

ESPIRITUALIDAD Y SANACIÓN

Estrés - Depresión - Ansiedad

Enfermedades Psicosomáticas

Curación a través de Técnicas Espirituales

Alan Sandey

ESPIRITUALIDAD y SANACIÓN

**Estrés - Depresión - Ansiedad
Enfermedades Psicosomáticas
Curación a través de Técnicas Espirituales**

Alan Sandey

"...Todo Problema Tiene una solución..."

ÍNDICE

PARTE TEÓRICA

LOS GRANDES PROBLEMAS DEL HOMBRE

PRÓLOGO: Los Problemas y Las Soluciones

Capítulo 1 Los Problemas Espirituales

La obsesión

Los defectos personales

La Culpa

La Angustia Existencial

Fenómenos paranormales

Ejemplo: "El espíritu de Castelnauary"

Capítulo 2 Los Problemas Psicológicos y mentales

Los Problemas psicológicos y su relación con la obsesión

La formación de los Hábitos

El Estrés y La Ansiedad - Sus consecuencias mentales y físicas

- *Causas Espirituales*

- *Las causas físicas*

- *Las causas mentales*

La Depresión

Ataques de pánico o crisis de angustia

Baja autoestima

- Personas que se sienten exitosas o fracasadas
- Considerarse inferior o superior a los demás
- La necesidad de la aprobación social

Capítulo 3 Problemas físicos y Materiales

Los problemas de salud

Las Enfermedades Psicosomáticas

Cómo se producen las enfermedades psicosomáticas

Dolores de cabeza - migrañas - Jaquecas

Insomnio

Los problemas materiales

Insolvencia económica - Falta de trabajo

Resolver los problemas materiales trabajando en lo espiritual

La ley de la abundancia

La perseverancia y ley del éxito

Buscar lo espiritual primero... lo demás vendrá por añadidura

Capítulo 4 Problemas de relación social

La Pareja

- Respecto a la obligación de permanecer para siempre con la pareja

El Maltrato - Las relaciones tóxicas

La Soledad

Capítulo 5 Los malos hábitos - los vicios - El origen de las adicciones

Mecanismo físico de las adicciones

Mecanismo Mental de las adicciones

Mecanismo Espiritual de las adicciones

Cómo salir de las Dependencias

PARTE PRÁCTICA

EL MÉTODO DE AUTODESOBSESIÓN

¿Qué son los problemas espirituales y como solucionarlos?

¿Qué es el método de autodesobsesión?

¿Qué beneficios se obtienen?

Resumen de conceptos básicos sobre los Espíritus Obsesores

- Los Malos
- Los Confundidos
- Ejemplo de obsesión y curación: La enferma de la tos Crónica

Qué dicen los seres Superiores respecto a este problema

EXPLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

- Cómo realizar la parte práctica
- Las trabas e inconvenientes esperables al realizar la técnica

Práctica Diaria: El Método de Autodesobsesión

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

LA MEDITACIÓN

Distintos tipos de meditación: Meditación mental y Meditación Espiritual o devocional

Meditación y Problemas espirituales y Psicológicos

Qué ocurre durante el proceso de meditar

La Meditación Mental y los mantras

Beneficios de la meditación

La ciencia confirma los beneficios para la salud.

Mantras según la edad de la persona

Cómo Meditar

- Meditación Mental

- Recomendaciones y sugerencias

- Meditación Espiritual

- Técnica de Meditación espiritual

Preparación

Técnica

GUÍA PRÁCTICA PARA EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Encarnar no es tan fácil

Conocimiento de sí mismo

Cuestionario Breve

Cuestionario Extenso

Puntos de meditación

TÉCNICAS ESPIRITUALES ESPECIALES

Técnica del hielo para dolores de cabeza

- Explicación del efecto del hielo

Técnica del agua bendita o Fluidificada

Aplicación en ambientes con presencia de fluidos negativos

Aplicación en personas enfermas

Procedimientos para casas "embruajadas" y fenómenos Poltergeist¹

- Técnica del Método y la oración para moralizar espíritus aferrados a un ambiente

- *Seres burlones que causan molestias*

- *Seres que no comprenden que han dejado el mundo material*

- *Seres endurecidos o Malvados con intensiones hostiles*

Oraciones para los espíritus endurecidos

Oración para los seres empecinados en el mal

¿Presencia científica en el lugar de los fenómenos?

Resumen: Que se debe hacer en estos casos

Técnica para superar el insomnio

Apariciones de fantasmas

Técnicas antibrujerías y daños

Cómo combatir el mal que otro pueda desearnos

¹Poltergeist: del alemán poltern, hacer ruido, y Geist, espíritu

Las Afirmaciones

Afirmaciones positivas

Afirmaciones para la salud

CONCLUSIONES

PRÓLOGO

Los problemas y las soluciones

Los males del hombre se pueden resumir en: Males físicos, mentales, sociales y espirituales.

Males físicos: En ellos están incluidos los *problemas de salud* y también todos los relacionados con nuestra vida en la tierra, los *problemas materiales* como la insolvencia económica, la falta de trabajo, etc.; que perturban y menoscaban nuestra felicidad.

Los Problemas mentales y psicológicos: Nuestra mente es muy poderosa, puede sanar y puede enfermar el cuerpo. Es conocida la utilización de placebos por parte de los médicos. El Dr. puede decirle al paciente que le dará un medicamento que es maravilloso y que con eso se va a curar de determinado síntoma y darle una pastilla totalmente inocua, pero lo sorprendente es que causa el efecto que el paciente esperaba. Es evidente que no fue el medicamento lo que curó a la persona de sus síntomas, ya que no tenía ninguna droga específica. ¿Qué fue entonces? Pues simplemente el convencimiento de la persona de que ese tratamiento lo iba a curar. Es decir el poder de su propia mente.

El problema realmente se presenta cuando la mente se convence de algo negativo, cuando adquiere alguna fobia, o algún nefasto mecanismo para lidiar con determinado problema. Así se aloja en la mente, el convencimiento de que no se puede cambiar esa circunstancia. Y ese convencimiento es tan poderoso, que la persona lo arrastra aún después de su desencarnación. Es muy común el espectáculo de espíritus que están convencidos que tienen determinada deformidad o enfermedad y sufren todos los dolores y padecimientos como si tuvieran el cuerpo, sufriendo estos males por muchísimo tiempo, hasta que se liberan de sus ataduras materiales y comprenden la verdad. Por ello la limpieza de nuestros hábitos mentales es tan importante como la limpieza de nuestro cuerpo.

Los Problemas de Relación social

Se incluyen entre ellos los problemas de pareja, de Maltrato, los problemas de relación con los demás y los problemas derivados de la Soledad.

Los Problemas Espirituales:

La obsesión

Se llama obsesión a la influencia del mundo espiritual negativo sobre una persona a la que perturba en sus pensamientos más íntimos y le genera todo tipo de trastornos emocionales

y aún físicos². Es sin duda el principal problema espiritual del ser humano, que produce enormes aflicciones y del que poco se conoce y menos se comprende y que es la causa de muchos trastornos mentales y físicos.

Nuestros defectos y vicios.

Nuestros defectos son los que nos llevan a tomar actitudes o pensamientos errados que son la causa de la obsesión que va ligada a cada imperfección y de desgracias y contrariedades en el mundo material.

Por ejemplo una persona celosa o envidiosa sufre una verdadera agonía en vida por cuestiones que muchas veces son solo fantasías y estos sufrimientos son causados principalmente por su imperfección. Una persona propensa a la ira, hará y dirá cosas de las que luego muy probablemente se arrepienta y es muy posible que no las pueda arreglar y así por el estilo sucede con todos los demás defectos.

La angustia existencial, es un profundo malestar espiritual y se refiere a la sensación de vacío que produce la existencia, como si la vida no tuviera sentido, esto produce un gran dolor espiritual, que a veces puede conducir incluso al suicidio. Quien ve las circunstancias desde afuera, no puede comprender cómo algunos seres, que parecen tenerlo todo, son tan infelices y no le encuentran atractivo a la vida y son víctimas de la angustia existencial y sin embargo ésta es una aflicción muy real para la persona y puede llevarla a una profunda depresión y a todas sus consecuencias.³

² Puede asumir tres grados:

La obsesión simple: suele presentarse como malos pensamientos, angustias, insomnios, depresión, y muchas enfermedades de tipo psicossomático. Este tipo de obsesión en mayor o menor grado, la padecen todos los seres humanos, salvo aquellos cuyo estado de pureza y perfección moral ahuyenta a los malos espíritus.

La fascinación: Es un estado en el que la persona está muy compenetrada con el pensamiento del obsesor y de alguna manera “complacida” (hasta que comienzan a aparecer los problemas físicos o mentales), suele derivar en subyugación, dada la poca o nula resistencia que el encarnado opone.

La Subyugación: Es el estado más grave donde el espíritu toma total control de la persona, la que fue cediendo su voluntad casi imperceptiblemente. Son los llamados “poseídos” y también muchos tipos de enfermedades mentales.

El problema de la obsesión es uno de los más graves de nuestra humanidad y quizá uno de los menos tratados. Es causa de perturbaciones mentales y psicológicas de todo tipo y también de enfermedades, especialmente las psicossomáticas, como ciertas epilepsias y trastornos asmáticos, insomnio, depresión y angustia, estrés, psoriasis y otras.

Este importante problema se trata en este libro y se brinda en la parte práctica, una metodología altamente eficaz para combatirlo.

³El filósofo Jean Paul Sartre en su libro “La Náusea” describe este estado en una forma muy singular, en la que el protagonista comienza a sentir el vacío y soledad de la vida, sensación que compara a la náusea por la propia existencia, en una vida a la que no le encuentra sentido.

PARTE TEÓRICA

LOS GRANDES PROBLEMAS DEL HOMBRE

Capítulo 1

LOS PROBLEMAS ESPIRITUALES

La obsesión

La obsesión es causa de grandes sufrimientos en nuestro mundo y sin embargo es uno de los males menos conocidos.

Se llama obsesión en el ámbito de la ciencia espiritual a *la influencia negativa que puede ejercer un espíritu sobre un ser humano* y puede dividirse a grandes rasgos en dos grandes vertientes: Cuando el espíritu sabe lo que está haciendo y cuando es totalmente inconsciente de sus actos y de su situación.

El primer caso puede deberse a muchas situaciones diversas. Puede ser un espíritu que simplemente se complazca con los enredos o el sufrimiento que causa, puede ocurrir que un ser espiritual se "asocie" con un encarnado para cometer un acto malvado, puede deberse a un odio o venganza hacia el ser encarnado por hechos ocurridos en el pasado, etc.

Esto seres que podríamos llamar "*Malos*" no son siempre "demonios" como solemos imaginarlos a veces son simples personas que se complacen en suscitarnos malos pensamientos, de envidia, celos, enojos o deseos impuros de cualquier índole y que se satisfacen viéndonos caer bajo su influjo pernicioso. Si alguien les opone resistencia y no cede, finalmente se retiran a buscar un objetivo más fácil.

El segundo caso, se debe a un ser que está confundido y que no desea causar mal a nadie, pero al ser inconsciente de su propia situación, se aferra a ciertas personas por las que siente afinidad, que puede ser debida a un vicio compartido, a un interés específico e incluso por simple afecto a la persona.

Muchas veces quien desencarnó con cierta enfermedad, se queda en su propia casa sin darse cuenta de que su situación cambió y se sorprende de que nadie le hable, ni le conteste. Puede muchas veces apegarse a algún pariente por el que siente especial afecto y causarle molestias sin ser consciente de ello.

Cuando una persona muere no siempre adquiere conciencia de su nueva situación en el mundo espiritual en forma inmediata. Lo más común es que el ser vague por un tiempo en un estado de confusión, llamado "*turbación*". Esto se debe a que nuestra consciencia se adhiere de tal forma al mundo material como la única realidad, que al entrar al otro mundo la mente no puede asimilar la nueva situación.

El tiempo en que el alma permanece en este estado es muy variable y depende de lo aferrada que esté la persona a las cosas materiales, al bien o mal que se haya hecho y a los conocimientos

espirituales previos que se tengan. También los vicios juegan un papel importante pues, si bien el ser ya no tiene el cuerpo físico, su mente sigue aferrada al deseo que le daba placer en la tierra. Toda esta situación hace que el estado de turbación configure uno de los casos más típicos de obsesión.

En todos los casos siempre son nuestras imperfecciones y vicios los que atraen al mundo espiritual en afinidad con ellos.

La obsesión es una causa permanente de sufrimiento para el ser encarnado en la tierra. Nadie está libre de este flagelo⁴ pues para estarlo deberíamos tener bajo control todos nuestros defectos, y si esto fuera así, no estaríamos en este mundo (salvo en misión), sino en un planeta de una condición superior.

Los seres negativos se acercan a nosotros por nuestros defectos. Estas son las puertas que les dan cabida. Aún en los casos de venganzas por cuestiones ocurridas en nuestro pasado, son siempre nuestras imperfecciones actuales las que atraen a las malas influencias. Sabemos por la enseñanza espiritual, que por más que un espíritu nos odie y quiera nuestro mal, no se le permitirá que ejerza esa acción a menos que le abramos las puertas con nuestros pensamientos y acciones erradas.

La obsesión se remedia completamente con la práctica diaria del *Método de Autodesobsesión*, que se detalla en la *Parte Práctica* del presente libro.

Los defectos personales

Son la fuente principal de las aflicciones, porque nos alejan de la felicidad que nace del cumplimiento de la ley divina. La ira, la iracundia, el egoísmo, el orgullo, la vanidad, los celos, envidia, sensualismo, enojo, mal humor, intemperancia...etc.; son nuestros verdaderos enemigos, contra los que hay que ejercer una acción directa y permanente. Pero esa tarea nos va a llevar la vida entera y posiblemente varias vidas. ¿Debemos esperar tanto para ser felices? Pues no. La enseñanza de los seres superiores dice que el hombre que va ajustando su conducta a la ley de Dios, va alcanzando paulatinamente un mayor grado de perfección y con ello va aparejado un mayor bienestar interior.

Pero hay personas que aún sabiendo todo esto, no consiguen ser plenos y felices.

Antes que nada hay que comprender que la felicidad en los seres inferiores, *es posible, pero no es un estado permanente* y está subordinada a la continua evolución espiritual. Y es importante entender esto, puesto que no hay quien escape a este mecanismo.

El camino del progreso se parece mucho a la subida de una cuesta empinada y resbalosa, mientras estamos atentos a donde ponemos nuestras manos y pies y tenemos la firme voluntad de subir, todo va bien. Se siente una enorme satisfacción interior y hasta cierta euforia; pero en cuanto nos detenemos “a descansar” comenzamos a veces de golpe y a veces en forma imperceptible a

⁴ La obsesión simple es común a todas las personas ya que nadie puede presumir de ser perfecto en esta tierra y cualquier mal pensamiento, enojo, susceptibilidad, egoísmo, etc., atraen a un mundo espiritual acorde a esos defectos, que se empeña en que los mantengamos y aumentemos.

deslizarnos hacia abajo. Y esto sucede porque la Ley divina del progreso, no se toma “descansos”. Y si bien los seres superiores nos dicen que el espíritu no retrocede nunca y que a lo sumo puede quedar estancado, se debe ser cuidadoso con el análisis de esta sentencia. Pues puede que no retrocedamos del estado originario con el que encarnamos, pero bien podemos dar marcha atrás en buenas resoluciones que hayamos tomado, hecho del cual la mayoría de nosotros tenemos sobrada experiencia.

Pongamos un ejemplo (tomado de un caso real). Un hombre se daba a la bebida, salía de su trabajo y en vez de ir a su casa con su familia, se iba a un bar con sus amigos y se embuteceía tomando alcohol y con todo tipo de degradaciones. Volvía a su casa en un estado lastimoso, muchas veces golpeado y con la ropa rota por pleitos injustificables. Muchas veces cobraba su sueldo y le era arrebatado en esos mismos antros y volvía a su casa sin un centavo y dejando a la familia en un total desamparo y pasando privaciones durante todo el mes. Cuando no tomaba, no era mucho mejor en su hogar, era un déspota doméstico y tanto su mujer como sus hijos debían hacer su voluntad sin ninguna discusión. Si por algún motivo, sus deseos no eran cumplidos irrumpía en estados de iracundia incontenibles, en los que golpeaba a todos, especialmente a su esposa. Cuando no estaba en esos estados, no parecía una mala persona, se reía y jugaba con sus hijos y pedía disculpas a su mujer jurándole que no la volvería a golpear. Pero todas estas actitudes nefastas se agravaban mil veces cuando era víctima de su vicio.

Un día una persona de su trabajo que era de una religión evangélica, lo convenció de concurrir a su iglesia, en la que lo iban a ayudar. El hombre comenzó a ir a esas reuniones y a compenetrarse de esa religión. En poco tiempo se notó un cambio radical. Dejo de beber y de ir a los antros que frecuentaba. Se lo veía feliz y contento como el más bendecido de los hombres. Su familia no podía creer el cambio que había tenido y estaban por supuesto muy felices y agradecidos por ello. Este estado de “felicidad” duró unos cuantos meses. Pero, con el tiempo, comenzaron de nuevo los golpes a la esposa y a los hijos y los estados de iracundia. Seguía yendo a la iglesia y ya no tomaba. Mientras estaba en esos momentos de oración y cánticos de alabanza a Dios, se sentía bien, pero cuando volvía a su casa, lo asaltaba de nuevo la depresión y una violencia que no podía contener. Después de esas descargas, se sentía culpable y pasaba a estados depresivos en los que a veces no podía ni siquiera ir a trabajar. En muchas ocasiones tenían que venir “hermanos” de la iglesia a ayudarlo y darle ánimo. *La felicidad se le había escapado.*

Vemos en este ejemplo el típico caso de alguien que logró un progreso importantísimo para él, el abandono de un vicio, conducta que no es fácil de conseguir y que al lograrlo le reportó un estado de satisfacción interior (felicidad) y el ser acompañado por seres buenos que lo ayudarían en su progreso. Pero los laureles de ese logro no podían durar para siempre. Seguir sin corregirse de sus muchos defectos, no podría nunca depararle la verdadera satisfacción interior. Logró algo positivo que, de mantenerlo, no podrá serle arrebatado que es la superación de su adicción, pero el progreso no termina allí y la providencia pone en nuestro interior el goce o la insatisfacción íntimas que nos revelan si estamos yendo en el sentido correcto.

Sin duda que los mayores males espirituales provienen de nuestra inferioridad, de nuestra deficiente manera de pensar, sentir y querer; es decir del poco dominio que tenemos de nuestro pensamiento y sentimiento.

Nuestros defectos como el egoísmo y el orgullo, son los causantes de todos nuestros males, dada nuestra débil voluntad para combatirlos y nos ponen en una situación de inferioridad moral frente a las leyes divinas y superar estas deficiencias no es otro que *el objetivo de nuestra encarnación*, el motivo por el cual vinimos a este mundo.

Estas imperfecciones actuales y pasadas, nos ponen en desarmonía con la ley divina y nos hacen permeables a la obsesión. Este es el origen de muchísimos de nuestros males y sufrimientos, tanto físicos como mentales y espirituales. Es decir, el hombre que logra una armonía positiva entre los atributos, *pensamiento, sentimiento y voluntad* y disciplina su mente para estar en armonía con la ley de Dios, empieza a gozar en la tierra de la tan ansiada felicidad. El hombre que se encamina por el sendero del progreso con decisión y perseverancia, logra ya en esta vida un gran bienestar. Si bien es cierto que muchas de nuestras pruebas y expiaciones, son vallas que debemos saltar, eso no impide que podamos ser felices.

La Culpa

Muchas veces la culpa no nos permite ser dichosos. No deberíamos permitir que eso suceda. Lo que ya pasó...pasó y no se puede cambiar, condenarnos a nosotros mismos no aporta nada positivo. Se debe analizar qué es lo que se hizo mal y repararlo con la persona afectada de ser posible, de no serlo, siempre la justicia divina nos permitirá reparar con otras personas y circunstancias lo que hicimos mal y si esto nos acarrea consecuencias kármicas, debemos aceptarlas con humildad, mirando hacia nuestro futuro y no al pasado que no tiene retorno. ¿Y cuál es nuestro futuro? Los espíritus superiores le dicen a Kardec, que Dios no deshereda a ninguno de sus hijos, ni siquiera a los que a nuestros ojos son los más equivocados o pecadores de los hombres. Todos estamos destinados a reunirnos con nuestro amado Padre celestial, con nuestra Madre Divina, en la inefable alegría de su amor. Todos estamos destinados a ser felices, ese es nuestro destino y meta. *Por ello el cultivo de la felicidad, es importante* y de consecuencias prácticas y altamente productivas para nosotros.

No debemos permitir que algo que hicimos mal, se convierta en el centro de nuestra atención, en el eje de nuestra vida. Si se puede, hay que reparar lo equivocado, si no se puede, hay que mirar para adelante con fe y convencidos de que más tarde o más temprano, Dios nos dará la oportunidad de deshacer el error y nuestro destino de felicidad y armonía, se concretará en nuestro interior.

Siempre se ha dicho que los extremos son malos...y en esto los dos extremos serían: por un lado la persona orgullosa que es incapaz de aceptar sus errores y que no siente ninguna culpa por nada porque se cree superior a todos. No hace falta analizar mucho este tipo de personalidades, pues sabemos que tarde o temprano, la ley divina, cual gota de agua que orada la piedra, hará sentir sus efectos en ese ser anestesiado al discernimiento espiritual.

El otro extremo, es la persona altamente culposa, que se considera indigna de cualquier bien, que se siente poco menos que un gusano, arrastrándose por la piel del planeta. Esta persona, se está poniendo trabas a sí misma y a su evolución. Pues Dios no quiere que seamos mendicantes eternos, sino que nos comportemos como sus hijos y herederos de su reino. Si en algún momento hacemos algo que no está bien, debemos analizar la cuestión sin apasionamientos y sin tener en cuenta lo que los demás puedan opinar del asunto, pues la responsabilidad de todo acto es propia e ineludible. Debemos observar con la mente lúcida y con confianza en Dios, qué hicimos mal y porqué. Cual de nuestras muchas imperfecciones, nos llevó al desatino. Enfrentar dicho acto con valor y planificar cómo hacer para no “caer” nuevamente en la misma situación.

Lo que no debemos hacer nunca es paralizarnos y pensar...”esto no lo voy a lograr nunca...soy un caso perdido...”. Pues, más tarde o más temprano, vamos a tener, ineludiblemente que atacar el problema, la Ley de progreso así lo exige. Quien piense en dejarlo para más adelante, se equivoca, pues *¿Cuándo vamos a estar más preparados para atacar el problema de lo que lo estamos ahora con este conocimiento? ¿Acaso en otra vida vamos a estar mejor preparados?* Pues no, el momento mejor para ello, es ahora que hemos sido bendecidos con un conocimiento que es un verdadero tesoro y que de no aprovecharlo bien, quién sabe si será nuestro patrimonio en una vida venidera.

Pero, puede ocurrir que un defecto muy arraigado, termine siempre o casi siempre, “ganando el terreno”. El desánimo, no es una opción. Una estrategia que funciona, cuando no podemos desarraigar totalmente una imperfección, es minimizar todo lo posible sus efectos, evitar todas las situaciones que le dan alimento, huir de toda circunstancia que sabemos que terminará mal⁵. Y si bien, no estaremos mejorándonos completamente de ese mal, al menos tratemos de no incrementarlo y mientras tanto podemos ocupar nuestras energías en purificarnos de otros defectos que sin duda tenemos. Esto reporta un beneficio tangencial, que es muy productivo, pues al ir mejorando en otras cuestiones, nos hacemos más fuertes y merecedores de la ayuda superior, lo cual a la larga va a incrementar nuestras fuerzas interiores para la lucha.

Sin duda que el peor escenario es el haber caído a consecuencia de una imperfección y considerarnos derrotados y sin esperanza. Esto debería evitarse a toda costa. Es muy difícil, sin duda, caer y reponerse, sabiendo que tenemos tantas herramientas espirituales a nuestro alcance y sin embargo fallamos...pero este es nuestro estado verdadero, no podemos huir de él, solo nos queda enfrentarlo de la mejor manera que nos sea posible y no caer vencidos por la culpa y el desaliento, sabiendo que aún en nuestros peores momentos, Dios nos ama tiernamente y espera que nos levantemos con valor para seguir su sendero hacia la salud, la alegría y la abundancia.

5 Santa Teresita usaba esta estrategia cuando veía que una situación se le podía escapar de las manos. Ella misma relata, que en algunas oportunidades, cuando veía que le iba a ser imposible mantener la calma frente a una determinada persona o situación “sonreía amablemente y huía del lugar”...simplemente se alejaba en silencio sin hacer ningún comentario, para recomponerse y volver al estado de calma interior. "Historia de un Alma "– Vida de Santa Teresa del niño Jesús (Santa Teresita) contada por ella misma.

La Angustia Existencial

Es la sensación de vacío interior, el sentimiento de que la vida no tiene sentido o la desazón de sentirse solo o en manos de fuerzas desconocidas que impulsan nuestro destino cual hoja en la tormenta.

La mayoría de las veces se debe al desconocimiento del sentido íntimo de la existencia y suele llamarse “angustia existencial o problemas existenciales”. Quien estudie seriamente los conocimientos espirituales y comprenda los principios básicos y leyes por los que se rige todo el universo y la creación, se liberará de la angustia existencial, porque comprenderá que la vida tiene sentido y ese sentido es el progreso espiritual para alcanzar la evolución necesaria para acceder a estados interiores más plenos y felices y la meta superior de llegar a Dios nuestro creador.⁶

El trabajo siempre da resultados en lo material y en lo espiritual. Quien persevere en mejorarse, en realizar *El Método de Autodesobsesión y las técnicas de meditación*; poco a poco irá desprendiéndose de la sensación de angustia existencial, irá no solo comprendiendo a través de la razón, el sinsentido de dicha emoción e que irá percibiendo los beneficios de trabajar a favor de las leyes divinas y en armonía con el propósito que Dios tiene para nosotros y la consecuente alegría de vivir que se experimenta cuanto más nos acercamos a Dios que es la fuente de toda dicha.

Fenómenos paranormales

Estos engloban desde el movimiento de objetos y ruidos sin causa aparente hasta la aparición de seres espirituales, con buenas o malas intenciones. En el capítulo 5, del libro *"ESPIRITUALISMO - Las Verdades Esenciales a la luz de la Razón"*⁷, se expone el fenómeno y se da un ejemplo: “El trapero de la calle Noyers” donde se describe un espíritu que arrojaba piedras solo por divertirse y que orando por él, finalmente comprende sus errores y decide comenzar a mejorarse. Ese ser sin duda era del tipo más bien burlón y despreocupado, un alma muy materializada e inferior; pero así y todo no era un ser perverso. Daremos ahora el caso de un ser más malvado:

⁶Recomendamos el breve libro "ESPIRITUALISMO - Las Verdades Esenciales a la luz de la Razón" como lectura previa y general y "El Libro de los Espíritus" de Allan Kardec, como obra fundamental y emblemática de conocimiento espiritual superior.

⁷ ESPIRITUALISMO - Las Verdades Esenciales a la luz de la Razón - Allan Sandey

El autor presenta todos estos conocimientos y prácticas espirituales en una trilogía:

Libro I: "ESPIRITUALISMO Las Verdades Esenciales a la Luz de la Razón"

Libro II: (EL presente texto) "Espiritualidad y Sanación - Curación a través de Técnicas Espirituales"

Libro III: "Cómo ser Felices en este mundo - La Búsqueda de Dios -Técnicas de Meditación Espiritual"

El espíritu de Castelnauary⁸

En una casita cerca de Castelnauary tenían lugar ruidos extraños y diversas manifestaciones, que la hacían considerar como frecuentada por algunos malos genios. Por este motivo fue exorcizada sin resultado alguno en 1848. El propietario, M.D..., habiendo querido habitarla, murió repentinamente ⁹, algunos años después, su hijo, que quiso habitarla enseguida, recibió un día, entrando en una habitación, un fuerte bofetón dado por una mano desconocida.

Como se hallaba enteramente solo, no pudo dudar de que el bofetón viniera de algún origen oculto, por lo que resolvió dejarla definitivamente. Hay una tradición en el país, según la cual debía de haberse cometido un gran crimen en aquella casa.

El espíritu que dio el bofetón, habiendo sido evocado en la Sociedad de París en 1859, se manifestó con señales violentas. Todos los esfuerzos para calmarle fueron impotentes. Interrogado San Luis con este objeto, respondió:

R. Es un espíritu de la peor especie, un verdadero monstruo. Le hemos hecho venir, pero no hemos podido obligarle a escribir, a pesar de cuanto se le ha dicho. Tiene su libre albedrío, y el desgraciado hace de él un triste uso.

P. ¿Este espíritu es susceptible de mejora?

R. ¿Por qué no? *¿No lo son todos, tanto éste como los demás?* Es preciso, sin embargo, contar con las dificultades, pero *por perverso que sea, volviéndole bien por mal acabará por conmovirse*. Que se ruegue desde luego y que se le evoque dentro de un mes, y podréis juzgar el cambio que se habrá operado en él.

Evocado el espíritu nuevamente más tarde, se mostró más tratable, después poco a poco sumiso y arrepentido. De las explicaciones dadas por él y por otros espíritus, resulta que en 1608 habitaba la referida casa, donde había asesinado a su hermano por sospechas de celosa rivalidad, hiriéndole en la garganta mientras dormía, y algunos años después mató también a la que tomó por mujer después de la muerte de su hermano.

Murió en 1659 a la edad de 80 años, sin que se le persiguiera por estos asesinatos, de los que se hacía poco caso en aquellos tiempos de confusión. Después de su muerte no dejó de hacer mal y provocó muchos accidentes ocurridos en aquella casa. Un médium vidente, que asistió a la primera evocación, le vio en el momento en que se le quiso hacer escribir. Sacudía fuertemente el brazo del médium; su aspecto era espantoso, estaba vestido con una camisa cubierta de sangre y tenía un puñal en la mano.

8 “El Cielo y el Infierno” – Capítulo : Criminales Arrepentidos – Allan Kardec

⁹No debe interpretarse que murió a causa del fenómeno que se producía en su casa. El momento de la muerte es quizá una de las pocas cosas predestinadas. Como sabemos nuestra vida no está prefijada, sino que se va desarrollando en el sentido de nuestras propias decisiones, por ello es que somos artífices de nuestro propio destino, pero la muerte, es decir el tiempo que permanecerá una persona en el mundo físico, es una de las pocas cosas que se determinan antes de nacer, por lo que si la persona murió, fue a causa de que su hora había llegado, porque si así no fuera, no importa cuán malo pueda ser un espíritu ni cuanto desee nuestro mal, no se le permitiría ejercer sus deseos.

Al espíritu de san Luis:

1. ¿Queréis describirnos el género de suplicio de ese espíritu?

R. Es atroz para él. Fue condenado a morar en la casa en que el crimen se cometió, sin poder dirigir su pensamiento sobre otro asunto sino sobre ese crimen, que siempre tiene ante sus ojos, y se cree condenado eternamente en el tormento. Se ve constantemente en el momento en que cometió su crimen. No puede tener ningún otro recuerdo, ni comunicarse con otro espíritu. No puede estar más que en esa casa, y si está en el espacio, se halla en las tinieblas y en la soledad.

2. ¿Qué medio podríamos adoptar para hacerle desocupar la casa?

R. ***Si uno quiere desembarazarse de las obsesiones de semejantes espíritus, es fácil: orando por ellos, y esto es lo que no siempre se hace.*** Se prefiere asustarles con las fórmulas del exorcismo, que les divierten mucho.

3. Dando a personas interesadas la idea de rogar por él y haciéndolo nosotros mismos, ¿se le haría desocupar?

R. Sí, pero notad que he dicho ***orar, y no hacer orar.***

4. Hace dos siglos que está en esta situación. ¿Aprecia él este tiempo, como lo hubiera hecho en su vida, esto es, el tiempo le parece tan largo o menos largo que si viviese?

R. Le parece más largo, *el sueño no existe para él.*

5. Se nos ha dicho que para los espíritus el tiempo no existe, y que para ellos un siglo es un punto en la eternidad. ¿Acaso no sucede lo mismo para todos?

R. No ciertamente, eso es para los espíritus que han llegado a un grado muy elevado de adelanto. Pero para los espíritus inferiores, el tiempo es algunas veces muy largo, sobre todo cuando sufren.

6. ¿Cuál era la procedencia de este espíritu antes de su encarnación?

R. Había tenido una existencia en las poblaciones más feroces y más salvajes, y anteriormente aún, vino de un planeta inferior a la Tierra.

7. Este espíritu es castigado muy severamente por el crimen cometido. Si vivió en poblaciones bárbaras, pudo cometer actos no menos atroces que el último. ¿Fue castigado del mismo modo por ellos?

R. Fue menos castigado, porque como era más ignorante, comprendía menos lo que hacía.

8. El estado en que se encuentra este espíritu, ¿es el de los seres vulgarmente llamados *condenados*?

R. Precisamente, los hay mucho más horribles todavía. Los sufrimientos están lejos de ser los mismos para todos, incluso para crímenes semejantes, porque varían según si el culpable es más o menos *accesible* al arrepentimiento. Para éste, la casa en que cometió su crimen es un infierno.

Otros lo tienen en sí mismos, por las pasiones que les atormentan y que no pueden dominar....

Al espíritu:

12. ¿Por qué no pudisteis escribir la primera vez que os llamamos?

R. No lo quería.

P. ¿Por qué no lo queríais?

R. Ignorancia y embrutecimiento.

13. ¿Podéis dejar ahora, cuando lo queréis, la casa de Castelnaudary?

R. Se me permite dejarla, porque me aprovecho de vuestros consejos.

P. ¿Experimentáis por esto alivio?

R. Empiezo a esperar.

14. Si pudiésemos veros, ¿bajo qué apariencia os veríamos?

R. Me veríais en camisa sin puñal.

P. ¿Por qué no tenéis vuestro puñal? ¿Qué habéis hecho de él?

R. Lo maldigo. Dios me ha ahorrado su vista.

15. ¿Si M.D..., hijo (el que recibió el bofetón) volviese a la casa le haríais daño?

R. No. porque estoy arrepentido.

P. ¿Y si os insultase?

R. ¡Oh! ¡No me preguntéis eso! No podría dominarme, sería superior a mis fuerzas..., porque no soy más que un miserable.

16. ¿Entrevéis el fin de vuestras penas?

R. ¡Oh! Todavía no. Es ya mucho más de lo que merezco el saber, gracias a vuestra intercesión, que no durarán siempre.

17. ¿Queréis describirnos la situación en que estabais antes de que os hayamos llamado por vez primera? ¿Comprendéis que os preguntamos esto para tener un medio de seros útil y no por un motivo de curiosidad?

R. Os lo he dicho, no tenía conciencia de nada en el mundo sino de mi crimen, y no podía dejar la casa en que lo cometí más que para elevarme en el espacio, donde todo a mí alrededor estaba solitario y oscuro. No podría daros una idea, ni he comprendido jamás nada. Desde el momento en que me elevaba en el espacio, todo era negro y vacío para mí, no sabía lo que me pasaba. Hoy experimento muchos más remordimientos y no estoy obligado a permanecer en esa casa fatal. Se me permite errar por la Tierra y procurar ilustrarme con mis observaciones, mas en este caso comprendo mejor la enormidad de mis maldades, y si

sufro menos por un lado, por el otro aumentan mis tormentos con los remordimientos, pero al menos tengo una esperanza.

18. Si debieseis volver a tomar una existencia corporal, ¿cuál elegiríais?

R. Todavía no he pensado ni reflexionado lo bastante para saberlo.

19. ¿Durante vuestro largo aislamiento, y se puede decir vuestra cautividad, habéis tenido remordimiento?

R. Ni el menor, y por esto sufrí tanto tiempo. Cuando empecé a experimentarlos fue cuando, sin yo saberlo, se provocaron las circunstancias que motivaron mi evocación, a la cual debo el principio de mi libertad. Gracias, pues, a vosotros, que habéis tenido piedad de mí y me habéis ilustrado.

En efecto, hemos visto a los avaros sufrir a la vista del oro, que para ellos era una verdadera quimera. A los orgullosos, atormentados por la envidia de los honores que se hacían a los otros sin hacer caso de ellos. A los hombres que gobernaron en la Tierra, humillados por el poder invisible que les obligaba a obedecer, y por la presencia de sus subordinados que ya no se doblaban ante ellos. A los ateos, sufrir las agonías de la incertidumbre, encontrándose en un aislamiento absoluto en medio de la inmensidad, sin encontrar ningún ser que pudiera ilustrarles. En el mundo de los espíritus, si bien hay goces para todas las virtudes, también hay castigos para todas las faltas, y aquellas a las que no alcanza la ley de los hombres, son azotadas por la ley de Dios.

Por lo demás, es notable que las mismas faltas, aunque cometidas en condiciones idénticas, son castigadas con penas muy diferentes, según el grado de adelanto del espíritu. A los espíritus más atrasados y de una naturaleza brutal, como el que nos ocupa, se les imponen penas en cierto modo más materiales que morales, mientras que sucede lo contrario en aquellos cuya inteligencia y sensibilidad están en mayor desarrollo. A los primeros les conviene un castigo apropiado a la rudeza de su envoltura, para hacerles comprender los inconvenientes de su posición, inspirándoles el deseo de salir de ella. Así es que sólo la vergüenza, por ejemplo, que les haría poca o ninguna impresión a sus ojos, será intolerable para los demás.

En este código penal divino, la prudencia, la bondad y la previsión de Dios para sus criaturas se revelan hasta en las cuestiones más pequeñas. Todo es proporcional, todo está combinado con admirable solicitud para facilitar a los culpables los medios de rehabilitarse. Se les toman en cuenta las menores aspiraciones del alma.

Según los dogmas de las penas eternas, por el contrario, en el infierno se confunden los pequeños con los grandes culpables, los que faltaron una sola vez, los que fueron cien veces reincidentes endurecidos, y los arrepentidos.

Todo está calculado para retenerlos en el fondo del abismo. No se les ofrece ninguna tabla de salvación, una sola falta puede precipitarlos en él para siempre, sin que se tome en cuenta el bien que se ha hecho. ¿De qué parte están la verdadera justicia, la verdadera bondad?

Así pues, esta evocación no ha sido casual. Como debía ser útil para este desgraciado, los espíritus que velaban por él, viendo que empezaba a comprender sus enormes crímenes, han juzgado el momento oportuno para proporcionarle un eficaz socorro aprovechando todas las circunstancias propicias. Este es un hecho que vemos repetirse muchas veces.

Con este motivo se nos ha preguntado lo que hubiera sido de él si no se le hubiese podido evocar, lo mismo que de los demás espíritus que, encontrándose en igual caso, tampoco

pueden ser evocados o que nadie piensa en ellos. A lo que hemos contestado que los caminos de Dios para la salvación de sus criaturas son innumerables. La evocación es uno de los medios para acudir en su socorro, pero ciertamente no es el único, y Dios no relega a nadie al olvido. Además, las oraciones colectivas deben tener su influencia sobre los espíritus accesibles al arrepentimiento.

Dios no podía subordinar la suerte de los espíritus en sufrimiento a los conocimientos y a la buena voluntad de los hombres...

Como se puede observar este caso es muy diferente al relatado de la calle Noyers en el que el espíritu era más bien de tipo burlón y accedió rápidamente a cambiar su conducta en cuanto se oró por él y sintió que otros le prestaban atención y se preocupaban por su bienestar. En este caso las mismas acciones llevarán al final al mismo resultado pero fue menester más paciencia y tiempo, porque la índole del espíritu era de la más inferiores.

Quien estuviera en contacto con un caso como este, sin duda pensaría que se trata de un demonio y la realidad es que los seres muy inferiores se parecen mucho a lo que llamamos demonios pero con una diferencia muy grande: Todos sin excepción son hijos de Dios y están destinados al mismo fin, su propio progreso y elevación. Por ello no existen casos “imposibles” solo existen seres más o menos reacios a su propio progreso y que necesitan más tiempo para educarse y aceptar la verdad.

Para saber cómo proceder con estos seres y esta problemática ver Parte Práctica – Técnicas Espirituales Especiales

Capítulo 2

LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS y MENTALES

Los Problemas psicológicos y su relación con la obsesión

Salvo en los casos más graves, donde existe una patología orgánica comprobada; la mayoría de los llamados problemas psicológicos o mentales son remisibles. El principal trabajo a realizar por el aquejado, es su propia desobsesión, pues *siempre* que existe un problema de este tipo, está también asociado a la obsesión, pues el mundo espiritual negativo no pierde oportunidad de atormentar a quienes ve débiles. Es decir que cuando hay un problema mental, también coexiste un problema espiritual. Cuando la persona sale de su problema de obsesión en general descubre que ya no tiene más el problema que llamaba mental, sea esta una fobia, depresión, neurosis. Etc. Aún en los casos en que la etiología es orgánica, se logran resultados sorprendentes en la evolución del paciente, si se trata el problema obsesivo.

La otra tarea imprescindible es recuperar la calma mental, para ello existen muchas técnicas de respiración, yoga y meditación que trabajan principalmente sobre el cuerpo y la mente, esto ayuda mucho, porque al tener mayor calma interior, también se está en mejor situación para soportar los embates del estrés de la vida moderna y de las distintas pruebas a las que nos somete la providencia, con miras a que desarrollemos la paciencia y paz interior.

La formación de los Hábitos

Hay otro aspecto de la mente que es interesante e instructivo analizar y es la formación de los hábitos. Por la natural economía de la existencia, nuestra mente está diseñada para adquirir hábitos, esto permite que realicemos una multitud de actividades sin necesidad de pensar en ellas. Tanto al caminar, andar en bicicleta, nadar o escribir a máquina, utilizamos el mecanismo de los hábitos. Si tuviéramos que realizar conscientemente cada una de esas actividades, insumiríamos un tiempo valioso y se convertirían todos estos actos en cuestiones francamente tortuosas. Al comienzo de toda actividad, se debe realizar una operación consciente y trabajosa para lograrla, pero luego cuando hemos internalizado los movimientos necesarios, nuestra mente se ocupa de ellos y libera nuestra conciencia para utilizarla en otra actividad. Hay acciones realmente complicadas como manejar un auto en una ciudad superpoblada, donde no solo se deben accionar todos los mecanismos del propio vehículo, sino que se tiene que además tener en cuenta, las señales de tránsito, los otros vehículos, las condiciones de la ruta, la velocidad e incluso los posibles imprevistos, como animales o personas, que solemos ver en la acera y que podrían cruzarse en nuestro camino. Todas estas actividades son realizadas por la mente subconsciente y sin darnos cuenta, estamos quizá enfrascados en pensar otras cuestiones que nada tienen que ver con el manejo. Esto es posible, porque hemos adquirido ese hábito, lo cual es altamente productivo para nosotros. El problema es que ese mecanismo es utilizado por la mente para todas

las cosas y es así que adquirimos *los malos hábitos* que tienen que ver con nuestras imperfecciones.

Si nos gustan los dulces por ejemplo y nos acostumbramos a comerlos en determinadas situaciones, cuando estamos deprimidos, cuando estamos alterados o después de comer, etc., sentiremos que “el cuerpo nos pide” dulces en esas circunstancias. Lo mismo se da con el cigarrillo y los otros vicios.

Quizá lo peor del mecanismo de los hábitos, es cuando alcanzan nuestras propias imperfecciones. Hay personas que “sienten” que deben explotar en un acceso de ira para después poder calmarse, incluso piensan que eso les hace bien... que después están calmadas y tranquilas. Como es obvio, no es este el camino que nos conducirá a nuestro progreso y felicidad.

Pero ¿Cómo es posible cambiar los hábitos muy arraigados? Pues lo más conveniente es cambiar la dirección del hábito, realizando la acción opuesta, en forma consciente. Si nos sentimos tentados en ciertas circunstancias a reaccionar con ira, hacerlo con suavidad y paciencia. Si nos acostumbramos a ver películas o leer libros que percibimos que nos afectan negativamente y que no nos aportan nada bueno, cambiarlos por otros más edificantes. Incluso muchos fumadores, cambian el hábito de fumar por el de comer pastillas, cada vez que el deseo se torna muy fuerte reemplazan un hábito por otro. Si bien puede parecer algo extraño, cambiar el hábito de fumar por el de comer pastillas, sin duda este último es menos perjudicial y a la larga la persona que se mantiene firme en su decisión de no fumar, deja completamente el hábito y también el de las pastillas;¹⁰ como en toda creación de un hábito nuevo, deben intervenir la concentración, la conciencia del acto, la voluntad y el esfuerzo para realizarlo. Luego, con el tiempo se convierte en hábito y así cambiamos uno malo por uno bueno y beneficioso para nuestra alma.

Muchas personas se quejan de no tener la suficiente voluntad para realizar determinado cambio en sí mismas. La Voluntad es uno de los tres atributos del alma, junto con el pensamiento y el sentimiento. NO existe ser que no tenga voluntad. Lo que puede ocurrir es que la misma este paralizada por alguna cuestión.

Para desarrollar una fuerte voluntad se debe comenzar por pequeñas cosas, que nos cuestan, pero que no son “imposibles”¹¹. Cada vez que se logra algo, es una victoria para el alma y la voluntad se fortalece, habilitando cada vez mayores logros.

El Estrés y La Ansiedad

Sus consecuencias mentales y físicas

Las causas del estrés son de orden físico, mental y espiritual.

¹⁰ Hay personas con un gran dominio de sí mismas, que con solo decidirlo, dejan de fumar y no vuelven a recaer. Pero la mayoría pasa por situaciones de éxito y caída hasta que logra vencer totalmente un mal hábito

¹¹ No existen imposibles para la persona que se determina a realizar algo, pues siempre es ayudada por seres buenos que la acompañan en esta determinación.

Las causas espirituales

Son la influencia del mundo espiritual negativo sobre nosotros y que procura que estemos nerviosos, alterados y faltos de calma, esto puede ser controlado con el *Método de Autodesobsesión*. Por otro lado, también nuestros propios defectos, nuestra intemperancia y descontrol, la ira y la iracundia, los celos y la envidia, el egoísmo y el orgullo, la vanidad, el apego excesivo a las cosas materiales y en fin todas las imperfecciones que todavía poseemos, impiden que seamos felices y que la paz ingrese a nuestras vidas. Trabajar en mejorarnos de nuestros defectos es la base de nuestra propia evolución espiritual y de la felicidad y paz internas.

Las causas físicas

Nuestro organismo también puede influir en nuestro estado anímico. Así, cuando nos duele algo, nos es imposible concentrarnos o estar alegres. Por ello el cuidado del cuerpo es muy importante, porque es el instrumento que tenemos en esta vida para nuestro progreso. Es cierto que cuando pasemos al mundo espiritual, que es nuestro verdadero elemento, nos importará bien poco el destino del cuerpo, pero mientras estemos en la tierra, atender al organismo físico para que esté fuerte y sano, es un deber que no debe ser descuidado. Para ello es necesario estar bien alimentados, tomar algo de sol y hacer ejercicios físicos de acuerdo a nuestras posibilidades. Hacer de vez en cuando un ayuno total durante un día, es muy saludable pues purifica el organismo. Durante ese día se deben beber líquidos en abundancia, e infusiones.

Las causas mentales

La mente es un arma poderosa, puede tanto crearnos una enfermedad como eliminarla. El dominio de la mente es una de las tareas impostergables para toda persona que desea avanzar en el camino espiritual.

¿Qué pienso durante todo el día? Es una pregunta que todos debemos hacernos, pues donde esté nuestro pensamiento allí estaremos nosotros como espíritus.

Si nos tomamos el trabajo de analizar en un día, todo lo que pensamos, nos sorprenderemos de la cantidad de pensamientos superfluos e inútiles que tuvimos. Todo ese tiempo en que no gobernamos nuestro pensamiento... ¿quién lo gobierna?...

El control de la mente es una tarea difícil y va a llevarnos toda nuestra vida, el dominio perfecto de nuestros pensamientos es una tarea que debemos hacer para nuestro verdadero progreso, pero en el camino a ese objetivo tenemos algunas herramientas que nos pueden ayudar, entre ellas se cuentan *El Método de autodesobsesión* y *Las Técnicas de meditación* que ayudan a “limpiar” el campo mental, propiciando que estemos en mejores condiciones para dominar nuestra mente.

En resumen los problemas psicológicos proceden de falencias espirituales que hemos permitido avanzar, pero que podemos detener y revertir, si atendemos las verdaderas necesidades de nuestro cuerpo, mente y sobre todo de nuestra alma.

La Depresión

La depresión (del latín *depressio*, que significa «opresión», «encogimiento» o «abatimiento») es el diagnóstico psiquiátrico que describe un trastorno del estado de ánimo, transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, además de provocar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana.

Esta afección no necesariamente implica tristeza, sino que puede manifestarse como falta de interés en las actividades que forman parte de la vida, o ausencia de placer en actividades que normalmente lo hacían feliz, incluso la actividad sexual. A veces puede ir acompañada también de accesos de ira. Es muy común que algunas personas alternen los estados depresivos con otros de euforia (donde aparentemente la persona está excesivamente alegre), que pueden durar alternándose desde varios días a meses. Estas perturbaciones de la conducta se las suele diagnosticar como trastornos ciclotímicos o bipolares, siendo la primera de índole más leve y la segunda con episodios más espectaculares que pueden afectar seriamente la vida social y laboral.

Aunque hay algunas evidencias de alteraciones en ciertos neurotransmisores y hormonas que parecen influir en la enfermedad, no se ha descubierto alguna alteración biológica estable y común a todos los enfermos por lo que las causas clínicas no son concluyentes ya que no se encontraron marcadores biológicos comunes a todos los casos o dentro de un mismo síntoma a todos los individuos, por lo que se suele hablar de "trastorno" más que de enfermedad.

Las causas entonces se atribuyen a factores muy diversos, desde familiares y sociales a eventos traumáticos como duelo por la muerte de seres queridos hasta problemas económicos, desengaños amorosos, etc. y sobre todo a estar asociada al estrés. También la baja autoestima y la tendencia al pesimismo, predisponen a la depresión.

Si bien englobamos la depresión como un trastorno psicológico, es decir como un mecanismo desajustado de la mente, más propiamente debería incluirse en los padecimientos espirituales, pues las causas reales de la depresión son de índole espiritual.

Los casos son tan diversos como las personas que los padecen, pero buscaremos modelizar un caso.

A una persona la despiden de su trabajo, esto la abate y comienza a pensar que le será imposible mantener todas sus cuentas y a su familia y que ha caído en desgracia, que la suerte no lo acompaña o que no tiene las aptitudes o la edad que se requieren en el mercado laboral. Estos pensamientos atraen seres espirituales negativos que se complacen en mantener a la persona en un estado de abatimiento. Por otro lado hay seres buenos que le inspiran pensamientos positivos y

optimistas, pero la persona no los escucha y comienza a “complacerse”¹² en su propia depresión. Cuando esto ocurre, la obsesión se hace mucho más fuerte y comienzan a aparecer síntomas de todo tipo, incluso orgánicos. Con el tiempo el organismo sujeto a estas tendencias negativas produce también las hormonas y otros mecanismos físicos que mantienen el trastorno. Es decir la causa no es orgánica sino espiritual. Pero como en todos los casos de obsesión, luego de un tiempo de permanencia, el organismo físico se resiente y puede aparecer sintomatología somática.

El ideal es mantener una actitud alegre, optimista y confiada en el creador, pues nadie fue creado para sufrir, si bien ciertas pruebas puede que sean necesarias para ciertas personas, la actitud optimista y serena, obtiene siempre mejores resultados que el abatimiento y la derrota.

Quien padece de depresión debe tratarse con el *Método de Autodesobsesión* y con alguna de las técnicas de meditación. Quien puede unir a esto su fe en Dios y realizar la meditación espiritual¹³, tendrá resultados más rápidamente. Es útil y beneficioso pensar que “no existe problema sin solución”, pues Dios tiene “las llaves de todas las puertas”, no hay acontecimiento que escape a su dominio.

Si hemos perdido un ser querido, sin duda nos sentiremos tristes por su ausencia pero, quien reconoce que somos almas y que se sobrevive a la muerte física, entiende que la separación es solo momentánea y que sin duda se reunirá con sus seres queridos a su debido tiempo. Quien ha perdido su trabajo, debe pensar que no existen imposibles para Dios y pedirle con fe que nos ayude y realizar de nuestra parte las acciones necesarias para obtener tal fin, pues el trabajo como cualquier otra cosa “no lloverá del cielo” mágicamente, sino como consecuencia de acciones concretas que realicemos.

Si se sufre por un desengaño amoroso o porque una pareja nos dejó, debe pensarse que a pesar de lo que podamos sentir en ese momento, existen miles de seres que pueden ser nuestra compañía y a los que podemos llegar a querer de la misma manera y que nos correspondan. Quien puede entender que Dios mismo, debe ser nuestro primer amor, es sin duda quien menos padece en estos casos, pues sabe que a su debido tiempo, *si realmente lo necesitamos*, aparecerá en nuestra vida la persona adecuada. Pero para todo ello, nosotros mismos debemos estar en una situación

¹² Aunque pueda resultar extraño que pueda existir complacencia en algo tan penoso, es un hecho, que se siente cierto regodeo en la tristeza. Algo mucho más leve y sin duda más común que puede servir de ejemplo es la sutil melancolía que puede sentir una persona frente a un paisaje bucólico o en un día de lluvia; sentimiento que no deja de tener cierto encanto, aunque puede ser algo peligroso el complacerse en él, pues puede derivar en los estados más severos que estamos tratando.

¹³ Como se mencionó, las técnicas de meditación son muchas y variadas. En este libro se explican dos técnicas sencillas, una de Meditación mental y otra de Meditación espiritual. La primera tiene como objetivo la reducción del estrés y la segunda la búsqueda personal de Dios. Esta última también comparte los beneficios de la primera. En el Libro “*Cómo ser Felices en este mundo - Guía práctica para la adoración a Dios y la devoción*” se dan otras técnicas de Meditación Espiritual.

adecuada, pues estando deprimidos y negativos, las personas que podrían acercárenos en un futuro tendrán similares características.

En todos los casos de depresión existe un componente de baja autoestima, pues la persona se abate y no se siente con fuerzas para luchar.

En resumen debe ponerse toda la confianza en Dios, que jamás quiere nuestro sufrimiento, sino que seamos felices. Pero la felicidad debe buscarse primero en lo espiritual, luego las cosas materiales se irán acomodando a su debido tiempo.

Ataques de pánico o crisis de angustia

El ataque de pánico es una terrible, incómoda e intensa experiencia de miedo profundo, aunque la mayoría de las veces la persona no puede explicar a qué. Suele sentir que se encuentra en peligro inminente y que un miedo visceral la paraliza. El episodio suele durar en general entre 10 y 20 minutos aunque sus consecuencias suelen ser más prolongadas. Muchas veces desemboca en agorafobia ¹⁴ lo que trae evidentes trastornos sociales y familiares. Las causas médicas se desconocen, ya que no existen indicadores biológicos únicos.

El ataque de pánico es una enfermedad espiritual y no física. Está asociada al estrés y a la obsesión. Muchas personas que fueron víctimas analizaron que estaban en un momento de sus vidas en que el desempeño de las actividades diarias parecía no poder detenerse. Como si la persona estuviera en un tren que avanza sin tregua y debiera todo el tiempo solucionar problemas y conflictos. Luego de repente un día cualquiera y sin previo aviso se presenta la crisis de angustia y la persona queda paralizada. Puede ser en la calle, en su casa o en cualquier otro lugar, sin una causa aparente y generalmente en un momento en que no se estaba especialmente intranquila, incluso en vacaciones o en un feriado.

El stress trabaja en forma silenciosa y es tanto un mecanismo mental como espiritual. A nivel mental, la persona deja de controlar para ser controlada por sus pensamientos, actividades e impulsos y se genera una desarmonización generalizada del sistema nervioso. A nivel espiritual, el mecanismo de esta enfermedad es el mismo que el de todas las de tipo psicósomático. La persona tiene alguna falencia y el mundo espiritual inferior se le asocia para fastidiarla y finalmente sojuzgarla.

Nuestra mente debería estar en una “calma activa” ¹⁵, es decir la suficiente actividad que me permita realizar las diligencias y desafíos de la vida moderna y el necesario sosiego que me permita estar en calma interior. Ese estado no es fácil de lograr y es sin duda uno de los objetivos de nuestro avance espiritual.

¹⁴ Temor a los espacios abiertos. La persona se aísla y no quiere salir de su entorno inmediato, a veces de su propia casa y en los casos más graves, aún de su propia habitación.

¹⁵ El maestro espiritual Paramahansa Yogananda decía que el ideal era estar “...activamente calmado y calmadamente activo...”

Un ejemplo basado en una experiencia real:

Paulina era una señora, ama de casa, madre de familia, que sufría un fuerte ataque de pánico y agorafobia. Era incapaz de ir al patio de su casa a colgar la ropa y como era pensionada debían ir otros familiares a cobrarle su pensión, porque le resultaba imposible salir de su hogar. También sufría pertinaces insomnios, lo que la hacía estar todo el día cansada y desganada, decía que había perdido el deseo de vivir.

Comenzó a hacer el *Método de Autodesobsesión*. A la semana ya era capaz de realizar todas las tareas de su casa, adentro y afuera y comenzó a dormir normalmente. En menos de un mes podía salir con otra amiga a caminar por el barrio. En poco tiempo más, fue capaz de viajar en colectivo, de ir al banco y de hacer todas las otras cosas que a la gente común le parecen simples y que a ella le resultaban imposibles. Sintió que recuperó su vida y su alegría.

Con el *Método de Autodesobsesión* y las técnicas de meditación se solucionan totalmente los ataques de pánico y la persona siente que puede controlar su vida y no que la vida la controla.

La Baja Autoestima

Todos los seres que vivimos en el mundo o la gran mayoría, ya hemos vivido anteriormente. Esto simplemente se debe al hecho de que las primeras encarnaciones son de un orden muy primitivo. Pudiera ser que en determinados lugares del planeta donde hay aún tribus muy rudimentarias, encarnen seres por vez primera, pero en líneas generales todos los que vivimos en las sociedades modernas hemos tenido ya, muchas vidas anteriores. A través de las experiencias vividas, el alma forma lo que se denomina el “yo”, su ego o personalidad. Esta diferenciación de su entorno y de los otros seres es imprescindible para su evolución, pero luego, cuando el alma está en situación de comprender mejor su esencia y destino, poco a poco debe ir despojándose del ego para dar paso a su unión con el creador, lo que no implica perder su individualidad, su “yo”.

El alma en su esencia es pura, pues es una creación de Dios, no está contaminada, ni con vicios ni con defectos y la meta de cada ser es volver a la pureza esencial, a la unión con el creador.

Las diferentes vidas conforman un cúmulo de experiencias, con la finalidad de que el alma llegue justamente a comprender esta realidad: “que nada importa demasiado”, porque somos seres libres y nuestro destino inalienable es alcanzar la perfección. Cuanto antes perciba que debe elevarse por sobre sí misma, que su propia individualidad, su ego, no es importante, sino su esencia divina, antes percibirá que la felicidad está al alcance de su mano.

Todas esas experiencias de vida, buenas y malas son solo eso “experiencias” no son nada esencial. En cada vida el alma aprende y ese era el objetivo. En una vida pudo ser un soldado romano, en otra un mendigo, en otra un rico mercader, en otra una madre de familia, en otra un monje tibetano; en cada una de esas vidas el alma cosecha experiencia, pero si preguntáramos,

¿cuál es su personalidad real? Sería difícil de responder, seguramente el alma se sentiría más identificada con lo que fue en su última encarnación, pero de hecho sería difícil reconocerle en la etapa de soldado respecto de aquella en la que fue madre, no solo varió el género sino, radicalmente, la índole de las experiencias. No obstante eso, el alma siente su individualidad, se siente único y diferente al resto.

La meta del ser es lograr superar esas diferencias nacidas del ego y comprender que en esencia todos somos iguales. Todos nacimos de la misma mano, estamos conformados de la misma manera y tenemos la misma meta, la unión con el creador. Los espíritus que llegan a la perfección y a esa unión, no pierden su individualidad pero tienen una comprensión tan profunda de sus igualdades, que se desvanecen las diferencias. Los grandes maestros como Buda, Mahoma o Jesús, no tienen ninguna diferencia en lo que piensan, esas diferencias que notamos en sus preceptos se deben al medio y el tiempo en que dieron sus enseñanzas, pero en el mundo espiritual son todos como uno solo, todos están trabajando juntos para la evolución del mundo a un nivel de espiritualidad superior. Y nosotros, cada uno de nosotros, seremos algún día como ellos.

¿Porqué asociamos este tema con la baja autoestima?, pues porque ella deriva de experiencias negativas que tuvo la persona, en su infancia, en eventos traumáticos, en fracasos laborales o emocionales o en vivencias de vidas pasadas. Pero nada de ello es permanente, todas son solo experiencias. Es por ello que nadie debería desvalorizarse, sino sentir que Dios mismo está en cada uno de nosotros y nos ama en forma única y personal. Todos tenemos en nosotros la fuerza, la voluntad, la capacidad de éxito y la alegría divinas; pero es menester que cada uno la busque en su interior. Todos somos Hijos de Dios y herederos de todos los tesoros de su benevolencia y amor, nadie es inferior, todos somos *Almas amadas...*

Personas que se sienten exitosas o fracasadas

Las personas que han sido exitosas en algún aspecto de su vida, se llevan consigo esa “personalidad exitosa” y después en otra vida aunque nazcan pobres o en situación desventajosa, son capaces de grandes logros y el día en que esas personas se deciden a tomar el camino espiritual en serio, suelen ser grandes santos o personajes importantes para la evolución del mundo. Por el contrario, a aquellas personas que les fue mal en algo y se identifican con el fracaso, también llevan consigo ese tipo de temperamento. Pero lo increíble, es que ambas son iguales en esencia, solo que se identificaron con lados opuestos. La persona exitosa, no lo fue siempre, sin duda ha tenido innumerables obstáculos e incluso fracasos, pero nunca se dejó vencer por ellos, siempre pensó... *“esto no me va a vencer...yo puedo lograrlo”*. Afirmaciones positivas como esa son muy útiles.

Quien haya caído vencido por malas circunstancias en su vida, debe poner su confianza en Dios que jamás nos abandona y realizar la afirmación anterior diariamente, convencer a la mente que somos capaces de lograrlo, porque realmente lo somos. Hay en nosotros una increíble capacidad de voluntad para lograr todas nuestras metas. Quien se sintoniza con Dios en sus actos, tiene a su

disposición el enorme caudal de su ilimitado conocimiento, pues el Señor solo quiere nuestro bien, pero quiere que lo logremos con nuestros propios medios.

Pequeños pasos son mejores que grandes zancos. Debe proponerse una meta pequeña y firmemente realizar todas las acciones y pensamientos necesarios para lograrla. Ese éxito sin duda, aumentará la autoestima y el valor propio. Si se falla, analizar las causas verdaderas, y volver a la lucha, pues el fracaso no es una opción. Todo puede lograrse con voluntad. Comenzar con aquellas determinaciones que son más fáciles, para ir de a poco acometiendo las más difíciles. **Todos llevamos un héroe en nosotros mismos, solo es necesario despertarlo.**

Considerarse inferior o superior a los demás

Considerarse inferior a los demás no es correcto ya que todos somos en esencia iguales, pero el otro extremo es igualmente malo. Hay personas que para lograr su autoestima, tratan de imponerse a los demás y considerarse superiores, hacen permanentes afirmaciones sobre su superioridad, hasta que algo sale mal y entonces se deprimen y pasan al sentimiento opuesto, el de inferioridad. Ambos sentimientos están basados en nuestra principal imperfección, el orgullo. Cuando nos sentimos inferiores, cuando no queremos hablar por temor a lo que dirán los demás u otras cosas por el estilo, estamos siendo afectados sin duda por nuestra vanidad, hija del orgullo. Por otro lado hay personas arrolladoras que parecen llevarse el mundo por delante y aquellas que se sienten inferiores las miran con envidia, pero en realidad son muy vulnerables y toda esa fachada de dureza es una especie de afirmación social, que les ayuda a avanzar contra el mundo, pero que al primer tropiezo serio, se desmoronan y caen en estados que luego son difíciles de remontar. Esto se debe a que esa estrategia no está basada en algo real. Nadie es superior a los demás, sí puede estar más adelantado en algún aspecto, sea intelectual, motriz o alguna habilidad específica, pero nada de eso lo convierte en superior; es solo una capacidad adquirida que le facilita el camino en algún aspecto, pero que no lo hace superior. La verdadera superioridad, está en la evolución moral del alma y las almas verdaderamente grandes son increíblemente humildes. La asociación de la humildad con el éxito es una verdadera virtud, a la que debemos predisponernos y trabajar para conseguir.

La necesidad de la aprobación social

Es casi natural en nuestro estado de inferioridad que sintamos la necesidad de que los demás nos vean buenos, lindos, inteligentes, o exitosos. Pero en que se basa ese sentimiento, ¿tiene acaso alguna base verdadera?, pues no, es solo nuestra vanidad, pues en realidad ¿qué puede importar lo que el otro, piense? El otro tiene sus propios problemas, sus propias experiencias que lo llevarán a pensar de tal o cual modo y ¿Qué tiene que ver eso conmigo? Lo único que debería importarnos es lo que Dios piense y lo que nosotros decidamos pensar y hacer.

La necesidad de aceptación social, es considerada por la psicología humanista, como una parte importante dentro de las necesidades del hombre y sin duda que lo es para la mayoría de las

personas. Sin embargo, esa necesidad está basada en lo que el otro piense de mí y como vimos eso en realidad no importa nada. Quien quiere realizarse como persona debe dejar de pensar en lo que el otro opine, pues cada uno de nosotros encarnó con un objetivo y cuando llegue nuestro momento de rendir cuentas, no importará en absoluto las razones por las que no hicimos lo correcto. No importará si fue porque todo el mundo pensaba diferente y seguimos la corriente o porque otra persona a la que teníamos respeto o temor nos detuvo o nos desvió. Nadie va a juzgarnos pero sentiremos en nuestro fuero íntimo que no logramos nuestro objetivo y eso ya no lo podremos remediar, al menos hasta otra oportunidad, que sin duda no será inmediata.

Todo esto no significa lo contrario, es decir ir por el mundo desafiando todas las convenciones, pues eso es ser estafalario, más que auténtico. Quien puede hacer su evolución como su conciencia se lo dicta sin romper los prejuicios ajenos está en la situación ideal. Pero si debe elegir entre sus convicciones y las convenciones, es preferible optar por las primeras.

Las personas de verdadera autorrealización no temen desafiar los convencionalismos. San Francisco, como dijimos era rico y se despojó de todo para seguir el camino que él consideraba correcto, ni aún el Papa pudo disuadirlo de lo que consideraba correcto. El siguió el camino de la pobreza que era el que sentía que debía seguir y lo hizo de una manera, en la que pocos lo hicieran en la historia; pues se quedó a vivir esa vida de pobreza y humildad, en el mismo terruño en que nació, se hizo mendigo en su propio pueblo. Esto le agregaba una humillación más, pues todos los amigos, los parientes y la sociedad que lo conocían de pequeño, lo tomaron por loco. Cuando pasó el tiempo y por su perseverancia en el camino del bien, muchos de los que lo criticaron se hicieron sus seguidores y así muchas almas evolucionaron gracias a él.

Cuentan que Mahatma Gandhi, creía íntimamente en que si lograba vencer todas sus imperfecciones e incluso todos sus deseos naturales iba a lograr su objetivo de liberar a la India.¹⁶ Este pensamiento puede parecer estafalario a la persona no espiritual, pero es cierto que cuanto más elevada es una persona más ascendiente tiene sobre los demás y sobre las fuerzas negativas que quieren detener el progreso. Así es que se dedicó, paralelamente a su labor social, a perfeccionarse en todos los aspectos posibles. Hacía frecuentes ayunos para contener el deseo y la gula, tenía un día a la semana en la que no hablaba con nadie y se comunicaba solo por escrito, para estar a solas consigo mismo y muchas otras cosas que le aportaban beneficios y adelanto espiritual y un día llegó el momento en que le tocó, según su propio índice de superación, acometer contra el deseo sexual. Según contaba su esposa lo intentó varias veces y fracasó hasta que al final consiguió dominar sus impulsos y llevar una vida de castidad. Para probar que realmente había superado hasta el grado más alto esta tendencia, hasta que no quedara de ella ni siquiera un pensamiento; se decidió a hacer una prueba. La misma consistía en dormir con una

¹⁶Es un caso insólito en la historia de la humanidad, en la que un hombre, consiguió la adhesión de millones de seguidores para que a través de la paz y la no violencia, pero de acciones firmes y decididas, pudieran liberar su país de la opresión colonialista de otra nación. Alguien dijo sobre Gandhi: “En un futuro costará creer que realmente alguien como él, camino por nuestra tierra...”

de sus nietas jóvenes y hermosas. Todo el mundo le dijo, que no hiciera tal cosa, que el mundo entero tenía la mirada puesta en él, que todos los diarios del mundo hablaban de su labor y que lo que iba a hacer destruiría todo su trabajo, que la mayoría no comprendería sus motivaciones y lo considerarían un perverso, que sus enemigos usarían esto en su contra para sus propios fines, etc. El les respondió: - Yo haré lo que dicte mi conciencia...son Uds. los que me llamaron Mahatma (alma grande) pero yo no me siento así y debo hacer lo que considero correcto primero. Así es que hizo esa prueba (luego su nieta dijo que para ella había sido como dormir con su madre) y salió victorioso de ella. Es difícil imaginar a otra persona en esas circunstancias históricas que pudiera tener la valentía de hacer lo que consideraba importante para su evolución personal, sin sentirse presionada por las circunstancias o la opinión ajena...pero él era un verdadero héroe en toda su magnitud.

Todos esos hombres valientes y victoriosos, no son almas distintas a nosotros, son seres que se decidieron a poner su voluntad al servicio de su progreso y nosotros tenemos dentro nuestro también todas las aptitudes y voluntad necesarias para los cambios que debemos hacer, paso a paso, poco a poco, pero sin detenernos nunca, solo es cuestión de comprenderlo primero y decidirnos luego.

La manera de superar la baja autoestima, es comprender que tenemos en nosotros todo ese potencial y comenzar a pensar positivamente. Si algo nos sale mal...es solo una experiencia...aprender de ello para no cometer los mismos errores y buscar la manera de superar las dificultades. Cada logro por pequeño que sea, da al alma la confianza para seguir y cada fracaso debe considerarse una experiencia útil para superarla.

El poder de la voluntad está en cada uno y es ilimitado, pues procede de Dios. Quien se sintoniza con ese pensamiento, no conoce imposibles.

La persona que se siente con baja autoestima, debe pensar que el poder divino está en su interior y "listo para usar", la creatividad, la voluntad, la perseverancia, la lucidez y la alegría están allí mismo en su interior. La meditación diaria, y el continuo autoanálisis permiten que nos sintonicemos con esta parte divina en nosotros.

Capítulo 3

Problemas físicos y Materiales

Los problemas de salud

Los problemas de salud, son siempre una prueba y a veces una expiación. Y si bien dependen de factores físicos, no nos es ajena la comprensión de que muchos de ellos se deben a problemas espirituales, que son su causa primera y solucionando ésta, el problema físico se revierte.

Por otro lado, quien se sintoniza con la fuente de todo bien, con fe y perseverancia y trabaja firmemente por la limpieza de su ambiente espiritual y por su mejoramiento, puede obtener una curación que incluso puede parecer a los ojos profanos, como “un milagro”; salvo en aquellos casos en que esa dolencia sea una expiación que el ser deba pasar para depurar deudas contraídas con la ley divina. Pero aún en estos casos, la misericordia y el amor incondicional de Dios por nosotros es tan inmenso, que aquella persona que se esfuerza realmente en el camino del bien, ve suavizada su prueba en forma muy considerable.

Puede ocurrir que determinada enfermedad sea una expiación que la persona deba transitar y que esté dentro del plan que la misma persona trazó para sí misma. En este caso, el trabajo diario de desobsesión, la práctica de la meditación y el permanente conocimiento y dominio de sí mismo y de las imperfecciones; tienen como fruto suavizar el mal y lograr que la persona, aún a pesar de las circunstancias adversas sienta en su ser íntimo la paz y la alegría que son la realidad de Dios en nuestro interior, sonriendo con nosotros, bendiciéndonos con su amor.

Los seres superiores que han pasado por nuestro suelo, a veces también han estado en situaciones de sufrimiento físico y sin embargo, esto no disminuía su dicha interior de sentirse unidos al Padre. Y aún hay seres en los que incluso el duro látigo del dolor, no lograba penetrar la coraza de su felicidad interna. Son conocidos los casos de Santos que en el rigor del sufrimiento parecían tener una especie de anestesia espiritual.

En una oportunidad San Francisco, tuvo que ser tratado por la medicina de la época con un hierro candente en una herida. Le habló al fuego como si fuera su hermano, porque él comprendía que en la naturaleza todo está unido. Y le pidió al “hermano fuego” que sea cortés con él, entonces el médico cauterizó una herida con un hierro al rojo vivo y se sorprendió de que Francisco no sintiera ningún dolor y que al terminar le dijese que si no estaba bien cauterizada que le pusiera de nuevo el hierro ardiente...

Son muchos los casos en que aún en enfermedades muy duras, la persona no siente las angustias de la situación, sino que puede incluso sentir la alegría de la comunión con el Señor.

Por otro lado las curaciones milagrosas¹⁷ existen, porque no hay imposibles para Dios. A veces nos parece que no podría ser factible que algo material pudiera revertirse porque está sujeto a las leyes de la biología y nos olvidamos de que existen otras leyes que actúan también. Toda la materia grosera de nuestro mundo esta penetrada por la materia sutil del fluido cósmico universal y por la mismísima presencia divina que es ubicua y está en todos los lugares y penetrando todas las cosas. Por ello, algunos cambios radicales que pueden ocurrir a la materia ante nuestros ojos, se deben a la acción de sutiles fuerzas y leyes espirituales que aún no comprendemos. Aun la gravedad que parece una de las leyes más obstinadas de la física, puede ser vencida por estas sutiles leyes de la materia espiritual, como ya vimos.¹⁸

Al igual que en esos fenómenos extraños, donde intervienen fuerzas e inteligencias ocultas a nuestra percepción, de la misma manera, las enfermedades más tenaces pueden superarse, pues para Dios, todo es factible. Por ello, las curaciones “milagrosas” existen y hay abundantes ejemplos de ellas.

Quien padezca una enfermedad debe recurrir a Dios con toda su fuerza y concentración. Orando diariamente y en todos los momentos en que no está realizando una actividad. Pues la enfermedad no es el verdadero estado del ser, sino la salud y la felicidad. Por ello la enfermedad es algo transitorio y sin duda que Dios puede curarnos, no importa lo que la ciencia médica dictamine, no existen imposibles para Dios.

Las Enfermedades Psicosomáticas

El término **psicosomático** se puede definir como el *proceso psíquico que tiene influencia en lo somático(o corporal)*

La medicina reconoce la importancia de los procesos emocionales en la aparición y desarrollo de algunas enfermedades, pero no resulta fácil ese diagnóstico: qué proviene de nuestra mente (y por ende del espíritu) y qué proviene específicamente del cuerpo.

La nómina de enfermedades psicosomáticas es bastante extensa, aquí presentamos ejemplos de algunas en las que el factor mental o espiritual es el predominante o la causa (siempre y cuando no tengan una etiología biológica):

- Asma bronquial
- Ataque de pánico
- Epilepsia
- Hipertensión arterial ante situaciones de estrés.

¹⁷ En todo el texto se utiliza la palabra “milagro” o “milagrosa” en el sentido de algo muy inusual, pero no como una derogación de la ley divina, que sabemos que no es posible. El milagro, es entendido usualmente como una intervención divina que derogando momentáneamente alguna de sus leyes físicas o morales permite algo que no sería posible de otro modo. En este sentido el milagro no existe, pues Dios jamás deroga sus leyes por ninguna razón, pero existen leyes tanto materiales como espirituales que conocemos poco y cuyos efectos se nos aparecen como algo tan inusitado que lo llamamos “milagro”

¹⁸ Se refiere a los casos de levitación comprobados de San Cupertino, Santa Teresa de Avila y Duglas Home, que se relatan en el libro "ESPIRITUALISMO - Las Verdades Esenciales a la luz de la Razón".

- Neurodermatitis o Psoriasis
- Úlcera péptica
- Síndrome de colon irritable
- Colitis ulcerosa
- Tirotoxicosis
- Artritis reumatoide

Sin duda primero la persona debe consultar al médico, pues si su enfermedad tiene una etiología biológica, debe recurrir a los tratamientos tradicionales. Pero se cuentan por millares las personas a las que no se les detecta nada físico y sin embargo sufren la enfermedad. Es muy común por ejemplo, que en el caso de muchas epilepsias, una vez realizados los estudios pertinentes, estos no arrojen ningún resultado inusual, ningún estado mórbido del cerebro que pueda estar causando la enfermedad y sin embargo ésta tiene una presencia muy contundente en la vida de la persona, estos son los casos que son de tipo “espiritual”, en los que los tratamientos usuales de la medicina no pueden ayudar y sí se solucionan con el uso de técnicas de desobsesión espiritual.

Cabe aclarar, que muchas enfermedades pueden comenzar como un *problema espiritual* y cuando el mismo no es atendido y persiste por mucho tiempo, puede debilitar la zona en la que se ubica preferentemente y esa debilidad propiciar que se vea afectada esa zona por agentes patógenos que encuentran un medio idóneo para su proliferación, o debilitarse la misma de tal manera que lo que empezó como una molestia termina siendo una enfermedad física.

Cómo se producen las enfermedades psicosomáticas

Normalmente se atribuyen las enfermedades psicosomáticas al estrés. Esto es correcto, pero solo en parte. El estrés sin duda ocasiona un tremendo desequilibrio en todo el organismo en todos los niveles desde lo endócrino a lo puramente muscular y la consecuencia de ello se evidencia en molestias que con el tiempo se van agravando hasta convertirse en verdaderas enfermedades. Pero la causa no termina allí, pues si fuera solo algo físico, con medicamentos y ejercicios adecuados, la enfermedad remitiría fácilmente y saben los que las padecen que esto no es tan simple. La causa de ello, es que siempre que tenemos un desequilibrio a nivel mental o psíquico, sea este, el enojo, intranquilidad, mal humor, arranques de ira, sensación de no poder parar de pensar o de actuar (estrés) o cualquier otro, invariablemente se asocian a nosotros seres espirituales desajustados o malintencionados en afinidad con esas tendencias inarmónicas.

Una vez que se apegan a nosotros, su periespíritu, se adhiere al nuestro y como ambas sustancias son semejantes, es posible la trasmisión no solo de pensamientos erróneos sino también de malestares que pasan directamente al cuerpo. Este es el mecanismo de la obsesión que se explica más adelante, pero que es la base de todas las enfermedades espirituales y psicosomáticas.

Un ser negativo se adhiere a alguien a quien quiere molestar y le trasmite a través de su periespíritu sensaciones desagradables, que la persona percibe en su organismo como un dolor, sea de cabeza de estómago o de cualquier otra índole.

Muchas veces un buen descanso y análisis sobre las situaciones que causaron la sobreexcitación bastan para que la persona se calme y vuelva a la normalidad, desapareciendo los síntomas molestos.¹⁹ Pero otras veces no puede conseguirlo por más que se lo proponga y parece inmersa en una espiral de actividades y pensamientos que no puede parar, llevándola irremisiblemente al estrés y a las molestias de todo tipo. Cuando estas situaciones persisten en el tiempo, las molestias se convierten en enfermedades.

Para no llegar a sufrirlas o para curarse de ellas si ya se las padece es menester que la persona ataque las causas con decisión. Se debe combatir tanto el estrés como el problema de la obsesión. Para ello se detallan en la Parte Práctica, las técnicas adecuadas a tal fin que son *la meditación y el Método de Autodesobsesión*.

Muchas personas que no están familiarizadas con el tema espiritual hacen oídos sordos a estos diagnósticos, pues no les gusta o les parece exagerado que pueda existir lo que llamamos obsesión, desgraciadamente este es un problema que siempre existió y el hecho de que no lo admitamos o nos cerremos a su conocimiento, porque no nos gusta o nos desagrada el concepto, no cambia en nada la situación. Si el problema existe, debe analizárselo con cuidado y tomar las medidas adecuadas para su solución.

Hay personas que procuran buscar otros medios para solucionar su problema y deambulan eternamente entre nuevas terapias y diferentes medicinas alternativas o supuestos tratamientos espirituales, que no solo no solucionan el problema sino que a veces lo agravan.

¿Significa esto que si una persona afectada de un problema psicossomático no hace el método no se va a curar nunca?

La respuesta es simple. El *Método de Autodesobsesión* es una probada técnica espiritual para solucionar el problema de la obsesión y las enfermedades psicossomáticas asociadas, la otra manera alternativa es solucionar las causas que llevaron al problema espiritual. Si la persona sale del estrés, se calma y controla su pensamiento, si todos los días mantiene bajo control sus pasiones y defectos procurando superarlos, si solo tiene pensamientos buenos y generosos, sin pizca alguna de egoísmo; finalmente los seres negativos se retiran y el problema se soluciona, pues ellos no pueden hacer lo que quieren. Si se acercan a nosotros es porque lo permitimos con nuestros actos y pensamientos inferiores. En realidad esto es lo que vinimos a hacer a la tierra, nuestro único objetivo al encarnar es la superación de nuestras falencias, el problema radica en que suele llevar mucho tiempo el mejoramiento personal con recaídas y nuevas superaciones,

¹⁹ Porque no debe olvidarse que la obsesión no aparece por nada, sino que tiene su origen en las imperfecciones del hombre. Cuando una persona se calma y actúa bien y de acuerdo a la ley de Dios, la obsesión no encuentra por donde entrar o permanecer. El problema es que esos estados positivos y espiritualmente elevados, no los mantenemos todo el tiempo y al asaltarnos la intranquilidad, la ira, los celos, envidia, orgullo, egoísmo, vanidad o cualquiera de nuestras muchas imperfecciones, volvemos a permitir el acceso del mundo espiritual negativo. Por ello el trabajo diario de cada persona tiene que estar tanto en mejorarse y controlarse a sí misma, como en realizar la práctica del Método de autodesobsesión, para mantener a raya este mal.

mientras tanto la obsesión persiste y puede ser que el organismo se resienta, pues aunque una enfermedad tenga un origen espiritual, con el tiempo termina convirtiéndose en algo físico por la permanencia de las causas que la originan. Por otro lado se ve bastante más facilitado el camino que venimos a recorrer, si podemos superar de entrada los males que nos afligen, pues mientras se padece algo, es mucho más difícil poner la mente en buenas vibraciones y el alma al servicio de la superación personal y del bien.

Dolores de cabeza – migrañas - Jaquecas

Es quizá uno de los padecimientos más comunes. Hay personas que las sufren de por vida, teniendo episodios que los dejan en un estado calamitoso que les impide cualquier actividad sea mental o física. Llega en algunos casos a tal extremo que la persona no puede siquiera abrir los ojos y la luz le molesta en grado sumo. Estando en estas condiciones es casi imposible realizar ninguna actividad.

La primera e imprescindible recomendación es sin duda visitar al médico y realizarse los análisis correspondientes, pues el dolor de cabeza suele ser síntoma de muchas enfermedades físicas.

Es para la persona que ya ha hecho esto y se la encuentra perfectamente normal, pero sigue padeciendo estas pertinaces migrañas, para quien están destinadas las siguientes sugerencias:

- 1- Realice la técnica del hielo que se detalla en el capítulo final, mientras tiene un episodio
- 2- Inmediatamente después que sienta una leve mejoría realice el método de autodesobsesión
- 3- Realice tanto el método como la meditación, dos veces al día, en forma curativa y preventiva.
- 4- Si durante el día siente que comienza el dolor, no lo deje avanzar, realice el método en forma inmediata y tome algún medicamento suave (aspirina, paracetamol, etc.). El método ataca la causa y el medicamento las secuelas que quedaron.

En poco tiempo la persona afectada dejará de tener esos episodios tan graves, pero si los tuvo es porque evidentemente es su cabeza, el lugar más débil y es por allí por donde la obsesión se manifestará. Por ello, no basta con aplicar las técnicas anteriores sino que es imprescindible un cambio de actitud a nivel emocional, mental y espiritual. Son nuestros defectos y debilidades las que atraen al mundo espiritual negativo, por ello, si bien las técnicas auxilian y permiten la mejoría; la verdadera curación se obtiene con la reforma y el control de sí mismo, por lo que debe analizarse a sí mismo en la búsqueda de las imperfecciones que atraen el problema, para poder superarlas y debe practicarse tanto el Método como las técnicas de meditación para calmar la mente.

Insomnio

El insomnio es uno de los flagelos de la vida moderna, ya que sus causas (cuando no son orgánicas) suelen ser el estrés y la depresión.

El insomnio puede darse como dificultad para iniciar el sueño o también al despertarse antes de lo planeado a la mañana o durante la noche.

Este trastorno impide la recuperación del cuerpo físico lo que se traduce luego en una merma en la capacidad de actividad física e intelectual durante el día.

Existen pautas profilácticas, previas a ir a dormir, para evitar el insomnio:

- No tomar café ni otras infusiones (el mate y el té también son estimulantes).
- No fumar antes de ir a dormir, ya que la nicotina actúa como estimulante
- No tomar alcohol, que si bien puede ayudar a iniciar el sueño, suele interrumpirlo durante la noche
- No comer en demasía, sino hacer una ingesta liviana
- No hacer ejercicio vigoroso en las 3-4 horas previas a la hora de acostarse
- Minimizar el ruido, la luz y las temperaturas extremas
- Tener hábitos regulares de sueño (acostarse aproximadamente a la misma hora)

Se debe distinguir además las disposiciones propias de cada organismo. Hay personas que si no duermen 8 horas se sienten cansadas y otras que con seis o incluso cuatro horas están perfectamente bien. Hechas estas salvedades pasemos a aquellas personas que ya practican todos estos consejos y aún así, no duermen bien.

Los principales enemigos del sueño son el estrés y los problemas espirituales.

En la parte práctica se brindan herramientas efectivas para combatir ambos males. Por un lado *Técnicas de meditación* y por el otro un *Método de Autodesobsesión* para solucionar los problemas espirituales.

El estrés causa que el organismo quede en un estado de permanente tensión. La forma de aliviarla, implica comenzar a seguir hábitos de higiene mental, física y espiritual y así como aseamos nuestro cuerpo diariamente, debemos hacer lo propio con la mente y el alma.

A nivel físico: deben seguirse las recomendaciones de todos los médicos, entre los que hay acuerdo unánime en que es necesaria una buena alimentación, basada en la llamada pirámide alimenticia, en la cual nuestra nutrición debería estar basada principalmente en verduras y frutas, luego en cereales y fuentes de carbohidratos como el arroz y el trigo, moderado consumo de alimentos dulces y menos aún de carnes y grasas. Entre ellas las más saludables son el pescado y sus derivados.

Otra de las variables a nivel físico, es realizar actividades deportivas, en lo posible un mínimo diario, aunque sea solo de caminata, o deportes algunos días a la semana. Sobre ambos aspectos, la alimentación y la actividad física, no daremos mayores detalles, ya que en la actualidad existe mucha información al respecto, pero sí insistiremos en que dichos consejos médicos son

importantes, pues si bien nosotros somos espíritus y nuestro cuerpo es lo secundario, no debe olvidarse que nuestro cuerpo también influencia sobre el espíritu. Si tenemos una determinada necesidad física, nuestra mente y nuestra alma no se encuentran en la mejor situación, y normalmente no se piensa con la misma claridad.

A nivel espiritual: Es quizá el aspecto más importante del Ser. Es sabido que todos estamos en mayor o menor medida, afectados por la obsesión, que es la influencia del mundo espiritual inferior en nuestros pensamientos y actos. Es casi imposible en el plano terrestre, no estar afectado, pues los seres negativos se acercan a nosotros por nuestras imperfecciones y es muy raro una persona que no las tenga, en cuyo caso, estaríamos en presencia de un ser superior, que son raros en nuestro plano y suelen venir en misión. Todos los demás mortales, tenemos en mayor o menor medida un cierto grado de influencia negativa. La misma suele ser la causa de muchas dolencias físicas, del estrés y también del insomnio. Se soluciona con la práctica diaria del “método de autodesobsesión” que se brinda en la parte práctica.

A nivel mental: Si bien la mente y el espíritu no pueden separarse, pues al morir el cuerpo, la mente que es la que piensa, es parte del espíritu mismo. Sin embargo, al estar encarnada la mente tiene una estrecha relación con el cerebro y el sistema nervioso central. Cuando la mente se altera, si bien es el mismo espíritu quien perdió el control, entra en un estado de “superactividad” en la cual la persona siente que no puede parar... Si se acuesta a dormir, la asaltan las preocupaciones diarias o aún las que solo son producto de la fantasía o de la exageración de algunas dificultades. En dicho estado, conocido como estrés, la persona no tiene sosiego ni paz.

Para salir del estrés es menester una acción conjunta sobre el cuerpo, el alma y la mente. Las dos primeras son las que ya comentamos. Respecto a la higiene de nuestra mente, la forma más efectiva es la meditación. Existen muchos tipos de meditación y de “control mental” según sea su origen, maestro, escuela o disciplina de la que provengan. Todas son muy efectivas y se pueden dividir en dos vertientes diferentes. Las que solo se ocupan de la mente y lograr la paz mental y las que tienen un objetivo más elevado aún, que es la búsqueda consciente de Dios. Ambas logran el mismo resultado que es la relajación completa del cuerpo y de la mente y con el tiempo la reducción del estrés y de sus consecuencias. La segunda tiene además un plus que es la conexión directa con un estado espiritual superior y con Dios nuestro Señor y, la paz y alegría que esto conlleva.

Las técnicas de meditación que brindamos en la parte práctica, son ambas y la persona debe elegir una de ellas. Para las personas más "espirituales", que comprenden que somos almas y no solo cuerpos y creen fervientemente que Dios existe, que nos ama y que el objetivo supremo de la vida es la conexión directa con nuestro creador; recomendamos la técnica de meditación espiritual. Para aquellos cuya fe, no está aún tan desarrollada, recomendamos la técnica de meditación mental que es más fácil de realizar y se obtienen resultados en tiempo muy breve. Luego, con el tiempo y la práctica, la persona desarrolla naturalmente una fe creciente, pues ve que las técnicas espirituales, no son un monólogo al vacío, sino que realmente se producen

cambios, que implican que existen otras almas y que nosotros también somos almas, entonces la persona puede empezar a realizar la práctica de la meditación espiritual que es la más alta meta junto con el dominio de sí mismo, que se puede tener en una encarnación,

Realizar las técnicas en forma habitual implica una higiene mental que va desatando los nudos, creados por el estrés diario y que facilitan luego el dormir normalmente. Quien solo utiliza la técnica para dormir, hace bien, pero se pierde de la función más importante de las mismas, por lo que procede mejor quien las utiliza habitualmente con la finalidad de relajación y de obtención de paz y armonía para que se puedan ir consolidando en el devenir diario.

Se cuentan por cientos las personas que volvieron a dormir normalmente dejando de tomar medicamentos, que generalmente son adictivos y que a la larga perjudican el organismo de una forma u otra. Hay personas que con solo empezar a realizar la técnica de relajación confesaron que se quedaban dormidas antes de terminar el ejercicio... con lo cual lograban ya el objetivo buscado que era vencer el insomnio. Pero la persona no debería parar allí, pues se debe tener en cuenta cual es el objetivo de la encarnación: El mejoramiento de sí mismo y de los defectos, y la búsqueda consciente de Dios.

Los problemas materiales

Insolvencia económica - Falta de trabajo

Muchos pueden preguntarse: ¿Si es verdad que Dios es nuestro Padre y Madre Divina, porqué hay tanta pobreza y necesidades en el mundo?

Es una pregunta que ya hemos contestado en la primera parte de este trabajo "*Espiritualismo Las Verdades Esenciales a la Luz de la Razón*" pero volvemos a ella porque es la pregunta más recurrente y la que hace más ateos, por la creencia de que Dios no existe o no se ocupa de nosotros.

Todos somos almas, fuimos creados para ser felices, pues siendo Dios infinitamente bueno, solo desea el bien para nosotros. Pero el bien para nosotros no es satisfacer todos nuestros deseos y caprichos, como no lo es para un estudiante faltar a clases para irse a divertir. Nuestro bien real es "La programación" que Dios ha hecho de nuestro destino.

Todos irrevocablemente estamos destinados a progresar y elevar nuestra alma hasta alcanzar la perfección y la felicidad absolutas.

Para ello Dios nos da muchas vidas en las cuales vamos progresando paulatinamente. Los errores que cometemos por ignorancia o por deseos espurios, los pagamos de una u otra forma, pero no por un castigo directo de Dios, que siempre está velando por nosotros y desea SIEMPRE nuestro bien y felicidad, sino por el cumplimiento de la "*Ley de Causa y Efecto*" que hace que toda acción tenga una consecuencia. Cuando obramos mal, ese mal se vuelve contra nosotros y por ello sufrimos.

Si en una vida fuimos ricos y usamos nuestro dinero y poder para humillar a otros, ¿De qué manera podríamos limpiar esa mancha en nuestro historial? ¿Qué sería más justo y bueno, que Dios nos castigara para siempre con suplicios eternos o nos diera una oportunidad de expiar y reparar el mal que hubiéramos cometido? Pues Dios nos da esa oportunidad y en la mayoría de los casos hasta nos permite a nosotros mismos elegir de qué manera queremos pagar esa deuda con la Ley. Por ello muchas personas eligen una vida de privaciones o de pruebas que otros consideran demasiado duras; para poder "Limpiar" el pasado de las deudas contraídas. Esa es la causa de la pobreza y el sufrimiento en la tierra.

Esto no significa que debemos permanecer indiferentes ante esas injusticias sociales, nos corresponde a todos como humanidad erradicar todos los males de este mundo y la pobreza es uno de los menos justificados pues la tierra brinda abundantes frutos para el sostenimiento de todos, son los hombres quienes por egoísmo sostienen la pobreza para el beneficio de unos pocos. Pero esta situación no será para siempre. Está en los planes de Dios y los espíritus Superiores lo han revelado así, que nuestro planeta dejará de ser un mundo inferior para convertirse en lo que debe ser, un mundo donde reine la bondad y la fraternidad entre los hombres.

Mientras tanto, la pobreza, enfermedades y todo tipo de males del mundo, sirven al propósito ya descripto: para la evolución de los espíritus encarnados.

¿Qué ocurre con la persona que debe "sufrir" un determinado mal pero aboca su vida a su mejoramiento espiritual?

Si una persona es pobre, o no tiene trabajo o sufre determinado mal físico y comienza a esforzarse en lo espiritual, si bien la ley del Karma es inexorable, sus males se verán inmensamente aliviados, pues también debe cumplirse la ley de la abundancia. La persona irá mejorando su situación. Si es pobre, no se volverá rica, pero no carecerá de lo necesario. Si tiene una enfermedad puede que se cure o que mejore al punto de que no sea una carga tan pesada. Debe comprenderse que Dios quiere siempre nuestro bien y felicidad y que todo lo que llamamos "mal" proviene de nuestros errores y no de Dios.

Deberíamos eliminar el pensamiento que durante muchos siglos predominó entre los religiosos: que solo por el dolor se llega a Dios. Dios es la infinita alegría, la risa, la bondad y el gozo y a medida que nos acercamos a Él, nos invade cada vez más su propia naturaleza, que está dentro de nosotros mismos.

Dios no es un ser ajeno y lejano. Es ubicuo, está en todas partes y por supuesto dentro de nosotros mismos. Por ello Jesús decía. "El Reino del Cielo está dentro de vosotros mismos...". Toda esa felicidad, abundancia y alegría están allí mismo...dentro nuestro. En la medida que la persona va limpiando los velos oscuros de su propia inferioridad, de sus propios errores e imperfecciones, simplemente la luz divina se abre camino hacia ese ser. NO es que Dios venga a él, sino que ya estaba en él, pero no podía percibirse.

Resolver los problemas materiales trabajando en lo espiritual

Jesús ya nos dio hace dos mil años la receta para no padecer por los problemas materiales. Cuando vio que los discípulos estaban afligidos por las cuestiones terrenales les expuso una de las parábolas más hermosas del evangelio:

«No os amontonéis tesoros en la tierra, donde hay polilla y herrumbre que corroen, y ladrones que socavan y roban. Amontonaos más bien tesoros en el cielo, donde no hay polilla ni herrumbre que corroan, ni ladrones que socaven y roben.

Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón.

...Nadie puede servir a dos señores; porque aborrecerá a uno y amará al otro; o bien se entregará a uno y despreciará al otro. No podéis servir a Dios y al Dinero.

«Por eso os digo: No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?

Mirad las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas?

Por lo demás, ¿quién de vosotros puede, por más que se preocupe, añadir un solo codo a la medida de su vida?

Y del vestido, ¿por qué preocuparos? Observad los lirios del campo, cómo crecen; no se fatigan, ni hilan. Yo os digo que ni Salomón en toda su gloria fue cubierto como uno de éstos.

Pues si Dios viste así a la hierba del campo, que hoy es y mañana se echa al horno ¿no lo hará mucho más con vosotros, hombres de poca fe?

No andéis, pues, preocupados diciendo: ¿Qué vamos a comer?, ¿qué vamos a beber?, ¿con qué vamos a vestirnos? Que por todas esas cosas se preocupan los gentiles; pues ya sabe bien vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso...

Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura.

Así que no os preocupéis por el mañana: pues el mañana traerá su propia preocupación.

Cada día tiene bastante con su propio mal. (SM Cap. VI 19)

Solemos en general pensar que algunas de estas reglas son para personas especiales, como los santos o los apóstoles, pero la verdad es que Jesús expone una ley general del universo: ***“Ocúpate primero de lo espiritual y lo demás vendrá por añadidura”***. Estando tan acostumbrados en nuestro mundo moderno, al pensamiento exactamente opuesto a este, nos cuesta creer que sea posible semejante ley; pues en esto nadie puede convencernos, solo nosotros mismos, en la medida en que nos ejercitemos en esa ley, iremos viendo la gran verdad que contiene.

La parábola no significa que debemos dejar todo y dedicarnos a la mendicidad, sino hacer lo que es debido para mantenernos nosotros y a nuestra familia, pero sin preocuparnos todo el tiempo por ello. Esta enseñanza encierra un concepto tan verdadero y profundo que se cumple siempre y que descubre quien se decide a seguir el camino de la verdad.

Todas las personas tienen prioridades, que suelen ser primero la vida material, el trabajo, el dinero, la familia y al final si nos queda tiempo lo espiritual. A lo que Jesús nos invita es a invertir ese orden, a poner lo espiritual primero. Esto no significa dejar de trabajar, ni de hacer lo que hacemos, sino espiritualizar nuestra vida. Quien se decide a mejorarse a sí mismo y a transitar el sendero de la búsqueda de Dios, comienza a observar que muchos de los problemas que lo acuciaban, principian a solucionarse o que surgen las ideas creativas necesarias para que la situación que parecía imposible, sea factible y con el tiempo empieza a cumplirse la **ley de la abundancia**. Esto significa que la persona que dedica su tiempo y facultades a su progreso espiritual y el de los demás, empieza a tener lo que necesita para su vida material, incluso pareciera que el Señor lo surte a manos llenas, con *abundancia*.

Cuentan que en una oportunidad la Madre Teresa de Calcuta, recibió la visita de alguien que conmovido por su obra le propuso, que mensualmente le daría una cuota generosa para su labor para que no le faltara nada de lo necesario y la Madre Teresa, ante la sorpresa de todos, le dijo que no podía aceptar semejante oferta; que sí, sería bien recibida su caridad para la obra, pero que no podía ser algo permanente porque eso equivaldría a acostumbrar a sus monjas y a todos, a que el dinero necesario provenía de una persona y no de Dios; que ella sabía por experiencia que siempre el Señor le brindaría su generosa asistencia y que a eso debían ellas como religiosas acostumbrarse.

Tal actitud no puede ser comprendida por la persona común, solo quien se compromete con su evolución espiritual y comienza en sí mismo a comprobar esta verdad puede entender el proceder de esa elevada mujer.

La ley de la abundancia

Este mecanismo es verdaderamente una ley, que las filosofías orientales llaman **la ley de la abundancia**. Quien pone en primer lugar lo espiritual, nunca es abandonado por el Señor que le brinda a manos llenas su propia abundancia. Esto no debería sorprender a nadie. Dios es el supremo rey del universo y nosotros somos sus hijos y herederos. En la medida en que nos ponemos en sintonía con sus leyes divinas y dejamos de dar tanta importancia a este mundo material, que no es otra cosa que un lugar de paso, nuestras necesidades son cubiertas por nuestra Madre Divina, por nuestro Padre Celestial, porque es el creador de TODAS las cosas, es el que posee las llaves de todas las puertas. Aún en situaciones en las que parece que sería imposible salir, no existen imposibles para Dios. Los recursos aparecerán cuando sea el momento si nuestra fe nos acompaña sin temores. Podemos pedirle a Dios lo que necesitamos y sin duda obtendremos resultados, por ello Jesús decía: *“Pedid y se os dará....Llamad y se os abrirá..”*

Pues Dios nos ama de una manera tal, que no nos es posible siquiera imaginar. Pero a veces hay pruebas que debemos pasar para nuestra superación y podemos pensar que Dios no nos escucha, pero no es así. De la misma forma en que un entrenador le exige más a su discípulo, aún sabiendo que está cansado y lo hace para que logre las metas que se había propuesto, o como un padre que le aplica un doloroso tratamiento a su hijo enfermo y lo hace para que se cure; de la misma

manera Dios pone ciertas pruebas en nuestro camino, que nos hacen evolucionar y por ende acceder a cada vez mayores niveles de felicidad interior. Pero siempre está atento a nuestras súplicas.

A medida que vamos comprendiendo esta ley y nos ponemos en sintonía con ella, llegará el punto en ni siquiera tendremos que pedirle a Dios nada, pues las cosas se irán acomodando de la manera que sea más apropiada para nuestro bien.

Por supuesto que seguiremos teniendo pruebas en este mundo, porque no vinimos aquí de turismo, sino justamente a superar nuestras falencias. Por supuesto también, que debemos trabajar para conseguir nuestras metas, no vendrán por arte de magia del cielo, pero los caminos del Señor se abrirán para nosotros, porque somos sus hijos y nos ama inconmensurablemente.

La perseverancia y Ley del Éxito

“Cuando el hombre enfoca su atención y su esfuerzo hacia un determinado objetivo con perseverancia y fe, todo el universo conspira para la realización de ese objetivo”

Es sabido que todos los grandes hombres son movidos por una fuerte perseverancia que impide que el fracaso y el desanimo puedan atentar contra su meta. A estos hombres, no importa cuál sea su meta (espiritual o material) está destinado el éxito. La voluntad del hombre es una extensión de la voluntad de Dios. Cuando nos enfocamos en algo y deseamos eso con determinación y buscamos con nuestra inteligencia los medios para alcanzar el objetivo, este se realizará.

Cuentan que cuando San Martín cruzó la cordillera de los Andes para libertar Chile y Perú, no lo hizo sobre un brioso caballo blanco como lo muestran los cuadros y estatuas, sino en una camilla. Estaba tan enfermo, que no había manera de que pudiera siquiera caminar²⁰. Pero ello no lo detuvo, siguió su meta y hoy es uno de los pocos héroes que es admirado y aclamado, no solo en su país de origen – Argentina - sino en varios países de Latinoamérica en la cual su labor libertadora es reconocida. El es un héroe porque nada lo detuvo de sus ideales y metas.

Todos podemos ser héroes de nosotros mismos, impidiendo que el fracaso y el desaliento se apoderen de nosotros.

Es inevitable que en toda empresa surjan inconvenientes, algunos de los cuales nos pueden parecer demasiado para nosotros, pero si el objetivo es bueno, deberíamos seguir sin importar las contrariedades, pues quien tiene esa actitud, tendrá su recompensa. Este pensamiento estaría resumido en la frase de un gran pensador *“No te des por vencido... ni aún vencido”*.

²⁰ En ese momento tenía hemoptisis, asma e intermitentes vómitos de sangre; se sospecha incluso que pudiera tener tuberculosis, que se habría contagiado de su esposa que murió de esa enfermedad. Padecía además dolores reumáticos y neuralgias, los médicos le recomendaron que debía descansar e ir a un clima más benigno, o de lo contrario su vida corría un serio riesgo, pero él igual cruzó Los Andes aunque tuvo que hacerlo en camilla.

Si nuestro objetivo es material y sabemos que es bueno, también se aplica esta ley, pero si el objetivo es espiritual, la ley puede obrar por nosotros verdaderos milagros. Pues quien se enfoca en lo espiritual y comprende que el verdadero significado de esta vida es alcanzar nuestra evolución espiritual, se está enfocando en el único deseo de Dios para con nosotros: Que nos perfeccionemos para alcanzar nuestra propia felicidad.

Buscar lo espiritual primero... lo demás vendrá por añadidura

Hay personas que dicen, bueno... cuando obtenga esto o aquello que necesito, me voy a ocupar de lo espiritual porque voy a tener más tiempo. Cuando el tiempo pasa vemos a esa persona completamente perdida en una maraña de problemas y cuestiones materiales que nuevamente le impiden ocuparse de lo espiritual, hasta que es demasiado tarde y el Señor nos llama a rendir nuestras cuentas...

¡No seas tú ese hombre! Si primero buscas a Dios y su reino, todo lo que anhelas se concretará (salvo aquellas cosas que puedan ser perjudiciales para tu evolución). Por ello es importante sintonizarnos con lo espiritual y especialmente con Dios que es nuestro mejor amigo, nuestro Padre y Madre divina. Él sabe cuáles son nuestras necesidades y sin duda nos ayudará a conseguirlas, por supuesto que debemos nosotros hacer el esfuerzo necesario para que nuestros sueños se cumplan, pero si primero nos sintonizamos con el Padre, sabremos con mayor seguridad si el camino que estamos emprendiendo es “nuestro camino”.

La parábola de Jesús que vimos antes que se puede resumir en la frase:“...*Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas las demás cosas se os darán por añadidura...*”

San Francisco de Asís amaba tanto este pasaje del evangelio que hizo de él, el principal motor de su vida. Era un joven rico que tenía todo lo que los demás llamaban fortuna. Se despojó de todo eso, hasta de sus ropas y así desnudo y sin nada fue al encuentro de Dios. No le preocupó qué iba a comer o con qué se vestiría y sin duda que Dios jamás lo abandonó. Vivía lo que él llamaba “La Santa Pobreza”. Luego otros viendo la felicidad que emanaba de todo su ser al haberse entregado a Dios lo imitaron y se le unieron y pronto fue un grupo numeroso y comenzaron a necesitar una regla y una autorización de la iglesia, entonces Francisco y algunos de sus seguidores fueron a ver al Papa para que autorizara su obra. El Papa en principio no quiso hacerlo porque argumentaba que nadie puede vivir “del aire” que no se puede vivir sin recursos materiales y Francisco le respondió: Yo solo quiero vivir según lo dice el evangelio, Padre: ¿no es entonces posible vivir como Jesús les dijo a sus apóstoles? El Papa le respondió, pero hijo ¿Qué pasará cuando ustedes sean muchos? Y Francisco respondió: Estoy seguro de que no le faltarán recursos al Señor para alimentar a sus hijos...La orden fue admitida con la cláusula de la pobreza incluida.

Santa Clara, que siguió a Francisco desde el comienzo creó la misma orden pero para las mujeres y también tuvo que hacer innumerable peticiones al Papa para que autorizara su orden de

hermanas pobres²¹. A pesar de que el Papa y muchos otros religiosos de alta jerarquía de la iglesia concurrían a pedir consejo a esa hermana pobre, no fue sino hasta pocos días antes de su muerte que la orden fue aprobada.

Ellos habían logrado lo imposible, vivir sin ningún recurso externo. Todos los días, día por día, su alimento y otras necesidades eran abastecidas por personas del pueblo y aún de lugares distantes que se conmovían por la santidad que emanaba de esas personas y así sin necesidad de milagros Dios proveía a su existencia.²²

Este es sin duda un ejemplo extremo, del cumplimiento de esta ley pues Dios no nos pide a nosotros semejante desprendimiento. Podemos vivir nuestra vida según las costumbres de nuestra moderna sociedad y con los elementos tecnológicos que nos hacen esta vida más fácil. Lo importante es que no nos afanemos en tal medida en la obtención de tales cosas que perdamos de vista el verdadero sentido de la existencia que es el progreso espiritual.

Si nos sintonizamos con Dios, todo es posible y comienza a cumplirse en forma casi imperceptible la promesa de Jesús...*lo demás os vendrá por añadidura...* Incluso más, quien se empeñe en el principal objetivo de la existencia que es la búsqueda de Dios y el mejoramiento de nuestros defectos, comenzará a transitar también el **“camino de la abundancia”** es decir que nada le faltará. Eso no significa que nos convertiremos en millonarios, sino que nuestra vida se hará más simple y no careceremos de lo necesario, incluso realizando un esfuerzo menor que el que hacíamos cuando nos abocábamos solo a lo material y las cosas parecían ir de mal en peor.

La “abundancia” es la participación en los bienes que nos corresponden como hijos de Dios.

Si tu padre fuese un hombre rico, seguramente te sentirías tranquilo respecto a tu situación económica porque sin duda participarías de la riqueza de tu padre; entonces porque nos sentimos tan temerosos respecto a esta cuestión cuando deberíamos pensar que nuestro Padre celestial es el más rico del universo, todas las cosas materiales le pertenecen a él y no a nosotros. Todo lo que hoy tenemos es solo un préstamo que deberemos devolver al momento de partir, por ello no debemos inquietarnos por nuestras necesidades – debemos trabajar para solucionarlas – pero sin sobresaltos, ni temores; con calma, pues nuestro Padre es rico y no tendremos necesidades.

Si una persona es pobre y quizá está en su Karma que así sea, como consecuencia de sus vidas pasadas, no se convertirá en rica, no porque eso sea imposible, pues para Dios no hay imposibles, sino porque eso no sería bueno para ella; pero al sintonizarse con el Padre celestial, podrá vivir esa vida que eligió pero sin pasar verdaderas necesidades porque Dios cuida de sus hijos, especialmente de los que le buscan.

El siguiente ejemplo ilustra estas reflexiones:

²¹Santa Clara (1193-1253) sobrevivió muchos años a San Francisco (1181/82-1226)... Francisco murió a los 44 años y Clara a los 60.

²² Existen muchos libros y películas sobre la vida ejemplar de San Francisco y Santa Clara, pero para muchos la película “Hermano Sol, Hermana Luna” del director Franco Zeffirelli en 1972, es la que se ajusta más a sus increíbles vidas y la que describe de una forma muy hermosa sus trayectos por este mundo.

Es sabido que ciertas órdenes religiosas tienen un voto de pobreza bastante estricto, como la Franciscana, Clarisas y Carmelitas descalzas entre otros. Por ello no pueden tener posesiones personales y además tienen un compromiso de vivir con lo mínimo indispensable, para no tener apegos materiales. La madre Maravillas de Jesús ²³ (recientemente hecha Santa por la iglesia católica), pertenecía a la orden de las Carmelitas, por lo que nunca contaban con el dinero necesario para solventar ciertos gastos que la vida en los conventos exigía, pero todos cuentan que la madre, se manejaba sorprendentemente como si tuviera efectivo. Emprendía empresas que a otros les parecían imposibles, y siempre aparecían los recursos necesarios “como por arte de magia”.

Cierta vez, el muro del convento se derrumbó y tuvo que construirse uno nuevo. La madre Maravillas, emprendió la obra con vigor, contrató a los obreros que habrían de hacer el trabajo, sin contar con un céntimo en su bolsillo. Cuentan que un buen hombre que siempre las ayudaba en todo lo que podía para el convento, trató de disuadirla diciéndole que aquellos operarios se iban a enfurecer mucho y que poco les iba a importar que fueran monjas, si no se les pagaba lo acordado a tiempo, a lo que la Madre le respondió que no se preocupara por el dinero que todo eso iba a cuenta de Dios, que sin duda proveería lo necesario para tal fin.

A su debido tiempo una persona acaudalada se enteró de la obra y donó el dinero. ¿Casualidad?

En otra oportunidad el huerto que tenían se había infectado de los parásitos que suelen afectar a los frutales y las hortalizas y las monjas no tenían cómo pagar a un fumigador, entonces la Madre Maravillas les dijo a sus monjas que todas se pusieran a rezar a Dios juntas para pedirle ayuda con este problema, luego de hecho esto, cuentan que la Madre se sentía muy tranquila sabiendo que todo se iba a solucionar, pensamiento demasiado optimista, que no compartían todas sus monjas. Lo cierto es que pasado muy poco tiempo, un vecino alledaño, que también tenía el mismo problema fumigó sus tierras y sopló un viento tal, que llevó buena parte del producto insecticida al huerto de las monjas, logrando así la desinfección deseada.

Estos relatos son verídicos y seguramente muchas personas que no pueden concebir lo espiritual como algo muy real y concreto, lo atribuirán a la casualidad, pero en el universo no existe el azar, existen leyes que nos dicen: “Pedid y se os dará...” - “*Ocúpate primero de lo espiritual y lo demás vendrá por añadidura*”.

Cuentan lo mismo de Santa Teresa de Jesús, que creó innumerables conventos por toda España, sin contar con ningún recurso. En el momento preciso, el dinero aparecía de alguna colaboración o donación. A pesar de andar siempre sin dinero, era amiga de pagar muy bien a los operarios que contrataba, sin regatearles. Dice el padre Gerónimo Gracián:

“...con la viva fe que tenía no reparaba en arrojarse a dar mucho dinero para un convento, como si lo tuviera en la bolsa. Y diciéndola yo algunas veces, que de donde habíamos de hallar para

²³ María Maravillas Pidal y Chico de Guzmán, que al entrar en la vida religiosa tomó el nombre de Maravillas de Jesús, nació en Madrid el 4 de noviembre de 1891 y falleció en el convento de La Aldehuela de Getafe, el 11 de diciembre de 1974. Es considerada una de las grandes místicas del siglo XX. Beatificada el 10 de mayo de 1998, canonizada el 4 de mayo del 2003- por el papa Juan Pablo II.

pagar tanto dinero, respondía: - Calle, mi padre, que no hacemos casa para nosotras, sino para esposas de Jesucristo. Bien rico es el esposo de estas hermanas. Allogo ahora quien me sea fiador de esta escritura, de esta compra, que después la pagará Dios”²⁴

²⁴ A Ruiz Calavia “Anécdotas Teresianas” – Monte Carmelo, Burgos

Lo hemos dicho y lo repetimos, no nos pide esto a nosotros el Señor, que abordemos la “Santa pobreza”, sino que vivamos la vida que elegimos pero dedicándonos a Dios como primer objetivo. Haciendo las mismas cosas, en nuestro trabajo, en nuestra casa, en nuestro descanso y en nuestro ocio, pero con una visión superior; eliminando aquellas que sabemos que son perjudiciales o superfluas y buscando al Señor en cada una de nuestras actividades. Así se cumplirá en nosotros la ley de la abundancia y no nos faltará, lo que nos es necesario y si bien esta actitud es muy destacada en los santos, se basa en leyes que son para todos...²⁵

²⁵**La Madre Maravillas del niño Jesús**, como otros seres elevados entendía que Dios solo puede querer nuestro bien y que si algunas veces nos parece que no es así, porque lo que nos ocurre no podemos comprenderlo desde nuestro terrenal punto de vista, debemos aceptarlo con resignación y confianza, de que solo para nuestro bien ocurren las cosas. Esto la llevó a decir su frase “*Lo que tú quieras...Cómo tú quieras...Cuándo tú quieras...*” que tomarían como lema sus discípulas.

Esta actitud también se observa en el caso de muchos santos y seres elevados, entre ellos **Teresa Neumann** (1898-1962) quien está en proceso de beatificación. De joven trabajaba duramente en el campo haciendo tareas muy pesadas hasta que su cuerpo se resintió de tal manera que a raíz de una caída, quedó casi paralítica y luego ciega, por lo que debía permanecer en cama. Los médicos le dijeron que desgraciadamente su estado era permanente, para toda su vida. Cuenta ella misma que una noche se le apareció Santa Teresita y le preguntó qué le gustaría pedirle al Señor...que Él se lo concedería. Seguramente ante una aparición y afirmación de tal magnitud cualquiera hubiera pedido la curación, pero ella respondió: *Que me dé lo que Él quiera*, pues siempre va a ser lo mejor para mí. Posteriormente se curó “milagrosamente” y vivió hasta los 64 años.

Teresa Neumann: era una mística alemana, en la que aparecieron los estigmas de Cristo no pudo comprobarse nunca ningún fraude, ni pudo determinarse a ciencia cierta, porqué aparecían los estigmas y luego sanaban. Todo este proceso se realizó hasta su muerte y aún después de esta los mismos permanecieron.

Los estigmas de Teresa Neumann fueron, junto con los de Pío de Pietrelcina, los más estudiados de la historia. No desarrollaban inflamación o supuración, ni podían ser cerrados ni curados por medios naturales. Teresa fue analizada por más de 1000 médicos, realizándole unas 6000 exploraciones.

Tampoco ingería alimento ni agua desde 1926 hasta su muerte. Fue estudiada durante años y en julio de 1927 un médico y cuatro enfermeras franciscanas la vigilaron durante 24 horas al día durante un período de dos semanas. Confirmaron que no había comido nada excepto una hostia consagrada un día, y *no padeció efectos adversos, pérdida de peso, ni deshidratación*. La comprensión de estos hechos aún queda para estudiar en un futuro, pues no es el único caso comprobado de ausencia de ingesta, aunque sí, uno de los más documentados. A modo de hipótesis podría ser, que ya que los alimentos se transforman en energía, ciertos seres dotados, podría absorber la energía directamente del Fluido Cósmico Universal.

Cuando el santo hindú **Paramahansa Yogananda** la visitó, se entendieron inmediatamente, a pesar de ser de religiones diferentes. Al comienzo, dado que Teresa estaba muy custodiada por la iglesia, no lo dejaban verla, pero ella le dijo al obispo “...dejen entrar al hombre de Dios...Yogananda relata en la “**Autobiografía de un Yogui**” que el comprendía cómo era que ella no comía y le dijo: “... veo que usted se da cuenta de que la energía fluye a su cuerpo del éter, del sol, y del aire”. Teresa entonces sonríe y expresa su felicidad de que él comprenda la manera en que vivía.

Capítulo 4

PROBLEMAS DE RELACIÓN SOCIAL

La Pareja

La pareja es aquella persona que elegimos para ir juntos por el mismo camino.

Algunas personas consideran a la pareja como una extensión de sí mismas, como un complemento y la vida en común se transforma en una especie de simbiosis. En estas relaciones suele suceder que uno de ambos, pierde de vista su propio “yo” y vive en función del otro, dejando de lado sus proyectos e intereses individuales. Si bien puede parecer a primera vista que esto implica un alto grado de renunciamiento y falta de egoísmo, suele enmascarar situaciones psicológicas más complejas, como el miedo a realizarse como persona.

La pareja debería estar basada en la igualdad y el respeto del otro dando lugar a una “amistad íntima”, en la que se priorice el respeto mutuo, en la que ambos pueden lograr sus propias metas e ideales y caminar juntos por el mismo sendero, sin necesidad de recargarse uno sobre el otro.

El verdadero sentido de la pareja, es aquella persona que amamos y no la que nos completa, sino que nos permite ser nosotros mismos, que nos sostiene en los momentos difíciles y a quien apoyamos en los propios, haciendo más fácil superar las complejidades de la vida. Este tipo de relación “verdadera” solo se consigue cuando estamos centrados en nuestra propia realización individual. Quien anda sin rumbo en la vida, sin metas interiores, es muy posible que se relacione con otras personas de iguales características...

Debemos recordar que vinimos a este mundo solos y con un objetivo personal: el perfeccionamiento de nosotros mismos y buscar la dicha de una relación personal con Dios.

Es muy importante determinar con toda seguridad, qué es lo que buscamos de la vida. Si lo analizamos con seriedad y profundidad, vamos a encontrar siempre la misma respuesta: ***Todos buscamos ser felices***. Lo que varía es la forma en que lo hacemos. Hay personas que piensan que la felicidad la encontrarán en hacer actividades arriesgadas o en deportes extremos, porque dicen que se “sienten más vivos”. Pero esos momentos de euforia, (que muchas veces se transforman en tragedias) solo duran unos instantes y luego la persona comienza a planear, una nueva aventura que le haga sentir esa sensación. De igual forma ocurre con la persona que juega, aunque pierda muchas veces, los pocos momentos de acierto, le producen una embriaguez que le impide ver que en corto o mediano plazo, siempre pierde y lógicamente también su familia.

Otras personas buscar la felicidad en los placeres carnales, la gula, el sexo y los excesos de todo tipo, que dan un goce momentáneo al cuerpo. Esos breves momentos, que a veces acarrear consecuencias deplorables, no dejan al alma satisfecha, por el contrario, siempre se encuentra en falta, siempre nuevos deseos deben sustituir al anterior.

De igual manera, aunque de una forma más sutil, hay personas que piensan que la única manera de ser felices es encontrar “su media naranja” la persona que los complete y satisfaga totalmente.

Al comienzo de toda relación se suele sentir un “enamoramiento” que es muy placentero, pero luego comienzan a aparecer los desacuerdos, propios de seres, que aún somos muy inferiores, que tenemos un gran orgullo y egoísmo y que todas las cosas, las filtramos a través de nuestro ego. Por eso hay personas que terminan con sus parejas ante el primer desacuerdo y rápidamente buscan una nueva relación que les permita sentir nuevamente esa sensación de “enamoramiento”. Sobra decir que dichas personas nunca obtienen lo que buscan, pues solo hay un amor que jamás nos defraudará y que siempre nos llenará de alegría, el amor y la relación personal con Dios.

Sin embargo, no hay duda que de todas las maneras de buscar bienestar, encontrar el amor verdadero de pareja, en nuestras vidas, es de las mejores. Pero..., no existe la persona ideal que “nos complete” pues cada uno nosotros somos, un alma y la única manera de completarnos es nuestra unión con nuestro creador. Esa es la única satisfacción duradera que nos hará felices y plenos. Quien busca primero, su conexión con Dios, está mucho mejor preparado para encontrar una pareja con la que pueda compartir su vida, pues cuanto más felices somos, más se facilitan todas las cosas en nuestra vida. Cuanto más nos acercamos a Dios, más plenos nos sentiremos y por ende nuestras elecciones en la vida, sea el trabajo, el ocio o la pareja, serán sin duda más apropiadas. También, si ya tenemos una pareja, estaremos más capacitados para manejar las situaciones que antes nos perturbaban.

No deberíamos estar preocupados por la búsqueda de la pareja, pues cuanto más ansiosos nos ponemos, más errores cometemos. Además esta actitud es altamente detectable, es como si la persona llevara un cartelito que indica “estoy buscando pareja”, y sin duda que esto aleja, más bien que acerca a las personas. La actitud relajada y feliz de quien se siente en el camino correcto, que se siente feliz y completo por su relación con Dios, es muy atractiva. Por otro lado el Señor conoce perfectamente nuestras necesidades y quien se sintoniza con Él, recibirá lo que realmente necesite, a su debido tiempo y de una forma natural.

Respecto a la obligación de permanecer para siempre con la pareja

Nadie está obligado a vivir con otra persona con la que no se siente feliz. Antiguamente se tenía por muy meritorio, el soportar a una pareja aunque no nos hiciera feliz, pero esto es totalmente contrario a lo que Dios desea para nosotros, pues Él desea, lo mismo que nosotros en nuestro fuero más íntimo: que seamos felices.

Esto no significa que debemos estar cambiando de pareja continuamente, pues, siendo la otra persona un ser inferior como nosotros mismos, la posibilidad de roces y desacuerdos es altamente probable y la actitud correcta es llegar al entendimiento, al respeto mutuo, con actitudes asertivas que nos permitan expresar cómo nos sentimos, sin necesidad de herir al otro.

El permanente acuerdo con la pareja es extremadamente inusual en la tierra. Las discrepancias y malestares por cuestiones diversas son casi la regla, por ello es necesario tomar dichos momentos oscuros con paciencia y buscando siempre primero nuestra superación interior, contrariamente a lo que habitualmente se hace de “echar culpas” de todo a la otra persona. Esto no significa ceder

siempre, sino lograr *la asertividad* y la calma al enfrentar los problemas que sin duda surgirán en cualquier relación, procurando superarse a sí mismo, venciendo la ira, el egoísmo, los celos y cualquiera de nuestras imperfecciones que son las que nos llevan a estar mal.

La convivencia en pareja es uno de los desafíos de nuestra encarnación, pero no debe ser un martirio sino una alegre convivencia, donde podamos superar los malos momentos apoyados en nuestra propia vida interior, en nuestra felicidad interna, que no depende del otro, sino de nuestro acercamiento a Dios.

Hay personas que habiendo hallado este estado, de goce interior basado en los logros interiores, no desean nada más, solo poder incrementar su acercamiento a Dios, no desean estar en pareja. Esto también es válido, porque nada está escrito. Todos somos diferentes, nuestras necesidades y gustos son diferentes y Dios a todos nos ama en forma personal. Nos comprende y atiende de una manera individual y única, como una madre con su niño, al que a pesar de sus llantos y sus traspies, ama y protege, en todo momento.

La actitud más adecuada: Cambia tú, hazte mejor y más feliz a ti mismo y entonces comprenderás mejor, qué cosas no están bien en tu pareja y cómo cambiarlas. Y si no la tienes aún y realmente lo deseas, se acercarán a ti otro tipo de personas, en afinidad con tu nuevo estado interior.

El Maltrato - Las relaciones tóxicas

Nadie debería cometer o aceptar el maltrato. A veces por debilidad no encontramos la manera de salir de ciertas situaciones que nos hacen sufrir y que por otro lado nos dan algún tipo de compensación, pero que si ponemos en la balanza, siempre es en contra nuestra.

Si nos cambiamos a nosotros mismos, si conseguimos mayor equilibrio y paz interior, si logramos una comunicación más fluida con el Señor, tendremos mayores herramientas para afrontar nuestros problemas con valentía y por sobretodo, mayor lucidez para decidir qué es lo realmente “mejor para nosotros”.

A veces el miedo a la soledad nos tiende una trampa mortal, porque hace que desesperadamente nos relacionemos con otras personas, que a veces no son lo ideal o adecuado para nosotros.

Cuando nos liberamos del yugo interior que nos ata y nos hacemos más libres interiormente, también nos capacitamos para ser más libres y autónomos en nuestras decisiones en la vida, sean de trabajo, de relación con los demás, o de pareja.

Hay personas que comprenden que están siendo maltratadas y que esto no está bien, pero se sienten sin fuerzas para tomar decisiones que las coloquen en un plano de igualdad o para por lo menos detener las actitudes de maltrato del otro. La manera de tener mayores fuerzas interiores es trabajar sobre nosotros mismos. Las fuerzas están allí sin duda. Todos somos hijos de Dios, todos

fuimos creados para alcanzar la plenitud de nuestras facultades y ser felices. Existe en todos nosotros un héroe escondido, pues Dios está en nuestro interior y su fuerza y su infinita voluntad, están disponibles para quien se proponga utilizar estos dones. Nada puede vencernos si nos lo proponemos y solicitamos a Dios las fuerzas y la lucidez para vencer un problema.

Como primera medida es indispensable salir del problema de la obsesión que es común a todos los seres encarnados en este plano. En la medida en que logramos mayor control de nuestro ambiente espiritual, somos más permeables a las ideas creativas, que provienen del mundo espiritual de luz, que siempre está activo buscando nuestro bien y procurando acompañar los deseos de Dios mismo para nosotros.

Hay personas que se preguntan. ¿Si Dios me ama tanto porque no me saca de esta situación? Y la respuesta es simple. Dios quiere nuestro bien mayor, que es nuestro crecimiento espiritual y eso solo se logra cuando nosotros mismos activamos en nosotros el potencial de fuerza y voluntad que llevamos en nuestro interior y nos convertimos en guías de nosotros mismos. Esta actitud es la de muchos padres e instructores que no les solucionan todos los inconvenientes a sus hijos o pupilos, no les impiden caer en ciertas ocasiones, porque de ello saldrán más fuertes.

Imaginemos al Señor como un entrenador personal que nos está preparando para la mayor competencia de nuestras vidas. Nos pide un poco más de esfuerzo aún cuando pensamos que esto es imposible y sin embargo lo logramos y luego sentimos el regocijo del logro personal y de haber superado un escollo y eso nos da fuerzas para seguir más allá todavía.

Al ir consiguiendo cada vez mayores fuerzas interiores, nos capacitamos para poder decirle al otro, cómo nos sentimos de una forma asertiva y firme. Esto debe hacerse, no en los momentos de enojo, sino cuando la situación está calmada.

Hay personas que son incapaces de ver sus problemas hasta que su mundo se derrumba y no importa cuántas veces se les avise que una situación es insostenible, no cambian un ápice sus actitudes violentas. Es posible que sea necesario en estas ocasiones pedir ayuda externa. Muchas veces es necesario recurrir a los organismos estatales y denunciar el maltrato. Si aún así la persona no cambia, deberíamos buscar los medios para irnos, para dejar a esa persona que nos maltrata, pues nadie tiene ese derecho. Todos somos iguales ante Dios, todos fuimos creados para ser felices y libres y no para ser sojuzgados. Esta decisión no debería ser la primera opción, pero una vez determinada, es conveniente hacerla con cierta planificación. Daremos a continuación un ejemplo, sin que por ello se pueda generalizar, pues cada caso es singular y debe resolverse de determinada manera.

Hay casos donde se debe denunciar el maltrato en forma inmediata, cuando se percibe que se está en peligro.

Conocemos una señora, que era golpeada, ella y sus hijos, por su marido. Cuando él estaba bien, se deshacía en disculpas, era cariñoso y amigable, pero cuando tenía sus momentos de violencia era como si lo poseyese el demonio. Muchas veces esta señora habló con él, pero la situación no cambió. Entonces decidió irse. Pero no era tan fácil, pues había que hacer un cambio total de vida, del trabajo, la casa y en fin un sinnúmero de cosas que iba a ser imposible trasladar. Es en

este punto donde muchas personas se detienen, porque piensan, si me voy tendré que comenzar de nuevo, va a ser muy difícil... y prefieren soportar.

La persona a la que aludimos, una vez tomada su decisión, siguió en su casa pues no tenía donde ir, pero pidió traslado en su trabajo a otra provincia, como todos sus compañeros y sus jefes sabían lo que le ocurría, se compadecieron de ella y como por arte de magia, le salió el traslado solicitado, trámite que a veces demoraba meses.

Mientras esperaba en secreto que se concretara su trámite, su marido la golpeó nuevamente. Ella se fue a la casa de una amiga con sus hijos y fue a la policía a denunciarlo, como en otras oportunidades, pero al estar golpeada lo retuvieron en la comisaría. Esto le dio tiempo para sacar de la casa aquellas cosas imprescindibles, viajó a otra provincia, donde no tenía ni casa ni amigos. Había ahorrado apenas algún dinero para empezar en otro lado. Así es que alquiló un pequeño cuarto, para ella y sus hijos. Y al día siguiente se presentó a su nuevo trabajo. Fue muy duro al principio, pero con el tiempo, pudo sacar un crédito y comprarse una casa y rehízo su vida de una manera que nadie hubiera supuesto posible.

Por supuesto que no existen dos casos iguales y ninguna generalización puede hacerse pero este tipo de milagros son posibles si la persona se determina con firmeza y si cumple con sus obligaciones espirituales. Todo lo material se acomoda cuando la persona decide espiritualizar su vida. Quien vive la vida material solamente, no puede comprender cómo esto podría funcionar. Pues el mecanismo que está implícito es espiritual y totalmente certero. Obedece a la ley que Jesús nos trajera: **“Cumplir primero con lo espiritual....lo demás vendrá por añadidura”**

Lo primero siempre es limpiar nuestro ambiente espiritual diariamente. Sintonizarnos con Dios, a través de la meditación y luego pedir consejo. Sin duda que las ideas creativas sobre lo que debe hacerse en cada situación particular, vendrán a su debido tiempo. Dios siempre responde a las oraciones y pedidos sinceros de sus hijos. Nada es imposible para Él, pues tiene las llaves de todas las puertas....

La Soledad

La soledad se entiende como la falta de contacto con otras personas, pero la sensación de soledad puede darse aún estando rodeado de otros seres, pero sin lograr establecer vínculos verdaderos con ellos. Suele llevar a un estado de abatimiento o insatisfacción interior.

Existen personas que buscan la soledad, sea para realizar trabajos de investigación u otros en los que necesitan estar libres de distracciones. En otros casos la persona busca estar sola para lograr una mejor concentración en la búsqueda de sí misma, como un medio para orar y relacionarse con el Ser supremo o para meditar. En estos casos la soledad no es mala y no trae los sentimientos negativos que se mencionaban, sino por el contrario una gran paz y plenitud interior. De todas formas, el hombre fue hecho para vivir en sociedad, y si bien es bueno tener momentos para uno mismo, también lo es relacionarnos satisfactoriamente con nuestros semejantes.

Cuando una persona se siente sola y aislada, en general es porque no se encuentra a gusto consigo misma. Si eres feliz en tu interior, nada puede perturbar ese bienestar en forma duradera. Pueden sacudirte las distintas eventualidades de la vida, pero no te destruirán y no te quitarán tu bienestar interior. Si no has conseguido ese estado, es allí donde anida la hidra aciaga de la soledad, que hace que veamos todo con un cristal oscuro.

Superar la soledad, no es lograr tener más personas a nuestro alrededor. Ni siquiera es tener muchos amigos o seres queridos. Porque todo eso puede serte arrebatado, por la muerte o por las circunstancias de la vida. *La verdadera superación de la soledad es lograr un equilibrio interno y una paz interior*, en las que no te importe estar solo o acompañado, pues siempre llevarás dentro de ti ese estado de gozo. Cuando ya no te importe si estás con otros o solo, es cuando aparecen a tu alrededor los verdaderos amigos, los que valoran lo que eres y no aquellos con los cuales solo compartes diversiones o charlas intrascendentes.

La sensación de soledad no se supera haciendo amigos, pues aunque esto suele traer un placer, este se desvanece rápidamente dejando en su lugar una sensación de carencia. Hay personas que pretenden superar esto, estando todo el día acompañadas y en los momentos en que están solas suelen ver películas o leer novelas o hacer algo en lo que deban concentrarse, es decir que ex profeso buscan *no verse a sí mismas*, para no encontrarse con la desazón. Este camino no conduce a lo que realmente desean, que es ser felices.

Tu búsqueda no debe ir por el camino de hacer nuevos amigos, sino de encontrarte a ti mismo y ser feliz, en tu interior. Si logras eso, nunca estarás solo, las personas se acercarán a ti, porque verán en ti ese “algo” que te hace diferente.

La búsqueda de Dios en nuestro interior a través de la meditación, es también la búsqueda de nosotros mismos y de nuestra verdadera felicidad y goce. Cuando puedes estar solo y sentirte feliz, es el punto donde puedes estar con cualquiera y ser feliz.

Capítulo 5

LOS MALOS HÁBITOS - LOS VICIOS

EL ORIGEN DE LAS ADICCIONES

Por la natural economía de nuestra vida, la mente se encarga de producir hábitos. Algo que hacemos varias veces en forma repetitiva, rápidamente se convierte en un hábito. Muchos hábitos son buenos y nos permiten desempeñarnos con mayor eficiencia en la vida. Pero otros son pesados lastres que adoptamos en algún momento y que luego perjudican toda nuestra vida.

Cuentan que una famosa actriz de la época dorada de Hollywood, tenía dificultades para dormir y su representante le recomendó tomar un poco de whisky a la noche y al parecer eso funcionó bien por un tiempo. Luego cada vez necesitaba tomar más para poder dormir y finalmente terminó con una grave adicción al alcohol. Así se desarrollan todos los vicios y los malos hábitos. Cuando el mal hábito implica también un acostumbamiento del organismo a cierta sustancia, se hace más firme y difícil de erradicar.

Cuando alguien empieza a fumar, lo hace en general, no por gusto sino por “acompañar” al grupo social de que se rodea y para “pertenecer” al mismo. Al comienzo la persona tiene controlada la situación, o eso cree, pues solo lo hace en determinados momentos. Luego, empieza a sentir la necesidad física, que es cuando su cuerpo se acostumbró a la sustancia.

Se estima que casi la mitad de los seres humanos, independientemente de su nacionalidad, cultura, color o religión, son adictos a algo: alcohol, compras, tabaco, juego, otras personas, trabajo, drogas, etc. Como se ve se incluye en adicciones tanto a las drogodependencias como a otras que en principio no parecieran ser tan nocivas, la razón de esto es que todas en principio tienen raíces comunes. Todas brindan a la persona estímulos y placeres.

Siendo nosotros como encarnados, Espíritu, mente y cuerpo; los malos hábitos se arraigan a través de esos canales.

Mecanismo físico de las adicciones

El cerebro es un órgano muy complejo, formado por varios sistemas que interrelacionan entre sí. Las células cerebrales y de todo el sistema nervioso son las neuronas. Las mismas se comunican entre sí y transmiten mensajes a través de interacciones eléctricas y químicas. En este último mecanismo, el cerebro utiliza sustancias llamadas neurotransmisoras que son sustancias químicas como las endorfinas, la dopamina, o la serotonina entre muchas otras, que pueden generar sensaciones de placer o displacer, de dolor u otras sensaciones. Algunos de estos neurotransmisores son encargados de hacernos sentir bien, calmados o “felices” o de producir cierta anestesia. Determinadas actividades como el ejercicio físico, el sexo, comer, la satisfacción de una necesidad fisiológica y otras actividades suelen activar los centros de placer del cerebro

creando situaciones satisfactorias que favorecen y despejan malestares, disminuyendo las sensaciones desagradables.

El organismo tiene un sistema homeostático que le indica cuando existe un desequilibrio, como por ejemplo el hambre. Eso activa los mecanismos cerebrales que nos hacen sentir incómodos, sensación que se irá acentuando hasta que satisfagamos la necesidad fisiológica. Luego el sistema hedónico, es el encargado de hacernos sentir bien, de sentir el placer y la satisfacción, a través de los mecanismos cerebrales ya mencionados.

La mayoría de las adicciones se basan en el empleo y estimulación forzada del sistema hedónico. Buscamos sentirnos bien y que el cerebro genere esa ansiada sensación de placer, eso es natural en todos los seres humanos, lo pernicioso es cuando se busca esa estimulación a través de sustancias extrañas al organismo o por mecanismos inapropiados de conducta que son perjudiciales para nuestra salud física, social o moral.

Cuando una persona medita, por ejemplo o reza con fervor, también siente esas sensaciones de bienestar y plenitud, pero lo está haciendo con los mecanismos adecuados y que le serán beneficiosos tanto para su cuerpo como para su alma, en el presente y en su futuro.

Mecanismo Mental de las adicciones

Nuestra mente, si bien es parte de nuestro ser, se rige por ciertas leyes que de alguna forma la hacen independiente de la voluntad “inmediata”. Alguien que tiene agorafobia ²⁶, sin duda que sabe perfectamente lo ridículo que puede parecerles a los demás que no pueda salir a la calle o a veces ni siquiera al patio de su casa. La persona “sabe” que no existe ningún peligro real, pero tiene “la fuerte sensación” de que sí lo hay. Por más que intelectualmente lo analice, al momento de salir, el cuerpo se paraliza, pareciera que la voluntad no alcanza...

¿Cómo es posible semejante situación? Pues, algo traumático puede haber ocurrido en la vida de la persona y la llevó a generar un mecanismo de defensa en el cual la mente se convenció de que no salir al exterior es lo mejor para la supervivencia, puede ser por acumulación de estrés o puede ser una obsesión en la que el ser negativo que se le unió, le sostenga pensamientos ominosos y de exagerados peligros, con la finalidad de inducir un miedo visceral que le permita controlar mejor a la persona. Debe aclararse que aún en el primer caso, en el que algo realmente haya ocurrido en la vida de la persona, SIEMPRE existe igual, una obsesión que buscará infiltrarse a través de ese punto.

Los tratamientos psicológicos suelen ser muy largos, pues el profesional intenta descubrir pacientemente algo en la vida de la persona que detonó esa respuesta mental. A veces lo encuentra y el tratamiento puede ser exitoso, otras veces no, porque la causa puede estar muy profunda en el inconsciente o porque no es de esta vida, sino de vidas pasadas.

²⁶Fobia a los espacios abiertos, lo contrario de Claustrofobia.

El mecanismo de los vicios es similar aunque no se adquieren por algo externo a la persona, como un trauma, sino por una decisión de la persona, que puede que en principio no perciba, la gravedad y las consecuencias de esa decisión. Una vez que la mente se convence de que “necesita” el cigarrillo por ejemplo, para estar calmada, ya el hábito se formó y en estos casos es reforzado por el mecanismo espiritual y el físico.

Mecanismo Espiritual de las adicciones

Nuestro cuerpo físico está íntimamente unido a nuestro cuerpo espiritual o periespíritu, por ello todo lo que el cuerpo recibe, de alguna manera también impresiona en el periespíritu, esto a pesar de que estamos hablando de algo totalmente espiritual, tiene una acción “casi física” ya que cuando la persona muere, lleva en su cuerpo espiritual las “marcas” de sus acciones y de sus vicios. A esto se suma la acción de la mente. Como ya dijimos la mente tiene una gran capacidad para formar hábitos, es decir comportamientos siempre semejantes frente a ciertos estímulos. Debe comprenderse que la mente es parte del alma como lo son el sentimiento y la voluntad. Por ello todo lo que en la mente se sembró, se cosechará sin duda después.

Cuando una persona que tiene una adicción muere, la misma permanece con ella, como un hábito de su mente, algo que cree que necesita para sentirse bien y como una huella concreta en su periespíritu.

Se podría pensar que muerto el cuerpo...muerto el vicio...;pero no! Los mecanismos que mencionamos generan en el espíritu, la misma sensación que antes tenía en la tierra, con el agravante de que no puede satisfacerlo. Por ello, el espíritu que siente una necesidad casi física, se acerca a alguien vivo en la tierra y se asocia a esa persona para intentar gozar a través suyo la carencia que lo acucia. Este fenómeno es un tipo especial de obsesión. Así a un fumador, le acechará un ser que “siente” la necesidad de fumar aún estando en el mundo espiritual; a un alcohólico se acercará un ser con idéntica flaqueza y así en todos los casos, sea cual sea el vicio o deseo de la persona.

La ley de Dios de “Se cosecha...lo que se siembra” es por supuesto muy tangible en estas situaciones que hemos descrito. Es por ello que resulta imprescindible ir despojándose de nuestros apegos materiales, a medida que vamos evolucionando. Cuanto más desprendidos estemos de los goces materiales, más se incrementan los goces espirituales, que en el primer caso quedan enmascarados frente a los groseros placeres de la materia.

Esto no significa que debamos ser ascetas ni mucho menos, sino ser consientes que todo apego a algo, indefectiblemente causa un mal hábito que tarde o temprano habrá que erradicar.

Como salir de las Dependencias

Las dependencias, según ya vimos tienen componentes físicos, mentales y espirituales. Los físicos, en el caso de drogodependencias, para comenzar, deben ser atendidos en instituciones que se dediquen a tal fin, como alcohólicos anónimos o clínicas de recuperación. La ayuda de otras personas que ya pasaron por esas situaciones es muy efectiva, aunque algunos individuos son capaces de realizar este profundo cambio por sí mismos sin ayuda exterior.

Paralelamente se deben purificar la mente y el ambiente espiritual a través de la meditación y del trabajo de desobsesión.²⁷

En el caso de las dependencias de tipo social como el juego, las compras compulsivas y otras, debe hacerse un esfuerzo consciente para cambiar ese hábito por otro que sea más sano y que nos produzca también las sensaciones de placer que buscamos, por ejemplo el ejercicio físico y la meditación. Esta última tiene la propiedad de generar ciertas ondas en el cerebro y un estado semiconsciente en el cual, tanto la mente como el cuerpo se relajan y permanecen en una fase de quietud y calma que favorecen la sensación de bienestar y que “desatan” los nudos creados por el estrés y la complejidad de la vida moderna.

Pero en forma inmediata en todos los casos, se debería empezar a tratar el problema espiritual, a través del *Método de Autodesobsesión* que se detalla más adelante, pues los seres espirituales que se acercan a nosotros por afinidad con nuestros vicios, no se irán hasta que hagamos algo al respecto.

En resumen:

Al físico hay que darle algo que cause la sensación de bienestar pero que no sea contraproducente en ningún aspecto, el ejercicio físico y la meditación son los mejores para ello. A veces se suele usar para dejar el cigarrillo, por ejemplo el uso de pastillas o caramelos, que disminuyen la ansiedad momentánea. Si bien no es la mejor opción dejar un vicio por otro, es aceptable cualquier alternativa que haga que la persona abandone definitivamente su vicio, para luego con el tiempo desarraigar el hábito menor.

A nivel mental se debe realizar la meditación para calmar el estrés al menos dos veces diarias. Esto irá “aflojando” los hábitos negativos enquistados, hasta su eliminación. También trabajará en forma inconsciente en la disminución paulatina del estrés, lo que sin duda coadyuvará al resultado positivo.

A nivel espiritual se debe trabajar diaria y concienzudamente con el *Método de Autodesobsesión* y el Conocimiento y dominio de sí mismo. Respecto al Método, no debe abandonarse su práctica una vez que se decidió a realizarlo. Hay personas que ni bien se sienten un poco mejor (y esto es seguro que ocurrirá) dejan de realizar los ejercicios del método y de la meditación, con lo que suelen caer más tarde o temprano en las mismas situaciones anteriores. Se debe tener constancia y formar el hábito de realizar estas prácticas saludables para el alma y la mente. Si no se encuentra el tiempo, se debe hacérselo de alguna manera, pues los ejercicios no consumen

²⁷La enseñanza del método de autodesobsesión y de técnicas de meditación es el principal objetivo de este libro, pues son las herramientas más efectivas para salir de todos nuestros problemas físico-espirituales.

demasiado tiempo, pero si por alguna razón resulta imposible y se debe elegir, es preferible realizar el Método, pues muchísimas personas salieron de sus problemas solo con su práctica.

PARTE PRÁCTICA

EL MÉTODO DE AUTODESOBSESIÓN

¿Qué son los problemas espirituales y como solucionarlos?

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 apegan a nosotros tratando de hacernos sufrir, sea por medio de ideas negativas y malos sentimientos, así como también, de una acción directa sobre nuestro cuerpo físico que puede acarrearlos 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)”

Como vemos Jesús curaba despojando a la persona de los seres inferiores que la acuciaban, es decir realizaba una “desobsesión”.

¿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, pero nosotros no podemos hacer lo mismo, porque no tenemos su estatura moral. Pero existe una manera de poder 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 de aproximadamente 10 minutos, para los ejercicios 2 y 3 (parte práctica propiamente dicha) 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. Los conocimientos básicos e imprescindibles se encuentran en el Libro "Espiritualismo - Las Verdades Esenciales a la luz de la Razón".²⁸

¿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 y mentalmente estará más “despejado”. Las sensaciones ominosas desaparecerán y se sentirá mejor y más feliz.

²⁸Esos conocimientos provienen de Mundo espiritual de Luz, seres superiores que al comunicarse por diferentes medios, como se detalló en el libro "Espiritualismo - Las Verdades Esenciales a la luz de la Razón", nos brindaron invaluable enseñanzas, respecto a la vida y la muerte, al destino, la felicidad y sufrimientos del ser humano y a cómo debemos proceder para ser felices en este mundo y en el próximo; los mismos están contenidos principalmente en el “Libro de los Espíritus” de Allan Kardec, obra que se destaca por la profundidad de sus contenidos y por la prudencia y espíritu científico con que su codificador procedió al compilarla.

- 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”. Esta 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.

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.

Al realizar el método, se va aclarando nuestro entorno espiritual y las ideas creativas y las sugerencias de los buenos espíritus, se comienzan a percibir con más claridad. Como ya dijimos, es importante también acompañar el método con *el estudio serio* de los conocimientos espirituales y fundamentalmente con *el conocimiento y dominio de sí mismo*, a fin de ir corrigiendo los defectos que son el ancla que nos detiene y hacia la cual gravitan todos nuestros problemas.

- 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 son radicales y muy notorios. En otros casos, no son tan 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. A veces pareciera que tenemos más “suerte”, y que las cosas se van acomodando, porque la suerte no es otra cosa que la acción de las leyes naturales a favor de quien se pone en consonancia con ellas.
- 4) **Adquisición de una fe inquebrantable:** La práctica del *Método de Autodesobsesión* además de ayudarle 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.

Resumen de conceptos básicos sobre los espíritus obsesores

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. Sus virtudes y vicios siguen intactos, sigue siendo “el mismo” que conocimos en la tierra.

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

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.

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 durar más tiempo.

La turbación es un estado siempre un tanto penoso y puede durar desde 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).

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 casi inmediatos para el espíritu en cuestión y para quien la realiza.*

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). Las almas de aquellos que ya dejaron la tierra están a nuestro alrededor. Los dos planos, el material y el espiritual, 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 malos

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.

Un espíritu bajo 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 algunos santos.

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 desde malestares de índole espiritual o emotiva, como congoja, angustia, stress, decaimiento, depresión y otras; hasta padecimientos físicos.

En la subyugación o “posesión”, que es el grado máximo de obsesión, 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 o suele internárselos en instituciones psiquiátricas que nunca logran rehabilitarlos porque desconocen la causa del verdadero problema.

Los confundidos

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 psicosomática.

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 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, podría ayudar a otros a salir de sus

perturbaciones espirituales. 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.

Ejemplo de obsesión y curación:

La enferma de la tos Crónica

En Brasil, como quizá en pocas partes del mundo, la creencia espírita es muy común y existen escuelas y hasta hospitales con esa orientación.

Aníbal, quien era un conocedor de las técnicas espirituales y del Método se había propuesto realizar una tarea de ayuda a otras personas internadas en un hospital espírita de San Pablo, para compartir con otras personas los beneficios del método de Autodesobsesión.

No todos los médicos eran espíritas, así es que algunos, miraban con escepticismo que alguien que no fuera profesional del área, tuviera contacto con los enfermos y menos aún que pudiera hacer algún tipo de tratamiento. Así es que en principio su intervención se circunscribía a casos muy simples, que siempre tenían resultados positivos. Esto llamó la atención de los médicos, que siguieron paso a paso, el “tratamiento” que se les daba a los pacientes; quizá por curiosidad o tal vez para encontrar alguna actividad que pudiera ser considerada como una forma de ejercicio ilegal de la medicina. Pero, nada de ello tenía el tratamiento espiritual. Se trataba solo de palabras y de ciertos movimientos de los brazos (la práctica del método), y eso no podía ser menos que inocuo.

Como una especie de prueba o tal vez de broma, le derivaron a Aníbal, algunos casos que la medicina no podía curar y para sorpresa de todos, los enfermos sanaban. Esto fue registrado por los profesionales a los cuales Aníbal solo les pedía que junto al enfermo que le derivaban, le adjuntaran un informe de qué síntomas tenía el paciente, qué tratamiento había recibido y que resultados se habían obtenido hasta ese momento, que siempre eran escasos, justamente por ello se los derivaban.

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

Aníbal aceptó el caso. La paciente era una niña de 12 años. Hacía tres meses y de forma repentina, comenzó a tener una tos rara. No se trataba de la clásica tos que nace en los

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

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

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

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

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

- Dormían en el mismo cuarto y se querían mucho.

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

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

La Sra. había fallecido hacía tres meses y poco después comenzó el problema.

Ambas eran muy unidas y se tenían un gran y mutuo afecto.

La abuela había fallecido de cáncer en la garganta y sus últimos días, tocía mucho y apenas podía hablar.

De los hechos, Aníbal concluyó que el espíritu que estaba enfermando a la niña no era otro que el de la abuela. Los padres dudaron mucho de esta conclusión, no es que no creyeran en la influencia del mundo espiritual, pues de hecho habían llevado a su hija a un

hospital espírita, sino que no podían entender cómo la abuela, que adoraba a su nieta y hubiera sido capaz de cualquier cosa por ella, ahora en el mundo espiritual se dedicaba a atormentarla.

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

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

Cuando padecían alguna enfermedad, al no comprender que ya dejaron el cuerpo, creen sentir las mismas sensaciones. Si bien el cuerpo ya no existe y no puede ser causa de dolor, el espíritu tiene la “sensación” de lo que le causaba dolor, algo semejante a lo que ocurre cuando llevamos puesto un sombrero mucho tiempo, y luego al quitarlo, se tiene la impresión de llevarlo todavía. Si este espíritu, por una razón cualquiera se apega a un individuo, puede transmitirle sus propias impresiones. Al estar relacionados los periespíritus de ambos seres –encarnado y desencarnado- se unen y es por esa unión por donde el espíritu, sin ser consciente de ello, transmite sus sensaciones dolorosas a la persona.

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

En este caso específico, la abuela que tenía predilección por su nieta, cuando dejó el cuerpo, se apegó fuertemente a ella. A su vez la niña la extrañaba y hasta hablaba con ella en sus solitarios juegos. Esto hizo que la unión entre ambas fuera más firme aún y dado que la mujer murió de una afección a la garganta y al no saber que había dejado el cuerpo, seguía sintiendo que tenía el mismo problema. A través de la unión entre ambos periespíritus, le transmitía la misma molestia a la nieta, en el mismo lugar donde estuvo afectada, la garganta.

Dado que se trataba de una niña, Aníbal realizó él el método²⁹ y le habló al espíritu de la abuela, para que comprendiera que estaba en el mundo espiritual, que había dejado el cuerpo y los sufrimientos de la tierra y que sin quererlo estaba perjudicando a su nieta a quien tanto quería.

²⁹ En general no se aconseja realizar el Método por otras personas, sino enseñarles a realizarlo por sí mismas, pero en los casos en que la persona está incapacitada de hacerlo por alguna razón o en el caso de los niños, puede hacerse, aunque siempre la persona afectada debe participar de alguna manera y ser consciente de lo que se está realizando.

La cura duró un par de días. Se indicó a los padres que tenían que realizar el método dos veces al día, junto con la niña durante un mes. Y luego cada uno de la familia, seguir haciéndolo en forma individual.

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

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

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

Qué dicen los seres Superiores respecto a este problema

Kardec percibió rápidamente que el problema de la obsesión era la clave de muchísimos padecimientos espirituales, mentales y físicos del hombre y preguntó al mundo espiritual si era posible para las personas comunes deshacerse de este flagelo.

³⁰ 475. ¿Puede uno por si 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.».

³¹ 254 -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 a los 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.

³⁰ El libro de los Espíritus – Allan Kardec

³¹ El libro de los médiums – Allan Kardec

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.*"

El método de autodesobsesión, es una técnica de moralización que utiliza estos consejos dados por el mundo espiritual de luz y que combina también el pase magnético, cuyos principios se basan en esos conocimientos espirituales. 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 psicósomáticas, 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 tenían la fe suficiente, es decir 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.

Solo en los casos más graves de subyugación, en las que la persona está realmente incapacitada, la ayuda de otras personas que deseen ayudarlo es fundamental, aunque se recomienda que la persona también realice el método para colaborar con la tarea. Aunque los resultados no sean inmediatos, con paciencia se logrará el objetivo. De hecho, una vez que la persona subyugada sale de ese estado, es imprescindible que realice el método para mantener “a raya” al mundo obsesor, que en general suele permanecer agazapado a la espera de poder nuevamente ejercer su acción pernicioso, por ello es que muchas personas que en cuanto se sienten mejor abandonan el tratamiento o la dedicación a su propio progreso, suelen tener una recaída.

Si tú padeces este problema, 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 cientos los ejemplos de personas curadas incluso, 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 a la misma meta. 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 preconceptos, 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.

EXPLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

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.

Tanto la parte 2 como la 3 se deben realizar en voz baja y no solo mentalmente, ya que los seres que están muy apegados al mundo material nos comprenden mejor de esta manera.

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.³²

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 completo debe realizarse principalmente a la mañana al levantarse y las partes 2 y 3 por la noche antes de acostarse (aunque obviamente puede hacerse también completo a la noche). Puede ejercitarse también en otros momentos que lo necesitemos porque nos sentimos perturbados por algún malestar espiritual.

³² Puede suceder que el espíritu esté tan apegado a la tierra y que su concepción de su propio yo esté tan identificada con el cuerpo físico, que al decirle que se toque y que se mire...se perciba igual que antes, por eso le decimos a continuación “**no puedes tocar la materia física...y puedes atravesarla**” porque esta sin duda es una experiencia que puede hacer y que le comprobará que le decimos la verdad. Es decir, para ser más claros, podría pasar que al tocarse no note diferencia porque aún su periespíritu está muy materializado, pero no puede pasar lo mismo al intentar tocar un objeto de la tierra...no podrá tomarlo, ni percibirlo con sus manos.

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, y con un costo de tiempo, verdaderamente pequeño.

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 ello 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 cual es el objetivo de nuestra vida, cual 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 nosotros mismos. Las personas que deseen ahondar aún más en su avance espiritual deberían realizar *La meditación espiritual* que puede efectuarse antes o después del método y que tiene por finalidad La búsqueda de Dios de una forma más profunda.³³

Cómo Realizar la Parte Práctica

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 realizarlo de pie*, antes que sentado.

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.

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.

³³ Aquí se da una de las técnicas de Meditación Espiritual, tema que se desarrolla en el libro III "Cómo ser Felices en este mundo - La búsqueda de Dios"

Es importante abocarse a la tarea de comprender los conocimientos esenciales que se brindan en el libro "ESPIRITUALISMO - Las Verdades Esenciales a la luz de la Razón" además de realizar la parte práctica.

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 1ª 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 elevar nuestro pensamiento a Dios durante el día, 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 parte 1; o alguna oración, 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 especial 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.

PARTE 2:

Pensemos solo por un momento qué sentiríamos si alguien se acercara a nosotros y nos dijera que ya no estamos en la tierra, que nuestro cuerpo material murió y que no nos dimos cuenta. Evidentemente pensaríamos que esa persona está loca. Pues al principio cuando le hablamos a esos seres y le decimos algo que para nosotros es obvio, ya que no los vemos y sabemos que están en el mundo espiritual, ellos no pueden comprender ni creer lo que les decimos. Están completamente convencidos que todavía están en la tierra. Por ello debe tenerse paciencia y darles las pruebas necesarias para que vean que lo que les decimos es solo la verdad y que nuestra intención es ayudarlos.

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 de hacerle sentir más fuertemente nuestra intención buena de ayudarlo y de 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 energética, 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 similar al caso en que una persona estuviera muy nerviosa y totalmente descontrolada y violenta. La única forma de ayudarla, es primero sujetarla enérgicamente, para luego poder hablarle y calmarla.

No debe temerse de 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 en los ejercicios 2 y 3 aunque con diferente intensidad. Se realiza desde el comienzo de los mismos, durante todo el tiempo en que se le habla al espíritu, se pueden descansar los dos brazos en la parte 2 mientras se pide a Dios o a Jesús para que ayuden al ser y luego se vuelve al movimiento envolvente.

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.

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.

Las trabas e inconvenientes esperables al realizar la técnica

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 obtienen los resultados beneficiosos y algunas personas en seguida 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. Es recomendable, una vez que se sienta mejor de su dolencia o malestar, continuar realizándolo diariamente para mantener limpio nuestro ámbito espiritual.

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

El método NO es una oración más, tampoco es un sortilegio, ni frases mágicas, es un instrumento sumamente efectivo para combatir la obsesión. Así como el doctor sabe que aplicando cierto tratamiento curará cierta enfermedad, basado en su conocimiento de la ciencia médica; de igual manera sabemos los efectos beneficiosos del método porque se basa en el conocimiento de la ciencia espiritual y de la experiencia de miles de personas.

Si va a comenzar a realizarlo hágalo con perseverancia. 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, así como la meditación aunque los problemas espirituales y materiales que lo acuciaban, 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, y haciendo esto nos ponemos en “sintonía” con los deseos de Dios. Pero esta es una decisión que cada quien debe tomar.

Este método es realizado actualmente por innumerables 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 probado por un período de más de 50 años con sobrados resultados. Aún en situaciones de alta incidencia de obsesores pertinaces, como es el caso de los hospitales psiquiátricos, el método dio resultado y las personas que lo realizaban salían de sus obsesiones y aún los enfermos psiquiátricos que comprendían y accedían a realizarlo, salieron de sus fuertes obsesiones.³⁴

Se pueden citar centenares de 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 pronostico negativo, enfermedades derivadas del estrés, etc.

“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.”

³⁴El caso de los enfermos psiquiátricos, es quizá el más grave ya que el mundo espiritual en la mayoría de los casos llegó a tener un completo dominio de la persona, lo que en la terminología específica es llamado **subyugación** que es el grado máximo de la obsesión. En un futuro, la ciencia psiquiátrica, cuando acepte al alma y su entorno, será capaz de obrar verdaderos milagros en los pacientes, los que en la actualidad solo son tratados en la parte física, dejando el aspecto espiritual sin resolver, por lo que el éxito completo en las curaciones es realmente bajo.

**EL MÉTODO
DE
AUTODESOBSESIÓN**

PRÁCTICA DIARIA

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 que me estas escuchando, quiero ayudarte.

Quiero decirte algo, que si lo comprendes, te ayudará a salir de esta confusión en la que te encuentras.

Lo que te voy a decir es muy importante para ti, por ello te pido que me escuches.

Hermano, hermana, hace tiempo que murió tu cuerpo de la tierra y no te diste cuenta porque tenías el pensamiento fijo en las cosas que te preocupaban en la tierra.

¿NO sabías que cuando el cuerpo de la tierra muere, se sigue viviendo?

El alma...el espíritu...¡sigue viviendo!, con los mismos pensamientos, sufrimientos y preocupaciones, pero sin el cuerpo material.

¡Tu cuerpo de la tierra murió!...Ahora tienes un cuerpo espiritual.

A ti hermano, hermana que me estas escuchando...a ti te estoy hablando y sé que lo que te digo te parece extraño, pero esta es la verdad... Tu cuerpo terrenal murió y en ti mismo está la prueba...compruébalo: **Mírate, Tócate, pálpate...**

Este no es tu cuerpo material. *Te ves igual que antes...pero no puedes tocar la materia física y puedes atravesarla, porque ahora estás en el mundo espiritual.*

Hermano, Hermana pídele a Dios que te ilumine y al maestro Jesús que te acompañe.

Pidámosle juntos a Dios: Amado Padre Celestial, amada Madre Divina te pedimos por este hermano.

Que caigan los velos oscuros que circundan a este amigo y no le permiten ver la realidad. Que no está en la tierra, que su cuerpo murió y que ahora está en el mundo espiritual. Que pueda llegar a él tu luz y tu amor para que se sienta iluminado y confortado.

Hermano, hermana ¿Comprendes ahora que tu cuerpo de la tierra murió? Despierta de ese sueño... ahora estás en el mundo espiritual y nada tienes que temer...al contrario tienes que sentirte feliz.

Feliz de saber que la muerte no existe y ***que no estás atado a las dificultades y problemas de la tierra. AHORA ERES LIBRE***

Pero por ahora ***no pienses en las cosas de la tierra, porque pensar en todo eso, en este momento te hace mucho daño.***

NO te preocupes, Dios no te ha dejado solo... a enviado amigos que han venido 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 y amor, donde puedas comprender mejor tu situación.

Si tú piensas que vas con ellos podrás ir, pues tu cuerpo espiritual irá donde vaya tu pensamiento.

Hermano, hermana, nada tienes que temer, solo ve con esos seres de blanco que quieren ayudarte.

Ten confianza, son amigos 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 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 y en el de otras personas?

Mira los lazos fluídicos blancos que te están envolviendo...Esto es para tu bien, para que dejes de hacer daño, porque todo ese mal caerá sobre ti y luego sufrirás mucho para repararlo.

En nombre de Dios y Jesús: Te estoy envolviendo... Te estoy envolviendo... Te estoy envolviendo...
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...

Escúchame. Este es el momento para pensar en lo que has hecho hasta ahora, para reflexionar. ¡Mira el camino que has recorrido! ¡Qué oscuro es...! ¡Cuánto daño has cometido...cuantos seres han sufrido por tu culpa...!
Y lo que es peor aún para ti, te has olvidado de ti mismo, te olvidaste de trabajar por tu progreso espiritual.

¿No te das cuenta? El mal que le hiciste a los demás...se ha vuelto en tu contra. Pero esto no se debe a que Dios te castigue. Dios es infinito amor y solo quiere nuestro bien, pero sus leyes son inmutables. Por eso es muy importante comprender cómo funciona la ley de Dios, *porque nadie puede escapar a ella*.

La ley de Dios es simple es la Ley de Causa y Efecto:

"TODO LO QUE LE HACES A OTRO...SIEMPRE...SIEMPRE VUELVE HACIA TI."

Si haces algo bueno hermano, vuelve a ti de alguna manera...y si haces algo malo también rebota hacia ti... por eso SE COSECHA LO QUE SE SIEMBRA...

¡Piénsalo! ¿Qué sembraste en tu vida hasta ahora? ¿Sembraste sufrimiento y oscuridad? ¡Eso te llevó a tu propio sufrimiento y oscuridad...!

Lo que tienes que plantearte es si realmente quieres vivir así para siempre...¡Para toda la eternidad...!
Ese no es tu destino, Dios no te creó para que sufras. Él es tu Padre y tu Madre y te creó para que seas feliz pero te dio la libertad de elegir tu propio camino. Él no va a obligarte, eres tú quien tiene que tomar la decisión.

Clámale al maestro Jesús que te ayude, que pueda conmoverse tu sentimiento, para que te puedas arrepentir con sinceridad y pedirle a Dios que te ilumine y te perdone.

Cuando lo hagas, los seres de blanco que están acá, que son seres buenos, van a poder ayudarte.

NO temas, no habrá castigo, no habrá venganza. Dios es bondad infinita y te dará todo el tiempo y la oportunidad que necesites, para poder reparar lo que hayas hecho mal.

Te dará la oportunidad de limpiar tu pasado y preparar tu porvenir hacia tu verdadera felicidad.

Dios es tu padre y tu madre y solo quiere tu bien.... pero tú también tienes que quererlo.

Ahora es el momento...Da ese paso...

Arrepiéntete... Arrepiéntete...Arrepiéntete... Pídele a Dios que te ilumine y te perdone.... que te ilumine y te perdone.... que te ilumine y te perdone....

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

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

Hermano - pidámosle juntos a Dios - Él nos escucha:

Amado Padre celestial, amada Madre Divina, amado y dulce Dios. Te pedimos que ilumines **Nuestros corazones**, porque somos tus hijos pero aún somos seres muy inferiores y nos olvidamos de Ti y cometemos errores que nos llevan al sufrimiento y la oscuridad, pero a pesar de todo eso, tú no nos olvidas nunca, tú nos amas y quieres nuestro bien. Por eso Madre divina, te pedimos que nos ayudes a salir de la oscuridad y a encontrar tu camino.

Te pido Madre, especialmente por mi hermano que no te conocía. Ilumina su corazón para que pueda comprender la verdad y que pueda tener la lucidez y la fuerza para seguir el camino de la Verdad. Que los seres buenos y superiores puedan ayudarlo.

Madre Divina perdónalo que no sabía lo que hacía.

Bendita seas Madre que nos amas siempre...bendita seas ... Madre divina... Madre divina... Madre divina...

Amén. ***

***La frase Madre divina, puede reemplazarse por amado Dios o Padre celestial, según sea su preferencia

LA MEDITACIÓN

LA MEDITACIÓN

Distintos tipos de meditación

Existen muchas formas de meditación pero pueden generalizarse en dos grande tipos: las que llamaremos Meditación mental o de relajación y Meditación Espiritual.³⁵

La meditación Mental: el objetivo es el control del estrés y lograr una situación de calma muy especial, en la cual la mente se encuentra en un estado intermedio entre el sueño y la vigilia. Puede ser basada en la concentración (como las que observan la respiración y que en general requieren ciertas posturas o asanas) u otras menos exigentes.

De todas las formas de meditación es la más simple, es la que no se basa en la concentración estricta.

La técnica es muy sencilla y al alcance de cualquiera, su duración es de 20 minutos y es la que se explica en este libro.

Los beneficios de esta meditación son muchos y ya mencionaremos algunos. Es de las técnicas de meditación más estudiadas y probadas de la ciencia. Se han hecho estudios tanto del cerebro, como del corazón y de todo el organismo de los meditadores, comprobando la eficacia de la práctica. Los resultados sociales y sobre la salud, no son menos impresionantes. Se han utilizado estas técnicas en enfermos quienes lograban disminuir el dolor o incluso remitir enfermedades; en cárceles aumentando la sociabilidad y el buen comportamiento de las poblaciones que realizaban las técnicas y un sinnúmero de beneficios tanto físicos como mentales y sociales.

³⁵ Hay muchas formas de clasificación, según algunos autores se las puede agrupar según su enfoque como el campo de la percepción y la experiencia, o el enfoque en un objeto determinado. Otras intercambian el campo y el objeto de la meditación; nosotros preferimos clasificarlas según el resultado buscado, sea éste algo mental (la calma y paz interior) o la que búsqueda esté enfocada en algo espiritual, como la relación personal con Dios (como la técnica de Hong so o el Kriya yoga) o una trascendencia espiritual (como el Nirvana de los Budistas y algunas ramas del hinduismo).

Quien desee una información más completa sobre la meditación, puede encontrarla en el libro **“Una guía simple para la meditación”** de Roy Eugene Davis, quien fuera discípulo del Maestro ParamahansaYogananda. Este es un breve texto donde concisamente y sin embargo con profundidad se explican diversas formas de meditar y las diversas etapas del desarrollo del meditador. Sobre la meditación espiritual a través de la oración puede verse el libro: **“Cómo ser felices en este mundo - La búsqueda de Dios”** - N del E

La Meditación Espiritual o devocional obtiene los mismos resultados anteriores pero tiene un objetivo más elevado, que es la comunicación directa con Dios o la obtención de un estado especial de trascendencia.

Para la persona que ya tiene fe, esto no es inconcebible pues el Padre celestial que nos creó, y que busca solo nuestro bien, solo puede complacerse con nuestra búsqueda sincera de un encuentro personal.

Sabiendo que Dios está en todas partes y también dentro de nosotros mismos el objetivo de esta meditación es buscar al Señor, en el interior del ser, conectarnos con nuestra parte superior, pues nuestra alma es una emanación divina.

En el profundo silencio donde desaparecen no solo las preocupaciones cotidianas sino incluso los sonidos del mundo, es posible un grado importante de humildad, despojándose del ego y sintiendo que todos somos parte de Dios.³⁶

Meditación y Problemas Espirituales y Psicológicos

Las personas que reconocen que padecen distintos estados graves perturbados de la mente, trastornos psicológicos y naturalmente estados obsesivos, deberían abstenerse al principio de realizar las técnicas de meditación hasta recuperar su salud espiritual, trabajando con el ***Método de Autodesobsesión*** diariamente en forma perseverante y con la oración sincera dirigida a Dios para la solución de su problema. A medida que la persona puede sentir su mente más despejada después de la práctica del método puede comenzar con la meditación mental, que es muy sencilla y luego en una segunda etapa con la meditación espiritual, si así lo desea.

Estas restricciones se deben a que la meditación espiritual o devocional implica concentración y mientras se padecen estados obsesivos naturalmente muchos pensamientos negativos serán sugeridos interfiriendo con el flujo natural de la meditación impidiendo un enfoque adecuado y quizá desmoralizando al practicante. La meditación mental, si bien no implica concentración como la anterior y es más simple, el hecho mismo de no esforzarse en concentrarse y de que la mente se abandone a un mantra también es interferido por ideas erróneas sugeridas por el mundo espiritual negativo que no desea nuestro progreso ni bienestar.

No obstante estas restricciones son para los casos más graves donde la persona se encuentra seriamente afectada por problemas psicológicos y obsesivos, hasta que los revierta. En los casos normales de estrés es más que recomendable comenzar tanto la práctica de la meditación como del Método en forma paralela.

³⁶ Quien todavía no tiene la Fe suficiente para buscar una relación personal con Dios, ya la tendrá a su tiempo, si continúa avanzando por el camino Espiritual. El objetivo de este libro es ayudar a las personas con problemas espirituales, mentales o físicos a solucionarlos y a descubrir claramente cuál es el sentido de sus vidas, por qué ocurren las cosas y finalmente descubrir que Dios nos es un ser lejano, sino siempre presente y amoroso. Quien llega a este punto desea conocer más, desea unirse a Dios que es la fuente de toda alegría.

Qué ocurre durante el proceso de meditar

La meditación, trae grandes beneficios para la persona, los mecanismos reales de porque ocurre no son bien conocidos, pero sus efectos son innegables.

Según los gurús hindúes, lo que sucede cuando la persona medita profundamente, es que la persona toma contacto con lo que ellos denominan la “*supraconciencia*” que sería la antítesis del subconsciente; siendo este último el lugar donde se depositan aquellas vivencias que la mente no puede procesar o que resultan traumáticas para la persona y la supraconciencia sería lo contrario, donde se alojan los pensamientos positivos y creativos y las capacidades ocultas y no utilizadas de nuestra mente. También es el ámbito desde donde Dios mismo y nuestro guía espiritual pueden acercarnos conocimientos oportunos y trascendentes.

Como ejemplo de la actividad del subconsciente, está el caso muy común de una persona que tiene un accidente, y que no recuerda absolutamente nada del momento mismo en que le ocurrió. Pero ese conocimiento, está dentro del inconsciente³⁷ y puede generar actitudes determinadas o miedos irracionales a determinadas situaciones, lugares, o cosas. Sin ir tan lejos, cada vez que tenemos un problema o nos estresamos, nos enojamos, tememos fuertemente a algo, o cualquier situación que atente contra la paz interior y la calma, se termina alojando en el inconsciente y desde allí puede ejercer una acción pernicioso sobre la mente consciente y sobre el organismo físico.

La mente supraconsciente es lo inverso de la subconsciente. Todas las cosas que son positivas para la mente y el espíritu, todos los conocimientos que son importantes para el progreso del alma se alojan allí. Su origen no procede como la mente subconsciente de vivencias de la persona, sino que procede directamente de Dios, pues Dios mismo, al ser ubicuo, está dentro de nosotros, así como en todas partes. Accediendo a la supraconciencia, se accede al conocimiento superior (que luego “baja” a la conciencia como intuiciones) y al contacto con la inteligencia divina. Por ello **no existe problema que no tenga una solución**, ya que Dios mismo nos contesta a través de la oración profunda y también cuando nos ponemos en contacto con la supraconciencia que existe en nosotros.

La Meditación Mental y los mantras

Muchas personas no se sienten todavía con la suficiente fe, como para emprender la meditación espiritual, que tiene un sentido devocional y la búsqueda profunda de Dios. Para ellos sin duda es más sencillo comenzar con la meditación mental, cuyo objetivo es reducir el estrés y limpiar la

³⁷ En el psicoanálisis, el inconsciente es un lugar psíquico desconocido para la conciencia, es el conjunto de los contenidos reprimidos que son mantenidos al margen, apartados de la conciencia, aún cuando ellos muestren una permanente efectividad psíquica, pero que se le revela en una serie de formaciones como los sueños, los lapsus, los chistes, los juegos de palabras, los actos fallidos y en los síntomas. En los primeros escritos de Sigmund Freud el término fue utilizado como sinónimo de subconsciente, Freud abandonó luego esta denominación, en aras de una mayor claridad conceptual. Nosotros utilizaremos ambos términos inconsciente y subconsciente como sinónimos.

mente de las ataduras perniciosas que se alojaron en el inconsciente. Esta práctica, de forma natural y sencilla, va librando a la persona de sus inquietudes más profundas.

Esto no reemplaza el conocimiento de sí mismo, sino que éste tiene que hacerse en forma paralela, pues si no conocemos nuestros defectos y debilidades y nos esforzamos por mejorarlos, la técnica poco podrá hacer por nosotros. Pero si nos esforzamos por ser mejores cada día, por cumplir con nuestras metas espirituales y en paralelo efectuamos esta meditación, los resultados positivos están garantizados sin duda.

De todas las formas de meditar es la más simple. No requiere una concentración profunda, ni posturas corporales determinadas. No tiene una intensión devota, es decir no pretende encontrar a Dios como en la meditación espiritual, sino solo calmar la mente y reducir el estrés.

Existen muchísimas formas de meditación mental. El objetivo es aquietar la mente y “desatar” los nudos psíquicos creados por el estrés y las preocupaciones.

La mayoría se basan en un “mantra” que es una frase o palabra, repetida sin cesar, otras en concentrarse en la respiración, o en la eliminación de todo pensamiento o poner la "mente en blanco". Todas producen un efecto tranquilizador en la mente.

Los nombres de meditación mental o *meditación espiritual* que damos en este libro no son específicos ni tienen nada de absoluto, solo son una forma simple de diferenciar dos objetivos diferentes de meditación, pero se pueden encontrar con otra terminología en otros tratados específicos sobre el tema.

La meditación mental es quizá una de las más estudiadas por la ciencia occidental, ya que se hizo muy famosa en los años 60 cuando el grupo musical, Los Beatles, viajaron a la India y la aprendieron del gurú Maharishi Mahesh Yogui y con el nombre de Meditación trascendental, la hicieron conocida a toda una generación, especialmente entre la cultura Hippie. Luego personas de diferentes religiones y estratos sociales comenzaron a meditar y su influencia se hizo sentir en diferentes ámbitos por lo que con el tiempo hubo miles de meditadores y se empezó a implementar en instituciones, como escuelas, universidades, cárceles, centros de salud, etc. Lo que permitió realizar estudios científicos serios sobre los efectos de esta técnica. Se calcula que en la actualidad hay más de 4.000.000 de meditadores solamente de ésta técnica.

A nivel físico y con referencia a la salud se han realizado más de 500 estudios sobre los efectos fisiológicos, psicológicos y sociológicos de los programas de la Meditación Trascendental haciendo de ellos quizás las técnicas más intensivamente estudiadas en el campo del desarrollo humano. Estos estudios se han realizado en 210 universidades e instituciones de investigación diferentes en 27 países, y se han publicado artículos en más de 100 diarios científicos de gran difusión.

Los artículos originales de investigación, revisiones y estudios teóricos han sido recogidos en "*Recopilación de Estudios de Investigación Científica de Meditación Trascendental*", Volúmenes 1 a 6, conteniendo más de 4,000 páginas de investigaciones científicas.

Beneficios de la meditación

Reducción del estrés y la ansiedad

Cambio natural de la respiración

Indicadores fisiológicos del descanso profundo

Normaliza la tensión de un hipotenso como también la de un hipertenso

Respiración más armónica. Hay una mejoría en personas que padecen patologías en el sistema vegetativo como puede ser el asma bronquial.

Aumento de relajación y reducción del estrés

Menor hospitalización

Menor necesidad para la atención médica ambulatoria

Se consigue una mejora en cefaleas crónicas.

Se normaliza el sueño

Aumenta la longevidad

Otros beneficios relacionados:

Menor incidencia de enfermedades, mejoría de la salud cardiovascular, reducción de las quejas físicas y reducción en los gastos de la salud pública.

Aumento en los niveles de: inteligencia, creatividad, memoria, orden en el funcionamiento cerebral, auto-realización, comprensión y capacidad de enfocar la atención.

Desarrollo Personal y Social:

Menor ansiedad

Aumento en la auto-confianza

Mejoras en el rendimiento del trabajo

Mejores relaciones en el hogar y el trabajo

Mejora de la salud y hábitos de salud más positivos

Aumento del positivismo, reducción de la delincuencia

Reducción de las víctimas de accidentes

Mejora de la calidad de vida y reducción del conflicto

La ciencia confirma los beneficios para la salud.

Los Institutos Nacionales de la Salud (EE.UU.) han otorgado más de \$20 millones para estudiar los efectos del programa de Meditación Trascendental (MT) en la prevención y el tratamiento de enfermedades del corazón, hipertensión y accidentes cerebro-vasculares. Además, se han realizado cientos de otros estudios sobre los efectos beneficiosos del programa MT para la mente, la salud, la conducta y la sociedad en más de 210 universidades e instituciones de investigación independientes en 33 países, incluyendo Harvard, Yale y la Facultad de Medicina de UCLA.

Se pudo observar que si se aplicaba en personas que estaban en las cárceles, disminuía la violencia, la transgresión a las reglas, el insomnio y la neurosis de los reclusos y que entre los que practicaban la meditación, disminuía increíblemente el reingreso luego de obtener la libertad. En la actualidad se utiliza en más de 80 centros penitenciarios en todo el mundo.

Hay incluso muchos curas católicos que la utilizan como una aliada poderosa para su práctica religiosa y para el tratamiento de disfunciones sociales e incluso para rescatar, con la meditación, niños adictos y niños víctimas de la droga, el abandono, la prostitución infantil y la violencia.³⁸

La meditación y sus diversas técnicas provienen de la India de los maestros que a través de los siglos, la transmitieron en forma directa de gurú a discípulo. En el siglo XX, se produjo el fenómeno de su masificación y de que técnicas tan refinadas de control mental, estuvieran al alcance de los occidentales. Algunos Yoguis como el Gurú Paramahansa Yogananda, viajaron especialmente a Occidente con la misión de hacer conocidas las técnicas sagradas al mundo occidental (en su caso técnicas de meditación espiritual o devota).

Las técnicas de meditación mental, son tan simples que en principio, la persona no puede creer que con algo tan sencillo, pueda una persona tener tantos beneficios y cambios a nivel físico y mental. La razón de que esto ocurra no es del todo conocida. Se sabe que el estado de meditación profunda, pone a la mente en una frecuencia parecida a la del sueño, las ondas alfa. Sin embargo la persona no está dormida, está atenta, en un estado intermedio entre el sueño y la vigilia, que es particular de la meditación y en ese estado la mente opera por sí misma eliminando las tensiones y produciendo una gran calma.

Como dijimos la más común de las meditaciones mentales, es la basada en un mantra, que es la repetición de una palabra o frase. La técnica funciona casi con cualquier palabra que se repita mentalmente, sin pensar en nada más que eso. Puede ser por ejemplo la palabra “paz”, “amor”, “alegría”, “calma” u otras muchas, que se convierten en mantras. Pero, hay algunas palabras que tienen una resonancia mayor en la mente y producen el efecto deseado en menos tiempo. Una palabra muy conocida es Om. Estas palabras, no tienen un significado, son sonidos que la mente sintoniza con mayor fuerza. La mente “ama” esa palabra, con el tiempo, la desea...desea la calma que produce. Si bien son solo palabras su efecto es poderoso, si se sigue la técnica correcta (que es muy simple). De todas maneras Ud. puede optar por otra palabra, *pero luego de emplearla no debe cambiarse a menudo, pues eso “confunde” a la mente y el proceso puede verse dificultado.* Debe aclararse que estos mantras, son sagrados para algunas cofradías que son las que las divulgaron en occidente. Las mismas eran transmitidas por un gurú en forma personal y si bien ahora pueden estar disponibles, por ejemplo para Ud., no debe divulgarlas. Este es un compromiso que debe adquirir. Esto se pide en general a cada discípulo de un determinado gurú porque es un conocimiento de gran importancia para el alma, se adquiere un verdadero tesoro, que solo es apreciado por quien lo comprende cabalmente y lo pone en práctica. Cuando cualquier persona accede a estos mantras, sin el conocimiento adecuado, no le significan

³⁸Fuente: <http://www.meditaciontrascendental.es/beneficios-salud-estres>

nada...pueden incluso tomarse a broma o minimizar su efecto. Por ello, quien llegue al mantra, debe estar predispuesto y con los conocimientos básicos que le servirán para su práctica.

Mantras según la edad de la persona

Edad	Mantra
3 a 12	ing
12 a 14	ingá
14 a 16	Iná
16 a 18	Aing
18 a 20	Aim
20 a 22	Ainga
22 a 24	Aima
24 a 35	Shiring
35 a 45	Hiring
45 a 55	Kiring
55 a 60	Shiam
60 en adelante	Shiama

Toma tu mantra y recuérdalo, no lo escribas ni se lo comentes a otras personas, este es un compromiso que asumes al realizar la técnica, no con este curso, sino con Dios mismo que solo desea tu bien y que seas feliz.

Solo utilízalo y repítelo en tu meditación, según las indicaciones que se dan a continuación.

El tiempo óptimo para esta meditación es de 20 minutos. Al comienzo puedes meditar por 10 o 15 minutos, hasta que te acostumbres. La cantidad de veces es variable, pero debes meditar al menos una vez al día, aunque puedes hacerlo las veces que quieras. La mayoría de las personas lo hacen dos veces al día, a la mañana al levantarse y antes de acostarse.

Debe recordarse que esta técnica no suplanta las específicas de la desobsesión. Es decir que si bien se logra reducir enormemente el estrés y ello repercute inmediatamente en lo físico, anímico y espiritual; la obsesión es un proceso complejo que no se desarraiga fácilmente si no se usan técnicas adecuadas. Lo recomendable es realizar el *Método de Autodesobsesión* (para limpiar nuestro ámbito espiritual inmediato) y seguidamente la técnica elegida de meditación.

CÓMO MEDITAR

Se debe elegir una de las dos técnicas: la Meditación Mental que es principalmente para reducir el estrés o la Meditación Espiritual que tiene un carácter más religioso y es la Búsqueda consciente de Dios.

Es más productivo para la persona que ya posee aspiraciones espirituales elegir la segunda y para quien recién se inicia en el camino espiritual, la Meditación mental.

Meditación Mental

Sentarse en una postura cómoda, no hace falta ninguna posición especial (pero sí debe realizarse sentado). Sentirse feliz de tener un momento espiritual de descanso mental y comenzar la práctica.

Comenzar a repetir el mantra mentalmente sin una expectativa determinada ni esperando obtener ningún resultado, solo repetir el mantra. Se puede comenzar en voz baja hasta que el sonido se incorpore y se siga repitiendo mentalmente.

Si hay intromisión de pensamientos cotidianos, de fantasías, preocupaciones o cualquier otra cosa ajena a la práctica; NO debe enojarse ni perturbarse, sino, ni bien se percibe que se desvió del mantra, volver naturalmente a él, sin violencia y de la forma más simple posible. Si durante la práctica se escuchara algún ruido molesto, no detenerse en eso, tomarlo como “parte del paisaje” y seguir repitiendo el mantra procurando no sentir enojo.

No realizar un esfuerzo de voluntad exagerado, ya que esta técnica debe fluir en forma natural y la excesiva concentración es contraproducente.

Pasados los 20 minutos dejar de repetir el mantra, pero no levantarse de golpe, sino tomarse 2 o 3 minutos y dejar que la sensación de calma se ajuste suavemente a la realidad cotidiana.

Recomendaciones y sugerencias

Cuando medites es muy probable que tu mente se desvíe hacia las cosas cotidianas, no debes enojarte por eso, ni inquietarte (porque eso atenta contra la práctica que estás haciendo) simplemente vuelve al mantra. Cada vez que te des cuenta que te desviaste, *suavemente* vuelve al mantra.

Al comienzo de la meditación se puede decir el mantra en voz baja, luego en voz muy baja para terminar diciéndolo solo mentalmente.

Puede ocurrir, y es muy común, que al comienzo, te quedes dormido. NO te aflijas por ello, la meditación afloja primero el cuerpo, que se vuelve totalmente relajado y luego desata los “nudos” creados por el estrés y las preocupaciones en la mente subconsciente. Todo ese “afloje” puede llevar al sueño. Si tu cuerpo te lo pide, duerme. NO te preocupes. Esto te pasará un tiempo y te está indicando que tu cuerpo no está descansando todo lo que necesita. Programa tu vida para poder descansar más. Dale a tu cuerpo lo que necesita, pues es el instrumento que tenemos en

esta vida para nuestro progreso y si bien algún día lo dejarás y no te importará nada de él, ahora lo necesitas.

Es conveniente hacer la meditación a la mañana al levantarse, después del sueño reparador de la noche. En otros momentos del día, si se quiere y se puede, descansar una breve siesta, para que el sueño no nos invada en la práctica.

-Buscar un lugar cómodo y eliminar todos los factores de distracción, como ruidos ambientales u otros (como frío o calor), apagar teléfonos y celulares, timbres, luces, etc.

- Buscar el momento adecuado para no ser interrumpido o bien especificar a los demás con quienes se convive que durante media hora no se desea ser molestado por ninguna cuestión.

- Después de un período de acostumbrarse a meditar, la mente sola saldrá de la meditación en su propio tiempo adecuado, que suele ser de 20 a 30 minutos; (a diferencia de ésta, las técnicas de meditación espiritual no tienen ningún tiempo determinado y pueden ser desde 10 minutos a varias horas y cuanto más se medita más se entra en comunicación con la Conciencia Divina en el más profundo silencio de la mente).

- Es conveniente (aunque no imprescindible) realizar la meditación siempre a la misma hora y en el mismo lugar. Esto predispone notablemente a la mente, que “espera” ese momento particular. Y el lugar también contribuye, pues al ingresar en él se siente la vibración obtenida en otras meditaciones, es decir el ambiente se impregna de fluidos benéficos (esto se puede combinar con la técnica del agua fluidificada dada en el capítulo final)

- Si bien esta práctica no tiene una connotación religiosa, el tomarla como algo sagrado contribuye mucho a la eficiencia de la misma, pues todo el ser y no solo la mente consciente se predispone al ejercicio de una manera mucho más profunda.

- Soltar y Regresar - No hacer esfuerzo

Naturalmente, a veces el mantra puede desaparecer y nos encontramos pensando en otra cosa. No preocuparse ni enojarse. No debemos tratar de controlarlo. Simplemente, al percibir que el mantra no está, se lo inicia otra vez, suavemente.

¡No tratar de hacer nada! No buscar ninguna experiencia en especial. No preocuparse si lo estamos haciendo bien o no. No analizar ni juzgar la experiencia. Mantener una actitud neutral e inocente. Los resultados aparecen en forma natural con el tiempo, pero si se está “escarbando” mentalmente en procura de los mismos, es contraproducente y se retardan.

- Es posible y deseable que también, sin las preparaciones adecuadas (el lugar, el silencio, sentarse, etc.) se repita el mantra mentalmente durante el día, mientras se está haciendo otra actividad, eso afianza el mismo en la mente y produce cierto grado de calma.

- Durante la meditación es posible que a veces el ritmo del mantra se haga más lento o más rápido. Puede desvanecerse o perderse. Puede sincronizarse con la respiración o estar junto con

otros pensamientos. Todo esto es normal y parte del proceso, pues la mente se ajusta sola a esta técnica.

- . Cuando se percibe que no está la palabra, suavemente regresar a ella. Y de nuevo, déjala seguir su rumbo. Este "soltar y regresar" permite un refinamiento gradual y profundo de la conciencia

- No obsesionarse con la técnica, realizarla del modo más simple posible. Acercarse a la técnica con la naturalidad, espontaneidad e inocencia de un niño, sin pretensiones ni presiones.

- No preocuparse de los pensamientos espontáneos que puedan surgir, se debe evitar toda tensión.

Toda técnica, tanto esta como el método y la de meditación espiritual, pasan por períodos en los que se obtienen hermosos resultados y otros “períodos secos” en los que parece que nada ocurre. No se debe abandonar las prácticas en esos períodos, sino ser perseverantes, pues son como pequeños desiertos entre divinos oasis, es necesario pasar por ellos para seguir avanzando.

Muchas personas comenzaron realizando esta técnica y con el tiempo necesitaron algo más profundo y para ello están las técnicas de meditación espiritual, que tienen un objetivo divino.

MEDITACIÓN ESPIRITUAL

"...Aquel joven le preguntó a Jesús: ¿Maestro que he de hacer yo para conseguir la vida eterna? y El le contestó: "Si quieres entrar en la vida eterna, cumple los Mandamientos" (Mt.19,16.19). Pero el joven insistió. ¿Cuál es el Mandamiento más importante de la Ley? Jesús le respondió: "Amarás al Señor tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el primero y más importante. Pero hay otro semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. Toda la Ley se fundamenta en estos dos Mandamientos..." (Mt.22,36.38).

Jesús nos da como primer mandamiento amar a Dios. Es a través de la meditación espiritual, que nos acercamos cada vez más profundamente al cumplimiento de este mandato. Pero lo extraordinario es, que a medida que el hombre siente más devoción y en su vida trata de estar cada día más en sintonía con el Señor, aumenta su bienestar espiritual y material y siente cada vez más gozo y deseo de unión con la Conciencia Divina.

La meditación espiritual se puede realizar de muchas maneras y según sea el maestro o gurú, tendrá determinadas características. Ahora expondremos una de esas técnicas.

En principio veremos que hay diferencias con la que hemos dado en llamar "meditación mental".

La meditación espiritual precisa de una postura corporal correcta y se basa en la atención. También tiene un propósito muy elevado que es contactar directamente a Dios nuestro creador.

Imaginemos que si una madre o padre es capaz de hacer todo por sus hijos, cuanto más no hará por nosotros nuestro Padre y Madre divina. Se debe partir de la convicción de que Dios no es un ser lejano, pues en realidad no lo es. Todo lo que nos rodea es parte de Dios. El Señor no crea el universo y se queda distante observando que es lo que pasa. Dios es ubicuo, es decir está en todas partes interpenetrando todo lo que existe. Eso significa que cuando decimos que Dios está dentro nuestro, no es más que la más pura verdad. Pero entonces, por qué sufrimos tanto, por qué las cosas nos resultan tan difíciles. Pues es porque, a través de nuestro Ego, en el que están implícitas todas nuestras imperfecciones como el orgullo, egoísmo, vanidad, celos, envidia, ira, iracundia, mal humor, prejuicios, etc. nos hemos puesto pesados velos que cubren nuestra alma y la aíslan de Dios que es la fuente de todo Gozo y Abundancia. Esto se parece a una persona que estuviera toda cubierta de velos y se comportara como si fuera ciega, pues no vería absolutamente nada. A medida que se va quitando esos velos empieza a vislumbrar leves claridades, luego las formas y finalmente todo un mundo maravilloso de color y belleza. De igual forma la persona que empieza a realizar la meditación espiritual y paralelamente realiza el **Conocimiento y dominio de sí misma**, empieza a quitar los velos que le ocultan al Señor y cada vez en mayor medida, se incrementa su realización personal, su gozo interior, su sensación de paz y alegría y la abundancia en los bienes materiales que necesita para su sustento.

Esto no es una simple teoría, es la ley de Dios que se cumple siempre y que todas las religiones expresan de distintas maneras. Jesús le decía a los apóstoles: *"Por qué os preocupáis por lo que vais a comer o vestir...Dios sabe que tenéis necesidad de esas cosas...Buscad primero el reino de Dios y lo demás os vendrá por añadidura..."*

Esta máxima significa, que si ponemos en primer lugar nuestro deber espiritual que es el de *mejorarnos a nosotros mismos y el de buscar a Dios en nuestro interior*, el Señor se ocupará de aquellas cosas que son necesarias a nuestra vida en la tierra. Esto no implica que podamos quedarnos sin hacer nada y lloverá maná del cielo para alimentarnos, significa que aún dedicándole menos tiempo a nuestro trabajo material obtendremos resultados aún mejores que antes, cuando solo priorizábamos la parte material.

La meditación espiritual entonces, es la que nos ayudará a contactar con nuestro Padre y Madre divina que siempre nos ama y siempre espera que queramos buscarle.

El gurú y maestro Paramahansa Yogananda decía: "Dios lo posee todo porque es el creador y dueño del universo...pero hay algo que no posee, que desea... y que solo nosotros podemos darle y eso es nuestro amor". La meditación espiritual entonces no es solo buscar el contacto con lo divino, sino también buscar amar a Dios cada día más y más.

Técnica de Meditación Espiritual

Preparación

- Sentarse cómodo con la espalda recta. En lo posible sin tocar el respaldo de la silla. Las manos apoyadas en las piernas, en la unión entre los muslos y el vientre.
- Tensar al mismo tiempo todos los músculos del cuerpo mientras se aspira profundamente y se mantiene la tensión y respiración contando hasta seis.
- Expirar el aire en una doble exhalación: una corta y otra más larga diciendo en voz baja o mentalmente: "aaa..." "aaaaaaa...". Mientras se relaja todo el cuerpo.
- Repetir 3 veces el ejercicio.

Técnica

- Verificar que la espalda esté recta pero sin tensión, que todos los músculos estén relajados y que las manos estén en su debida posición.

(Si se puede mantener la postura de espalda recta sin apoyar en el respaldo, es lo ideal. De lo contrario se puede poner un almohadón si se siente dolor)

- Con los ojos cerrados o semicerrados elevar la vista al punto medio entre las cejas. Ese punto es un centro espiritual muy importante llamado "Ojo espiritual o Kutasha".

- Hacer una oración sincera a Dios, pidiendo su ayuda para que podamos sentirle en nuestros corazones. No precisa que sea una oración convencional, sino la que nos brote del corazón.

- Repetir un mantra, manteniendo la vista en el ojo espiritual, sin forzar. El mantra puede ser palabras como: Dios, Jesús, Madre Divina... Amor, paz, alegría o incluso la misma palabra que se usó para la meditación mental, pero ahora investida de otro significado, pues cada vez que la repetimos, debemos pensar que es un llamado a Dios para que penetre nuestra conciencia. Se debe evitar cambiar la palabra una vez que una de ellas ha sido elegida. Ahora la palabra, además de su resonancia natural en la mente, tiene un significado profundo: Llamar a Dios a nuestra conciencia y buscar tener cada vez más devoción al Señor.

No se debe estar ansioso, ni esperarse ningún resultado inmediato, Solo hacer la técnica buscando amar a Dios y queriendo su presencia en nuestra mente y corazones. Esta técnica no tiene tiempo, se puede comenzar con 10 minutos e ir incrementando hasta 30 minutos y luego a más tiempo. Cuanto más se medita, más profundamente se penetra el velo de nuestras limitaciones. Hay meditadores que llegan a meditar 6 horas o aún más. Todo depende de la persona y su incremento en la devoción a Dios.

A medida que se profundiza en la técnica, llegará un momento en que el mantra desaparecerá y *solo quedará silencio*. Ese es el punto culmine de esta técnica y de otras. El mantra es solo un instrumento para disciplinar la mente, pero lo que se desea es llegar al más absoluto silencio y permanecer allí todo lo que se pueda. En ese silencio es donde Dios puede, a su debido tiempo hacer "contacto directo" con nosotros. Cuando esto ocurre, se produce la experiencia más abrumadora y gozosa que puede experimentar un ser humano. Es el nirvana de los budistas, es el éxtasis de los santos, es el Samadhi de los hindúes...Pero se debe tener paciencia, práctica y perseverancia. Puede llevar muchos años llegar a ese punto, pero en el ínterin nuestra vida irá cambiando siempre para mejor.

GUÍA PRÁCTICA
PARA EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

¡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 vivo 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, pues ya no depende del órgano cerebral y permite el recuerdo no solo de TODA nuestra vida y 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...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 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: Mejorarnos a nosotros mismos y a nuestro entorno. Por otra parte, hay personas que dicen: ...este defecto que tengo está muy arraigado y no lo puedo vencer... Deberíamos preguntarnos ¿voy a estar en mejor condición en otra encarnación para superar ese mal? Ahora tenemos una gran oportunidad, que es el conocimiento espiritual, que no todas las personas tienen claro, esta es quizá la mayor oportunidad de nuestras vidas. Por ello, debe trabajarse sobre todos los defectos. Si alguno en particular nos es muy penoso, podemos comenzar por otro que nos sea más sencillo, pero no podemos relegarlo al olvido y ...¡dejarlo para otra encarnación!, pues seguramente no estaremos en mejor situación que ahora, para comenzar a vencerlo.

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.³⁹

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

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.

39 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 mal momento. 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. Allan 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. Lo que sigue fue tomado textualmente de sus obras.

CONOCIMIENTO DE SI MISMO (**57)

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 ¿Cómo resolvernos 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.

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 guiase 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 conocimiento espiritual da en un porvenir que la razón admite y cuya realidad demuestran los hechos. Con él, 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 quieran trabajar en su perfección. En virtud de su mayor extensión, pueden reservarse para cuando se disponga de mayor espacio de tiempo.

(***57) Tanto "El conocimiento de sí mismo" como los cuestionarios Breve y Extenso, estaban incluidos en las primeras ediciones del "El Evangelio según el espiritismo" y fueron eliminados en las ediciones posteriores. No se sabe a ciencia cierta por qué motivo y cuando fueron quitadas del libro original, mutilando sin derecho alguno de la obra del maestro Kardec.

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 aplicare 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 ambiciosas y menos apegadas 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 si no soy yo acaso la primera causa de ellas, o son tal vez las consecuencias de una primera falta, de una imprevisión, del orgullo, de la ambición, de la avaricia o de los impulsos de pasiones a las cuales no he sabido resistir. En este caso no puedo acusar a nadie sino a mí mismo.
- 5- Siendo Dios soberanamente justo y bueno, no puede afligir a sus criaturas sin motivo. Debo pues, decirme que si padezco este sufrimiento ha de tener una causa, y que esta causa ha de venir de mí mismo, nunca de Dios, que si mis aflicciones no tienen su origen en las faltas de esta vida, han de ser forzosamente el castigo de faltas cometidas en una vida anterior.
- 6- Si sufro en mi orgullo humillado, he de pensar que, sin duda, yo humillé a otros, si me desprecian o me maltratan, es que yo maltraté o desprecié a otros, y estoy sufriendo la pena del talión; que si sufro por la falta de lo necesario, si padezco frío 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 has 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 hacernos 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

TÉCNICAS ESPIRITUALES ESPECIALES

Técnica del hielo para dolores de cabeza

Los dolores de cabeza pueden deberse a muchas causas físicas, indigestión, problemas hepáticos, falta de sueño y muchos otros. Antes de emprender la técnica del hielo, debemos estar ciertos de que se trata de un problema espiritual y no físico. Para ello es conveniente recurrir a los profesionales médicos y hacerse los análisis pertinentes, y si de ellos se concluye que no existe una causa física, es probable que se trate de una obsesión pertinaz.

Otra forma de darse cuenta de si el dolor es de origen espiritual, es viendo si el problema comenzó después de un gran estrés, enojo o cualquier otra intemperancia de nuestra parte.

También puede aparecer cuando visitamos ciertos lugares negativos, como cárceles o lugares donde muchos espíritus se congregan por alguna razón, como las multitudes y los cementerios, también al haber estado en contacto con personas que están muy desequilibradas espiritualmente. Hay algunas oportunidades en que el método no da el resultado inmediato que deseamos. Esto puede deberse a dos causas o a ambas. Por un lado, debemos revisar como fue nuestro pensamiento durante el día, si no hemos caído en estados o pensamientos negativos, lo cual lógicamente habrá atraído espíritus afines. Por otro lado, como ya hemos mencionado, el visitar ciertos lugares puede hacer que ciertos espíritus “se nos peguen” y que no podamos sacarlos en forma inmediata. Si persistimos con el método y con buenos pensamientos, más tarde o temprano tendrán que irse. Pero si la situación nos está haciendo sufrir dolores de cabeza podemos emplear esta técnica, que es usada por muchísimas personas en forma intuitiva, sin real conocimiento del fenómeno espiritual que se desarrolla con su empleo.

La técnica es muy simple. Debe recogerse hielo en una bolsita de plástico e ir pasando la misma por toda la cabeza, observando, qué lugar es el que duele más o está más afectado. Allí debemos detenernos con el hielo, lo que en principio causará más dolor, pero luego de un cierto tiempo el dolor irá menguando hasta desaparecer dejando la zona con cierta sensibilidad, pero sin el dolor punzante. Se puede, si el dolor es muy fuerte, pasar el hielo por las zonas aledañas hasta que podamos colocarlo sobre el punto en cuestión.

Se debe hacer el método antes y después de la aplicación del hielo.

Esta técnica es de “emergencia” no debe ser usada en forma habitual. Si lo normal es tener dolores de cabeza, se debe recurrir primero al médico como ya se dijo y si el problema es espiritual, debe hacerse un esfuerzo por reconocer qué pensamientos se tuvieron antes de que el problema aparezca, pues suele ser consecuencia directa de nuestros pensamientos y sentimientos negativos que atraen a un mundo espiritual en consonancia. Deben reformarse esos pensamientos y realizar el método varias veces al día, hasta que se resuelva el problema, luego se puede continuar con el método, dos veces diarias y con técnicas de meditación espiritual.

Explicación del efecto del hielo

Como ya sabemos nosotros somos espíritus o almas que estamos recubiertos de una sustancia semimaterial, que nuestros ojos no pueden percibir (salvo en situaciones muy especiales o con personas que poseen la facultad adecuada) que se dio en llamar periespíritu (otros lo llaman aura).

El periespíritu es el que nos permite manejar nuestro cuerpo físico.

Durante la gestación, el periespíritu comienza a unirse molécula a molécula con el cuerpo completando la unión en varios meses del embarazo; finalmente ambos quedan íntima y férreamente unidos.

Si un espíritu se une a nosotros, su periespíritu “se pega” al nuestro. Ambos periespíritus son de la misma sustancia, por lo que, si el espíritu nos trasmite una sensación negativa, lo hace de esta manera y a su vez nosotros lo transmitimos al cuerpo. Esto puede ser solo una sensación de malestar o propiamente un dolor físico. Si la zona de unión es la cabeza (como es en la mayoría de los casos) sentiremos punzantes dolores allí. Al aplicar hielo, se siente primero el dolor un poco más intensificado. Esa sensación desagradable y un poco dolorosa, también la siente el espíritu, pues nuestros periespíritus están en comunicación y ésta es de doble vía. Como el espíritu no está acostumbrado a sentir dolor de tipo tan material (los dolores espirituales son de orden moral aunque muchas veces pueden ser más intensos que los dolores físicos), suele retirarse presa de una gran incomodidad.⁴⁰

Es conveniente realizar el método dos veces. Antes de realizar la técnica y después de que el dolor desaparezca.

Si un dolor de tipo espiritual permanece durante mucho tiempo, puede convertirse en una enfermedad física. Por ello debe trabajarse con el método, la meditación y el conocimiento y dominio de sí mismo en forma diaria.

Esta técnica del hielo, es muy efectiva, pero como ya dijimos, no debe usarse en forma habitual, debe reservarse para aquellas situaciones en las que estamos padeciendo un gran dolor y el método no nos está liberando del mismo. Siempre hay que estar atentos a que no se trate de un problema físico, en cuyo caso las técnicas espirituales no tendrían efecto. También, luego de mejorarnos, debemos hacer un acto de reflexión, para determinar por qué llegamos a ese estado de obsesión, a fin de mejorar la situación en un futuro.

A veces sucede en las personas en que estas jaquecas son muy frecuentes, que tienen adherido un ser espiritual negativo que se resiste a irse porque no se acercó solo por las imperfecciones del

⁴⁰ Este mismo efecto causan los Electroshocks, en el cual se le aplica un voltaje al paciente haciendo circular corriente eléctrica por su cuerpo. La horrible sensación de la descarga es sentida también por el espíritu obsesor, que se retira provisoriamente, por ello en general el paciente mejora un poco de su problema espiritual después de este bárbaro tratamiento, pero al cabo de poco tiempo, al no erradicarse las causas, vuelve nuevamente a su estado anterior. En la actualidad casi no se utiliza este sistema, por causar mucho dolor al paciente y por las consecuencias nefastas de la aplicación de corriente al cuerpo humano, lo que produce muchos más trastornos que ventajas.

encarnado, sino porque éste le causó algún daño en una vida anterior y desea vengarse, es decir, se trata de un viejo enemigo.

Ningún espíritu puede permanecer en la ignorancia o el mal para siempre, por ello el método, realizado diariamente más pronto o más tarde, producirá el efecto deseado, es decir que el espíritu tome conciencia de su error y decida mejorar. Pero en estos casos de venganza puede ser que el espíritu sea muy obstinado y se tarde más tiempo. Debe tenerse en estos casos mucha paciencia y además del método es muy recomendable realizar alguna oración (no precisa ser una oración convencional sino una que nos nazca del corazón) para ayudar a ese ser a perdonar, si es que le hemos causado algún mal. Orar a Dios por él, para que sea ayudado a mejorar su situación y pedir perdón a Dios por cualquier mal que podamos haber realizado en nuestro pasado. La oración siempre es escuchada y acompañada por seres buenos que actúan como mensajeros de Dios.

Técnica del agua bendita o Fluidificada para “limpiar” ambientes

Las casas y los ambientes en general, también pueden estar “sucios” espiritualmente, principalmente por dos causas. Por la presencia de espíritus inferiores o por la impregnación del lugar de fluidos negativos.

Hay espíritus no desprendidos de la materia, que permanecen en dichos ambientes y los consideran como propios, molestándose cuando otras personas “invaden” lo que consideran su territorio. Estos seres pueden ser ignorantes de su situación, o conscientes de su realidad espiritual, pero demasiado materializados para elevarse a otros planos más sutiles. A veces pueden ser seres malos que se obstinan en permanecer en determinado lugar o les es difícil salir de él por su gran apego o por situaciones específicas que los atan a esos parajes.

Es decir son los seres que ayudamos en la segunda y tercera parte del método; o almas ignorantes de haber desencarnado o seres negativos que aun desean el mal y causar molestias.

Otra causa de ambientes en los que se siente incomodidad, se debe a la permanencia de fluidos espirituales negativos que quedaron impregnando determinados objetos o el ambiente todo.

Cuando vamos a un lugar donde hay muchas personas malas, como una cárcel, sentimos una cierta incomodidad o malestar. Esto se debe a esas dos causas. Allí moran por afinidad con sus ocupantes, espíritus de la misma condición y a su vez los fluidos ambientes están en consonancia. Al contrario cuando entramos a un lugar espiritual, como una iglesia o un recinto donde la gente se reúne con la intención de orar, meditar o alguna actividad devocional; sentimos lo contrario, nos invade una sensación de paz y de bienestar. Esto obedece a los mismos motivos señalados, pero bajo la influencia de espíritus buenos que acompañan estas actividades.

A veces un ambiente que fue ocupado por personas malas o donde se desarrollaron actividades impías, queda impregnado de fluidos negativos y puede ocurrir que no haya necesariamente espíritus malos allí, sino solamente la permanencia de dichos fluidos. Para liberarse de ellos y

para “limpiar” nuestros ambientes pasaremos a resumir una técnica espiritual. Esta se basa en que toda persona, encarnada o no, tiene sus fluidos que le son propios, que en el caso de los seres humanos, no están encerrados dentro del cuerpo sino que irradian a su alrededor e impregnan las ropas, las sillas y aún las paredes del lugar donde se mora.

Por ello es recomendable cuando uno se muda de casa, hacer siempre el método y la técnica del agua fluidificada.

Técnica del agua fluidificada

Desde tiempos inmemoriales el hombre usó el agua, en los ritos religiosos. Se desconoce en profundidad, por qué esta sustancia es más apropiada que otras, pero lo cierto es que tiene una gran afinidad con los fluidos etéreos. Por ello, se usa el agua en las iglesias (el agua bendita) y en otros templos.

Nosotros también podemos hacer “agua bendita” con el propósito de usarla para limpiar nuestros ambientes. No debe creerse que solo los sacerdotes pueden realizar esta actividad, pues ellos son sin duda hombres igual que los demás; a veces honran su ministerio con cualidades superiores y otras veces no son mejores que cualquiera de sus feligreses. Por ello “la calidad” del agua fluidificada no depende de convenciones humanas sino de la pureza de las intenciones y de las cualidades propias del magnetizador.

No debe pensarse tampoco que por ser seres inferiores y en evolución, no estamos lo suficientemente preparados o no somos lo suficientemente aptos o superiores para realizar esta acción, debe recordarse que todos somos hijos de Dios y a todos nos ama infinitamente y que cuando nos proponemos una actividad para el bien, SIEMPRE somos ayudados por los espíritus buenos y por la ubicua presencia divina.

Después de hacer el método. Llenar un vaso con agua. Orar profundamente a Dios solicitando que los seres superiores que nos acompañan puedan verter sus fluidos benéficos en dicha agua. Luego, colocar ambas manos sobre el agua y “sentir” que de ellas se desprende un fluido blanco que está penetrando en el agua. Los fluidos son los mismos que usamos para ayudar a los espíritus en el método, y se cuenta además con la asistencia de espíritus bondadosos, con lo cual el agua se impregnará de dichos fluidos. Luego de un tiempo, que no precisa ser muy prolongado, el agua estará lista.

Aplicación en ambientes con presencia de fluidos negativos

Después de fluidificar el agua se debe pedir a Dios asistencia para que nuestro ambiente quede libre de malas influencias.

Si se desea limpiar una habitación por ejemplo, debe recorrérsela lanzando gotitas de esa agua con nuestras manos, a las paredes mientras se repite en voz baja: “En el nombre de Dios...que se retire todo lo negativo...” o "...Que la luz y la paz impregnen este lugar... ", o alguna frase que nos resulte apropiada.

Así, se debe recorrer toda la casa hasta llegar a la puerta de entrada, allí se puede terminar, si se lo desea, haciendo con gotitas de agua, una cruz sobre la puerta.

El agua se evaporará, pero los fluidos que portaba quedarán en las paredes y puertas. Esto desalentará la intrusión de seres negativos, que no se sienten cómodos en un ambiente donde resplandecen fluidos buenos. Ellos huyen de la luz. Pero, debe tenerse presente todo lo aprendido en lecciones anteriores. *Si nuestros pensamientos no son puros y acordes a estos fluidos, en poco tiempo el ambiente volverá a estar en afinidad con los fluidos que nosotros mismos emanamos.*

Esta acción sirve para limpiar un ambiente que quedó impregnado por la ocupación anterior de personas negativas o por nosotros mismos, cuando hemos caído en estados nocivos, de desazón, depresión, ira, enojo o cualquier otro. A veces es conveniente realizar esta técnica durante varios días, siempre acompañada previamente por el método.

Aplicación en personas enfermas

El agua fluidificada puede beberse y sobre todo dársela a aquellas personas que están enfermas. Se puede acompañar esta acción con la aplicación de las manos (de manera muy semejante a cuando se fluidifica el agua), sobre el cuerpo o zona afectada de la persona o de uno mismo. Estos “pases” son reconstituyentes de las fuerzas físicas agotadas. Existen muchos tipos de pases magnéticos y hay técnicas específicas para aplicarlos pero las mismas exceden el objetivo de este libro y quien quiera utilizarlas en forma más habitual, debería hacer un estudio más profundo del tema, pero a modo general podemos decir que: Se pueden aplicar los pases, como si se expulsara los fluidos negativos de una persona o de uno mismo, desde el lugar afectado hacia afuera. Debe pensarse en todo momento en Dios y en los espíritus buenos que nos están ayudando y realizar la acción como si los fluidos que salen de nuestras manos “barrieran” hacia afuera a los fluidos negativos.

En el caso de otra persona, no es necesario tocarla, se puede realizar la acción a una distancia de unos centímetros del cuerpo.

Procedimientos para casas “embruadas” y fenómenos Poltergeist

La posibilidad de que un ser espiritual pueda tener influencia sobre la materia al punto de poder mover objetos, suspenderlos en el aire, producir todo tipo de ruidos y de fenómenos extraños como ya se ha explicado⁴¹. El suceso obedece a varios factores que deben concurrir para que suceda. Debe existir una persona, consciente o no de sus capacidades mediúnicas especiales y deben darse condiciones fluídicas propias del mundo espiritual que favorezcan la producción del fenómeno. Los seres que los causan son siempre de un orden inferior, pues para realizarlo precisan estar en afinidad con la materia, aunque en ciertas ocasiones, los espíritus superiores pueden utilizar a los de una categoría inferior, para llamar la atención sobre algo. Fue de esta manera que muchos de los estudiosos de estos hechos, se interesaron en el asunto y si no lo hubieran hecho, no se tendrían hoy los valiosos conocimientos que de ellos se obtuvieron⁴²; pero en la mayoría de los casos se trata de seres toscos y poco evolucionados.

Técnica del método y la oración para moralizar espíritus aferrados a un ambiente

Se debe distinguir si se trata de *un espíritu burlón* que solo quiere divertirse a nuestra costa y causarnos molestias o sustos, si es *un alma confundida* sobre su situación o si es *un espíritu realmente maligno* que desea seriamente causarnos daños, pues el procedimiento es diferente en cada caso. En el primero y en el segundo caso se debe hacer el método pensando en ese ser, en el tercero es más conveniente realizar oraciones con el sentimiento en ayudarlo.

⁴¹Libro "ESPIRITUALISMO - Las Verdades Esenciales a la luz de la Razón" – Capítulo 4: Desencarnación – Casas “embruadas ” y fenómenos poltersgeist – Movimiento de Objetos

⁴² Allan Kardec, que era profesor de varias materias y un hombre de ciencia distinguido en su época, no se interesó mucho en el asunto, hasta que unos amigos le refirieron que al parecer una mesa se movía sola y contestaba preguntas con un alfabeto improvisado mediante golpes. A lo que él respondió. “...lo creeré cuando me demuestren que una mesa tiene nervios y cerebro para pensar y músculos para obrar...”. Sin embargo los fenómenos en su época eran tan comunes que no pudo sustraerse a la curiosidad de estudiarlos y tal vez desenmascarar un fraude, pero al hacerlo y tomando todos los recaudos científicos, comprobó no solo que era real sino que de la comunicación con el mundo espiritual se podían extraer muchísimos conocimientos sobre la vida de ultratumba y sobre el sentido íntimo de nuestras vidas y nuestro destino. Así un fenómeno producido quizá por seres inferiores, pudo ser utilizado por el mundo espiritual de luz para dejarnos una enseñanza y un conocimiento que por otros medios difícilmente se podría haber obtenido.

Seres burlones que causan molestias

Para alejar a espíritus muy materializados, que se han apegado a un ambiente particular, especialmente aquellos que causan molestias menores, como ruidos o movimientos de objetos, se debe hacer el método pensando en ellos, acompañado de una profunda oración por los seres en sufrimiento, durante varios días seguidos y la técnica del agua fluidificada.

De igual manera, si vamos a un lugar determinado o nos mudamos a una nueva casa y sentimos que el ambiente es negativo, podemos hacer el método en el centro de la sala principal y dirigiéndonos a esos seres en particular. Se recomienda hacerlo así varios días o hasta que se note que el ambiente está despejado y realizar paralelamente la técnica del agua fluidificada.

Se deben realizar las acciones, pensando específicamente en ese ser que allí se encuentra, hablándole con paciencia y nunca con enojo, aunque nos produzca molestias. Se debe demostrarle que somos más elevados que él y que no deseamos su mal sino ayudarlo. Se debe cansarles con nuestra paciencia y perseverancia. A veces en poco tiempo se obtienen resultados muy asombrosos, en otros casos tarda más tiempo, pero si se persevera en la oración y el método, a la larga todos los seres terminan por comprender. Cuanto más alto sea el grado moral de las personas que realizan esta tarea, mayores y más rápidos serán los resultados, porque a los espíritus no puede engañárseles, ni siquiera a los más inferiores; ellos perciben inmediatamente la condición moral de los que les hablan. Por ello, si un grupo de malhechores por ejemplo, decide emprender esta tarea, es muy probable que el resultado sea muy pobre, porque el espíritu al que se quiere moralizar, percibe inmediatamente que quienes quieren hacerlo no poseen condiciones morales mucho mejores que las suyas. Por ello nuestra tarea tiene que estar acompañada de nuestro sincero deseo de mejorarnos a nosotros mismos y ser más agradables a Dios.

Si varios o todos de los ocupantes de la vivienda hacen el método y la oración juntos, tiene una efectividad mucho mayor.

Seres que no comprenden que han dejado el mundo material

Las manifestaciones de este tipo de espíritus es la más común de todas. Es muy normal para las personas en el estado evolutivo actual de la tierra, que al desencarnar, no tomen inmediata conciencia de la nueva situación y que sigan desempeñando sus habituales quehaceres. Por ello es muy común que si alguien en una casa tiene facultades mediúmnicas – lo sepa o no – pueda ser visto el espíritu, por alguien de la familia o por todos y/o que se produzcan movimientos de objetos, como cerrado o apertura de puertas y ventanas, movimiento de los objetos habituales del fallecido y otras.

Si por ejemplo una Sra. estaba acostumbrada a sentarse en su silla mecedora a tejer es muy probable que lo siga haciendo después de muerta. La silla real puede estar o no allí, pero ella la verá y la creará fluidicamente con su mente, para ella será real, como lo son las cosas para todos en los sueños. Si coincide que en la casa hay un habitante que tenga capacidades mediúmnicas, es muy probable que se observe moverse la silla en determinados momentos, coincidiendo con la

actividad del ser en ese momento. También suelen trasladarse objetos de un lugar a otro, escucharse ruidos de vajilla, de pasos u otros.

Estos seres no son otros que aquellos a los que hablamos en la segunda parte del método. Seres que necesitan despertar de su confusión y a los que podemos ayudar muy efectivamente hablándoles.

Para ellos la recomendación es hacer primero una oración a Dios por el alma del espíritu, para que los espíritus buenos puedan ayudarlo a despertar y luego realizar la segunda parte del método hablándole a ese ser en particular, en forma individual o grupal.

Seres Endurecidos o Malvados con intensiones hostiles

Tal como hemos explicado antes, deben comprenderse bien los mecanismos que operan cuando hacemos el método o cualquiera de las técnicas espirituales, para tener un mejor resultado. Cuando realizamos el Método le hablamos a *seres que ya están allí a nuestro lado*⁴³ y que “nos corresponden” de acuerdo a la ley divina de causa y efecto. Por ello es que se recomienda no realizar el método por otra persona, pues esos espíritus a los que hablaremos, no son de nuestro ambiente, no estaban allí, nosotros los evocamos y no sabemos si contamos con las fuerzas morales suficientes para ayudarlos y que se retiren, bien podría suceder que nos resultara luego difícil desembarazarnos de ellos.⁴⁴ De la misma manera cuando accedemos a un ambiente en donde existen manifiestas evidencias de la presencia de un ser malvado, no es conveniente hacer el método pensando en ese ser en particular, (la tercera parte) por lo menos al principio, sino proceder de la siguiente manera:

- Realizar una oración lo más sentida posible, pensando en el ser que allí se encuentra rogando a Dios para que lo ayude a salir de su penosa situación. Si la oración es realizada por varias personas es mejor
- Realizar el método, en nuestro horario habitual, no pensando especialmente en ese ser, para no evocarlo. Si los espíritus buenos que acompañan la acción lo consideran oportuno lo acercarán
- Realizar la técnica del agua fluidificada

⁴³Muchas veces el mundo espiritual de luz aprovecha que alguna persona está realizando el método u otra técnica similar, para acercar seres muy confundidos, para que escuchen *la palabra hablada* y no solo el pensamiento positivo con el que ellos tratan de ayudarlos. Pero estos seres son retirados de nuestro lado por esos mismos seres buenos que los trajeron, se hayan iluminado o no, porque no corresponden a nuestro ambiente, que solo es producto de lo que pensamos y hacemos, según la ley Kármica de causa y efecto.

⁴⁴ Hay excepciones a estas recomendaciones, por ejemplo en el caso de los niños muy pequeños, que no pueden realizarlo por sí mismos. En otros casos como el de alguien que está demasiado obsesado o subyugado, es recomendable realizar el método entre varias personas y con el asentimiento del enfermo. De todas maneras sobre estas cosas no existen reglas fijas. Si realizamos una acción en beneficio de alguien siempre vamos a ser ayudados, pero deben conocerse los riesgos, es mucho mejor ayudar a la persona a comprender su situación y que sea ella misma la que realice el método, siempre podremos ayudarla con la oración, que jamás es desatendida por Dios.

La oración no debe decirse en forma maquinal como se suelen hacer algunas personas cuando rezan el rosario pensando que a Dios le agrada la mayor cantidad de oraciones posibles, sino que es preferible una sola oración pero poniendo en ella toda la concentración en lo que se dice y en el sentimiento de comprensión y caridad hacia el ser en error, pues aún los seres más malvados se conmueven cuando ven que alguien sinceramente quiere ayudarlos.

No se debe desanimarse de no obtener resultados inmediatos. Realizar lo anterior todos los días, en lo posible en un horario predeterminado. Recordar que no existen seres inmunes al bien, todos fueron creados para perfeccionarse y que la oración sincera siempre es escuchada.

Se debe pensar en ese ser como alguien muy enfermo mentalmente, al que perdonaríamos ciertos desatinos por comprender que no está en sus cabales. Si bien este tipo de espíritus son lúcidos, padecen de una especie de ceguera moral, que les impide ver que todo lo que hacen los perjudica, los hunde más en la oscuridad y que su destino divino es alcanzar la perfección y el gozo producto del bien.

La oración que se realice puede ser muy parecida al método en algunos aspectos, pero sin la magnetización, ni la intención de reducirlo para que escuche.

Debe comprenderse que si por alguna razón, Dios nos puso en el camino de ese ser inferior y endurecido será por algo. Debe procurarse no pensar en él como una molestia, como algo de lo que se quiere deshacerse, sino de una oportunidad para ejercer la Ley de Caridad y de ayudar a un ser muy necesitado, que sin duda puede permanecer muchísimo tiempo padeciendo, incluso siglos y al que nosotros con nuestra paciencia y perseverancia podemos ayudar, tarea que sin duda nos será reconocida en nuestro haber de las cosas buenas realizadas.

Las fórmulas y ritos, como el exorcismo, talismanes, uso de incienso u otros no solo no causan ningún efecto, sino que muchas veces hace que el espíritu se obstine más. La razón de esto es simple, en el caso de los exorcismos, por ejemplo, se considera que se está hablando con el diablo, es decir un ser malévolos que jamás va a cambiar y que ya está destinado por Dios para estar *¡por siempre...!* en el infierno o la oscuridad eterna. Con semejante premisa, lógicamente lo único que se busca es echarlo. Pero la realidad es que ese espíritu puede ser muy malvado incluso parecer un verdadero demonio, pero no está destinado a ser así por siempre, si así fuera Dios se habría equivocado al crearlo o sería muy intransigente y falto de bondad como para relegarlo al olvido, el sufrimiento y la oscuridad por toda la eternidad; cosa que está ciertamente reñida con el concepto de un Dios infinitamente Justo y bueno.

Como decíamos ese ser puede ser muy malo, pero fue creado como todos, para perfeccionarse y más tarde o más temprano la ley de progreso lo alcanzará como a los demás. Nuestra intervención en este asunto puede ser de la mayor importancia, pues teniendo paciencia con sus maldades, aprendiendo a perdonar como enseñara Jesús y devolviéndole bien por mal, no existe ser que no se conmueva. Si por alguna razón ese espíritu fuera tan increíblemente impermeable al bien, que ni siquiera se conmoviera con nuestra actitud benevolente hacia él, Dios en su sabiduría seguramente lo retirará de allí, teniendo en cuenta nuestra actitud benévola y en el momento oportuno, todo lo que se le dijo, todo lo que se trabajó con él, todas las oraciones emitidas le

llegarán y le harán recordar que alguien se ocupó de él y de su bienestar lo que finalmente lo conmoverá.

El caso del *El espíritu de Castelnaudary* visto anteriormente es un ejemplo de esto. Un espíritu muy endurecido que por 200 años estuvo en esa casa y perturbó a todos los que intentaron desalojarlo, pero cuando se oró sentidamente por él, esto lo afectó positivamente en un tiempo relativamente corto.

La efectividad de todo el asunto radica en orar con sinceridad por un ser en sufrimiento con el sincero deseo de ayudarlo. Esos seres muchas veces se obstinan en el mal justamente porque sufren y quieren que otros sufran como ellos. Pero cuando ven que un alma generosa desea ayudarlos sinceramente, no pasa mucho tiempo hasta que se dejan conmover.

A continuación se dan dos oraciones para este proceso, se puede elegir una de ellas y hacerla en la forma que se recomendó, o formular una diferente de acuerdo a los conocimientos recibidos y a lo que sintamos que es mejor.

Oraciones para los espíritus endurecidos⁴⁵

Prefacio. Los malos espíritus son aquellos que no se han arrepentido aún y que se complacen en el mal y no sienten por ello ninguna pena; que son insensibles a las amonestaciones, rechazan la oración y algunas veces blasfeman del nombre de Dios. Son aquellas almas endurecidas que, después de la muerte, se vengan de los hombres por los tormentos que sufren y persiguen con encono a aquellos a quienes han tenido aversión durante su vida, sea por la obsesión, o sea por cualquier funesta influencia.

Entre los espíritus perversos hay dos categorías muy distintas los que son francamente malos, y los que son hipócritas. Los primeros son mucho más fáciles de convertir que los segundos, porque son lo más a menudo naturalezas torpes y groseras; como se ven entre los hombres, que hacen el mal más por instinto que por cálculo y no pretenden pasar por mejores de lo que son; pero hay en ellos un germen latente que es menester hacer salir a luz, y se consigue casi siempre con la perseverancia, la firmeza unida a la benevolencia, con los consejos, los razonamientos y la oración....

76. Oración. Señor, dignate mirar bondadosamente a los espíritus imperfectos que aun están en las tinieblas de la ignorancia y te desconocen, y particularmente al de este ser que aquí se haya presente.

Espíritus buenos, ayudadnos para que le hagamos comprender que induciendo a los hombres al mal, obsesándoles y atormentándoles, prolonga sus propios sufrimientos; haced que el ejemplo de la felicidad que vosotros gozáis sea un estímulo para él.

⁴⁵ De "El Evangelio según el espiritismo" de Allan Kardec. Capítulo XXVIII - Oraciones para los que ya no están en la tierra – Espíritus endurecidos

Espíritu que aún te complaces en el mal, acabas de oír la oración que hacemos por ti; esto debe probarte que deseamos hacerte bien aunque tú hagas mal.

Eres desgraciado porque es imposible ser feliz siendo malo ¿Por qué, pues, te detienes en este estado, cuando de ti depende salir de él? Echa una mirada sobre los buenos espíritus que te rodean; mira cuán felices son, y si no sería mucho más agradable para ti el gozar de la misma felicidad.

Dirás que te es imposible, pero nada hay imposible para el que quiere, porque Dios te ha dado, como a todas sus criaturas, la libertad de elegir entre el bien y el mal, es decir, entre la felicidad y la desgracia; nadie está condenado al mal. Si tienes la voluntad de hacer este último, podrías también tener la de hacer el bien y ser feliz.

Vuelve tus ojos hacia Dios, elévate un sólo momento hacia El con el pensamiento, y un rayo de su luz divina te iluminará. Di con nosotros esas sencillas palabras:

"¡Dios mío, me arrepiento, perdóname!" Prueba arrepentirte y hacer bien en vez de hacer mal, y verás cómo al mismo tiempo se extenderá sobre ti su misericordia, y un bienestar desconocido vendrá a reemplazar las angustias que sufres.

Una vez que hayas dado un paso en el buen camino, el resto te será fácil. Entonces comprenderás cuánto tiempo has perdido por tu culpa para alcanzar tu felicidad; pero un porvenir radiante y lleno de esperanza se abrirá delante de ti, y te hará olvidar tu miserable pasado lleno de turbación y de tormentos morales, que para ti serían el Infierno, si hubiesen de durar eternamente. Vendrá día en que esos tormentos serán tales que quisieras a todo precio hacerlos cesar; pero cuanto más esperes más difícil te será. No creas que permanecerás siempre en este estado; no, es imposible; tienes delante de ti dos perspectivas: la una es la de sufrir más de lo que sufres ahora, y la otra la de ser feliz como los buenos espíritus que te rodean; la primera es inevitable si persistes en tu obstinación; un simple esfuerzo de tu voluntad basta para sacarte del mal paso en que estás. Date prisa, pues, porque cada día que retardas, es un día perdido para tu felicidad.

Espíritus buenos, haced que estas palabras encuentren acceso en esa alma aun atrasada, a fin de que la ayuden a acercarse a Dios. Así os lo suplicamos en nombre de Jesucristo, que tan gran poder tuvo sobre los espíritus malos.

Oración para los seres empecinados en el mal⁴⁶

“Amado Padre Celestial, Amada Madre Divina que siempre velas por nosotros, que nos consuelas y nos amas a pesar de todas nuestras falencias y caídas. Te rogamos por tu infinito amor por nosotros, por tu infinita benevolencia, por tu infinita misericordia, que ayudes a este hermano que se encuentra en la oscuridad.

Que pueda comprender Madre, que su situación desgraciada se debe a su obstinación, pero que tú y tus mensajeros los espíritus superiores, están siempre esperando para ayudar a aquellas almas que se arrepienten y desean salir de sus sufrimientos.

Que un rayo de tu luz misericordiosa penetre a este hermano para que disipe la ignorancia y pueda comprender su divino destino, que el sufrimiento no es para siempre y que solo depende de su voluntad acelerar su progreso.

Y tú hermano que nos escuchas, piensa en todo lo que has hecho hasta ahora, ¿no ves que el mal que has realizado es la causa de tus sufrimientos y desdichas... que no hay nadie castigándote? Son tus propias acciones que se vuelven en tu contra... porque la ley de Dios es simple:

“Se cosecha lo que se siembra”...todo lo que haces vuelve hacia ti de una manera u otra, lo bueno y lo malo.

Piensa en todo este tiempo...cuanto mal hiciste...¿has sembrado dolor y sufrimiento en los demás, por cualquier razón que sea? Pues esa es la causa de tus propios sufrimientos.

Dios no te ha abandonado, Él te creó para que seas feliz y no para que sufras, pero te dio la libertad de que elijas tu propio camino y la usaste en forma inadecuada...pero lo que hayas hecho mal, tú puedes repararlo. Si le pides a Dios que te perdone y lo haces con sinceridad, ten la seguridad de que te escuchará y a su debido tiempo, podrás salir de toda esta pesadumbre y oscuridad.

Tus males no son eternos, Dios te creó para que seas dichoso, pero depende de ti volver al camino verdadero.

Arrepiéntete y pídele a Dios que te perdone y confía en su infinito amor, para que puedas acceder a su camino de luz. Orémosle juntos...Dios nos escucha:

“Padre, Madre, Amigo, Divino 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 al sufrimiento y la oscuridad...pero a pesar de eso tu nos amas igual.

⁴⁶ Dios es sin duda nuestro Padre, Madre y amigo divino. En occidente se usa más decir Padre celestial, como en el Padrenuestro, en oriente es muy común dirigirse a Dios como la Madre divina, práctica que entraña la concepción de la Madre como el ser que todo lo perdona, que nos ama y amará siempre a pesar de nuestra negligencia espiritual o de nuestros errores. Dirigirnos a Dios como el Padre o Como la Madre divina o como ambos es una cuestión enteramente personal, Dios nos escucha siempre, no importa la concepción que tengamos de Él o los ritos y prácticas a las que nos apeguemos. Por ello cada quien puede variar la oración como desee, cambiando el término Madre Divina, por Padre Celestial, por ejemplo, si así lo deseara.

Por tu infinito amor y misericordia...Madre Divina...te pedimos que nos libres del error y que nos muestres el camino de tu luz...

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

¿Presencia científica en el lugar de los fenómenos?

En la actualidad existen muchos grupos de personas interesadas en comprobar a través de instrumentos, la presencia espiritual. Esta es una actividad muy loable y sin duda existen resultados muy respetables de estos experimentos, aunque algunas de las personas que luego analizan los datos, los atribuyen a fenómenos magnéticos, a corrientes de agua subterráneas, a movimientos telúricos y un sinnúmero de explicaciones no comprobadas, para no aceptar el hecho de que los seres espirituales pueden, en ciertas circunstancias especiales, tener influencia sobre la materia física. De todos modos, todo lo que ayude a develar estos conocimientos en forma científica son bienvenidos. Pero debe recordarse que *esta actividad no ayuda en absoluto a los seres que están causando el fenómeno*. Es decir que llenemos las habitaciones de instrumentos, o llevemos a alguien con ciertas capacidades mediúnicas (pero que muchas veces están muy mal preparadas a nivel de sus conocimientos reales de lo que está ocurriendo) no hace mella en los seres negativos, quienes a veces se obstinan más.

Si lo que deseamos es contribuir con la ciencia, aprovechando un fenómeno que no es muy común, está muy bien, pero debe recordarse que luego, terminados los experimentos el problema persistirá hasta que se haga algo con ese ser o seres que están apegados al lugar. Echarlos por cualquier técnica que sea, en general no resulta y habitualmente les enoja más. Ser caritativos y tratar de ayudarlos con las técnicas mencionadas, sí es efectivo, porque el ser percibe que se lo quiere ayudar y aún siendo muy inferior, esto en más o menos tiempo, terminará conmoviéndolo. Si por alguna circunstancia, estuviéramos en presencia de un ser verdaderamente obstinado en el mal. Todo lo que hagamos por él, no se pierde pues lo que le decimos es la verdad y la verdad queda grabada a fuego en su conciencia y más tarde o más temprano, lo hará reflexionar. En estos casos en que el ser no mejora suele ser retirado del ambiente por espíritus superiores con lo que la casa queda liberada. Se debe tener fe en Dios que nunca nos abandona y tener perseverancia en la tarea que se emprendió.

RESUMEN

Qué se debe hacer en estos casos

En todos los casos es necesaria la oración sincera por el espíritu en error. *Es necesario visualizar al ser como un enfermo a quien se debe aliviar y no como un enemigo*, pues nuestros

pensamientos más íntimos y sentimientos son conocidos por los espíritus que nos rodean. Se debe orar a Dios para su propia elevación y a los espíritus buenos por su ayuda en la recuperación del ser. Si la oración se realiza en grupo es mucho mejor, pues los poderes individuales de la plegaria se combinan siendo más fuertes. La oración no debe ser algo de rutina, se debe pensar previamente en ella, para que contenga el pedido a Dios por esa alma, un pedido de auxilio al amor de Dios para ese ser en error. Debe hacerse diariamente, aunque los fenómenos no cesen al principio, pues lo harán a su debido tiempo. Aún en los casos en que el ser es tan reacio al progreso que aún debe permanecer por su obstinación en la oscuridad, siempre la oración es tenida en cuenta para ese ser y para quienes la realizan.

El otro elemento que no debe faltar es realizar cada una de las personas de la familia, el *Método de autodesobsesión*, dos veces diarias. Con ello la persona limpia su propio ambiente espiritual lo que le reporta mayor energía positiva a la hora de orar.

La oración y la práctica del método tienen una gran ventaja respecto a la evocación a través de un médium y es que en este caso es necesario un evocador de mucha experiencia y enorme paciencia, pues estos seres al comunicarse suelen ser agresivos, insultar a quien les habla y decir cosas que conocen de nosotros para irritarnos y si lo logran, se pierde todo el efecto bueno que se deseaba conseguir. Hay personas que son capaces de permanecer en completa calma frente a los insultos más soeces y seguir emitiendo pensamientos de bondad y perdón hasta que finalmente el ser se retira arrepentido, pero convengamos que estas personas no abundan. Por ello la oración sincera y el método son más prácticos dado que no escuchamos al espíritu y lo obligamos a escuchar lo que debemos decirle. Esas palabras terminan conmoviéndolo pues percibe que pese a todas sus defensas se le está diciendo la verdad para su bien.

Se debe también “limpiar” la casa con Agua Fluidificada. Esto ayuda a que los fluidos buenos se impregnen en el lugar y esto siempre les resulta incómodo a los seres inferiores, que no pueden permanecer mucho tiempo en un lugar con fluidos muy diferentes a los suyos.

- Orar por él con sincera disposición para ayudarlo
- Realizar el método en grupo dirigido al ser en error (solo en los caso de seres burlones o la segunda parte para aquellos que permanecen en el lugar sin saber que están muertos)
- Realizar el método cada uno de los integrantes en forma personal
- Utilizar la técnica del agua fluidificada al finalizar la realización del método

Técnica para superar el insomnio

El insomnio es uno de los flagelos de la vida moderna, ya que sus causas (cuando no son orgánicas) suelen ser el estrés y la depresión.

El insomnio puede darse como dificultad para iniciar el sueño o también al despertarse antes de lo planeado a la mañana o durante la noche.

Este trastorno impide la recuperación del cuerpo físico lo que se traduce luego en una merma en la capacidad de actividad física e intelectual durante el día.

Existen pautas profilácticas previas para evitar el insomnio:

- No tomar café ni otras infusiones (el mate y el té también son estimulantes).
- No fumar antes de ir a dormir, ya que la nicotina actúa como estimulante
- No tomar alcohol, que si bien puede ayudar a iniciar el sueño, suele interrumpirlo durante la noche
- No comer en demasía, sino hacer una ingesta liviana
- No hacer ejercicio vigoroso en las 3-4 horas previas a la hora de acostarse
- Minimizar el ruido, la luz y las temperaturas extremas
- Tener hábitos regulares de sueño (acostarse aproximadamente a la misma hora)

Se debe distinguir además las disposiciones propias de cada organismo. Hay personas que si no duermen 8 horas se sienten cansadas y otras que con seis o incluso cuatro horas están perfectamente bien. Hechas estas salvedades pasemos a aquellas personas que ya practican todos estos consejos y aún así, no duermen bien.

Los principales enemigos del sueño son el estrés y los problemas espirituales. El tratamiento de ambos males es justo el objetivo de este libro y las técnicas apropiadas para hacerlo son:

“El Método de Autodesobsesión” y las *“Técnicas de meditación”*. Realizando ambos la persona comienza a sentirse más liberada mentalmente y más tranquila y en paz, ello conduce naturalmente al mejor descanso, sin necesidad de ningún tipo de proceso externo a la persona como tomar medicamentos, hierbas especiales u otros.

El insomnio irrumpe muchas veces, cuando pensamos en algo determinado, en lo que vamos a realizar al día siguiente, en lo que hicimos, o en cualquier tipo de pensamiento que nos obligue a razonar. Si observamos la forma normal de dormir, veremos que es cuando justamente los pensamientos vagan displicentemente en nada concreto⁴⁷, de allí a las imágenes oníricas hay solo un paso. Pero cuando nos concentramos en algo...el sueño simplemente se niega a acompañarnos.

Si la persona ya está realizando todo esto y en determinado momento no puede dormir, puede hacer lo siguiente: Acortarse de espaldas con una almohada no muy abultada, para que no levante mucho la cabeza o sin almohada. Colocar los brazos al costado del cuerpo y relajarse totalmente. Se debe realizar entonces la meditación mental y repetir el mantra, pensando solo en la palabra elegida. Es importante hacerlo sin violencia mental, sino que, al descubrir que estamos pensando de nuevo en cosas que nos preocupaban, volver suavemente al mantra. Esta acción, al no estar sentados, conduce naturalmente al sueño y lo más probable es que mucho antes de llegar al tiempo que se usa en cada meditación, ya estemos profundamente dormidos.

⁴⁷Todo lo contrario de lo que debemos hacer en el día, que es concentrar nuestros pensamientos en cosas positivas y no dejarlos vagar, pues de esta ultima manera, lo más probable es que terminemos pensando en cosas negativas o inapropiadas.

Apariciones de fantasmas

La aparición de personas ya fallecidas es mucho más común que los fenómenos poltergeist y suelen producirse cuando una persona recién desencarna, que pareciera deseosa de informar a sus parientes del hecho.⁴⁸ Este fenómeno obedece a las mismas leyes, debe haber un médium que propicie el fenómeno⁴⁹ y las condiciones fluídicas adecuadas, aunque éstas no son tan exigentes como en la producción de movimiento de objetos, pues solo se requiere que el periespíritu adquiera un estado de “condensación” adecuado para que pueda ser percibido por los ojos humanos y también por los instrumentos.

No debe temerse a las apariciones, pues solo son seres igual que nosotros y no pueden hacernos ningún mal, salvo el que proceda de nuestros propios miedos. Dado que el espíritu que se presenta de esta manera, es un alma con gran afinidad con la materia⁵⁰, debe pensarse siempre en ayudarlo, con las herramientas que ya se han descripto, el método y la oración sincera.

Puede ocurrir que ese ser no sepa lo que está ocurriendo y la aparición sea totalmente espontánea o puede querer comunicarnos algo. Si es un ser superior que desea darnos una enseñanza, lo sabremos con toda seguridad. Si es un ser materializado, un pariente o alguien a quien conozcamos, es muy probable que necesite de nuestra ayuda.

En cualquiera de los casos no debe temerse nada de los espíritus, pues son los hombres quienes pueden hacernos un daño material y no los seres incorpóreos y debe pensarse en ellos como nuestros hermanos que necesitan de nuestra ayuda, pues si alguien golpeará nuestra puerta y percibiéramos que está lastimado, no dudaríamos en ayudarlo, ¿qué diferencia hay después de la muerte? , esos espíritus no son otra cosa que seres humanos sin el organismo físico y que sufren de otra manera distinta a la nuestra, es decir no tienen sufrimientos materiales pues ya no tienen cuerpo, ni sistema nervioso, pero sufren moralmente lo que a veces es mucho peor y debemos acogerlos como a hermanos en desgracia y no ahuyentarlos o despreciarlos. Con el método y la oración siempre podemos hacer un gran bien a estos seres.

⁴⁸ Antes de perder el conocimiento en la turbación, muchas veces el espíritu (según sea su condición) tiene una gran lucidez y descubre con los ojos del alma, el mundo al que va a ingresar. Es en ese momento cuando, si se le permite y las condiciones son apropiadas, suele presentarse a sus seres queridos como para anticiparles que ya no pertenece al mundo material. Luego se sume en el sueño de la turbación que deriva de los lazos que aún lo unen a la materia.

⁴⁹ Como ya dijimos anteriormente no es necesario que la persona esté consciente de los fenómenos que se producen por su intermedio, pues el mundo espiritual “utiliza” sus fluidos, para lograr la condensación de la materia fluídica, a fin de que sea observable. Se han dado muchos casos en los que una familia que tenía estas manifestaciones en una casa, no la tenían en otra, por lo que después de investigar el asunto, concluyeron que la persona que favorecía estos fenómenos era una criada que vivía en la primera vivienda, o en otros casos, una vecina, que ni siquiera sabía que se estaban produciendo.

⁵⁰ Esto no es siempre así, ya que existen numerosos ejemplos de seres superiores que se nos han presentado para enseñarnos algo, aunque para ellos siempre resulta algo penoso, pues deben cubrir su periespíritu sutil con fluidos más groseros. Entre algunas de ellas, se cuentan las apariciones de Jesús a sus apóstoles, las de Lourdes, Fátima, Garabandal y Medjugorje, entre las más famosas y muchísimas otras de seres superiores que pueden aparecerse como ángeles u otras formas, según sean las creencias de las personas a las que va destinado el mensaje.

Técnicas antibrujerías y daños

Como anticipáramos en la parte teórica, no es del todo increíble, que alguien que desea el mal de otra persona y realice algún rito para hacerle daño, pueda tener algún éxito en la empresa. Pero, debe tenerse un gran cuidado con este asunto, pues es muy común en nuestra época, cuando nos va mal, tenemos mala suerte, o enfermedades, o cualquier calamidad que nos alcance; colegir simplemente “*que alguien nos está haciendo un daño*”. **La enorme mayoría de las veces esto NO es cierto.** Lo que nos ocurre siempre es resultado de nuestras acciones y pensamientos, de nuestra imprevisión, desidia o decisiones erradas.

Por el contrario, es muy perjudicial estar pensando que nos va todo mal porque alguien no nos quiere o nos desea el mal, pues ***todo pensamiento, es un acto de conciencia que ejerce su acción sobre el universo.*** Esto es una realidad, que poco a poco la humanidad va comprendiendo.

Se han hecho experiencias en las que se piensa mal o bien, delante del agua y esta agua al helarse, forma diferentes cristales, con formas hermosas o totalmente desparejas y asimétricas.⁵¹

Es increíble de que manera nuestro pensamiento actúa sobre la materia sin que lo percibamos y de la misma manera, ese pensamiento bueno o malo actúa sobre nosotros mismos, sobre nuestro cuerpo, nuestra salud y a más aún, sobre lo que llamamos suerte, pues ésta no es nada más que la consecuencia de la ley de Dios: **“Se cosecha lo que se siembra”.**

¿Qué estamos sembrando en nuestra vida? analicemos lo que pensamos diariamente, cuántos de esos pensamientos son malos, son de crítica y aún de malos deseos para los demás. Cuántos son de desaliento, de malestar, de incertidumbre, de temores, etc...etc. ***Todo lo que pensamos tiende a realizarse.*** Si creemos que nos va a ocurrir un accidente, que nos van a robar, que nos vamos a enfermar o cualquier otro pensamiento, éste tiende a cumplirse, pues nuestra propia mente y su enorme poder trabaja para ello. Si por el contrario pensamos que Dios nos ama, que nada malo pasará, que nos va a ir bien a pesar de los contratiempos, sin duda que esto también ocurrirá.

Antes de proseguir, apresurémonos a aclarar, que esta postura positiva ante la vida no significa ni implica, que no tenemos que tomar ningún recaudo, que no debemos ahorrar para los tiempos difíciles, que no debemos ponerle llave a la casa o al auto, que podamos cruzar el semáforo en rojo o cualquier otro tipo de imprudencia o imprevisión. Ser precavidos, cautos, previsores, ahorrativos y prudentes en todo, son virtudes imprescindibles para nuestro bienestar. Podemos

⁵¹ “Los mensajes ocultos del agua” Dr. Masaru Emoto. En una de sus conclusiones, después de muchísimos experimentos científicos, expresa: “... la más poderosa combinación de pensamientos en términos de capacidad de transformación y de sanación son ‘amor’ y ‘gratitud’ ya que al emitir estas palabras los cristales que aparecen son hermosos y armónicos. Desde este punto de vista las oraciones y las meditaciones pueden llegar a curar...”

Los Experimentos del Dr. Emoto son algo realmente increíble y una fuerte prueba de que nuestro pensamiento es una fuerza poderosa, pues con solo pensar bien o mal podemos cambiar la estructura de los cristales del agua al formarse los copos de nieve. Las fotos de su libro, pueden verse en internet y muestran formas hermosas y simétricas o desparejas y deformes, según hayan sido buenos o malos los pensamientos emitidos.

Si recordamos que nuestro cuerpo está conformado por un 70% de agua, podemos inferir el daño o beneficio que nuestros pensamientos pueden aportarle.

tener todas estas cualidades sin caer en los vicios mentales que antes mencionábamos. Se puede ser prudente sin ser temeroso. Se puede ser ahorrativo sin ser mezquino. Se puede ser previsor frente al eventual mal ajeno, sin ser pesimista y miedoso. Es decir que la postura que debe caracterizarnos es la de la alegría y optimismo, guardando la precaución y el orden.⁵²

Contaba el maestro Yogananda, en una de sus conferencias, que unas entusiastas seguidoras de su filosofía, dejaban el auto en el estacionamiento, abierto y con cosas adentro. El maestro las previno sobre su imprudencia y ellas le contestaron: Hemos comprendido gracias a Ud. maestro que Dios nos ama y nada malo puede ocurrirnos... y el maestro les respondió, es verdad que Dios las ama, pero también quiere que aprendan la prudencia. Las discípulas no tomaron en cuenta la orientación y un día les robaron todo lo que había en el vehículo....

Aristóteles proponía que la mejor forma de vivir era *Buscar el punto medio*, entre todos los extremos, y en esto sin duda se aplica esta máxima del sabio.

La actividad de nuestra mente, no es inocua. Si pensamos el bien, emitimos *buenas ondas*, muy concretas y cuando deseamos el mal también a la inversa; pero lo más dramático, no es que alguien pueda querernos mal, sino que nosotros mismos al pensar en el mal, lo estamos atrayendo y propiciándolo.

Existe una conocida trilogía de estatuas budistas de tres monos. Uno está tapándose los ojos con las manos, otro los oídos y el último la boca. El significado es: “*No escuches el mal, no hables el mal, no veas el mal*”. Esto debe comprenderse en el sentido de no estar siempre atentos a todo lo malo que pasa en el planeta, (pues nos volveremos amargados y sin esperanza) y a no prestar oídos a las críticas que otros puedan hacer de alguien; no hablar mal de nadie y no ver los defectos ajenos antes que los propios, como decía Jesús "...No ver la paja en el ojo ajeno..."⁵³

Esta frase fue interpretada de varias maneras, pero sin duda no alude a no hacer nada contra el mal. El mal debe ser combatido y erradicado de nuestro mundo para que se concreten los tiempos en los que la humanidad crecerá y vivirá en armonía. La significación profunda de esta frase es que siempre que podamos, debemos evitar pensar en el mal que hacen los otros, debemos evitar criticar a los demás, incluso a los gobernantes cuando no nos complace su gestión. **Todo pensamiento malo atrae a su igual.** Insistimos en este concepto, antes de pasar al tratamiento específico del tema, pues es la base sobre la que debemos asentarnos para estar protegidos de todo mal.

⁵² Hay un dicho popular de mucha sabiduría que dice: “Esperemos siempre lo Mejor... pero preparémonos para lo peor”

⁵³ Decía Jesús respecto a no mirar los defectos ajenos: "... ¿Por qué, pues, ves la pajita en el ojo de tu hermano y no ves la viga en tu ojo?" - ¿O cómo dices a tu hermano: Deja, sacaré la pajita de tu ojo; y se está viendo una viga en el tuyo? - Hipócrita, saca primero la viga de tu ojo, y entonces verás para sacar la mota del ojo de tu hermano..." (San Mateo, capítulo VII, v. 3, 4 y 5).

Debemos visualizar que Dios, es nuestro Padre y Madre divina, que nos ama inconmensurablemente y que de ninguna manera puede querer que suframos, pero al darnos el libre albedrío, nos dio el poder de hacernos bien o mal a nosotros mismos.

No importa cuantos conjuros, cuantos brujos o seguidores de Satán puedan concentrarse en nosotros, no podrán pasar la “*campana de protección divina*” que siempre tenemos, Dios no permite la injusticia, pero esa campana puede tener grietas y fisurarse o romperse incluso. Y esas grietas son nuestros malos pensamientos y acciones.

Debemos dejar de pensar que otros nos quieren hacer daño. Que lo que sufrimos es por la envidia de alguien. La verdad es que todo lo que nos pasa tiene estrecha relación con nuestros pensamientos íntimos y nuestras acciones.

Si acaso fuera cierto que realmente alguien ocupa su tiempo en querernos mal, no importaría en absoluto. Esos pensamientos solo pueden llegar si lo permitimos, si le damos cabida, a su vez, con nuestros malos pensamientos y acciones.

Quien se conecta diariamente con la Madre Divina, solicitando su perdón por las faltas cometidas y su protección, sin duda la recibirá. Debemos sinceramente buscar el camino del bien, a través del *conocimiento y dominio de nosotros mismos*, a fin de orientar nuestras vidas hacia el objetivo que nos propusimos antes de encarnar en este plano, es decir nuestra evolución y ascensión como almas hacia la meta divina de nuestra felicidad, alegría y paz, producto de nuestro mejoramiento personal y acercamiento a la fuente de todo bien.

Cómo combatir el mal que otro pueda desearnos

La técnica para deshacer cualquier mal que mentalmente nos aceche, es:

- Utilización diaria del *Método de Autodesobsesión*
- Rezar sinceramente por aquellos que nos malquieren, (si es que realmente hay alguien que procura nuestro mal) pidiendo a Dios que los perdone y los oriente y que puedan los espíritus buenos que quieren nuestro progreso, hacerlos recapacitar y encauzar hacia el bien. Con esta acción estamos poniendo en práctica la máxima del maestro Jesús: *Perdonar a los enemigos y devolverles bien por mal.*
- Rezar o realizar la técnica de *Meditación espiritual*⁵⁴ para cosechar paz interior y acercarnos diariamente a Dios.
- Después de la meditación, habiendo conseguido la paz mental, ponernos a pensar calmadamente en nuestros problemas y en cómo resolverlos, es el mejor momento para recibir orientación superior y intuiciones positivas
- Procurar en todo momento mantener un buen pensamiento, optimista y creativo. Pensar que nos va a ir bien y que todo va a mejorar. Buscar el bien en todo lo que hagamos y pensemos.

⁵⁴Existen varias técnicas de meditación espiritual. En el libro "Cómo ser felices en este mundo - Guía Práctica para la adoración a Dios y la devoción" se detalla, entre otras, una técnica de meditación espiritual basada en la oración.

Quien sinceramente siga estas instrucciones no puede errar el camino, pues se asientan en preceptos dados a la humanidad por seres superiores y puestas en práctica por miles de adeptos de distintas disciplinas y religiones, pues las mismas se basan en verdades espirituales que no tienen que ver con credos particulares, sino con formas de actuar y de pensar, que en última instancia, serán el bagaje que llevaremos con nosotros, después de la muerte de la envoltura física.

LAS AFIRMACIONES

Afirmaciones positivas

Son muy efectivas y exigen poco trabajo. Son parecidas a los mantras, pero no exigen ninguna postura corporal específica, ni tampoco requieren de una concentración exigente.

No cumplen la función de relajación, sino más bien la contraria, la de preparar a la persona para una acción determinada.

Se trata de la repetición de frases que tienen un sentido (el mantra en cambio puede ser la repetición de una palabra que no significa nada pero que tiene una repercusión psíquica).

Las afirmaciones positivas son usadas desde la más remota antigüedad, especialmente por los ejércitos, los atletas o todos los que desean lograr algo y deben para ello “convencer” a la mente de que es posible lograrlo. Algo así como: “...Somos los mejores y nadie podrá vencernos...” repetido una y otra vez, finalmente ejercen una influencia notoria en la persona, cuya mente comienza a “creer” lo que la frase afirma. A veces puede parecer hasta gracioso, ver a los soldados marchando y cantando determinada frase, pero estas afirmaciones tienen un poder subconsciente, que inducen a la realización de algo específico. Aunque visto desapasionadamente parecieran solo frases, en realidad las mismas predisponen a la mente a realizar aquello que propugnan y tienen un poderoso efecto.

Las afirmaciones positivas utilizadas en el campo espiritual también son productivas y cada persona puede hacerse una afirmación positiva a la medida de sus necesidades. Si nuestra mente se convence y está dispuesta a algo, el éxito es casi seguro en lo que emprendamos.

Afirmaciones para la salud

Las afirmaciones son una herramienta espiritual y mental muy efectiva. Como vimos la mente tiene un potencial extraordinario y nosotros utilizamos solo un porcentaje mínimo del mismo. Una manera de convencer a la mente subconsciente de trabajar a nuestro favor, son las afirmaciones.

En el caso de las enfermedades, es bueno y muy útil, convencer a la mente de que nuestro estado natural es la salud. Y esto en realidad es una gran verdad. Nuestro ser básico es todo salud, energía y alegría. Nosotros con nuestras imperfecciones, actos y pensamientos imperfectos nos envolvemos de energías negativas (y de obsesores) que terminan menoscabando la salud del cuerpo.

Las afirmaciones pueden hacerse a la medida de cada uno, o tomar alguna ya realizada por alguien.⁵⁵ Cada persona puede hacer sus propias afirmaciones para la salud, aquí a modo de ejemplo presentamos una:

Padre Perfecto, Tu luz fluye a través de Cristo, a través de los santos de todas las religiones y a través de mi propio ser. Tu divina luz está presente en todas las regiones de mi cuerpo. Estoy sano. ¡Oh, Consciente Energía Cósmica, Tu vida es la vida mía! Tú espiritualizas y transformas en energía los alimentos sólidos, líquidos y gaseosos con los cuales sustento mi cuerpo.

Padre Celestial, las células de mi cuerpo están hechas de luz, mis células corporales están hechas de Tí. Puesto que Tú eres perfecto, ellas son perfectas. Puesto que Tú eres Salud, ellas son sanas. Tu energía dadora de vida renueva y fortalece mi ser.⁵⁶

Es recomendable realizar las afirmaciones al levantarse y antes de dormirse a la noche, así como también siempre que se tenga un momento libre, concentrándose en su profundo significado. No se deben esperar los resultados, sino convencer a la mente de que lo que se dice es la verdad. *Para Dios no hay imposibles* y si corresponde, la salud vendrá a su debido tiempo.

⁵⁵Recomendamos el Libro “Afirmaciones científicas para la curación” de ParamahansaYogananda, especialmente a las personas con problemas de salud u otros y sugerimos la lectura de este pequeño libro sobre cómo aplicar las afirmaciones a diferentes situaciones negativas.

⁵⁶“Afirmaciones científicas para la curación” de ParamahansaYogananda

CONCLUSIONES

Las técnicas de meditación y el método de Autodesobsesión se complementan. Para el desarrollo equilibrado de la persona, es recomendable el ejercicio de ambas.

Debe recordarse que la persona, mientras vive en la tierra, es una unidad compuesta de: Cuerpo – Mente - Espíritu y que por lo tanto ninguno de esos aspectos debe dejarse de lado.

Cuidado del cuerpo es necesario una dieta saludable y el ejercicio físico.

Cuidado de la mente es necesario ejercitar los opuestos: La concentración y la calma.

Es apropiado ejercitar la concentración en distintas tareas intelectuales, como el estudio, la lectura regular e incluso juegos de ingenio, ajedrez u otros que mantienen la mente activa y también por supuesto en el control diario de los pensamientos.

La calma se obtiene con la meditación, es por ello que no debe descuidarse su ejercitación ya que ayuda a la persona a disminuir enormemente el estrés y a asentar la vida en una actitud de “Calma activa y de actividad calmada”.

Cuidado del alma: Es de todas la más importante, porque nosotros somos principalmente almas. El cuerpo desaparecerá algún día, pero nosotros seguiremos viviendo. Nuestra mente y nuestra alma seguirán activas. Desarrollar las capacidades espirituales y derrotar las falencias e imperfecciones, es sin duda lo que vinimos a hacer a este mundo. Derrotar el egoísmo y el orgullo, la vanidad y los celos, el sensualismo y la intemperancia y desarrollar las virtudes opuestas: La caridad y la humildad, la espiritualidad y la temperancia. Esto es lo más importante y es lo que nosotros mismos, el día que volvamos a nuestra vida eterna, cuestionaremos sobre nuestros logros y fracasos.

La realización diaria del *Método de Autodesobsesión*, es la herramienta de que disponemos para “limpiar” diariamente el ambiente espiritual que nos rodea y a su vez ejercitar la caridad para con los seres que aún permanecen en la ignorancia y el sufrimiento.

El cuidado del alma implica también *la búsqueda de Dios*, porque nuestro Padre y Madre divina no es un ser ajeno y distante, sino el ser que más nos ama y nos amará siempre. Es nuestro creador que solo desea nuestro bien y progreso, nuestra felicidad. La unión con Él a través de la oración concentrada es una tarea y una experiencia que no pueden describirse y que solo quien se involucra seriamente en su propio progreso y las desarrolla, puede comprender su importancia y beneficios. Por ello la oración del ejercicio I del método es muy importante y puede sumarse a otras oraciones que queramos, porque lo importante es percibir que no somos seres aislados,

infortunados y desvalidos, somos hijos de Dios y a medida que nos sintonicemos con Él, empezaremos a recibir nuestra herencia de paz, alegría, prosperidad y abundancia.⁵⁷

De esta manera, quien padezca cualquier tipo de sufrimiento en la tierra, sea de tipo material, moral, mental o espiritual; tiene las herramientas para salir por sí mismo de esta situación. Quien piense que este es un camino muy difícil, debemos decirle que lo sentimos pero que no existe otro atajo para el progreso personal que el propio esfuerzo en espiritualizar nuestra vida y transformarnos a nosotros mismos y obsérvese que no estamos diciendo que solo los contenidos de este modesto libro sean la panacea sino que este es el camino que marcaron todos los profetas, todos los elegidos de todas las religiones, con matices diferentes pero siempre basados en la superación personal.

Cada cual elige su destino y habrá aquellos que prefieran seguir con sus problemas y dejar su evolución para más adelante. Dios no nos obliga, nos dio el libre albedrío y nos envió mensajeros en los distintos tiempos para recordarnos el camino, si decidimos no seguirlo podemos hacerlo, pero lo que no hagamos hoy llevará inevitablemente a que acumulemos más faltas o más situaciones que menoscaban nuestra felicidad, no porque Dios se enoje con nosotros o porque nos castigue, sino simplemente por la ley de causa y efecto, el Karma, que es la consecuencia inevitable de todo acto y *que se cumple siempre* en forma inexorable. ***Todo vuelve a nosotros lo bueno y lo malo.***

En cuanto a las dificultades y esfuerzos Jesús decía:

Venid a mí todos los que estáis cansados y cargados y yo os aliviaré. -

Traed mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que manso soy y humilde de corazón y hallaréis reposo para vuestras almas. - Porque mi yugo es suave, y mi carga ligera. (San Mateo, cap. XI, v. 28, 29 y 30).

...Porque mi yugo es suave y mi carga ligera...esto significa que pese a que pueda parecer un gran esfuerzo el trabajar en nuestro mejoramiento, los resultados de paz y alegría que se van logrando, minimizan la carga y la hacen mucho más ligera y con el tiempo lo que parecía un gran esfuerzo, descubrimos que lo hacemos con naturalidad y simpleza y que sus consecuencias beneficiosas en todos los aspectos de nuestra vida, sin duda valen algunos esfuerzos. Como quien emprende una carrera universitaria con gran esfuerzo, físico, mental, emocional y económico, pero al final el haber logrado sus metas, el poder vivir de su trabajo y su carrera, hacen olvidar pronto aquellos años de esfuerzo, que a la distancia pasan a tener un cierto encanto.

Todo esfuerzo rinde sus frutos y permite que crezcamos y que lo que logremos nos sirva de escalón para el siguiente nivel y a medida que nos vamos acercando a nuestra meta, cada problema, cada situación negativa, se hará cada vez más leve hasta que instalemos en nosotros

⁵⁷En el Libro "Cómo ser Felices en este mundo - La búsqueda de Dios" se desarrolla en mayor profundidad este último aspecto de la evolución, la unión con Dios, a través de técnicas de meditación espiritual y de meditación en la oración.

nuestra verdadera dicha, la herencia que como hijos de Dios nos corresponde: Nuestro Bienestar Espiritual, material y mental, en suma nuestra felicidad.

Oración

"... Debo tener. Alegría y gozo. Amor y devoción. Control de mi Mente
Amor y bondad a todas las criaturas y pureza de corazón
Calma y Paciencia. Humildad y modestia...
TEMPERANCIA Y CARIDAD..."

"Regocijaos siempre... Agradeced por todo...Orad Siempre"

LA BIBLIA