceptada por la medicina antigua que un hombre debe de morir de hambre al estar diez días sin comer, pero esto ha sido demostrado como un error, y es evidente que la mayoría de las personas que han perecido de hambre en ese tiempo, murieron porque pensaban que tenían que hacerlo, y que con la educación adecuada, podrían haber vivido de veinte a sesenta años más. En la muerte por inanición, el cerebro y el sistema nervioso, que son la planta que mueve la energía, no pierden peso; los otros tejidos desaparecen hasta que se alcanza el estado esquelético y la muerte se produce porque el cerebro no puede obtener más materia prima para reparar el corazón, los pulmones, el estómago, el hígado, etc. El organismo se debilita y muere por falta de materia prima para reemplazar el desperdicio diario de sus partes vitales; muere cuando las vísceras están tan atenuadas que no pueden realizar sus funciones, pero no muere por falta de energía vital, sino porque es vital y la energía no permite el uso de otro material para mantener el organismo. Plantad una planta en grava y morirá, no por falta de energía, sino por falta de material.

Consideremos por un momento la supuesta afirmación de que el cuerpo trabaja con la energía generada por su propio sistema digestivo. La digestión de la comida es ciertamente un trabajo para el organismo y sin duda gasta energía; aquellos que recuerden la sensación de letargo después de una comida demasiado copiosa, no estarán dis-



pones el pensamiento en la comida resueltamente de lado y vas a tu trabajo sin temor a ninguna consecuencia desagradable, tendrás una mañana de dicha y alegría mental, y de tal vigor físico como pocas veces hayas experimentado. Pero no te sentirás tan bien después de tu comida del mediodía, porque comerás en exceso, ya que supondrás equivocadamente que como no has desayunado, debes comer lo suficiente y más que suficiente al mediodía, para compensar esta deficiencia; y llegando la tarde, se requerirá tanto de la energía de tu cerebro en el estómago que te quedará muy poca energía para el trabajo mental o físico. Esto debería convencerte de que tu estómago es una máquina que absorbe energía, en lugar de ser un generador para producirla.

El objetivo al no tomar el desayuno, no es aumentar la cantidad consumida al mediodía sino el evitar el desperdicio de energía en la digestión de la comida innecesaria. Si quieres ser fuerte y estar lleno de fuerza y de vigor, deja el desayuno por completo, reduce a la mitad la comida del mediodía y en dos tercios la de la noche. Come lo suficiente para mantener tu peso y ni un bocado más. Si puedes mantener el peso con una galleta, al comer dos galletas, la eliminación de lo superfluo será un desperdicio de tu fuerza vital; te debilitará solo por la cantidad de energía necesaria para deshacerte de lo superfluo. Y si comes en exceso por hábito, este excedente será una fuente de peligro, enfermedad y muerte prematura. No lo crees, ¿verdad? Bueno, pues no te costará un céntimo probarlo.

Si quieres tener fuerza para tu trabajo, ya sea mental o físico, duerme ocho horas todas las noches en una habitación bien ventilada; come alimentos simples y comunes en tu medio y en la menor cantidad necesaria como para mantener tu peso. Si se necesita energía para

mover el estómago, es una tontería mantenerlo en funcionamiento más de lo que realmente sea necesario.

“Por esta causa, muchos son débiles y enfermizos entre vosotros y muchos duermen”, dijo San Pablo, escribiendo a los corintios acerca de comer en exceso en la cena del Señor. ¡Sabio San Pablo!

“La mayoría de las conclusiones dietéticas de la pseudociencia de la medicina se basan en premisas falsas y por lo tanto son erróneas, y la recuperación de la mayoría de los enfermos se ve obstaculizada por la alimentación, las drogas y otras interferencias”.

La mayoría de los médicos aceptan la teoría de que pueden aumentar la fuerza de un hombre enfermo induciéndolo a ingerir comida; cuando el hecho es que cada bocado es un impuesto sobre su energía y disminuye su poder de resistencia, porque se necesita energía para hacer actuar al estómago.

En todos los casos de enfermedad severa, la naturaleza quita el apetito, porque no hay energía de sobra para emplearla en el proceso digestivo y la naturaleza desea conservar su energía para combatir la enfermedad. En enfermedades graves, la forma en que la naturaleza actúa, es suspendiendo la digestión y dejando que el cerebro viva de los tejidos del cuerpo, lo cual puede evitarse antes de llegar a este extremo. Es por este motivo por el que un hombre enfermo pierde peso incluso si se lo alimenta, y es una prueba positiva de que la comida no está siendo asimilada, porque si estuviese siendo asimilada no podría haber pérdida de peso. Si continúa alimentándose en esas condiciones, puede estar absolutamente seguro de que está cargando su sistema con materia de desecho que deberá eliminarse a un coste terrible de la energía vital.

En la práctica, podemos ver como de una manera general, en ausencia de apetito, el paciente que se alimenta perderá peso y fuerza más rápidamente que el que no se alimenta. Cuando el deseo de comer está ausente y la lengua está fuertemente cubierta, debe interpretarse como que esto significa: "Ocupado, no introducir nada: se busca dentro". Es una locura homicida alimentarse en tales condiciones; la comida se descompone en el tubo digestivo y genera venenos que son peligrosos para la vida. No importa lo que digan los libros, es insensato alimentar al enfermo cuyo aliento dice en un lenguaje inconfundible que su tracto digestivo ya está lleno de suciedad podrida. El caballo enfermo no comerá y es de esperar que algún día se permita hacer esto a hombres, mujeres y niños enfermos, por sus médicos y amigos, al igual que hace el caballo. La naturaleza hace que el hombre gravemente enfermo duerma mucho y no coma en absoluto; pero tratamos de inducirlo a que coma todo lo que pueda, y lo despertamos cada pocos minutos para forzar su estómago con comidas o con un compuesto venenoso de drogas, a lo que responde con náuseas.

Las nueve décimas partes de nuestra interferencia con los enfermos no tienen justificación científica y es perjudicial para ellos. Lleva al enfermo a una habitación bien ventilada; hazle estar tan cómodo como sea posible; excluye a los vecinos, a la familia, al predicador, a todos menos a la persona que lo cuida y posiblemente hasta al médico; en la mayoría de los casos también deja al médico fuera. Sería mucho mejor si dos tercios de los médicos tuvieran que recurrir a otros medios para ganarse la vida; ya que el otro tercio podría fácilmente escuchar todos los casos donde realmente se necesitan.

Wallace Wattes

Dale una oportunidad a la naturaleza con tu enfermo y si él muere, al menos puedes estar seguro de que tú no ayudaste a matarlo.

“El estómago es una máquina que consume energía, y funciona con energía suministrada por el cerebro, que se carga durante el sueño”.

Recuerda este hecho fisiológico y regula tu vida en consecuencia: Duerme lo suficiente, hazlo en condiciones favorables y come menos.

*El sueño es la muerte de la vida de cada día,  
El baño reparador del duro trabajo,  
El bálsamo de las almas heridas,  
El segundo plato de la mesa de la naturaleza,  
Y el alimento principal del festín de la vida*

Shakespeare, “Macbeth”.

## Capítulo 2 . El sueño

*“Él le da a su amado sueño”*

Pa, 127: 2.

En el capítulo precedente consideramos algunos de los argumentos para la nueva fisiología, que sostiene que la energía vital se renueva en el sueño y no se genera por la digestión de los alimentos. El hombre no es, como se nos ha enseñado a suponer, un motor cuyo poder proviene de la combustión de combustible o alimentos. Si lo fuera, nunca necesitaría descansar o dormir; provisto de alimentos, podría seguir comiendo y trabajando indefinidamente, ya que un motor puede funcionar indefinidamente si se le suministra combustible. Por lo tanto; no importa cuánto o qué tan a menudo come el ser humano, sabemos que debe tener frecuentes lapsos en el silencio y la inconsciencia del sueño, para recargar su cerebro con esa misteriosa energía con la que vive y trabaja.

Encontramos por observación que el hecho de que la energía vital se recibe en el sueño es universal con todas las formas de vida. Hombres, animales, reptiles, peces e insectos duermen; y las plantas también duermen. Y notarás que hablo de la energía vital como recibida, no generada; si la ley de la conservación de la energía se mantiene y se aplica a la energía mostrada por el cuerpo humano, entonces la energía del hombre es recibida de algunas fuentes de fuera de sí mismo; porque es una imposibilidad mecánica para el organismo generar en sí mismo el poder de mantenerse a sí mismo, renovarse y realizar también el trabajo externo. El cuerpo humano no puede considerarse como

nada más que una máquina; y dado que se encuentra que es imposible que una máquina se opere a sí misma y que realice un trabajo adicional con la energía generada por su propia operación, me veo obligado a aceptar la hipótesis de que hay una afluencia de vida, que es recibida por todos los organismos vivos durante el sueño. Permíteme escribir esto de nuevo y llamar tu atención sobre ello, ya que es el hecho científico más grande e importante que se le ha dado al mundo en un siglo.

”Hay un flujo de energía vital que todos los organismos vivos reciben durante el sueño”.

No sé de dónde viene esta afluencia de vida. No sé si se debe a alguna combinación de otras fuerzas o si es una fuerza que existe eternamente por sí misma. Simplemente estoy declarando los hechos tal y como los observo, y les doy una deducción inevitable. Y si estos hechos refutan las teorías que has estado sosteniendo, tendrás que reajustar tus teorías para adaptarte a estos hechos. Es un hecho que el cuerpo humano no puede crear su energía vital y al mismo tiempo ser fabricado por la misma. Ahora, en cuanto a la importancia de todo esto: examínalo cuidadosamente.

Lo que lo ha hecho, está formado por diferentes elementos químicos tomados de la comida que has ingerido; pero lo que combinaba estos elementos y los construyó en un dedo, ¡Fue la Vida! Te dormiste y tu cerebro estaba cargado de poder; ese poder se aplicó al estómago y las entrañas y digirió tu comida; tomó los elementos separados y los vació en la sangre; tu corazón, que late por el poder del cerebro, los obligó a atravesar las arterias hasta que llegaron al dedo; y la energía vital del cerebro los convirtió en hueso, músculo, nervio y tejido conectivo. La vida construyó el dedo y nada puede hacer esto como ella.

Toda la ciencia en el mundo no puede duplicarla; podemos hacer algo que se parezca mucho a lo mismo, pero no será como este dedo en absoluto. Ten cuidado, por lo tanto, con el caballero que te dice que tiene un remedio que renovará tu dedo o lo arreglará si algo le sucede. Nada puede reparar o renovar tu dedo, sino la fuerza que lo creó, ella la Energía Vital. Nada puede hacer un dedo, nada puede reparar un dedo roto o herido, y nada puede curar un dedo enfermo sino la Vida. No hay remedio ni fuerza conocida que pueda unir un hueso roto o que salve la vida y no hay remedio ni fuerza que pueda hacer que un corazón funcione. Nada ha hecho al latido del corazón, sino la vida y todos los otros poderes en el mundo no pueden enviar un solo latido del pulso a través de las arterias de un cuerpo muerto. Ningún medicamento ha hecho latir tu corazón, y ninguno lo hará jamás; nada ha hecho latir el corazón, sino la Energía Vital. La fuerza que opera tu corazón se almacena en su cerebro durante el sueño. La única manera en que una medicina podría hacer que tu corazón debilitado mejore, sería haciendo que la energía vital fluya de tu cerebro a tu corazón. Y no digo que la medicina pueda o no pueda hacer esto; me referiré a este punto de nuevo.

Lo que es cierto del corazón es necesariamente cierto de todos los otros órganos del cuerpo; todos ellos son operados por una capacidad intelectual y no pueden ser operados por cualquier otra potencia. Oímos ciertos medicamentos que dicen que tienen un poder para mover los intestinos; pero un estudio nos debe convencer de que el único poder en la tierra que puede mover el vientre, es el que se almacena en el cerebro.

Si un medicamento hace que los intestinos se muevan, debe hacerlo haciendo que el cerebro los mueva; entiende bien, que no digo que es imposible para la medicina lograr esto; simplemente digo que es imposible que

## Capítulo 5. Las curaciones por la mente

En el segundo capítulo afirmé que nada puede reparar, restaurar, curar o renovar el cuerpo o cualquier parte de él, sino el poder-vital de la energía que se almacena en el cerebro durante el sueño. Nada más que la energía proveniente del cerebro conducida a través de los nervios motores, puede hacer posible el latido del corazón y nada más que la energía del cerebro puede “reforzar” un corazón débil. Nada más que la energía del cerebro puede hacer que un hígado secrete la bilis y un hígado “aletargado” es aquél donde la energía del cerebro no llega o se aplica de manera imperfecta. Nada más que la energía del cerebro puede causar el movimiento de los intestinos y el único poder que puede curar el estreñimiento es el que se almacena en el cerebro durante el sueño.

Esto es algo muy difícil de creer, si usted ha estado tomando medicamentos para “reforzar” su corazón, hacer “actuar” a su hígado y “mover” sus intestinos; pero sin embargo es un hecho científico demostrable.

¿Existe alguna cantidad de cualquier medicamento que pueda volver a hacer funcionar los latidos del corazón de un hombre muerto o que la acción de su hígado o de sus intestinos se realicen de nuevo?

¿Acaso los medicamentos pueden hacer moverse al corazón, al hígado o a los intestinos cuando el cerebro no está cargado con la energía de la vida?

Lo más que se puede decir de la medicina (o de la creencia en ella) es que hace que el cerebro pueda aplicarse en ciertos órganos. Debemos comprender que nuestro hígado como cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, está construido y planeado para ser operado por el poder del cerebro y que no puede ser operado por la medicina o por



cualquier otra cosa. Al igual que un motor eléctrico no puede girar con un chorro de vapor, porque el motor eléctrico ha sido construido para ser movido únicamente por un tipo de energía; el mismo principio es aplicable a nuestro hígado. No existe la más mínima evidencia de que haya algún “remedio” que pueda “actuar” en el hígado o hacer que el hígado actúe y esto es aplicable a todas las vísceras.

Entonces, ¿Cómo explicamos los efectos de la medicina?

Deja que te lo cuente.

Supongamos que os empiezo a describir aquí de una forma detallada las delicias derivadas de comer un buen pollo frito, una tarta de limón, fresas con nata, ¡Uhhh! Después de haber leído un poco sobre el tema, observaréis que tenéis un mayor flujo de saliva en vuestra boca; que se os “hace la boca agua”.

¿Cómo puede el pensamiento sobre las fresas y la crema hacer que la saliva fluya?

Porque hace que el poder del cerebro se encienda; y solo el poder del cerebro hace que las glándulas salivales actúen. Hazte cosquillas en el interior de la boca con una pajita y la saliva fluirá; ¿Por qué?

Debido a que los nervios aferentes llevan la estimulación al cerebro y hacen que el cerebro se encienda. La alimentación está conectada a todo el sistema digestivo por la idea de comer; y está retenida por la ansiedad o por el miedo a la indigestión; pero esta es otra historia que os voy a contar un poco más adelante.

Por el contrario, si en lugar de las fresas con nata, te hablo de algo horrible y repugnante, digamos de un gato muerto; muy pronto empezarás a sentir náuseas e incluso puede que vomites. ¿Cómo puede una idea de un gato muerto causar vómitos?

Sólo haciendo que el poder del cerebro encienda al estómago con esa intención; y esta es la única manera por la que un emético (medicamento para producir el vómito) puede producir su efecto.

Solo el cerebro puede causar vómitos; un emético introducido en el estómago de un hombre muerto que yace inerte, no tiene ningún poder. Algunos eméticos actúan únicamente a través de una creencia; otros irritan los nervios sensoriales del estómago de tal modo que lo ponen en marcha, pero siempre es el cerebro quien realmente hace que se vacíen los intestinos.

Por supuesto, que hay medicamentos que actúan directamente sobre los órganos con los que entran en contacto, productos químicos corrosivos que actúan sobre las membranas que revisten el canal alimentario, pero éstos nunca deben tomarse y la ignorancia de quien los receta es homicida.

La irritación de los nervios sensoriales en una parte del cuerpo, hace que la energía sea activada en esa dirección, como ya he mencionado en un capítulo anterior y explica la acción de fortalecer, suavizar y curar y otras aplicaciones. Una cataplasma de mostaza no tiene poder para aumentar la acción de las partes que dependen de ella, pero su irritación hace que el cerebro actúe. Los linimentos, no pueden vencer a las condiciones mórbidas, pero por acción refleja o por la fe del paciente, pueden hacer que una mayor cantidad de energía del cerebro se dirija a la parte afectada. Y no hay la más mínima evidencia, de que los medicamentos hagan nada o que puedan 'actuar' de otra forma, excepto la que se ha descrito anteriormente.

Lo que he dicho de las medicinas, se aplica también al masaje y al ejercicio.

El masaje puede agitar y aflojar las obstrucciones a la circulación en un tejido congestionado y puede hacer

que el cerebro sea activado. No puede aumentar la “acción local”, ya que, estrictamente hablando, no hay acción local; toda acción es desde el cerebro. Sacudiendo y golpeando un hígado torpe, aflojamos la materia mórbida de sus conductos y canales y podemos hacer que el poder del cerebro actúe, pero esto no hace que el hígado actúe, porque el hígado no actúa; el cerebro actúa a través de él. Esto debe quedar claro en cuanto a la aplicación de un masaje. Son dos cosas las que se llevan a cabo: la relajación profunda de los tejidos y la apertura de los canales, y la puesta en marcha de la energía del cerebro. El masaje no puede “construir” una parte débil o defectuosa; solo el poder del cerebro puede hacer que esto suceda.

Esto también es aplicable al ejercicio, el ejercicio no fortalece las partes débiles; es el cerebro quien lo hace. El ejercicio no hace grandes a los músculos; es el cerebro quien lo hace.

¡Pero no pierdas los estribos, tú entusiasta de la cultura física!, déjame que te lo explique.

¿Cómo se construye una parte débil por el ejercicio?

Mediante la tensión y la relajación de los músculos de los bíceps de una forma vigorosa durante unos instantes; la cantidad de sangre que fluye hacia ellos se aumenta considerablemente y como la sangre lleva la comida; el músculo se alimenta más, en tanto que se utiliza más, y por ello se hace más grande y más grueso.

El beneficio del ejercicio es que lleva la energía del cerebro a la parte que queremos construir y con el poder del cerebro se produce un aumento del suministro de sangre, lo que facilita su crecimiento. Por lo tanto, es el cerebro el que hace que los músculos se hagan más grandes. El ejercicio en realidad desgarrará una parte del cuerpo y el cerebro la restaura.

Y ahora te voy a dar un pequeño toque de atención:

Si lo anterior es cierto, y sin duda lo es, el ejercicio no es beneficioso para un hombre enfermo, tan sólo aquellos movimientos que dirijan la energía a la parte afectada.

Si tu espalda está débil y haces ejercicios de brazos y piernas, estarás dirigiendo la energía lejos de la parte a la que quieres ayudar; esta es la razón por la cual “los cursos de cultura física”, bajo la dirección de pugilistas y de luchadores ex-campeones, son tan propensos a hacer daño al enfermo más que hacerles bien.

Para una espalda débil haz diez minutos de ejercicio por la noche y diez por la mañana, que utilicen los músculos de la parte débil y no neutralices su efecto pasando con otros movimientos que atraigan el poder hacia otras partes del cuerpo. Recuerda que diez minutos, dos veces al día, vale más que dos horas a intervalos irregulares; lo que tenemos que lograr es una demanda regular, sistemática y continua al cerebro, para que envíe un poco más de potencia y de alimento a la parte débil.

Esa es la manera de hacer ejercicio científicamente para tener un efecto curativo. Pedid y seguid pidiendo y recibiréis. Es decir que recibiréis si centráis vuestra mente en la demanda.

Y ahora estamos en el meollo de todo este asunto de la curación. Ni la medicina, ni el masaje, ni el ejercicio pueden producir efectos con la oposición de la mente del paciente. Espera a leer y considera cuidadosamente lo que sigue. Es lo más importante de todo lo dicho hasta ahora.

Coloca a una persona de espaldas sobre una cama, equilibrada de tal modo que su cabeza y sus pies pueden oscilarse hacia arriba y hacia abajo. Ahora pídele que ejecute un trabajo mental fuerte y su cabeza se irá hacia abajo, debido a un mayor flujo de sangre a la cabeza. En cuanto

haga una serie de ejercicios con las piernas y los pies, la cama se hundirá hacia abajo, debido al aumento del flujo de sangre a las piernas. Más tarde que piense en llevar a cabo los ejercicios de piernas, pero sin mover un músculo, y la cama se hundirá, demostrando que es la intención de mover la que envía la sangre a las piernas. Y si la intención se forma en la mente, aunque el movimiento sea realmente ejecutado o no, es el pensamiento del ejercicio y no es realmente el ejercicio, lo que envía la sangre a los músculos y si se rehúsa a la idea, el ejercicio no logra nada en el proceso de construcción.

Es por eso por lo que el ejercicio que se hace por obligación, que es un lastre y una tarea, no es bueno. Es por ello que los meros movimientos musculares y la monotonía, rara vez hacen a los hombres y mujeres fuertes, sino que por lo general los hacen más débiles. El trabajo o ejercicio para que sea beneficioso, debe hacerse libremente, con alegría y con confianza; pero si es mecánico y automático es un gasto inútil de energía y será causa de desgracias en lugar de construir algo.

Y si el *pensamiento positivo* en la acción puede reparar la energía y alimentar a los músculos de las piernas, se sigue necesariamente que lo mismo debe ser cierto para todas las partes y órganos del cuerpo. La firme y constante *concentración del pensamiento* sobre el hígado “torpe” con la voluntad y el propósito positivo para que “funcione”, producirá sin duda la acción en este sentido.

Esto es cierto en todos los casos de acción detenida, a menos que haya alguna obstrucción mecánica que requiera masaje, manipulación o cirugía. Si hay alguna parte de la máquina que no funciona, conéctala con el pensamiento, con el propósito constante y concentrado, sabiendo que tú posees en todo momento el poder de controlar y dirigir tu