

**CONTRIBUCIÓN DE LA FILOSOFÍA
A LA MEDICINA**

***CÓMO SUPERAR LOS
PROBLEMAS
PSICOSOMÁTICOS
POR SÍ MISMO***

ACADEMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA

OBRAS DEL MISMO AUTOR

- * Cómo superar los problemas psicosomáticos por sí mismo: Contribución de la Filosofía a la Medicina. 1a ed.
ISBN 987-95126-0-X.
- * El aborto. ISBN 987-95126-1-8.
- * Eutanasia – 2001.
- * Estudio Científico de los Problemas Psicosomáticos: La Solución mediante el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo.
ISBN 987-95126-2-6 Obra Completa. ISBN 987-95126-3-4
Libro 1.
- * Los Dogmas de la Iglesia Católica Apostólica Romana:
2.000 años de Equivocaciones o Mentiras.
ISBN 987-95126-4-2.
- * Intervención de los Espíritus en el Mundo Corporal : Investigación de señales de influencia de los espíritus sobre los hombres en los textos bíblicos. ISBN 987-95126-5-0.

Editor: Academia Filosófica de La Plata

La Plata – Argentina

Libro de Edición Argentina

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723

ISBN 10: 987-95126-6-9

ISBN 13: 978-987-95126-6-1

Segunda Edición Mayo de 2006

Tirada 2.000 ejemplares

SOBRE EL AUTOR

ACADEMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA

Asociación Civil sin Fines de Lucro - Personería Jurídica
Resolución 0425/91 de la Dirección Provincial de Personas Jurídicas
de la Provincia de Buenos Aires.

Inscripta en el Registro de Entidades de Bien Público de la
Municipalidad de la ciudad de La Plata - Legajo 726.

Sede Legal calle 6 N° 1684 e/ 66 y 67 - La Plata - Provincia de
Buenos Aires - República Argentina.

Son sus propósitos:

- a) Promover el estudio de la Historia de la Filosofía Universal, con aplicación al desarrollo integral de la persona.
- b) Propiciar la investigación a nivel científico.
- c) Difundir los conocimientos alcanzados editando libros, folletos y toda otra publicación adecuada a esos fines.
- d) Contribuir al mejoramiento moral del individuo sin discriminaciones de ninguna índole, mediante el conocimiento y dominio de sí mismo y de las leyes que rigen al hombre y a la creación, encauzándolo al reconocimiento de los valores fundamentales del espíritu, que son permanentes, sobre las cuestiones materiales que son de vigencia transitoria.
- e) Fomentar el afianzamiento de la familia argentina, base de la grandeza de la Patria, por el progreso moral y espiritual de sus miembros.

DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

UN CAMINO DE VIDA

Todo el accionar del hombre en el planeta, es la manifestación de la elevación espiritual que cada uno es como individualidad.

De ahí los antagonismos, disensiones, luchas y la alteración de la armonía del planeta y de ese cosmos en miniatura que es él mismo.

Por lo tanto, la solución a los problemas que el hombre enfrenta no están fuera de él, sino dentro de él mismo.

Dentro de este orden, están los problemas psicossomáticos como la alergia, dolor de cabeza, psoriasis, colitis, úlcera, estados depresivos, etc. que son producidos por la acción del pensamiento sobre el cuerpo físico, representando los mismos un efecto cuya causa es la forma de pensar y sentir.

La ACADEMIA FILOSÓFICA DE PLATA propone la solución de los mismos, mediante el conocimiento y dominio de sí mismo, propuesta que lleva al hombre a transformarse moralmente.

Para ello dicta cursos gratuitos basados en el conocimiento y dominio de sí mismo, en forma sencilla, al alcance de todos, sin límite de edad, sexo, cultura o creencias religiosas que llevan al individuo por sí mismo a dar solución permanente a sus actuales problemas.

ÍNDICE

- Prólogo	13
- La Cuestión Causa-Efecto	15
- La Cuestión Natural	17
- Indagación de Nuestras Facultades Esenciales	19
- Conocimiento de Sí Mismo De la Causa hacia el Efecto y del Efecto hacia la Causa	23
- Conocimiento de Sí Mismo. Conclusión	41
- Cuadro Demostrativo de Causa (Sentimientos) - Efectos (Problemas Psicosomáticos) detectados en los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo	45
- Sobrevivencia del Alma al Cuerpo Físico	47
- <u>Propuesta</u>	53
Conocimiento de Sí Mismo	55
Cuestionario Breve	56
Cuestionario Extenso	57
Puntos de Meditación	59
Dominio de Sí Mismo	63
Guía Razonada	66
- Casos de superación de Problemas Psicosomáticos	73
- Estudio sobre la Forma de Manifestación de las Imperfecciones Morales	81
- Influencia del Mundo Espiritual	85
- <u>Parte Práctica - Ejercitación</u>	89
- 1. La Búsqueda de Dios	92
- 2. Acción sobre los Espíritus No Lúcidos	94
- 3. Acción sobre los Espíritus Perversos	96
- Cuadro: Cómo se produce la influencia de los Espíritus sobre las personas	99

NOTA: El lector deberá tener en cuenta que las palabras o frases reiteradas en el presente texto, fueron expresamente colocadas para una mejor comprensión de lo expuesto.

“Si los médicos fracasan en la mayor parte de las enfermedades, es porque tratan al cuerpo sin el alma, y no estando el todo en buena disposición, es imposible que la parte esté buena”.

SÓCRATES

“Cuando la causa cesa es imposible que el efecto subsista”.

SÓCRATES

PRÓLOGO

En este texto nos ocupamos fundamentalmente del estudio de la causa de los problemas psicosomáticos, que son del campo de la Filosofía, y de contribuir con la medicina para dar solución a los mismos, brindándole nuestro conocimiento y la experiencia de años de trabajo obtenida a través del dictado de cursos basados en el conocimiento y dominio de sí mismo. Sabemos que la medicina generalmente trabaja sobre los efectos que detecta en el cuerpo físico de las personas y no de la causa generadora de algunos de estos efectos que están en el ser esencial, yo, alma, espíritu, o como se le quiera denominar. No se tiene en cuenta que cada persona tiene sus facultades esenciales: que piensa, siente y actúa.

Y justamente en esa forma de manifestarse está la causa de ciertos efectos que, por una cuestión natural se lo transmite al cuerpo físico. La medicina, en sus apreciaciones e instrumentos modernos, detecta ciertos efectos en el cuerpo físico de las personas, pero esos efectos que aparecen tienen una causa generadora que es la forma de pensar de cada una de las personas. En nuestras investigaciones, hemos detectado que los pensamientos negativos o malos pensamientos son la causa de determinados desórdenes físicos.

No pretendemos enseñarle a la medicina ciertas cosas que son campo de ella misma, pero sí con este conocimiento queremos contribuir a la solución de los problemas que nos ocupamos, en la búsqueda de lo máspreciado del hombre, su felicidad aunque sea relativa. El conocimiento que brindamos a través de este libro sirve de guía al lector para encontrar en sí mismo la causa de sus problemas como así también la solución de los mismos, por sí mismo.

Academia Filosófica de La Plata

LA CUESTIÓN CAUSA-EFECTO

Es indudable que nuestro pensamiento, por una cuestión natural, lo transmitimos directa y constantemente a nuestro cuerpo físico; por lo tanto, los problemas psicossomáticos representan un efecto cuya causa es nuestra forma de pensar.

Se podrá argumentar que no hay certeza de que así sea, pero si controlamos nuestro pensamiento permanentemente, nos daremos cuenta de los efectos beneficiosos o saludables sobre el cuerpo físico, como así también perjudiciales o desfavorables, según sea su manifestación, positivos o negativos.

Prueba de esto es que, cuando vemos un bocado apetitoso, se nos hace agua la boca sin haberlo probado o tocado; lo que significa que esa sensación es producida por la acción de nuestro pensamiento sobre el órgano del gusto.

Es así que nuestro cuerpo físico recibe siempre, nos guste o no, la acción de nuestro pensamiento. Por ejemplo, cuando nos duele la cabeza, si analizamos cómo pensamos un momento antes, o tal vez el día anterior, seguramente hubo algo que nos molestó y esa molestia es la que nos hizo pensar en forma negativa alterando nuestra **armonía interior (relativa)**. Por lo tanto, en este caso el dolor de cabeza sería un efecto cuya causa es nuestra forma de pensar. De la misma forma se producen los problemas psicossomáticos.

La experiencia indica que el conocimiento brindado en este texto, sirve para prevenir, para dar solución a los problemas psicossomáticos, pudiéndose transmitir a otras personas, las que han obtenido y obtendrán similares resultados.

La medicina trabaja sobre el efecto, es decir, la persona tiene un determinado problema psicossomático al que le corresponderá un adecuado medicamento para superarlo, o sea atacando los efectos y no la causa generadora de esos estados.

Por eso, en la generalidad de los casos, se alivian o se dan soluciones temporales porque, estando la causa intacta, continuará generando afecciones. Esta causa depende de nuestra forma de pensar sentir y de actuar, esta última representada por la voluntad que significa libertad.

Como conclusión, el hombre (género humano) tiene **problemas espirituales**, provocando efectos, debido al escaso desarrollo de su **sentimiento**, como consecuencia de su evolución espiritual.

En función de la elevación de ese **sentimiento**, **piensa** en ocasiones negativamente, produciendo efectos en su cuerpo físico, es decir, problemas psicosomáticos.

También en función de la elevación de su **sentimiento** puede, a veces, en ejercicio de la **voluntad** provocar autoagresiones a su cuerpo, por ejemplo: Siendo adicto a las drogas, al alcohol, al tabaco, o bien provocando desórdenes alimenticios: comiendo en demasía (obesidad), no comer, comer y devolver, como en el caso de la anorexia y bulimia, etc.

LA CUESTIÓN NATURAL

Es evidente que no podemos escapar a la acción de nuestro pensamiento sobre el cuerpo físico, por lo tanto, quien posea problemas psicosomáticos o no, deberá indagar cómo son sus pensamientos, ya que los problemas radican en ellos, se expresen o no con palabras, aunque uno no lo manifieste, no por ello deja de producirlos y de transmitirlos al cuerpo físico y al medio ambiente.

El hombre puede escapar o no cumplir determinadas leyes humanas, incluso transgredirlas sin que ello signifique efecto alguno; en el caso que nos ocupamos, de los problemas psicosomáticos, la situación cambia totalmente, pues existen leyes naturales que el hombre no ve, pero que a través de su forma de pensar, quiere transgredir y como esas leyes son inalterables, inmutables, que rigen la armonía universal, las sufre representando los problemas psicosomáticos un efecto cuya causa es apartarse de la ley natural, que él mismo tiene grabada en su conciencia y que a cada momento le indica lo que está bien y lo que está mal. Por lo tanto, se desprende de la experiencia que el hombre debería encaminar sus pensamientos hacia el bien, ya que la ley natural tiende a ese fin, es decir, ajustar su conducta y sus pensamientos a esa ley y no apartarse de ella para no sufrir sus consecuencias, y no alterar la armonía de ese pequeño cosmos en miniatura que es él mismo.

Es de notar que, en algunos casos, esa alteración de la armonía interior (relativa) hace bajar las defensas naturales del organismo haciéndose accesible a demás afecciones. Esta cuestión se ha verificado en personas que han modificado su forma de pensar y ya no sufren los estados gripales o de resfríos acostumbrados a soportarlos a lo largo de su existencia.

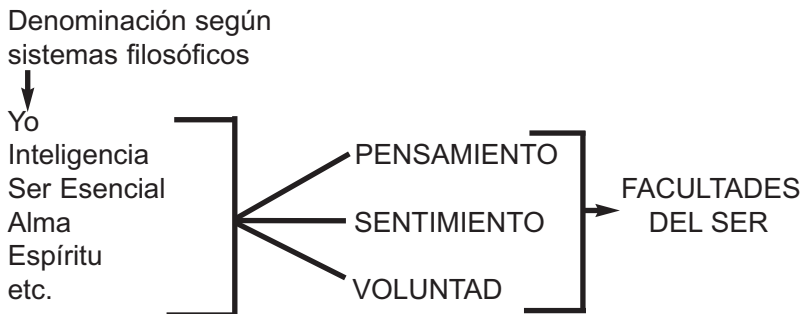
INDAGACIÓN DE NUESTRAS FACULTADES ESENCIALES

Si le preguntáramos a las personas en general cómo son sus pensamientos, seguramente nos responderían que son normales, buenos, que no piensan mal; que en ocasiones se alteran cuando los demás los agreden, humillan o no respetan sus derechos; expresando que se enojaron por lo que los demás le hicieron.

Si analizamos la actitud o mal proceder de los demás, seguramente será por un problema moral del otro, pero lo que pensamos del otro y de la circunstancia, cuando no es bueno, es un problema moral nuestro, que luego sentiremos los efectos en el cuerpo físico, de ese pensamiento.

Definimos la moral como la regla de conducirse bien basada en el cumplimiento de la ley natural, que como ya se ha expresado, el hombre o mujer (género humano) tiene grabada en su conciencia, y que le indica a cada instante lo que está bien y lo que está mal.

Por lo tanto, se hace necesaria la indagación de cada uno de nosotros como ser esencial, ya que ahí está la causa de todos los problemas; pues cada uno de nosotros posee facultades espirituales, siendo el pensamiento una de ellas:



Cada uno de nosotros es un ser esencial, cuya denominación según el sistema filosófico que se tome se denomina Yo, Inteligencia, Ser Esencial, Alma, Espíritu, etc. y poseemos tres facultades a saber: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad.

El común de las personas no ve en ellas más que su cuerpo físico, sin embargo la experiencia demuestra que el cuerpo físico es modelado por cada uno de nosotros como ser esencial, de acuerdo con nuestras necesidades y la manifestación de nuestras tendencias, de lo que se deduce que el cuerpo físico tiene efectos de acuerdo con lo que cada uno de nosotros es como ser esencial, por lo tanto, se diría que somos los arquitectos de nuestro cuerpo físico.

En el estudio que la medicina ha realizado sobre el estrés, sostiene que el cerebro envía mensajes bioquímicos-neurotransmisores al cuerpo físico y produce una serie de efectos como hipertensión, taquicardia, arritmias, etc.

Es decir, que nosotros como alma o espíritu a través del cerebro enviamos una serie de mensajes originados por el Pensamiento, a las diferentes partes del organismo. Cuando éstos son positivos saneamos el cuerpo y cuando son negativos y enérgicos producimos desórdenes físicos.

¿QUÉ ES LO QUE GENERA EL MENSAJE BIOQUÍMICO (NEUROTRANSMISOR)? EL PENSAMIENTO... y el pensamiento, ¿en función de qué está?, DEL SENTIMIENTO. Los acontecimientos de la vida agradables o desagradables van a producirse siempre. Por lo tanto, según la interpretación que de ellos hagamos, será la calidad del mensaje bioquímico (neurotransmisor) que enviamos al organismo, que es quien lo recibe directa y constantemente. Esta interpretación de los acontecimientos de la vida la hacemos en función de nuestra propia herencia espiritual (ideas innatas), traducida en virtudes (resistencia voluntaria a las malas tendencias), o en vicios de los que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, y como existen diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta, cada uno interpreta las situaciones estresantes en forma distinta, en función de la elevación de su sentimiento, que es el grado de perfeccionamiento moral alcanzado. Por lo tanto, la calidad del mensaje bioquímico-neurotransmisor varía, de donde se deduce que dos personas que se encuentran ante

iguales desafíos, generan distinta calidad de pensamientos, y como consecuencia de ello se pueden producir desórdenes físicos, problemas psicosomáticos, o bien no causar ningún efecto desagradable. De acuerdo a nuestro sentimiento es cómo interpretamos los acontecimientos de la vida (el disgusto en el trabajo, las discusiones con el jefe, con la esposa, con el vecino de al lado, en la calle, el nacimiento de un familiar, amenaza de muerte, perder el trabajo, enviudar, divorciarse, enfermarse seriamente, la muerte de un familiar... etc.), generando pensamientos buenos o malos según sea la circunstancia. En definitiva, los llamados estresores, o sea los hechos que nos tocan vivir, nos afectan de tal manera que hacen que generemos pensamientos basados en nuestra forma de sentir, no siendo precisamente los buenos sino los malos pensamientos los que producen problemas psicosomáticos (entre ellos el ESTRÉS).

En definitiva, lo que siempre nos mueve a generar malos pensamientos o pensamientos negativos son nuestras imperfecciones morales: orgullo, celos, interés personal, etc., en exceso, que son la expresión de nuestro sentimiento, que está en función de nuestro grado de adelantamiento como alma o espíritu, o dicho de otra manera, en función de la elevación de nuestro sentimiento; si se quiere, es el mérito de nuestras obras. Debemos tener en cuenta que nuestro sentimiento está en función de nuestra evolución espiritual como alma o espíritu, o sea, que como individualidad lo que **pensamos y actuamos** está de acuerdo a lo que **sentimos**, es decir que el pensar y actuar mal es la expresión de lo que somos; como está demostrado que los pensamientos los transmitimos al cuerpo físico, cuando son malos lo enfermamos, **constituyéndonos en nuestro propio enemigo cuando pensamos mal, pues ahí se inicia el mensaje bioquímico (neurotransmisor) hacia el cuerpo físico.**

Como consecuencia de lo expresado, el hombre a través de la elevación de su sentimiento (orgullo, egoísmo, celos, etc. en demasía) genera pensamientos negativos o malos pensamientos, queriendo transgredir la ley natural grabada en su conciencia, que es fija, inmutable y tiende hacia el bien.

Cuando comenzamos a comprender esta verdad nos quedan dos caminos a seguir: DOLOR O RAZONAMIENTO. Si no modificamos la causa generadora de nuestros pensamientos negativos, que es nuestro sentimiento, seguiremos sufriendo, o RAZONAMOS y modifica-

mos para no generar efectos negativos en nuestro organismo.

En definitiva, debemos ajustar nuestra conducta a la ley natural, que tenemos grabada en la conciencia y tiende hacia el bien, siendo el mal todo lo que de ella se aparta. La moral es la regla de conducirse bien. Conciérne al hombre en sí mismo, así como en sus relaciones con Dios y con sus semejantes. Para ello es de aplicación la frase del filósofo griego Sócrates: "CONÓCETE A TÍ MISMO Y NADA EN DEMASÍA"; justamente la demasía es la que debemos dominar.

Nosotros como ser esencial, alma, etc., somos los artífices de nuestro cuerpo para amoldarlo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias.

Una clara muestra de esta aseveración, queda demostrada científicamente en cómo la acción del pensamiento (mensaje bioquímico - neurotransmisor) actúa sobre el organismo produciendo efectos positivos o negativos según sean éstos buenos o malos.

Si estos sentimientos los manejamos desde el punto de vista de su utilidad, son beneficiosos, pero como están en exceso o demasía, esa fuerza que nos puede llevar a hacer grandes cosas, se vuelve contra nosotros, pues al pensar mal, generamos efectos físicos traducidos en sufrimiento y que de acuerdo a la experiencia **van a producirse en el lugar más débil del organismo.**

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO DE LA CAUSA HACIA EL EFECTO Y DEL EFECTO HACIA LA CAUSA

Aquí entramos en la parte fundamental que es el conocimiento de nosotros mismos, el problema radica en que tenemos una idea equivocada de lo que somos, en la generalidad de los casos expresamos: yo soy bueno, no le hago mal a nadie, no pienso mal, no actúo mal, me conozco, yo soy así pero lo que pasa es que los demás me hacen alterar, teniendo la culpa de mis problemas; pero tenemos que aprender a distinguir los problemas propios de aquellos otros que son de los demás. ¿Por qué? Porque lo que los demás pueden decirnos incluso pueden agredirnos, es un problema moral del otro, pero en esa circunstancia lo que pensamos es un problema nuestro y ahí es donde tenemos que indagar realmente si no existe un problema moral en nuestra forma de pensar.

Si tomamos un ejemplo, vamos a suponer que una persona va a su trabajo, y su jefe ejerce sobre él presiones para que acelere una tarea, seguramente la persona va a creer que lo que está haciendo está bien y que está al máximo de su capacidad de producción, y que no puede aumentar esa producción tal cual se lo solicite su jefe; entonces puede no manifestárselo a su superior, pero mientras tanto, genera un estado de ansiedad porque no puede lograr lo que se le está pidiendo y, entonces, lógicamente se altera, y el pensamiento aunque no lo manifieste con palabras, no por eso deja de producirse y de tener su influencia directa sobre el organismo físico y sobre el medio ambiente.

Si se altera, se enoja, es evidente que eso es lo que le está transmitiendo a su cuerpo físico; en este caso, del que estamos hablando, el señor tenía psoriasis, efecto que apareció un buen día de la noche a la mañana. Si bien esta circunstancia no puede ser determinante, que tiene que ser así, es probable que la persona se altere

siempre, que se sienta agredida, entonces el problema o la causa de su afección está justamente en esos enojos que tiene y le producen estados nerviosos, alterando su armonía interior (relativa) y se los transmite al cuerpo físico.

Si bien la persona puede culpar a su jefe o a los demás de las cosas que le acontecen, él tiene que admitir que la causa generadora de sus estados está en el mismo.

Si entramos a indagar cual es la causa: es originada por el sentimiento de orgullo en exceso, cuando las cosas no salen como nos agradan, o los demás nos quieren imponer cosas que no podemos hacer entonces manifestamos ese sentimiento de orgullo, en exceso, causante de esos enojos. El sentimiento de orgullo, hace que nos enojemos y generemos pensamientos negativos, que por una cuestión natural se los transmitimos al cuerpo físico enfermándolo.

La persona dirá por qué me presionan, estoy al máximo, no puedo más, elabora pensamientos negativos hacia aquel que le impartió la orden, provoca estados nerviosos y luego aparece ese efecto físico llamado psoriasis; en otros casos los efectos de esa forma de pensar pueden ser: colitis, hipertensión, asma, dolor de cabeza, etc., **todos efectos cuya causa es generada por el sentimiento de orgullo en exceso o bien por otros sentimientos como egoísmo, celos, interés personal, ambición, etc.** La persona tiene que empezar a indagarse, a conocerse, para encontrar la verdadera causa de su sufrimiento; el pensamiento responde a otra facultad esencial, el sentimiento, o sea, que pensamos de acuerdo a lo que sentimos.

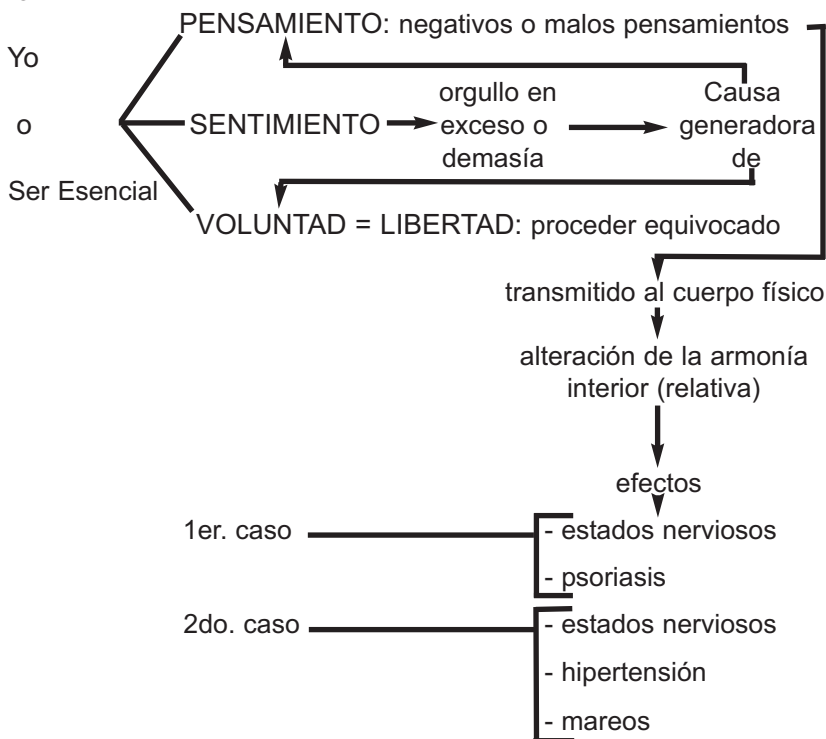
Continuando con esa indagación de nosotros mismos, del efecto hacia la causa o de la causa hacia el efecto, tomamos otra persona, que se le notaban estados nerviosos, que ya de por sí es un efecto, pero también tenía hipertensión. Estos estados eran casi permanentes. Y la persona los solucionaba tomando pastillas para los nervios. Consultado al mismo, ya hacía 40 años que estaba en esa situación, teniendo una edad aproximada de 60 años, cuando había circunstancias que lo contradecían, que las cosas no salían como a él le agradaban, rápidamente se ponía colorado, tenía estados nerviosos, aumentaba su presión sanguínea y recurría a pastillas para dar solución a estas situaciones.

Si la persona hubiese tenido este conocimiento, habría detectado

que al igual que el caso anterior, tenía pensamientos negativos de orgullo, se alteraba y era lo que le transmitía a su cuerpo físico. Es de observar que, además de sus estados nerviosos e hipertensión, podía notarse otro efecto que eran los mareos.

A veces se encontraba mareada y esos mareos se producían en ocasiones después de muchas horas de ese momento de enojo. Como se puede apreciar, en el fondo también está el sentimiento de orgullo en exceso. Si utilizáramos bien el sentimiento de orgullo, en su justa medida, no causaría ningún efecto, es decir, nos serviría para hacer bien las cosas. Pero si ese sentimiento de orgullo lo tenemos en exceso, pensamos en forma negativa, siendo lo que nos perjudica y lo que tenemos que empezar a dominar si queremos dar solución a nuestros problemas psicosomáticos.

La manifestación de las facultades esenciales de los dos casos citados anteriormente pueden resumirse de acuerdo al siguiente cuadro:



Otro efecto también que detectamos a través de la manifestación del orgullo, lo vimos en una señora que padecía asma, hacia 37 años, o sea casi una vida.

Esa persona, cuando comenzó los cursos y empezó a conocerse, se dio cuenta que ella hacía determinadas cosas para llamar la atención. Analizando, la manifestación del orgullo en exceso aparece nuevamente, o sea, las cosas que ella hacía eran para provocar lástima, llamar la atención, de tal forma, imponía sus ideas a todos los integrantes de la familia, que a veces, cuando los demás no le prestaban atención, sufría. A esta persona se le aplicaba suero con cortisona para los efectos de su crisis, según sus propias manifestaciones.

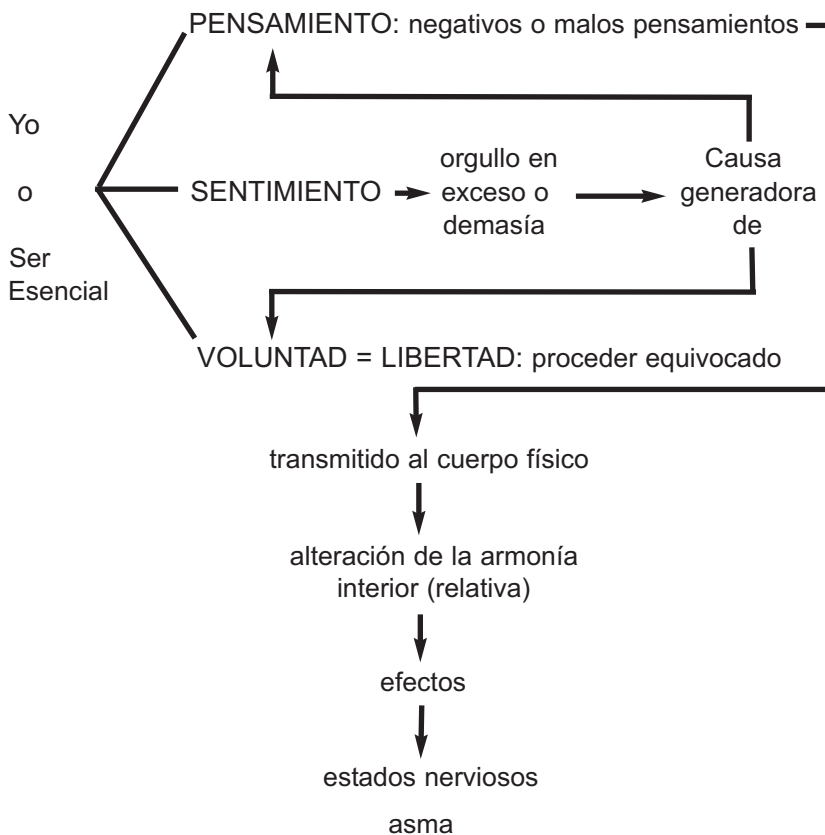
Se dio cuenta de su situación, y que los efectos que ella poseía (asma) no eran más que una manifestación de su orgullo que generaba pensamientos negativos, o sea creaba mentalmente sus estados.

Cuando empezó a controlar el orgullo en exceso, a no querer dominar a los demás, y no imponer sus ideas dentro del ámbito familiar, desapareció, en pocos meses, el problema del asma que era causado justamente por ese sentimiento de orgullo en exceso, manifestado por su pensamiento.

Si no le hacían caso sobre lo que ella le quería imponer a sus familiares, que son sus intereses personales, se ponía nerviosa y comenzaba la crisis asmática, que se manifestaba en sus estados. La conclusión de este caso puede resumirse de acuerdo al gráfico de la siguiente página.

En este análisis para lograr conocernos a nosotros mismos, podemos tomar un ejemplo de lo observado: una persona era normal en todo su proceder en todo su accionar por lo menos en apariencia; que no manifestaba efectos físicos visibles, pero evidentemente no se conocía, porque cada vez que tenía que enfrentar un examen médico, le aumentaba la presión sanguínea de manera tal que siempre el resultado daba como no apto para determinadas tareas.

Esa persona tal vez nunca se había puesto a pensar que tener miedo a salir mal generaba estados nerviosos teniendo como resultado esos efectos. Es decir, que en el fondo tenía un sentimiento de or-



gullo en exceso (de subestimación), que generaba pensamientos negativos de duda, temor, inseguridad y provocaba los efectos mencionados: miedo, estados nerviosos e hipertensión.

A través de su pensamiento producía esos efectos, generados por el sentimiento de orgullo en exceso.

El sentimiento de orgullo en exceso o demasía, puede manifestarse como **subestimación**, es decir, cuando la persona se cree menos de lo que es, apareciendo como efectos la timidez, miedo, duda, inseguridad, etc. En otros casos, la persona se **sobrestima** o sea se cree más de lo que es, superior o presuntuosa y piensa en esa forma, lo que resulta ser también negativo.

Hemos visto, a través del tiempo en nuestros estudios, cuando una persona piensa que la comida le va a hacer mal, seguramente ya le hizo mal porque es la acción del pensamiento negativo que le ha transmitido al cuerpo físico.

¿Hay que llegar a estos extremos para conocernos? Porque cuando vemos efectos, tenemos que indagar la causa generadora de los mismos, y a través del control del pensamiento, en forma permanente vamos encontrando que determinados efectos responden a una causa, que es nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

En este caso, ese exceso de amor propio que pone la persona en querer cuidarse, duda, tiene miedo de estar físicamente enfermo, es lo que él piensa negativamente, y le transmite esa sensación al cuerpo físico. Cabe agregar, que de la persona que nos ocupamos era la única que tenía problemas digestivos en un grupo de aproximadamente cien personas.

En nuestras observaciones, hemos visto dos personas a las que debían proveérseles la alimentación diariamente. Un día no se llevó a cabo por motivos que desconocemos, por lo que ambas fueron a un restaurante cercano y almorzaron.

De las dos personas, después de haber ingerido la comida, una tuvo problemas digestivos durante varios días mientras que la otra no tuvo ningún efecto.

Después de un tiempo, indagando la persona que tuvo problemas digestivos, manifestó que estuvo generando pensamientos negativos producidos por el sentimiento de orgullo en exceso o demasía, porque no la atendieron como correspondía, admitiendo ser él mismo la causa generadora de su indigestión.

Pero en esa indagación que se siguió a esta persona, manifestó tener úlceras estomacales, de haber sido operado varias veces, y aquí aparece el efecto de los pensamientos negativos generados por ese sentimiento de orgullo en exceso, que es una imperfección moral. Cuando son permanentes y enérgicos, acarrear desórdenes físicos como la úlcera, consecuencia de sus estados nerviosos que también son un efecto y cuya causa volvemos a repetirlo es el orgullo lesionado.

Un joven, inició el curso expresando tener problemas asmáticos que generalmente se manifestaban durante la noche cuando dormía. Durante la noche y en una habitación, no se encuentran las causas como el polen de las flores, el polvo, o los agentes atmosféricos que se estiman como elementos provocadores del asma.

La persona comenzó a indagarse, y detectó que cuando algo no le agradaba, se ponía nerviosa, alteraba su armonía interior (relativa), reconociendo pensamientos negativos originados por un sentimiento de orgullo en exceso. Esta persona comenzó a controlar sus pensamientos, y a hacer la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que se menciona al final del libro, y en poco tiempo, superó estas situaciones que padecía desde hacía 8 años. Nosotros debemos tener en cuenta, que cuando uno duerme ingresa al plano espiritual mental o astral quedando unido al cuerpo físico por un lazo de unión, y lo probable es que en ese plano otros seres esenciales o espíritus ejerzan influencias sobre nosotros como seres esenciales, que pueden contribuir a esta problemática. En el caso que nos ocupamos, podía determinarse que si bien uno puede tener un control del pensamiento a partir de la enseñanza, las modificaciones son lentas y progresivas, es decir, difícil de modificar rápidamente, así como en la naturaleza no hay cambios bruscos. Por lo tanto, consideramos que en este caso en especial también pudo haber una posible influencia de un Mundo Esencial o Espiritual que no perciben nuestros sentidos, y que tal vez ejerza su presión contribuyendo a la provocación de determinados problemas psicósomáticos.

También investigamos por qué, efectos psicósomáticos diferentes son originados por la misma causa (imperfecciones morales o sentimientos que generan pensamientos negativos), y encontramos que el efecto aparece físicamente, donde el organismo de la persona es más debilitado.

Otra persona que sufrió durante 20 años dolor de cabeza, llevada al análisis de la causa, observó que después de determinados enojos, ese día o al día siguiente padecía esos efectos. Investigando la fuente, es decir la causa de ese dolor de cabeza, se dio cuenta que cuando se alteraba, enojaba, la contradecían, o las cosas no salían como le agradaban, sufría esos efectos.

En el fondo, manifestó algún problema con familiares, y si analiza-

mos había pensamientos originados por sentimientos de interés personal, orgullo y celos en exceso por los que se alteraba, pensaba en forma negativa y luego aparecía el dolor de cabeza como un efecto consiguiente a la causa.

En este estudio que estamos haciendo sobre la verdadera causa de nuestros problemas psicosomáticos y el conocerse a uno mismo, hemos observado cómo una persona, hincha de fútbol cuando su cuadro perdió, a través de ciertos excesos generados por pensamientos negativos, tuvo hipertensión y otra consecuencia física como el dolor de nuca, quedando endurecida esa zona por varios días. Investigando la causa de ese enojo, es porque queremos que las cosas salgan como nos gustan, por un sentimiento de orgullo en exceso, que hace que pensemos de esa forma, y ese pensamiento es el que transmitimos al cuerpo físico, produciendo la alteración de la armonía interior (relativa), efectos como estados nerviosos además de las consecuencias físicas mencionadas.

Continuando con el conocimiento de nosotros mismos e indagando causa-efecto y del efecto hacia la causa, hemos observado una persona que sufría por la muerte de un familiar, se conmovía. El hecho de ser un familiar respondía al sentimiento de interés personal. No podemos dejar de querer a nuestros familiares, pero también tenemos que pensar que no le vamos a devolver la vida, por lo tanto tenemos que ver que todos los excesos son malos.

Los sentimientos de orgullo, vanidad, interés personal, amor propio, envidia, sensualismo, celos, rencor, egoísmo, etc., los vamos a seguir teniendo, debemos usarlos en su justa medida, descartar el exceso, la demasía, porque esa demasía constituye un vicio, es decir una imperfección moral que hace que genere malos pensamientos. Ese vicio es querer transgredir la ley de la naturaleza que nosotros tenemos grabada en la conciencia, y no se transgrede sino que se sufre, ya que los problemas psicosomáticos son un efecto de las imperfecciones morales. Por lo tanto, debemos analizar hasta que punto el sentimiento es justo o en exceso, tenemos que pensar que por mucho que podamos sufrir o nos afecte la muerte de un familiar, no le vamos a devolver la vida del cuerpo físico, porque es parte de la ley natural. No por eso lo vamos a olvidar, pero sí tenemos que ponerle un límite a ese sentimiento.

Una persona tenía una enfermedad o un efecto llamado osteoporosis, además de estados depresivos. Analizando su forma de pensar consideraba que había perdido todo lo que quería en la vida por la muerte de un familiar y evidentemente el pensamiento que generaba ese efecto era el sentimiento de interés personal en exceso. Dichas afecciones comenzaron a manifestarse tras la muerte del familiar.

Se desprende del análisis que el sentimiento de bien en nosotros está escasamente desarrollado o elevado, es decir queremos el bien pero limitado a nuestros intereses personales, familiares, parientes, amigos si se quiere, pero no a la humanidad toda en general. Entonces, nace la necesidad de un límite al sentimiento de interés personal en exceso que genera pensamientos negativos causantes de determinados efectos. Debemos agregar que la persona llevó a la práctica la enseñanza de modificar su pensamiento y practicar también la ejercitación que va dirigida al Mundo Esencial o Espiritual que figura al final del libro, superando totalmente sus estados depresivos, y mejorando notablemente el otro efecto (osteoporosis) llevado al límite de desaparecer hasta que tuvimos información.

Este caso lo podemos considerar dentro de las afecciones mixtas. Primero, por la acción de los pensamientos negativos generados por la persona y transmitidos a su cuerpo físico (mensaje bioquímico-neurotransmisor) y posibles causantes de la osteoporosis. Segundo, es probable, pues la experiencia así lo indica, que su hermana, que había desencarnado (muerto su cuerpo), debe haberse unido a ella como espíritu por una cuestión de afinidad, y tal vez causante de sus estados depresivos. Se ha observado, también, en otros casos, que tras la muerte de un familiar, las personas concentran su pensamiento en ese ser fallecido. Siendo el Pensamiento acción, atraen a ese ser, que al unirse a ellas, aún sin darse cuenta, le provocan determinadas afecciones. En algunos casos esos efectos además de estados depresivos pueden ser pánico, ansiedad, miedo a morir, etc.

La solución a los problemas psicossomáticos está sujeta al esfuerzo que la propia persona haga por su transformación moral es decir modificar los aspectos negativos de su forma de pensar, sentir y actuar.

Podríamos ver respeto del análisis de este sentimiento de interés personal cuando chocan dos personas con sus vehículos en la calle,

se alteran, se agreden, cada una defiende sus intereses. Pero se olvidan de que el hecho ya aconteció, ya chocaron, que no tiene remedio y tenga quien tenga la culpa, a lo sumo habrá una cuestión legal en el fondo, pero nunca deberá salir la agresión, el insulto, los malos pensamientos. Eso es generado por aquellas cosas que son sus sentimientos de interés personal en exceso.

Es de observar que en estos casos, los pensamientos negativos o malos pensamientos generados por el sentimiento de interés personal en exceso, además va acompañado de pensamientos que responden a otros sentimientos como el orgullo lesionado por lo que le dijeron, y en ocasiones el rencor como idea de venganza .

Todos estos pensamientos negativos son causantes de ciertos desórdenes físicos sean momentáneos o permanentes, como estados nerviosos, colitis, estreñimiento, aumento de la presión sanguínea, mareos y otros efectos variables según las personas, pues la experiencia indica que **el efecto se produce en el lugar más débil del organismo**. O bien pueden no padecer ningún efecto si la persona no se altera, se domina en función de su elevación moral, es decir hace un buen uso de sus facultades esenciales: pensar, sentir y querer.

Analizando otro caso, a una persona, le llegó un impuesto, como lo consideró desproporcionado, se puso nerviosa, colérica, iracunda, comenzó a generar malos pensamientos a través del sentimiento de interés personal en exceso y tuvo un ataque de hipertensión, ya que era hipertensa, y la consecuencia le causó la muerte.

El control del pensamiento y dominio de nosotros mismos en forma permanente, puede llegar a evitar esta situación, pues analizando, en este caso, el problema estaba planteado, por lo tanto, la persona debía tomarlo con tranquilidad, mantenerse calma, lúcida para enfrentar el problema como corresponde pues si se altera, se pone nerviosa no es una forma de dar solución a ninguna cuestión. De lo que se desprende, que si ejerciéramos un control constante sobre nuestros pensamientos, no solamente serviría para superar el problema de hipertensión sino también para prevenir futuros desórdenes físicos. Ustedes podrán observar, que esos enojos ya causados por el sentimiento de interés personal, de orgullo, etc., en exceso o demasía, que generan pensamientos negativos, muchas veces pueden tener efectos graves.

En algunos, pueden tener parálisis total o parcial del organismo físico, que son irreversibles o algunas veces pueden tener consecuencias como en este caso, de perder la vida del cuerpo físico.

Siguiendo adelante con nuestro análisis, el sentimiento de interés personal nosotros lo tenemos por nuestros bienes materiales, padres, hijos, nietos, abuelos y queremos para ello lo mejor, pero nos olvidamos que ellos también son seres esenciales, almas o espíritus individuales que piensan, que sienten y que actúan y que si bien a veces podemos ayudar o colaborar con ellos, hay cosas que necesariamente van a tener que superar por sí mismos. Analizando el pensamiento, una persona que sufría por sus nietos tenía como efecto físico orinar seguido y en abundancia, en cualquier lugar que se encontraba. Es decir, el sentimiento de interés personal en exceso por lo que podía sucederle a sus nietos, originaba pensamientos de miedo, de temor, negativos, transmitiéndoselos a su cuerpo físico, teniendo como consecuencia los efectos mencionados.

Debemos pensar ¿qué acontecería con nuestros familiares, si mañana perdemos la vida, el cuerpo físico, aún sabiendo que seguiremos viviendo como ser esencial o alma?, ¿qué podemos hacer por aquellos que siguen viviendo en el plano físico?. **NADA.** Debemos saber que las cosas materiales no nos las vamos a llevar, tampoco a aquellos que son nuestros intereses: padre, esposa, madre, abuela, tía, etc. que representan los intereses personales de un tiempo. La persona tiene que ir ubicándose, quitando de su pensamiento el interés personal en exceso y el apego que tiene a las cosas materiales.

En el estudio del conocimiento de nosotros mismos, hemos dicho que nuestros familiares representan nuestros intereses personales y es evidente que tenemos que brindarles todo el apoyo si se quiere, material, físico y de ayuda, no sólo a ellos, sino a toda la sociedad en general. Pero nunca debemos comprarnos el problema de los demás, porque somos impotentes para dar solución a determinados problemas como el que mencionamos a continuación: una señora padecía de dureza en las mamas. Empezando a controlar su forma de pensar, detectó que tenía miedo de lo que le podía pasar a un familiar suyo, que era su tía enferma desde hacía un año, y ese pensamiento le provocaba estados nerviosos que luego se manifestaban en esa dureza en las mamas. Es decir, que a través de un pensamiento negativo originado por un sentimiento de interés personal en exceso o demasía,

producía la alteración de su armonía interior (relativa) y se manifestaba de esa forma.

En este caso cuando la persona modificó su forma de pensar y comprendió que no podía hacer mucho más de lo que materialmente estaba a su alcance por su tía, al ir poniéndole freno a sus pensamientos negativos fue recuperando su armonía interior (relativa), desapareciendo los efectos. Lo mismo aconteció con una señorita que tenía el mismo efecto, o sea dureza en las mamas. Cuando empezó a conocerse a sí misma, detectó un sentimiento de interés personal en exceso, es decir, sufría por el problema de la separación de los padres. Pueden ciertos acontecimientos no agradarnos, pero también se debe saber que no se puede hacer mucho por esa situación que no depende de nosotros. Si no se aprende a distinguir el problema propio del ajeno, ese problema en lugar de uno se convierte en dos: el ya existente y el efecto psicossomático que crea la persona a través de su forma de pensar. Cuando comprendió que ella no podía hacer nada por la unión de sus padres, que en definitiva era una decisión de ellos, fue dándole una justa interpretación a ese sentimiento de interés personal, desapareciendo los efectos psicossomáticos generados por la acción del pensamiento negativo. En esta indagación que hacemos para conocernos a nosotros mismos, encontramos que los sentimientos que detectamos son con algunas diferencias, los mismos que la generalidad de las personas tienen, o sea el género humano que puebla el planeta.

Todos tenemos, en mayor o menor medida, el sentimiento de bien escasamente desarrollado, pero también existen en nosotros ciertos sentimientos de orgullo, celos, vanidad, amor propio, envidia, sensualismo, interés personal, egoísmo, rencor, etc., en exceso que hacen que generemos malos pensamientos, y son los que les transmitimos al cuerpo físico enfermándolo, produciendo efectos que se manifiestan en problemas psicossomáticos. Por eso tenemos que recordar aquellas palabras del filósofo griego Sócrates que decía: "**CONÓCETE A TÍ MISMO Y NADA EN DEMASÍA**", o sea nada en exceso, marcando un límite, pasado el cual esos sentimientos se convierten en un vicio. A través del estudio de nosotros mismos, hemos detectado que ese sentimiento de interés personal en exceso, por algún interés personal que sufre, o que dejó su cuerpo físico, ha sido el causante de ciertos estados depresivos, fobias,

ataques de pánico, etc.

Asistió a uno de nuestros cursos una persona, que hacía 8 años padecía estados depresivos y un intenso dolor de garganta. Habiendo hecho los estudios médicos correspondientes, los mismos dieron resultado negativo, es decir que para la medicina estaba sano. Cuando empezó a analizar su pensamiento, para ver como pensaba, además de las cosas normales, él recordaba continuamente a su padre que había desencarnado (muerto) hacía 8 años, de cáncer en la garganta.

Pero indagando el tiempo que él padecía los estados depresivos y el dolor de garganta, expresó que las afecciones comenzaron a manifestarse a partir de la fecha de la desencarnación del padre. Esta persona pensaba permanentemente en él y decía: ¡Hasta le hablo!. En nuestras investigaciones observamos casos similares en muchas personas, que tenían su pensamiento en seres desencarnados (muertos) y al cabo de cierto tiempo comenzaron a padecer afecciones similares y en los mismos lugares que padecían esos seres antes de dejar el cuerpo físico. De ahí puede deducirse que existía influencia física y tal vez mental de esos seres que ya no tienen cuerpo.

Nosotros tenemos que saber, que los seres cuando mueren, muere su cuerpo físico pero ellos siguen viviendo. ¿Cómo? como ser esencial, alma o espíritu, con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos pero sin el cuerpo de la tierra, y cuando pensamos mucho en esos seres desencarnados los atraemos hacia el plano físico estando ellos en el plano mental, espiritual o astral (según distintos sistemas filosóficos); cuando en algunas ocasiones se unen a las personas que los evocan o recuerdan, al unirse a éstas, les causan determinados efectos físicos como los estados depresivos, pánico, etc. En este caso, el ser espiritual al unirse a la persona le estaba transmitiendo hasta sus propias dolencias antes de dejar el cuerpo físico. Esta superó sus problemas psicossomáticos, modificando su forma de pensar (sentimiento de interés personal en exceso) y con la práctica de la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que está impresa al final del libro. Nos parece importante mencionarla porque sin darnos cuenta también actuamos en el plano mental a través del pensamiento y es evidente que en ese plano, nosotros no vemos los efectos insospechados que producimos con la acción del mismo.

Siguiendo con este conocimiento de nosotros mismos y analizando los diferentes efectos que hemos ido encontrando en nuestro estudio sobre los distintos problemas psicosomáticos, mencionamos este caso de una señora que hacía un año había desencarnado (muerto) su mamá. Durante la vida eran muy afines, unidas, simpatizaban mucho o sea, existía un sentimiento de interés personal muy estable, un exceso evidente. Esta persona se acordaba permanentemente de ese familiar que había desencarnado, o sea que había dejado su cuerpo físico. Tenía cuadros depresivos y cuando modificó su pensamiento junto con la práctica de la ejercitación mencionada anteriormente, superó estos efectos. Por acordarnos mucho de los que dejaron el cuerpo físico no les vamos a devolver la vida, porque esta situación responde a la ley natural que nos guste o no, debemos aceptar. El problema radica en que con la acción del pensamiento atraía a ese ser esencial sin cuerpo del plano espiritual al plano físico, y al unirse a ella por una cuestión de afinidad, puede decirse que era el causante de sus estados depresivos. Manifestó que fue de gran utilidad esa ejercitación mencionada en el caso anterior.

Siguiendo con la indagación del conocimiento de nosotros mismos del efecto hacia la causa, una señora hacía un año que padecía taquicardia.

Cuando comenzó a conocerse, indagó en qué cosas pensaba. Si bien la persona manifestó que pensaba en las cosas comunes, en aquellas que todos podemos pensar, pero más especialmente tenía concentrado el pensamiento en su tía que había desencarnado. Se le consultó cuánto tiempo hacía que estaba en ese estado, que tenía taquicardia y manifestó que aproximadamente un año y cuánto tiempo hacía que su tía había desencarnado: un año. Esta señora también comprendió que a través del pensamiento que ella generaba de ese ser, que ya había dejado su cuerpo material, lo atraía al plano físico estando este ser en el plano mental, astral o espiritual. A la persona se le entregó esa ejercitación dirigida al Mundo Espiritual que mencionamos al final y cuya aplicación le fue de gran utilidad. Al poco tiempo en una o dos semanas se le terminaron los problemas de taquicardia. Analizando la forma de pensar de esa señora, respondía al sentimiento de interés personal en exceso, pues quería más a su tía que al común de las personas, por ser ese su interés, de lo que se deduce que todos los excesos son malos, es decir no dejaremos de

querer a quien se quiere, pero debemos controlar el pensamiento porque produce efectos insospechados que después pueden traducirse en problemas psicossomáticos como el mencionado.

En este análisis del sentimiento de interés personal en exceso, otra persona cuando recibía noticias, buenas o malas, tenía como efecto mareos, es decir, cuando recibía la noticia buena o mala, transmitía a su cuerpo físico ese pensamiento que era el causante de sus mareos. Analizando el por qué de la noticia, la mala era que la hija no se encontraba bien de salud, o sea el sentimiento de interés personal en demasía que era la hija, es el que le producía un estado de ansiedad y luego tenía como efectos ciertos mareos en su cuerpo físico. La buena noticia, en una oportunidad, fue que la hija había finalizado sus estudios universitarios y el pensamiento generado a través de este hecho, tuvo como consecuencia los efectos mencionados. La experiencia demuestra que las personas que no tienen un control permanente de su pensamiento, tienen como consecuencias inevitables problemas psicossomáticos, momentáneos o permanentes. Las personas tienen que indagar cómo piensan, cómo sienten, y cómo actúan, porque en ello encontraremos la clave de nuestros problemas y por consiguiente la solución de los mismos. A través de la voluntad, ponemos en movimiento todas aquellas cosas que sentimos y pensamos. Voluntad, quiere decir también libertad.

A través de esa libertad podemos elegir pensar bien o mal, actuar bien o mal. Por último en este análisis de orgullo e interés personal en exceso, podríamos tomar un hincha de fútbol, que si utilizara bien su sentimiento de orgullo, pensaría bien e iría a alentar a su equipo para que gane, pero no teniendo un control del sentimiento de orgullo, piensa mal, tiene estados nerviosos, altera su armonía interior, se pone agresivo, y en el ejercicio de su voluntad puede agredir a otro, e incluso quitarle la vida, como consecuencia del sentimiento de orgullo en exceso.

En ocasiones podemos evadir la ley de los hombres, pero no podemos transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia, que aunque no la veamos sentimos sus efectos, porque los problemas psicossomáticos son un efecto cuya causa es nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Y la ley natural es inmutable, o sea no cambia jamás. O nosotros cambiamos nuestra forma de pensar y ajustamos la conducta a la ley que nos dice nada en exceso, o bien la sufrimos. Si ana-

lizamos una persona celosa, lo más común que podemos escuchar, es que ese sentimiento de celos lo manifiesta hacia la pareja, o en ocasiones hacia los hijos, ya cuando niños o cuando forman una nueva familia, creando en ocasiones situaciones o males imaginarios.

A veces la madre o el padre, o bien la pareja genera una serie de pensamientos negativos, es decir ¿dónde estará?, ¿por qué llegará tarde?, ¿con quién se habrá ido?, y si realmente admitimos que queremos tanto al otro ¿por qué generamos pensamientos negativos?. El sentimiento de celos en exceso, constituye una imperfección moral que hace que generemos malos pensamientos. Y lo lamentable de esto es que al igual que los casos anteriores, esos pensamientos negativos los transmitimos al cuerpo físico, sufriendo las consecuencias, representados en ciertos problemas psicosomáticos. He aquí el análisis de dos casos, con dos efectos diferentes y movidos por pensamientos surgidos de sentimientos idénticos, es decir el interés personal.

Una señora, a partir de la infidelidad de su esposo (interés personal) por una cuestión de celos empezó a generar pensamientos de rencor, o sea que aparecen, tres sentimientos (interés personal, celos, rencor) en exceso de la persona ante un hecho. Los pensamientos negativos generados durante 5 años a partir de la citada situación, tuvieron como consecuencia un efecto psicosomático: la diabetes. Cabe agregar, que con anterioridad, desde hacía 15 años aproximadamente padecía fuertes dolores de columna e inmovilidad del brazo derecho. Le hicieron todo tipo de tratamientos: masajes, la colgaron, etc., sólo le faltó hacerse infiltraciones. Le habían recetado ejercicios físicos con el brazo y tomaba medicación para calmar los dolores.

Cuando empezó a conocerse, a través del análisis del pensamiento fue detectando las actitudes negativas, comprendiendo que con esas actitudes no le podía dar solución a los hechos que habían acontecido y que por el contrario, hasta ese momento en lugar de un problema ya tenía dos, la situación acontecida por la que ella pensaba en esa forma, más el problema psicosomático como consecuencia de sus pensamientos negativos, de falta de indulgencia y de rencor generaban ideas de venganza. La persona fue modificando progresivamente su pensamiento hasta tal punto que superó la enfermedad en 4 meses.

Paralelamente a esta problemática, fue consultada si en la misma época que comenzaron sus problemas, había desencarnado (muerto) algún familiar y efectivamente recordó que en esa época había desencarnado su padre y que su pensamiento estaba puesto en él diariamente, además este ser padecía de las mismas afecciones que ella estaba sufriendo en ese momento: dolor de espalda e inmovilidad del brazo.

Con la práctica de la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual que figura al final del libro, dejó de padecer esos efectos en menos de un mes de haber comenzado el curso. De lo que deducimos que a través del sentimiento de interés personal en exceso, la persona generaba pensamientos que atraían a ese ser desencarnado que era su padre, del plano espiritual al plano físico y que por una cuestión de afinidad es decir, una misma forma de pensar, sentir y de actuar, se había unido a ella fluídicamente, transmitiéndole las propias afecciones que él padecía antes de su desencarnación (muerte). Interpretamos que no se quiere causar daño a quien se quiere, por lo tanto suponemos que esos seres es probable que ni siquiera se hayan dado cuenta de su desencarnación y sigan viviendo como ocupándose de sus acostumbradas formas de actuar, cuando tenían el cuerpo físico.

Otro caso similar fue el de una señora que sufrió 33 años de alergia bronquial. Todo comenzó con la infidelidad de su esposo, que por el sentimiento de celos en exceso elaboró pensamientos negativos durante ese tiempo. El sentimiento de celos en exceso hace que generemos malos pensamientos y además viene acompañado por el deseo de animosidad, rencor, venganza. Siendo eso lo que le transmitimos al cuerpo físico, y teniendo como consecuencia efectos, en este caso, alergia bronquial. Debemos aclarar que la persona fue modificando progresivamente su pensamiento y que de nada le servía estar alimentando esa situación equivocada para ella misma. En el término de algunos meses superó esta afección y su médico personal le retiró la medicación.

Observando los dos últimos casos, por **similares sentimientos de celos, interés personal, rencor**, en exceso, que generan pensamientos negativos, se producen **distintos efectos**, en uno diabetes, y en el otro alergia bronquial.

Dentro de este análisis de nuestra forma de pensar, sentir, y actuar,

vemos que el pensamiento es acción, movido por esa facultad que es la voluntad. Vamos a encontrar en nosotros el sentimiento de bien, y como aparecen en mayor medida pensamientos negativos de nuestras imperfecciones morales, por deducción nos damos cuenta de que ese bien en nosotros está escasamente elevado, o desarrollado. Como el bien no produce ningún efecto negativo, de éste no nos tenemos que ocupar, en este análisis. Si de algo nos tendríamos que ocupar sería de desarrollarlo de tal manera que disminuyan los excesos o imperfecciones morales, como para que este sentimiento de bien vaya en aumento. Otro punto que también debemos analizar, es el egoísmo pues necesitamos lo indispensable para vivir, queremos antes que nada nuestra propia satisfacción, es decir necesitamos una vivienda, un vehículo para movernos, lo adecuado para vestirnos y alimentarnos etc., entonces desde ese punto de vista, somos egoístas.

Admitimos que somos egoístas, pero lo perjudicial de este sentimiento es cuando se quiere acumular bienes en forma desmedida, y ponemos todo el pensamiento en ese querer amontonar, por egoísmo, ambición, avaricia estando el pensamiento puesto en las cosas materiales, ahí es donde se cumple aquello que no es más feliz el que más tiene sino aquel que menos necesita. Porque cuando más tenemos, más ocupamos nuestro pensamiento en mantener lo que tenemos, olvidándonos del verdadero destino, que es progresar espiritualmente.

Así vamos formando el cuadro de nuestra manera de pensar, sentir y actuar, es decir, el mismo expresa el sentimiento del común de los seres humanos, aunque queramos negarlo. Si tenemos algún efecto psicossomático es porque hay una causa generadora, que en mayor o menor medida, todos los seres que poblamos este planeta la tenemos, con los desniveles propios surgidos de la elevación moral de las personas.

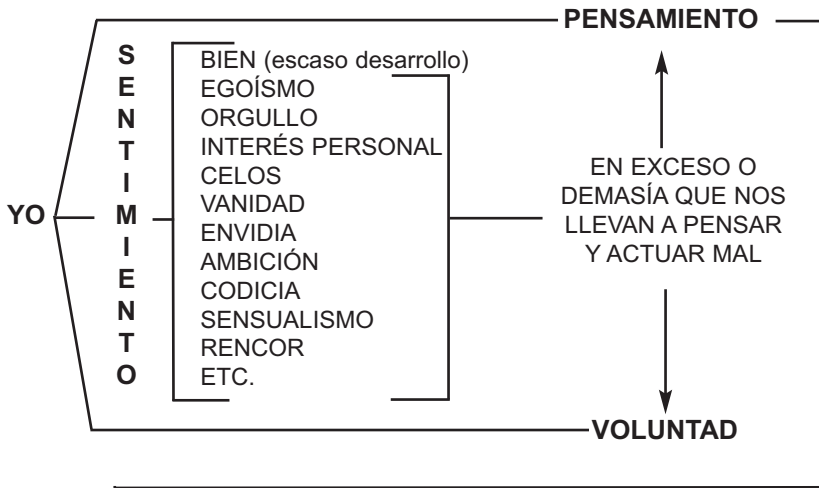
Analizando el sentimiento de sensualismo o sea el disfrute a través de los sentidos, vamos a encontrar que tenemos el pensamiento puesto en esos excesos y nuestra naturaleza corpórea nos da el límite de lo necesario y lo superfluo, o sea que el propio cuerpo nos traza el límite de nuestras necesidades. Si comemos en demasía, sabemos que nos daña y a veces el exceso de comida lo buscamos para dar solución a determinados estados de ansiedad, o sea que por factores diversos queremos dar solución a un problema mediante un exceso.

También podríamos tomar en cuenta en el sensualismo, el exceso de bebida alcohólica; muchas veces la persona para dar solución a un problema que posee, adopta la bebida como una forma de solución, eso no es enfrentar el problema sino querer evadirse. Dentro de este sentimiento podemos encontrar el fumar, que es una cosa superflua, innecesaria, pero si consultamos a un fumador seguramente, utiliza el fumar como un acompañante o una forma para mantenerse más calmo, dominar sus nervios o sus estados de ansiedad, es decir que recurre al cigarrillo como aquella persona que toma pastillas para dominar sus estados nerviosos. En este orden de cosas podríamos incluir la droga, que si analizamos el fondo, siempre hay otra imperfección moral que genera esa adicción. Lo mismo sucede con los demás excesos que podemos tener con respecto al sensualismo. Si indagamos a las personas que son adictas a la droga, vamos a encontrar que ellas sienten que no las comprenden, por orgullo o por un caso de interés personal, es decir, buscan evadirse de la realidad privándose voluntariamente de su razón. En este orden tomamos el juego. Por el placer que la persona experimenta, concentra todo su pensamiento en ello, y cuando las cosas no salen como le agradan, elabora pensamientos negativos, basados en el egoísmo, el interés personal, el orgullo, la ambición desmedida, etc. Continuando con el análisis del sensualismo debemos incluir el sexo, en algunas situaciones por su uso equivocado y en otras ocasiones tal vez por los excesos, o sea, el hombre tiene que aprender a distinguir lo necesario de lo superfluo.

Entre las cosas superfluas que debemos tener en cuenta están: el fumar, la droga, el juego. Los demás elementos que estamos analizando como la comida, la bebida y el sexo, tendríamos que ponerles un límite, o sea que limitar el placer es conservarlo, de lo contrario sería destruirlo. Todos nuestros sentimientos de orgullo, egoísmo, celos, envidia, etc., en exceso o demasía, son imperfecciones morales que nos llevan a pensar y actuar equivocadamente.

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO - CONCLUSIÓN

Si analizamos en profundidad cómo pensamos y de ahí el sentimiento o pasiones que nos llevan a esa forma de pensar, nos encontraríamos con el siguiente cuadro:



TRANSMITIDO AL CUERPO FÍSICO: mensaje bioquímico-neurotransmisor

Siendo el bien siempre bien, de él no nos vamos a ocupar en este análisis. Si representáramos cualquier sentimiento o pasión mencionados en el cuadro anterior, ya sea egoísmo, orgullo, interés personal... etc.



Veremos que ese sentimiento encerrado en sus justos límites puede ser útil para nuestro adelantamiento, lo malo es el exceso o demasía que nos lleva a pensar y actuar mal. El límite entre lo útil y el exceso o demasía es cuando se convierte en un mal para nosotros. Quiere decir, que la solución de los problemas psicósomáticos, depende sólo del hombre mismo que debe esforzarse en poner un freno o límite a sus pensamientos negativos para no generar efectos malos. Para ello es necesario tener un control constante y permanente en la forma de pensar, descartando o desechando los malos pen-

samientos de forma tal, de hacer un hábito o modo de vida, pensando que los acontecimientos de la vida van a estar siempre y nuestro problema es cómo los enfrentamos. Si mantenemos la calma nos ayudará a tener lucidez para darle solución; si por el contrario nos enojamos, alteramos, pensamos mal tendremos dos problemas, el que ya tenemos, que hace que nos alteremos, más el problema psicossomático.

Debemos también tener en cuenta que nuestro prójimo está en las mismas condiciones que nosotros. También es un ser imperfecto que piensa, siente y actúa y posee también imperfecciones que lo hacen pensar y actuar mal. Por lo tanto debemos esforzarnos para que ello no nos perjudique y evitar alterarnos, en la certeza que: QUERER ES PODER.

Como el sentimiento está en función de nuestro grado de adelantamiento por la evolución espiritual, es decir, si vivimos más o menos veces (con otro cuerpo) o progresamos más o menos (intelectual y moralmente), a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, cada uno de los sentimientos tendrá en nosotros más o menos exceso o demasía, y por consiguiente nuestro prójimo está en la misma situación, sea hijo, pareja, familia, pueblo, etc.

De ahí que somos todos distintos, cada uno se manifiesta a través de las facultades espirituales Pensamiento, Sentimiento y Voluntad, y es normal que existan antagonismos, luchas, disensiones y que se produzca la alteración de la armonía del planeta y de ese cosmos en miniatura que es el hombre mismo.

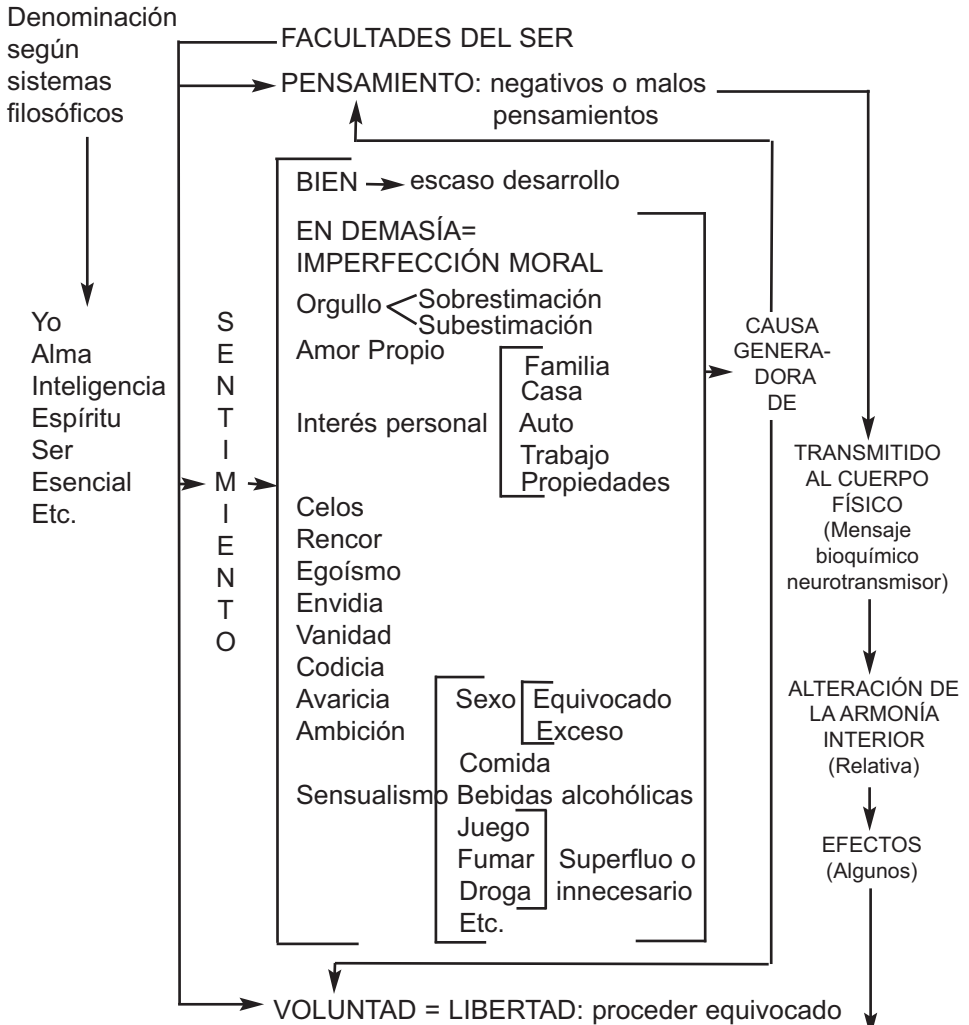
La ley natural que tenemos grabada en la conciencia tiende hacia el bien, por lo tanto debemos ajustar nuestro pensar y actuar a la misma, si queremos dejar de sufrir. O sea que tenemos deberes para con nosotros mismos: NUESTRO PERFECCIONAMIENTO MORAL, y deberes para con nuestro prójimo: hacerle todo el bien que nos sea posible, no hacer a los demás lo que no queremos para nosotros, en la certeza de que para nosotros no queremos nada malo; ser justo, es decir respetar los derechos de cada cual, ser indulgente con las imperfecciones ajenas, ser benevolente con nuestro prójimo y perdonar las ofensas.

Hacer de esto un camino de vida, una constante, que nos llevará a dejar de sufrir durante la presente existencia y nos prepara para el

porvenir cuando dejemos el cuerpo físico, pues no nos llevamos más que las cualidades buenas o malas como alma. Por lo que se puede verificar del presente, que las malas cualidades o imperfecciones nos hacen sufrir física y moralmente, es de deducir que si no nos despojamos de ellas durante la vida del cuerpo lo más rápidamente posible, serán en el porvenir causa de sufrimiento.

No debemos olvidar que somos, cada uno de nosotros, una potencia de la naturaleza, pues poseemos en nosotros mismos la capacidad de dar solución a todos nuestros problemas.

**CUADRO DEMOSTRATIVO DE CAUSA (SENTIMIENTOS)- EFECTO
(PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS) DETECTADOS EN LOS CURSOS
BASADOS EN EL CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE SÍ MISMO**



presión ocular	- psoriasis	- estados nerviosos	- mareos
dureza en las mamas	- colesterol	- colon irritable	- alergia
disfunción sexual	- taquicardia	- miedos	- asma
infecciones urinarias	- hipertensión	- dolor de cabeza	- indigestión
dolor de nuca	- úlcera	- estados depresivos	- colitis
osteoporosis	- diabetes	- estreñimiento	- pánico
trastornos hepáticos e intestinales, etc.			

SOBREVIVENCIA DEL ALMA AL CUERPO FÍSICO

Este es un tema que el común de las personas no está acostumbrado ni a analizar ni a tener en cuenta. Si bien hay sistemas filosóficos en todas las edades de la humanidad que avalan la supervivencia del alma al cuerpo físico, muchas de ellas dicen cómo es esa situación después de la muerte del cuerpo físico. Sin embargo, por los efectos que causan esos seres que dejaron el cuerpo físico, sobre determinadas personas, pueden darnos una idea clara de su situación. Si nosotros consultamos las enseñanzas de Jesús en los evangelios, algunos textos de filosofía oriental, la filosofía original de Buda: Siddharta Gautama príncipe nepalés, Sócrates o aún la filosofía espiritualista de León Hipólito Denizard Rivail (Allan Kardec) nos vamos a dar cuenta de que está contemplado el seguir viviendo después de la muerte del cuerpo físico, como ser esencial, alma, espíritu o como se quiera denominar. Hay un hecho fundamental en la interpretación de este conocimiento: un médico en los Estados Unidos, doctor en medicina Raymond Moody, se dedicó a recopilar datos de pacientes o de personas conocidas que estuvieron cerca de él, las cuales habían padecido situaciones muy cercanas a la muerte lo que nosotros llamamos muerte, que es seguir viviendo sin el cuerpo físico. Esas personas contaban después de ciertas experiencias cercanas a la muerte, relatadas en el libro llamado "La vida después de la vida", cómo se veían flotando dentro de la habitación de un hospital, y los médicos y enfermeras atendían su propio cuerpo físico. En otras situaciones veían cómo los médicos reanimaban su cuerpo físico, estando ellos separados del mismo.

En otros relatos en casos de accidente, la persona observa que pasan delante de ella y no la ven estando su cuerpo físico tendido en el suelo, todas situaciones cercanas a la muerte del cuerpo físico, porque estas personas, siguieron viviendo y relataron aquellos acontecimientos que les tocó vivir. **Ello demuestra claramente, la distinción**

entre el cuerpo y lo que es el ser esencial o alma del que estuvi-
mos hablando hasta este momento, es decir que el cuerpo físico no
es más que su envoltura. Estos hechos son casos de emancipación
del alma, similares a lo que nos sucede durante el sueño, y que en
algunos casos recordamos. Es decir, que como alma nos separamos
momentáneamente del cuerpo físico, quedando unidos al mismo por
un lazo fluídico. Esto sirve para deducir algunas equivocaciones de la
ciencia médica, porque algunos de esos pacientes fueron declarados
clínicamente muertos y luego siguieron viviendo, **alerta que se debería tener para los trasplantes de órganos**. Con respecto a los tras-
plantes también se producen hechos que manifiestan la distinción
entre el cuerpo y el alma o espíritu. Sabemos que de cadáver (muerte
natural), sólo son de utilidad para trasplantes, la piel, córneas o
algún hueso (así lo expresado por especialistas).

La condición necesaria para que los órganos principales sean de
utilidad, es que la persona a quien se le extraen los órganos se
encuentre con muerte cerebral, y todo el organismo continúe con vida
aún sostenida por medios mecánicos, que en algunos ha perdurado
muchos meses o años. (*Congreso Internacional de Bioética 1999. Universidad de Navarra. España. [Http://www.unav.es/cdb/uncib3a.html](http://www.unav.es/cdb/uncib3a.html).*)

Esta situación, debería informarse a la población, la que supone
que cuando se habla de donación para después de la muerte, el cadá-
ver es aquel en el cual cesaron todas las funciones vitales y no aquel
otro que se le extraen los órganos a corazón latiente.

Con la ablación de los órganos, cuando la persona (donante) se
encuentra con muerte cerebral, se altera el **NATURAL** desprendi-
miento del alma o ser esencial de su cuerpo físico, que se produce a
raíz de la muerte de todas las células.

Por lo tanto el ser (**donante**) como alma, espíritu o ser esencial
debe sufrir intensamente cuando le ablacionan sus órganos y es pro-
bable que siga al o a los órganos que están impregnados de su fluido
vital en el cuerpo del **receptor**.

Surge de la experiencia y es de conocimiento de los profesionales
vinculados a los trasplantes en EE.UU., que los **receptores** de órga-
nos en algunos casos han asumido las ideas, gustos, tendencias e
inclinaciones sexuales de los **donantes**. (Véase *“El Código del Corazón” - Dr. Paul Pearsall. ISBN 84-414-0467-4 y “Cambio de*

Corazón” Claire Sylvia y Bill Novak. ISBN 0-446-60469-0.)

Es decir que los **donantes** como alma o ser esencial causan influencia física y mental sobre los **receptores**, similar a los casos que hemos relatado en este libro.

El hombre es algo más que su cuerpo, es un alma con cuerpo y en este caso particular de los trasplantados se producen hechos que escapan a la ciencia del plano físico, **verificándose la distinción de alma o espíritu del cuerpo físico**. Estos pertenecen al plano espiritual que la realidad demuestra y se verifican a través de las observaciones realizadas por los profesionales médicos.

El hombre lleva la ineludible responsabilidad de sus actos y pensamientos, por los que deberá dar rigurosa cuenta y compensar su erróneo proceder, por este tipo de prácticas, sea en la presente existencia, en el mundo esencial o espiritual cuando deje su cuerpo físico, o bien en una nueva existencia corporal.

Según la experiencia que hemos adquirido a través del tiempo por los estudios de los diversos problemas psicosomáticos que manifestaron las personas, podemos distinguirlos de tres formas diferentes de producirse:

1- Algunos simplemente por la acción del pensamiento sobre el cuerpo físico.

2- Otros por la influencia de los seres que dejaron el cuerpo físico y que uniéndose a las personas que las atraían con el pensamiento, les producían algunos efectos como: estados depresivos, asma, otras dolencias que en algunos casos eran similares a las dolencias que tenían esas personas antes de dejar su cuerpo físico.

3- Hemos encontrado que ese tipo de afecciones eran mixtas, es decir efectos que producía la persona por la acción del pensamiento más la acción o influencia de esos seres que no tienen cuerpo y que los atraía a este plano físico estando ellos en el plano mental, astral o espiritual.

De todas maneras, lo que tenemos que tener en cuenta es la siguiente **CONCLUSIÓN: que siempre nosotros somos la causa de la afección:**

1) La acción de nuestro propio pensamiento a través de lo que sen-

timos y que lo transmitimos a nuestro cuerpo físico, porque poseemos imperfecciones como los sentimientos de orgullo, celos, vanidad, etc., en exceso o demasía, que generan malos pensamientos, siendo los causantes directos de nuestros problemas psicósomáticos.

2) El hecho de que esos seres vengan hacia nosotros es porque de alguna manera los llamamos con el pensamiento. Siempre tiene que haber una causa, una cuestión de afinidad o algo por el cual esos seres nos producen en algunas ocasiones, determinadas afecciones, como el caso de los trasplantados mencionados en el párrafo anterior. Lo que se deduce de la experiencia, es que después de haber dejado el cuerpo físico, los seres siguen viviendo con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos pero sin el cuerpo de la tierra, es decir siguen haciendo las mismas cosas y las normales ocupaciones que tenían antes de desencarnar. Porque deduciendo, ello está en su pensamiento, y cuando nosotros pensamos en ellos, los atraemos hacia el plano físico en que nosotros vivimos.

Y al ser intereses personales: familiares, amigos o a veces enemigos según el caso, nos acordamos de ellos, recordamos y así los atraemos. Cuando esos seres se unen cuerpo fluídico (también denominado astral, espiritual, etc.) a cuerpo fluídico a nosotros, nos transmiten hasta sus propias sensaciones que tenían antes de dejar el cuerpo físico, es decir, que nosotros somos como un imán que atraemos lo que está en función de nuestros propios pensamientos. En ocasiones las personas asisten para ser atendidas por sus médicos por determinadas dolencias, el que después de haber hecho la revisión, análisis, radiografías, etc. determina que la persona está sana. Sin embargo, la misma posee dolencias que mediante la práctica de la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que está al final del texto, deja de tenerlas. A través de ello deducimos que esa sensación que padecía era producida por la unión a ella, de un ser que pertenece a otro plano (mental, espiritual, astral) que seguramente sufrió esa dolencia antes de desencarnar o sea de dejar su cuerpo físico (muerte).

El lector, o aquel que desconoce podría poner en duda, los hechos aquí mencionados, lo admitimos porque en filosofía todo tiene que ser pasado por el filtro de la razón. La experiencia después de la práctica de esa ejercitación que se menciona, así lo demuestra. Las personas

que padecían esos estados de sufrimiento en cualquier medida en que se encontraban, aplicaron esta metodología que va dirigida a esos seres: algunos que desconocen su situación de desencarnados en ese plano mental, astral o espiritual y otros que conocen su situación de desencarnados y que a veces vienen a vengarse o a cobrarse por alguna cosa que le hicimos. Las personas que padecían estas situaciones hicieron esa ejercitación que va dirigida a esos seres y al poco tiempo en una semana, dos, tres o tal vez cuatro salieron de sus problemas más graves, es decir, de sus afecciones, especialmente en aquellas situaciones de los estados depresivos. Algunos casos de soluciones a este tipo de problemas ya fueron relatados cuando desarrollamos el tema del conocimiento de nosotros mismos, como algunos cuadros de estados depresivos.

Otro caso similar encontramos en nuestras investigaciones. Una persona caía en estados depresivos repitiéndose esa situación durante 5 años. Con nuestro conocimiento, le ofrecimos si él quería salir de esa situación. **Porque en todos los casos, cualquiera sea la causa, uno tiene que preguntarse si realmente quiere salir de esa situación.** Ustedes van a encontrar en otras situaciones, que por el sentimiento de orgullo en exceso, las personas crean enfermedades por la acción del pensamiento y se complacen en estar como están. Por eso sufren las consecuencias de su estado, porque ellos mismos no quieren dar soluciones a sus problemas y se complacen en esa situación. En este caso la persona quería salir del problema. Porque, esos estados depresivos que eran como ataques, lo dejaban tirado en el piso y se producían bastante seguido, 2 ó 3 veces al mes y tenía que estar internado 2 ó 3 días. Como tenemos la experiencia y el conocimiento de estas situaciones, se le ofreció la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que especialmente para este caso era la parte que está marcada con el tercer ejercicio, aquella que va dirigida a los seres que conocen su situación de desencarnados y que a veces vienen a cobrarse por algo que alguien les hizo. Al poco tiempo, dos o tres semanas de hacer la ejercitación, esta persona dejó de padecer esos estados depresivos y nunca más volvió a caer. Manifestó luego, que él era la causa de ese problema, porque había mantenido enemistad con una persona que había desencarnado. En esta situación se demuestra cómo los seres siguen viviendo, con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, y que ese sentimiento de ren-

cor en exceso de ese ser que perdió la vida física, todavía estaba latente en él (Es de destacar que casos similares están relatados en los Evangelios. Véase *Mt 17-14 a 18*, *Mc 1-23 a 28* y *Mc 9-14 a 29*). Por eso se estaba vengando por lo que esta persona le había hecho y le producía esos estados. Es evidente que esta ejercitación es si se quiere, un acto de caridad, para esclarecerle la situación a aquellos que no vemos pero que siguen viviendo.

PROPUESTA

**PARA PROGRESAR MORALMENTE Y DAR SOLUCIÓN
A LOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS
Y ESPIRITUALES POR SÍ MISMO**

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

- ANÁLISIS DE LA PROPIA CONCIENCIA
- CUESTIONARIO BREVE
- CUESTIONARIO EXTENSO
- PUNTOS DE MEDITACIÓN

DOMINIO DE SÍ MISMO

- PROPUESTAS
- GUÍA RAZONADA

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Conócete a ti mismo, ha dicho un sabio (Sócrates 400 a.C.); y el único medio de conocerse es hacer el análisis de la propia conciencia. Tal es el fin de las preguntas que siguen, las cuales podemos formular pensando íntimamente en Dios, a quien será ésta, sin duda, la más agradable oración.

Aquél que, en vez de examinarse a sí mismo, examina a los demás, es digno de censura, pudiéndosele aplicar aquellas palabras: “Veis la paja en el ojo del vecino, y no veis la viga en el vuestro”. Y lo fuera más todavía si se sirviese de ese examen para criticar con malevolencia a sus semejantes. Si, por el contrario, ve con indulgencia las faltas de los demás y se sirve de ellas como de un ejemplo que se esfuerza en no seguir, entonces no tiene nada de reprehensible.

Quien medite profundamente sobre las preguntas que siguen, reconocerá en seguida que pueden darnos como el balance casi exacto de nuestra propia conciencia.

Pero, ¿cómo resolernos a hacer diariamente este examen? ¿No se opondrán a ello las cotidianas ocupaciones? A esto puede contestarse con el axioma: Quien quiere de veras el fin, quiere los medios. Nos dirigimos, pues, a aquellos que quieren el bien en la práctica, no en la teoría solamente; a aquellos que quieren el bien en ellos mismos y no tan sólo en los demás; a aquellos, en fin, que comprenden que para cosechar es preciso sembrar. Puédese aún añadir que, si pasamos horas y días sacando cuentas que han de producirnos algún dinero, bien podemos consagrar unos minutos a sacar la cuenta de un provecho mucho más duradero.

Supongamos que hay muchas personas imbuidas de tales principios, esforzándose en trabajar por su perfección, con la mira de obtener la mayor suma posible de respuestas satisfactorias a las preguntas siguientes; es evidentísimo que sus relaciones serán a la vez seguras, agradables, exentas de todo engaño, puesto que todos ellos evitarán hacer nada que pueda perjudicar a los demás, o siquiera causarles la más simple contrariedad. Que los padres inculquen esta cos-

tumbre a los hijos, los maestros a sus discípulos, los amos a sus servidores; que en las reuniones de familia, cada uno de esos artículos sea motivo de una instrucción; así se hará penetrar en los corazones el sentimiento del deber y se ayudará a la reforma moral de la humanidad; un pueblo que estrictamente se guíase por estas reglas realizará toda la felicidad que puede esperarse en la tierra.

Pero, ¿quién dará a los hombres la fuerza de vencer sus inclinaciones? La certeza de que les va en ello un interés inmenso, un interés superior a los intereses de la tierra. No sólo para dejar de sufrir moral y físicamente, estos últimos traducidos en problemas psicossomáticos o espirituales en el presente, sino también prepararnos para el porvenir, ya que como alma o Espíritu somos inmortales; que la razón admite y cuya realidad demuestran los hechos. La duda deja el lugar a la convicción, y con la convicción el hombre se eleva, mediante el pensamiento, por encima de la esfera material.

La fe en el porvenir es la piedra angular de la perfección moral del hombre en la tierra; ella sola le dará fuerzas para vencerse a sí mismo; sin ella, concentra todas sus facultades en los placeres de la vida corporal y acaba por ser profundamente egoísta; la caridad y la fraternidad son para él palabras cuya acción se detiene ante la tumba; con la fe en el porvenir el hombre puede operar prodigios de transformación sobre sí mismo.

CUESTIONARIO BREVE

Contiene implícitamente todos los deberes y bastan para el examen cotidiano que puede hacerse de las propias acciones.

1. ¿He olvidado elevar mi alma a Dios, darle gracias por los beneficios que me ha concedido, por las alegrías que he gozado, por las buenas inspiraciones que he tenido?
2. ¿He dudado acaso de la justicia y de la bondad de Dios? ¿He murmurado contra sus designios o las pruebas de la existencia?
3. ¿He dado a mi tiempo y a mis facultades un empleo útil, inútil o perjudicial para mí o para los demás?
4. ¿Puedo decir, al fin de la jornada: He hecho algo bueno, he sido útil a mis semejantes, no he causado mal a nadie, no he faltado a los deberes de mi posición?
5. ¿He cometido alguna acción que me avergonzaría declarar?

6. ¿He hecho algo que considere causa de censura en los demás?
7. ¿Me he complacido en malos pensamientos, o bien los he rechazado?
8. ¿He resistido a la tentación de hacer el mal, o bien he cedido al impulso de algún mal pensamiento? ¿He logrado sobre mí mismo alguna victoria?
9. ¿He dicho alguna palabra, he cometido alguna acción que pudiera perjudicar a otro, herir su susceptibilidad o causarle pena?
10. ¿Ha debido sufrir alguno las consecuencias de mi carácter, de mi cólera, de mi mal humor, de mi irritabilidad, de mis excesos, de mi negligencia o de mi orgullo?
11. ¿He olvidado consolar a los que se hallan en la aflicción, o mitigar algún sufrimiento habiendo podido hacerlo?
12. ¿Acaso he hecho a alguien lo que no hubiese querido que me hicieran a mí? ¿He hecho por los demás lo que hubiese querido que hicieran por mí?

CUESTIONARIO EXTENSO

Precisa los hechos de manera que se puedan fijar con más exactitud las ideas de los que seriamente quieren trabajar en su perfección. En virtud de su mayor extensión, pueden reservarse para cuando se disponga de mayor espacio de tiempo.

1. ¿Me he procurado algún placer o alegría a costa de terceros, o bien ha sufrido alguien por mí?
2. ¿Voluntariamente o involuntariamente he hecho daño a alguno? ¿He olvidado reparar el daño que haya podido causar?
3. ¿Me he negado a auxiliar a alguno de mis semejantes, o he rehusado servirle, sólo porque no participaba de mis opiniones o de mis creencias?
4. ¿He hecho el bien pensando sólo en mi provecho personal, o cuando lo hacía calculaba las ventajas que podía traerme?
5. ¿He hecho el bien por ostentación? ¿He buscado los aplausos por el bien que cumplía? ¿Me he alabado por los servicios que había hecho a otros?
6. Al prestar a alguien un servicio, ¿lo he hecho de modo que pudiera herir su susceptibilidad o su amor propio? ¿He procurado nunca humillar a aquellos que me estaban obligados o

- agradecidos? ¿He reprochado nunca a nadie el bien que le hubiese hecho?
7. ¿Me he negado alguna vez a hacer el bien, por haber sido antes pagado con ingratitud?
 8. ¿He dado algo que luego haya sido para mí una privación? ¿Me he alabado de haber dado lo que no me hacía ninguna falta o bien de la privación que con ello me impuse?
 9. ¿He obrado con mezquindad o con avaricia, cuando podía haberlo hecho con largueza y generosidad?
 10. ¿Me ha faltado indulgencia por las faltas del prójimo?
 11. ¿He sido más rígido para los demás que para mí mismo? ¿He buscado las faltas de los demás antes que las mías? ¿He reprochado en los demás aquello de que yo también soy culpable?
 12. ¿He hecho resaltar y puesto en evidencia las faltas de los otros, en vez de disimularlas o atenuarlas?
 13. ¿He perdonado las ofensas como yo quisiera que me fuesen perdonadas las mías? ¿Lo he hecho sin reticencias y sin segundas intenciones?
 14. ¿Han perdurado en mí los sentimientos de odio, de rencor o de animosidad contra alguien? Si partiera hoy mismo de este mundo, ¿puedo estar seguro de no llevarme ningún resentimiento?
 15. ¿He concebido ideas de venganza contra alguien? ¿He ejercido acaso alguna venganza?
 16. ¿He deseado bien o mal a aquellos de quienes tengo alguna queja? ¿Me he alegrado o me he entristecido por el bien que han alcanzado mis enemigos? ¿He deseado la muerte de mis enemigos?
 17. ¿He tenido más presente el mal que el bien que se me ha hecho?
 18. En tal o cual circunstancia, ¿he devuelto bien por mal, mal por mal o mal por bien?
 19. Si en tal circunstancia no he hecho el mal, ¿ha sido por mi voluntad o porque me ha faltado la ocasión? ¿He ahogado la voz de mi conciencia cuando me decía que lo que iba a hacer era cosa mala?
 20. ¿Me he dejado dominar por la vanidad y el amor propio? ¿He buscado lo que podía halagar mi orgullo y mi vanidad?
 21. ¿Me he envanecido de los bienes que me fueron concedidos;

- de la fortuna o las perfecciones físicas; de mi inteligencia o de mi saber? ¿He procurado poner en evidencia mis ventajas personales, hacerlas valer en daño de otro, humillando a alguien con su comparación?
22. ¿Me he guiado en mis acciones por el temor de la opinión antes que por mi propia conciencia?
 23. ¿He sentido herida mi susceptibilidad por los consejos que me han sido dados, por las críticas que se han hecho de mis ideas, de mis opiniones o de mis producciones? ¿He concebido animosidad contra los que no me han aprobado?
 24. ¿He mostrado encono o susceptibilidad por parecerme que se me faltaba en algo o que se atacaba mi dignidad?
 25. ¿He dado más importancia a las cosas temporales que a las espirituales? ¿Me ha causado pena la pérdida de algún bien temporal?
 26. ¿Me ha faltado valor para sufrir la adversidad?
 27. ¿He deseado la muerte? ¿He tenido la idea de sustraerme, por la muerte, a las pruebas de la vida?
 28. ¿He envidiado la suerte de los que poseían lo que yo no tengo y pueden darse los placeres que yo no puedo procurarme?
 29. ¿He envidiado alguna vez los bienes, las ventajas y los éxitos de los demás? ¿He ambicionado el bien o la posición de los que están por encima de mí?
 30. Los celos ¿me han llevado alguna vez a cometer actos o decir palabras reprensibles?
 31. ¿He buscado lo que podía aplicarse a mí antes que a los demás?
 32. ¿Hay alguna imperfección de la cual me haya corregido? ¿Soy más sinceramente caritativo, más indulgente, más benévolo para con el prójimo, más sobrio y más moderado en todas las cosas; más indiferente a las tribulaciones de la vida? ¿Me espanta menos la muerte, soy menos orgulloso, menos egoísta, menos amante de las ventajas materiales y de las distinciones mundanas, menos ambicioso y menos apegado a los bienes temporales?

PUNTOS DE MEDITACIÓN

1. Pensando en la brevedad de la vida corporal, en comparación

de la espiritual, que es infinita, he de considerar de cuán corta duración son los males terrestres para aquel que hace lo que debe a fin de no merecer otro castigo después de esta existencia.

2. Elevándome, con el pensamiento, por encima de la vida terrestre, para considerarla desde el punto de vista del más allá, he de comprender cuán pueriles son y cuán mezquinas las cosas a que damos tanta importancia y que tanto nos atormentan en la tierra.
3. Antes de quejarme, he de mirar por debajo de mí, y al ver a otros más infelices he de dar gracias a Dios por haberme ahorrado mayores sufrimientos.
4. Remontando a la fuente de mis aflicciones, he de ver si no soy yo acaso la primera causa de ellas, o son tal vez las consecuencias de una primera falta, de una imprevisión, del orgullo, de la ambición, de la avaricia o de los impulsos de pasiones a las cuales no he sabido resistir. En este caso no puedo acusar a nadie sino a mí mismo.
5. Siendo Dios soberanamente justo y bueno, no puede afligir a sus criaturas sin motivo. Debo, pues, decirme que si padezco este sufrimiento ha de tener una causa, y que esta causa ha de venir de mí mismo, nunca de Dios; que si mis aflicciones no tienen su origen en las faltas de esta vida, han de ser forzosamente el castigo de faltas cometidas en una vida anterior.
6. Si sufro en mi orgullo humillado, he de pensar que, sin duda, yo humillé a otros; si me desprecian o me maltratan, es que yo maltraté o desprecié a otros, y estoy sufriendo la pena del talión; que si sufro por la falta de lo necesario, si padezco frío y hambre, es tal vez porque fui rico e hice mal empleo de mi fortuna. Si mis padres me martirizan, será porque yo fui quizás un mal padre, y si sufro por mis hijos, fui tal vez un mal hijo, y así sucede para hacerme padecer lo que yo hice padecer a otros.
7. Debo decirme también que si mis actuales sufrimientos no son castigos directos por faltas análogas, son tal vez pruebas libremente elegidas por mí, con la mira de mi perfección, y que los frutos que ellas den han de hallarse en razón directa de mi paciencia y mi resignación.
8. Al ver a un miserable que me extiende la mano he de pensar que si le desprecio yo seré despreciado igualmente a mi vez, si

en esta existencia no, en una existencia futura, sí.

9. En mi conducta para con mis servidores y mis inferiores he de pensar que puedo a mi vez tener que servir a aquellos a quienes he mandado; que si soy duro, exigente y arrogante con ellos, de igual manera seré tratado; que los que son hoy mis inferiores o mis subordinados, han podido ser antes mis iguales o mis superiores, y aún estar ligados a mí por los lazos de la familia o de la amistad.
10. No podemos pedir a Dios más que lo necesario; no tenemos derecho alguno a lo superfluo, ateniéndonos a que este derecho tendría que ser igual para todos y que, en el estado actual de nuestro mundo, hay imposibilidad material de que cada uno de los habitantes de la tierra pueda disfrutar de lo superfluo. Si tengo lo necesario he de estimarme, pues, feliz; si tengo lo superfluo he de decirme que, si nada he de llevarme de la tierra, la fortuna de que gozo no es más que un depósito del cual soy únicamente el administrador y usufructuario; que, al concentrarla en mis manos, Dios me ha confiado un poderoso instrumento para el progreso y el bien de todos, con la misión de dirigir su empleo, y del cual habré de dar en su día estrecha cuenta. Si no la hago servir más que para mi personal satisfacción, Dios me aplicará estas palabras: Tú has recibido ya tu recompensa.
11. Si me siento afligido por la pérdida de personas que me fueron queridas, he de felicitarme de que hayan salido antes que yo de su destierro y antes que yo gocen de la felicidad de la vida espiritual, exenta de las amarguras de la vida terrestre; y he de consolarme de su partida pensando que no hay entre ellas y yo más que una separación momentánea.
12. No hay una sola imperfección que no tenga sus consecuencias inevitables en el presente o en el porvenir; he de decirme, pues, que todos los defectos de que yo no me hubiese corregido, todas las faltas que no hubiese expiado o reparado en esta vida, son otras tantas deudas que me será preciso pagar tarde o temprano y que en una nueva existencia habré de sufrir las privaciones, las penas y los sufrimientos que son su contrapeso.
13. La nada después de la muerte es lo que haría inútiles los esfuerzos que yo pudiese hacer para mejorarme; gracias al conocimiento que tengo de la vida futura, sé que nada de lo que

se adquiriera está perdido y que todo sirve para el propio progreso. No he de despreciar, pues, ocasión alguna de mejorarme moralmente; aún con la certeza de que me queden pocos años de vida, diciéndome que todo eso tengo ganado para otra existencia.

14. Los accidentes y las enfermedades que ponen nuestra vida en peligro son advertencias para hacernos pensar en la fragilidad de nuestra existencia, que puede quedar rota de un momento a otro; nos manifiestan la necesidad de aprovechar, para nuestro progreso intelectual y moral, el plazo que nos es concedido, pues no nos llevamos de este mundo más que las cualidades del alma, y únicamente ellas se cuentan.

DOMINIO DE SÍ MISMO

El dominio de sí mismo es la propuesta que brindamos para solucionar todo tipo de problemas espirituales o psicosomáticos. Es decir, la persona generalmente dice: yo soy así y a mí nadie me va a cambiar. Pero si somos así, somos la causa generadora de nuestros problemas, y también podemos ser la causa de la solución de los mismos, porque somos una potencia de la naturaleza y tenemos en nosotros toda la capacidad para dar solución a todos nuestros estados, simplemente basta encaminar nuestras facultades esenciales, es decir pensamiento, sentimiento y voluntad en la dirección correcta, que es hacia el bien. O sea, la causa de sufrimiento que vamos encontrando a través del conocimiento de nosotros mismos puede ser modificada, llegando a tener un dominio de toda esa situación. Muchas veces decimos: yo no puedo, pero tendríamos que decir; yo no quiero. Entonces, si queremos, todos esos excesos o imperfecciones que vamos encontrando, son modificables.

Siguiendo el análisis decimos, la sociedad es agresiva, nuestro prójimo nos agrede, no respetan nuestros derechos, pero tenemos que ponernos a pensar que no vamos a cambiar a los demás, que los demás van a cambiar si ellos quieren; debemos lograr que la actitud o el obrar de los demás no nos perjudique, es decir, buscar de no alterarnos por lo que ellos hacen, sino dominarnos.

Algunos dirán que en esa situación pasamos por tontos y no respetan nuestros derechos. Debemos actuar, no por lo que piensan o dicen los demás, sino por lo que ganamos como ser esencial o alma. Porque el hecho de alterarnos, de enojarnos significa querer transgredir la ley natural que es intransgredible, porque siendo inmutable, no la vamos a transgredir, simplemente la vamos a sufrir. Siendo ésta la situación real, si queremos dejar de sufrir tenemos que empezar a usar nuestro razonamiento de manera tal de ir frenando todos los pensamientos negativos. Para no sufrir moralmente y tener efectos psicosomáticos o espirituales, tenemos que modificar la causa que los genera y no podemos salirnos de este ordenamiento si es que realmente queremos dejar de sufrir. ¿Cómo lo hacemos? **Tenemos que**

usar nuestro razonamiento para ir frenando a cada momento los pensamientos negativos que vienen a nosotros o que nosotros mismos generamos a través de alguna imperfección. Para eso debemos estar siempre alerta, es decir hacer un hábito en nosotros de esa forma de dominar esos excesos. Además de estar alerta, tendríamos que hacer un balance de todos los instantes del día y cuando aparece algún pensamiento negativo, buscar de frenarlo. Nuestro deber es obligarnos al final de la jornada a hacer un análisis, ¿por qué pensamos de determinada manera?, ¿cuál es el sentimiento que los motivó?, ¿cuántos pensamientos negativos generamos?, ¿a cuántas personas podríamos haber ayudado y no lo hicimos? Pues no hacer el bien estando en condiciones de hacerlo es un mal, pues tiene como causa generadora el sentimiento de egoísmo. Nuestro deber es inclinar el pensamiento y la acción hacia el bien, porque nos favorece, obligándonos a estar relacionados en las tareas de bien. Frenar las actitudes negativas que generamos, de manera tal que esa forma de actuar sea un **hábito permanente**. Si bien los demás no conocen nuestro pensamiento, este pensamiento está, aunque ellos no lo vean y sufrimos las consecuencias de esa forma de pensar, creando una atmósfera desagradable por la acción de los pensamientos negativos. En el hábito de ir frenando los pensamientos y acciones negativas, en el ejercicio de la voluntad, iremos produciendo en nosotros un progresivo proceso de transformación moral.

También podríamos tomar los cuestionarios buscando realmente de encontrarnos. Es aconsejable hacernos preguntas claras y terminantes, no temiendo en multiplicar esas preguntas, porque cuando nos interrogamos, sin vueltas, buscando la verdad, es evidente que en el fondo siempre va a aparecer cuál es la causa generadora de ciertos estados. Y cuando tengamos dudas sobre alguna acción o algún pensamiento, tomemos esa acción como si la hiciese otro. Ahí veríamos realmente si eso está bien o está mal, porque generalmente vemos las faltas de los demás sin ver nuestras propias faltas; la ley natural esta grabada en nuestra conciencia, y a cada instante nos indica lo que está bien y lo que está mal, no tenemos forma de equivocarnos. También tendríamos que tener en cuenta la opinión de nuestros enemigos, ya que ellos nos dicen las cosas tal cual son. El problema en nosotros radica en que **tenemos un falso concepto de nosotros mismos**. Por el diario vivir, estamos acostumbrados a mirar a los demás, a imitarlos, normalmente a devolver injusticia por injusti-

cia y es lo que no se tiene que hacer, porque sufrimos las consecuencias molestas e inevitables de nuestra forma de pensar y actuar equivocadas.

Hay que tener en cuenta que si generamos pensamientos negativos o malos pensamientos, a través del sentimiento de orgullo, celos, vanidad, interés personal, etc., en exceso, debemos admitir, nos guste o no, que tenemos un problema moral. Si fuésemos elevados moralmente, como a veces pretendemos serlo, no generaríamos malos pensamientos, entonces ¿por qué aparecen esos malos pensamientos? Aparecen porque somos seres imperfectos igual que los demás seres que pueblan este planeta.

Como ya mencionamos, no vamos a cambiar a los demás, debemos tomarlos como seres imperfectos, es decir que si su grado de esclarecimiento fuese más elevado, obrarían de otra forma, de manera tal de no perjudicarnos. Por lo tanto, tenemos que desarrollar la indulgencia, la benevolencia, el perdón de las ofensas, la humildad, todos aquellos sentimientos que en nosotros, si bien existen, tal vez están muy alejados de lo bien que deberían estar. Porque si estuviesen al nivel que nosotros necesitáramos, no generaríamos malos pensamientos. En este trabajo diario que debemos hacer, tendríamos que obligarnos, de la misma manera que nos obligamos a trabajar todos los días, a entrar a horario, y a hacer determinada tarea. Para realizar esta modificación y conseguir o lograr dominio de lo que somos nosotros mismos (pensamiento, sentimiento, voluntad), tendríamos que estar siempre alerta, de la mañana a la noche, ponerles freno a los pensamientos negativos o malos pensamientos que elaboramos, porque si seguimos dándole curso nos perjudican. Hay un dicho que dice “si los malos supieran que buen negocio es ser bueno, hasta por negocio serían buenos”.

GUÍA RAZONADA

- **Rechazar los malos pensamientos** en forma constante y permanente y no cometer ninguna acción guiada por ellos.

- Cuando comenzamos a modificar nuestra forma de pensar y actuar, siempre debe prevalecer la razón por sobre la impulsividad, pues en la búsqueda de la verdad debemos tener calma y no mezclar nuestras malas pasiones en las respuestas, es decir debemos pensar, indagar y luego actuar, guiados por la razón.

- No debemos olvidar, porque así está demostrado, que cuando pensamos y actuamos mal somos **nuestro propio enemigo**, porque sufrimos las consecuencias molestas e inevitables de este obrar equivocado. De esto no podemos culpar a nadie, sino a nosotros mismos.

- Siendo la virtud la resistencia voluntaria a las malas tendencias, no puede ser enseñada, es decir nadie nos puede enseñar lo que debemos hacer, lo tenemos que aprender por nosotros mismos. Los demás nos pueden decir cómo se hace, pero el hacerlo está en cada uno de nosotros. Conociendo la causa (que son nuestras imperfecciones), que hace que generemos malos pensamientos y acciones, debemos llevar a la vivencia el resistir voluntariamente a ellas; en eso consiste la virtud.

O sea que no es solamente estudiar nuestras imperfecciones, conocernos, sino también trabajar para derrotarlas, quitar el exceso, la demasía de ese egoísmo, celos, orgullo, sensualismo, interés personal, etc.

El dominio de uno mismo consiste en ser constantes y perseverantes en resistir a las malas pasiones y tendencias (VIRTUD), haciendo un hábito de pensar y obrar bien, o sea **transformándonos moralmente**.

- Lo importante a tener en cuenta es que si tenemos malos pensamientos, éstos son el efecto de alguna imperfección, que es la causa generadora; es también el indicio de algo que tenemos que empezar a frenar en forma permanente, indagando su causa y esfor-

zándonos en **dominarla**; de actuar en forma distinta a la que estamos acostumbrados a vivir.

- Siendo la moral la regla de conducirse bien, que se basa en la observancia de la ley natural, que tenemos grabada en la conciencia y que tiende hacia el bien, debemos admitir que si pensamos y actuamos mal tenemos un problema moral, y por una cuestión de justicia natural sufrimos los efectos de nuestros pensamientos, generalmente problemas psicosomáticos, y por éste mismo principio, al obrar mal sufriremos las consecuencias y deberemos compensar nuestro erróneo proceder, durante la presente existencia, o bien en el mundo esencial o espiritual cuando dejemos el cuerpo físico, o en una nueva existencia con otro cuerpo físico.

Siendo el hombre un alma o Espíritu con cuerpo físico, este conocimiento no solamente contribuye a dar solución a un problema actual, sino que ayuda a prepararnos para el porvenir, puesto que la vida del alma o Espíritu es eterna, siendo este período de vida que nos toca vivir, un momento en la eternidad de la vida del alma.

De lo que se deduce que todo el progreso moral que vamos obteniendo, no lo echamos al olvido, sino que lo retenemos para hacer más y mejor lo que antes hicimos. Cuando uno adquirió conocimientos en el camino hacia el bien e hizo un **hábito permanente en la forma de pensar y obrar bien**, demuestra el progreso como alma cuya meta es alcanzar la perfección moral.

Debemos perfeccionarnos moralmente para dejar de sufrir. La felicidad no está en las cosas materiales de la vida, sino en nuestro progreso moral como alma.

- Hay que tener en cuenta que somos seres imperfectos y que los problemas van a estar siempre, la cuestión es cómo los enfrentamos. Si actuamos impulsivamente, nos enojamos, nos alteramos, vamos a sufrir las consecuencias. Significa que debemos mantener la calma para enfrentar los problemas, de lo contrario vamos a tener dos problemas, el que ya tenemos que hace que pensemos negativamente más un problema psicosomático, que es la consecuencia.

- Nuestro prójimo también es imperfecto, como nosotros; tiene sus imperfecciones morales y a veces actúa mal y en forma agresiva para con nosotros, pero lo que debemos tener presente es que **no lo vamos a cambiar**; él modificará si quiere. Debemos procurar educar-

lo, para que no siga procediendo mal y si ello no nos es posible, tenemos que buscar que sus actitudes no nos perjudiquen, ni hieran. Dicho prójimo vive en la ignorancia, aunque intelectualmente sea ilustrado. Si fuera más esclarecido no obraría equivocadamente. Por lo tanto debemos ser indulgentes, benevolentes, perdonar las ofensas, y si bien en apariencia lo hacemos por los demás, que tal vez saldrán beneficiados, **lo estamos haciendo por nosotros mismos como forma de progreso**. En el hombre hay dos progresos, el intelectual que marcha siempre aún para el mal y el progreso moral que es la regla de conducirse bien.

Decía Sócrates: El talento separado de la justicia y la virtud es una despreciable habilidad y no la sabiduría.

- Todo mal pensamiento o acción es producto de una imperfección a modificar. Ésta no es una tarea fácil, porque cuando nos manifestamos lo hacemos de acuerdo a nuestro grado de evolución, o sea de acuerdo a nuestra depuración como alma o a nuestras imperfecciones. Por lo tanto los malos pensamientos, producto de las imperfecciones morales, es lo que traemos al nacer o renacer, vicios de los que no nos hemos podido despojar a través de la sucesión de vidas anteriores.

- Empezando a ejercer un control permanente todos los días y en todos los momentos del día, rechazando los malos pensamientos, buscando de no alterarnos, angustiarnos, deprimirnos o enojarnos, vamos a ir logrando pequeñas victorias sobre nosotros mismos, pues somos nuestro propio enemigo y también analizar si nos seguimos equivocando. Debemos estar atentos ejerciendo el control y esforzándonos para modificar, eso significa progreso. Con la perseverancia lograremos un hábito de obrar bien. Otra cuestión a tener en cuenta es que la vida del cuerpo es transitoria y nada de lo material nos vamos a llevar.

- No debemos abandonar el trabajo ya iniciado de dominar nuestras imperfecciones, nuestra vida como alma es eterna y toda modificación es valiosa. Decía Sócrates: "El cuerpo necesita sustento y las cosas materiales nos acarrearán incontables distracciones, de manera tal, que es imposible vernos en sí mismos por nosotros mismos (como alma, Espíritu, ser esencial). El cuerpo se entromete en todas nuestras investigaciones, produciendo confusión y desorden y perturbán-

donos, de modo que por su causa no podemos divisar lo verdadero.”

- No importa lo grave de nuestro pensar y actuar hasta este momento, porque ya está hecho, lo importante es que desde ahora en adelante debemos perseverar sobre el control de los pensamientos y acciones teniendo buenos propósitos. Una forma de compensar nuestro anterior modo equivocado de pensar y actuar, es hacer todo el bien que nos sea posible.

- **En la medida que dominemos los pensamientos negativos, los problemas espirituales o psicosomáticos desaparecerán solos, pues al cesar la causa es imposible que el efecto subsista.**

- Hemos dicho que nuestro prójimo es imperfecto como nosotros y entre ellos hay seres que se complacen en el mal; no respetan nuestros derechos, buscan de herirnos y alterar nuestra armonía interior (relativa), tal vez podamos sentirnos lesionados en el orgullo, celos, interés personal, etc. En este caso debemos tener en cuenta que a estos seres **SE LOS CANSA POR LA PACIENCIA**, porque enojándose se hace lo que ellos quieren, pues ése es precisamente su objeto. Cuando uno toma las cosas con tranquilidad esa persona dejará de perturbar.

Si nos enojamos seguramente es porque el sentimiento de orgullo está en demasía y cuando deponemos actitudes estamos trabajando por tener **humildad**, que es lo opuesto. No importa pasar por tontos, aún cuando perdamos como hombre, porque ganamos como alma o Espíritu.

- Una muestra clara de lo rebelde que somos al cumplimiento de la ley natural, grabada en nuestra conciencia (siendo nuestras imperfecciones las que hacen que queramos transgredirla) se puede observar cuando les damos instrucciones a nuestros hijos para que no actúen mal; ellos no obedecen aunque las recomendaciones o consejos que uno les brinda son para su bien.

De la misma forma que no escuchan la voz de los padres, cuando son grandes tampoco escuchan la voz de la conciencia, que les indica lo que está bien y lo que está mal.

Si esto lo llevamos a nosotros, es lo que nos acontece debido a nuestras imperfecciones morales: egoísmo, orgullo, interés personal, etc. en demasía, que hace que pensemos y actuemos mal, queriendo

transgredir la ley natural, y una consecuencia de esto son los problemas psicosomáticos o espirituales.

El bien es lo que se ajusta a la ley natural grabada en la conciencia y el mal todo lo que de ella se aparta.

Normalmente los materialistas no admiten este orden de cosas que estamos explicando. Lo que debemos tener en cuenta es que a través de la modificación de la forma de pensar podemos superar, por nosotros mismos, nuestros problemas psicosomáticos o espirituales de cualquier tipo, aunque la afección sea de nacimiento. Si es de nacimiento, lo hemos dicho, es lo que traemos al nacer o renacer como vicio original, que es la causa generadora de esa afección, lo que nos corresponde por una cuestión de justicia como alma. Pero cuando la afección aparece en un determinado momento de la vida tenemos que investigar cuándo empezó, cómo empezó y qué aconteció en esa época, porque siempre hay un hecho determinante en la vida de uno, algo que no nos gustó, por lo que pensamos negativamente, apareciendo luego el efecto psicosomático.

- Cuando uno no puede dominar sus malas tendencias es porque se complace en ellas, por lo tanto si sufrimos es por no querer modificar nuestra forma de pensar y actuar respecto a nuestros excesos.

- **Debemos comprender que el pensar y actuar mal nos convierte en nuestro propio enemigo, o ya lo somos por ley de causa (imperfecciones morales) – efecto (sufrimientos). Podemos escapar a ciertas leyes humanas, donde tal vez todo se acomoda. Aquí las reglas de juego son distintas: queremos transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia y esa ley es intransgredible, la sufrimos. Eso demuestra la justicia divina o natural, pues el hecho de sufrir las consecuencias de los malos pensamientos nos está indicando que esta justicia natural es intransgredible, ya que los problemas psicosomáticos son un efecto de quererla transgredir.**

- El camino es simple: dolor o razonamiento. O bien seguimos sufriendo por no modificar y es lo que nos corresponde por justicia, o bien razonamos y nos ponemos en el camino de ayudarnos a nosotros mismos corrigiendo nuestra mala manera de pensar y actuar, pues nadie puede hacer nada por nosotros sino nosotros mismos, modificando la causa generadora. Por eso volvemos a que la **virtud**,

que es la resistencia voluntaria a las malas tendencias, no puede ser enseñada, pues los demás nos pueden decir cómo se puede y se debe hacer, pero quien lo debe llevar a la vivencia somos nosotros mismos.

- Otro punto importante es que uno debe **interrogarse diariamente, durante el día y al final de la jornada**, y no hacerse concesiones de ningún tipo. Cuando nos analizamos y encontramos cosas negativas en nosotros, no necesitamos decírselo a nadie, pero no nos podemos engañar a nosotros mismos, o hacernos trampas. Debemos admitir las cosas tal cual son y ello nos va a dar una idea exacta de los pensamientos y actitudes a modificar. Al hacer de esto un **hábito**, un modo de vida, y obligarnos en forma constante, a la tarea, que no es fácil, con el tiempo conseguiremos darnos cuenta de la causa pueril que nos hacía sufrir.

A veces creamos males imaginarios, que si los tomamos con tranquilidad podemos darnos cuenta por qué cosas de poca o ninguna importancia sufrimos y en ocasiones relacionadas a los intereses personales: familia, casa, auto, trabajo, etc., que es el signo más característico de las imperfecciones. Basta a veces pulsar la nota de interés personal en exceso para que el fondo quede al descubierto. En definitiva, nuestros sentimientos demuestran que vivimos más la vida del cuerpo que la del alma y es así que concentramos todo nuestro pensamiento en las cosas materiales de la vida y en nuestras pasiones: orgullo, celos, vanidad, etc., en exceso.

- En ocasiones somos rígidos con nuestro prójimo, pues no tenemos indulgencia, benevolencia y no perdonamos las ofensas. Cuando algo nos molesta generamos rencor, animosidad, devolver mal por mal que es justamente lo que no se debe hacer. Si nos preguntamos: ¿yo no cometí faltas y acaso no voy a necesitar indulgencia por parte de los demás? En nosotros hay una falta de dominio con respecto a las pasiones, un problema de educación, pero no la intelectual que se aprende en cualquier parte, sino la educación moral, la que nos conduce al **hábito** de pensar y actuar bien como medio de dejar de sufrir en el presente y en el futuro.

- Generalmente expresamos: – Yo soy bueno, no le hago mal a nadie. – La pregunta es ¿por qué pienso mal?

- En la vida del hombre hay un problema de metas. Por lo general

se tiene la idea que todo termina con la vida del cuerpo, pero en realidad por todo lo expresado hasta aquí, se demuestra que como alma somos inmortales y que el hombre (ALMA O ESPÍRITU CON CUERPO FÍSICO) lleva la ineludible responsabilidad de sus actos y pensamientos; siendo imperfecto, obra equivocadamente y sufre los efectos físicos y morales de su erróneo proceder.

- El conocimiento y dominio de sí mismo sirve para dar solución a los problemas psicosomáticos y espirituales, para prevenir futuros problemas y se puede transmitir a otras personas que obtendrán similares resultados.

CASOS DE SUPERACIÓN DE PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

A continuación mencionamos algunos casos de personas que superaron problemas psicosomáticos, que asistieron a los cursos de control mental basados en el conocimiento y dominio de sí mismo.

Los hechos relatados fueron expuestos por las personas voluntariamente cuando avanzaron en el conocimiento y superaron los problemas mencionados:

1- Una señora padecía de infecciones urinarias en forma periódica durante 4 años.

Comenzó a analizar su forma de pensar, a conocerse y detectó que tenía sentimiento de interés personal en exceso o demasía, porque en todo momento recordaba a su abuela quien había desencarnado (muerto). En esa investigación de sí misma, descubrió que empezó a padecer esas dolencias poco tiempo después de haber desencarnado su abuela, quien sufría de problemas en los riñones cuando tenía el cuerpo físico.

Detectó que tenía pensamientos negativos cada vez que sentía los dolores, pensamientos de molestia, de duda, de miedo, se predisponía negativamente, etc.

Consultó a especialistas que le diagnosticaron, de acuerdo a los análisis realizados, que clínicamente tenía infecciones urinarias. Durante 2 años combatió el efecto tomando antibióticos cada vez que aparecían las infecciones.

Para encontrar la causa de esta afección se hizo el estudio denominado urograma excretor, el cual dio negativo. Por el mismo motivo se realizó entonces otro estudio urodinamia, cuyo resultado dio como causa posible una placa en la vejiga producida por falta de hormonas (estrógeno).

Ante este resultado debió someterse a un tratamiento de aplicación de hormonas durante tres meses. Este tratamiento le trajo trastornos menstruales y aumento notorio del peso, sin dar solución a su problema .

La persona comenzó a aplicar el conocimiento que se brinda a través de los cursos. Empezó a ejercer un control de su pensamiento porque se dio cuenta que pensar en forma negativa no ayudaba a solucionar su problema, sí a empeorarlo debido a que los pensamientos los transmitimos al cuerpo físico; a trabajar por el sentimiento de interés personal en exceso o demasía, dejando de pensar continuamente en su abuela y realizar la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que se menciona al final del libro. Este trabajo sobre sí misma la llevó a solucionar su problema en un año.

Nuestra experiencia indica que como el pensamiento es acción, el ser que se encuentra en el plano mental o espiritual (la abuela) se siente fuertemente atraído al plano físico. Esta atracción hace que, en este caso particular, la abuela se apegue a la nieta, cuerpo fluídico a cuerpo fluídico, transmitiéndole los dolores que ella padecía cuando tenía el cuerpo físico. El trabajo conjunto de realizar la ejercitación y controlar los pensamientos negativos y los que estaban en relación con su abuela; le sirvió para dar una solución definitiva a su problema.

2- Este caso lo subdividimos en dos partes a) y b)

Una señora padecía de dolores de cabeza y trastornos hepáticos durante 40 años, y dolores cervicales, inutilidad del brazo izquierdo, estados depresivos y trastornos intestinales durante 2 años. Los dolores de cabeza se fueron acentuando con el correr del tiempo. Se realizó estudios y clínicamente estaba sana, aún así le recetaron antiinflamatorios, ansiolíticos y pastillas para el dolor de cabeza, medicación que no solucionó su problema.

a) Cuando empezó a conocerse a sí misma reconoció que por el sentimiento de orgullo en exceso se ponía nerviosa, porque los demás no hacían lo que ella quería. Cuando algo no le gustaba, generaba malos pensamientos como: ¿por qué me hacen esto? ¿por qué siempre a mí? no me comprenden, etc. Todo esto la llevó a vivir siempre alterada y a padecer dolores de cabeza y trastornos hepáticos. En una oportunidad tuvo un pico de alta presión con derrame ocular. Cada día empeoraba su situación.

Los dolores de cabeza y trastornos hepáticos son efectos cuya causa es el sentimiento de orgullo en exceso o demasía. La señora reconoció que éstos aparecían cada vez que vivía una situación que no le agradaba, poniéndose nerviosa y alterando su armonía interior.

b) En esa indagación descubrió que las situaciones que vivía por las cuales sentía estos sufrimientos, era pensar mucho en un familiar desencarnado (muerto) desde hacía 2 años, su hermano. Los pensamientos que tenía no eran muy gratos, respondían al sentimiento de rencor en exceso y a partir de esa fecha la señora comenzó a sentir dolores cervicales, inutilidad del brazo izquierdo, estados depresivos y dolores intestinales.

Los médicos diagnosticaron que clínicamente estaba sana, sin embargo la persona sentía esos dolores.

Es de deducir de acuerdo a nuestra experiencia, que los pensamientos negativos que la persona generaba hacia ese ser desencarnado (su hermano), lo atraían del plano espiritual al plano físico y uniéndose a ella cuerpo fluídico a cuerpo fluídico le transmitía las sensaciones que él padecía antes de desencarnar.

Cuando la señora se reconoció como causante de su situación, es decir, detectó en ella las verdaderas causas de sus padecimientos, por un lado el sentimiento de orgullo en exceso y por otro el sentimiento de rencor, empezó a trabajar sobre sí misma para ejercer un control de sus pensamientos negativos, ya sea con ciertas situaciones, ya con respecto a su hermano desencarnado, a dominar sus actitudes equivocadas, impulsivas y al mismo tiempo comenzó a hacer la ejercitación anteriormente mencionada. Esta señora le dio solución a todos estos efectos en poco tiempo. Si analizamos este caso particular podemos observar, la certeza de este conocimiento ya que esta persona dio solución a efectos que padecía desde hacía 40 años y otros desde hacía 2 años.

Este caso pertenece a los clasificados como mixtos, es decir, aquellos en que la persona sufre efectos originados por sí misma, por la acción de sus pensamientos negativos sobre el cuerpo físico y efectos en los cuales si bien la persona sigue siendo la causa, existe una notoria influencia de seres desencarnados.

3- Una señora padecía alergia desde hacía 15 años y al mismo

tiempo reuma, con poca movilidad de sus piernas y manos desde que tenía 10 años, estos efectos los sufrió durante 30 años.

Cuando empezó a conocerse a sí misma, a indagar como eran sus pensamientos, encontró como causas de estos sufrimientos los sentimientos de orgullo e interés personal en exceso o demasía. Se reconoció iracunda, colérica, dominante, y cuando sus intereses personales no hacían lo que ella quería, se alteraba elaborando una serie de pensamientos negativos que le transmitía por una cuestión natural al cuerpo físico. Ese efecto del reuma que la señora padecía la llevó a operarse varias veces de sus manos ya que éstas al igual que sus piernas tenían muy poca movilidad. Con respecto al efecto de la alergia, que padeció durante 15 años, tenía manchas en su cuerpo físico con mucho escozor. Indagando como era su forma de pensar, de sentir y de actuar, reconoció no solamente que era iracunda sino también que a partir de ciertos hechos que le acontecieron en su vida, comenzaron los estados alérgicos. Desde ese momento, cada vez que se alteraba por su forma negativa de pensar, las manchas de alergia aumentaban como también el escozor. Esta persona comenzó a ejercer un control de esos pensamientos negativos, dominar sus estados de iracundia, de cólera y de esa manera fue revirtiendo su situación. Como ayuda a este control del pensamiento y de sus actitudes equivocadas, realizó la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, a pesar de no tener ningún ser allegado que hubiese desencarnado y que tuviese los mismos padecimientos que ella sufría.

A partir de ese momento, en un mes, la alergia, es decir esas manchas que le aparecían en todo su cuerpo, comenzaron a desaparecer. Con respecto al reuma dejaron de dolerle las piernas, pudo moverlas con cierta facilidad, recuperó la movilidad de sus manos y dejó la medicación para los dolores.

Debemos destacar que en este como en todos los casos, es de suma importancia la aplicación de este método científico o ejercitación dirigida al Mundo Espiritual que reiteradamente mencionamos a lo largo del libro, porque sabemos que el hombre cuando muere su cuerpo físico sigue viviendo: pensando, sintiendo y actuando de la misma manera que lo hacía cuando tenía el cuerpo físico. Por lo tanto, desde ese plano mental o espiritual, se sienten atraídos a través del pensamiento hacia las personas que tienen una misma forma de pensar, sentir y actuar.

4- Un señor durante 8 años padeció de psoriasis. Esta enfermedad desde el punto de vista médico, es incurable y se presume que puede ser de origen nervioso. La enfermedad surgió con un pequeño grano en la cabeza, que al frotarlo supuraba una especie de agua que luego se extendió por todo el cuerpo en forma de cascarones. De estos cascarones al rasparlos, frotarlos o levantarlos brotaba un líquido denominado, según la medicina, rocío sangrante que originaba otros cascarones.

Esta persona recurrió a varios médicos porque quería darle solución a su problema, pero en todos los casos los resultados fueron negativos. Cuando concurrió a los cursos de control mental, a través del conocimiento que se le brindó, comenzó a analizar que tipos de pensamientos tenía, en que pensaba la mayor parte del tiempo. Reconoció que se enojaba, que tenía estados de ansiedad, que se ponía nervioso, alterando su armonía interior (relativa). Profundizó en su análisis del pensamiento y encontró que generaba, por el sentimiento de orgullo en exceso, pensamientos negativos. Esos pensamientos negativos al transmitírselos al cuerpo físico, le ocasionaron lo que se denomina psoriasis.

Debemos destacar, como se puede observar a lo largo de estos casos, que el cuerpo físico se siente afectado por los pensamientos negativos, en el lugar más débil, en el caso de este señor era la piel.

Comenzó a ejercer un control sobre sí mismo y fue superando progresivamente los efectos mencionados. Al no ejercer un control estricto de su pensamiento, la piel en ciertas zonas, se continuaba enrojeciendo como si volviera a surgir esa psoriasis.

Deducimos que habiendo causa generadora (sentimiento de orgullo en exceso) subsistirá el efecto (psoriasis) aún disminuido.

5- Una persona padeció aproximadamente 30 años de dolores de cabeza, estómago, dolores en todo el cuerpo al punto de no poder caminar, problemas de presión arterial (juntarse ambas la mínima y la máxima), insomnio, caída del cabello, taquicardia y estados depresivos .

Se hizo los estudios y clínicamente estaba sana. Los médicos que la atendían la medicaban de acuerdo al cuadro que manifestaba; en una ocasión pensó que se moría del corazón, el dolor era tan real para

la persona que la medicaron de acuerdo a esa situación.

Expresó que tomaba remedios para todas sus dolencias, las pastillas para el insomnio no le hacían efecto, era tanta la medicación que la llevaba a la cama, al punto de no retener la materia fecal.

La persona comenzó a conocerse, descubrió que generaba malos pensamientos, los que la llevaban a ponerse nerviosa, se alteraba y así perdía su armonía interior (relativa). Todo a causa del sentimiento de orgullo en exceso, tenía rabietas incontrolables, era agresiva y cruel con los demás, y eso le hacía sentirse peor, su ánimo decaía al punto de no poder moverse, no tener la voluntad puesta en trabajar, no importarle nada, a tal situación de no ocuparse de su higiene personal e incluso pensar en el suicidio. Se dio cuenta de que esa forma de obrar la llevaba a estar intranquila, lo que le producía el insomnio, los dolores de cabeza, estómago, dolores en todo el cuerpo y estados depresivos.

En esa indagación reconoció que el sentimiento de envidia en exceso la llevaba a tener deseos incontrolables de poseer cosas materiales, de manera que el pensamiento estaba puesto en ese adquirir cosas generando así los estados de ansiedad, los sentimientos de orgullo y celos en exceso la llevaban a tener rabietas y deseos de venganza. También se dio cuenta que pensaba mucho en un familiar cercano que había muerto (suegra), que sus pensamientos no eran muy buenos hacia ese ser. En ese análisis de sí misma relacionó que la crisis total de sus sufrimientos fue a partir de la muerte de ese familiar contribuyendo a aumentar su desagradable situación, lo que la llevó a reflexionar sobre sus pensamientos hacia ese ser, cambiando su actitud negativa. La influencia de ese ser esencial o espiritual es igual al caso N° 2.

Todo este análisis la llevó a darse cuenta de que ella era la causa de sus sufrimientos. Comenzó a ponerle freno a sus pensamientos negativos, aceptar al otro como es, controlar los estados de ansiedad, trabajar por los sentimientos de orgullo, envidia, celos y sensualismo en exceso o demasía y a hacer esa ejercitación anteriormente mencionada. La persona en menos de 3 meses dejó toda la medicación, superando todos sus problemas, según sus propias manifestaciones.

6- Un señor padecía dolores de cabeza y hemorragias nasales desde hacia 15 años y sinusitis desde hacia 7 años.

Manifestó que cuando tenía 12 años fue al médico y le dio pomadas para aplicarse en las fosas nasales y así cicatrizar la vena que le producía las hemorragias, pero no le dio solución a su problema. Los tratamientos continuaron a través del tiempo.

Cuando comenzó a analizar cómo eran sus pensamientos, a conocerse, descubrió que se alteraba, se ponía colérico, iracundo, sufriendo luego como consecuencias dolores de cabeza y hemorragias nasales.

Cuando algo le disgustaba generaba malos pensamientos, alterando su armonía interior (relativa), provocando estados nerviosos, aumentaba su presión sanguínea padeciendo las hemorragias nasales, efectos de su iracundia .

Reconoció que el sentimiento de orgullo en exceso era la causa de estos sufrimientos. Cuando tenía fuertes dolores de cabeza, hacía la ejercitación mencionada e inmediatamente estos efectos desaparecían. En este caso particular, los dolores de cabeza eran producidos por la influencia de seres espirituales, siendo él mismo causa de su atracción. Esto lo verificó practicando la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual mencionada al final del libro.

Con respecto a las hemorragias nasales, no las padece debido a que fue dándole solución en forma progresiva durante un año, a través del control del pensamiento de orgullo en exceso.

Hace un año y medio aproximadamente, durante dos días empezó a despedir una mucosidad y sintió como si se le desgarrara toda la zona ocular y nasal. A partir de entonces, mejoró notablemente su estado físico y anímico.

Se puede observar que por una misma **causa** (sentimiento de orgullo en exceso) surgen **efectos** diferentes: dolor de cabeza, hemorragias nasales y sinusitis, manifestándose en los lugares más débiles del organismo.

ESTUDIO SOBRE LA FORMA DE MANIFESTACIÓN DE LAS IMPERFECCIONES MORALES

Para una mejor interpretación sobre lo expuesto en la redacción del texto damos a conocer la forma de manifestación de las imperfecciones morales.

Hemos tomado los sentimientos de orgullo e interés personal en exceso o demasía como ejemplos, para que el lector utilice como base y pueda deducir la manifestación de las otras imperfecciones como la envidia, celos, sensualismo, amor propio, egoísmo, vanidad, rencor, etc.

SENTIMIENTO DE ORGULLO EN EXCESO

(Es una catarata que nos nubla la vista e impide ver la realidad)

Algunas manifestaciones

* Muchas veces creamos enfermedades o situaciones para llamar la atención de los demás y así tenerlos pendientes de nosotros, en ocasiones imponerles nuestras ideas, sin respetarles la libertad.

* Ante un problema personal fingimos estar bien para no preocupar a los demás (familiares, amigos, etc.)

* Creamos situaciones irreales, mentimos y actuamos mal con el otro (dudando, acusando, hostigando) con palabras y actitudes.

* Por defender nuestras ideas no queremos admitir que estamos equivocados.

* Actuamos con timidez o dejamos de hacer cosas que debiéramos hacer, por vergüenza a quedar mal (subestimación: no nos creemos tan capaces como los demás).

- * Cuando nos corrigen y contestamos mal.
- * Cuando nos sentimos ofendidos por lo que nos dicen o nos hacen los demás, generando ideas de venganza.
- * Hacemos el bien por ostentación.
- * Nos alegramos de las situaciones desagradables por las que atraviesan los demás.
- * Pretendemos un ascenso en el trabajo, estudio y demás actividades, por medios desleales logramos nuestro fin.
- * Cuando nos descubren una falta ante los demás o no comentan nuestros aciertos y luego reprochamos, acusamos, tratamos mal.
- * Cuando hacemos burlas, bromas, complaciéndonos en las deficiencias de los otros, subestimándolos (sobrestimación).
- * Ante cualquier circunstancia estamos a la defensiva (ser susceptible: creemos que tienen la intención de molestarnos).
- * Nos ocupamos de ver las faltas del otro (malas acciones, actitudes) y en ocasiones comentarlas, buscando de disminuirlo para enaltecernos.
- * En ocasiones nos sentimos heridos por actitudes ajenas, guardamos silencio, quedamos angustiados, molestos, y esperamos un cambio del otro (perdón, justificación, reparación).
- * Mostramos una imagen irreal (aparentar, decir una cosa y hacer otra), hipocresía.
- * Nos creemos superiores en cargos jerárquicos, posición social, título o dinero que poseemos (sobrestimación), sin damos cuenta que ello es solamente temporal.
- * Cuando decimos que hay que hacer algo y nos sentimos molestos por no ser obedecidos.
- * En ocasiones nos sentimos molestos por lo que nos aconsejan. Despreciamos a otras personas por considerarlas que no están a nuestro nivel.
- * En determinadas circunstancias, decimos: ¡yo no me voy a rebajar! (sobrestimación).

- * Cuando hablamos y nos molesta ser interrumpidos.
- * Hablamos mucho e interrumpimos siempre a los demás, queriendo ser el centro de atención.
- * Nos creemos imprescindibles. Buscamos que nos alaben y nos complacemos en ello.
- * Para nosotros, los hechos más insignificantes se convierten en episodios de sumo interés, magnificados y los desenlaces más naturales, en combinaciones estupendas.
- * Somos duros, implacables, no perdonamos ofensas, no somos indulgentes, tenemos resentimientos.

SENTIMIENTO DE INTERÉS PERSONAL EN EXCESO

(Es el signo más característico de las imperfecciones)

Algunas manifestaciones

- * Actuamos hipócritamente (demostrando que nada nos afecta o dando lástima) para conseguir algo: ascenso en el trabajo, aumento de sueldo, regalos, etc.
- * Hacemos los mejores regalos a los que queremos más (familia, amigos, etc.).
- * Apego a los bienes terrenales (temporales). Nos obsesionamos porque nadie toque nuestras cosas (casa, auto, propiedades, etc.).
- * Defendemos a toda costa a nuestros seres queridos: familia, amigos, etc., tengan o no la razón, incluso mintiendo y a sabiendas de conductas deplorables.
- * Sufrimos la pérdida de un ser querido (muerte o alejamiento), cosas materiales, daños a la propiedad causados por terceros, etc.
- * No compartimos nuestras cosas con los demás (objetos, personas, situaciones, etc.).
- * Cuando están en juego nuestros intereses personales, obramos injustamente con los demás.
- * Postergamos tareas de bien por ocuparnos de nuestros intereses personales.

- * Hacemos favores a los demás esperando una recompensa.
- * Mentimos en defensa de lo que nos interesa como persona, actuamos calculadamente para obtener un mayor beneficio material no ganado.
- * Sobreprotegemos a los familiares: hijos, padre, madre, abuela, etc. porque son nuestros intereses, no dejándolos progresar.
- * Defendiendo lo material, quitamos la vida a otro.
- * Cedemos la voluntad para no perder la compañía de un ser querido.
- * Actuamos mal para obtener lo que nos interesa como hombre (género humano) sin medir las consecuencias negativas de nuestro erróneo proceder.
- * No comprendemos lo pueriles y mezquinas que son las cosas materiales a las que damos tanta importancia y que tanto nos atormentan en la vida corporal (temporales).

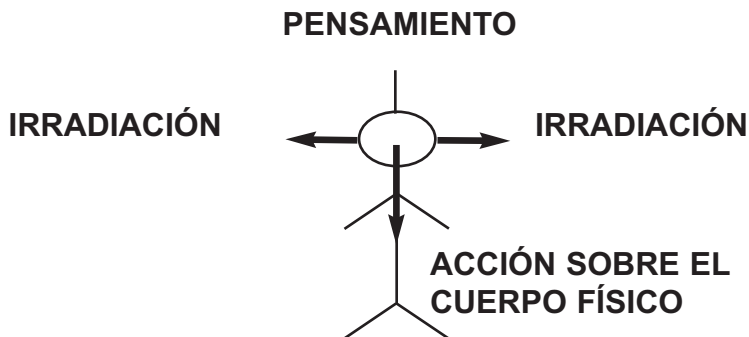
INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL

La influencia del Mundo Espiritual positiva o negativa sobre los hombres, está contenida en el Antiguo Testamento y es una parte de las enseñanzas fundamentales que vino a revelar Jesús. Dejando de lado la influencia o asistencia del Mundo Espiritual positivo, ésta no produce en nosotros ninguna acción desagradable, por el contrario, su objeto es guiarnos por el buen camino; pasaremos a exponer brevemente la influencia del Mundo Espiritual negativo.

INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS Y SU RELACIÓN CON ALGUNOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS Y ESPIRITUALES

Hasta aquí hemos considerado en páginas anteriores, los problemas psicosomáticos causados por la acción del pensamiento sobre el organismo físico, siendo esto un efecto de justicia natural. Nos castigamos a nosotros mismos, sufriendo las consecuencias cuando pensamos mal, por querer transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia.

Nuestro pensamiento no queda encerrado dentro de los límites del cuerpo, sino que también se irradia fuera del mismo a través del fluido cósmico universal.



Al irradiarse nuestro pensamiento **somos como un imán** que atraemos lo asimilable a nuestra naturaleza espiritual, pues somos seres imperfectos, es decir tenemos sentimientos de egoísmo, celos, orgullo, interés personal en exceso o demasía que hace que seamos apegados a los bienes materiales y generemos malos pensamientos o pensamientos negativos.

Los seres espirituales, respondiendo a la ley de afinidad, se aproximan a nosotros atraídos por nuestros deseos o pensamientos. En ello también hay una cuestión de justicia natural, ya que vienen hacia nosotros los que son imperfectos como nosotros.

No solamente se aproximan a nosotros, sino que también suelen unirse a nosotros y en ocasiones **nos transmiten hasta sus propias dolencias o deseos o su estado** que tenían antes de dejar su cuerpo físico; en algunos casos pueden ser intereses personales, amigos, familiares y parientes, o bien enemigos. Ciertos casos de estados depresivos, pánico, fobias, no tienen otro origen.

Debemos tener en cuenta que la influencia de los seres espirituales sobre las personas, **NUNCA SE EJERCE SIN PARTICIPACIÓN DE QUIEN LA SUFRE; PORQUE SE SIENTEN ATRAÍDOS HACIA NOSOTROS POR NUESTRA DEBILIDAD O NUESTRO DESEO** (sin saberlo). Pues el pensamiento es acción y no solamente lo transmitimos al cuerpo físico causándole algunos problemas psicosomáticos, sino también al medio ambiente, poniéndonos en contacto con esos seres. El mundo corporal en el que vivimos y el Mundo Espiritual, reaccionan el uno sobre el otro, y esos seres que atraemos con el pensamiento pueden unirse a nosotros por afinidad, es decir por una misma forma de pensar, sentir y actuar, produciendo influencia **física y mental**, similares o iguales a los casos relatados en los textos bíblicos especialmente, en los Evangelios sinópticos (Ejemplos *Mt 9-32 a 33* y *Mt 17-14 a 18*).

Esta cuestión es de tener en cuenta en casi todos los problemas psicosomáticos o espirituales, pues ahí también radica la explicación de que en oportunidades, las personas quieren modificar sus actitudes, especialmente en los vicios comunes como el fumar, la droga, el alcoholismo, el juego, etc., pero parecería que una fuerza casi irresistible los obligara a seguir con sus adicciones. En otras oportunidades las personas saben que lo que hacen es ridículo, pero están obliga-

dos a hacerlo como si una fuerza poderosa los impulsara a obrar contra su voluntad.

La conclusión es que siempre somos nosotros mismos la CAUSA de nuestras afecciones, en algunos casos problemas psicosomáticos producidos por la acción de nuestros pensamientos negativos, y **en ocasiones por la acción de los seres espirituales que se unen a nosotros por afinidad**. Somos como un imán que atrae lo asimilable a nuestra naturaleza espiritual imperfecta. En ambos casos hay JUSTICIA NATURAL y no podemos culpar a nadie de lo que nos acontece, sino a nosotros mismos. SOMOS NUESTRO PROPIO ENEMIGO.

Jesús estaba dotado de la vista espiritual, es decir veía a los Espíritus actuar sobre los hombres y por su autoridad moral (que siempre es irresistible) los mandaba retirarse y las personas, dice el Evangelio, quedaban curadas. En la actualidad la Iglesia Católica Romana tiene una orden de sacerdotes exorcistas que se dedican a esta tarea.

Debemos tener en cuenta que el hombre generalmente debe ser influenciado de acuerdo a su grado de progreso espiritual, pudiendo combatir la influencia del Mundo Espiritual negativo, moralizándolo.

Por ese motivo exponemos la ejercitación que transcribimos a continuación y que está dirigida a esos seres, que el hombre debe realizar. Muchos años de experiencia en un sinnúmero de personas avallan la utilidad de la misma.

Mediante la práctica diaria de la ejercitación propuesta se obtienen resultados positivos, pero se requiere además de parte de la persona que la practica, la toma de determinaciones firmes en el bien, es decir comenzar a transformarse moralmente y hacer de esto un hábito o modo de vida, a fin de tener autoridad moral sobre los seres que obsesan o influyen sobre ella y destruir la causa que los atrae, que son las imperfecciones morales.

Esta práctica diaria cada uno la debe hacer por sí mismo, a menos que no se pueda esperar ningún concurso serio de la voluntad de quien la pueda necesitar, en tal caso, otra persona puede hacerla por ella o conjuntamente con ella, teniendo en cuenta que el ascendiente moral que pueda imponerse al Espíritu obsesor, es irresistible. La persona influenciada u obsesada debe querer salir de la situación

en que se encuentra y prestar el concurso de su voluntad en cuanto le sea posible. Ello es debido a que hay personas que a veces se hallan complacidas en estar bajo dependencia de estos seres espirituales negativos que halagan sus gustos y sus deseos y en tal caso la ejercitación no producirá ningún efecto positivo.

PARTE PRÁCTICA – EJERCITACIÓN

- LA BÚSQUEDA DE DIOS
- ACCIÓN SOBRE LOS ESPÍRITUS NO LÚCIDOS
- ACCIÓN SOBRE LOS ESPÍRITUS PERVERSOS

EJERCITACIÓN

PARTE PRÁCTICA

Encontramos antecedentes de esta ejercitación en el BARDO THÖDOL: la liberación mediante la audición en el plano espiritual (post-mortem) o conjunto de instrucciones para los desencarnados, utilizados por el lamaísmo o budismo tántrico del Tibet (tratado o disertación de índole religiosa).

Se originó, o tal vez sería más correcto decir, se encargó su redacción en el siglo VII (d. C.).

Su uso general actual en todo el Tibet no puede ser el producto de unas pocas generaciones, más bien testimonia convincentemente su antigüedad, confirma el origen prebudista y al menos parcialmente Bön (doctrina del renacimiento), basado en gran medida sobre la filosofía del yoga.

Está fundamentado en la filosofía espiritualista de León Hipólito Denizard Rivail (A. Kardec).

Mediante la aplicación de esta metodología, una persona puede salir por su propio esfuerzo de sus problemas psicosomáticos o espirituales.

Ahora ya conoce el origen de tales problemas; sabe que se fundamentan en las propias deficiencias: la forma de pensar, de sentir, de actuar y de los vicios adquiridos, mentales y físicos, que le llevaron a una dependencia, con las consecuencias que también ya conoce.

Sabe también que el camino a seguir pasa por el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo; que mediante un progresivo y sostenido perfeccionamiento de la persona, podrá lograr ir superando sus problemas actuales, vislumbrar otros que ahora están ocultos, y además producir los elementos preventivos que le pongan a cubierto de otras

asechanzas.

En esto no existe nada de milagroso, nada de sobrenatural, ya que todo es explicado y puede ser comprendido por todas las personas sin ninguna excepción; basta que cada uno tome conciencia de su situación y decida determinarse en el Bien, dejando de lado prejuicios que no llevan a nada y comprendiendo que no tiene otro camino de salvación y de vida, sino el que decida transitar conscientemente con su propio esfuerzo.

Los ejercicios que se están proponiendo, deberá hacerlos por la mañana, como primera tarea de la jornada, y luego por la noche, antes de retirarse a dormir. En la mañana, porque viene a la tierra desde el Mundo Espiritual para hacer otro día de labor y necesita colocarse en mejor situación para realizarla, y en la noche antes de dormir, porque es una preparación para el retorno transitorio al Mundo Espiritual.¹ El hombre, aunque lo ignore, siempre está actuando entre esos dos mundos: el espiritual y el terrenal. Al primero pertenece como Ser Esencial Individual y al segundo por su condición de hombre, con su cuerpo físico.

Ubicarse en un lugar tranquilo de la casa donde nadie pueda interrumpirlo. Sentarse, en meditación; liberar el pensamiento de toda preocupación terrena y esforzarse sinceramente por comenzar a mirar hacia el interior del Ser, en una indagación cada vez más profunda de sí mismo: tratando de ver cómo es realmente y qué se siente.

Identificar las imperfecciones que se padecen, el grado y la incidencia en la conducta, con absoluta honestidad y sin hacerse concesiones.

Iniciar el camino y persistir en él, procurando en forma creciente el conocimiento de sí mismo, el dominio y control de las facultades espirituales, en un esfuerzo por la transformación moral.

1- LA BÚSQUEDA DE DIOS

¹ El hombre es un compuesto de alma o espíritu y cuerpo físico. Durante el sueño como espíritu, se emancipa de su cuerpo recobrando cierta libertad, ya que se aflojan los lazos espirituales que lo unen a la materia (cuerpo), posibilitando la comunicación con espíritus desencarnados o libres (sin cuerpo).

Mentalmente ir en la búsqueda de Dios (sin figura, sin ubicación y sin tiempo), porque está en el interior del Ser.

Dialogar con Él en silencio. Transmitirle un pensamiento y aguardar la respuesta. Es una tarea a la que no se está habituado y por ello resulta difícil. Sin embargo, debería ser fácil el dialogar con el Padre, con nuestro Creador.

“Padre, perdón por mis errores. Inspírame para que siempre pueda hallar el camino del cumplimiento de mi deber espiritual; que siempre pueda tomar la fuerza espiritual positiva que me rodea y que me sea posible adquirir cada día más fe, más amor, más caridad. Inspírame para que pueda sacar de mí todo pensamiento y sentimiento de orgullo, de vanidad, de amor propio, de envidia y de sensualismo.

Que pueda sacar de mí la ira, la iracundia. Que nada de lo que digan y hagan los demás pueda molestarme, ni separarme. Que pueda sacar de mí la soberbia, la altanería, que pueda reemplazarla por un creciente sentimiento de humildad. Quiero ser manso y bueno. Quiero ser un digno mensajero portador de Tu Palabra entre los hombres de buena voluntad.

Quiero fortalecer los lazos que me unen a mi Guía Espiritual para comprenderlo, para amarlo, para conocer qué es lo que debo hacer en el cumplimiento del plan espiritual que me trajo a la Tierra. Quiero mantener abierto un canal de comunicación con mi Guía Espiritual, para que él pueda influir en mi pensamiento y guiarme por el camino certero del cumplimiento de mi deber.

Quiero fortalecer los lazos que me unen a todos mis hermanos, para amarlos como a mí mismo.

Quiero tener la seguridad y la serenidad para tratar siempre con discernimiento, todas las cuestiones de la vida terrenal. Que nada ni nadie pueda desviarme del buen camino ni alterar mi paz interior. Padre, inspírame para que siempre pueda hallar el camino del cumplimiento de mi deber espiritual, por sobre todas las dificultades de la vida terrenal. Quiero cumplir con los compromisos contraídos en el Mundo Espiritual, no importa cuáles sean los inconvenientes de la Tierra.

Padre, inspírame para que siempre pueda encontrar el camino

en medio de la confusión; que pueda hallar las palabras y las actitudes adecuadas a ese cumplimiento; que no decaiga mi ánimo en los momentos de luchas y de enfrentamientos; que deponiendo actitudes personales podamos marchar todos unidos por el camino de la Verdad”.

2 - ACCIÓN SOBRE LOS ESPÍRITUS NO LÚCIDOS

REALIZARLO HABLANDO A MEDIA VOZ

Este ejercicio debe ser realizado a continuación del anterior y también repetirlo por separado, durante el día o cuando la situación personal lo requiera.

Por el estudio e interpretación de lo expresado hasta aquí, se podrá ir formando una imagen cada vez más nítida de lo que es el Mundo Espiritual, poblado de seres como nosotros pero sin el cuerpo terrenal. Que sienten, piensan, quieren, sufren y actúan como si estuvieran en la Tierra, cuando el nivel en que se encuentran es bajo y todavía no han llegado a la lucidez del Espíritu libre.

En su mayor parte ni siquiera saben que han dejado su cuerpo terrenal y siguen padeciendo las sensaciones que tenían antes de su desencarnación.

Cierto número de ellos que nos rodean y nos hacen sentir su presión, pueden estar sufriendo por nuestra culpa y esperan de nosotros la debida reparación. También están los que se sienten atraídos por nuestras imperfecciones, a través de nuestra deficiente forma de pensar, de sentir y de querer, respondiendo a la ley de afinidad.

Por la gran ley de solidaridad Universal, aquellos seres ignorantes de su situación y que necesitan ser esclarecidos, son aproximados por buenos Espíritus. **Moralizarlos: ésta es la tarea que compete al hombre.**

A todos ellos está dirigido este trabajo, por cuyo motivo debe ponerse en él un creciente sentimiento, en acto de amor, traducido en la vibración de la palabra, en el buen pensamiento dirigido a ellos y en la acción de orden magnético. Estos aspectos deben ser tenidos muy en cuenta.

“Hermano, quiero decirte algo que si lo comprendes te va ayudar a salir de la situación en que te encuentras.

Hace tiempo que has dejado el cuerpo de la Tierra y no te diste cuenta, porque tienes el pensamiento fijo en las cosas que te preocupan en la Tierra. ¿No sabes que cuando el cuerpo terrenal muere se sigue viviendo?

El alma, el Espíritu sigue viviendo. Vive igual que cuando estabas en la Tierra; con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos, todo igual, pero sin el cuerpo de la tierra. Tu cuerpo de la tierra murió. Ahora tienes un cuerpo espiritual. En ti mismo está la prueba. Compruébalo: tócate, mírate, fíjate, ése no es el cuerpo de la Tierra. Despierta, estás en el Mundo Espiritual. Pídele a Dios que te ilumine para poder comprender tu situación. Yo te ayudaré: en el nombre de Dios todopoderoso que caigan esos velos oscuros que envuelven a este amigo y no le permiten ver su situación espiritual. Despierta de ese sueño. Estás en el Mundo Espiritual. No pienses más en las cosas de la Tierra. Ya nada puedes hacer y eso te perjudica.

¿Comprendes ahora que estás en el Mundo Espiritual?

Ahora tienes un cuerpo espiritual liviano que te permite ir a todas partes, allí donde vayas con tu pensamiento.

Mira a estos seres espirituales de luz que están aquí. ¿Los ves? Son amigos espirituales que vienen a ayudarte. Te llevarán a un lugar de descanso donde puedas comprender mejor tu situación. Si tú piensas que vas con ellos podrás ir. Ten confianza, son amigos que te van ayudar. Yo te invito a ir con ellos, piensa que vas con ellos, piensa que vas con ellos, piensa que vas con ellos. Ve con ellos, son amigos”.

Mientras se habla, ir formando círculos con los brazos extendidos en torno de sí mismo y ampliando cada vez más el círculo. Ejercer una acción magnética acompañada por un firme pensamiento en el Bien, procurando que el sentimiento en desarrollo vibre con la palabra. El Ser en turbación y en sufrimiento se conmoverá y saldrá de su situación si percibe en quien le habla una autoridad moral.

A medida que se despierta una mayor conciencia se advertirá la

trascendencia de esta tarea y entonces el panorama espiritual se irá ampliando.

Obsérvese con detenimiento los resultados que se vayan obteniendo: ya sea en un mejoramiento personal como en el ambiente familiar.

Téngase presente que las palabras no lo son todo: ésta es una simple guía de conducta.

Procure memorizar estos ejercicios para que cuanto antes deje de leer y así podrá concentrarse mejor en la tarea.

No desista, piense que puede por sí mismo dar solución a sus problemas.

3 - ACCIÓN SOBRE LOS ESPÍRITUS PERVERSOS

REALIZARLO HABLANDO A MEDIA VOZ

Este ejercicio va dirigido a los seres esenciales o espirituales que conociendo su situación de desencarnados aún se complacen en hacer el mal, en buscar venganza o en cumplir con el mandato de otro ser esencial que lo domina.

Para estos seres ignorantes y de baja condición moral, las palabras y actitudes del ejercicio 2 no tienen mayores efectos. A veces se ríen, otras se enfurecen y en general el nombre de Dios carece de significación para ellos.

En consecuencia se hace necesario desplegar una enérgica acción magnética acompañada de un firme pensamiento en el Bien, a fin de doblegarlos primero, para luego ayudarlos a salir de la situación, si ello es posible y están dadas las condiciones, o bien mantenerlos alejados hasta su arrepentimiento.

Desarrollar con los brazos extendidos una acción en círculo en torno de sí mismo, en forma envolvente, como si se viera a la figura del ser esencial y se la envolviera con lazos fluídicos benéficos, mientras el pensamiento va dirigido en el mismo sentido y en acto de amor hacia el Ser que está en el error.

“Hermano: tú que estás en contra de las leyes de Dios que son inmutables. ¿Por qué te opones a mi tarea? ¿Por qué obedeces

a los que te mandan en mi contra?

Mira estos lazos blancos espirituales que te están envolviendo. Es por tu bien para que dejes de hacer daño, porque ese daño caerá sobre ti y luego sufrirás mucho para repararlo.

Pierdes fuerza, pierdes fuerza, pierdes fuerza; te sientes envuelto, te sientes envuelto, te sientes envuelto; ya no tienes fuerza, ya no tienes fuerza, ya no tienes fuerza; estás envuelto, estás envuelto, estás envuelto. Éste es el momento para pensar en lo que has hecho hasta ahora. Para reflexionar.

¡Mira el camino oscuro que has recorrido! ¿Cuánto daño has cometido? ¿Cuántos seres han sufrido por tu culpa? Y lo que es peor aún para ti, te has olvidado de ti mismo.

Te olvidaste de trabajar por tu progreso espiritual. ¡Cuánto tiempo perdido! Reflexiona, arrepíentete, clámale a Dios que te ilumine y te perdone.

Ya no podrás continuar más así. Tendrás que ir a un lugar de luz y de amor, donde puedas trabajar por tu evolución espiritual.

Que pueda conmoverse tu sentimiento para que te arrepientas con sinceridad y le clames a Dios que te ilumine y te perdone.

Cuando lo hagas, te esperaré con los brazos abiertos porque soy tu amigo y quiero tu bien, aunque ahora tú no lo comprendas y estos amigos espirituales de luz que te acompañan, entonces podrán ayudarte.

¡No temas! No habrá castigo, ¡no habrá venganza!

Dios en su bondad infinita te dará el tiempo y la oportunidad que necesites, para que con tu propio esfuerzo puedas reparar tus errores.

¡No te demores más! ¡Decídetel!, da ese paso, ¡arrepíentete! Clámale a Dios que te ilumine y que te perdone. Que te perdone, que te perdone, ¡que te perdone! Padre, perdónalo no sabe lo que hace”