



Las 7 Reglas de Paracelso para una vida sana



Las siete reglas de Paracelso

1º- Lo primero es mejorar la salud. Para ello hay que respirar con la mayor frecuencia posible, honda y rítmica, llenando bien los pulmones, al aire libre o asomado a una ventana. Beber diariamente en pequeños sorbos, dos litros de agua, comer muchas frutas, masticar los alimentos del modo más perfecto posible, evitar el alcohol, el tabaco y las medicinas, a menos que estuvieras por alguna causa grave sometido a un tratamiento. Bañarte diariamente, es un hábito que debes a tu propia dignidad.

2º- Desterrar absolutamente de tu ánimo, por mas motivos que existan, toda idea de pesimismo, rencor, odio, tedio, tristeza, venganza y pobreza. Huir como de la peste de toda ocasión de tratar a personas maldicientes, viciosas, ruines, murmuradoras, indolentes, chismosas, vanidosas o vulgares e inferiores por natural bajeza de entendimiento o por tópicos sensualistas que forman la base de sus discursos u ocupaciones. La observancia de esta regla es de importancia decisiva: se trata de cambiar la espiritual contextura de tu alma. Es el único medio de cambiar tu destino, pues este depende de nuestros actos y pensamientos. El azar no existe.

3º- Haz todo el bien posible. Auxilia a todo desgraciado siempre que puedas, pero jamás tengas debilidades por ninguna persona. Debes cuidar tus propias energías y huir de todo sentimentalismo.

4º- Hay que olvidar toda ofensa, mas aun: esfuérzate por pensar bien del mayor enemigo. Tu alma es un templo que no debe ser jamás profanado por el odio. Todos los grandes seres se han dejado guiar por esa suave voz interior, pero no te hablara así de pronto, tienes que prepararte por un tiempo; destruir las superpuestas capas de viejos hábitos, pensamientos y errores que pesan sobre tu espíritu, que es divino y perfecto en sí, pero impotente por lo imperfecto del vehículo que le ofreces hoy para manifestarse, la carne flaca.

5º - Debes recogerte todos los días en donde nadie pueda turbarte, siquiera por media hora, sentarte lo más cómodamente posible con los ojos medio entornados y no pensar en nada. Esto fortifica enérgicamente el cerebro y el Espíritu y te pondrá en contacto con las buenas influencias. En este estado de recogimiento y silencio, suelen ocurrírseos a veces luminosas ideas, susceptibles de cambiar toda una existencia.

Con el tiempo todos los problemas que se presentan serán resueltos victoriosamente por una voz interior que te guíara en tales instantes de silencio, a solas con tu conciencia. Ese es el daimon de que habla Sócrates.

6º- Debes guardar absoluto silencio de todos tus asuntos personales. Abstenerse, como si hubieras hecho juramento solemne, de referir a los demás, aun de tus más íntimos todo cuanto pienses, oigas, sepas, aprendas, sospeches o descubras. Por un largo tiempo al menos debes ser como casa tapiada o jardín sellado. Es regla de suma importancia.

7º- Jamás temas a los hombres ni te inspire sobresalto el DIA mañana. Ten tu alma fuerte y limpia y todo te saldrá bien. Jamás te creas solo ni débil, porque hay detrás de ti ejércitos poderosos, que no concibes ni en sueños.

Si elevas tu espíritu no habrá mal que pueda tocarte. El único enemigo a quien debes temer es a ti mismo. El miedo y desconfianza en el futuro son madres funestas de todos los fracasos, atraen las malas influencias y con ellas el desastre. Si estudias atentamente a las personas de buena suerte, veras que intuitivamente, observan gran parte de las reglas que anteceden.

Muchas de las que allegan gran riqueza, muy cierto es que no son del todo buenas personas, en el sentido recto, pero poseen muchas virtudes que arriba se mencionan. Por otra parte, la riqueza no es sinónimo de dicha; Puede ser uno de los factores que a ella conduce, por el poder que nos da para ejercer grandes y nobles obras; pero la dicha más duradera solo se consigue por otros caminos; allí donde nunca impera el antiguo Satán de la leyenda, cuyo verdadero nombre es el egoísmo.

Jamás te quejes de nada, domina tus sentidos; huye tanto de la humildad como de la vanidad. La humildad te sustraerá fuerzas y la vanidad es tan nociva, que es como si dijéramos: pecado mortal contra el Espíritu Santo.
