



---

# Cuidado con la enfermedad contagiosa de la ansiedad

---

*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)

## Como se escucha en "Ese algo llamado Vida"

### Cuidado con la enfermedad contagiosa de la ansiedad

Hoy hablaré del peligro de la ansiedad y de cómo evitarla. Hace poco leí un artículo de un destacado psiquiatra que decía que la ansiedad es contagiosa. Estamos tan familiarizados con la idea de las enfermedades contagiosas que todo el mundo las acepta sin comentarios, pero ¿quién ha oído alguna vez que la ansiedad sea contagiosa?

¿Quién ha pensado alguna vez que los niños, los perros, los gatos y tal vez los peces de colores puedan verse afectados por la atmósfera mental de quienes les rodean? Pues bien, puede ser. Parece curioso, ¿verdad?, pensar en un perro neurótico o en un pez de colores desconsolado. El mundo ha avanzado mucho en los últimos veinticinco años. La psiquiatría moderna nos está ayudando a ver que necesario es, que el ambiente del hogar sea luminoso, alegre y feliz. El hogar es la institución más importante del mundo.

La ansiedad es contagiosa. Tal vez exista un germen mental del miedo que infecta nuestra mente como un germen físico infecta el cuerpo. Si es así, este germen mental es una cosa de pensamiento. Es una actitud mental y emocional. Es una forma de pensar.

Nos dicen que podemos adquirir un complejo de ansiedad escuchando a los que están ansiosos. También nos dicen que las personas que están ansiosas deben tener a alguien con quien hablar de su ansiedad, alguien con quien puedan descargar. De lo contrario, la ansiedad se acumula en la mente hasta que finalmente se vuelve insoportable. Tal vez por eso la Biblia nos dice que confesemos nuestros pecados unos a otros, recordando siempre, por supuesto, que el significado original de la palabra "pecado" es cometer un error, o errar el tiro. Y, sin duda, la ansiedad es un error, porque es perder la marca de la felicidad.

Toda ansiedad se basa en un sentimiento de inseguridad. Jesús dijo que no debíamos pensar en el mañana, sino vivir con una fe tan completa hoy que el mañana se arreglará solo. Tal vez si siguiéramos las enseñanzas de Jesús nos liberaríamos de la mayor parte de tensión de la vida. Él sabía mucho más que nosotros sobre estas cosas, y nos habló de un amigo en el que podemos confiar, que compartirá todas nuestras cargas y finalmente nos sacará de la infelicidad y el miedo.

Jesús llamó a este amigo "nuestro Padre que está en los cielos" - no sólo tu Padre y mi Padre, sino nuestro Padre, el Padre de todos, el Padre de todos nosotros, el Espíritu que está sobre todo en todo y a través de todo, y más cerca de nosotros que nuestro propio aliento. ¿No dijo que Dios está en el cielo y que el cielo está justo donde tú

estás, dentro y alrededor de ti?

Todos necesitamos un amigo, uno en el que podamos confiar, uno que siempre esté ahí. Necesitamos un amigo cuya sabiduría sea grande, en el que podamos confiar implícitamente, y que nunca nos defraude. Ese algo Llamado Vida tenía todo pensado mucho antes de que tú y yo naciéramos y nos implantó un yo espiritual dentro de cada uno de nosotros, el verdadero tú. Este amigo está siempre contigo, va donde tú vayas, sabe todo lo que tu piensas y puede responder a todas tus necesidades. No es necesario estar ansioso en absoluto. No es necesario tener miedo de nada.

Y ahora veamos esta propuesta desde otro ángulo. Si la ansiedad es contagiosa y puede producir todo tipo de resultados infelices, ¿por qué una actitud mental opuesta no va a producir un resultado opuesto? En otras palabras, la fe por sí sola puede sanar el miedo, al igual que el amor por sí solo puede borrar el odio.

Pero la fe va más allá que decir: "No tengo miedo de nada". La fe es algo más que silbar en la oscuridad para mantener el valor. La fe surge de una profunda convicción de que hay un poder en el que puedes confiar más que tú: el poder de Ese Algo Llamado Vida. La fe es una seguridad, tanto emocional como intelectual (es decir, tanto de la mente como del corazón) de que Dios está justo donde tú estás, de que el bien está disponible dondequiera que estés.

La fe es tan contagiosa como el miedo, y más, porque la fe se construye sobre una realidad que es sustancial e inmutable y eterna, mientras que el miedo se construye sobre la creencia de que el mal es igual al bien. Y esto sería tan absurdo como creer que la oscuridad es igual a la luz. Porque, ¿qué le ocurre a la oscuridad cuando se introduce una luz? No existe.

¿Qué ocurre con el miedo cuando se introduce la fe? Ya no existe. ¿Qué sucede con la ansiedad cuando se restablece la confianza? Desaparece como un ladrón en la noche. Hay un lugar en tu mente donde los ladrones no pueden entrar y robar, donde la oscuridad no puede penetrar, donde el miedo es desconocido.

Es interesante saber que la ansiedad y el miedo son contagiosos. Es una de las mejores cosas que nos pasó al tener pruebas científicas de que esto es así. Pero si no fuéramos más allá de esto nunca descubriríamos una verdadera sanación. Cualquier médico te dirá que diagnóstico correcto es esencial para tu curación.

Por eso se dedica tanto tiempo al diagnóstico en las clínicas médicas modernas, donde los hombres de ciencia dedican su vida al bienestar de la humanidad. Encontrar la causa del problema es el primer paso inteligente para saber cómo borrarlo. Y lo mismo ocurre con la psiquiatría moderna, que encuentra en la razón emocional una gran parte de nuestras dolencias físicas.

El médico hace un trabajo maravilloso y el psiquiatra también. Pero

necesitamos algo más. Porque así como necesitamos un médico para el cuerpo, que pueda determinar la causa de nuestros problemas físicos, y un médico para la mente que pueda encontrar la sede de nuestros trastornos emocionales, también necesitamos un médico para alma que pueda averiguar por qué no tenemos una relación correcta con Ese Algo Llamado Vida. Por eso se llama a Jesús el Gran Médico, porque él introdujo la idea de la disponibilidad del poder espiritual.

Es bien sabido que las leyes físicas deben ser obedecidas, si uno quiere estar físicamente bien. También es sabido que las leyes mentales y emocionales deben cumplirse o no estaremos equilibrados, mental ni emocionalmente. Cuando se sepa igualmente que las leyes espirituales también deben ser obedecidas, habremos completado el ciclo, habremos establecido una base firme para la salud, la felicidad y el éxito.

Puedes emplear a un buen médico que hará todo lo que esté en su mano para ayudarte físicamente. Puedes emplear a un sabio consejero que te ayude a enderezar tus dificultades emocionales. Pero no puedes emplear a alguien que viva por ti. Esto es imposible. Esto es lo maravilloso de ese algo llamado vida. Su poder ya está implantado en el centro de tu ser. La vida te hizo el regalo, pero tú tendrás que aceptarlo. Y tendrás que utilizarlo.

Si la ansiedad y el miedo son contagiosos, también lo son la infelicidad y la duda. Tienen gérmenes mentales de pensamiento, que entran en la mente e infectan, estancan y congestionan. El desánimo es contagioso, la hostilidad es contagiosa, la animosidad es contagiosa - cada uno tiene su propio germen de pensamiento, cada uno produce un efecto como el mismo.

En la ciencia médica intentan crear una inmunidad a la enfermedad. Inyectan sueros en el cuerpo para que no contraiga enfermedades. Y cuando las personas carecen de fe y confianza en la vida, también tienen que inyectarse algo que las haga inmunes a la infelicidad y al fracaso. Para cada duda deben encontrar una fe que la supere.

Este poder sanador, es el que deben inocularse, para que cuando entren en una atmósfera de ansiedad no se contagien, cuando estén rodeados de condiciones inciertas no pierdan la confianza porque si el germen del miedo ha entrado en tu pensamiento - este poder sanador, los protegerá ya que es la confianza en la Vida misma. Es llegar a conocerte como dice la Biblia, "escondido con Cristo en Dios".

No es una mera figura retórica. Significa exactamente lo que dice y dice exactamente lo que quiere decir. Porque Cristo significa Emmanuel, o Dios-contigo. Y estar escondido con Cristo en Dios significa que te haces consciente de este Algo Divina dentro de ti - la Presencia que está en todo, el Poder que fluye a través de todo, el Amor y la Armonía que gobiernan todo.

Es en este Espíritu en el que debes confiar. Es con este Espíritu con el

que debes estar en comunión. Debe ser más real para ti que cualquier otra cosa en la vida - la realidad suprema. El Espíritu que está en ti ya, como dijo Jesús, sabe lo que necesitas, sabe cómo planificar tu vida contigo. Es tu amigo que nunca te abandonará. Es un poder dentro de ti que no conoce la debilidad. Es una confianza dentro de ti que no conoce el miedo. Y es una presencia cálida y amorosa llena de luz.

"Pero", dirás, "¿cómo voy a descubrir y conocer este algo maravilloso dentro de mí? ¿Cómo voy a hacerlo realidad?". Esto es algo increíble, todo lo que tienes que hacer es actuar como si fuera verdad. No es como si tuvieras que aprender algún secreto profundo ni descubrir algún río de vida desconocido, ni concentrar algún poder ni tener muchos pensamientos o desarrollar una voluntad estupenda. No tiene nada que ver con todo esto. Todo lo que tienes que hacer es dejar tus cargas y decir: "Aquí estoy, Dios". Y en un instante sabrás que estás ante la realidad.

No hay que ir a ningún sitio para encontrar este poder. No tienes que desarrollarlo. Tu no pusiste ese poder ahí en absoluto; ya está ahí, simplemente lo utilizas. Pero tienes que usarlo con confianza y seguridad.

Hay algunas reglas sencillas que sería prudente que siguieras. En primer lugar, si el miedo, la ansiedad y la duda, la incertidumbre, la infelicidad y el desánimo son contagiosos, simplemente no pienses en ellos, no leas sobre ellos, no los escuches. Y si encuentras necesario estar en su presencia, simplemente haz lo que la Biblia llama ,ponerse toda la armadura de la fe. Nada negativo puede penetrar a esta fe. Cuando te pones toda la armadura de la fe nada puede asaltarte.

Y ahora, como la fe es contagiosa, pronto descubrirás que la gente que te rodea comenzará a contagiarse. Pero este es un buen germen. Es algo de lo que todos queremos vacunarnos. Cuando tengas un sentimiento de amor, esto también será contagioso y estarás ayudando a disipar cualquier atmósfera de animosidad a tu alrededor.

Lo que el mundo necesita hoy, más que nada y por encima de cualquier otra cosa, es la prueba real, la demostración real, el resultado tangible de un número cada vez mayor de personas que están dispuestas a probar el mayor experimento en el que la mente humana puede participar. ¿Por qué no te conviertes en un especialista en este campo, primero en tu propia vida, luego en tu familia y después en todas tus asociaciones?

Tienes el poder dentro de ti para cambiar tu propia vida, para tener amor, armonía a tu alrededor, y para aportar tu granito de arena para ayudar al mundo. Sin duda, se trata de una feliz aventura. Es maravilloso descubrir una mina de oro o un pozo de petróleo, pero aquí dentro de ti está el aceite del Espíritu y la única riqueza real que puede haber. Aquí en ti está el manantial de la vida, el bien eterno y la paz eterna.

MEDITACIÓN del Dr. Holmes escuchada en "Ese Algo llamado vida"

Tomemos este pensamiento para nuestra meditación de hoy: "No temáis, pequeño rebaño, a vuestro Padre le ha parecido bien daros el reino". La oración afirmativa es nuestra línea directa de comunión con Dios. La oración afirmativa significa que despejamos nuestra mente de dudas y temores, y nos dirigimos con fe al gran Dador de la Vida. Significa que nos damos cuenta de la presencia de Dios dentro y alrededor de nosotros, aquí y ahora. Significa que afirmamos esta presencia y la aceptamos, en silencio, con confianza y en paz. Dite a tí mismo, con una convicción profunda pero sencilla

Ahora me desprendo de todo pensamiento ansioso. Ahora entrego cualquier duda o miedo al gran corazón del amor. Estoy mirando al mundo y diciendo: "Este es mi mundo porque es el mundo de Dios". Ahora estoy pensando en toda la gente: "Estos son mis amigos porque viven, se mueven y tienen su ser en el Padre de todos nosotros". Ahora estoy recibiendo confianza e inspiración de la Fuente de toda la vida.

Creo que el amor me está guiando. Creo que hay un Poder Divino que va delante de mí y hace perfecto mi camino en la alegría y la felicidad. Creo que este Poder fluye a través de mí para la alegría y la felicidad de los que me rodean. Tengo una fe, una convicción; una seguridad en el centro de mi ser. Tengo un amor que envuelve todo lo que contacto y cada persona que conozco. Tengo un amigo dentro de mí que conoce todas mis necesidades.

Acepto el Reino que Dios me ha dado. Acepto la vida que Él ha implantado en mí, y esta vida se extiende a todo lo que me rodea, con alegría y gozo, y con la bendita seguridad de que todo está bien.