



---

# Cómo Crecer Mejor Día a Día

---

*Ernest Holmes*

Este documento es de dominio público y está disponible a través de los servicios de los Archivos y Biblioteca de Ciencia de la Mente. El cargo nominal de este documento ayuda a cumplir nuestra misión de ubicar, organizar, preservar y compartir registros, recursos, materiales y documentos que respaldan las actividades y expresiones de Science of Mind®. Para acceder a muchos de nuestros y de otros documentos, visite nuestro sitio web. Los suscriptores de nuestro sitio web y amigos de los archivos obtienen acceso a un número selecto de descargas mensuales gratuitas.

[scienceofmindarchives.com](http://scienceofmindarchives.com)

## **Cómo Crecer Mejor Día a Día**

**Ernest Holmes**

**Como se escuchó en “Ese Algo llamado Vida ”, domingo 14 de mayo de 1950**

### **Cómo crecer mejor día a día**

Cuando Emil Coue vino a este país hace algunos años, trajo consigo un trozo de cuerda con veinte nudos y una idea de que la cuerda no era más que un símbolo. Su idea de que si pasas los dedos sobre los veinte nudos, repitiendo rápidamente: "Cada día, y en todos los sentidos, estoy cada vez mejor y mejor", llegarás finalmente a una realización afirmativa de la vida. Su trozo de cuerda era un método para cambiar los patrones de pensamiento que están más o menos establecidos en nuestras mentes.

Ya había experimentado en Nancy, Francia, con varios miles de pacientes y obtuvo buenos resultados. La razón por la que repitió la afirmación veinte veces fue porque creía que la sugestión debe convertirse en autosugestión antes de que pueda convertirse en autorrealización, y la autorrealización es necesaria para un cambio en nuestra conciencia. Esto significa que una nueva idea debe estar profundamente arraigada antes de que pueda ser efectiva. Debe convertirse en una convicción más que en una sugerencia superficial. En realidad, debe ser una autorrealización interna, a la que llamó autosugestión.

Al resolver esto, descubrió que cuando la voluntad y la imaginación están en conflicto, es la imaginación y no la voluntad la que gana. Esto se debe a que la imaginación es una cosa del sentimiento, mientras que la voluntad es una cosa del intelecto. No es que haya nada malo con la voluntad, porque, en cierto sentido, uno usaría su voluntad para estimular su imaginación. Pero es la imaginación el verdadero factor creativo dentro de nosotros.

El concepto de Coue era que la mayoría de nuestros problemas, ya sean físicos o de cualquier otra naturaleza, son el resultado de patrones de pensamiento negativos tan profundamente enterrados en la mente que funcionan casi inconscientemente.

Ahora, miremos hacia atrás, hacia dos mil años y escuchemos las palabras de sabiduría de aquel genio espiritual que se destacaba con tanta audacia en las páginas de la historia

humana. Porque si hay alguien que alguna vez vivió y que supo las respuestas a los problemas de la humanidad, ese fue Jesús, el Cristo. Jesús ciertamente dijo que el Reino de Dios está dentro de nosotros, que cada vida individual está enraizada en el Espíritu viviente, y que cada hombre tiene una relación directa, inmediata y personal con este Espíritu viviente.

La autorrealización, entonces, a la que Coue buscaba llegar rompiendo los patrones de pensamiento negativos, era fundamentalmente correcta. Y los patrones de pensamiento negativos que tenemos que romper son esos estados mentales que niegan nuestra Filiación Divina, que nos harían creer que estamos separados, aislados y solos, luchando contra adversidades desiguales y con una esperanza de éxito desalentadora.

Jesús, que entendió la vida mejor que nadie, dijo: "Se te dará según tu creencia". Pero añadió: "¿Quién, mucho esfuerzo, podrá añadir un codo a su estatura?" Al principio esto parece una contradicción hasta que comprendemos su significado.

Cuando descubrimos esa energía en la naturaleza y cómo usarla, nos damos cuenta de que no es debido a nuestra fuerza de voluntad o a pensar que esto funciona, nuestro pensamiento y nuestra voluntad fueron simplemente los instrumentos mentales que usamos para descubrir algo que opera por sí mismo.

Pensamos y tomamos una decisión consciente cuando instalamos luces eléctricas en un edificio y, sin embargo, nuestro pensamiento no crea la energía que ilumina el edificio. Simplemente la canaliza. La decisión es nuestra, decidir cómo lo vamos a utilizar. Siempre estamos usando fuerzas silenciosas en la naturaleza que parecen fluir a través de todo y de todos. Por ejemplo, instalamos un generador junto a una cascada y sacamos energía. El generador es una cosa mecánica. Nuestro uso del poder que fluye a través de este instrumento mecánico es de nuestra voluntad y de nuestra elección.

Ahora, hay otro tipo de cascada y otro tipo de instrumento mecánico a través del cual fluye. Este otro tipo de energía es un poder espiritual que fluye a través de nuestro pensamiento. Jesús había colocado su generador en una relación tal con Este Algo Llamado Vida y la ley del bien que podía en todo momento y bajo cualquier circunstancia, hacer uso de una energía espiritual que fluía a través de él hacia la acción. Usó esta energía para sanar a los enfermos, resucitar a los muertos, dar vista a los ciegos y de otras cien maneras.

Y Jesús no dijo: Yo soy el único que sabe de la cascada eterna o de la ley del bien. No

dijo: soy el único que tiene un generador. No dijo: Soy el único a quien Dios ha elegido para usar este poder. Esto es exactamente lo que Jesús nunca dijo, porque no solo fue el hombre más inspirado, también fue el hombre más inteligente que jamás haya existido.

Lo que Jesús dijo fue: Lo que yo he hecho, tú también puedes hacerlo. Él dijo: Mira lo que estoy haciendo y aprende a hacerlo por ti mismo. Pero de alguna manera peculiar hemos tratado de interpretar las palabras de Jesús como si no significaran exactamente lo que dijeron y, de hecho, Jesús quiso decir lo que dijo y dijo lo que quiso decir, nada más y nada menos. Este es el gran error que hemos cometido. Este es el error en el que hemos caído.

La razón de esto es bastante simple: parece demasiado bueno para ser verdad. No parece posible que una persona pueda repetir unos cuantos pensamientos simples, una y otra vez, y hacer que finalmente rompan sus dudas y temores hasta que emerja en un lugar de calma y certeza. Y no parece posible que la oración pueda ser contestada cuando oramos sin cesar, es decir, cuando todo nuestro pensamiento se vuelve afirmativo.

¿Y por qué no parece posible? Porque nos hemos perdido la idea fundamental de que existe un yo espiritual; que Dios realmente está justo donde estamos; que así como usamos las leyes de la naturaleza para propósitos definidos en nuestros esfuerzos mecánicos, también podemos usar leyes espirituales y mentales para propósitos definidos. Y debido a que miramos a nuestro alrededor y vemos tantas cosas que contradicen esto, no logramos llegar a ese profundo sentimiento imaginativo de convicción al que todo artista debe llegar antes de poder pintar un gran cuadro.

Los milagros de Jesús eran tan naturales para él como los signos que siguen a cualquier genio creativo. La presencia de Dios en él, alrededor de él y a través de él y en todos, era tan real para Jesús como el sentimiento de belleza lo es para un gran artista. La Energía Divina y la Ley del Bien que usó Jesús eran tan naturales y reales para él como lo son las leyes de la física para un físico. Jesús no fue la gran excepción. Él fue el gran ejemplo. Él era quien mostraba el camino

Pero no importa cuán exaltada sea la persona que nos muestra el camino, tenemos que caminar en él. Si estamos viajando y preguntamos por dirección, cómo llegar de un lugar a otro, alguien al costado del camino o en la gasolinera puede decirnos qué camino tomar porque ha estado allí. Pero si decimos: "Bueno, supongo que ese no es el camino,

y no es el que quiero viajar, de todos modos, y no me gusta", o "No creo que haya tal camino", o, "No podría haber tal camino", entonces, por supuesto, nunca llegaremos a ese destino. Realmente es todo muy simple, ¿no?

Bueno, supongamos que tomamos un pequeño trozo de cuerda y le hacemos veinte nudos, solo que en lugar de una cuerda, imaginemos que tenemos una idea que estamos dispuestos a recordar cada hora del día, una especie de rosario de fe. Y supongamos que realmente lo usamos. Al principio nos puede parecer un poco irreal, un poco vago e indefinido. El intelecto no puede ver el camino a seguir: el mundo es tan grande y los problemas se multiplican. Pero el corazón ya lo sabe. La vida ha puesto la intuición, un sentimiento dentro de nosotros. Dios nos ha dado una guía. Como dijo Job: "Hay un espíritu en el hombre, y la inspiración del Todopoderoso le da entendimiento".

Sigamos este sentimiento y veamos si nos lleva a un lugar de fe y convicción. Y si somos persistentes en ello, ciertamente nos conducirá a un lugar de demostración, a un lugar donde realmente sabemos porque realmente hemos experimentado el uso de un Poder mayor que nosotros.

Ahora, hay dos cursos que podemos tomar. Podemos negarlo todo y decir que es demasiado bueno para ser verdad o que es un sueño ocioso. O podemos concluir que todo el esquema de las cosas debe tener sentido, debe haber un camino, una verdad y una vida; en realidad podemos creer que Jesús quiso decir lo que dijo cuando nos dijo que vino a dar testimonio de la verdad de que Dios está justo donde estamos, que la Ley del Bien está disponible.

Y este es el camino que queremos seguir. Al principio puede parecer oscuro y las señales borrosas. Pero gradualmente, como el Peregrino de antaño, a medida que hacemos el ascenso desde los cañones de la incredulidad hasta las cimas de las montañas de la realización, encontraremos que con cada paso en nuestro progreso nuestras cargas se alejan y nuestros miedos se van como ladrones en la noche.

Una vez un hombre me dijo: "¿Cómo sabes que lo que crees no es una ilusión? Tal vez sea solo un deseo, un vuelo de fantasía en tu propia imaginación". Él preguntó: "¿Cómo lo sabes?" ¿Y qué crees que le respondí? Dije: "Supón que tomas a alguien que aparece solo y sin amigos, tan solo que no sabe qué hacer consigo mismo, y le ayudas contar su rosario de fe con pensamiento y sentimiento definidos todos los días, durante un período de tiempo, y después de un tiempo viene a ti y te dice: "Toda mi vida ha cambiado. Dondequiera que voy me encuentro con amor y amistad" - ¿Crees que

podrías convencer a ese hombre de que se ha perdido en un sueño fantástico o simplemente ha sumergido de un sueño?

¡Por supuesto que no!"

Y entonces le dije a mi amigo: "En esto, como en todo lo demás, la prueba del budín está en comerlo. Y si a través del poder espiritual, a través de la oración la fe, la meditación o como elijas llamarlo, el bien puede ser traído a su vida, que no perjudique a nadie y que aumente su capacidad de vivir, ese hombre se convencerá completamente de que hay un Poder mayor que él, un poder del bien el cual él puede usar".

Y así, esta es la posición en la que nos encontramos hoy, tú y yo. Día a día estamos mejorando cada vez más, o día a día estamos siguiendo el mismo monótono camino de incertidumbre, porque todos tenemos nudos en el hilo de nuestra vida que nos gustaría volver a atar.

Esto requerirá un poco de autoformación, pero vale la pena. Y seguramente depende de nosotros hacer el experimento, sin duda el mayor experimento que podemos o haremos jamás: es la aventura del autodescubrimiento, de la autorrealización, la aventura de encontrar el verdadero yo oculto bajo todas nuestras dudas, miedo e incertidumbres - el Yo que a todos nos gustaría ser.

### **MEDITACIÓN DEL DR. HOLMES Domingo, 14 de mayo de 1950**

Tomemos como nuestro pensamiento para el día de hoy : "Este es el día que hizo el Señor; nos regocijaremos y nos alegraremos en él". Y contemos las cuentas de nuestro rosario de fe a medida que penetramos en este ser espiritual profundo dentro de nosotros y descubrimos nuestra unión con esa Fuente Divina de la que venimos y esa Presencia en la que vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser. La oración es comunión espiritual, y las ideas que se usan en la meditación tienen el propósito de derribar los patrones de pensamiento negativos que niegan el bien que tanto necesitamos y buscamos con tanto fervor. La oración, la comunión espiritual y la meditación, para que sean eficaces, deben ser directas, personales e inmediatas, para que las palabras utilizadas se conviertan en autorrealización.

Por lo tanto, que cada uno se vuelva hacia el Espíritu que está dentro de él, con reverencia, en paz y con una convicción sencilla e infantil, y diga:

Creyendo que el Espíritu de Dios está en el centro de mi propio ser y en el centro de todos los demás, invito ahora a esta Divina Presencia a iluminar mi pensamiento, a guiarme en todo lo que hago.

En este momento de quietud, de autorrealización siento que me encuentro cara a cara con esta Divina Presencia.

Siento que toda la vitalidad que hay, toda la energía que hay, y todo el entusiasmo por la vida que hay, está fluyendo a través de mí, circulando por cada átomo de mi ser físico, animando cada órgano, cada acción y cada función de mi cuerpo físico con vida perfecta.

Siento la afluencia y la circulación de este Espíritu a través de mí, en gozo y alegría reconozco la presencia del amor y de la vida.

Estoy convencido que este es el Reino de Dios.

Hoy, y todos los días, el maná cae del cielo.

Este es el día que hizo Dios, y en él me regocijo.