

CAPÍTULO 3

LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ENFERMEDAD ESPIRITUAL

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Marzo de 1966)

La enfermedad emocional es una enfermedad espiritual, es un hecho que está basado en nuestras experiencias y observaciones.

Cuando estuvimos emocionalmente enfermos, estábamos espiritualmente enfermos. Antes de que usted deje de leer y salga corriendo, le pedimos que considere esto: Una definición de "Espiritual" es: relacionado con el pensamiento y emociones.

Realmente teníamos enfermos nuestros pensamientos y emociones, no le pedimos que ponga un significado super natural en "Espiritual", aunque para muchos de nosotros tal significado sí puede ser aplicado.

Por mucho tiempo, la sabiduría humana ha usado la palabra "Espiritual" o "Espíritu", para describir el estado mental de una persona, como por ejemplo: "Él es corto de espíritu", "Él tiene un gran espíritu", "Él tiene el espíritu apropiado", "Él es una persona espiritual" y en ciertos casos: "Aquel es un animal espiritual". Con estas expresiones nos referimos al estado de los sentimientos, pensamientos, actitud hacia la vida y hacia las cosas que nos rodean. Por lo tanto, el espíritu de una persona es realmente la suma de sus emociones, pensamientos, actitudes, creencias, sentimientos y todo lo que lo haga actuar del modo que él lo hace.

Por supuesto que los componentes físicos y mentales están implicados, pero éstos son sólo parte del "espíritu" total de una

persona. A muchos de nosotros los doctores nos dijeron que físicamente no estábamos enfermos, después de habernos realizado exámenes de toda clase, lo cual nos forzó a llegar a la conclusión de que nuestra enfermedad era espiritual y mental. Después de que nuestras capacidades mentales fueron probadas y de consultar psiquiatras, encontramos que nuestras mentes estaban intactas y fuimos forzados a llegar a la conclusión de que nuestra enfermedad era espiritual.

Descubrimos que estábamos llenos de odio, resentimientos, cóleras, compasión por nosotros mismos, avaricia, egoísmo, y otras malas emociones. Estas malas emociones constituían nuestra apariencia o ser espiritual, y para que nos recuperáramos, debían de ser cambiadas.

Esta conclusión de que debemos cambiar espiritualmente, nos cayó como un golpe. Muchos de nosotros éramos antagonistas a cualquier cosa llamada "Espiritual". Si lo prefiere, usted puede usar otra palabra, pero para mí, "mental" no sería la palabra apropiada. Si no existe nada malo en su mente, sus actitudes y sentimientos pueden ser cambiados, y aún así su mente retendrá sus cualidades intactas, ya que en ese cambio es su espíritu lo que habrá cambiado.

Así, si no existe nada malo mental y físicamente, sabemos que nuestra enfermedad es puramente espiritual.

La mayor prueba de que la enfermedad emocional es una enfermedad espiritual, la da el que el individuo enfermo pueda recuperarse mediante la ayuda espiritual. Lo hemos visto suceder en demasiados casos para dudarlo. También lo hemos visto suceder en casos donde los individuos habían tratado cualquier cosa conocida por el hombre. Sólo la ayuda espiritual los ha recuperado. En mi caso en particular esto es lo que sucedió.

Traté todos los sistemas conocidos por el hombre. Me sometí a

tratamiento psiquiátrico por más de cinco años, visité muchos doctores, tomé miles de tranquilizantes y pastillas para dormir, traté por medio de la religión y aún traté con espiritistas e hipnotistas. No me recuperé hasta que obtuve ayuda espiritual, y obtuve esta ayuda en un grupo Anónimo. He visto y oído a muchas otras personas con historias similares. La ayuda espiritual les hizo recuperarse cuando ya habían buscado alivio por cualquier otro medio.

POR LO TANTO, SI LA AYUDA ESPIRITUAL LE HACE BIEN A UNA PERSONA EMOCIONALMENTE ENFERMA, LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ES UNA ENFERMEDAD ESPIRITUAL.

Muchos psiquiatras también hacen énfasis en lo espiritual y obligan al paciente a buscar tal ayuda. Carl Jung, el famoso psiquiatra suizo fue uno que enfatizó tal ayuda. Muchos psiquiatras actuales declaran que se necesita más que análisis. La ayuda espiritual también es necesaria.

Hasta ahora yo he hablado de "Espiritual" en lo pertinente a la apariencia y sentimientos del individuo. Para adelantar, hablaré de otros significados de "Espiritual", en lo pertinente al "Alma" y que no son considerados físicos.

Hablaré de entablar una armoniosa relación con un PODER SUPERIOR: DIOS COMO CADA CUAL LO CONCIBE. Pero es esencial que la persona crea en un poder superior a él mismo. Este poder puede ser cualquier cosa: la fuerza de gravedad, el átomo, la evolución, el amor humano, cualquier cosa. Sólo es necesario que el individuo admita la existencia de un PODER SUPERIOR a él mismo y ese algo existe, que es más grande de lo que él es.

Esto sirve para eliminar la egocentricidad (así llamada en la enfermedad emocional), para que la persona pueda llegar a ser

un ser humano. Así nos salimos de nosotros mismos.

Este poder, no importa como sea concebido, ayudará al individuo enfermo a cambiar, a recuperarse. Tomemos el amor humano como un PODER SUPERIOR. Verdaderamente, llegar a amar a nuestro prójimo cambiará a una persona, habrá cambiado de estar odiando a todas las personas y de estar aislado, a amarlos y a desear estar con ellos. Esto es cambio y es obtenido por medio de la ayuda espiritual. Aún el decir entrar en el camino de la vida, de la realidad, en lugar de tratar de embotellarla, nos habrá cambiado.

Miremos a un individuo que ha cambiado, a uno que se ha recuperado. ¿Qué es la primera cosa que notamos? Él es feliz, ayuda a otros, tiene un “buen espíritu”. ¿Qué era él antes de que el cambio tuviera efecto?. Era una persona enojada, ruda, irritable, su “espíritu era bajo”.

Ni lo físico ha cambiado ni lo mental ha cambiado, en lo que respecta a sus capacidades mentales. El cambio se realizó en su pensamiento y emociones, que equivale a decir en su “espíritu”.

Cualquiera que sea capaz de ser honesto, puede tener un cambio de espíritu y recuperarse de la enfermedad emocional. Debe de reconocer sus faltas y qué es lo que lo tiene enfermo. Debe llegar a creer en un PODER SUPERIOR y estar en armonía con ese PODER SUPERIOR.

Para recuperarse de cualquier enfermedad, física o de cualquier otra clase, es necesario reconocer que la enfermedad existe. Por ejemplo, una persona que tiene una pierna quebrada debe ser examinada y diagnosticada antes de que la pierna pueda ser sometida a tratamiento y curada. Por lo tanto, el diagnóstico es lo primero. No sería bueno curar a una persona de un diente, si lo que tiene es una pierna quebrada.

Así, con la enfermedad espiritual, a menudo tratamos de curarla con algo apropiado para otra clase de enfermedad. Llamemos a la espada, espada, y tratemos a la enfermedad espiritual, con ayuda espiritual.

Nunca hemos visto que tal ayuda espiritual falle a una persona que de verdad la haya buscado, y nunca hemos visto que una persona no se recupere de la enfermedad emocional, cuando de verdad buscó tal ayuda espiritual.

Recuperémonos todos, reconociendo que la enfermedad emocional es una enfermedad espiritual y busquemos la ayuda apropiada para ello. Así nosotros podemos cambiar y encontrar una vida rica y feliz.