

A silhouette of a person stands on a path in a forest. The path is covered in fallen autumn leaves, and the trees are filled with vibrant yellow and orange foliage. The scene is brightly lit, creating a warm and serene atmosphere.

# El Método de Autodesobsesión

**El Camino de la Liberación Espiritual**

*Alan Sandey*

# El método de Autodesobsesión

Cómo salir de los problemas  
espirituales y psicosomáticos  
por sí mismo

*Alan Sandey*

\*\*\*

*“La felicidad no es una cosa. Es un estado  
mental...”*

*La verdadera felicidad nunca se encuentra  
fuera de uno mismo.*

*Los que la buscan afuera es como si  
buscaran atrapar un arco iris entre las  
nubes”*

*Paramahansa Yogananda*

*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*

*www.desobsesion.org  
madesobsesion@gmail.com*

*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.*

*“Si no cambias de dirección...  
lo más probable  
es que acabes llegando  
adonde te has marcado.”*

*Proverbio Chino*

# ÍNDICE

## PRÓLOGO

Qué son los problemas espirituales y cómo combatirlos  
Qué es el método de autodesobsesión  
Qué beneficios se obtienen

## RESUMEN DE CONCEPTOS BÁSICOS

El periespíritu  
La Turbación  
El cielo y el infierno  
La Obsesión  
Daños y Maleficios  
La Ley de Causa y Efecto – El Karma  
Grados de La Obsesión  
Las pruebas de la existencia del alma  
El origen y la legitimidad de los conocimientos espirituales  
Eficacia del Método de Autodesobsesión

## EL MÉTODO DE AUTODESOBSESIÓN

¿Debo continuar practicando el método después de haber superado mi problema?  
Las Imperfecciones: Puertas de entrada a la Obsesión  
El periespíritu y su intervención en el mecanismo de la obsesión

## El método de autodesobsesión – Parte Práctica

Funciones de cada Ejercicio  
Parte Práctica – Explicación  
La perseverancia y la superación de los inconvenientes  
Reflexiones Finales

## EJERCICIOS

Parte 1: La búsqueda de Dios  
Parte 2: Ayuda a los espíritus en turbación  
Parte 3: Ayuda a los seres que persisten en el mal

## APÉNDICE

Encarnar no es tan fácil  
Conocimiento de sí mismo  
Cuestionario Breve  
Cuestionario Extenso  
Puntos de meditación



## PRÓLOGO

La *Obsesión* es uno de los grandes males de la humanidad y sin embargo es uno de los menos conocidos, dado a que se debe a la influencia del mundo espiritual, el cual no es reconocido dentro del paradigma materialista imperante en la cultura occidental.

La ciencia en general y la medicina en particular consideran al hombre una máquina biológica. Toda nuestra personalidad y singularidad estarían dadas por nuestra herencia genética y por el ambiente en que nos criamos (natura-nurtura). Sin embargo este enfoque totalmente materialista, dista de ser la opinión de todos los científicos, muchos de ellos consideran que la conciencia no radica en meras interacciones neuronales, sino que es algo más, lo que llamamos “alma”.

Existen muchas pruebas de que el alma o conciencia de la persona, no radica en el cuerpo y que sobrevive a la muerte física. Esto viene siendo dicho por todas las religiones desde tiempos inmemoriales, pero desde el siglo XVII aproximadamente, la ciencia se fue diferenciando y apartando de la religión en una forma más notoria, hasta llegar al estado actual donde son estructuras del pensamiento casi opuestas, lo que hace que cualquier estudio sobre lo que llamamos alma o espíritu, se relegue casi automáticamente al ámbito de la fe. Sin embargo, osados científicos desde el siglo XIX se dedicaron a estudiar los fenómenos en los que podía demostrarse la existencia del alma. Así lo hicieron personajes célebres como el físico William Crookes o Alfred Wallace coautor de la teoría de la evolución con Darwin, Sir Oliver Lodge, Paul Gibier discípulo de Pasteur y muchísimos otros. En la actualidad existen en curso numerosas experiencias científicas de lo que se llama NDE (NearDeathExperience) o Experiencias cercanas a la muerte, que se producen cuando una persona muere clínicamente y tanto su sistema cardiopulmonar como su cerebro dejan de funcionar, pero siendo revividos tiempo después <sup>1</sup> cuentan experiencias espirituales totalmente vívidas y transformadoras para la persona que dan cuenta de que la conciencia individual o personalidad permanece después de la muerte clínica, es decir que el alma sigue viviendo después de la muerte.<sup>2</sup>

Cuando una persona muere, no cambia en absoluto su personalidad, simplemente pasa a un plano diferente de existencia, que solemos llamar “mundo espiritual”. De allí se sigue que si una persona era mala, no va a dejar de serlo solo porque dejó el cuerpo físico. Por ello muchas

---

<sup>1</sup>Ese tiempo se decía hasta hace poco que solo podía ser de unos pocos minutos, porque el cerebro al quedar sin oxígeno sufría daños irreparables, pero las modernas técnicas de RCP, que incluyen el enfriamiento del cuerpo mientras se corrige la causa que llevó a la persona al paro cardíaco y otras técnicas más avanzadas han permitido “resucitar” a una persona hasta pasados más de 40 minutos, (y en casos más extraordinarios, varias horas después) sin daños colaterales, lo que hasta hace unos años era totalmente impensable y se espera que en un futuro cercano ese tiempo pueda ser extendido mucho más.

<sup>2</sup> En muchas de estas investigaciones, los mismos científicos se encargan de rebatir cuidadosamente las críticas que normalmente se hacen a este tipo de experiencias, como provenientes de simples elaboraciones posteriores, alucinaciones causadas por la falta de oxígeno en el cerebro, analogía con vivencias producto de la ingesta de drogas, imágenes creadas por la propia mente desconectada ya del entorno, productos del estrés post-traumático, hiperactividad cerebral previa a la muerte, etc, etc... Por más fantásticas que esas vivencias puedan ser, no son producto de la actividad cerebral, sino de una genuina experiencia de la conciencia liberada de la materia física gozando de las facultades y libertades que cada ser como espíritu o alma libre, posee.

veces espíritus con malas intenciones pueden acercarse a una persona y si bien no pueden tomar control de ella como quisieran, pueden transmitirle ciertos pensamientos y sensaciones que si permanecen en el tiempo, se pueden convertir en verdaderas enfermedades. Esa influencia del mundo espiritual negativo sobre nosotros es lo que llamamos **obsesión** y el **Método de Autodesobsesión**, es una técnica espiritual para combatir este mal.

Cualquier persona que desee sinceramente salir de sus problemas espirituales y/o psicossomáticos, encontrará en este breve libro una metodología que lo auxiliará y que se convertirá en una herramienta muy efectiva para combatir la obsesión. 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 miles de personas que lo practican, o lo han practicado en algún momento de sus vidas. Aún en los casos más graves de tipo psiquiátrico, su éxito fue notable, experiencia que fue llevada a cabo en un hospital espírita de Brasil.

Este libro está destinado a todas las personas que sufren de males psicossomáticos y espirituales y contiene un método 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.

El Apéndice del libro es un anexo muy importante para el método porque profundiza en técnicas de conocimiento y dominio de sí mismo, ya que sin esto la obsesión seguiría presentándose continuamente, dado que siempre está relacionada con nuestros propios defectos.

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 beneficiosa, 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 esta técnica 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.

## **Qué son los problemas espirituales y cómo combatirlos**

Cuando una persona muere, su alma o espíritu sigue viviendo, conservando su misma personalidad. Este es un hecho cuya comprensión es substancial, no solo porque nos da una respuesta respecto al crucial problema de nuestra muerte y la de nuestros seres queridos sino, y por sobre todo, porque nos da un conocimiento que será de la mayor importancia en nuestra vida actual.

Siendo los espíritus los mismos hombres que vivieran en la tierra, ya despojados de su envoltura corpórea, mantienen sus virtudes, defectos y vicios. Los hay buenos y malos, desde los más bajos hasta los más elevados, comúnmente llamados ángeles.

Su influencia sobre nosotros depende del espíritu que se trate. Si es bueno su influencia será positiva, nos alentará con sus consejos que solemos escuchar como una voz en la conciencia, nos confortará y ayudará y si son malos se apegarán a nosotros tratando de hacernos sufrir, sea por medio de ideas negativas y malos sentimientos, así como también, por medio de una acción directa sobre nuestro cuerpo físico que puede acarrear desde un simple dolor de cabeza hasta enfermedades. Esta influencia negativa de los espíritus sobre los hombres es llamada “obsesión”. No es un fenómeno nuevo, bien es sabido que estas obsesiones existieron siempre. En el nuevo testamento se encuentran por doquier relatos sobre cómo Jesús ayudaba a estos obsesos echando a los espíritus impuros:

“...No bien habían salido aquellos cuando le presentaron un hombre mudo, poseído del demonio. Y después que echó fuera al demonio, el mudo comenzó a hablar. La gente se maravillaba y decía: Nunca hemos visto tal cosa en Israel....(Mt 9-32)”

“...Y Jesús llamando a sus doce *discípulos les dio poder de arrojar a los espíritus impuros* y de curar todas las enfermedades...(Mt 10-1)”

“Y saliendo de allí, se retiró Jesús a la tierra de Tiro y de Sidón. Una mujer cananea, que era de aquel país, comenzó de pronto a gritar, Señor, Hijo de David, ten piedad de mí; mi hija es atrozmente atormentada por el demonio....Entonces Jesús dirigiéndose a ella, exclamó: ¡Mujer, grande es tu fe!. Sea como tú deseas. Y en aquel mismo momento su hija recobró la salud....(Mt 15-21)”

Jesús, al ser un ser superior, tenía un ascendiente tal, sobre los espíritus inferiores, que su sola palabra bastaba para que se retiraran. Nosotros no poseemos su altura moral, por lo que utilizamos herramientas concretas para “limpiar” nuestro ambiente espiritual.

## **Qué es el método de autodesobsesión**

Jesús curaba las enfermedades echando a los malos espíritus (o demonios) imponiéndoles las manos o simplemente con la autoridad de su palabra, nosotros no poseemos su estatura moral y no podemos hacerlo de esa manera, pero sí podemos por nosotros mismos desprendernos de la influencia de los malos espíritus a través de un método científico *“El método de autodesobsesión”*

Su práctica aporta a quien la practica un beneficio casi inmediato, porque a través de las palabras apropiadas se hace reflexionar a los espíritus que están ejerciendo una mala influencia sobre nosotros, alejándolos.

Este ejercicio es simple, consta de tres partes que son como oraciones destinadas a producir diferentes efectos.

El tiempo para su aplicación es muy breve y solo se requiere que la persona que lo emprenda lo haga con concentración, seriedad y perseverancia. Aún aquellos que no crean en la influencia espiritual, si lo realizan de la manera apropiada tendrán resultados que les confirmaran que el problema es de índole espiritual.

Paralelamente a la práctica del método es importante ir adquiriendo conocimientos espirituales. Los mismos no solo coadyuvarán a la desobsesión sino que se convertirán en nuestro acervo espiritual inalienable. Conformarán un marco de referencia espiritual que nos permitirá sobrellevar todos los contratiempos de nuestra vida y encaminarnos con éxito por la senda que conduce a nuestra libertad espiritual y al desarrollo personal.

Recomendamos la lectura del *“Libro de los Espíritus – Allan Kardec”*, ya que su autor se cuenta entre los más distinguidos, serios y diligentes en la investigación de todo lo que concierne a la vida después de la muerte.

## **Qué beneficios se obtienen**

Los beneficios que obtendrá se podrían catalogar como:

- 1) Físicos y Mentales: Se sentirá mejor de su dolencia, si ésta es de origen espiritual y eventualmente se curará de la misma (sea de orden físico o mental)
- 2) Existenciales: Si usted no padece un problema espiritual específico pero se siente “vacío”, o no encuentra un sentido en la vida, está padeciendo lo que se conoce como “angustia existencial”, que proviene del desconocimiento de nuestra verdadera naturaleza espiritual y de las leyes que la rigen, así como del alejamiento del camino espiritual que fue planeado para nosotros. Todos tenemos un camino y un destino y a medida que nos sintonizamos con ese camino adquirimos cada día más fe, esperanza y alegría, para ello es menester la práctica diaria del método y la lectura de bibliografía espiritual que mencionamos, que aportará los conocimientos espirituales necesarios y su relación con nuestra vida en la tierra.

Los conocimientos y prácticas que emprenderá, le permitirán tener una vida más plena, feliz y realizada. Porque en última instancia, lo que todos buscamos de la vida, es la felicidad, solo que a veces lo hacemos por caminos que no conducen a ella. La felicidad verdadera no se

obtiene buscando tener más posesiones materiales, sino poniéndonos en sintonía con el verdadero objetivo y sentido de nuestra vida, que es el avance espiritual.

- 3) **Materiales:** Los problemas de orden material sean estos problemas de dinero, vivienda, trabajo u otros, provienen muchas veces de decisiones erradas que tomamos y que nos van “enredando” cada vez más en una maraña material que pareciera imposible de acomodar. Pero a medida que se va trabajando en el camino espiritual comienzan a tenerse ideas creativas y condiciones favorables para que los problemas materiales se vayan resolviendo. A veces estos cambios positivos no son espectaculares sino que pasado un tiempo de práctica espiritual, y al mirar hacia atrás uno descubre que una multitud de problemas que nos agobiaban se fueron resolviendo. También lo que llamamos “suerte” comienza a tener más presencia en nuestra vida, porque la suerte no es otra cosa que la acción de las leyes naturales a favor de quien se pone en consonancia con ellas.<sup>3</sup>
  
- 4) **Adquisición de una fe inquebrantable:** La práctica del método de Autodesobsesión además de ayudarlo con su propio problema, le hará sentir que realmente hay a su alrededor espíritus y que Ud. mismo es un espíritu encarnado, lo que contribuirá a incrementar su fe en el provenir y disminuir el temor a la muerte.

Los conocimientos espirituales que se adquieren son el acervo propio e indeleble de la persona y le serán de utilidad TODA LA VIDA. Porque ¿qué no daría cualquier ser humano por tener la certeza de que después de la muerte se continúa viviendo, que existe un Dios que nos ama, que pueden explicarse y darle sentido a la mayoría de las cosas que nos parecen inexplicables e injustas de la vida?

Todo ello será posible si tiene Ud. la voluntad y perseverancia para realizar el método todos los días. Y como ya dijimos es importante también comenzar a estudiar la ciencia espiritual en forma concienzuda y diligente.

Una vez que la persona se decide a realizar la práctica, no debe interrumpirse, debe realizarse todos los días, ya que su eficiencia depende de ello. Si se interrumpe, el mundo espiritual negativo que desea que NO salgamos de nuestros problemas, siente que ha ganado una batalla, en cambio cuando se es perseverante y se realiza el método a pesar de cualquier inconveniente que se presente o cualquier malestar que se pueda tener en ese momento; la persona incrementa su poder de voluntad, lo que le da más autoridad aún sobre los espíritus inferiores.

---

<sup>3</sup>Esto no significa que no tendremos contratiempos, pues estamos en la tierra para experimentar diferentes dificultades y pruebas que son necesarias para nuestro crecimiento espiritual, que es el único objetivo de la existencia. Pero para quien emprende el camino espiritual con seriedad, se le brindan las herramientas y ayuda necesaria para sobrellevar todos los males y adquirir fe, alegría y paz interior.

## RESUMEN DE CONCEPTOS BÁSICOS

El ser humano está compuesto por un cuerpo físico y por un alma o espíritu. Éste último es en realidad el verdadero ser; el asiento de la inteligencia, los sentimientos y la voluntad.

El cuerpo sin el espíritu no sería más que un vegetal. Es el espíritu el que confiere todas las capacidades, cualidades y defectos “humanos”, al cuerpo físico. Pero, ¿qué ocurre a la muerte del cuerpo?

El cuerpo se desintegra y los elementos orgánicos vuelven a la tierra y sirven para la constitución de otros organismos, pero el espíritu sigue viviendo...pasando a conformar lo que se denomina “mundo espiritual o espírita”.

Por el hecho de haber abandonado el cuerpo material, el espíritu no cambia su personalidad, ni su inteligencia, como ya hemos dicho. Sus virtudes y vicios siguen intactos, sigue siendo “el mismo” que conocimos en la tierra.

### El periespíritu

El espíritu propiamente dicho o alma no se encuentra totalmente descubierto, sino que lo rodea una sustancia “vaporosa” denominada *periespíritu*. Este es un fluido semimaterial que adopta la forma que el espíritu quiere.

En la encarnación, el espíritu une su periespíritu, que es una sustancia semimaterial, molécula por molécula durante la gestación, al nuevo cuerpo material.

Después de la muerte física, el periespíritu tiene la forma que tenía su cuerpo de la última encarnación. Es por ello que si el espíritu se nos apareciera lo veríamos con la misma forma física con que lo conocíamos.

### La Turbación

El cuerpo espiritual es idéntico al cuerpo físico que acaba de abandonar, por ésta razón muchos espíritus no terminan de comprender que ya no están en la tierra y mantienen la ilusión de creerse aún vivos en el mundo material. Este estado, se denomina *turbación* y es más o menos penoso de acuerdo a lo apegado que ese ser estuviera a las cosas materiales. Es decir, un ser elevado, que fuera en la vida un ejemplo de virtud y de desprendimiento pasará por este estado de turbación en forma muy rápida y sin ningún sufrimiento.

En los casos de accidentes, el alma tiene fuertes vínculos con el cuerpo y por ello la ilusión de creerse vivo (todavía en la tierra) es más fuerte aún y la turbación suele mantenerse más tiempo.

La turbación puede durar desde unos instantes, unas horas, hasta varios días, e incluso años en algunos casos; siempre condicionada al tipo de vida que se llevó en la tierra, al bien o mal que se haya realizado y también al conocimiento espiritual de la persona en cuestión (el saber que se sigue viviendo y el conocimiento de las leyes que rigen este acontecimiento son, sin duda, de gran ayuda).

## **El cielo y el infierno**

En el mundo espiritual así como en la tierra existen leyes divinas que gobiernan la situación y estado en que se encuentran los espíritus. No existe el infierno como un “lugar” determinado y circunscrito en el espacio; pero cada ser lleva consigo su propio cielo e infierno allí a donde vaya.

Quien fuera malo en la tierra padece un sinnúmero de sufrimientos que le impiden ser feliz. Se siente desgraciado y sufre. Pero aún es peor, cuando comprende que el alma jamás muere, que vive para siempre...entonces supone que sus males no tendrán fin y eso hace aún más dolorosa su situación, *pues cree que su sufrimiento será eterno.*

Sabemos que Dios es infinitamente justo y bueno. Ahora bien, ¿sería concebible que un padre “infinitamente bueno” pudiera castigar a sus hijos en forma perpetua?

Supongamos que una persona fue extremadamente mala en su vida en la tierra en la que vivió 80 años. Es justo que su situación no sea la misma que la de aquel que fue bueno. ¿Pero es verdaderamente justo que sufra ¡para siempre!?

Como ya se dijo los espíritus malos sufren un verdadero infierno en su interior y durante largos períodos de tiempo, “pero nunca eternamente” pues eso no se condice con la bondad y justicia divinas; pues no sería proporcionado que por 80 años de error en la tierra fuera el espíritu condenado “para siempre”, por los siglos de los siglos, para toda la eternidad.

Dios en su infinito amor y sabiduría, da siempre una nueva oportunidad a sus hijos que se equivocan. Pero para ello es menester que primero se arrepientan de sus errores e imploren por su perdón, luego Dios les da la oportunidad de enmendar sus faltas con su propio esfuerzo hasta que algún día alcancen la dicha que se encuentra en el bien y en el amor de Dios. Por ello, el poder convencerlos de que están equivocados, que se están perjudicando con su accionar y de que si se arrepienten con sinceridad, Dios les dará las oportunidades que necesiten para “limpiar” su pasado y prepararse un porvenir venturoso; es una tarea de caridad importantísima y de resultados muy rápidos para el espíritu en cuestión y para quien la realiza.

## **La Obsesión**

El mundo material y el mundo espiritual no están tan separados como lo que nuestros sentidos parecen mostrarnos (dado que no podemos ver a los espíritus salvo en situaciones muy excepcionales), están interrelacionados.

Tanto los espíritus buenos, como los malos y los que están en la turbación, ejercen una influencia en nuestros actos y pensamientos, mayor de lo que pensamos. Esta influencia cuando es mala se llama OBSESIÓN.

Los espíritus malos no se arrepienten en forma inmediata de sus errores. Suelen pasar períodos muy largos de tiempo en el sufrimiento y causando daño a otros seres, sin arrepentirse.

El espíritu malo puede asociarse a una persona viva y causarle malestares y padecimientos de índole mental, espiritual o incluso físico (como muchas de las enfermedades llamadas Psicosomáticas que no reconocen otro origen). Solo están a salvo de ella, aquellos seres que

tienen siempre un pensamiento puro y que están libres de toda imperfección moral, como es el caso de muchos santos.

## **Daños y Maleficios**

Muchas veces esos espíritus a los que les agrada el mal y las cosas inferiores, se asocian con un humano que desea el mal de otra persona y lo secundan en sus deseos, lo que puede llevar a lo que se llaman *daños o maleficios*. Luego esos mismos espíritus “se cobran” de alguna manera el servicio que prestaron, llevando a la misma persona que los invocó a sufrir las penurias que se derivan de la obsesión. **“Por ello jamás se debe hacer un conjuro dañino hacia otra persona”** pues ello se opone a las Leyes Divinas que se basan en el bien y el amor. Si alguien nos ha dañado de alguna manera, no debe cabernos ninguna duda de que su acción tendrá las consecuencias que se merece y que no necesita que nosotros ejerzamos una venganza personal. Las leyes divinas actúan siempre, por ello los espíritus superiores recomiendan: **“...Dejad a Dios TODA justicia...”**

## **La Ley de Causa y Efecto – El Karma**

La palabra Karma es de origen oriental y es parte de la Ley de Causa y Efecto que es más abarcativa. “Se puede resumir como: A cada acción corresponde una consecuencia”.

**“Si se hace el bien...se recibe el bien, más tarde o más temprano. Y si se hace el mal o se piensa el mal...eso mismo se recibe”**

Esas consecuencias pueden no ser inmediatas, pueden darse en la presente vida, en el mundo espiritual o en vidas venideras, pero siempre llegarán. Cuando se comprende cabalmente que esta no es “una creencia” como tantas otras, sino una ley de la naturaleza y que ha de cumplirse cabalmente; la persona comienza a moderar sus actos y pensamientos y procura llevarlos hacia el bien, pues lógicamente todos deseamos que a nuestra vida lleguen cosas buenas y no malas.<sup>4</sup>Por ello es tan importante tener buenos pensamientos y buenas acciones.

Hay unas esculturas japonesas de tres monitos que simbolizan este último concepto:

**“No mires el mal, No Hables el mal, No escuches el mal...”** El maestro espiritual hindú Paramahansa Yogananda, le da un giro nuevo diciendo:

**“Mira el Bien...Habla el bien...Escucha y Piensa el Bien...”** Esa debería ser nuestra actitud mental siempre. Pensar todo el tiempo en el bien, o en Dios y las cosas espirituales. Esto es lo que hace de una persona ordinaria, una persona ejemplar. Dado que no estamos todo el tiempo “pensando bien” y que muchas veces nuestros pensamientos, sin casi darnos cuenta, nos llevan por un derrotero incierto y casi siempre negativo, esto hace que la obsesión tenga un lugar donde afirmarse, por ello la **obsesión simple** es común a la mayoría de las personas.

---

<sup>4</sup>En el mundo material la Ley de Causa y Efecto se conoce como la Tercera Ley de Newton o Principio de Acción y Reacción. “Por cada fuerza que actúa sobre un cuerpo (Acción), este realiza una fuerza de igual intensidad, pero de sentido contrario sobre el cuerpo que la produjo (Reacción)”

## Grados de la Obsesión

La *obsesión* tiene una infinita variedad de grados que van desde lo que se llama obsesión simple hasta la subyugación o mal llamada “posesión”. La primera la padecen la enorme mayoría de las personas y puede ir desde el simple pensamiento malo que una persona escucha en su interior y al cual puede aceptar o rechazar, hasta el grado más avanzado, en que el espíritu malo se adhiere fuertemente a una persona, causándole no solo malestares de índole espiritual o emotiva, como congoja, angustia, stress, decaimiento, depresión y otras; hasta padecimientos físicos.

En la subyugación o “posesión”, el espíritu malo llega al extremo de dominar completamente la voluntad de la persona, obligándola a hacer cosas que sabe que están mal o son ridículas, pero que no tiene la fuerza para resistir. En estos casos extremos puede llevarlo a la locura. En otros ámbitos suele denominarse a esas obsesiones intensas, “posesiones” y son tratadas con ciertos ritos llamados exorcismos.<sup>5</sup>

Los seres que no saben que han muerto, es decir que están turbados, también pueden causarnos daño y contribuir a la obsesión simple, aunque generalmente no tienen conciencia de ello. Pueden “pegarse” a nosotros a través del pensamiento, por una ley de afinidad y transmitirnos sus sensaciones penosas. Lo que puede traer aparejado dolores de cabeza, sensación de angustia sin motivos aparentes, depresión, insomnio, stress y muchas otras perturbaciones; y pueden terminar causando una enfermedad psicósomática.

Siempre que un espíritu se “asocia” con una persona es por una ley muy sutil en la que *el espíritu se siente “atraído” hacia la persona por afinidad con sus pensamientos.*

Es decir cada vez que pensamos u obramos mal, cada vez que nos enojamos, que somos egoístas, que sentimos envidia, celos, tristeza, angustia o cualquiera de nuestras muchas imperfecciones; nos exponemos a la obsesión.

Un ser superior que fuera siempre bueno, que pensara solamente en el bien, que cumpliera siempre y en todo momento con la ley de Dios, no estaría jamás obsesado y además tendría un gran ascendiente moral sobre los espíritus malos y podría ayudar a otros a salir de este mal. Un ejemplo de ello fue Jesús, quien en muchas ocasiones curó de sus obsesiones y en consecuencia de sus padecimientos físicos, a las personas que se lo pedían.

En muchas citas del evangelio encontramos a Jesús diciendo a una persona enferma “..espíritu inmundo retírate...” y la persona quedaba curada. Desgraciadamente no existen muchos “Jesús”, que puedan ayudarnos con nuestros problemas espirituales aquí en la tierra. Pero toda persona tiene en sí misma la capacidad de superar o curar sus propias obsesiones.

---

<sup>5</sup>Los exorcismos rara vez dan el resultado esperado y cuando lo hacen sus efectos no suelen ser permanentes sino que la persona pasado un tiempo, suele volver a padecer los mismos síntomas. Esto se debe a que el exorcismo está planteado desde la creencia en un ser diabólico contumaz y eterno en su estado y convicciones, por ello la técnica es principalmente expulsiva y no regenerativa. Lo que se pretende es ahuyentar al ser, no ayudarlo a comprender su error. En cambio la técnica del Método se basa en la moralización del ser y en la comprensión de que no existen en el reino de Dios, seres excluidos del progreso y que al moralizarlo se le ayuda a regenerarse y volver al camino del bien.

## Las pruebas de la existencia del alma

Como se mencionara en la introducción del libro, muchos son los científicos que se dedicaron a comprobar que el alma existe. Muchos de ellos recibieron comunicaciones del mundo espiritual, que les dieron la completa certeza de que no eran objeto de un fraude o mistificación sino que realmente los seres que abandonan la tierra, siguen viviendo y en condiciones muy especiales es posible contactarlos. Las respuestas dadas por estos espíritus, dependerán de los conocimientos que ellos posean. Una persona ignorante en la tierra, no pasará a ser sabia en el mundo espiritual y cualquier respuesta que se reciba debería analizársela con sumo cuidado y no tomarla como una verdad absoluta como hacen ciertas personas demasiado crédulas.

A veces las respuestas son de tipo probatoria, es decir estamos tan afirmados en la creencia materialista, que si un ser querido nos abandonara por su muerte física, nos costaría trabajo creer que es él mismo quien se comunica. Pero si lo que nos dice abunda en detalles de cosas que solo nosotros podríamos saber, si aún relata cosas que ni nosotros teníamos en el pensamiento (lo que descarta la teoría que todo lo que dicen los médiums es fraude o lectura del pensamiento de los presentes) cosas de su vida privada que desconocíamos pero que podemos comprobar; eso tiene una contundencia tal, que sin duda lo podemos considerar sin dudas como una prueba científica de la existencia del alma y de la sobrevivencia de ésta a la muerte. Tal fue el caso de las investigaciones realizadas por el profesor Sir Oliver Lodge,<sup>6</sup> quien cuando su hijo murió en la primera guerra mundial, se abocó a contactarlo y, habiéndolo hecho, a comprobar que realmente era él y no un fraude o algún otro espíritu; por ello su relato abunda en detalles personales de su vida cotidiana, cosas que solo conocía él como padre, otras que solo sabían sus hermanos, otras que nadie sabía en la familia pero eran fácilmente comprobables. Todas estas investigaciones están contenidas principalmente en su libro *“Raimond, una prueba de la supervivencia del alma”*; que fue criticado por algunos, como suele suceder, por considerar indigno que un profesor de su envergadura se dedicara a tales cosas, como si desentrañar la verdad de la sobrevivencia a la muerte no fuera de por sí, uno de los conocimientos más importantes que pudiera el hombre obtener y por otros por ser

---

<sup>6</sup> Sir Oliver Joseph Lodge (12 de junio de 1851 - 22 de agosto de 1940), nació en Penkull cerca de Stoke-on-Trent. Fue un físico y escritor británico, involucrado en el desarrollo de la telegrafía inalámbrica. Fue la primera persona en transmitir una señal de radio (en 1894, un año antes de que Guillermo Marconi hiciera lo propio), y recibió reconocimiento internacional por su trabajo.

Lodge también es conocido por sus investigaciones sobre el éter, que se postulaba como la sustancia en la que se movían las ondas y que llenaba todo el espacio. En 1893 ideó un experimento que ayudaría a desacreditar esta teoría. Otros de sus trabajos incluyen investigaciones sobre la luz, el origen de la fuerza electromotriz en la célula voltaica, la electrólisis, y la aplicación de la electricidad en la dispersión de la niebla y el humo.

En 1865, Lodge, a la edad de catorce años, entró en el negocio de su padre (Oliver Lodge & Son) como un agente de ventas de arcilla para B. Fayle & Co, a los talleres de cerámica. Continuó ayudando a su padre hasta que cumplió veintidós años. La buena marcha del negocio familiar le permitió asistir a clases de física en Londres y al Instituto local de Wedgwood.

Obtuvo una licenciatura en Ciencias de la Universidad de Londres en 1875 y un doctorado en Ciencias en 1877. Fue nombrado profesor de física y matemáticas en Universidad de Liverpool en 1881. En 1900 se trasladó de nuevo desde Liverpool a la región central y se convirtió en el primer director de la nueva Universidad de Birmingham, permaneciendo allí hasta su retiro en 1919. Supervisó el inicio del traslado de la universidad desde Edmund Street, en el centro de la ciudad, a su actual campus en Edgbaston. Lodge fue galardonado con la Medalla Rumford de la Royal Society en 1898 y fue nombrado caballero por el rey Eduardo VII en 1902. En 1928 fue nombrado hijo predilecto de su ciudad natal, Stoke-on-Trent. (Fuente Wikipedia)

un libro “demasiado personal”; acusación por demás endeble, pues justamente la abundancia de detalles personales que solo la familia podía conocer, es lo que le da legitimidad al relato y lo convierte en una prueba para toda la humanidad, pues si Raimond sobrevivió y cuenta cómo es su vida en el mundo espiritual, todos vamos a sobrevivir, pues la naturaleza nos ha demostrado que no tiene casos particulares, sino que se vale de leyes que son generales.

## **El origen y la legitimidad de los conocimientos espirituales**

Pero así como muchos científicos dedicaron su tiempo y esfuerzos a comprobar que realmente se sigue viviendo después de la muerte hubo otros que, una vez aceptada esta realidad por múltiples pruebas<sup>7</sup>, se dedicaron a preguntar todo lo que a cualquier persona le gustaría preguntar al mundo espiritual, respecto a la muerte: si se sufre o no, si nos esperan aquellos familiares que murieron antes, a donde va el alma y que actividades tiene en ese nuevo mundo, qué pasa con los malos, con los suicidas, con los enamorados, ¿existe Dios, pueden verlo los espíritus?, etc, etc...

Quien realizó con mayor cuidado estas preguntas y buscó seriamente que los que respondieran no fueran espíritus vulgares, que podrían no saber más que nosotros, sino seres de cierta envergadura espiritual y sabiduría, fue el sabio Allan Kardec<sup>8</sup> quien realizó muchísimas preguntas al mundo espiritual y se aseguró con extremo cuidado que las respuestas fueran dadas por seres espirituales de cierta jerarquía espiritual. Respecto al tema de la obsesión preguntó lo siguiente:

---

<sup>7</sup> Muchas personas critican la comunicación con los espíritus a través de médiums, sosteniendo que en todos los casos se trata o de un fraude o de una mistificación, quienes así lo hacen desconocen por completo el enorme cúmulo de pruebas existentes, de estudios serios, donde se tomaron todos los recaudos y controles necesarios para evitar justamente esos males. Se llegó a atar a los médiums con cuerdas y cintas a una argolla de hierro en el piso, a ponerles correas con un sello lacrado lo que haría imposible que se movieran sin romper el sello, poner aparatos eléctricos que ante cualquier movimiento podían registrar el hecho...etc

En el caso de **Allan Kardec**, una vez determinada la verdad de la existencia de los espíritus, la cuestión sería que fueran realmente ellos los que contentaban las preguntas y no el médium, para ello se sirvió de médiums muy jóvenes y sin ninguna cultura, que apenas sabían escribir, también adaptó un lápiz a la punta de una cesta de mimbre para que cualquier control por parte de los médiums fuera casi imposible y finalmente cuidó que la calidad y superioridad de las respuestas dadas a preguntas de envergadura tanto científica como filosófica fueran totalmente ajenas a las mentes simples de los médiums actuantes.

<sup>8</sup> 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, y lingüista distinguido, tenía también estudios en medicina. 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 principalmente en “**El libro de los Espíritus**” y en otras obras del mismo autor.

El libro de los Espíritus

475. ¿Puede uno por sí mismo alejar a los malos espíritus y emanciparse de su dominación?  
« Siempre se puede sacudirse un yugo, con tal que se tenga la firme voluntad de hacerlo.».

Libro: El libro de los médiums

254 -

5. ¿Pueden combatirse las influencias de los Espíritus malos, moralizándoles?

**"Sí; esto es lo que no se hace y es lo que no debe olvidarse de hacer**, porque a menudo es una tarea que se os ha dado y que vosotros debéis cumplir caritativa y religiosamente.

Por sabios consejos puede excitárseles al arrepentimiento y activar su adelantamiento."

- ¿Cómo puede un hombre con relación a esto tener una influencia que no tienen los mismos Espíritus?

"Los Espíritus perversos se aproximan más bien a los hombres que procuran atormentar, que a los Espíritus buenos, de los que se alejan todo lo posible.

En este contacto con los humanos, cuando encuentran quien los moraliza, en un principio no le escuchan, se ríen; después, si se les sabe conducir, concluyen por dejarse conmovir.

Los Espíritus elevados no pueden hablarles sino en nombre de Dios, y esto les asusta.

El hombre no tiene, ciertamente, más poder que los Espíritus superiores, pero *su lenguaje se identifica mejor con su naturaleza*, y viendo el ascendiente que puede ejercer en los Espíritus inferiores, comprende mejor la solidaridad que existe entre el cielo y la tierra.

Por lo demás, el ascendiente que el hombre puede ejercer sobre los Espíritus está en razón de su superioridad moral. *No domina a los Espíritus superiores, ni aun a aquellos que, sin ser superiores, son buenos o benévolos, pero puede dominar a los Espíritus que le son inferiores en moralidad.*"

## **Eficacia del Método de Autodesobsesión**

*El método de Autodesobsesión*, es una técnica que combina la moralización de los espíritus con el pase magnético y cuyos principios se encuentran principalmente en "El libro de los espíritus", llamado así porque su contenido no pertenece a Kardec, sino que son las respuestas dadas por los espíritus, a sus preguntas. Su eficacia es asombrosa, se cuentan por miles las personas que lo practican y que han salido de obsesiones más o menos intensas; así como también de enfermedades psicosomáticas, lo que causa no poco asombro en los médicos que han tratado esas dolencias sin éxito y que observan la remisión de la enfermedad por procedimientos que no alcanzan a comprender.

El método de autodesobsesión SIEMPRE da resultado, si se realiza con perseverancia y recogimiento.

Fue probado aún en personas que sufrían alguna obsesión pero no creían demasiado en la existencia del alma después de la muerte. En esos casos siempre se recomienda, hacer el método con fe y aceptando la premisa de la existencia del espíritu obsesor, aunque más no sea durante el ejercicio práctico. Es notable que aún en esos casos la efectividad no disminuye y

el método se convierte entonces en *una prueba de la existencia del mundo espiritual*. Pues al mejorar la persona de su dolencia, no puede menos que creer que “algo pasó” mientras hablaba al supuesto espíritu, al que no podía ver.

Algunos objetan que la persona obsesada no tiene la capacidad para hablarle al obsesor y que precisa que otra persona lo haga por él, pero como vemos, los seres superiores nos dicen que se puede dominar a los espíritus que nos son inferiores en moralidad.

Tú tienes en ti mismo el poder para curarte y este método te enseñará cómo lograrlo, si tienes perseverancia; te enseñará a ser verdaderamente “libre”. Su eficacia está probada por infinidad de personas que lo realizan o que lo realizaron en un momento de sus vidas. Se cuentan por miles los ejemplos de personas curadas, no solo de padecimientos emocionales o espirituales, sino también físicos. Solo se necesita perseverancia y dedicación diaria a un ejercicio que no insume más de diez minutos.

Las personas que no creen en Dios, o en que se sigue viviendo (y por ende en la existencia del mundo espiritual), tardarán un poco más de tiempo en percibir los resultados, pero los mismos, si se tiene la constancia de realizarlo como se explica aquí, llegarán sin duda alguna. Y con los resultados llegará también la fe. Porque ¿qué mayor prueba de la existencia del mundo espiritual (y por ende de Dios que es el Espíritu supremo) que realizar un ejercicio de plática con el mundo espiritual y obtener resultados?

Algunos materialistas empedernidos pueden decir que los resultados del Método se deben a la sugestión. Si así fuera y esto ayuda a las personas a salir de sus males, ¡Pues bienvenida sea la bendita sugestión!...Pero quien lo realiza sin preconcepciones, descubrirá por un sinnúmero de comprobaciones, que suelen ser muy sutiles y que solo la persona que lo realiza percibe, que el mundo espiritual es una realidad y por ende que es verdad lo que hace siglos nos dicen las distintas religiones en sus postulados esenciales *¡Que la muerte no existe, que se sigue viviendo después de la extinción del cuerpo!*. Cuando una persona logra este tipo de fe, que se basa en su experiencia personal, toda su vida se transforma. Esta seguridad le ayuda a transitar los momentos difíciles con un mayor aplomo y serenidad. Le da la certeza de que sus sufrimientos no son en vano y que la muerte de sus seres queridos no significa una separación para siempre, sino que ellos nos esperan a nuestro regreso al mundo espiritual de dónde venimos y hacia dónde vamos, nuestro verdadero hogar.

## EL MÉTODO DE AUTODESOBSESIÓN

El Método es la moralización a un espíritu utilizando tanto la palabra hablada (no solo el pensamiento) como la aplicación del pase magnético, con la finalidad de moralizarlo o ayudarlo a comprender su situación real.

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 superemos 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 aun no estando del todo lúcidos, no les resulta penoso y hasta puede serles 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 periespíritu, 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 también para ayudar a la ruptura de los lazos materiales que los unen a la tierra. Al principio el espíritu 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.

*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 como si a una persona encolerizada y violenta se la sujetara con firmeza como primer paso para que se calme y escuche y poder sacarla así 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, y que todos somos hijos de Dios y nos reuniremos al final en el amor divino como hermanos; aún aquellos que parecen irre recuperables, que están empedernidos en el mal, serán como todos, arrastrados por la inmutable ley del progreso. Lo único que realmente depende de nosotros es el tiempo que tardemos en llegar a la meta, pues ésta ya fue establecida por el Señor desde nuestra creación y es que alcanzaremos la perfección y la dicha suprema.

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 bien. 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.

Esta acción ha demostrado 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.

Para comprender su accionar, hay que tener en cuenta, cuál es el mecanismo que utilizan los seres inferiores para mantenerse en el error.

Kardec investigó este tema en su trabajo “El Cielo y el Infierno” y preguntando respectode la situación de los espíritus malos, mal llamados demonios, se le dio como respuesta <sup>9</sup> un cuadro completo de un espíritu empedernido en el mal:

“Los espíritus malos, egoístas y endurecidos, están, después de la muerte, entregados a una duda cruel sobre su destino presente y futuro. Miran a su alrededor, no ven al principio ningún objeto sobre el que puedan ejercerse sus fechorías, y la desesperación se apodera de ellos, porque el aislamiento y la inacción son intolerables para los malos espíritus: no se elevan hacia los lugares habitados por los espíritus puros. Consideran lo que les rodea, e impresionados al instante por el abatimiento de los espíritus débiles y castigados, se adhieren a ellos como a una presa, y les recuerdan sus pasadas faltas, que ponen sin cesar en acción por sus gestos irrisorios. No bastándoles esta burla, *se sumergen en la Tierra como buitres hambrientos, buscan entre los hombres el alma más accesible a sus tentaciones, se*

---

<sup>9</sup> Exposición general del estado de los culpables a su entrada en el mundo de los espíritus. “Espíritus en sufrimiento - El castigo” - “El cielo y el Infierno-Allan Kardec”

*apoderan de ella, exaltan su concupiscencia, procuran apagar su fe en Dios, y cuando, en fin, dueños de su conciencia, consideran su presa asegurada, extienden sobre todo lo que rodea a su víctima el fatal contagio.*

“El espíritu malo, cuando puede ejercer su ira, es casi feliz. No sufre sino en los momentos en que no puede obrar y en los que el bien triunfa sobre el mal.

“Sin embargo, los siglos corren. El espíritu malo siente de repente que las tinieblas le invaden, su círculo de acción se estrecha, su conciencia, sorda hasta entonces, le hace sentir las puntas aceradas del arrepentimiento. Inactivo, llevado por el torbellino, corre al azar sintiendo, como dice la escritura, erizársele de espanto los cabellos. Pronto se hace un gran vacío a su alrededor. El momento de su expiación ha llegado, la encarnación se le presenta amenazadora. Ve como en espejismo las pruebas terribles que le aguardan. Quisiera retroceder, pero adelanta, y precipitado en el ancho abismo de la vida,<sup>10</sup>divaga espantado hasta que el velo de la ignorancia cae sobre sus ojos. Vive, obra, aún es culpable Siente en él no sé qué recuerdos que le inquietan, presentimientos que le hacen temblar, pero no retrocede en la vía del mal. Cargado de violencias y de crímenes, va a morir. Extendido en el suelo o sobre su cama, ¡qué importa! El hombre culpable siente, bajo su aparente inmovilidad, removerse y vivir un mundo de sensaciones olvidadas. Bajo sus párpados cerrados ve apuntar una luz, oye sonidos extraños. Su alma, que va a dejar su cuerpo, se agita impaciente, mientras que sus manos crispadas tratan de agarrarse a las sábanas. Quisiera hablar, quisiera gritar a los que le rodean: *Retenedme, veo el castigo*. No lo consigue: la muerte se fija sobre sus labios descoloridos, y los asistentes exclaman: ¡Descansa en paz!

“No obstante, lo oye todo. Gira alrededor de su cuerpo, que no quiere abandonar. Una fuerza secreta le atrae. Lo ve y reconoce todo. Desatinado, se lanza en el espacio, donde quiere ocultarse. ¡No puede retroceder! ¡No tiene reposo! Otros espíritus le vuelven el mal que ha hecho, y castigado, burlado, confuso a su vez, *camina y caminará al azar, hasta que la divina luz se deslice en su endurecimiento y le ilumine* para mostrarle el Dios de justicia, el Dios triunfante del mal, que no podrá aplacar sino a fuerza de gemidos y de expiaciones.” **George**

***Jamás se ha trazado un cuadro más elocuente, más terrible y más verdadero de la suerte del malo. ¿Qué necesidad hay, pues, de recurrir a la fantasmagoría de las llamas y de los tormentos físicos?***

Los espíritus malos se arman de una coraza con la que impiden, no solo que espíritus superiores que desean su bien puedan acceder a ellos, sino y por sobretodo que su propia conciencia pueda aflorar. Pues, como sabemos, Dios coloca en cada ser la conciencia del bien y del mal. En cuanto el espíritu “escucha” la voz de la conciencia, comienza el sufrimiento por la culpa. Y aunque ese estado también puede llevar largo tiempo de proceso, finalmente concluirá con el arrepentimiento del ser, que será el comienzo de su redención. Pero solo el comienzo, seguirán la aceptación del pago de las deudas contraídas con la ley divina, que siempre implican sufrimiento de algún tipo, generalmente similar al que el espíritu causó.

Los seres inferiores que por su voluntad permanecen en el mal, no son todos ignorantes de este proceso, porque lo han visto miles de veces en otros seres como ellos. Por esto se arman

---

<sup>10</sup>Vuelve a nacer en la tierra, en un cuerpo nuevo, pero su espíritu sigue siendo el mismo aunque no recuerde sus existencias pasadas.

de esa coraza, que parece impenetrable, donde no piensan en su futuro (sería un tormento pensar en la eternidad en esa situación) ni en el pasado, donde residen los daños que han cometido a sus semejantes, *procuran vivir un permanente presente*.

Cuando se los reduce con la magnetización, se les obliga a escuchar y la coraza comienza a agrietarse por la verdad de nuestra prédica evangélica, porque no existe fuerza más poderosa que la verdad.

Con esta acción no se atenta contra su libre albedrío como podría pensarse en un primer momento, pues hay que recordar que ese ser está allí intentando hacernos un daño. Con la acción de envolverlo y sujetarlo solo se lo detiene y luego se lo moraliza. Muchos simplemente querrían deshacerse de los seres negativos, echándolos. Esto es lo que se intenta hacer con los exorcismos y otras prácticas similares. Los espíritus superiores nos enseñan que la actitud correcta es la moralización de esos seres desafortunados con los que muchas veces tenemos deudas anteriores, quien sabe si en un comienzo no fuimos nosotros en otra existencia los causantes de ese odio. Por otro lado el ayudarlos es un bien para ellos y también para nosotros mismos, no solo porque nos deshacemos de la obsesión, sino porque hemos practicado la ley de amor y caridad que debe unirnos fraternalmente como hermanos que somos y que vamos por el mismo camino, hacia el mismo destino, nuestro padre celestial.

En la segunda parte del método se les habla a los seres que aún no saben que han dejado el cuerpo físico, fenómeno muy común, dada la enorme ignorancia que existe en la humanidad respecto a su verdadera naturaleza espiritual.

Dice el mundo espiritual de luz al respecto:

*“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 las cuales sienten todas las necesidades, todos los tormentos y todas las perplejidades de la vida.”<sup>11</sup>*

<sup>12</sup>En 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*

---

<sup>11</sup> El cielo y el infierno cap. VII- 23 .Las penas futuras según el espiritismo - Código penal de la vida futura

<sup>12</sup> Libro de los espíritus - 165

*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.

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.*<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> el génesis cap. XIV los fluidos – Punto 9

## **¿Debo continuar practicando el método después de haber superado mi problema?**

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 resolvió su problema con El Método, surge naturalmente la pregunta ¿debo seguir haciéndolo?

Algunas personas dejan de realizarlo cuando solucionaron su problema y lo retoman cada vez que se sienten mal. Esta no es la mejor manera de encarar esta tarea espiritual, dado que el método no es exactamente igual que un remedio, que se toma y luego se descarta, sino que es más bien una acción que depende de nuestra y de ajenas voluntades y puede ocurrir que haciendo un uso, podemos decir un tanto egoísta de esta práctica, podría suceder que la ayuda que siempre nos brinda el mundo espiritual de luz, cuando realizamos una tarea en el bien, no esté ya disponible para nosotros.

Si consideramos esta práctica, como una herramienta para ayudar a los hermanos desencarnados, entonces deberíamos seguir haciéndolo como una tarea de caridad, pero esto es una decisión personal. Quien comprende la verdad implícita en el axioma: *“Fuera de la caridad...No hay salvación...”*, entiende que realizar El Método es una tarea de ayuda al mundo espiritual, con el que podemos hacer una gran bien a muchos seres y es una tarea que se nos tendrá en cuenta en nuestro haber espiritual, por lo tanto se debe seguir realizándolo siempre, aún después de resuelto el problema que originó su práctica.

Por otro lado se debe tener en cuenta también que ya que no somos espíritus avanzados y por nuestras imperfecciones siempre se acercan a nosotros, 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. 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.

## **Las Imperfecciones: Puertas de entrada a la Obsesión**

Los problemas espirituales comienzan cuando uno abre una puerta. Esa puerta son nuestras imperfecciones. Son como heridas abiertas, en 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 la 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 obsesarnos. Por ello en el apéndice del libro se dan detalladas técnicas para el Conocimiento y dominio de sí mismo, con la finalidad de reconocer nuestras imperfecciones y ejercer nuestra voluntad para corregirlas.

## **El periespíritu y su intervención en el mecanismo de la obsesión**

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, incluso puede transmitir un dolor físico, y si ese tiempo es muy largo, ese padecimiento podría convertirse en una enfermedad.

El mecanismo por el cual nosotros como espíritus que somos 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 suele ejercer su influencia, es por general la cabeza. De allí que sean 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, 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 Kardec<sup>14</sup> es de suma importancia para salir de cualquier problema tanto espiritual como material, ya que es la esencia misma del conocimiento espiritual.

---

<sup>14</sup> El libro principal de la doctrina Kardeciana 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”

# EL MÉTODO DE AUTODESOBSESIÓN

## LA PRÁCTICA

### Funciones de cada Ejercicio

El método consta de tres partes. La primera parte se trata de una oración a Dios en la que le pedimos fuerza para mejorarnos de nuestros defectos, que son los que atraen a los espíritus malos.

**En la parte 2 del método**, le hablamos a los seres que están en turbación, que no comprenden que su cuerpo físico murió y que se asocian a nosotros, casi siempre sin ser conscientes de ello, causándonos malestares espirituales. Al explicarles su situación de desencarnados, les damos una prueba irrefutable cuando les decimos "...tócate, mírate, pálpate, fíjate ...ese no es el cuerpo de la tierra...", al hacerlo el espíritu comprueba que ya no tiene el cuerpo físico, aunque él se vea con la misma apariencia.

Finalmente el espíritu termina comprendiendo su situación y retirándose de nuestro lado con lo cual hemos logrado dos cosas a saber: primero liberarnos de una obsesión que nos perturbaba y además ayudar a un ser a salir de una situación penosa, cumpliendo así con una ley universal de amor y caridad.

**En la parte 3 del método**, hablamos con espíritus malos, que saben perfectamente que están en el mundo espiritual y utilizan esa ventaja para causarnos daño. El trabajo con ellos tiene que ser más enérgico que en la parte 2, pero no menos imbuido de un sentimiento de caridad; pues no se trata de otra cosa que de seres ignorantes que están padeciendo muchísimo y que no atinan a comprender cómo salir de su terrible situación y que se creen condenados a ella, para siempre.

*Primero se los domina con una enérgica acción magnética*, pero luego se les debe hablar como a seres que están en sufrimiento, haciéndoles comprender que para salir de esa situación deben en principio arrepentirse de sus errores pidiendo perdón a Dios. Cuando ellos comprenden esto y se arrepienten son escuchados por Dios, que nunca deshereda a ninguno de sus hijos. Cuando este ser se retira lo hace agradecido por nuestra intervención con lo cual nos liberamos de la obsesión y ayudamos a un ser en sufrimiento.

El método (las partes 2 y 3) no lleva más de 10 minutos de nuestro tiempo. Debe realizarse principalmente a la mañana al levantarse y por la noche antes de acostarse.

Puede ejercitarse también en otros momentos que lo necesitemos porque nos sentimos perturbados por algún malestar espiritual.

Este método siempre da resultado si se ejercita con fe y *sobre todo con perseverancia; todos los días*.

Puede Ud. "probarlo " durante un período no inferior a un mes y obtendrá resultados. Una vez comenzada su práctica no debe dejarse, pues su eficacia depende de la realización "diaria "; es como un medicamento que debe tomarse en su debido tiempo, pues si no, se anula su efecto.

Es importante comprender que una vez que Ud. resuelva el problema que le aqueja (puede ser psicossomático, estrés, depresión, etc) siempre habrá igual a su alrededor seres que están en sufrimiento y que Ud. puede ayudar con la práctica del método. Esta es una tarea que no todo el mundo realiza y que es de gran ayuda para el mundo espiritual que lo necesita, como dicen los espíritus superiores:

***“...esto es lo que no se hace y es lo que no debe olvidarse de hacer, porque a menudo es una tarea que se os ha dado y que vosotros debéis cumplir caritativa y religiosamente.”***

Es decir que es una gran oportunidad para ejercitar la ley de Amor y Caridad, con un costo de tiempo, verdaderamente mínimo.

Al realizarlo NUNCA ESTAMOS SOLOS, siempre hay seres superiores a nosotros que nos ayudan y que están muchas veces esperando nuestro concurso para ayudar a ciertos espíritus, que por *su gran inferioridad escuchan más nuestra palabra hablada a través de los órganos de la fonación que las sutiles vibraciones del pensamiento que ellos les transmiten*. Así, también estamos colaborando con la obra de los espíritus superiores y con los deseos de Dios mismo, que solo quiere el bien de sus hijos.

Como ya expresamos, los espíritus inferiores se acercan a nosotros por nuestros defectos, por lo tanto mientras no nos esforcemos por mejorarnos a nosotros mismos, la obsesión podrá solo en parte ser controlada con el método. Por ello debe realizarse también diariamente, la parte 1.

**La parte 1** del método está destinada a la búsqueda de Dios y al reconocimiento de nuestras imperfecciones con la finalidad de corregirlas. Es quizá la tarea más importante de todas las que realicemos en el día.

Si nos ponemos a pensar en cuál es el objetivo de nuestra vida, cuál es la razón por la que Dios habiéndonos creado espíritus, nos envía a un planeta como la tierra, veremos que no puede ser solo para que trabajemos, comamos, durmamos, nos procreemos y algún día muramos.

Dios tiene reservado un destino glorioso para todos sus hijos. Todos los grandes profetas de todos los tiempos nos han traído el mismo mensaje: **QUE EL OBJETIVO DE LA VIDA ES MEJORARNOS A NOSOTROS MISMOS Y BUSCAR A DIOS EN NUESTRO INTERIOR**. No importa en realidad la religión que profesemos. A la hora de la verdad Dios no va a preguntarnos si éramos de tal o cual credo, si practicábamos tal o cual rito, si creíamos en éste o aquel profeta. Solo importará el bien que hayamos realizado, la mejora que hayamos hecho de nosotros mismos en la superación de nuestros defectos y la devoción y amor a Dios que hayamos desarrollado.

De ésta manera el método deja de ser solo un ejercicio efectivo para la solución de nuestros problemas espirituales y se convierte en un camino de vida, en la concreción diaria de nuestro destino espiritual que no es otro que nuestro mejoramiento a través del conocimiento y dominio de sí mismos.

## Parte Práctica - Explicación

Se recomienda como mínimo realizar las partes 1, 2 y 3 a la mañana y la 2 y 3 por la noche (Si puede realizarlo completo ambas veces, mejor).

El orden de las tres partes del método puede invertirse de acuerdo a nuestras necesidades. Así, cuando nos sintamos mal, podemos realizar la parte 3, luego la 2. O podemos realizar durante el día la parte 1 que es una meditación que nos es muy provechosa y que puede realizarse mentalmente.

**El método se practica mejor cuando lo aprendemos de memoria**, dado que su lectura nos distrae del sentimiento que se debe poner en su práctica.

Es preferible ajustarse lo más posible al texto sin cambiarlo, aunque podemos, con la práctica, agregar alguna frase que nos parezca atinada, o alguna oración breve al comienzo o al final.

***Los ejercicios 2 y 3 deben realizarse en voz baja*** ya que los espíritus a los que van dirigidos son más sensibles a la voz humana que a la transmisión del pensamiento. La parte 1 puede realizarse en silencio.

\*\*\*\*\*

**PARTE 1:** Se aconseja hacerlo por la mañana al levantarse, como primera tarea de la jornada. Ello predispone y alienta para desarrollar el día con una preparación en lo espiritual.

La parte 1 podemos ampliarla a nuestro gusto con aquellas oraciones que nos sean predilectas y que nos ayuden a sentir más devoción hacia Dios.

Cuanto más profundicemos en la meditación más se inundará de paz nuestro corazón. Esta es una de las experiencias religiosas más intensas y dichosas que puede sentir el ser humano.

La meditación abre las puertas del infinito. Nos pone en contacto con nuestro creador, nuestro Padre y Madre Divina, nuestro amigo y confidente que jamás nos abandona y que siempre está atento a nuestro bien.

Buscar en el interior de nuestro ser, el contacto con Dios es nuestro primer deber; profundizar cada día más nuestra devoción al creador. Al comienzo puede no sentirse demasiado, pero si persistimos con constancia y con fe nuestra búsqueda de Dios, Él, tarde o temprano habrá de revelarse y sentiremos que una gran paz y gozo interior nos inunda.

Es preciso ser constantes. No podemos pretender que después de un par de intentos, sintamos la presencia de Dios, cuando le hemos tenido en el olvido a veces por muchos años.

Dios nos escucha y espera que seamos perseverantes en el camino del bien, que le busquemos con fe y devoción y que nos mejoremos de nuestros defectos.

Cuando nos sintamos abrumados por los problemas cotidianos siempre podemos dirigirnos al Padre que todo lo sabe y consultarle como lo haríamos con un amigo o con alguien que nos quiere de verdad. Hagámosle una pregunta y a su debido tiempo, si nos mantenemos receptivos, la respuesta llegará. Dios no es indiferente a nuestros problemas, Él solo quiere nuestro bien.

Para la práctica diaria de la parte 1, debemos buscar un lugar de la casa en la que estemos solos y en silencio, libre de ruidos y molestias.

Sentarse en meditación en una posición cómoda. Mirar hacia el interior del ser y orar en silencio a nuestro creador.

Mentalmente ir en la búsqueda de Dios. Dialogar con él como con el mejor y más querido de nuestros amigos. Es una tarea a la que no se está habituado y por ello pareciera difícil, sin embargo debería ser fácil el dialogar con el Padre, con nuestra Madre Divina, con nuestro creador.

*Las palabras de esta 1º parte, si bien es importante aprenderlas de memoria, no deben ser dichas al azar y maquinalmente, sino con profunda concentración en el sentido de las mismas.*

También es recomendable realizar la parte 1 durante el día, elevar nuestro pensamiento a Dios en toda ocasión en que podamos hacerlo.

Muchas veces nuestro pensamiento vaga sin un sentido, recordando cosas, imaginando otras; es decir que no gobernamos nuestro pensamiento y ese desorden se convierte en un campo de cultivo para la acción de los espíritus negativos.

Una manera de ocupar útilmente nuestro pensamiento es realizar mentalmente la meditación de la parte 1; mientras viajamos o estamos en actividades que no necesitan de nuestra atención. Con ello nos ponemos en contacto con los seres superiores que desean ayudarnos y con Dios para quien deberían ser todos nuestros pensamientos y acciones.

Dios nos escucha y nos ama en forma individual y única; de la misma manera en que cada devoto le expresa a Él su amor a su particular manera. Pero recordemos que: *No hay para Dios mejor oración que el estudio de nuestros defectos a fin de hacernos mejores cada día.*

También es sumamente importante para nuestro progreso espiritual aprender a vernos a nosotros mismos, a nuestros defectos sin concesiones, por más cruda que pueda ser nuestra realidad interior, con la finalidad de corregirnos.

Esta es una tarea que no siempre es fácil dado que no estamos acostumbrados, pues en general tenemos la tendencia a responsabilizar a los demás o a las circunstancias de nuestros males, antes que a nosotros mismos. El avaro se cree simplemente previsor, el orgulloso que tiene dignidad y así por el estilo.

Debe recordarse que la obsesión, es decir la influencia de los malos espíritus sobre nosotros, se debe a las imperfecciones del alma, se nos acercan estimulados por nuestros defectos.

Conocernos y Dominarnos a nosotros mismos es el único medio para combatir la obsesión y progresar espiritualmente y por ende para lograr ser cada día más felices; pues es en la libertad del alma donde se encuentra la fuente de toda dicha.

La persona que ya ha salido de sus problemas espirituales con El Método y que desea seguir progresando espiritualmente, debe seguir realizando los ejercicios para ayudar el mundo espiritual en sufrimiento y puede incrementar su devoción y conocimiento de Dios a través de una práctica más profunda: ***La Meditación en la oración*** que está resumida en el libro:

“CÓMO SER FELICES EN ESTE MUNDO –Técnicas de Meditación espiritual”

**PARTE 2:** Este ejercicio puede ser realizado a continuación del anterior y también repetirlo por separado, durante el día o cuando la situación personal lo requiera.

Recuérdese que estos espíritus se creen aún vivos en la tierra y que padecen; por cuyo motivo debe ponerse en esta tarea un creciente acto de amor, traducido en la vibración de la palabra, en el buen pensamiento dirigido a ellos y en la acción de origen magnético.

Todos poseemos una energía y unos fluidos que nos son propios y de los cuales podemos hacer un buen o mal uso. Cuando una madre acaricia a su niño que llora, además de transmitirle su cariño le impregna con sus fluidos magnéticos que se desprenden de sus manos; así también se sabe de personas que son capaces de curar enfermedades con la sola imposición de las manos. Esto se debe a la potencia curativa de los buenos fluidos, que todos poseemos en mayor o menor grado.

En este ejercicio deben moverse los brazos suavemente por sobre la cabeza como si viésemos a alguien delante nuestro, a quien vamos envolviendo en unos lazos blancos que salen de nuestras manos ( Si tuviéramos la facultad de la visión espiritual, realmente veríamos al espíritu y a los fluidos blancos que lo van envolviendo).Esta acción magnética tiene por finalidad, no reducirlo como en el caso de la parte 3 que ya veremos, sino la de hacerle sentir más fuertemente nuestra buena intención de asistirlo y también para ayudarlo a desprenderse de los lazos que lo unen a la materia.

*Mientras se realiza la acción magnética se pronuncian las palabras del ejercicio en voz baja*, dado que estos seres comprenden mejor la voz hablada que el pensamiento puro.

**PARTE 3:** Este ejercicio va dirigido a los espíritus perversos o malos que conociendo su situación de desencarnados, aún se complacen en hacer el mal, en buscar venganza o cumplir el mandato de otro espíritu que lo domina.

Para estos obsesores las palabras y la actitud del ejercicio 2 no tienen ningún efecto. Se ríen o les es indiferente y el nombre de Dios carece de significado para ellos. En consecuencia es necesario desplegar una acción magnética más enérgica, acompañada del firme pensamiento en el bien, a fin de doblegarlos primero, para luego ayudarlos a salir de su situación, si es posible o de mantenerlos alejados hasta su arrepentimiento.

Desarrollar con los brazos extendidos una acción en círculo en torno a sí mismo, como en el ejercicio anterior; pero con mayor energía. Decir el ejercicio (en voz baja) como si se viera a la figura y se la envolviera con lazos fluídicos blancos, mientras el pensamiento va dirigido en el mismo sentido y en un acto de amor hacia el ser, en el error.

La acción magnética cumple la función de envolverlos, “de atarlos” de alguna manera, para obligarlos a que nos escuchen. Esta acción que puede parecer demasiado enérgica es indispensable pues de otra forma el espíritu en error, no nos escuchará.

Es como si una persona estuviera muy nerviosa y totalmente descontrolada y violenta. La única forma de ayudarla es primero sujetarla enérgicamente para poder hablarle y calmarla.

No debe temerse no poseer la fuerza para realizarlo pues siempre, a pesar de nuestros defectos, estamos en una situación superior a la de un espíritu que solo desea el daño de otros y por otro lado SIEMPRE hay seres buenos que nos acompañan en la tarea que realizamos con el método y que colaboran con la acción de sujetarlos para que escuchen la palabra que los hará evolucionar.

**ACCIÓN MAGNÉTICA:** Se aplica a los ejercicios 2 y 3 aunque con diferente intensidad. Se deben mover ambos brazos en torno a nosotros mismos, por sobre nuestra cabeza. Imaginando al ser al que estamos envolviendo, frente a nosotros. En el caso de la parte 3, se debe imaginar que los lazos blancos lo van reduciendo, atando, hasta que está completamente envuelto y sin fuerzas, pues ese es el momento para hablarle. Si al realizar esta acción se cansan los brazos puede bajarse uno y otro brazo al costado del cuerpo en forma alternada, mientras que con el otro se realiza la acción magnética.

No se debe tener ningún tipo de temor al realizar este método, pues Ud. está realizando una acción buena y será ayudado por espíritus protectores, por un lado. Por el otro, estos espíritus a los que les habla *ya estaban allí* a su lado desde antes (no se acercan a Ud. porque realiza este método), se acercan a nosotros por las imperfecciones que aún tenemos y NUNCA pueden ser más fuertes que Ud. si en algún momento lo son, es porque nosotros se lo permitimos, pero ahora es el momento y la oportunidad de liberarse de ese yugo.

## **La perseverancia y la superación de los inconvenientes**

Realice el método con toda la convicción que le sea posible y será ayudado. Luego con el tiempo Ud. mismo tendrá comprobaciones de que todo esto es cierto, que se sigue viviendo luego de la muerte física, que la muerte tal como la entendemos no existe.

Sea perseverante y no se deje vencer por la desidia. Hágalo como se indica, todos los días y tendrá resultados.

Es obvio que el mundo espiritual que ahora tiene alguna influencia sobre ciertas personas, no desea que ésta se libere. Quiere seguir obsesándola y haciéndole padecer todo tipo de inconvenientes.

Por ello cuando se comienza con el método, se puede sentir cierta resistencia de ese mundo espiritual que no se resigna a dejarlo libre. La misma puede consistir en que Ud. se sienta sin ganas para hacerlo, que tenga sueño, que se olvide, que le duela la cabeza en ese momento, que suene el teléfono, que “justo” venga alguien a vernos o a hablarnos o en fin, un sinnúmero de dificultades menores que habremos de usar nuestra inteligencia y firmeza para solucionar.

El éxito depende de su voluntad en ser libre. Debe ser firme y realizarlo pese a las dificultades. No se deje vencer y será ayudado.

Muchas veces se obtiene algún resultado y algunas personas abandonan la práctica, esto tampoco es recomendable ya que la fortaleza e independencia total del mundo espiritual negativo, se logra después de un cierto tránsito por este camino y de la superación de nuestros defectos.

Si cree conveniente volver a realizar el ejercicio (2 o 3) porque no lo hizo con suficiente concentración, puede hacerlo, ello redundará en su beneficio.

“El método NO es una oración más, es un instrumento sumamente efectivo para combatir la obsesión.”

Si va a comenzar a realizarlo hágalo con constancia. No tiene el mismo efecto si se lo hace esporádicamente. Es como un tratamiento, debe realizarse todos los días; al menos por un mes o dos como mínimo; luego Ud. decidirá la validez de su práctica y si continúa o no con él.

Aquellos que comprenden la “verdad” que está implícita en el método, lo realizan durante toda su vida, aunque sus problemas espirituales y materiales hayan ya desaparecido hace tiempo. Esto se debe a que el método y los conocimientos espirituales son “un camino de vida” que nos ayuda a progresar cada vez más y que a su vez nos permite ser caritativos y generosos con otros hermanos espirituales que están en sufrimiento, con lo cual nos ponemos en “sintonía” con los deseos de Dios. Pero esta es una decisión que cada quien debe tomar.

## **Reflexiones Finales**

Este método es realizado actualmente por cientos de personas que están inmensamente agradecidas de haberlo encontrado en el camino de sus vidas, ya que lo que el método soluciona, no lo hace ni la medicina, ni la psicología, ni otras disciplinas.

Si Ud. tiene un problema físico, comience igual con la práctica del método, pero vaya al médico (el método complementará seguramente su tratamiento). Muchas veces la obsesión comienza siendo una simple influencia y con el tiempo se convierte en una afección de tipo psicofísica, en donde la persona comienza a sentir efectos físicos, dolores y malestares. Si no se soluciona el problema y el mismo se mantiene durante mucho tiempo, finalmente el cuerpo físico se resiente y lo que empezó como un problema espiritual se convierte en una afección corporal o enfermedad y aquí ya es necesaria la intervención de la medicina para recuperar o mejorar la parte física afectada. Si sólo se hace esto, es decir si solo se atiende al cuerpo, seguramente el problema volverá, porque no fue extirpada la causa primera del mal, que fue la obsesión.

Si su afección es de origen mental, psicológico o su enfermedad es del orden de las llamadas psicósomáticas, **COMIENCE YA SU PRÁCTICA.**

Este método fue realizado por miles de personas en un período de más de 40 años con probados resultados.

Se pueden citar numerosos casos de curaciones, que algunos consideran milagrosas, de enfermedades como asma, cierto tipo de epilepsias, eczemas de la piel de origen nervioso, insomnio, ataques de pánico, recesión de enfermedades con pronóstico negativo, enfermedades derivadas del estrés, etc.<sup>15</sup>

*“Solo depende de su voluntad y perseverancia, comience ahora, éste es un camino de vida, que lo conducirá a su propio progreso y acercamiento a Dios, a su propia y verdadera Libertad y Felicidad.*

---

<sup>15</sup>Muchos de estos ejemplos de curaciones y experiencias con el método puede encontrarlas en el libro: “EL MÉTODO - Historia y Experiencias de curación”

## **PARTE 1 LA BÚSQUEDA DE DIOS**

“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 y más caridad.

Inspírame para que pueda sacar de mí todo pensamiento y sentimiento de orgullo y egoísmo de donde derivan todos mis otros defectos.

Que pueda sacar de mí la vanidad, el amor propio, celos, envidia, sensualismo y apego a las cosas materiales. Que pueda sacar de mí la ira y la iracundia.

*Que nada de lo que digan, ni hagan, ni piensen los demás pueda molestarme ni separarme de ti.* Que pueda sacar de mí la soberbia, la altanería, que pueda reemplazarlas por un creciente sentimiento de humildad.

Quiero ser manso y bueno, un manso cordero del rebaño de Jesús y 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, y amarlo, para conocer qué es lo que debo hacer en cumplimiento del plan espiritual que me trajo a la tierra. Quiero mantener abierto un canal de comunicación con él, para que pueda influir en mi pensamiento y guiarme siempre por el camino de la verdad.

Quiero fortalecer los lazos que me unen a todos mis hermanos, para amarlos y para trabajar juntos en la obra de Jesús.

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, las actitudes y los pensamientos adecuados a ese cumplimiento. Que no decaiga mi ánimo en los momentos de luchas y

enfrentamientos y que deponiendo mis debilidades pueda marchar seguro por el camino de la verdad.”

## PARTE 2 AYUDA A LOS ESPÍRITUS EN TURBACIÓN

“Hermano, hermana, tú que estás aquí escuchándome; quiero decirte algo que si lo comprendes te va a ayudar a salir de la situación en la que te encuentras.

Hace tiempo que dejaste el cuerpo de la tierra y no te diste cuenta, porque tienes el pensamiento fijo en las cosas que te preocupaban en la tierra.

¿ No sabes que cuando el cuerpo terrenal muere se sigue viviendo?

¡ El alma, el espíritu sigue viviendo! con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos...pero sin el cuerpo de la tierra. Tu cuerpo material murió. Ahora tienes un cuerpo espiritual.

En ti mismo está la prueba, compruébalo: Tócate, mírate, pálpate, fíjate... ese no es el cuerpo de la tierra... Tu te ves igual que antes pero este cuerpo es diferente, no puedes tocar la materia física y puedes atravesarla...ahora eres libre.

Despierta...estás en el mundo espiritual. Nada debes temer. Pídele a Dios que te ilumine para poder comprender tu situación. Yo te ayudaré. En el nombre de Dios todopoderoso y de Jesús de Nazaret, que caigan esos velos oscuros que envuelven a este hermano 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.

Pídele a Jesús que te acompañe. Jesús está vivo igual que tú. Murió su cuerpo en la cruz, pero su espíritu vive. ¡El maestro está aquí!. Clámale que te ayude.

Maestro, te pido por éste amigo, para que pueda darse cuenta de su situación, que pueda comprender que ya ha dejado su cuerpo de la tierra, que ahora está en el Mundo espiritual. Que pueda llegar a él, tu luz y tu amor para que se sienta iluminado y confortado.

¡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 el pensamiento. Por ahora no pienses en las cosas terrenales, porque en este momento eso te hace daño.

Nada debes temer...al contrario debes sentirte feliz de saber, *que la muerte no existe* y *que tú sigues vivo en el mundo espiritual...* que no estás atado a las dificultades y problemas que tenías en la tierra. Nada temas Dios no te ha dejado solo ha enviado amigos a ayudarte.

Mira a estos seres espirituales de blanco 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, pues tu cuerpo espiritual irá donde vaya tu pensamiento.

Ten confianza, son amigos que te van a ayudar. Yo te invito a ir con ellos.

Piensa que vas con ellos... piensa que vas con ellos... ve con ellos..ve con ellos..ve con ellos....son amigos que te van a ayudar..

### **PARTE 3 AYUDA A LOS SERES QUE PERSISTEN EN EL MAL**

Hermano, tú que estás en contra de las leyes de Dios que son inmutables.

Que estás en contra de la obra de Jesús. ¿Por qué te opones a mi tarea?

¿ Por qué obedeces a los que te mandan en mi contra?

Mira éstos lazos blancos espirituales que te están envolviendo; es por tu bien para que dejes de hacer daño; porque ese mal 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...

Este 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...cuantos seres han sufrido por tu culpa... Y lo que es peor aún para ti, te has olvidado de tí mismo, te olvidaste de trabajar por tu progreso espiritual.

Cuanto tiempo perdido...Reflexiona...arrepíentete...clámale a Dios que te ilumine y que te perdone...

Ya no podrás continuar más tiempo así, cada paso que das en éste camino del mal te lleva a más sufrimiento ... a más oscuridad... Porque la ley de Dios es simple: “...se cosecha lo que se siembra...” ... Todo lo que haces, lo bueno y lo malo ***Siempre vuelve hacia ti...***

Piénsalo un poco...¿qué sembraste en tu vida?.. si sembraste oscuridad y sufrimiento es eso lo que cosechas ahora. ¿Quieres acaso seguir así para siempre? Tu puedes ser feliz, pero la verdadera felicidad solo se encuentra en el camino hacia Dios. Solo de ti depende salir ésta situación.

Clámale a Jesús que te acompañe, que pueda conmovirse tu sentimiento para que te arrepientas con sinceridad y le clames a Dios que te ilumine y te perdone.

Cuando lo hagas, estos ser espirituales de blanco que están aquí, que son seres buenos, entonces podrán ayudarte.

***No temas no habrá castigo, ni 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.

Podrás limpiar tu pasado y preparar tu porvenir para la verdadera felicidad...¡solo tú puedes hacerlo...!...¡Solo de ti depende!. No te demores más...Decídetes, ahora...¡dá ese paso!...

Arrepíentete...arrepíentete...arrepíentete...pídele a Dios que te ilumine y que te perdone...que te perdone...que te perdone... \*\*

Padre perdónalo que no sabía lo que hacía....

**\*\*La última frase puede complementarse, si lo desea, con la siguiente oración:**

“Hermano oremos juntos...Dios nos escucha:

Padre, Madre, Amigo, amado Dios...En tu infinito amor y misericordia, Te pedimos perdón por nuestros errores, debilidades y torpezas...

Porque aún somos seres tan inferiores que nos olvidamos de ti y que cometemos tantos errores que nos llevan luego al sufrimiento y la oscuridad...pero a pesar de eso, tu nos amas igual.

Por tu infinito amor y tu misericordia...Señor...te pedimos que nos libres del error y que nos muestres el camino de tu luz...y que nos des la lucidez y la fuerza para poder seguirlo.

Te pido Señor especialmente por este hermano, que no comprendía tu divina ley y su divino destino...ayúdalo Padre a salir de la oscuridad y pueda ser ayudado por los seres de luz a encontrar tu camino ...***Perdónalo Padre que no sabía lo que hacía...***

## APÉNDICE

### **¡Encarnar no es tan fácil!**

Hay gente que pasa su vida entera engañándose a sí misma, creyendo ser lo que en realidad no es. Tarde descubren esos seres, en el mundo espiritual, que ese autoengaño no les sirvió de mucho y que perdieron una gran oportunidad para mejorarse.

*Cada vida es una importante oportunidad para el espíritu, que no hay que desaprovechar.*

Cuando una persona muere, al comienzo no percibe su situación, se cree viva en la tierra, cree tener todavía el cuerpo material. Esta ilusión se sostiene ( a veces por mucho tiempo) porque las facultades del espíritu que recién deja el cuerpo no están totalmente en plenitud. El ser está como aturdido y confuso, su razonamiento no trabaja con eficiencia. A esto se suma que su cuerpo espiritual (el periespíritu) tiene la misma forma que tenía su cuerpo de la tierra; es decir que la persona se ve igual que en la tierra, siente igual y piensa igual. ¡Se cree vivo en el mundo material! Estos espíritus son los que ayudamos en la segunda parte del método.

Pasado un tiempo, el espíritu reconoce que no está más entre los vivos. Si es un espíritu muy inferior, materialista o perverso, puede seguir rondando los mismos lugares que cuando estaba en la tierra, intentando procurarse algún placer material, sin conseguirlo nunca o tratando de molestar o perjudicar a otros seres encarnados. Estos seres son los que ayudamos en la tercera parte del método, los que persisten en el mal.

Pero, si el espíritu no es de esta clase reconoce enseguida que la vida en la tierra era como una gran ilusión, que él siempre fue espíritu y que su pasaje por la vida material solo fue un momento en la eternidad y entonces rápidamente se desentiende de las cosas materiales y pone su atención en otras cosas.

Comienza por reconocer que hay seres en situaciones mucho más favorables que la suya, seres que gozan de un bienestar y alegría que le están vedados.

Siempre el guía espiritual o protector que cada ser tiene, tanto mientras está en la tierra como cuando vuelve al mundo espiritual, lo ayuda con pensamientos positivos para que analice su situación y reconozca el origen de sus males.

En esta etapa el espíritu comienza a darse cuenta que la vida en la tierra le fue concedida con una finalidad, su progreso espiritual.

Empieza a recordar todas las cosas que hizo bien y mal, todas las oportunidades que tuvo de hacer el bien y no lo hizo, todas las veces que obró con mezquindad y egoísmo, en fin todas las imperfecciones que son en definitiva la causa de que su situación espiritual no sea más dichosa.

Aquí el espíritu hace un exhaustivo análisis de sí mismo, pues la memoria espiritual es inexorable, permite el recuerdo no solo de TODA nuestra vida, de todos los acontecimientos sino también de LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS que tuvimos en ese momento. Ante memoria tan implacable el espíritu reconoce con mayor penetración sus defectos y

comienza a nacer en él, el deseo de progresar, de ser más feliz y para ello debe volver a la tierra, debe reencarnar.

*Pero, no es tan fácil...* Las oportunidades de reencarnar en un determinado planeta no son inagotables, ya que la población del mismo es limitada.

Es decir que no todo espíritu que quiere encarnar puede hacerlo en el momento en que lo desea.

A veces debe esperar mucho tiempo... Si bien ese tiempo no es igual para el espíritu, que para nosotros, pues para ellos un siglo no significa demasiado, pues su vida va a ser eterna y la sujeción al parámetro "tiempo" desaparece; pero sí es cierto que deberá esperar.

Esto implica lo que antes mencionábamos, que cada vida es una oportunidad para progresar y que debemos aprovecharla al máximo.

Es cierto que tendremos otras encarnaciones y que Dios jamás nos abandona y que siempre nos dará una nueva oportunidad. Pero quien nos quita los sufrimientos y pesares que tendremos si dejamos para más adelante nuestra tarea, nuestra misión: Mejorar a nosotros mismos y a nuestro entorno.

Por ello es que el conocimiento y dominio de nuestras pasiones y defectos es de enorme importancia. Esta es la primera tarea de todo ser encarnado. ¡Es lo que vinimos a hacer!. Todo lo demás es en realidad secundario. De ello no se sigue que tengamos que dejar de hacer las cosas que habitualmente hacemos, sino que debemos realizarlas con una comprensión diferente, concientizándonos cada día más de que: ***“somos espíritus dentro de un cuerpo y no un cuerpo que tiene un espíritu”***

La felicidad no solo es algo que obtendremos al final del camino como una paga por un trabajo bien hecho. En realidad a medida que nos vamos mejorando nuestra felicidad va también incrementándose gradualmente.

Es cierto que hay pruebas que no podemos cambiar, pues a veces el mismo espíritu antes de encarnar, cuando está en el mundo espiritual, elige ciertas pruebas que sabe que lo harán evolucionar.<sup>16</sup>

Pero aún ante las mayores pruebas quien tiene la certeza del porvenir, puede sobrellevarlas mucho mejor.

La persona que se va mejorando cada día más, se acerca cada vez más a Dios su creador y él es la fuente de toda dicha.

Todos los goces que conocemos, todos los placeres que puede darnos el cuerpo, son esencialmente efímeros y muchas veces nos rebajan y nos detienen en nuestro progreso. Pero el regocijo espiritual de acercarnos a Dios, nos da *un siempre renovado gozo* que no tiene comparación con ninguno de los placeres a los que estamos habituados.

---

<sup>16</sup>Cuando está sujeto a la materia ya no recuerda esta decisión que él mismo tomó y al enfrentar una dura prueba puede caer vencido ante ella. Pero quien ha adquirido los conocimientos espirituales necesarios tiene otras herramientas para enfrentar el infortunio. La persona sabe que su mal es solo momentáneo y que si logra soportar su prueba con resignación estará aportando a su propio bienestar y felicidad.

Es de vital importancia reconocer los propios defectos a fin de poder combatirlos. Kardec, auxiliado por el mundo espiritual de luz, diagramó dos cuestionarios: los cuestionarios breve y extenso, que tienen por finalidad ayudarnos en la tarea del conocimiento de nosotros mismos.

Las preguntas nos ayudan a identificar con mayor precisión nuestras debilidades e imperfecciones y este es el primer paso y quizá el más importante en el camino de nuestra evolución y acercamiento a Dios y por ende de nuestra felicidad.

Por ello Kardec, siguiendo el consejo de San Agustín, quien dijo que en su vida usaba este procedimiento, redacta una serie de preguntas que están contenidas en los cuestionarios y que permiten a la persona que sinceramente quiere mejorarse, un mejor análisis de la propia situación.

## **CONOCIMIENTO DE SI MISMO <sup>17</sup>**

Conócete a ti mismo, ha dicho un sabio; 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.

Aquel que, en vez de examinarse a sí mismo, examina a los demás, es digno de censura, pudiéndosele aplicar aquellas palabras de Jesús: “Veis la paja en el ojo del vecino, y no veis la viga en el vuestro”

Y lo sería 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 tienen nada de reprehensible (Ev. Cap X 19,20,21).

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

Pero como 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 solo en los demás: a aquellos en fin, que comprenden que para cosechar es preciso sembrar. Se puede 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.

---

<sup>17</sup> Todo el texto que sigue hasta el final del Libro es de Allan Kardec y fue extraído del “Evangelio según el espiritismo” aunque hay algunas ediciones que no traen los cuestionarios, pues los mismos originariamente estaban en otra obra del mismo autor.

La palabra “Espiritismo y espírita” fueron acuñadas por Kardec para diferenciarse del Espiritualismo que es mucho más general. El Espiritismo se refiere a la filosofía espírita que se desarrolla en el Libro de los Espíritus y en otras obras del autor y que emanan de espíritus superiores con la finalidad de instruir a la humanidad. Posteriormente la palabra espiritismo fue muy mal utilizada y cayó en un uso degenerado que hace que el vocablo evoque la reunión de personas que se comunican con los espíritus a través de un médium o reuniones mediúnicas, algo bastante alejado de su definición original, el de ser una doctrina filosófica y moral proveniente del mundo espiritual de Luz. Se puede ser espírita sin haber participado jamás en una reunión mediúmica, solo adoptando el conocimiento brindado por los seres superiores y el esfuerzo en ajustar nuestra conducta a él.

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 costumbre a los hijos, los maestros a sus discípulos, los jefes a sus subordinados; que en las reuniones piadosas 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 guiese por estas reglas realizará toda la felicidad que puede esperarse en la tierra.

Pero, quien 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. Esta certeza la hallarán en la fe inquebrantable que el espiritismo da en un porvenir que la razón admite y cuya realidad demuestran los hechos. Con el espiritismo, 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.

Nota: Las preguntas de la primera serie, bajo el epígrafe de Cuestionario breve, contienen implícitamente todos los deberes y bastan para el examen cotidiano que puede hacerse de las propias acciones.

Las preguntas de la segunda serie son su desenvolvimiento, y precisan 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.

## **CUESTIONARIO BREVE**

- 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 ha permitido que me diesen los buenos espíritus?
- 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 pudiese 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**

- 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, solo porque no participaba de mis opiniones o de mis creencias?
- 4- ¿He hecho el bien pensando solo 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 pudiese 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 pluguiera a Dios sacarme 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 perjuicio 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- En las instrucciones dadas por los espíritus, ¿he buscado lo que podía aplicarme a mí antes que a los demás? ¿Me he esforzado en aprovecharme de sus enseñanzas?
- 32- ¿Hay alguna imperfección de la cual me haya corregido por la influencia del espiritismo? ¿Soy más sinceramente religioso, más 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 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 cuan 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 cuan pueriles son y cuan 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 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 sin 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 o 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 tiende la mano, he de pensar que si la 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 familia o de 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, pues, he sentirme 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 debida cuenta. Si no la hago servir más que para mi personal satisfacción, Dios me aplicara estas palabras: *Tú haz recibido ya tu recompensa..*
11. Si me siento afligido por la pérdida de personas que me fueron queridas, he de felicitar me 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, y que más a menudo y más fácilmente podrán hallarse ahora cerca de mí.
  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 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 sus efectos naturales.
  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 adquiere esta perdido y que todo sirve para el propio progreso. No he de despreciar, pues, ocasión alguna de mejorar mi Espíritu y de purificar mi alma, aun con la certeza de que me queden pocos años de vida, diciéndome que todo eso lo tengo ganado para otra existencia.
  14. Los accidentes y las enfermedades que ponen a nuestra vida en peligro son advertencias para hacemos pensar en la fragilidad de nuestra existencia, que puede quedar trunca de un momento a otro; ellos nos previenen de 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, buenas o malas, y únicamente ellas conforman nuestro verdadero patrimonio.

*“...No son los más inteligentes ni los más dotados los que alcanzan el verdadero éxito en su vida, sino los que más perseveran...” Anónimo*