



El método de Autodesobsesión

HISTORIA DEL METODO

EXPERIENCIAS DE CURACION

Alan Sandey

El Método de Autodesobsesión

**Historia del Método
Experiencias de Curación**

Alan Sandey

★ ★ ★

El Método de Autodesobsesión
Historia del Método – Experiencias de Curación

Parte Segunda del Libro:

El método de autodesobsesión

El camino de la liberación espiritual

- 1a ed. - Buenos Aires: Alan Sandey, 2013.
125 p. + EBook; 21x15 cm.

ISBN 978-987-33-3242-5

1. Espiritualidad. I.

Título: El método de autodesobsesión

El camino de la liberación espiritual

CDD 291.4

Fecha de catalogación: 01/03/2013

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Año 2013 - Buenos Aires

madesobsesion@gmail.com

www.desobsesion.org

Queda libre la reimpresión, copiado total o parcial
y traducción de esta obra a cualquier idioma con el
riguroso compromiso de que no se ha de modificar
en lo más mínimo su contenido.

ÍNDICE

PRÓLOGO

I

Qué es el método de autodesobsesión

Historia del método

¡No puede ser solo para mí!

El Método utilizado como tratamiento en pacientes psiquiátricos

CASOS DEL HOSPITAL PSIQUIÁTRICO

- **Caso de Silvana**
- **caso de Octavio**
- **caso de Vera Luzia**
- **caso de Eunice**
- **caso de José**
-

Ventajas del método

El legado Espiritual

II

MI EXPERIENCIA PERSONAL

- **Historia de Clara y de Norma – Epilepsia**
- **Historia de Paulina – Ataques de Pánico**
- **Historia de Nicolás – Asma**

Reflexiones Generales

PRÓLOGO

Cualquier persona que desee sinceramente salir de sus problemas espirituales y/o psicossomáticos, encontrará en el libro "*El Método de Autodesobsesión - El camino de la liberación espiritual*"¹ una metodología que lo auxiliará y que se convertirá en una herramienta muy efectiva para combatir la obsesión². Dicho mal nos afecta a todos, ya que es inherente al ser humano inferior encarnado en este plano terrestre. En los casos más leves la obsesión se presenta como una simple obnubilación de las facultades o a veces dolores inexplicables de cabeza o malestar general, esto es bastante común en la mayoría de las personas. Pero a veces este mal adquiere características muy pronunciadas llevando a la persona a verdaderas enfermedades de tipo psicossomático y mental. El método de autodesobsesión es una herramienta poderosa para combatir ese mal y tiene probados resultados en cientos de personas que lo practican. Aún en casos más graves de tipo psiquiátrico, su éxito fue notable, experiencia que fue llevada a cabo en un hospital espírita de Brasil.

Los conocimientos en los que se asienta este método están basados en la doctrina espírita codificada por Allan Kardec.³

Este libro es de distribución totalmente gratuita en internet y está destinado a todas las personas que sufren de males psicossomáticos y espirituales.

Este método es de probada eficacia, solo se debe realizarlo con perseverancia todos los días. Su ejercicio no lleva más de diez minutos y su beneficio es enorme.

¹ Del mismo autor Alan Sandey, donde se explica el Método y cómo realizarlo correctamente para su óptima eficiencia. Este breve libro es la continuación del mismo. Aquí se relatan experiencias concretas de desobsesión realizadas tanto a nivel personal como institucional. (N de E)

² Se llama **Obsesión** en el encuadre dado por la filosofía espírita, a la influencia que sobre nosotros ejerce el mundo espiritual inferior.

³La doctrina espírita está contenida principalmente en **El libro de los Espíritus** obra de Allan Kardec, que es la base de la filosofía Espírita. Allan Kardec, seudónimo de Leon H Denizard Rivail, vivió a mediados del siglo XIX. Fue un hombre de una vasta cultura. Era bachiller en letras y ciencias, doctor en medicina y lingüista distinguido. Se desempeñó como profesor de química, física, astronomía y anatomía comparada. Escribió varias obras muy populares en su época, especialmente textos de estudio sobre gramática, aritmética y métodos de estudio entre otros. Fue pedagogo y discípulo predilecto del eminente pedagogo Pestalozzi en Francia. Fue miembro de varias sociedades sabias, especialmente de la Academia Real de Arras, fue premiado, en 1831, por la monografía ¿Cuál es el sistema de estudio más en armonía con las necesidades de la época?

En determinado momento de su vida, llaman su atención algunos fenómenos que no tenían explicación científica, como movimiento de objetos, mesas que aparentemente se movían solas y además contestaban preguntas, mediante un alfabeto realizado con golpes. Todos estos fenómenos fueron estudiados por Kardec, quien puso en juego su reputación, al aplicar la metodología científica al estudio de cuestiones que la mayoría daba por supercherías o fraudes. Después de mucho investigar con sobriedad y metodología, llega a la conclusión de que el mundo espiritual existe realmente y se comunica con nosotros de diferentes maneras y que el fenómeno no es nuevo sino que ocurrió desde los albores de la humanidad y en las diversas culturas.

Kardec, pregunta al mundo espiritual superior sobre todas las diversas cuestiones que atañen a la filosofía y al conocimiento de la vida después de la muerte. Sus preguntas y las respuestas del mundo espiritual superior, están compiladas en "El libro de los espíritus" principalmente y en otras obras del mismo autor.

Para comprobar la efectividad de esta metodología solo basta probarlo al menos por un mes. Su práctica no lleva más de diez minutos y en breve tiempo se comienzan a sentir su influencia benéfica, sea curándose de un mal psicofísico o de angustias y tormentos interiores. A veces las curaciones son muy rápidas, verdaderos “milagros”. Otras veces, en casos muy tenaces, se debe realizarlo más tiempo. Pero siempre se obtendrá algún resultado positivo y quien persevere en su práctica podrá tener a su alcance una increíble ayuda para su propia evolución espiritual y la de los demás.

Sé que será de ayuda a los practicantes sinceros que tomen la metodología con perseverancia y decisión. Con el tiempo, cuando ya no padezcan los problemas espirituales por los que comenzaron su práctica, muchos seguirán haciéndolo por caridad hacia los hermanos espirituales que están en sufrimiento y que nuestra palabra puede realmente ayudar y evitarles así, años y a veces siglos de sufrimiento.

Este método no es de mi autoría, sino que, como se verá en el relato de su historia, fue descubierto por otras personas, que a su vez lo brindaron generosamente a toda la humanidad sin ningún fin de lucro, interés, o incluso reconocimiento personal y es mi sincero deseo que lleve paz, salud y alegría a las personas que lo practiquen.

Alan Sandey

“...El éxito en la vida de un hombre no debe medirse por las posesiones que tiene o adquirió, ni por su buen pasar, sino por su realización espiritual y por la paz y alegría interior que son su verdadero tesoro....”

Paramahansa Yogananda

QUÉ ES EL MÉTODO DE AUTODESOBSESIÓN

Como seres humanos, generalmente solemos, ante la presencia de un problema, sea de tipo material o espiritual, buscar las causas en algo externo a nosotros mismos y rara vez somos conscientes de que todo lo que nos ocurre, parte en principio de nuestro interior. La medicina actual ya admite que cualquier cambio en las emociones de una persona puede dar lugar a la aparición de padecimientos físicos. Así, se acepta que una persona que está estresada, por ejemplo, es más propensa a que la afecten agentes externos, como los gérmenes patógenos y adquirir una enfermedad como la gripe o cualquier otra. Avanzando un poco en esta línea, la medicina incorpora el concepto de “Enfermedades Psicosomáticas” que son aquellas en que la mente enferma al cuerpo. “Somatizar” es el concepto que define cuando un problema psíquico o emocional, se manifiesta en el cuerpo. Estas enfermedades pueden ir desde trastornos gastrointestinales, asma y epilepsia, hasta picos de presión y se suelen asociarse a trastornos emocionales.

La medicina no acepta el Espíritu o alma, como algo real y concreto⁴, por ende tampoco acepta que, algo espiritual pueda afectar al cuerpo o la mente. Es aquí donde la existencia real de la vida después de la muerte, tiene una importancia crucial, porque no todos los problemas derivan de la mente o del mal funcionamiento del cuerpo. Existe y es un problema muy concreto, lo que se denomina *Obsesión*, que puede definirse como: “la influencia de uno o varios espíritus de condición inferior, sobre un ser humano”.

Todos somos almas o espíritus. Mientras estamos en la tierra como seres humanos, se dice que estamos encarnados, es decir nuestro espíritu que es asiento de nuestra mente y de nuestra personalidad, está rodeada de un cuerpo físico que responde a nuestra voluntad a través de una compleja interacción entre los diferentes sistemas orgánicos y el sistema nervioso.

Cuando una persona muere, ese intrincado sistema biológico se desorganiza y sus componentes retornan a la tierra, pero el alma con su personalidad única y su conciencia individual, continúa viviendo en lo que se denomina “Mundo Espiritual”.

Las personas que han sido malas en su vida, no cambian inmediatamente solo por morir su cuerpo y muchas veces se dedican por placer, a causar molestias o enfermedades a los seres encarnados. Eso es lo que llamamos Obsesión.

También puede ocurrir la obsesión cuando una persona muere y no percibe su nueva situación de desencarnado, en forma inmediata, sino que cree estar todavía vivo en la tierra y puede transmitir su confusión y malestares a un encarnado al que se adhiere por afinidad.

⁴ A pesar de que existen numerosas investigaciones de científicos muy respetados que arduamente investigaron el asunto llegando a la conclusión de que el alma existe y sobrevive a la muerte del cuerpo. (Puede consultar el libro: "Pruebas científicas de la existencia de Dios y del alma" y también "Vida después de la muerte - Victor Zammit")

El Método de Autodesobsesión es la moralización a un espíritu inferior utilizando la palabra (no solo el pensamiento) con la finalidad de ayudarlo a comprender su situación real en el mundo espiritual en un caso o las consecuencias de su empeñamiento en el mal y en la desestimación de las leyes divinas en el otro.

Consta de tres partes. **La primera parte** es una oración llamada “la búsqueda de Dios”. No tiene que ver con los espíritus obsesores sino con nosotros mismos. Sabemos que todos nuestros males provienen de nuestra inferioridad moral, de nuestros defectos, vicios e imperfecciones tanto mentales como espirituales. La finalidad de la oración es ponernos en comunicación con nuestro Padre Celestial, para que nos ayude a vernos mejor a nosotros mismos, para que podamos vencer nuestros defectos y seamos merecedores de la ayuda del mundo espiritual superior. Sin este requisito, no existe desobsesión que funcione. Porque nuestras imperfecciones son las que atraen al mundo espiritual negativo, aún en los casos de venganzas por cuestiones de nuestro pasado, la obsesión es permitida hasta que superamos de nuestras inferioridades. Cuando lo hacemos, aunque un espíritu sea muy obstinado en su odio hacia nosotros, no le es concedido ejercer su acción funesta.

Por todo ello es imprescindible que emprendamos con decisión nuestro mejoramiento y acercamiento a los seres superiores, a través del conocimiento y dominio de nosotros mismos.

La segunda parte, es una orientación a los espíritus que están en la confusión y que no comprenden que están en el mundo espiritual y se creen vivos aún en la tierra. Este estado tan particular es llamado *turbación*. Si bien estos seres no son necesariamente malos, incluso algunos de ellos fueron buenas personas en la tierra y difícilmente podrían querer dañarnos; siguen padeciendo por los males que los afligieron en la tierra, las enfermedades, los dolores e incluso los sufrimientos acarreados por el tipo de muerte. Este estado suele ser bastante aflictivo (salvo en los seres moralmente avanzados, que aún no estando del todo lúcidos, no les resulta penoso y hasta puede ser algo placentero) estos seres sufrientes y confusos se acercan a nosotros por afinidad, ni siquiera son conscientes de ello, pero al hacerlo nos transmiten, a través del periespíritu⁵, sus propios sufrimientos, lo que deriva lógicamente en un tipo de obsesión. El esclarecimiento de estos espíritus es bastante simple. Se les habla con dulzura y comprensión buscando que entiendan que ya no están en la tierra y haciéndoles ver que el cuerpo que ahora tienen *no es el cuerpo de la tierra*. A la vez se ejerce sobre ellos una acción magnética con las manos, con la finalidad de hacerles llegar más efectivamente nuestras intenciones benévolas y fluidos espirituales positivos, así como también para ayudar a la ruptura de los lazos materiales que los unen a la tierra.

Al principio el ser, se muestra sorprendido y no cree que le estemos hablando a él, porque asocia la muerte a la desaparición de la conciencia, pero luego al ver que no posee el cuerpo material, sino uno igual en apariencia (el periespíritu), termina aceptando su situación y puede ser auxiliado por seres superiores que siempre están allí para ayudar.

⁵ El alma siempre se encuentra revestida de un “cuerpo fluídico o espiritual” que llamamos *periespíritu* que es lo que le confiere la forma humana y que sirve al espíritu mientras está encarnado, para poder manejar el cuerpo material. A la muerte física, el espíritu conserva ese cuerpo espiritual, por ello cuando se produce la aparición de un ser espiritual, se lo suele ver con la misma apariencia que tenía cuando estaba vivo en la tierra.

La tercera parte es la dedicada a los espíritus malos que ya saben que están en el mundo espiritual y utilizan este estado para provocar daños a los encarnados.

La evangelización de estos espíritus debe comenzar con una acción magnética mucho más enérgica que la de la segunda parte, porque ahora esa acción tiene la finalidad de reducir al espíritu, impidiéndole el movimiento. Es una acción similar a la emprendida con una persona encolerizada y violenta a la que se sujetara con firmeza como primer paso para que se calme y escuche y así poder sacarla del círculo vicioso de su propia ira. Luego vendrán las palabras de esclarecimiento que serán dichas no con enojo por haber sido nuestro obsesor, sino con verdadero amor cristiano, porque no debemos olvidar que todos hemos sido y somos todavía, deudores con la ley divina. Aún los seres más empedernidos en el mal, cuando ven que nuestra intensión es realmente ayudarlos, se dejan conmover, aunque puede que esto no ocurra la primera vez y sí después de un cierto tiempo, fruto de nuestra insistencia y perseverancia en la realización de esta metodología.

Por ello no debemos pensar que el hecho de reducirlos e inmovilizarlos sea algo impropio, es una acción necesaria para un ser empecinado en el error y que de otra manera no nos escucharía y estaría por mucho más tiempo, a veces siglos, en ese estado de estancamiento. Con esa acción se consigue que escuche, aunque a veces a regañadientes, la palabra que lo conducirá nuevamente por el camino del Dios. Es posible que no acepte la verdad la primera vez, pero a la larga esa acción, hará mella en el blindaje que se auto impusiera ante la luz del conocimiento verdadero.

HISTORIA DEL MÉTODO

Los conceptos implicados en el ejercicio del Método de Autodesobsesión están basados en los conocimientos brindados por el mundo espiritual de luz a Allan Kardec, quien no solo fue un cuidadoso estudioso e investigador del fenómeno espiritual, sino que pudo compilar en forma ordenada y sintética un conocimiento espiritual muy valioso, proveniente de seres más evolucionados que nosotros y que están asentados en sus escritos, pero especialmente en “El Libro de los Espíritus”, llamado así justamente porque los conceptos allí vertidos no provenían de su opinión personal sino de las respuestas del mundo espiritual a sus preguntas.

Quien descubriera El Método, siempre quiso permanecer en el anonimato porque entendió que este hallazgo, no era propio, sino que pertenecía a la humanidad ⁶ y que por otro lado le fuera inspirado. Su nombre era Aníbal y sin duda reflejaba su personalidad, ya que al igual

⁶ Por esta razón la distribución del método debe ser completamente libre y gratuita, siguiendo la enseñanza de Jesús “..de gracia recibisteis...dad de gracia”

que el imponente general cartaginés ⁷ se destacaba por su enorme energía, su tenacidad e indomable perseverancia así como por su inagotable optimismo.

Aníbal conoció la doctrina Kardeciana siendo muy joven, la estudió con pasión y reverencia, comprendiendo que allí estaban las respuestas a las preguntas que siempre se hiciera sobre la vida y la muerte, sobre Dios y tantas otras cosas.

Comenzó a frecuentar una sociedad espírita de su ciudad natal, en Argentina, con asiduidad. Se convirtió primero en un excelente colaborador y llegó a desempeñar los diversos cargos que hacen a la tarea en una sociedad espírita, salvo la de médium, ya que no lo era. Se desempeñó tanto en los cargos administrativos, como en los de adoctrinamiento y ninguna tarea le parecía pequeña, ni muy grande.

Por su trabajo viajaba mucho y tuvo la oportunidad de conocer diversas sociedades espíritas tanto de Argentina como de Brasil, recogiendo una amplia experiencia en los diversos trabajos que se realizan en dichas entidades.

Era un hombre bueno, emprendedor y estudioso de la doctrina a la que entendía como un compendio filosófico y moral al cual procuraba adaptar su conducta.

A pesar de todo esto, se veía afectado por una obsesión feroz, sea que fuese debida a viejas deudas con la ley divina, a antiguos enemigos espirituales o simplemente a seres perversos que pretendían detener su accionar; este estado obsesivo le causaba muchos contratiempos, dolores y dificultades de todo tipo.

Como primera medida procuró ayuda en la sociedad espírita que con las técnicas de desobsesión tradicionales y pases magnéticos, lograban que el problema desapareciera por un tiempo, pero siempre volvía. Le producía terribles dolores de cabeza, que llegaban incluso a hacerlo vomitar, padecía insomnio y problemas físicos de todo tipo.

Un día mientras oraba a Dios por la solución de su problema tuvo una inspiración. Si los espíritus obsesores, al ser incorporados por un médium escuchaban la voz del adoctrinador, ¿porqué no habrían de escuchar la voz aunque no estuvieran interactuando con un médium?

Nada se oponía a ello, solo que, cuando uno intenta moralizar a un espíritu que está empeinado en una acción mala, simplemente se retira o se ríe de lo que le decimos, mientras que cuando está incorporado en el médium, si bien puede seguir siendo hostil, insultar o reírse, debe al menos escuchar.

Entonces tuvo una inspiración. La solución sería proveer un escenario similar a la sesión de desobsesión, y esto podría lograrse al sujetar fluídicamente al ser, para que escuche “la palabra”. Es decir, si se pudiera lograr retenerlo por un tiempo, mientras se lo moraliza, se podría lograr un resultado positivo.

⁷ Aníbal Barca general nacido en Cartago 247 a. C. al norte de África y fallecido en el 183 a. C. en Bitinia (cerca de Bursa, Turquía). Fue un general y estadista cartaginés considerado como uno de los más grandes estrategas militares de la historia. Se enfrentó al temible Imperio Romano con una valentía y audacia inusitadas, realizó hazañas increíbles, como cruzar los Pirineos y los Alpes con elefantes y con todo su ejército, sorprendiendo a los romanos desde el Norte, donde los venció en varias batallas, su estrategia se estudia aún hoy en día. Logró mantenerse en Italia con su ejército por más de una década y estuvo a punto de ganar la guerra entre Cartago y Roma, sino fuera porque sus propios compatriotas le negaron el apoyo necesario en el momento más crítico.

El pase magnético puede ser usado de múltiples maneras, para curar, para hipnotizar, para adormecer y anestesiarse, para bendecir el agua, etc.

¿Entonces pensó, por qué no usar los pases para sujetar al espíritu? La acción magnética podría usarse en forma envolvente sobre el ser con la finalidad de reducirlo e inmovilizarlo momentáneamente, para que se viera obligado a escuchar. Lógicamente el espíritu siempre seguiría manteniendo su libre albedrío de seguir los buenos consejos o no, pero en ese momento, por lo menos se vería obligado a escuchar.

Esa palabra que podría no ser aceptada en un primer momento, sería como la semilla que queda en estado latente hasta que se den las condiciones propicias; pero a la larga fructificaría, porque todos estamos destinados a perfeccionarnos; y permanecer estacionarios en el camino del error, no puede hacerse para siempre; más tarde o más temprano el espíritu debe progresar.

Una vez que el espíritu se hallara sujeto por los lazos fluídicos blancos que lo envuelven debería hablársele con la mayor caridad de la que se fuera capaz, la finalidad sería hacerle ver su error y de conducirlo, a través de la prédica evangélica a deponer su actitud negativa, que en principio, al primero que perjudica es a sí mismo.

Esto no es ni más ni menos que lo que se practica en las sesiones de desobsesión, la diferencia es que el espíritu se ve obligado a escuchar y en este caso no puede responder, ya que no está incorporado en un médium.

Comenzó a realizar esta práctica (que luego llamó método de autodesobsesión) con excelentes resultados, ya no precisaba ir continuamente a la sociedad para que lo ayuden y estaba a su vez en mejor condición de ayudar a otros.

Esta acción demostró ser altamente efectiva, porque si bien el espíritu en error no siempre va a atender y seguir los consejos para su recuperación en la primera vez que le hablemos, si lo hará por la persistencia en el tiempo de esta acción. Es decir, si se hace El Método dos veces al día, como se recomienda, más pronto o más tarde aún el espíritu más empedernido, termina conmoviéndose.

Volviendo a la historia del descubrimiento del método. Encontramos a Aníbal en la sociedad espírita, donde ya no necesita que lo ayuden, sino que está en condiciones de ayudar a los demás. Todos están sorprendidos por este cambio, pero él no atina a contarles todavía la verdad, porque siente que si este método es de aplicación general, sería una verdadera revolución dentro del tratamiento espírita de la obsesión.

A la moralización de los seres inferiores (que luego sería la tercera parte del método) agrega la primera parte que es la búsqueda de Dios y el conocimiento de nosotros mismos porque entiende que esto es imprescindible para nuestra evolución espiritual y para tener cada vez un mayor ascendiente con los espíritus inferiores. Pero, percibe que “El Método” aún no está completo, que “algo” le falta.

En la intimidad de su casa, releyó nuevamente los libros de Kardec, y percibió que debía incluir a la gran masa de seres espirituales que desencarnan a diario sin tener los conocimientos necesarios para superar la turbación en breve tiempo. De allí nació la segunda parte del método, para ayudar a los espíritus que aún no reconocen que ya dejaron el cuerpo

físico y se creen aún vivos en la tierra. A través de la magnetización se los ayuda, y con la palabra hablada, se les revela que ya no están en la tierra y se les da la prueba pidiéndoles que se toquen, que se miren, que “ese” no es el cuerpo de la tierra. Las bases para esta acción las encontró en la doctrina:

“Un fenómeno muy frecuente, que tiene lugar entre los Espíritus de cierta inferioridad moral, consiste en creerse todavía vivos y *esta ilusión puede prolongarse por muchos años, durante los cuales sienten todas las necesidades, todos los tormentos y todas las perplejidades de la vida.*⁸”

⁹En el momento de la muerte, todo es al principio confuso, y el alma necesita algún tiempo para reconocerse, pues está como aturdida y es el mismo estado del hombre que, despertándose de un sueño profundo, procura explicarse su situación.

La lucidez de las ideas y la memoria del pasado le vuelven a medida que se extingue la influencia de la materia, de que acaba de separarse. y se disipa la especie de bruma que nubla sus pensamientos.

La duración de la turbación subsiguiente a la muerte es muy variable, puede ser de algunas horas, de muchos meses y hasta de muchos años.

Es menos larga en las personas que, desde esta vida, se han identificado con su estado futuro; porque entonces comprenden inmediatamente su posición.

La turbación presenta circunstancias especiales, según el carácter de los individuos, y sobre todo según la clase de muerte. En las violentas, ocasionadas por suicidio, suplicio, accidente, apoplejía, heridas, etc., *el espíritu está sorprendido, admirado y no cree estar muerto; lo sostiene con terquedad; ve, sin embargo, su cuerpo, sabe que es el suyo, y no comprende que esté separado de él. Se acerca a las personas a quienes aprecia, y no comprende por qué no le oyen. Semejante ilusión dura hasta la completa separación del periespíritu, y hasta entonces no se reconoce el espíritu, ni comprende que ha dejado de pertenecer a los vivos. Este fenómeno se explica fácilmente. Sorprendido de improviso por la muerte, el espíritu queda aturdido con el cambio brusco que en él se ha verificado; para él la muerte continúa siendo sinónimo de destrucción, de extinción, y como piensa, ve y oye, no se considera muerto.*

Lo que aumenta su ilusión es el verse con un cuerpo semejante al anterior, en cuanto a la forma, cuya naturaleza etérea no ha tenido tiempo de estudiar aun; ***lo cree sólido y compacto como el primero que tenía, y cuando sobre este punto se llama su atención, se sorprende de no poderse palpar.*** Este fenómeno es semejante al de los sonámbulos novicios que no creen estar dormidos. Para ellos el sueño es sinónimo de suspensión de facultades, y como piensan libremente y ven, se figuran estar despiertos.

Ciertos espíritus ofrecen esta particularidad, aunque la muerte no haya sobrevenido repentinamente; pero siempre es más general en los que, aunque estaban enfermos, no creían que irían a morir. Se ve entonces el raro espectáculo de un espíritu que asiste a su entierro como al de un extraño, y que habla de él como si no le incumbiera; hasta que comprende la realidad.

⁸ El cielo y el infierno cap. VII- 23 .Las penas futuras según el espiritismo - Código penal de la vida futura

⁹ Libro de los espíritus - 165

La turbación subsiguiente a la muerte no es nada penosa para el hombre honrado; sino tranquila y semejante en todo al que se despierta apaciblemente.

Para el que no es puro de conciencia, la turbación abunda en congojas y angustias, que aumentan a medida que se reconoce.

En los casos de muerte colectiva, se ha observado que todos los que mueren a un mismo tiempo no se vuelven a ver inmediatamente. En la turbación subsiguiente a la muerte, cada uno toma por su lado, o no se ocupa más que de lo que le interesa. ”

“ La naturaleza de la envoltura fluídica se relaciona siempre con el grado de progreso moral del espíritu. Los espíritus inferiores no pueden cambiarla a voluntad y, en consecuencia, no les es posible por iniciativa propia trasladarse de un mundo a otro. Los hay cuyos cuerpos fluídicos, aunque etéreos e imponderables en relación con la materia tangible, son aún demasiado groseros, si así podemos calificarlos, en relación con el mundo espiritual, como para permitirles salir de su medio. *Debemos incluir en esta categoría a esos espíritus que, en razón de ser sus periespíritus muy condensados confunden a éstos con sus cuerpos carnales pretéritos y, por ello, creen estar vivos aún. Estos espíritus, cuyo número es cuantioso, permanecen en la superficie de la Tierra al igual que los encarnados, creyendo ocuparse de sus asuntos.* ¹⁰ “

Estando completo El Método con las tres partes comenzó a realizarlo dos veces diarias y los resultados fueron espectaculares, los estados obsesivos eran menos frecuentes y cuando se daban, con la realización del método cesaban. Pero surgió en su mente la duda... ¿y si esto solo me sirviera a mí? Entonces se lo dio a su mujer que también era espírita y que tenía algunos problemas, de los que ahora llamaríamos psicósomáticos. Ella comenzó a hacerlo y obtuvo también los resultados benéficos casi de inmediato. Él estaba rebosante de alegría, pero siendo un hombre cauteloso, antes de presentarlo al público en general y en la sociedad espírita, decidió probarlo en situaciones críticas. Se hizo voluntario de un hospital psiquiátrico¹¹. Es bien sabido que en los hospitales psiquiátricos es altísimo el índice de pacientes que padecen procesos obsesivos o de subyugación que los llevaron a ese nosocomio ya que la medicina actual, aún no acepta la cura espiritual. El contacto con esos desafortunados hermanos, no es tarea fácil, pues es altamente probable que se nos “adhiera” algo de ese ambiente y que nos vayamos de ese lugar “acompañados”. Y así fue, cada vez que volvía del hospital, sentía nuevamente todos los malestares que antaño lo atormentaban, pero ahora tenía El Método. Con este recurso comprobó que siempre podía salir de la obsesión sin recurrir a la ayuda de otras personas.

¡No puede ser solo para mí!

Con esta experiencia y la seguridad de que este método funcionaba y que cualquiera podía aplicarlo, se dirigió a sus compañeros de la sociedad espírita, para presentarles esta buena nueva, pero fue tomado con escepticismo por los hermanos espíritas, que pensaban que nada

¹⁰ el génesis cap. XIV los fluidos – Punto 9

¹¹ El hospital Neuropsiquiátrico “José Tiburcio Borda”, ciudad de Buenos Aires. Argentina

nuevo podía extraerse ya de la doctrina espírita y que si bien no podían dudar de los resultados que estaban frente a sus ojos, lo atribuían a las causas más diversas, pero no al método. Esto se parecía mucho, salvando las distancias, a lo que le aconteció al maestro Jesús, cuando predicó en su pueblo natal y fue rechazado no solo por los que lo conocían desde niño, sino por su familia.¹²

Se sintió con una gran responsabilidad por tener un remedio tan eficaz, para uno de los mayores males que afligen al hombre y entendió que sería un gran egoísmo mantenerlo para sí mismo o solo su familia y allegados.

Decidió realizar una serie de conferencias públicas, en principio para los hermanos espíritas de otras sociedades y también para el público en general. El Método fue muy bien acogido. Todas las personas que concurrían al curso y comenzaban a realizarlo, tenían resultados casi en forma inmediata. Los casos más difíciles, a veces requerían al comienzo la ayuda de un compañero que realizara El Método con la persona, pero la consigna era siempre que la persona debía tomar las fuerzas necesarias para salir de su problema por sí misma y que “la ayuda de un tercero”¹³ solo debía ser algo transitorio. Con el tiempo se fueron formando grupos de estudio de la doctrina espírita donde todos los integrantes hacían El Método en sus casas. Es importante resaltar que cuando una persona comienza a realizar esta metodología en general lo hace porque reconoce que tiene un problema espiritual en donde la obsesión puede estar ejerciéndose a veces en forma sutil y en otras de forma muy manifiesta a través de síntomas muy específicos o de enfermedades de origen espiritual. Pero, una vez que la persona resuelve su problema con El Método, surge naturalmente la pregunta ¿debo seguir haciéndolo?

¹² (Mc 6 1-6) Salió de allí y fue a su patria, y sus discípulos le siguieron.

Cuando llegó el sábado se puso a enseñar en la sinagoga. La multitud, al oírle, quedaba maravillada, y decía: «¿De dónde le viene esto? y ¿qué sabiduría es ésta que le ha sido dada? ¿Y esos milagros hechos por sus manos?

¿No es éste el carpintero, el hijo de María y hermano de Santiago, Joset, Judas y Simón? ¿Y no están sus hermanas aquí entre nosotros?» Y se escandalizaban a causa de él.

Jesús les dijo: « Todos honran a un profeta, menos los de su tierra, sus parientes y los de su casa.»

Y no podía hacer allí ningún milagro, a excepción de unos pocos enfermos a quienes curó imponiéndoles las manos.

(San Marcos. 3 20 - 21) Y vinieron a la casa y concurrió de nuevo tanta gente, que ni aun podían tomar alimento. - Y cuando le oyeron los suyos, salieron para echarle mano, porque decían: "se ha puesto enajenado". Y llegaron su madre y sus hermanos, y quedándose de la parte de afuera, le enviaron a llamar. - Y estaba sentado alrededor de él un crecido número de gente, y le dijeron: Mira, tu madre y tus hermanos te buscan ahí fuera. - Y les respondió diciendo: "¿Quién es mi madre y mis hermanos?" - Y mirando a los que estaban sentados alrededor de sí: He aquí, les dijo, mi madre y mis hermanos. - Porque el que hiciera la voluntad de Dios, ese es mi hermano, mi hermana y mi madre.

¹³ 476. ¿No puede acontecer que la fascinación que ejerce el espíritu malo sea tal, que la persona subyugada no caiga en cuenta de ello? ¿Puede entonces un tercero poner término a la sujeción, y en este caso, qué condiciones debe reunir?

«Si es un hombre de bien, su voluntad puede cooperar apelando al concurso de los espíritus buenos; porque mientras más *hombre de bien* es uno, mayor imperio se tiene sobre los espíritus imperfectos para alejarlos y sobre los buenos para atraerlos.

Sería, no obstante, impotente, si el que está *subyugado* no se presta a ello, y personas hay que se gozan en la dependencia que halaga a sus gustos y deseos.

En todo caso aquel que no es puro de corazón ninguna influencia puede tener. Los espíritus buenos la desprecian y los malos no le temen ». El libro de los Espíritus. Allan Kardec

Puedo dejarlo si considero al método como un remedio. Algunas personas dejan de realizarlo cuando solucionaron su problema y lo retoman cada vez que se sienten mal, aunque esto resulta en una acción un tanto egoísta. Pero, si lo consideramos una herramienta para ayudar a los hermanos desencarnados, entonces deberíamos seguir haciéndolo como una tarea de caridad.

Por otro lado se debe tener en cuenta también que ya que no somos espíritus avanzados y por nuestras imperfecciones siempre se acercan espíritus por afinidad. Siempre estamos expuestos a la obsesión y por ello, se debería continuar con esa tarea, que además es muy simple y breve (el ejercicio lleva unos diez minutos). Esta es una labor que podemos hacer para ayudar al mundo espiritual en sufrimiento y que nos permite cumplir con la ley de amor y caridad, con un costo mínimo de tiempo y esfuerzo.

El Método utilizado como tratamiento en pacientes psiquiátricos

Con el tiempo y los indudables éxitos obtenidos con esta metodología Aníbal quiso intentar un viejo sueño, el poder ayudar a esos hermanos recluidos en los hospitales psiquiátricos, a los que solo se les da medicación que la más de las veces, solo los adormece hasta el punto en que dejan de ser ellos mismos, sin ninguna capacidad como personas libres y en otros más cuestionables aún, se aplicaba la técnica de electroshock¹⁴, dejándolos en un estado espantoso y sin conseguir curar, por supuesto, su enfermedad. Pero el problema radicaba en que no se podía proponer El Método en un hospital donde esa técnica no era aceptada por la comunidad científica, de su país. Entonces pensó en Brasil. Allí, existen hospitales espíritas. Comenzó a estudiar el idioma con esmero y a buscar la manera de poder sostenerse en un país extraño, pensando que si esta tarea era buena a los ojos de Dios, no tendría nada que temer porque los medios materiales no le faltarían, tal como prometió el maestro Jesús¹⁵. Y así fue, se radicó por cerca de dos años en Brasil y propuso su técnica en el Hospital Psiquiátrico Espírita “Bezerra de Menezes” en la ciudad San Pablo.

La tarea en el hospital, no fue nada fácil, siempre es difícil vencer los preconceptos respecto a una nueva forma de abordar la enfermedad. A esto se sumaba el problema de que no todos los médicos eran espíritas, así es que algunos, miraban con escepticismo que alguien que no fuera profesional del área tuviera contacto con los enfermos y menos aún que pudiera hacer algún tipo de tratamiento. Así es que en principio su intervención se circunscribía a casos muy

¹⁴ Técnica que se basa en la aplicación de descargas eléctricas al paciente, con miras a provocarle convulsiones “controladas”. En la actualidad ya no se utiliza tanto esta técnica, que siempre fue muy cuestionada porque sus resultados no eran concluyentes. Generalmente la técnica es inocua como tratamiento, pero con devastadoras consecuencias para la persona que queda en un estado horrible de confusión y dolor. Muchos lo consideran una tortura injustificable en los tiempos modernos, aunque algunas corrientes de la psiquiatría siguen defendiendo su uso.

¹⁵ No andéis, pues, preocupados diciendo: ¿Qué vamos a comer?, ¿qué vamos a beber?, ¿con qué vamos a vestirnos? Que por todas esas cosas se preocupan los gentiles; pues ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso... ***Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura.*** Así que no os preocupéis por el mañana: pues el mañana traerá su propia preocupación. Cada día tiene bastante con su propio mal. (Mt Cap. VI 19)

simples, que siempre tenían resultados positivos. Esto llamó la atención de los médicos, que siguieron paso a paso, el “tratamiento” que se les daba a los pacientes; quizá por curiosidad o tal vez para encontrar alguna actividad que pudiera ser considerada como una forma de ejercicio ilegal de la medicina. Pero, nada de ello tenía el tratamiento espírita. Se trataba solo de palabras y de ciertos movimientos de los brazos (la práctica del método), y eso no podía ser menos que inocuo.

Como una especie de prueba o tal vez de broma, le derivaron a Aníbal, algunos casos que la medicina no podía curar y para sorpresa de todos, los enfermos sanaban. Esto fue registrado por los profesionales a los cuales Aníbal solo les pedía que junto al enfermo que le derivaban, le adjuntaran un informe de qué síntomas tenía el paciente , qué tratamiento había recibido y que resultados se habían obtenido hasta ese momento, que siempre eran escasos, justamente por ello se los derivaban. Todos estos casos quedaron registrados en el hospital, con el nombre del paciente, la patología que le habían diagnosticado, los síntomas, los tratamientos empleados antes de usar El Método y finalmente los resultados obtenidos después de su utilización, registro que era firmado por los médicos intervinientes en el caso. Esta forma de proceder permitió tener un registro científico de la utilización del método. A continuación se detallan solo algunos de los muchos casos que se trataron en esos años, especialmente los relacionados con la segunda parte del método.

CASOS DEL HOSPITAL PSIQUIÁTRICO

Caso de Silvana

Cierto día un médico, que había seguido de cerca todo el proceso y estaba muy impresionado y tenía por Aníbal un gran respeto le dijo: Mire, Aníbal tenemos un caso que nos está volviendo locos a todos. Hace más de dos meses que estamos tratando a una paciente y no solo no conseguimos curarla, sino que se está agravando y no llegamos a entender las causas de su afección.

Aníbal aceptó el caso. La paciente era una niña que hacía tres meses y de forma repentina, había comenzado a tener una tos rara. No se trataba de la clásica tos que nace en los pulmones, sino de algo parecido a un carraspeo en la garganta. En principio, era solo una molestia, pero con el tiempo se había agudizado a tal punto que la niña no podía emitir dos palabras sin carraspear. Esto primero entorpecía su comunicación con los demás, pero luego se vio impedida de hablar, pues su garganta estaba toda irritada y los médicos la trataban con tópicos, para suavizar los efectos, porque no habían encontrado nada en los análisis que se le hicieron. No tenía nada pulmonar, no tenía nada en su garganta. Le hicieron todo tipo de análisis y estudios, sin encontrar la causa del problema, que dieron en catalogar como una afección psicológica. Los psicólogos y psiquiatras del hospital, la trataron también, encontrando a la niña del todo normal, salvo por el síntoma, al que no acababan de calificar y menos aún, de hallar su causa.

Aníbal, en la primera entrevista con la paciente y con los padres, comenzó por estudiar los pormenores del inicio de la afección, convencido de que se trataba de un problema espiritual. Les preguntó si la niña había cambiado de ambiente, si se habían mudado recientemente, si había comenzado alguna actividad distinta a las que realizaba anteriormente, si había sufrido alguna situación traumática hacía tres meses; a lo que los padres contestaron negativamente. Decían que tenían un buen pasar económico, que la Silvana no había cambiado de escuela, que realizaba las mismas actividades de siempre. Les preguntó era propensa a la depresión, a lo cual contestaron que no, que era una joven alegre y que tenía amigas con las que se veía diariamente y que últimamente la relación con ellas había disminuido hasta casi desaparecer por el tipo de problema que la aquejaba, ya que le impedía hablar con normalidad y resultaba muy molesto no solo para ella, sino para el interlocutor.

Les preguntó entonces, si no había fallecido alguien en la familia, si no había sufrido alguna pérdida reciente. Los padres dijeron que no. Entonces la niña, que hasta ese momento había permanecido callada, increpó a sus padres diciendo: ¡Pero mamá como puedes decir eso, si la abuela murió hace tres meses!

La madre, bastante turbada y avergonzada por el comentario de su hija, dijo: ¡Es verdad, no sé cómo pude olvidarlo! Mamá murió hace tres meses.

-¿Cuál era la relación de Silvana con su abuela?

- Dormían en el mismo cuarto y eran inseparables.

De la investigación de este hecho, por demás sugestivo se determinó que:

La abuela jugaba con la niña como si fuera una amiga más, con esa facilidad que tienen los ancianos de acercarse a los niños.

La Sra. Había fallecido hacía tres meses y poco después comenzó el problema de la Silvana. Ambas eran muy unidas y se tenían un gran y mutuo afecto.

La abuela había fallecido de una afección a la garganta y sus últimos días, tocía mucho y apenas podía hablar.

De los hechos, Aníbal concluyó que el espíritu que estaba enfermando a la niña no era otro que el de la abuela. Los padres dudaron mucho de esta conclusión, no es que no creyeran en la influencia del mundo espiritual, pues de hecho habían llevado a su hija a un hospital espírita, sino que no podían entender cómo la abuela, que adoraba a su nieta y hubiera sido capaz de cualquier cosa por ella, ahora en el mundo espiritual se dedicaba a atormentarla.

La explicación que Aníbal les dio era simple: *La abuela no sabía que estaba haciendo eso...*

Comenzó por explicarles el mecanismo de la obsesión y específicamente el de la obsesión causada por seres en turbación que aún no saben que dejaron el cuerpo. Éstos se creen aún vivos en la tierra y tratan de realizar las mismas actividades que tenían en la vida. Muchas veces se enojan de que no se les escuche, o de que no haya un plato de comida en la mesa para ellos, de que se regalen sus ropas y pertenencias y que nadie les conteste cuando hablan. Se sienten ignorados y no entienden por qué todos se volvieron tan indiferentes hacia ellos.

Cuando padecían alguna enfermedad, al no comprender que ya dejaron el cuerpo, creen sentir las mismas sensaciones. Si bien el cuerpo ya no existe y no puede ser causa de dolor, el espíritu tiene la “sensación” de lo que le causaba dolor algo semejante a lo que ocurre cuando llevamos puesto un sombrero mucho tiempo, y luego al quitarlo, se tiene la impresión de llevarlo todavía,¹⁶ si este espíritu, por una razón cualquiera se apega a un individuo, puede transmitirle sus propias impresiones

El mecanismo físico de este fenómeno es el siguiente: en la obsesión los periespíritus¹⁷ de ambos seres –encarnado y desencarnado- se unen y es por esa unión por donde el espíritu, sin ser consciente de ello, transmite sus sensaciones dolorosas a la persona.

Cuando existe un vínculo afectivo fuerte entre dos personas, éste no se rompe con la muerte. Cuando una de ellas muere, suele apegarse a la otra. No con malas intenciones, como lo haría un ser negativo, sino porque se sienten a gusto con esa persona.

En este caso específico, la abuela que tenía predilección por su nieta, cuando dejó el cuerpo, se apegó fuertemente a ella. Dado que la mujer murió de una seria afección a la garganta y al no saber que dejó el cuerpo, seguía sintiendo que tenía el mismo problema. A través de la

¹⁶ Esta es una explicación bastante simplificada pues el fenómeno es un poco más complejo. El “periespíritu” que durante la vida carnal se halla unido íntimamente al cuerpo, recibe de éste todas las sensaciones y también las enfermedades que quedan como “grabadas” en el cuerpo sutil. Abandonado ya el cuerpo material, esas impresiones son como verdaderos y concretos traumas en su nuevo cuerpo fluídico y le llevará un tiempo al espíritu deshacerse de ellos, aun habiendo recobrado su lucidez y el conocimiento de su situación real; esto dependerá en gran medida, como en todos los casos, de su elevación espiritual y de los conocimientos espirituales que se posean.

¹⁷ El periespíritu es el cuerpo espiritual. Al morir el cuerpo físico, el espíritu conserva el periespíritu que es idéntico en todos sus aspectos a lo que era el cuerpo físico, al que estuvo unido, molécula a molécula durante la vida en la tierra. Al desprenderse del cuerpo físico, el periespíritu conserva muchas veces las impresiones recibidas sobre el cuerpo, tales como enfermedades, amputaciones y otros males. Durante la vida terrenal el periespíritu tiene la función de intermediario entre el cuerpo y el espíritu y permite a éste, manejar el cuerpo grosero, a través del sistema nervioso central y periférico.

unión entre ambos periespíritus, le transmitía la misma molestia a la nieta, en el mismo lugar donde estuvo afectada, la garganta.

Dado que se trataba de una niña, Aníbal realizó él El Método y le habló al espíritu de la abuela, para que comprendiera que estaba en el mundo espiritual, que había dejado el cuerpo y los sufrimientos de la tierra y que sin quererlo estaba perjudicando a su nieta a quien tanto quería.¹⁸

La cura duró menos de una semana, y ya desde la primera aplicación se obtuvieron resultados. Se indicó a los padres que tenían que hacer El Método todos los días dos veces al día, junto con la niña durante un mes. Y luego cada uno de la familia, seguir haciéndolo en forma individual.

Desde el primer día de realizar la práctica, la niña dejó de toser y pudo hablar normalmente con todos, para sorpresa de todo el cuerpo médico y psiquiátrico del hospital. El resto de la semana, se trató a la paciente con medicamentos leves, que disminuyeran la gran inflamación que tenía en la garganta.

El psiquiatra que la trataba dictaminó que había sido un caso de autosugestión tanto para la adquisición de la enfermedad como para su cura, sin explicar porque no había usado él la sugestión para curarla...

Los médicos no pudieron dar a todo el episodio una explicación plausible, que no fuera la existencia del mundo espiritual y su influencia en las enfermedades.

Caso de OCTAVIO

(Los siguientes casos fueron tomados de los registros de cada paciente)

Joven de 18 años que fue diagnosticado por de epilepsia y alcoholismo. Convulsiones y manifestaciones de violencia, con roturas de muebles y de vidrios de su cuarto de interno.

De la investigación previa se sabe que hacía más de dos años había fallecido su padre, que era alcohólico, de paro cardíaco. Se comienza haciendo El Método con él. El paciente queda en un estado general de debilidad. Al día siguiente, segunda aplicación. El paciente está visiblemente mejor, se baña, cambia de ropa, arregla la habitación y luego cena en el comedor general. Esa noche duerme con tranquilidad, sin sedativos. Al día siguiente, se hace la tercera aplicación, con la colaboración del paciente y de un tío. Se le enseña a ambos a realizar El Método y la importancia de hacerlo sin interrupciones. En la tarde de ese día es examinado en la Dirección del Hospital y recibe el alta. Cuatro meses después, el paciente continuaba sin problema alguno.

¹⁸ *En general se recomienda no realizar el método por otras personas*, salvo en casos especiales; pues siempre vamos a poder deshacer la obsesión que nos afecta por aquellos espíritus "que nos son propios" es decir que se acercan a nosotros por nuestros defectos, pero al hacerlo por otra persona, le estamos hablando a seres que no estaban a nuestro lado y que estamos invocando y pudiera pasar que no tuviésemos las fuerzas necesarias para moralizarlos. De todas maneras siempre se cuenta con la ayuda del mundo superior que también quiere ayudarlos, pero debe dejarse esta actividad solo para casos muy especiales y para los niños pequeños a los cuales sí puede hacerse el método, pues no podrían realizarlo por sí mismos.

Caso de VERA LUZIA

Una paciente externa del hospital, de 20 años de edad se acerca a la institución por padecer *desde hacía un año fuertes dolores de cabeza, con mareo*. Los exámenes médicos no revelan ninguna causa orgánica.

Se le aplica la metodología y se le enseña a realizarla por sí misma. Al día siguiente, la paciente manifiesta sentirse mejor. Se le realiza la segunda aplicación. Luego continuó ella misma con el tratamiento y el problema no se volvió a presentar.

Caso de EUNICE

Era una paciente de 24 años que se estaba tratando por *estados nerviosos, tristeza y llanto sin causa aparente*. Lo más conmovedor de este caso era quizá el hecho de que la joven tuvo los primeros síntomas a los 5 años de edad, el problema se fue agudizando con los años y finalmente fue internada en clínica general y con consulta al Hospital Psiquiátrico de San Pablo.

La investigación previa determina que cuando la niña era pequeña, fallece su abuelo, Sebastián con parálisis generalizada, sin poder hablar y en llanto permanente.

Se realiza una aplicación del método y se le enseña la autoaplicación, a los cuatro días se vuelve a realizar la aplicación del método con ella. La paciente se sentía mucho mejor y fue dada de alta, sin retornar al hospital.

Caso de JOSE

José, no era paciente, era un enfermero del hospital, que viendo las increíbles y rápidas curaciones que se producían por este tratamiento espírita, solicita una consulta. Su problema era que padecía úlceras estomacales desde hacía cuatro años, se estaba tratando con la medicina clásica, lo que calmaba sus dolores y pero los síntomas no desaparecían.

La investigación previa determina que su padre había fallecido hacía unos años. Era alcohólico y antes de morir tenía fuertes dolores estomacales.

Se le aplica la metodología y se le enseña la autoaplicación. Manifestó encontrarse cada día mejor hasta que el problema no retornó.

VENTAJAS DEL MÉTODO

- Produce resultados positivos, SIEMPRE, si se realiza como es indicado.
- Simplicidad, Sencillez y corto tiempo de realización (diez minutos aproximadamente)
- Comodidad y posibilidad de tener una herramienta de desobsesión “a mano” en todo momento y lugar, ya que no siempre es posible hacer una reunión de desobsesión que implica una serie de personas (adoctrinador, médium, etc.)
- Se logra una verdadera libertad y autonomía al no tener que recurrir a terceras personas en busca de ayuda
- Reduce el tiempo de evangelización de los espíritus obsesores más rebeldes: Dado que El Método se hace normalmente dos veces diarias, las oportunidades de moralización se multiplican enormemente respecto a la desobsesión común que suele hacerse una vez a la semana.¹⁹

El legado Espiritual

En la actualidad Aníbal ya desencarnó y su legado es el de miles de personas que realizan o realizaron El Método con resultados siempre positivos y que le estarán siempre agradecidos por su compromiso con la tarea y por el beneficio del que gozan. Yo especialmente, le debo mucho por haberme ayudado a encontrar el camino especialmente en un momento crítico de mi vida. Pero, lo que más recuerdo siempre, lo que más me impresionó de su personalidad era que nos decía siempre: “...lo espiritual va primero, todo lo demás es secundario”. Con esto se refería al concepto que nos dejara el mesías, *cumplir con el deber espiritual, que lo demás vendrá por añadidura.*

¹⁹ Esto no implica necesariamente el abandono de las técnicas tradicionales de desobsesión, sino que puede ser un auxiliar poderoso en dichos tratamientos.

II

MI EXPERIENCIA PERSONAL

Me relacioné con los grupos de estudio de la doctrina y de la práctica del método en mi temprana juventud y han pasado más de cuarenta años desde ese bendito momento. Ahora, aún después de tanto tiempo, siento que Dios me dio un regalo, uno de los mayores tesoros que puede tener un hombre, que es el conocimiento espiritual verdadero.

Fui testigo a lo largo de los años, de innumerables curaciones de diversas afecciones tanto de las que aparentaban ser solo físicas, como de las que eran notoriamente espirituales. Comprendí, que siempre, aún en las enfermedades puramente orgánicas, existe un componente espiritual, que no debe desestimarse, pues muchas veces solucionándolo, y poniéndose en las manos de nuestro Padre celestial, la enfermedad remite.

Tuve una crisis existencial, siendo muy joven. Recuerdo que tenía unos 16 años y me gustaba divertirme como cualquier joven. Iba a bailar bastante seguido y me gustaba ir a la piscina del club con mis amigos, pero comencé a sentir en mi interior un gran vacío que ninguna de esas cosas que me gustaban, lograba llenar. Empecé a preguntarme cual era el sentido de la vida, para qué tenía que estudiar, y más adelante trabajar, casarme, quizá tener hijos y un día morirme. ¿Para qué? ¿Qué significado tenía todo ello si parecía que estábamos predestinados a la desaparición...? Desde que nacemos, toda la vida se encamina indefectiblemente hacia la muerte. ¿Qué sentido podía tener todo eso?

No es que me pasara todo el día en estas elucubraciones filosóficas, pues tenía muchas actividades, pero estas preguntas estaban grabadas a fuego en mi alma y me producían una desazón que mal podían adivinar mis amigos que me tenían como alguien más bien divertido y un tanto frívolo.²⁰ Además sentía una perturbación en mi mente que no acababa de comprender (que era debida a la obsesión).

Me gustaba mucho leer. Recuerdo que leí casi todas las obras que tenía mi madre en la biblioteca, salvo algunas que en ese momento no entendí o me aburrí. Pero entre los libros que encontré, había uno de Lobsang Rampa, llamado “El tercer ojo”. Estaba escrito

²⁰ Se sabe que la adolescencia es un período turbulento en la vida de las personas y aunque un análisis superficial pueda mostrar que el joven pareciera estar inmerso en un mundo bullicioso de constantes estímulos y diversiones, un estudio más profundo indica que es una etapa crucial y especialmente conflictiva, en la que la búsqueda incesante de nuevos goces suele encubrir estados de insatisfacción profundos que pueden llevar en muchos casos al suicidio. Los estudios revelan que del 12 al 25 por ciento de los niños mayores y adolescentes experimentan algún tipo de idea acerca del suicidio (pensamiento suicida) en algún momento. Cuando los sentimientos o pensamientos se vuelven más persistentes y vienen acompañados de cambios en el comportamiento o planes específicos de inmolación, el riesgo de un intento real se incrementa.

Según la OMS el suicidio entre jóvenes de 12 a 24 años es la segunda causa de muerte en países latinoamericanos como Argentina, México y Brasil y Según el Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH) es la tercera causa principal de muerte en jóvenes dependiendo del país. En lugares como Japón los índices pueden ser aún mayores. Muchos factores inciden en la decisión de un adolescente de tomar su propia vida, sin embargo, las causas más comunes son: La depresión, la baja autoestima y el no encontrarle sentido a la vida.

supuestamente por un monje tibetano (con el tiempo me enteré de que el autor en realidad era un inglés que adoptó ese nombre para hacer más creíbles sus libros). Su lectura me fascinó, me hizo tomar contacto por primera vez con las cuestiones del alma. El libro describía cosas como los viajes astrales, el aura de las personas, la telepatía y muchas otras cosas que en ese momento me fascinaron, quizá porque estaba escrito en forma de novela que era el tipo de lectura a la que estaba acostumbrado. Ese libro me inició en las cuestiones espirituales, pero no respondía realmente los interrogantes de mi alma, que por otro lado, tampoco era el objetivo del libro.

Un día alguien me habló de Kardec y del “Libro de los espíritus”. Recuerdo que compré el Libro con mucha ilusión. Pero lo comencé a leer y pronto lo abandoné porque era una lectura que exigía más atención de la que estaba acostumbrado. Yo intuía que esa lectura, que era más exigente, también encerraba cuestiones más serias pero igual quedó en un estante de la biblioteca por un tiempo. Hasta que un día en que me sentía especialmente angustiado tuve la inspiración de que allí estaban las respuestas a mis preguntas. Entonces lo comencé a leer de nuevo con mayor concentración y no paré hasta que lo hube terminado. Mi alma se llenó con el conocimiento espírita, había encontrado lo que siempre había buscado. Pero aún persistían mis perturbaciones y confusiones, que luego supe se debían a la obsesión.

La misma persona que me había hablado de la doctrina, me invitó a una reunión donde se iba a hablar de algo que me interesaba...no me dijo qué y como siempre tuve un espíritu curioso, fui. La conferencia se trataba sobre el método de autodesobsesión, allí conocí a Aníbal. Luego se iniciaron reuniones semanales en donde se enseñaba la doctrina codificada por el maestro Allan Kardec y se les brindaba a las personas que se acercaban, el método de autodesobsesión.

Comencé a hacer el método y las perturbaciones que tenía poco a poco fueron desapareciendo. Con el tiempo, aún siendo muy joven, me integré a grupos de estudio de la doctrina. A través de los años vi desfilar innumerables personas con los problemas de obsesión más diversos, y fui testigo, además de mi propia experiencia personal, de la superación de muchos padecimientos tanto físicos como psíquicos, a través de la práctica de esta metodología.

Historia de Clara y de Norma - Epilepsia

Clara²¹ era en ese momento una joven de unos 14 años. Padecía epilepsia desde muy pequeña. Los padres, habían intentado los tratamientos tradicionales, sin ningún éxito. Los ataques podían darse en cualquier momento poniendo incluso su vida en peligro. Los padres estaban, muy afligidos y preocupados y se enteraron del tratamiento espírita con la metodología de autodesobsesión. Comenzaron a ir, la madre y la hija a las reuniones y a hacer el método. En breve tiempo los ataques cesaron y como Clara continuó realizando la práctica, los episodios no volvieron nunca más.

Este caso me impresionó mucho, porque yo tenía una experiencia cercana con la epilepsia y siempre había oído que era una enfermedad neurológica.

²¹ Algunos nombres fueron cambiados, por respeto a las personas involucradas

Recuerdo que cuando tenía unos 11 años, estaba en la escuela primaria, y teníamos por compañera a una niña epiléptica. La primera vez que le dio un ataque, estábamos en el aula y ella comenzó a moverse espasmódicamente y a echar espuma por la boca, además se orinó encima. Fue tan perturbador que todos salimos huyendo despavoridos del salón, incluso la maestra que era también muy joven. No sé bien por qué nos causó tal terror, quizá pensamos que estábamos en presencia de algo demoníaco o algo así. La cuestión es que nadie durmió esa noche.

Al día siguiente, Norma no vino a la escuela y la directora aprovechó para explicarnos lo que había ocurrido y que no debíamos tener miedo, sino por el contrario, tratar de ayudarla en ese momento para que no se golpee la cabeza y no se mordiera la lengua. Nos explicaron qué debíamos hacer.

Norma volvió y al tiempo también los ataques, pero esta vez estábamos prevenidos, hasta nos dábamos cuenta cuando iba a sobrevenir un episodio, porque se quedaba tiesa, algo que llamaban “una ausencia”. Entonces todos corríamos a ayudarla, la acostábamos en el piso, le poníamos algo bajo la cabeza y la maestra se encargaba de que no se tragara la lengua. Parecía que todos lo habíamos asumido con mucha naturalidad, pero la realidad era que todos teníamos pesadillas, no queríamos dormir en la oscuridad y hasta temíamos cuando íbamos al baño a la noche...no sé qué temíamos en realidad...pero el miedo era muy concreto y generalizado.

Nunca supe los pormenores, imagino que algunos padres se habrán quejado del estado calamitoso en que estaban sus hijos e hijas, entre ellos yo; pero lo cierto es que la niña abandonó la escuela y me enteré que no fue a otra nunca más.

Pese a que todos la apreciábamos, en el fondo, estábamos aliviados de no tener que lidiar con esas cuestiones tan perturbadoras...

Cuando el caso de Clara apareció muchos años después, reviví todas esas vivencias de mi niñez. Y me dio una gran pena por esa niña, que había perdido su oportunidad de estudiar y quien sabe de qué otras cosas y me propuse encontrarla.

Empecé por ir a la casa de compañeros de la escuela (que estaba en otro barrio a unos kilómetros de mi casa) de los que tenía la dirección y haciendo una pesquisa al fin di con alguien que conocía donde vivía.

La madre y la hija se sorprendieron mucho, pero gratamente de mi visita. No les dije a que venía pero fui llevando el tema hacia el problema y allí me enteré que efectivamente, no había estudiado más, que tampoco salía con otras chicas, ni chicos; que no tenía amigas ni practicaba deportes, siempre con el temor de que los ataques se produjeran en una situación en la que la pusiera en peligro.²² A mí me parecía una vida desperdiciada, así es que, les hablé del método y de los milagros que podía realizar su práctica. No sé si porque ya estaban desahuciados o por mi entusiasmo, comenzaron la práctica. Acordamos hacer un grupo de estudio de la doctrina, como aquellos a los que yo asistía. Vimos en varias clases a lo largo de tres meses, lo más sustancial de la doctrina y por supuesto, la práctica del método. Los

22 Hoy en día la medicina tradicional está más avanzada y los fármacos que se les suministran a los pacientes son más efectivos y les permiten desarrollar las actividades cotidianas con mayor normalidad, aunque siguen atacando el síntoma y no la causa, por lo que estas personas padecen la enfermedad toda su vida.

resultados fueron increíbles, tanto para mí, como para la familia, pues de tener dos ataques semanales y de tomar varios fármacos, se llegó en tres meses a no tomar más medicación y los ataques no volvieron... Sé que tuve también mucha ayuda y que el caso era apropiado, pues hay cierto tipo de epilepsias que son de etiología orgánica, que son más tenaces, aunque siempre existe un estado obsesivo. Desconozco si en esos casos donde hay organicidad, la enfermedad es realmente irremisible. Los casos con los que yo me tope a lo largo de mi vida, siempre se curaron con la aplicación del método (el evangelio refiere varios casos en los que los síntomas descritos son congruentes con la epilepsia y esta es curada por Jesús.²³). Este caso así como muchos otros que vi en el devenir de mi vida, fueron los que sustentaron mi fe incommovible en las verdades de la doctrina, además de su racionalidad; pues no fui beneficiado con ningún tipo de mediumnidad; así es que, estos “milagros” que ni los médicos ni los psicólogos podían entender, fueron para mí la comprobación de la existencia real del mundo espiritual y de las demás verdades doctrinarias.

Historia de Paulina – Ataque de Pánico

Paulina era la madre de una compañera de la Universidad. Un día fuimos a su casa, éramos un grupo de seis o siete estudiantes que invadimos el living de Paulina, quien no solo no opuso resistencia, sino que nos agasajó con unos deliciosos scones caseros. Era una señora de unos 57 años, con una notable tendencia a la obesidad. De un carácter afable y de una charla amena, que matizaba con unos mates, los interludios en nuestro estudio.

Un día conversando con Virginia, su hija, salió el tema del stress y de las complicaciones que trae y como de la nada me dijo:

- Sabes, mi mamá tiene agorafobia
- ¿Cómo?
- No puede salir afuera
- ¿A la calle?

²³ “..Le Respondió uno de la multitud: --Maestro, traje a ti mi hijo porque tiene un Espíritu mudo y dondequiera que se apodera de él, lo derriba. Echa espumarajos y cruje los dientes, y se va desgastando. Dije a tus Discípulos que lo echasen fuera, pero no pudieron.

Y respondiendo les dijo: --¡Oh Generación incrédula! ¿Hasta Cuándo estaré con vosotros? ¿Hasta Cuándo tendré que soportaros? ¡Traédmelo!

Se lo trajeron; y cuando el Espíritu le vio, de inmediato Sacudió al muchacho, quien Cayó en tierra y se revolcaba, echando espumarajos. Jesús Preguntó a su padre: --¿Cuánto tiempo hace que le sucede esto? El dijo: - -Desde niño. Muchas veces le echa en el fuego o en el agua para matarlo; pero si puedes hacer algo, ¡ten misericordia de nosotros y Ayúdanos!

Jesús le dijo: --¿"Si puedes..."? ¡Al que cree todo le es posible! Inmediatamente el padre del muchacho Clamó diciendo: --¡Creo! ¡Ayuda mi incredulidad!

Pero cuando Jesús vio que la multitud se agolpaba, Reprendió al Espíritu inmundo diciéndole: --Espíritu mudo y sordo, yo te mando, ¡sal de él y nunca Más entres en él!. Entonces, clamando y Desgarrándole con violencia, el Espíritu Salió; y el muchacho Quedó como muerto, de modo que muchos Decían: --¡Está muerto!. Pero Jesús le Tomó de la mano y le Enderezó, y él se Levantó.

Cuando él entró en la casa, sus Discípulos le preguntaron en privado: --¿Por qué no pudimos echarlo fuera nosotros?

El les dijo: --Este género de espíritus con nada puede salir, sino con Oración...” Marcos (9,17-18)

- No puede salir ni al patio a colgar la ropa
- Me estás embromando...a mí me pareció de lo más normal
- Sí, es normal en todo, menos en eso – nada menos – Le da terror salir afuera. Para ir a cobrarle la pensión, la tengo que acompañar en un taxi y no te cuento el lío que es llevarla desde la puerta hasta el coche y otro tanto del coche al banco ...

Me impactó lo que me dijo y sentí mucha pena por esa señora que nos había tratado con tanta amabilidad y que nos había abierto las puertas de su casa.

Yo no tenía ninguna experiencia en el tratamiento espiritual de fobias, pero tenía entendido que la agorafobia, como la mayoría de estos padecimientos, lleva a tratamientos psicológicos en general largos. Me quedé pensando...¿hasta dónde la obsesión podría causar este síntoma? Me parecía que el principal componente era mental. La persona se convence de que hay un peligro y el cuerpo reacciona teniendo un ataque de pánico, que lo inmoviliza y no le permite avanzar. Hasta aquí el tratamiento psicológico parecía lo más indicado porque habría que deshacer el camino que la mente hizo para llegar hasta ese lugar. Pero, ¿hasta qué punto no puede un ser espiritual, influenciar en los pensamientos de la persona y convencerla de un peligro inexistente? Sin duda que los espíritus malos, que se regocijan en nuestros sufrimientos, serían muy capaces de provocar ese estado.

Me convencí de que, el origen de esa afección, bien podría ser la obsesión y por lo tanto yo podía ayudarla dándole el método, del cual había tenido innumerables comprobaciones de su eficacia. Despejando el ambiente espiritual, se eliminaría el 80% del problema. Luego tendría que seguir, un trabajo lento y paulatino de convencer a la mente de la inexistencia del peligro, hasta su total recuperación. Me pareció que tenía, un buen esquema del problema y de la solución. Por supuesto, que el método lo tendría que hacer ella, pues muchas veces nos habían recalado los maestros, que no debíamos hacer el método por otra persona, porque eso era “meterse” con el mundo espiritual del otro y podría suceder que no tuviéramos la suficiente autoridad moral para salir airosos del asunto y hasta podría suceder que ese ser se nos “pegara” a nosotros.

Con cierta timidez, le dije a Virginia al día siguiente que yo podría tener la solución para el problema de su mamá, le conté de qué se trataba y me miro con cierta sorpresa ya que ella era una consabida atea. Le dije, mirá con probar no se pierde nada. Tu mamá ya estuvo con psicólogos durante mucho tiempo, según me contaste, y al parecer el problema no se solucionó. Por otro lado la que tiene que creer es ella y no vos, pero hacé como creas mejor...

Al otro día estaba con Paulina explicándole el método. Lo asimiló perfectamente, parecía como si tuviera conocimientos anteriores sobre el tema, porque nada le sorprendió de lo que le decía sobre la influencia del mundo espiritual sobre nosotros. Esa misma noche comenzó a hacer el método.

A la tarde siguiente, estaba yo en mi casa porque no tenía materias en la Universidad y sonó el teléfono, era Paulina. Me dijo que se sentía mucho más tranquila y que había dormido plácidamente toda la noche (allí me enteré de que hacía mucho tiempo que no dormía bien) y que se sentía más tranquila, pero que todavía no se animaba a salir al patio. Le dije que no apresurara la cuestión, que si había estado en un tratamiento de varios meses y no le había

dado resultado, bien podía esperar un poco, que hiciera el método durante una semana, al menos tres veces al día y que luego intentara salir.

Esa semana me llamó dos veces más, para consultarme distintas dudas.

Como llegaba la época de exámenes, la verdad es que me olvidé de Paulina. Un día vino Virginia y con una sonrisa en sus labios, me dijo: "...Mi vieja sale sola al patio y ayer dio la vuelta a la manzana acompañada por mí. No sé si creer en esto o en el poder de la sugestión, la cuestión es que la veo mucho mejor..."

Me alegré muchísimo con la noticia y a la vez me sentí un poco culpable de no haberme acordado de mi "alumna". Esa noche la llamé yo, y me contó sus logros y me preguntó como seguía esto. Le dije: Mire Paulina, yo no soy un maestro espiritual ni mucho menos y no puedo guiarla por este camino, solo puedo decirle que si sigue practicando el método, al menos dos veces al día y tratando de modificar en su conducta aquellas cosas que estén mal, estará en el camino correcto. También le hablé de la doctrina espírita y del "Libro de los Espíritus" y le recomendé su lectura. Después de eso no volví a verla, pero le pregunté a Virginia varias veces por su salud y me dijo que había avanzado mucho. Que salía todos los días con una vecina mayor que ella, a caminar por el barrio y que no solo le servía de ejercicio sino que sentía que estaba totalmente curada, que hasta se había animado a tomar el colectivo y a ir al banco sola.

Me sentí muy bien por sus progresos aunque mi intervención había sido un poco descuidada. Pero como siempre solían decirnos: *"...Si alguien tiene hambre no le des un pez...enséñale a pescar"*

Historia de Nicolás - Asma

Yo no sabía que mi amigo sufría de asma, nunca me lo había mencionado. Un día fui a su casa para visitarlo y la madre me contó que estaba en cama. Me acerqué y le dije: ¿Hola, que se cuenta?... pero no me pudo contestar.

Me impresionó que hiciera un tremendo ruido para respirar. Cuando logró articular la palabra, lo hizo con enorme dificultad y le salió una voz ronca y gutural. Ese día me tuve que ir porque yo no podía ayudar en nada y tampoco parecía hacerle bien la compañía.

Unos días después lo vi de nuevo. Yo sabía que hacía poco había comenzado a hacer el método y le pregunté si lo que tenía era totalmente físico o si la parte espiritual tenía alguna influencia. Me dijo:

-Mirá en mi caso me parece que todo es más espiritual que físico. Cuando comencé a hacer el método, noté una increíble mejoría en mi problema. No lo podía creer, en menos de un mes deje de tomar los broncos dilatadores y el problema parecía vencido para siempre, me sentía imbatible. Pero como ya ves, la cosa no es tan simple.

-Pero no entiendo le dije, si el método te sirvió y te curaste ¿porqué volvió el problema?

- Creo que tiene que ver con que me confié demasiado y el otro día me enojé mucho por un problema que tuve, a la tarde empecé a sentir los síntomas y a la noche estaba en el estado catastrófico en que me encontraste.

-Pero ¿por qué no tomaste ningún medicamento?

-Mirá, creo que esto es espiritual y que yo puedo vencerlo. El problema es que me confié demasiado y el mundo espiritual negativo tuvo la ocasión para tirarme de nuevo.

Con el tiempo Nicolás tuvo cada vez menos episodios de asma y comenzó a entrever con bastante exactitud, qué cosas eran las que atraían a seres espirituales muy negativos, que le causaban ese problema. Después de seis meses no tuvo más ataques.

Fuimos amigos durante muchos años hasta la actualidad y nunca supe que le volviera el problema. Un día le pregunté:

- ¿Te sentís totalmente curado del asma?

- Sí, pero nunca dejo de estar alerta, porque sé que si me descuido, el problema puede volver...

Reflexiones Generales

Sin duda que el comentario final de Nicolás es del todo exacto. Los problemas espirituales comienzan cuando uno abre una puerta. Esa puerta son nuestras imperfecciones. Son como heridas abiertas, a las que uno debe espantar a los insectos para que no se posen sobre ella; hasta que no cierre totalmente. Hasta que no se cure, siempre habrá moscas rondando, intentando posarse allí. Si bien esta metáfora es un poco fuerte, no deja de ser muy cierta. Son nuestras imperfecciones y no otra cosa, lo que habilita a los seres inferiores a causarnos problemas espirituales.

Cuando un espíritu se asocia a una persona para obsesarla, ambos periespíritus, el del ser espiritual y el de la persona, se ponen en contacto. De esta manera el espíritu malo puede, no solo transmitir sus pensamientos –que escuchamos como una voz interior- sino que también, si la unión persiste durante algún tiempo, puede incluso transmitir un dolor físico, y si ese tiempo es muy largo, puede convertirse en una enfermedad.

El mecanismo por el cual nosotros, siendo espíritus, podemos manejar un cuerpo físico de materia grosera, es el siguiente: Nuestro periespíritu, se une al cuerpo desde la gestación, molécula a molécula, ya que tiene propiedades tanto espirituales como semimateriales. A través de esta unión, y por intermedio del sistema nervioso central y periférico, le es posible a la mente gobernar el cuerpo.

Cuando otro ser espiritual se adhiere a nosotros, su periespíritu se confunde con el nuestro, y a través de esa unión, le es posible al obsesor, transmitirnos un dolor físico. La zona del cuerpo en la que este espíritu puede ejercer su influencia, es por general la cabeza. De allí que sea tan comunes las jaquecas, después de una situación estresante o violenta. Pero también puede adherirse a una zona cualquiera del cuerpo, que por alguna razón se halle ya debilitada. Si una persona, como el caso de Nicolás, tiene una debilidad en su sistema respiratorio, es muy probable que allí sea donde se ejerza la acción del espíritu negativo que desea atormentarlo. Si esa influencia dura mucho tiempo, finalmente esa zona se verá aún más debilitada y se generará una enfermedad. Así, si lo vemos solo desde el punto de vista de la materia; la persona tiene una enfermedad física que puede responder o no a ciertos medicamentos, pero la

causa de la enfermedad no radica en el físico sino en la influencia del mundo espiritual negativo.

Por lo tanto la causa y el remedio están en nosotros mismos. Corrigiendo nuestras imperfecciones, que son las que atraen a los espíritus malos y practicando el método de Autodesobsesión, es posible eliminar el mal y la enfermedad de nuestras vidas.

El estudio serio de la doctrina espírita codificada por Allan Kardec²⁴ es de suma importancia para salir de cualquier problema tanto espiritual como material, ya que es la esencia misma del conocimiento espiritual.

*“El mal no está fuera de mí, sino en mí.
Soy yo, por lo tanto, quien debe transformarse,
y no las cosas exteriores.
Somos portadores de nuestro Cielo
y de nuestro Infierno.”*

ALLAN KARDEC

²⁴ El libro principal de la doctrina es “El libro de los Espíritus”. Le siguen entre otros: “El Evangelio según el espiritismo”, “El cielo y el infierno”, “El Génesis, los milagros y las profecías según el Espiritismo”, “El Libro de los Médiums” y “Obras Póstumas”