

CAPÍTULO XXIII

PROPUESTA PARA EL HOMBRE DE NUESTRO TIEMPO

Con el paso del tiempo, una nueva revelación se ha producido. La primera estuvo personificada por Moisés, la segunda por Jesús y la tercera fue producida por el Mundo Espiritual positivo que se manifestó simultáneamente, es decir, al mismo tiempo desde el Perú hasta el Asia. Ésta es la filosofía espiritualista codificada por el pedagogo francés L. H. D. Rivail, cuyo seudónimo fue Allan Kardec y su aparición se produjo el 18 de abril de 1857.

Esta revelación fue anunciada en el Evangelio Jn 14-15 a 17 y 26, Jn 15-25, Jn 16-1 a 15... y su valor está comprendido dentro de las palabras de Jesús: ¡Por los frutos conoceréis el árbol!, confirmando plenamente las revelaciones anteriores (Moisés - Jesús) y además algunos aspectos de la misma es corroborada a través del progreso de la ciencia material.

Habiendo estudiado u observado ciertas afecciones como los problemas psicosomáticos, nos permitimos ofrecer esta propuesta.

El lector se preguntará qué relación tienen las enseñanzas de Jesús con los problemas psicosomáticos.

La elevación espiritual del hombre está caracterizada por el desarrollo de su sentimiento, como consecuencia de éste, piensa y actúa. El desarrollo del sentimiento es el grado de perfeccionamiento alcanzado, como Espíritu, a través de la pluralidad de existencias o reencarnación.

Por lo tanto la forma de pensar y actuar del hombre es consecuencia de su evolución espiritual.

Siendo imperfecto, piensa negativamente y estos pensamientos cuando son permanentes y enérgicos, acarrear desórdenes físicos como los problemas psicosomáticos. En definitiva los problemas psicosomáticos son el efecto de un problema moral.

El hombre trae al nacer ideas: innatas intelectuales y morales, consecuencia de su evolución espiritual. Estas ideas, en el orden moral, se caracterizan por virtudes innatas (resistencia voluntaria a las malas tendencias) o vicios o tendencias innatos, de las cuales no se ha podido despojar en sus anteriores existencias (pluralidad de existencias o reencarnación).

Filosóficamente, la reencarnación es la expresión de justicia y bondad del Creador, que nos permite progresar a través de las pruebas de las sucesivas vidas corporales hasta alcanzar la perfección.

A medida que como alma o Espíritu progresamos, nos sustraemos a la influencia material (fuente de nuestras imperfecciones morales), nos espiritualizamos, las percepciones se extienden y la felicidad está en razón del progreso moral cumplido. De ahí las diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta.

Por negligencia o mala voluntad podemos retrasar nuestro progreso moral, pero está demostrado que sufrimos las consecuencias.

LA RELACIÓN ENTRE LOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS Y LA PLURALIDAD DE EXISTENCIAS O REENCARNACIÓN

La medicina ha determinado que el cerebro envía al organismo mensajes bioquímicos-neurotransmisores, produciendo cambios hormonales e inmunológicos; cuando son negativos producen efectos físicos como los problemas psicosomáticos. Es decir, que nosotros como alma o Espíritu, a través del cerebro, enviamos los mensajes bioquímicos-neurotransmisores a las diferentes partes del organismo que actúan bajo el impulso de la voluntad, teniendo por hilos conductores, los nervios. Estos efectos físicos pueden ser de nacimiento o comenzar a cualquier edad de la persona, generalmente cuando hay situaciones que nos desagradan, como los producidos por las situaciones estresantes.

Estos mensajes bioquímicos-neurotransmisores tienen su fuente en nuestros sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, interés personal, vanidad, rencor, etc., en exceso o demasía, como consecuencia de ellos, pensamos. Estos sentimientos, encerrados en su justo límite, no son malos en sí mismos, y nos ayudan a progresar, malo es el exceso o demasía que nos lleva a pensar y actuar mal o equivocadamente. Estos sentimientos que traemos al nacer o renacer, traducidos en vicios innatos, es nuestra propia herencia espiritual, o sea, justicia natural. Igual consideración se puede tener con ciertos problemas de nacimiento, pues, como alma, modelamos el cuerpo para amoldarlo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias y en cada período de vida tomamos un cuerpo físico nuevo, siendo éste la envoltura del alma, al que imprimimos el sello de nuestras virtudes y vicios, producto de esa herencia propia. Pero también por justicia natural, con el esfuerzo de la voluntad, podemos trabajar por nuestras imperfecciones (sentimientos de orgullo, celos, etc., en exceso o demasía) para progresar moralmente y dar solución perma-

nente a nuestros problemas psicosomáticos y espirituales. Ello significa que estamos sujetos a la ley de progreso espiritual, coincidente con las enseñanzas del Antiguo Testamento y Nuevo Testamento y que depende de nosotros mismos trabajar por la causa para eliminar los efectos; pues nuestra vida como alma, ser esencial, Espíritu, etc., es eterna, siendo este período de vida con cuerpo (10, 20, 100 años), un momento en la eternidad de nuestra vida.

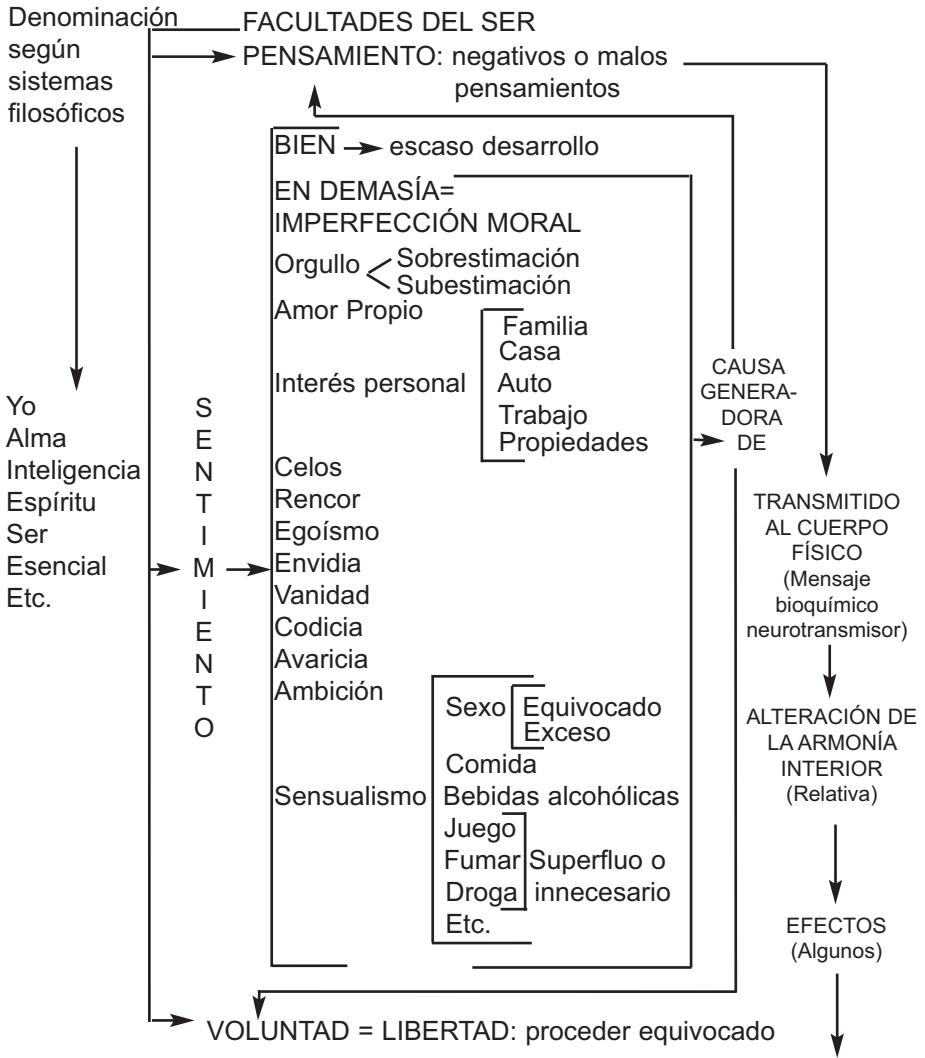
El medio más eficaz para dejar de sufrir efectos físicos y morales, en el presente o en el porvenir, sea en el mundo esencial o espiritual o en una nueva existencia, es despojarse de las imperfecciones morales, que hacen que pensemos y actuemos mal, sufriendo las consecuencias.

Por lo general, la experiencia demuestra que nunca hay sólo un efecto psicosomático, sino varios y se manifiestan en el lugar o lugares más débiles del organismo; evidentemente nosotros como Espíritu, alma, ser esencial, somos la causa generadora de dichos efectos.

Como puede apreciarse por lo ya expresado, nosotros como alma, Espíritu, ser esencial, etc., amoldamos el cuerpo de acuerdo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias. De ahí que cuando aparecen problemas psicosomáticos, es evidente su relación con nuestras malas tendencias o malos pensamientos o pensamientos negativos. Por eso es necesaria la modificación de la forma de pensar, pues con las malas tendencias (nuestras imperfecciones morales), queremos transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia que tiende hacia el bien, pero como esa ley natural es intransgredible e inmutable, la sufrimos.

Los problemas psicosomáticos son un efecto cuya causa está en nuestros malos pensamientos, es decir, sufrimos por nuestras imperfecciones morales. De la misma forma podemos deducir que por nuestro modo de actuar, en el ejercicio de la voluntad, cometemos malas acciones cuyas consecuencias deberemos compensar, sufriendo lo que le hicimos sufrir a otros, **sea en la vida presente, o en el mundo esencial o espiritual cuando dejemos el cuerpo físico, o en una nueva existencia corporal con otro cuerpo físico**, pues si bien no queda impune la acción del pensamiento por los efectos que producimos, tampoco deben quedar impunes todas nuestras acciones, en cumplimiento de la ley natural grabada en la conciencia.

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



dureza de mamas	- presión ocular	- estados nerviosos	- mareos
psoriasis	- indigestión	- úlcera	- pánico
diabetes	- estreñimiento	- colitis	- fobias
pénfigo	- gota	- colon irritable	- miedos
vitiligo	- disfunción sexual	- alergia	- dolor de cabeza
artritis reumatoidea	- asma	- hipertensión	- colesterol
infecciones urinarias	- taquicardia	- estados depresivos	- osteoporosis
trastornos hepáticos e intestinales, etc.		- trastorno bipolar	

PROPUESTAS

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

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

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

DOMINIO DE SÍ MISMO

- PROPUESTAS
- GUÍA RAZONADA

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

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

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

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

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

Supongamos que hay muchas personas imbuidas de tales principios, esforzándose en trabajar por su perfección, con la mira de obtener la mayor suma posible de respuestas satisfactorias a las preguntas siguientes; es evidentísimo que sus relaciones serán a la vez seguras, agradables, exentas de todo engaño, puesto que todos ellos evitarán hacer nada que pueda perjudicar a los demás, o siquiera causarles la más simple contrariedad. Que los padres inculquen esta costumbre a los hijos, los maestros a sus discípulos, los amos a sus servidores; que en las reuniones de familia, cada uno de esos artículos sea motivo de una instrucción; así se hará penetrar en los corazones el sentimiento del deber y se ayudará a la reforma moral de la humanidad; un pueblo que estrictamente se guiase por estas reglas realizará toda la felicidad que puede esperarse en la tierra.

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

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

CUESTIONARIO BREVE

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

1. ¿He olvidado elevar mi alma a Dios, darle gracias por los beneficios que me ha concedido, por las alegrías que he gozado, por las buenas inspiraciones que he tenido?
2. ¿He dudado acaso de la justicia y de la bondad de Dios? ¿He murmurado contra sus designios o las pruebas de la existencia?
3. ¿He dado a mi tiempo y a mis facultades un empleo útil, inútil o perjudicial para mí o para los demás?
4. ¿Puedo decir, al fin de la jornada: He hecho algo bueno, he sido útil a mis semejantes, no he causado mal a nadie, no he faltado a los deberes de mi posición?
5. ¿He cometido alguna acción que me avergonzaría declarar?
6. ¿He hecho algo que considere causa de censura en los demás?
7. ¿Me he complacido en malos pensamientos, o bien los he rechazado?
8. ¿He resistido a la tentación de hacer el mal, o bien he cedido al impulso de algún mal pensamiento? ¿He logrado sobre mí mismo alguna victoria?
9. ¿He dicho alguna palabra, he cometido alguna acción que pudiera perjudicar a otro, herir su susceptibilidad o causarle

pena?

10. ¿Ha debido sufrir alguno las consecuencias de mi carácter, de mi cólera, de mi mal humor, de mi irritabilidad, de mis excesos, de mi negligencia o de mi orgullo?
11. ¿He olvidado consolar a los que se hallan en la aflicción, o mitigar algún sufrimiento habiendo podido hacerlo?
12. ¿Acaso he hecho a alguien lo que no hubiese querido que me hicieran a mí? ¿He hecho por los demás lo que hubiese querido que hicieran por mí?

CUESTIONARIO EXTENSO

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

1. ¿Me he procurado algún placer o alegría a costa de terceros, o bien ha sufrido alguien por mí?
2. ¿Voluntariamente o involuntariamente he hecho daño a alguno? ¿He olvidado reparar el daño que haya podido causar?
3. ¿Me he negado a auxiliar a alguno de mis semejantes, o he rehusado servirle, sólo porque no participaba de mis opiniones o de mis creencias?
4. ¿He hecho el bien pensando sólo en mi provecho personal, o cuando lo hacía calculaba las ventajas que podía traerme?
5. ¿He hecho el bien por ostentación? ¿He buscado los aplausos por el bien que cumplía? ¿Me he alabado por los servicios que había hecho a otros?
6. Al prestar a alguien un servicio, ¿lo he hecho de modo que pudiera herir su susceptibilidad o su amor propio? ¿He procurado nunca humillar a aquellos que me estaban obligados o agradecidos? ¿He reprochado a alguien el bien que le hubiese hecho?
7. ¿Me he negado alguna vez a hacer el bien, por haber sido antes pagado con ingratitud?
8. ¿He dado algo que luego haya sido para mí una privación? ¿Me he alabado de haber dado lo que no me hacía ninguna falta o bien de la privación que con ello me impuse?
9. ¿He obrado con mezquindad o con avaricia, cuando podía haberlo hecho con largueza y generosidad?

10. ¿Me ha faltado indulgencia por las faltas del prójimo?
11. ¿He sido más rígido para los demás que para mí mismo? ¿He buscado las faltas de los demás antes que las mías? ¿He reprochado en los demás aquello de que yo también soy culpable?
12. ¿He hecho resaltar y puesto en evidencia las faltas de los otros, en vez de disimularlas o atenuarlas?
13. ¿He perdonado las ofensas como yo quisiera que me fuesen perdonadas las mías? ¿Lo he hecho sin reticencias y sin segundas intenciones?
14. ¿Han perdurado en mí los sentimientos de odio, de rencor o de animosidad contra alguien? Si partiera hoy mismo de este mundo, ¿puedo estar seguro de no llevarme ningún resentimiento?
15. ¿He concebido ideas de venganza contra alguien? ¿He ejercido acaso alguna venganza?
16. ¿He deseado bien o mal a aquellos de quienes tengo alguna queja? ¿Me he alegrado o me he entristecido por el bien que han alcanzado mis enemigos? ¿He deseado la muerte de mis enemigos?
17. ¿He tenido más presente el mal que el bien que se me ha hecho?
18. En tal o cual circunstancia, ¿he devuelto bien por mal, mal por mal o mal por bien?
19. Si en tal circunstancia no he hecho el mal, ¿ha sido por mi voluntad o porque me ha faltado la ocasión? ¿He ahogado la voz de mi conciencia cuando me decía que lo que iba a hacer era cosa mala?
20. ¿Me he dejado dominar por la vanidad y el amor propio? ¿He buscado lo que podía halagar mi orgullo y mi vanidad?
21. ¿Me he envanecido de los bienes que me fueron concedidos; de la fortuna o las perfecciones físicas; de mi inteligencia o de mi saber? ¿He procurado poner en evidencia mis ventajas personales, hacerlas valer en daño de otro, humillando a alguien con su comparación?
22. ¿Me he guiado en mis acciones por el temor de la opinión antes que por mi propia conciencia?
23. ¿He sentido herida mi susceptibilidad por los consejos que me han sido dados, por las críticas que se han hecho de mis ideas, de mis opiniones o de mis producciones? ¿He concebido ani-

- mosidad contra los que no me han aprobado?
24. ¿He mostrado encono o susceptibilidad por parecerme que se me faltaba en algo o que se atacaba mi dignidad?
 25. ¿He dado más importancia a las cosas temporales que a las espirituales? ¿Me ha causado pena la pérdida de algún bien temporal?
 26. ¿Me ha faltado valor para sufrir la adversidad?
 27. ¿He deseado la muerte? ¿He tenido la idea de sustraerme, por la muerte, a las pruebas de la vida?
 28. ¿He envidiado la suerte de los que poseían lo que yo no tengo y pueden darse los placeres que yo no puedo procurarme?
 29. ¿He envidiado alguna vez los bienes, las ventajas y los éxitos de los demás? ¿He ambicionado el bien o la posición de los que están por encima de mí?
 30. Los celos ¿me han llevado alguna vez a cometer actos o decir palabras reprensibles?
 31. ¿He buscado lo que podía aplicarse a mí antes que a los demás?
 32. ¿Hay alguna imperfección de la cual me haya corregido? ¿Soy más sinceramente caritativo, más indulgente, más benévolo para con el prójimo, más sobrio y más moderado en todas las cosas; más indiferente a las tribulaciones de la vida? ¿Me espanta menos la muerte, soy menos orgulloso, menos egoísta, menos amante de las ventajas materiales y de las distinciones mundanas, menos ambicioso y menos apegado a los bienes temporales?

PUNTOS DE MEDITACIÓN

1. Pensando en la brevedad de la vida corporal, en comparación de la espiritual, que es infinita, he de considerar de cuán corta duración son los males terrestres para aquel que hace lo que debe a fin de no merecer otro castigo después de esta existencia.
2. Elevándome, con el pensamiento, por encima de la vida terrestre, para considerarla desde el punto de vista del más allá, he de comprender cuán pueriles son y cuán mezquinas las cosas a que damos tanta importancia y que tanto nos atormentan en la tierra.
3. Antes de quejarme, he de mirar por debajo de mí, y al ver a otros más infelices he de dar gracias a Dios por haberme aho-

rado 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 tali6n; que si sufro por la falta de lo necesario, si padezco frío y hambre, es tal vez porque fui rico e hice mal empleo de mi fortuna. Si mis padres me martirizan, ser6 porque yo fui quiz6s un mal padre, y si sufro por mis hijos, fui tal vez un mal hijo, y as6 sucede para hacerme padecer lo que yo hice padecer a otros.
7. Debo decirme tambi6n que si mis actuales sufrimientos no son castigos directos por faltas an6logas, son tal vez pruebas libremente elegidas por m6, con la mira de mi perfecci6n, y que los frutos que ellas den han de hallarse en raz6n directa de mi paciencia y mi resignaci6n.
8. Al ver a un miserable que me extiende la mano he de pensar que si le desprecio yo ser6 despreciado igualmente a mi vez, si en esta existencia no, en una existencia futura, s6.
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 ser6 tratado; que los que son hoy mis inferiores o mis subordinados, han podido ser antes mis iguales o mis superiores, y aun estar ligados a m6 por los lazos de la familia o de la amistad.
10. No podemos pedir a Dios m6s que lo necesario; no tenemos derecho alguno a lo superfluo, ateni6ndonos a que este derecho tendr6a que ser igual para todos y que, en el estado actual

de nuestro mundo, hay imposibilidad material de que cada uno de los habitantes de la tierra pueda disfrutar de lo superfluo. Si tengo lo necesario he de estimarme, pues, feliz; si tengo lo superfluo he de decirme que, si nada he de llevarme de la tierra, la fortuna de que gozo no es más que un depósito del cual soy únicamente el administrador y usufructuario; que, al concentrarla en mis manos, Dios me ha confiado un poderoso instrumento para el progreso y el bien de todos, con la misión de dirigir su empleo, y del cual habré de dar en su día estrecha cuenta. Si no la hago servir más que para mi personal satisfacción, Dios me aplicará estas palabras: Tú has recibido ya tu recompensa.

11. Si me siento afligido por la pérdida de personas que me fueron queridas, he de felicitarme de que hayan salido antes que yo de su destierro y antes que yo gocen de la felicidad de la vida espiritual, exenta de las amargas de la vida terrestre; y he de consolarme de su partida pensando que no hay entre ellas y yo más que una separación momentánea.
12. No hay una sola imperfección que no tenga sus consecuencias inevitables en el presente o en el porvenir; he de decirme, pues, que todos los defectos de que yo no me hubiese corregido, todas las faltas que no hubiese expiado o reparado en esta vida, son otras tantas deudas que me será preciso pagar tarde o temprano y que en una nueva existencia habré de sufrir las privaciones, las penas y los sufrimientos que son su contrapeso.
13. La nada después de la muerte es lo que haría inútiles los esfuerzos que yo pudiese hacer para mejorarme; gracias al conocimiento que tengo de la vida futura, sé que nada de lo que se adquiriera está perdido y que todo sirve para el propio progreso. No he de despreciar, pues, ocasión alguna de mejorarme moralmente; aún con la certeza de que me queden pocos años de vida, diciéndome que todo eso tengo ganado para otra existencia.
14. Los accidentes y las enfermedades que ponen nuestra vida en peligro son advertencias para hacernos pensar en la fragilidad de nuestra existencia, que puede quedar rota de un momento a otro; nos manifiestan la necesidad de aprovechar, para nuestro progreso intelectual y moral, el plazo que nos es concedido, pues no nos llevamos de este mundo más que las cualidades del alma, y únicamente ellas se cuentan.

PROPUESTAS:

DOMINIO DE SÍ MISMO

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

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

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

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

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

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

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

Del libro: *Cómo superar los problemas psicossomáticos por sí mismo*. Autor-editor: Academia Filosófica de La Plata
ISBN 987-95126-6-9 - 2ª Ed.

DOMINIO DE SÍ MISMO GUÍA RAZONADA

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

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

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

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

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

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

- Lo importante a tener en cuenta es que si tenemos malos pensamientos, éstos son el efecto de alguna imperfección, que es la causa generadora; es también el indicio de algo que tenemos que empezar a frenar en forma permanente, indagando su causa y esforzándonos en **dominarla**; de actuar en forma distinta a la que estamos acostumbrados a vivir.

- Siendo la moral la regla de conducirse bien, que se basa en la observancia de la ley natural, que tenemos grabada en la conciencia y que tiende hacia el bien, debemos admitir que si pensamos y actuamos mal tenemos un problema moral, y por una cuestión de justicia

natural sufrimos los efectos de nuestros pensamientos, a través del estrés o problemas psicosomáticos, y por este mismo principio, al obrar mal sufriremos las consecuencias y deberemos compensar nuestro erróneo proceder, durante la presente existencia, o bien en el mundo esencial o espiritual cuando dejemos el cuerpo físico, o en una nueva existencia con otro cuerpo físico.

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

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

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

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

- Nuestro prójimo también es imperfecto, como nosotros; tiene sus imperfecciones morales y a veces actúa mal y en forma agresiva para con nosotros, pero lo que debemos tener presente es que **no lo vamos a cambiar**; él modificará si quiere. Debemos procurar educarlo, para que no siga procediendo mal y si ello no nos es posible, tenemos que buscar que sus actitudes no nos perjudiquen, ni hieran. Dicho prójimo vive en la ignorancia, aunque intelectualmente sea ilustrado. Si fuera más esclarecido no obraría equivocadamente. Por lo tanto debemos ser indulgentes, benevolentes, perdonar las ofensas, y si bien en apariencia lo hacemos por los demás, que tal vez saldrán beneficiados, **lo estamos haciendo por nosotros mismos como forma de progreso**. En el hombre hay dos progresos, el intelectual

que marcha siempre aún para el mal y el progreso moral que es la regla de conducirse bien.

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

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

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

- No debemos abandonar el trabajo ya iniciado de dominar nuestras imperfecciones, nuestra vida como alma es eterna y toda modificación es valiosa. Decía Sócrates: “El cuerpo necesita sustento y las cosas materiales nos acarrean incontables distracciones, de manera tal, que es imposible vernos en sí mismos por nosotros mismos (como alma, espíritu, ser esencial). El cuerpo se entromete en todas nuestras investigaciones, produciendo confusión y desorden y perturbándonos, de modo que por su causa no podemos divisar lo verdadero”.

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

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

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

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

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

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

Si esto lo llevamos a nosotros, es lo que nos acontece debido a nuestras imperfecciones morales: egoísmo, orgullo, interés personal, etc. en demasía, que hace que pensemos y actuemos mal, queriendo transgredir la ley natural, y una consecuencia de esto es el estrés o problemas psicosomáticos.

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

Normalmente los materialistas no admiten este orden de cosas que estamos explicando. Lo que debemos tener en cuenta es que a través de la modificación de la forma de pensar podemos superar por nosotros mismos, los problemas de **ESTRÉS** o psicosomáticos de cualquier tipo, sea hipertensión, psoriasis, asma, etc., aunque la afección sea de nacimiento. Si es de nacimiento, lo hemos dicho, será efecto de lo que traemos al nacer o renacer como vicio original, que es la causa generadora de esa afección, lo que nos corresponde por una cuestión de justicia como alma. Pero cuando la afección aparece

en un determinado momento de la vida tenemos que investigar cuándo empezó, cómo empezó y qué aconteció en esa época, porque siempre hay un hecho determinante en la vida de uno, algo que no nos gustó, por lo que pensamos negativamente, apareciendo luego el efecto psicosomático.

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

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

- El camino es simple: dolor o razonamiento. O bien seguimos sufriendo por no modificar y es lo que nos corresponde por justicia, o bien razonamos y nos ponemos en el camino de ayudarnos a nosotros mismos corrigiendo nuestra mala manera de pensar y actuar, pues nadie puede hacer nada por nosotros sino nosotros mismos, modificando la causa generadora. Por eso volvemos a que la **virtud**, que es la resistencia voluntaria a las malas tendencias, no puede ser enseñada, pues los demás nos pueden decir cómo se puede y se debe hacer, pero quien lo debe llevar a la vivencia somos nosotros mismos.

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

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

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

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

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

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