





# **APRENDER A VIVIR**

**PROPUESTA BASADA EN  
REVELACIONES DIVINAS Y  
EL CONOCIMIENTO Y DOMINIO  
DE SÍ MISMO**

**ACADEMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA**

## OBRAS DEL MISMO AUTOR

- \* Cómo superar los problemas psicosomáticos por sí mismo: Contribución de la Filosofía a la Medicina - 3a. ed. - 2014  
Argentina ISBN 978-987-29376-1-4.  
Perú ISBN 978-612-45308-0-7 - 1a. ed.
- \* El aborto - 2a. ed. - ISBN 987-95126-1-8.
- \* Eutanasia - 2001.
- \* Estudio Científico de los Problemas Psicosomáticos: La Solución mediante el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo.  
Obra Completa ISBN 987-95126-2-6.  
Libro 1 - 3a. ed. - 2013 - ISBN 978-987-29376-0-7.  
Libro 2 - 1a. ed. - 2012 - ISBN 978-987-95126-8-5.
- \* Los Dogmas de la Iglesia Católica Apostólica Romana:  
2.000 años de Equivocaciones o Mentiras.  
Argentina - 2a. ed. - 2013 - ISBN 978-987-95126-9-2.  
Perú -1a. ed. - ISBN 978-603-45308-0-5.
- \* Intervención de los Espíritus en el Mundo Corporal : Investigación de señales de influencia de los espíritus sobre los hombres en los textos bíblicos. ISBN 987-95126-5-0 - 1a. ed. Argentina, 1a. reimpr., Lima, República del Perú.

Anónimo

Aprender a vivir : propuesta basada en revelaciones divinas y el conocimiento y dominio de sí mismo / Anónimo. - 1a ed. - La Plata : Academia Filosófica de La Plata, 2017.

182 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-29376-2-1

1. Ética. 2. Filosofía Moral. I. Título.

CDD 170

Editor: Academia Filosófica de La Plata

La Plata – Argentina

Libro de Edición Argentina

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

ISBN 978-987-29376-2-1

Primera Edición Marzo de 2017

Tirada 1.000 ejemplares





## **SOBRE EL AUTOR**

### **ACADEMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA**

Asociación civil sin fines de lucro - Personería Jurídica Resolución 0425/91 de la Dirección Provincial de Personas Jurídicas de la Provincia de Buenos Aires.

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

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

Son sus propósitos:

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

### **DOCENCIA E INVESTIGACIÓN**



# PRÓLOGO

Para aprender a vivir tenemos que saber qué somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos, es decir, cuál es el sentido de la vida.

Al no conocer esto, el hombre que puebla el planeta concentra su pensamiento y la voluntad en las cosas materiales de la vida, quiere todas las satisfacciones, todos los goces y disfrutes.

Las revelaciones divinas nos muestran que el hombre es un alma o espíritu con cuerpo físico sujeto a la ley de progreso tanto intelectual como moral.

El progreso se realiza a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, es decir, que tras la muerte del cuerpo, pasa al plano espiritual y después de un tiempo vuelve a tomar otro cuerpo físico y así sucesivamente hasta alcanzar la perfección moral, acercándose a la naturaleza divina.

Así se explican las diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta, es decir, traemos ideas innatas producto de la evolución espiritual adquiridas en las sucesivas vidas anteriores.

Pero esas revelaciones divinas nos indican cuál es la conducta moral, es decir, la regla de conducirse bien, que debemos tener, ya que todas las vidas son solidarias y llevamos siempre la responsabilidad de actos y pensamientos.

Lo que significa que la presente existencia 10, 20, 100 años no es más que un momento en la eternidad de nuestra vida como espíritu sujeto a la ley de progreso.

Así se explica el sentido de la vida como espíritu, eterna y nos guste o no, siempre llevamos la responsabilidad de actos y pensamientos de acuerdo a la evolución espiritual.

La acción de los pensamientos negativos sobre el cuerpo físico, en muchos casos podemos verificarlos en los problemas psicósomáticos, es decir, somos nuestro propio enemigo, nos castigamos a nosotros mismos y esto es justicia natural. Además son causa de atracción del Mundo Espiritual negativo hacia nosotros.

En cuanto a nuestro obrar equivocado, significa contraer deuda a futuro, la cual deberemos compensar a través del sufrimiento, sea en esta existencia o en las próximas existencias con otro cuerpo físico, por ley de causa y efecto o justicia natural.

Si analizamos la violencia con que vive la sociedad en todo el mundo (guerras, asesinatos, robos, violaciones, etc.) pareciera que las revelaciones que exponemos no llegan a su conocimiento, pues al actuar mal, significa que no conocen el mal como mal. Si lo conociesen, no actuarían mal.

Por lo tanto, es necesario aprender a vivir llevando a la práctica el resumen de las enseñanzas que exponemos que son parte de las revelaciones divinas y el Conocimiento y Dominio de sí mismo.

## **ACADEMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA**

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

# **CAPÍTULO I**

## **LA LEY NATURAL**



# LA LEY NATURAL

El hombre tiene grabada la ley natural en la conciencia. La ley natural es la ley de Dios, que tiende hacia el bien, es la única verdadera para la felicidad del hombre; le indica lo que debe hacer o no hacer y sólo es desdichado cuando de ella se aparta, es decir, la distinción entre el bien y el mal.

Pero como el hombre la niega o la olvida, el Creador ha enviado mensajeros para hacérsela recordar en diversas épocas. Jesús fue uno de ellos, proveniente de “la casa de mi Padre muchas moradas tiene”.

## ENSEÑANZAS DE JESÚS

**Mt 5-14 a 15:** “Vosotros sois la luz del mundo. No puede ocultarse una ciudad situada en la cima de un monte. **Ni tampoco se enciende una lámpara y la ponen debajo del celémín, sino sobre el candelero, para que alumbré a todos los que están en la casa. (Mc 4-21, Lc 8-16, Lc 11-33)**

## ENSEÑANZAS REFERIDAS A LA REENCARNACIÓN

Enseñanzas de Jesús que no se pusieron “sobre el candelero para que alumbré a todos los que están en la casa”, contenidas en los evangelios relacionados a la pluralidad de existencias o reencarnación que muestran el sentido de la vida eterno como alma o espíritu, sujeto a la ley de progreso y a la ley de causa y efecto.

Las enseñanzas destinadas al hombre prudente (Mt 7-24) para que las ponga en práctica y se transforme moralmente quedaron debajo del celémín entre 1.500 y 1.800 años, por ocultamiento de los evangelios.

**Mt 11-11 a 15: “En verdad os digo que no ha surgido entre los nacidos de mujer uno mayor que Juan el Bautista;<sup>1</sup> sin embargo, el más pequeño en el Reino de los Cielos es mayor que él.<sup>2</sup> Desde los días de Juan el Bautista hasta ahora, el Reino de los Cielos sufre violencia, y los violentos lo arrebatan. Pues todos los profetas, lo mismo que la Ley, hasta Juan profetizaron. Y, si queréis admitirlo, él es Elías, el que iba a venir.<sup>3</sup> El que tenga oídos que oiga. (Lc 7-18 a 28)**

**Mt 16-13 a 17: Llegado Jesús a la región de Cesárea de Filipo, hizo esta pregunta a sus discípulos: “¿Quién dicen los hombres que es el Hijo del hombre?” Ellos dijeron: “Unos, que Juan el Bautista; otros, que Elías, otros, que Jeremías o uno de los profetas.” Díceles él: “Y vosotros ¿quién decís que soy yo?” Simón Pedro contestó: “Tú eres el Cristo, el Hijo de Dios vivo.” Replicando Jesús le dijo: “Bienaventurado eres Simón, hijo de Jonás, porque no te ha revelado esto la carne ni la sangre, sino mi Padre que está en los cielos. (Mc 8-27 a 30, Lc 9-18 a 21)**

**Mt 17-9 a 13: Y cuando bajaban del monte, Jesús les ordenó: “No contéis a nadie la visión hasta que el Hijo del hombre haya resucitado de entre los muertos.” Sus discípulos le preguntaron: “¿Por qué, pues, dicen los escribas que Elías debe venir primero?” Respondió él: “Ciertamente, Elías ha de venir a restaurarlo todo.**

**Os digo, sin embargo: Elías vino ya, pero no le reco-**

**1** Indica distintos grados de elevación moral en el planeta como consecuencia de su evolución espiritual alcanzada a través de sucesivas vidas o pluralidad de existencias.

**2** Está indicando que el más elevado moralmente de este planeta, es de menor elevación moral, que el menos elevado moralmente en otro plano o mundo más evolucionado.

**3** El Profeta Elías, reencarnó en otro cuerpo manifestándose como Juan el Bautista.

**nocieron sino que hicieron con él cuanto quisieron.**

**Así también el Hijo del hombre tendrá que padecer de parte de ellos.” Entonces los discípulos comprendieron que se refería a Juan el Bautista. (Mc 9-9-13)**

**Mt 26-52: Dícele entonces Jesús: “Vuelve tu espada a su sitio, porque todos los que empuñen espada, a espada perecerán.**

**Jn 3-1 a 12: “Había un hombre de los fariseos que se llamaba Nicodemo, un principal entre los judíos. Éste vino a Jesús de noche, y le dijo: Rabí, sabemos que has venido de Dios como maestro; porque nadie puede hacer estas señales que tú haces, si no está Dios con él. Respondió Jesús y le dijo: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios. Nicodemo le dijo: ¿Cómo puede un hombre nacer siendo viejo? ¿Puede acaso entrar por segunda vez en el vientre de su madre, y nacer? Respondió Jesús: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios. Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es. No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo...**

El vocablo **agua** en la antigüedad, era el símbolo de la naturaleza material, como el espíritu lo era de la naturaleza inteligente.

**Jesús revela que el hombre (alma o espíritu con cuerpo físico) tiene dos herencias: la física** que proviene de los padres, que dan a sus hijos el cuerpo o vestimenta temporal del alma o espíritu (lo nacido de carne, carne es) **y la espiritual**, propia del ser, que son los conocimientos intelectuales y morales adquiridos en las sucesivas vidas anteriores o reencarnación (lo nacido de espíritu, espíritu es).

## **ENSEÑANZAS REFERIDAS AL CUMPLIMIENTO DE LA LEY NATURAL**

**Mt 5-17 a 19: “No penséis que he venido a abolir la Ley y los Profetas. No he venido a abolir, sino a dar cumplimiento. Sí, os lo aseguro: el cielo y la tierra pasarán antes que pase una i o una tilde de la Ley sin que todo suceda. Por tanto, el que traspase uno de estos mandamientos más pequeños y así lo enseñe a los hombres, será el más pequeño en el Reino de los Cielos; en cambio, el que los observe y los enseñe, ése será grande en el Reino de los Cielos.**

Analizando el contenido de la Ley del Antiguo Testamento que **Jesús vino a confirmar: El Decálogo - Éxodo 20-3 a 6:**

**3No habrá para ti otros dioses delante de mí.**

**4No te harás escultura ni imagen alguna ni de lo que hay arriba en los cielos, ni de lo que hay abajo en la tierra.**

**5No te postrarás ante ellas ni les darás culto, porque yo Yahveh, tu Dios, soy un Dios celoso, que castigo la iniquidad de los padres en los hijos hasta la tercera y cuarta generación de los que me odian, 6y tengo misericordia por millares con los que me aman y guardan mis mandamientos.**

La misión de Jesús fue instruir y moralizar y **contrariamente a sus enseñanzas** se crearon imágenes colocándose en los altares para veneración o adoración de los fieles, similar al culto de los dioses paganos de la antigüedad.

Esto constituye desvirtuar el sentido de las enseñanzas de Jesús que consiste en llevar a la práctica sus enseñanzas morales.

Los fieles se guiaron por lo que dicen ser sus maestros hasta el día de hoy y constituye poner “la luz bajo el celemín” contrario a las

enseñanzas de Jesús.

**“si un ciego, guía a otro ciego, los dos caerán en el hoyo”. (Mt 15-14)**

**Mt 5-43 a 48:** “Habéis oído que se dijo: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pues yo os digo: **Amad a vuestros enemigos** y rogad por los que os persigan, para que seáis hijos de vuestro Padre celestial, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y llover sobre justos e injustos. Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa vais a tener? ¿No hacen eso mismo también los publicanos? Y si no saludáis más que a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de particular? ¿No hacen eso mismo también los gentiles? **Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro Padre celestial. (Lc 6-29 a 35)**

**Mt 6-14 a 15:** “**Que si vosotros perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial;** pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras ofensas.

**Mt 7-12:** “**Por tanto, todo cuanto queráis que os hagan los hombres, hacédselo también vosotros a ellos; porque ésta es la Ley y los Profetas. (Lc 6-31)**

**Mt 7-21:** “No todo el que me diga: ‘Señor, Señor’, entrará en el Reino de los Cielos, sino el que haga la voluntad de mi Padre celestial. **(Lc 6-46, Lc 13-26 a 27)**

**Mt 7-24 a 27:** “**Así, pues, todo el que oiga estas palabras mías y las ponga en práctica, será como el hombre prudente que edificó su casa sobre roca:** cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, y embistieron contra aquella casa; pero ella no cayó, porque estaba cimentada sobre roca. Y todo el que oiga estas palabras mías y no las ponga en práctica, será como el hombre insensato que edificó su casa sobre arena: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, irrumpieron contra aquella casa y cayó, y fue grande su ruina.” **(Lc**

## **6-47 a 49)**

**Mt 18-21 a 22:** Pedro se acercó entonces y le dijo: “Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar las ofensas que me haga mi hermano? ¿Hasta siete veces?” Dícele Jesús: “No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete.” (**Lc 17-4**)

**Mt 18-23 a 35:** “Por eso el Reino de los Cielos es semejante a un rey que quiso ajustar cuentas con sus siervos. Al empezar a ajustarlas, le fue presentado uno que le debía diez mil talentos. Como no tenía con qué pagar, ordenó el señor que fuese vendido él, su mujer y sus hijos y todo cuanto tenía, y que se le pagase. Entonces el siervo se echó a sus pies, y postrado le decía: ‘Ten paciencia conmigo, que todo te lo pagaré.’ Movido a compasión el señor de aquel siervo, le dejó en libertad y le perdonó la deuda. Al salir de allí aquel siervo se encontró con uno de sus compañeros, que le debía cien denarios; le agarró y, ahogándole, le decía: ‘Paga lo que debes.’ Su compañero, cayendo a sus pies, le suplicaba: ‘Ten paciencia conmigo, que ya te pagaré.’ Pero él no quiso, sino que fue y le echó en la cárcel, hasta que pagase lo que debía. Al ver sus compañeros lo ocurrido, se entristecieron mucho, y fueron a contar a su señor todo lo sucedido. Su señor entonces le mandó llamar y le dijo: ‘Siervo malvado, yo te perdoné a ti toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también compadecerte de tu compañero, del mismo modo que yo me compadecí de ti?’ Y encolerizado su señor, le entregó a los verdugos hasta que pagase todo lo que le debía. **Esto mismo hará con vosotros mi Padre celestial, si no perdonáis de corazón cada uno a vuestro hermano.**”

**Mt 19-16 a 21:** En esto se le acercó uno y le dijo: “Maestro, ¿qué he de hacer de bueno para conseguir vida eterna?” Él le dijo: “¿Por qué me preguntas acerca de lo bueno? Uno solo es el Bueno. Mas si quieres entrar en la vida, guarda los mandamientos.” “¿Cuáles?” –le dice él–. **Y Jesús dijo: “No matarás, no cometerás adulterio, no robarás, no levantarás falso testimonio, honra a tu padre y a tu madre, y amarás a**

**tu prójimo como a ti mismo.**” Dícele el joven: “Todo eso lo he guardado; ¿qué más me falta?” Jesús le dijo: “Si quieres ser perfecto, anda, vende lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás un tesoro en los cielos; luego ven, y sígueme”. **(Mc 10-17 a 22, Lc 18-18 a 23)**

**Mt 22-36 a 40: “Maestro, ¿cuál es el mandamiento mayor de la Ley?” Él le dijo: “Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el mayor y el primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos penden toda la Ley y los Profetas.” (Mc 12-28 a 31, Lc 10-25 a 28)**

**Mt 5-23 a 24:** Si, pues, al presentar tu ofrenda en el altar te acuerdas entonces de que un hermano tuyo tiene algo contra ti, Deja tu ofrenda allí, delante del altar, y vete primero a **reconciliarte con tu hermano;** luego vuelves y presentas tu ofrenda.

**Mt 5-37:** Sea vuestro lenguaje: ‘Sí, sí’; ‘no, no’: que lo que pasa de aquí viene del Maligno.

**Mt 6-3 a 4:** Tú, en cambio, **cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha;** así tu limosna quedará en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

**Mt 6-19 a 21: “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. (Lc 12-33 a 34)**

**Mt 6-24:** 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. (Lc 16-13)**

**Mt 6-31 a 34:** No andéis, pues, preocupados diciendo: ¿Qué vamos a comer?, ¿qué vamos a beber?, ¿con qué vamos a vestirnos? Que por todas esas cosas se afanan los gentiles; pues ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso. **Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura.** Así que no os preocupéis del mañana: el mañana se preocupará de sí mismo. Cada día tiene bastante con su propio mal.

**Mt 7-1 a 5:** “**No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzguéis seréis juzgados, y con la medida con que midáis se os medirá.** ¿Cómo es que miras la brizna que hay en el ojo de tu hermano, y no reparas en la viga que hay en tu ojo? ¿O cómo vas a decir a tu hermano: ‘Deja que te saque la brizna del ojo’, teniendo la viga en el tuyo? Hipócrita, saca primero la viga de tu ojo, y entonces podrás ver para *sacar la brizna del ojo de tu hermano.* **(Mc 4-24, Lc 6-37 a 42)**

**Mt 7-7 a 11:** “Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide recibe; el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. ¿O hay acaso alguno entre vosotros que al hijo que le pide pan le dé una piedra; o si le pide un pez, le dé una culebra? **Sí, pues, vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará cosas buenas a los que se las pidan!** **(Lc 11-9 a 13)**

**Mt 9-36 a 37:** Y al ver a la muchedumbre, sintió compasión de ella, porque estaban vejados y abatidos como ovejas que no tienen pastor. Entonces dice a sus discípulos: **“La mies es mucha y los obreros pocos.**

**Mt 10-8:** Curad enfermos, resucitad muertos, purificad leprosos, expulsad demonios. **Gratis lo recibisteis; dadlo gratis.**

**(Mc 6-7, Mc 14-15, Lc 9-1)**

**Mt 10-11 a 14:** “En la ciudad o pueblo en que entréis, informaos de quién hay en él digno, y quedaos allí hasta que salgáis. Al entrar en la casa, saludadla. Si la casa es digna, llegue a ella vuestra paz; mas si no es digna, vuestra paz se vuelva a vosotros. Y si no se os recibe ni se escuchan vuestras palabras, salid de la casa o de la ciudad aquella sacudiendo el polvo de vuestros pies. **(Mc 6-10 a 11, Lc 9-4 a 5, Lc 10-5 a 12)**

**Mt 10-16:** “Mirad que yo os envío como ovejas en medio de lobos. **Sed, pues, prudentes como las serpientes, y sencillos como las palomas. (Lc 10-3)**

**Mt 10-22:** Y seréis odiados de todos por causa de mi nombre; pero el que persevere hasta el fin, ése se salvará. **(Mc 13-9 a 13, Lc 21-12 a 19)**

**Mt 10-27 a 28:** Lo que yo os digo en la oscuridad, decidlo vosotros a la luz; y lo que oís al oído, proclamadlo desde los terrados. **“Y no temáis a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma;** temed más bien a Aquel que puede llevar a la perdición alma y cuerpo en la gehenna. **(Mc 4-22, Lc 12-2 a 7, Lc 8-17)**

**Mt 10-32 a 33:** “Por todo aquel que se declare por mí ante los hombres, yo también me declararé por él ante mi Padre que está en los cielos; pero a quien me niegue ante los hombres, le negaré yo también ante mi Padre que está en los cielos. **(Mc 8-38, Lc 9-26, Lc 12-8 a 9)**

**Mt 10-34 a 36:** “No penséis que he venido a traer paz a la tierra. No he venido a traer paz, sino espada. Sí, he venido a enfrentar al hombre con su padre, a la hija con su madre, a la nuera con su suegra; y enemigos de cada cual serán los que conviven con él. **(Lc 12-51 a 53)**

**Mt 10-37 a 39:** “El que ama a su padre o a su madre

**más que a mí, no es digno de mí;** el que ama a su hijo o a su hija más que a mí, no es digno de mí. El que no toma su cruz y me sigue detrás no es digno de mí. El que encuentre su vida, la perderá; y el que pierda su vida por mí, la encontrará. **(Mc 8-34 a 35, Lc 9-23 a 24, Lc 14-26 a 27, Lc 17-33, Jn 12-25)**

**Mt 12-30:** “El que no está conmigo, está contra mí, y el que no recoge conmigo, desparrama.

**Mt 12-33 a 37:** “Suponed un árbol bueno, y su fruto será bueno; suponed un árbol malo, y su fruto será malo; porque **por el fruto se conoce el árbol.** Raza de víboras, ¿cómo podéis vosotros hablar cosas buenas siendo malos? Porque de lo que rebosa el corazón habla la boca. El hombre bueno, del buen tesoro saca cosas buenas y el hombre malo, del tesoro malo saca cosas malas. Os digo que de toda palabra ociosa que hablen los hombres darán cuenta en el día del Juicio. Porque por tus palabras serán declarado justo y por tus palabras serás condenado.” **(Mt 7-16 a 20, Lc 6-43 a 45)**

**Mt 12-46 a 50:** Todavía estaba hablando a la muchedumbre, cuando su madre y sus hermanos se presentaron fuera y trataban de hablar con él. Alguien le dijo: “¡Oye! Ahí fuera están tu madre y tus hermanos que desean hablarte.” Pero él respondió al que se lo decía: “¿Quién es mi madre y quiénes son mis hermanos?” Y, extendiendo su mano hacia sus discípulos, dijo: “Estos son mi madre y mis hermanos. **Pues todo el que cumpla la voluntad de mi Padre celestial, ése es mi hermano, mi hermana y mi madre.**” **(Mc 3-31 a 35, Lc 8-19 a 25)**

**Mt 13-3 a 9:** Y les habló muchas cosas en parábolas. Decía: “Una vez salió un sembrador a sembrar. Y al sembrar, unas semillas cayeron a lo largo del camino; vinieron las aves y se las comieron. Otras cayeron en pedregal, donde no tenían mucha tierra, y brotaron en seguida por no tener hondura de tierra; pero en cuanto salió el sol se agostaron y, por no tener raíz, se secaron. Otras cayeron entre abrojos; crecieron los abrojos y las ahogaron. Otras

cayeron en tierra buena y dieron fruto, una ciento, otra sesenta, otra treinta. El que tenga oídos, que oiga.” (**Mc 4-3 a 9, Lc 5-8**)

**Mt 13-11 a 17:** Él les respondió: “Es que a vosotros se os ha dado el conocer los misterios del Reino de los Cielos, pero a ellos no. Porque a quien tiene se le dará y le sobrarán; pero a quien no tiene, aun lo que tiene se le quitará. Por eso les hablo en parábolas, porque viendo no ven, y oyendo no oyen ni entienden. En ellos se cumple la profecía de Isaías: Oír, oiréis, pero no entenderéis, mirar, miraréis, pero no veréis. Porque se ha embotado el corazón de este pueblo, han hecho duros sus oídos y sus ojos han cerrado: no sea que vean con sus ojos, con sus oídos oigan, con su corazón entiendan y se conviertan, y yo los sane. “¡Pero dichosos vuestros ojos, porque ven, y vuestros oídos, porque oyen! Pues os aseguro que muchos profetas y justos desearon ver lo que vosotros veis, pero no lo vieron, y oír lo que vosotros oís, pero no lo oyeron. (**Mc 4-10 a 12 y 25, Lc 8-9 a 10 y 18**)

**Mt 15-7 a 9:** Hipócritas, bien profetizó de vosotros Isaías cuando dijo: Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí. En vano me rinden culto, ya que enseñan doctrinas que son preceptos de hombres.” (**Mc 7-1 a 7**)

**Mt 15-10 a 20:** Luego llamó a la gente y les dijo: “Oíd y entendid. No es lo que entra en la boca lo que contamina al hombre; sino lo que sale de la boca, eso es lo que contamina al hombre.” Entonces se acercan los discípulos y le dicen: “¿Sabes que los fariseos se han escandalizado al oír tu palabra?” Él les respondió: “Toda planta que no haya plantado mi Padre celestial será arrancada de raíz. Dejadlos: son ciegos que guían a ciegos. Y si un ciego guía a otro ciego, los dos caerán en el hoyo.” Tomando Pedro la palabra, le dijo: “Explícanos la parábola.” Él dijo: “¿También vosotros estáis todavía sin inteligencia? ¿No comprendéis que todo lo que entra en la boca pasa al vientre y luego se echa al excusado? En cambio lo que sale de la boca viene de dentro del corazón, y eso es lo que contamina al hombre. Porque del corazón salen las intenciones malas, asesinatos, adulterios, forni-

caciones, robos, falsos testimonios, injurias. Eso es lo que contamina al hombre; que el comer sin lavarse las manos no contamina al hombre.” **(Mc 7-1 a 23)**

**Mt 16-25 a 26:** Porque quien quiera salvar su vida, la perderá, pero **quien pierda su vida por mí, la encontrará.** Pues ¿de qué le servirá al hombre ganar el mundo entero, si arruina su vida? O ¿qué puede dar el hombre a cambio de su vida? **(Mt 10-38 a 39, Lc 14-27, Lc 17-33, Jn 12-25 a 26)**

**Mt 18-15 a 18:** “Si tu hermano llega a pecar, vete y repréndele, a solas tú con él. Si te escucha, habrás ganado a tu hermano. Si no te escucha, toma todavía contigo uno o dos, que para todo asunto quede zanjado por la palabra de dos o tres testigos. Si les desoye a ellos, díselo a la comunidad. Y si hasta a la comunidad desoye, sea para ti como el gentil y el publicano. “Yo os aseguro: todo lo que atéis en la tierra quedará atado en el cielo, y todo lo que desatéis en la tierra quedará desatado en el cielo. **(Lc 17-3)**

**Mt 18-19 a 20:** “Os aseguro también que si dos de vosotros se ponen de acuerdo en la tierra para pedir algo, sea lo que fuere, lo conseguirán de mi padre que está en los cielos. Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos.”

**Mt 19-23 a 24:** Entonces Jesús dijo a sus discípulos: “Yo os aseguro que un rico difícilmente entrará en el Reino de los Cielos. Os lo repito, **es más fácil que un camello entre por el ojo de una aguja, que el que un rico entre en el Reino de los Cielos.**” **(Mc 10-23 a 27, Lc 18-24 a 27)**

**Mt 20-24 a 28:** Al oír esto los otros diez, se indignaron contra los dos hermanos. Mas Jesús los llamó y dijo: “Sabéis que los jefes de las naciones las dominan como señores absolutos, y los grandes las oprimen con su poder. No ha de ser así entre vosotros, sino que el que quiera llegar a ser grande entre vosotros, será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros, será vuestro esclavo; de la misma manera que **el Hijo del hombre no ha**

**venido a ser servido, sino a servir** y a dar su vida como rescate por muchos.” (**Mc 10-41 a 45, Lc 22-24 a 27**)

**Mt 22-19 a 23:** Mostradme la moneda del tributo.” Ellos le presentaron un denario. Y les dice: “¿De quién es esta imagen y la inscripción?” Dícenle: “Del César.” Entonces les dice: “Pues lo del César devolvédsele al César, y lo de Dios a Dios.” Al oír esto, quedaron maravillados, y dejándole, se fueron. Aquel día se le acercaron unos saduceos, esos que niegan que haya resurrección, y le preguntaron: (**Mc 12-13 a 17, Lc 20-20 a 26**)

**Mt 22-28 a 32:** En la resurrección, pues, ¿de cuál de los siete será mujer? Porque todos la tuvieron.” Jesús les respondió: “Estáis en un error, por no entender las Escrituras ni el poder de Dios. Pues en la resurrección, ni ellos tomarán mujer ni ellas marido, sino que serán como ángeles en el cielo. Y en cuanto a la resurrección de los muertos, ¿no habéis leído aquellas palabras de Dios cuando os dice: Yo soy el Dios de Abraham, el Dios de Isaac y el Dios de Jacob? No es un Dios de muertos, sino de vivos.” (**Mc 12-18 a 27, Lc 20-27 a 40**)

**Mt 23-1 a 12:** Entonces Jesús se dirigió a la gente y a sus discípulos y les dijo: “En la cátedra de Moisés se han sentado los escribas y los fariseos. Haced, pues, y observad todo lo que os digan; pero no imitéis su conducta, porque dicen y no hacen. Atan cargas pesadas y las echan a las espaldas de la gente, pero ellos ni con el dedo quieren moverlas. Todas sus obras las hacen para ser vistos por los hombres; se hacen bien anchas las filacterias y bien largas las orlas del manto; quieren el primer puesto en los banquetes y los primeros asientos en las sinagogas, que se les salude en las plazas y que la gente les llame ‘Rabbi.’ **“Vosotros, en cambio, no os dejéis llamar ‘Rabbi’, porque uno solo es vuestro Maestro; y vosotros sois todos hermanos. Ni llaméis a nadie ‘Padre’ vuestro en la tierra, porque uno solo es vuestro Padre; el del cielo. Ni tampoco os dejéis llamar ‘Directores’, porque uno solo es vuestro Director: el Cristo. El mayor entre vosotros será vuestro servidor. Pues el que se ensalce, será humillado; y el que se**

**humille, será ensalzado.**

**Mt 23-37 a 39:** “¡Jerusalén, Jerusalén, la que mata a los profetas y apedrea a los que le son enviados! ¡Cuántas veces he querido reunir a tus hijos como una gallina reúne a sus pollos bajo las alas, y no habéis querido! Pues bien, se os va a dejar desierta vuestra casa. Porque os digo que ya no me volveréis a ver hasta que digáis: ¡Bendito el que viene en nombre del Señor!” **(Lc 13-34 a 35)**

**Mt 25-29 a 30:** Porque a todo el que tiene, se le dará y le sobrará; pero al que no tiene, aun lo que tiene se le quitará. Y a ese siervo inútil, echadle a las tinieblas de fuera. Allí será el llanto y el rechinar de dientes.’ **(Lc 19-12 a 17)**

## **INTERVENCIÓN DEL MUNDO ESPIRITUAL POSITIVO EN EL MUNDO CORPORAL**

**Mt 10-20:** Porque no seréis vosotros los que hablaréis, sino el Espíritu de vuestro Padre el que hablará en vosotros. **(Mc 13-9 a 13, Lc 21-12 a 19)**

## **CONCLUSIÓN**

De acuerdo a las enseñanzas de Jesús se desprende que el hombre como alma o espíritu está sujeto a la ley de progreso hasta alcanzar la perfección, es decir, acercarse a la naturaleza divina.

El progreso intelectual y moral se cumple en una sucesión de vidas (pluralidad de existencias o reencarnación) en la que en cada una de ellas tiene un cuerpo físico nuevo, que es la envoltura del alma. Cuando el cuerpo físico muere sigue viviendo como alma o espíritu y después de un tiempo vuelve a tomar otro cuerpo y así sucesivamente hasta alcanzar la perfección. Así se explican las diferencias intelectuales y morales entre todos los seres.

## **“SED VOSOTROS PERFECTOS COMO ES PERFECTO VUESTRO PADRE CELESTIAL”. (Mt 5-48)**

Pero para alcanzar esa perfección es necesario cuidar la conducta en pensamiento y acción ya que nos rige la ley natural o de causa y efecto, de donde se deduce que todo daño o mal causado a nuestro prójimo, lo sufriremos en la presente existencia, o en el mundo espiritual o en una nueva existencia corporal. Si bien en algunos casos los sufrimientos que padecemos pueden deberse a pruebas que hacen a nuestro progreso, en otros casos Dios permite que el “enemigo” nos haga sufrir lo mismo que nosotros le hemos hecho sufrir a otros en otra existencia, y esto es **justicia natural** o compensación de nuestro pasado. Así se explica: **“AMAD A VUESTROS ENEMIGOS”.**

De ahí la importancia que tiene ajustar nuestra conducta a estas enseñanzas morales del sentido de la vida, para que luego en esta o en otras existencias (encarnaciones), no tengamos que sufrir como decía Jesús **“el rechinar de dientes”.** (Mt 25-29 a 30)

## **SI CONOCIÉRAMOS EL MAL COMO MAL, NO ACTUARÍAMOS MAL.**

Es decir, que todo daño que le causamos a nuestro prójimo, es un daño o una deuda que nos causamos a nosotros mismos que, nos guste o no, deberá ser compensada (expiación).

El pensar y actuar mal nos convierte en nuestro **propio enemigo**, por justicia natural.

De donde se deduce que el hombre debe llevar a la práctica las enseñanzas morales que reveló Jesús y cuando quiera comunicarse con el Creador (**Mt 6-6**), debe cerrar la puerta de su aposento, que el Padre en lo secreto lo escuchará y no le hace falta ningún intermediario, ni lugar para ello, es decir: **iglesia, sacerdote, ritos, imágenes;** pues este tipo de prácticas establecidas son contrarias a las enseñanzas de Jesús y han contribuido a poner **“la luz bajo el celemín”.**

# ESTUDIO DE LOS EVANGELIOS CANÓNICOS DEDUCCIONES FILOSÓFICAS

## EVANGELIOS SINÓPTICOS

MATEO - MARCOS - LUCAS

*De los cuatro libros canónicos que narran la “Buena Nueva”, los tres primeros presentan entre sí tales semejanzas que pueden ponerse en columnas paralelas y abarcarse “con una sola mirada”; de ahí su nombre de “sinópticos”.*

*La Tradición eclesiástica, atestiguada desde el siglo II, los atribuye respectivamente a (San) Mateo, (San) Marcos y (San)<sup>4</sup> Lucas.*

**Los Evangelios** fueron escritos recogiendo la tradición oral de la época, siendo luego objeto de reformas, alteraciones, etc. De los mismos podemos rescatar las enseñanzas que Jesús vino a transmitir en cumplimiento de su misión: instruir y moralizar a los seres que poblamos el planeta, con el propósito de hacernos alcanzar la perfección, que es nuestra meta espiritual, modificando nuestro sentimiento y como consecuencia de éste, la forma de pensar y actuar, pues estamos sujetos a la ley de progreso (intelectual y moral).

Es de analizar que el hombre tiene la ley natural grabada en su conciencia, que es la ley de Dios y tiende hacia el bien. Si el hombre se guiara por ella lo conduciría a su progreso moral y por lo tanto a su felicidad en la totalidad de la vida, que comprende una serie de sucesivas existencias corporales, en las que en cada una de ellas renueva su cuerpo físico. Como el hombre la niega o la olvida, lo reiteramos, el Creador ha enviado mensajeros en diversas épocas con el propósito de hacerle recordar dicha ley, Jesús fue uno de ellos.

**4** (San): Santo, puro y libre de toda culpa, sólo aplicable a Dios y no al hombre que puebla el planeta.

Podemos apreciar en Mt (Mateo) 5-17 “No penséis que he venido a abolir la Ley (Decálogo) y los Profetas (Enseñanzas de los Profetas). No he venido a abolir, sino a dar cumplimiento”.

Es decir, vino a dar cumplimiento a lo establecido en la Ley (decálogo) y las enseñanzas de los Profetas, constituyendo la misión de Jesús un progreso en la revelación, con el propósito de hacerle recordar al hombre la ley natural que tiene grabada en su conciencia y, que éste niega u olvida.

Las citas mencionadas corresponden al Evangelio de (San) Mateo, algunas de ellas coinciden con los Evangelios de (San) Marcos y (San) Lucas. De estas enseñanzas podemos apreciar:

## **1.- RESPECTO A LA ELEVACIÓN ESPIRITUAL DE LOS HOMBRES QUE POBLAMOS EL PLANETA:**

Mt 7-11 “Si, pues, vosotros siendo malos...”

Mt 10-16 “Mirad que yo os envío como ovejas en medio de lobos...”

Mt 12-33 a 37 “Raza de víboras ¿cómo podéis vosotros hablar cosas buenas siendo malos?...”

Mt 12-39 “Mas él les respondió; ‘¡generación malvada y adúltera!...”

Mt 15-10 a 20 “Porque del corazón salen las intenciones malas, asesinatos, adulterios, fornicaciones, robos,...”

Mt 16-4 “¡Generación malvada y adúltera!”

Mt 17-17 “¡Oh generación incrédula y perversa! ¿Hasta cuándo estaré con vosotros? ¿Hasta cuándo habré de soportaros?...”

Mt 19-16 a 17 “¿Por qué me preguntas acerca de lo bueno? Uno sólo es el Bueno (Dios)”. (Ni él mismo admitía ser bueno, por

lo tanto sujeto a la ley de progreso).

## **2.- RESPECTO A LA REENCARNACIÓN O PLURALIDAD DE EXISTENCIAS.**

Significa que cuando el cuerpo del hombre muere, sigue viviendo como alma o espíritu, ya que el cuerpo físico es la envoltura del alma, y después de permanecer un tiempo en el Mundo Espiritual vuelve a tomar otro cuerpo con el fin de seguir perfeccionándose, y así sucesivamente para alcanzar la perfección. Dios en su justicia, permite lograr, en nuevas existencias, lo que no se pudo hacer en una.

Por lo tanto, el hombre lleva en sí mismo siempre la ineludible responsabilidad de sus actos y pensamientos (ley de causa y efecto).

Jesús mismo era un ser evolucionado (“de las muchas moradas que la casa de mi Padre tiene”).

Este grado de evolución es un premio al trabajo y no al favor.

Mt 11-11 a 15 “En verdad os digo **que no ha surgido entre los nacidos de mujer uno mayor que Juan el Bautista;**<sup>5</sup> **sin embargo, el más pequeño en el Reino de los Cielos es mayor que él.**<sup>6</sup> Desde los días de Juan el Bautista hasta ahora, el Reino de los Cielos sufre violencia, y los violentos lo arrebatan. Pues todos los Profetas, lo mismo que la Ley, hasta Juan profetizaron. **Y, si queréis admitirlo, él es Elías, el que iba a venir.**<sup>7</sup> El que tenga oídos que oiga”.

Mt 16-13 a 17 Jesús pregunta quién es él, y los discípulos con-

**5** Indica distintos grados de elevación moral en el planeta como consecuencia de su evolución espiritual alcanzada a través de sucesivas vidas o pluralidad de existencias.

**6** Está indicando que el más elevado moralmente de este planeta, es de menor elevación moral, que el menos elevado moralmente en otro plano o mundo más evolucionado.

**7** El Profeta Elías, reencarnó en otro cuerpo manifestándose como Juan el Bautista.

testaban “alguno de los Profetas reencarnados”. Si la reencarnación no fuese cierta, Jesús la hubiese rechazado o negado como hizo en tantos otros relatos.

Mt 17-10 a 13 “Sus discípulos le preguntaron: ‘¿Por qué, pues, dicen los escribas que Elías debe venir primero?’ Respondió él:

‘Ciertamente Elías ha de venir a restaurarlo todo. Os digo, sin embargo: Elías vino ya, pero no le reconocieron sino que hicieron con él cuanto quisieron. Así también el Hijo del hombre tendrá que padecer de parte de ellos’. Entonces los discípulos comprendieron que se refería a Juan el Bautista”.

Ver también relacionados al tema Lc 9-7 a 9 – Mc 9-9 a 13.

Vemos también en: El anuncio de la reencarnación de Elías.

Lc 1-11 a 17 - ANUNCIO DEL NACIMIENTO DE JUAN EL BAUTISTA:

“...Se le apareció el Ángel del Señor, de pie, a la derecha del altar del incienso. Al verle Zacarías, se turbó, y el temor se apoderó de él. El ángel le dijo: ‘No temas, Zacarías, porque tu petición ha sido escuchada; Isabel, tu mujer, te dará a luz un hijo, a quien pondrás por nombre Juan’; será para ti gozo y alegría, y muchos se gozarán en su nacimiento, porque será grande ante el Señor; no beberá vino ni licor; estará lleno de Espíritu Santo ya desde el seno de su madre; y a muchos de los hijos de Israel **los convertirá al Señor su Dios, e irá delante de él con el espíritu y poder de Elías,<sup>7</sup> para hacer volver los corazones de los padres a los hijos,** y a los rebeldes a la prudencia de los justos, para preparar al Señor un pueblo bien dispuesto”.

**3.- CON RESPECTO A CÓMO DEBE SER NUESTRA FORMA DE PENSAR Y ACTUAR EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY NATURAL QUE TENEMOS GRABADA EN NUESTRA CONCIENCIA Y QUE TIENDE HACIA EL BIEN Y COMO CONSECUENCIA DE ELLO LOGRAR NUESTRO**

## **PROGRESO ESPIRITUAL CON EL PROPÓSITO DE ALCANZAR LA PERFECCIÓN A TRAVÉS DE LA PLURALIDAD DE EXISTENCIAS O REENCARNACIÓN.**

### **a.- DEBERES PARA SÍ MISMO**

Mt 5-48 “Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro Padre celestial”.

Mt 6-19 a 21 “No, os amontonéis tesoros en la tierra, donde hay polilla y herrumbre que corroen, y ladrones que socavan y roban.

Amontonáos 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”.

Mt 6-24 “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”.**

Mt 7-1 a 5 “‘No juzguéis, para que no seáis juzgados’. Porque con el juicio con que juzguéis, seréis juzgados y con la medida con que midáis, seréis medidos ¿Cómo es que miráis la brizna que hay en el ojo de tu hermano y no reparáis en la viga que hay en tu ojo? ¿O cómo vas a decir a tu hermano: Deja que te saque la brizna del ojo, teniendo la viga en el tuyo? Hipócrita...”

Mt 7-24 “...todo aquel que oiga estas palabras mías y las ponga en práctica será como el hombre prudente... y todo el que oiga estas palabras mías y no las ponga en práctica será como el hombre insensato...”

Mt 19-18 a 22 “...guarda los mandamientos...y amarás a tu prójimo como a ti mismo...si quieres ser perfecto, anda, vende lo que tienes, dáselo a los pobres y tendrás un tesoro en los cielos: luego ven, y sígueme”.

Mt 19-24 a 26 “Os lo repito, es más fácil que un camello entre

por el ojo de una aguja, que el que un rico entre en el “Reino de los Cielos”.

Mt 22-37 a 40 “Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente”. Este es el mayor y el primer mandamiento.

El segundo es semejante a éste: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”. DE ESTOS DOS MANDAMIENTOS PENDEN TODA LA LEY Y LOS PROFETAS (Lo establecido en el Decálogo Éxodo 20-1 a 17 y las enseñanzas de los Profetas desde Moisés a Jesús).

### **b.- DEBERES PARA CON EL PRÓJIMO:**

Mt 5-22 a 24 “...reconciliarse con el hermano...”

Mt 5-44 “...Amad a vuestros enemigos y rogad por los que os persiguen...”

Mt 6-3 “Tú, en cambio, cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha,...”

Mt 6-14 “Que si vosotros perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre Celestial...”

Mt 7-12 “Por lo tanto, todo cuanto queráis que os hagan los hombres, hacédselo también vosotros a ellos, porque esta es **la Ley y los Profetas**”.

Mt 18-21 a 22 “...’Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar las ofensas que me haga mi hermano? ¿Hasta siete veces?’ Dícele Jesús: ‘No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete’”.

### **4.- ENSEÑANZAS REFERIDAS A LA LEY DE CAUSA Y EFECTO.**

Mt 26-52 “...Dícele entonces Jesús: ‘Vuelve tu espada a su sitio,

porque todos los que empuñen espada, a espada perecerán...”

Este pasaje tiene relación con la pluralidad de existencias o reencarnación, pues, sufriremos las consecuencias de nuestro proceder equivocado en el presente o bien en futuras existencias con otro cuerpo físico.

### **5.- ENSEÑANZAS REFERIDAS A QUE SE SIGUE VIVIENDO COMO ALMA O ESPÍRITU, DESPUÉS DE LA MUERTE DEL CUERPO FÍSICO, YA QUE ESTE ÚLTIMO ES LA ENVOLTURA DEL ALMA.**

Mt 10-26 a 28 “...y no temáis a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma...”

### **6.- ENSEÑANZAS REFERIDAS A LA INTERRELACIÓN ENTRE EL MUNDO CORPORAL Y EL MUNDO ESPIRITUAL, ES DECIR LA INTERVENCIÓN DE LOS ESPÍRITUS EN EL MUNDO CORPORAL.**

En algunos casos al unirse los Espíritus a los hombres le causan determinados problemas físicos y mentales. En otros su influencia es positiva.

La palabra daimon (griega) de la que se originó demonio era usada en la antigüedad para designar los Espíritus en general, con el tiempo este término se utiliza para designar a los Espíritus maléficos.

Analizando los Espíritus (demonios) no son más que las almas de los hombres que poblaron la tierra y permanecen en el Mundo Espiritual.

Luego de un tiempo vuelven a tomar otro cuerpo físico con el propósito de seguir perfeccionándose, llevando siempre la ineludible responsabilidad de actos y pensamientos.

Mt 8-16 “Al atardecer, le trajeron muchos endemoniados; él

expulsó a los espíritus con una palabra...”

Mt 9-32 a 33 “Salían ellos todavía, cuando le presentaron un mudo endemoniado. Y expulsado el demonio, (espíritu) rompió a hablar el mudo...”

Mt 10-20 “Porque no seréis vosotros los que hablaréis, sino el Espíritu de vuestro Padre el que hablará en vosotros”.

En este versículo, Jesús manifiesta la asistencia del Mundo Espiritual positivo sobre los hombres, similar también a Éxodo 4-10 a 12 del Antiguo Testamento y a la influencia del Mundo Espiritual Positivo sobre los Profetas del pueblo de Israel.

Mt 12-22 a 24 “Entonces le fue presentado un endemoniado ciego y mudo. Y le curó, de suerte que el mudo hablaba y veía...”

Mt 17-14 a 18 “Cuando llegaron donde la gente, se acercó a él un hombre que, arrodillándose ante él, le dijo: ‘Señor, ten piedad de mi hijo, porque es lunático y está mal, pues muchas veces cae en el fuego y muchas en el agua. Se lo he presentado a tus discípulos, pero ellos no han podido curarle’. Jesús respondió: ‘¡Oh generación incrédula y perversa! ¿Hasta cuándo estaré con vosotros? ¿Hasta cuándo habré de soportaros? ¡Traédmelo acá!’ Jesús le increpó y el demonio salió de él, y quedó sano el niño desde aquel momento...”<sup>8</sup>

La influencia de los Espíritus sobre los hombres, puede verificarse también en los siguientes pasajes:

Mt 4-24 (endemoniados; del griego DAIMON, significa espíritu,

<sup>8</sup> Exorcismo (o desobsesión = quitar la influencia): La expulsión de malos Espíritus que influyen sobre las personas. La creencia en la posesión demoníaca fue prácticamente universal en la antigüedad. Los primitivos cristianos creían en ella tan firmemente como los paganos y Jesús mismo expulsó demonios del cuerpo de algunos posesos. Se llama exorcista a una de las órdenes de sacerdotes en la Iglesia católica.

ser extra corpóreo).<sup>9</sup>

Mt 7-22

Mt 8-28 a 34

Mt 10-1

Mt 12-43 a 45

Mt 15-21 a 28

Mt 17-1 a 8

Estos pasajes indican que el hombre, cuando su cuerpo físico muere, sigue viviendo como alma o espíritu sin el cuerpo de la tierra y se interrelaciona con nosotros (hombres = alma + cuerpo físico), aún sin que nos demos cuenta y en ocasiones producen influencia física y mental. Jesús revela este tipo de influencia como acontecimientos naturales.

La influencia de los Espíritus sobre los hombres también se encuentra en algunos pasajes del Antiguo Testamento.

## **ESTUDIO DE LOS EVANGELIOS CANÓNICOS DEDUCCIONES FILOSÓFICAS**

### EVANGELIO DE JUAN

Exponemos algunas de ellas, que en cierta medida coinciden con los Evangelios sinópticos:

#### **1.- RESPECTO A LA ELEVACIÓN ESPIRITUAL DE LOS HOMBRES QUE POBLAMOS EL PLANETA:**

En 8-7 "...Aquel de vosotros que esté sin pecado, que le arroje la primera piedra..."

<sup>9</sup> Para otros autores es equivalente a: yo, ser esencial, alma o espíritu, inteligencia, ánima, etc., para referirse tanto a los buenos como a los malos (daimon).

## **2.- RESPECTO A LA REENCARNACIÓN O PLURALIDAD DE EXISTENCIAS**

Jn 3-1 a 12 “Había un hombre de los fariseos que se llamaba Nicodemo, un principal entre los judíos. Éste vino a Jesús de noche, y le dijo: Rabí, sabemos que has venido de Dios como maestro; porque nadie puede hacer estas señales que tú haces, si no está Dios con él. Respondió Jesús y le dijo: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios. Nicodemo le dijo: ¿Cómo puede un hombre nacer siendo viejo? ¿Puede acaso entrar por segunda vez en el vientre de su madre, y nacer? Respondió Jesús: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios. Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es. No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo...

El vocablo **agua** en la antigüedad, era el símbolo de la naturaleza material, como el espíritu lo era de la naturaleza inteligente.

**Jesús revela que el hombre (alma o espíritu con cuerpo físico) tiene dos herencias: la física** que proviene de los padres, que dan a sus hijos el cuerpo o vestimenta temporal del alma o espíritu (lo nacido de carne, carne es) **y la espiritual**, propia del ser, que son los conocimientos intelectuales y morales adquiridos en las sucesivas vidas anteriores o reencarnación (lo nacido de espíritu, espíritu es).

Jn 14-1 a 3 “No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis”.

Las muchas moradas a que se refiere Jesús, son las que el hombre puede ir alcanzando como consecuencia de su perfeccionamiento espiritual a través de la pluralidad de existencias.

#### **4.- ENSEÑANZAS REFERIDAS A LA LEY DE CAUSA Y EFECTO**

Jn 9-1 a 2 “Vio, al pasar, a un hombre ciego de nacimiento. Y le preguntaron sus discípulos: ‘Rabbí ¿quién pecó, él o sus padres, para que haya nacido ciego?...’”

Al nacer ciego, la única explicación a la pregunta es que no puede haber pecado o procedido mal en la presente existencia corporal, sino en una existencia anterior. De no ser así, Jesús la hubiese rechazado.

Jn 5-8 a 14 “...Mira, estás curado; no peques más, para que no te suceda algo peor”.

#### **6.- ENSEÑANZAS REFERIDAS A LA INTERRELACIÓN ENTRE EL MUNDO CORPORAL Y EL MUNDO ESPIRITUAL, ES DECIR LA INTERVENCIÓN DE LOS ESPÍRITUS EN EL MUNDO CORPORAL.**

Anuncio de una nueva revelación.

Jn 14-16 a 17 y 26 “Y yo rogaré al Padre, y os dará otro Consolador, para que esté con vosotros para siempre: el Espíritu de verdad, al cual el mundo no puede recibir, porque no le ve, ni le conoce; pero vosotros le conocéis, porque mora con vosotros, y estará en vosotros. [...] Mas el Consolador, el Espíritu Santo,<sup>10</sup> a quien el Padre enviará en mi nombre, él os enseñará todas las cosas, y os recordará todo lo que yo os he dicho”.

Jesús no desarrolló su enseñanza en forma completa porque debido al progreso intelectual y moral del hombre de ese tiempo, le faltaban los conocimientos que adquiriría después de mucho andar. Anuncia que su enseñanza será completada a través de la revelación del Mundo Espiritual Positivo.

**10** Espíritu Santo: Intervención del Mundo Espiritual positivo en el mundo corporal.

## **CAPÍTULO II**

# **LA NUEVA REVELACIÓN**



# LA NUEVA REVELACIÓN

Con el paso del tiempo, una nueva revelación se ha producido. La primera estuvo personificada por Moisés, la segunda por Jesús y la tercera 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.

Tiene por objeto que el hombre se transforme moralmente y progrese para dejar de sufrir, es decir, llevar a la práctica las enseñanzas morales reveladas y es de observar que en algunos lugares del planeta se sigue consultando al Mundo Espiritual como aplicación de la revelación y esto constituye una **equivocación**.

La misma constituye un progreso sobre las revelaciones de la ley del Antiguo Testamento y las enseñanzas de Jesús. Muestra el sentido de la vida del hombre, eterna como alma o espíritu y que el mismo posee tres facultades: Sentimiento, Pensamiento y Voluntad. Toma cuerpo físico con el propósito de progresar intelectual y moralmente hasta alcanzar la perfección y ello se cumple en un sinnúmero de existencias corporales o reencarnación.

Revela también que el hombre como alma o espíritu transmite a su cuerpo físico constantemente la impresión de sus pensamientos y según la calidad de éstos (buenos o malos) lo sana o lo enferma teniendo por hilos conductores los nervios. Hoy sabemos por investigaciones de la ciencia material que este mensaje a su vez produce cambios hormonales e inmunológicos.

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. **Ver Cuadros 2 y 3 - Páginas 51 y 53.**

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, **siendo también causa de atracción del Mundo Espiritual negativo** hacia él. En definitiva los problemas psicosomáticos o espirituales son la consecuencia de un **problema moral.**<sup>11</sup>

El hombre como alma o espíritu con cuerpo tiene dos herencias: la física que proviene de sus padres y la espiritual que son las ideas innatas, consecuencia de su evolución espiritual. Estas ideas se caracterizan por virtudes innatas (resistencia voluntaria a las malas tendencias) o vicios o tendencias innatas, de las cuales no se ha podido despojar en sus anteriores existencias (pluralidad de existencias o reencarnación).

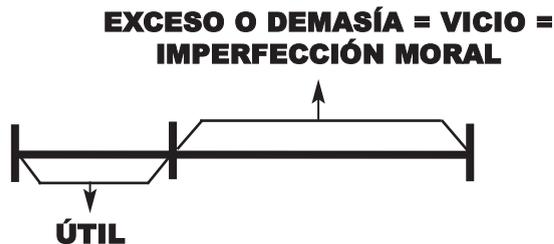
Filosóficamente, la reencarnación es la expresión de justicia y bondad del Creador, que nos permite progresar a través de las pruebas de las sucesivas vidas corporales hasta alcanzar la perfección: **“Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro padre celestial”, Jesús. Mt 5-48.**

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.

**11** Moral: Regla de conducirse bien.

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

**Las imperfecciones morales:** El hombre a través de su sentimiento piensa y actúa. Si representamos cualquier sentimiento como orgullo, egoísmo, interés personal, celos, etc., veríamos que dentro de ciertos límites son útiles a nuestro progreso, pasado ese límite constituyen un exceso o demasía = es decir, imperfecciones morales por las cuales pensamos y actuamos mal.



**Pero con el esfuerzo de nuestra voluntad podemos trabajar para quitar ese exceso o demasía que hace que pensemos y actuemos mal y vivir más en armonía con nosotros mismos y con el prójimo y de esta forma también destruiremos la causa que atrae al Mundo Espiritual negativo hacia nosotros, que son nuestras imperfecciones morales.**

**Es decir, que cuando uno piensa y actúa mal, es su propio enemigo y sufre las consecuencias por justicia natural.**

Los problemas psicossomáticos 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 nuestra forma de actuar, en el ejercicio de la voluntad, cometemos malas acciones cuyas consecuencias deberemos comen-

sar, 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.

De ahí las enseñanzas de Jesús **“Amar a los enemigos”**, **perdonar setenta veces siete**, porque el enemigo es un instrumento del Creador que nos hará sufrir lo que hicimos sufrir a otros en esta o en otras existencias, es decir, justicia natural.

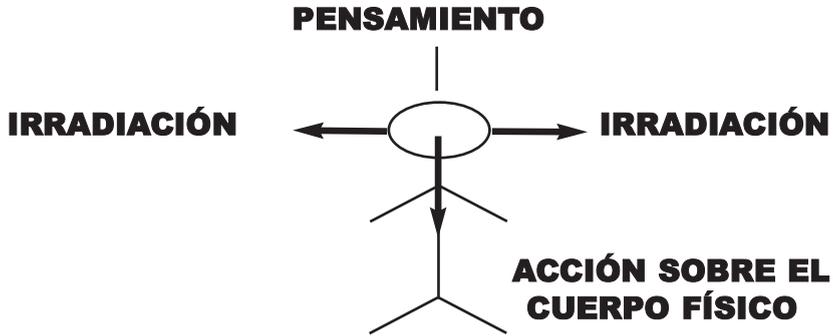
## **INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS**

### **SU RELACIÓN CON ALGUNOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS Y ESPIRITUALES**

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

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

Y al irradiarse nuestro pensamiento **somos como un imán** que atraemos lo asimilable a nuestra naturaleza espiritual, pues somos seres imperfectos, es decir tenemos sentimientos de egoísmo, celos, orgullo, interés personal, sensualismo, etc., en exceso o demasía que hace que generemos malos pensamientos y éstos son la causa de atracción del Mundo Espiritual negativo.



Es decir, vivimos entre dos mundos, el mundo físico, sensorial, apreciable por los sentidos corporales y el Mundo Espiritual que no vemos.

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

No solamente se aproximan a nosotros, sino que también suelen unírseles de acuerdo al cuadro siguiente (**Cuadro 1 – Página 47**) y en ocasiones **nos transmiten hasta sus propias dolencias o deseos** que tenían antes de dejar su cuerpo físico; en algunos casos pueden ser intereses personales, amigos, familiares y parientes, o bien enemigos.

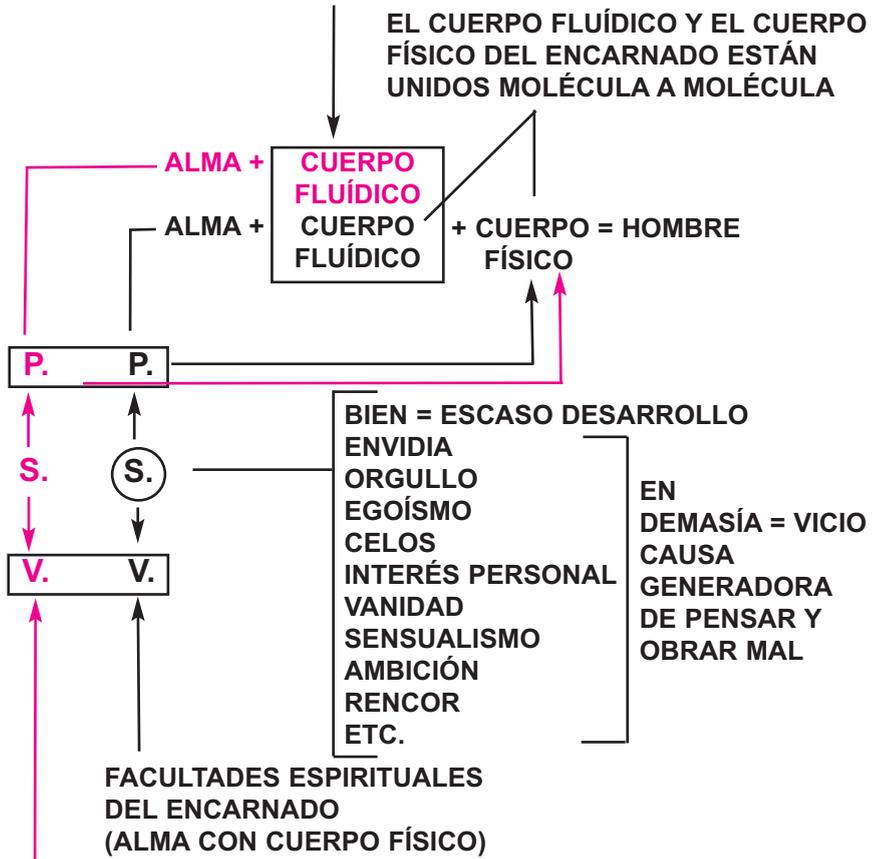
Esta influencia puede contribuir a la manifestación de los problemas psicosomáticos en general, ya que nuestros pensamientos y los de ellos se confunden y nosotros los aceptamos como propios.

Los seres espirituales de acuerdo a su elevación espiritual caracterizada por el desarrollo del sentimiento, grado de perfeccionamiento alcanzado a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, han ejercido una influencia positiva o negativa en todas las edades de la humanidad, prueba de ello, entre otras, las

que están mencionadas en el Nuevo Testamento reveladas por Jesús - Ver ejemplos Evangelio de Mateo 15-21 a 28 y Mt 17-14 a 18; Evangelio de Marcos 7-24 a 30 y Evangelio de Lucas 9-37 a 43.

# INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS

VEHÍCULO DEL PENSAMIENTO ENTRE ALMA Y CUERPO FÍSICO TIENE POR HILOS CONDUCTORES LOS NERVIOS. LLEVA LA IMPRESIÓN DE LOS PENSAMIENTOS Y ÉSTOS EN FUNCIÓN DE NUESTROS SENTIMIENTOS



**FACULTADES ESPIRITUALES DEL DEENCARNADO (ALMA SIN CUERPO)**

**S** = SENTIMIENTO: CAUSA GENERADORA DE PENSAR Y ACTUAR

LOS DOS PENSAMIENTOS Y LAS DOS VOLUNTADES (DE LA PERSONA Y DEL ESPÍRITU LIBRE) SE CONFUNDEN, PUDIENDO SER LA INFLUENCIA FÍSICA Y MENTAL.

## CUADRO 1

Esta nueva revelación nos muestra que además de existir un Mundo Espiritual positivo, existe un Mundo Espiritual imperfecto como nosotros.

**Dentro de éstos últimos están los seres que tras su muerte creen seguir viviendo, con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos pero sin el cuerpo de la tierra; esta turbación es variable según los seres y puede durar muchos meses o años.** Esta podría ser nuestra situación futura cuando dejemos el cuerpo físico.

**En algunos casos al recordarlos constantemente con el pensamiento por el sentimiento de interés personal en exceso, se unen a las personas por afinidad y posiblemente causarles pánico, estados depresivos, mareos, caída de lágrimas, angustias, ansiedad, es decir, la influencia puede ser: física y mental.**

Para superar esta influencia, las personas que sufren estos efectos **deben limitar el pensamiento hacia esos seres** y poner en práctica la **Ejercitación** que figura en el **Capítulo IV Parte Práctica**, que contribuirá a que los seres espirituales no lúcidos se den cuenta de su situación, separándose de la persona a la cual se unieron y desaparecerán de ella todos los síntomas o efectos que sufría. La experiencia así lo avala.

**El otro grupo de espíritus que sí sabe que ha muerto y dejado el cuerpo de la tierra, algunos de ellos pueden sentirse atraídos, en ciertos casos, hacia las personas por afinidad, es decir, por la forma de pensar, sentir y actuar. Esta influencia puede ser obsesión simple, fascinación -que le impide distinguir lo verdadero de lo falso- y subyugación, es decir, ejerce un dominio completo, evidentemente porque el obsesado cede su voluntad.**

**Esta influencia puede pasar desapercibida o bien el espíritu que la domina le paraliza su voluntad y aun su**

**juicio. Le hace pensar y obrar por él, le obliga a cometer actos extravagantes y la persona se convierte en un ciego instrumento de sus gustos.**

**Pueden alimentar los vicios comunes como alcohol, droga, tabaco, juego y en algunos casos la influencia (obsesión) se manifiesta como trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo, esquizofrenia, etc.**

Para dar solución a este tipo de influencias es de aplicación la Propuesta – Capítulo III **para progresar moralmente y destruir la causa que atrae el Mundo Espiritual negativo que son nuestras imperfecciones morales** y llevar a la práctica la Ejercitación que figura en el **Capítulo IV Parte Práctica**, destinada a los espíritus perversos, que son sabios consejos para que el ser espiritual deje de obrar mal y se aleje, es decir se combate su influencia moralizándolo.

**En todos los casos de influencia del Mundo Espiritual, la persona obsesada tiene que querer salir de esa situación.**

Ello se debe a que hay personas que se hallan complacidas en estar bajo la dependencia de esos seres porque halaga sus gustos y sus deseos.

## **CONCLUSIÓN**

Las personas en general deben progresar moralmente para vivir más en armonía consigo mismas y con su prójimo, para superar y prevenir futuros problemas psicosomáticos. A la vez se destruye la causa que atrae al Mundo Espiritual negativo que son las imperfecciones morales. **Ver Capítulo III.**

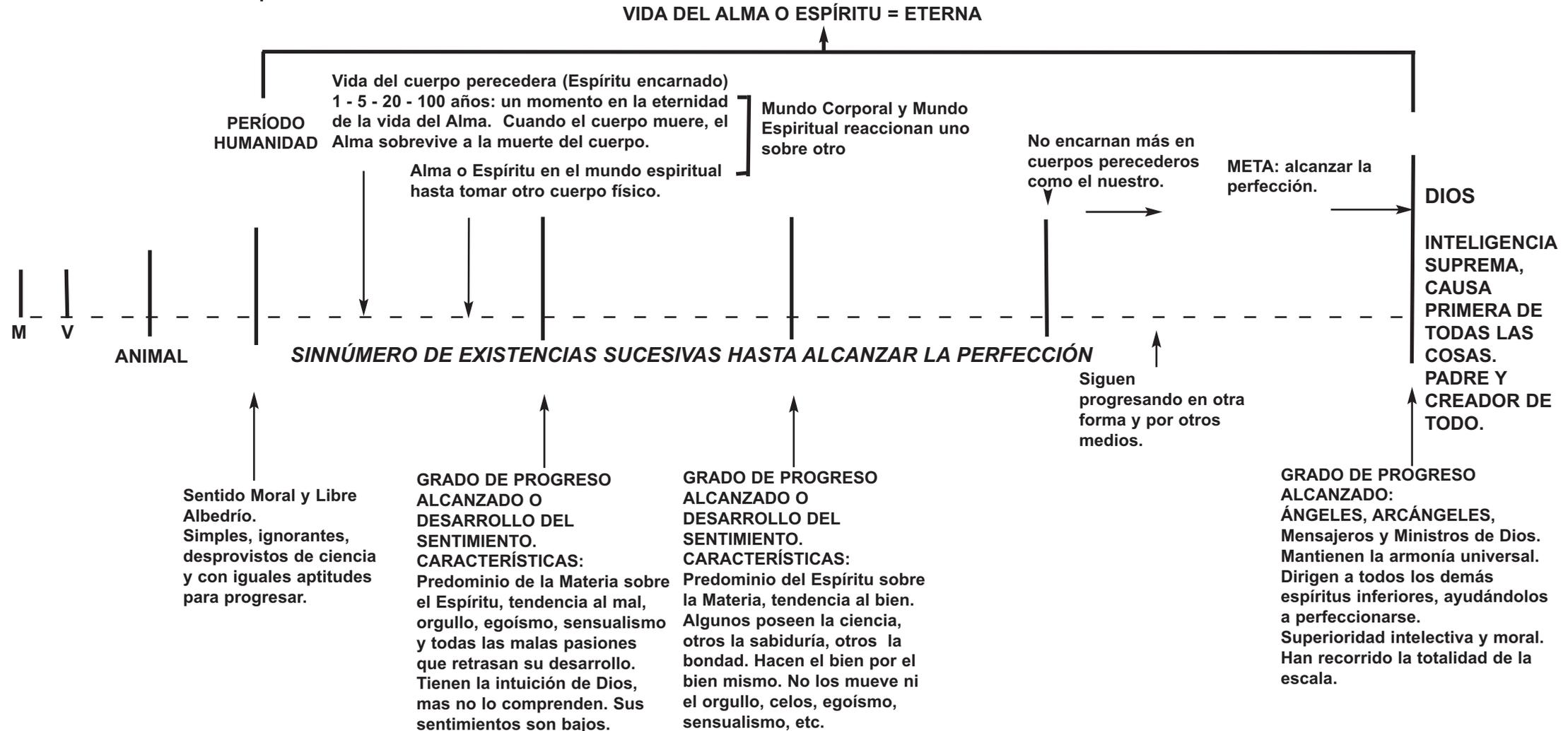
Como las modificaciones en la forma de pensar y actuar son graduales, es conveniente también poner en práctica **diariamente** la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual mencionada en el **Capítulo IV.**



## CUADRO 2 - PLURALIDAD DE EXISTENCIAS O REENCARNACIÓN

PROGRESO LEY GENERAL DEL UNIVERSO, INTELECTUAL Y MORAL: PREMIO AL TRABAJO Y NO AL FAVOR.

Definición: el hombre es un Alma o Espíritu con cuerpo físico, cuando el cuerpo físico muere, sigue siendo Alma o Espíritu; después de un tiempo, vuelve a tomar otro cuerpo físico, y así sucesivamente hasta alcanzar la perfección.



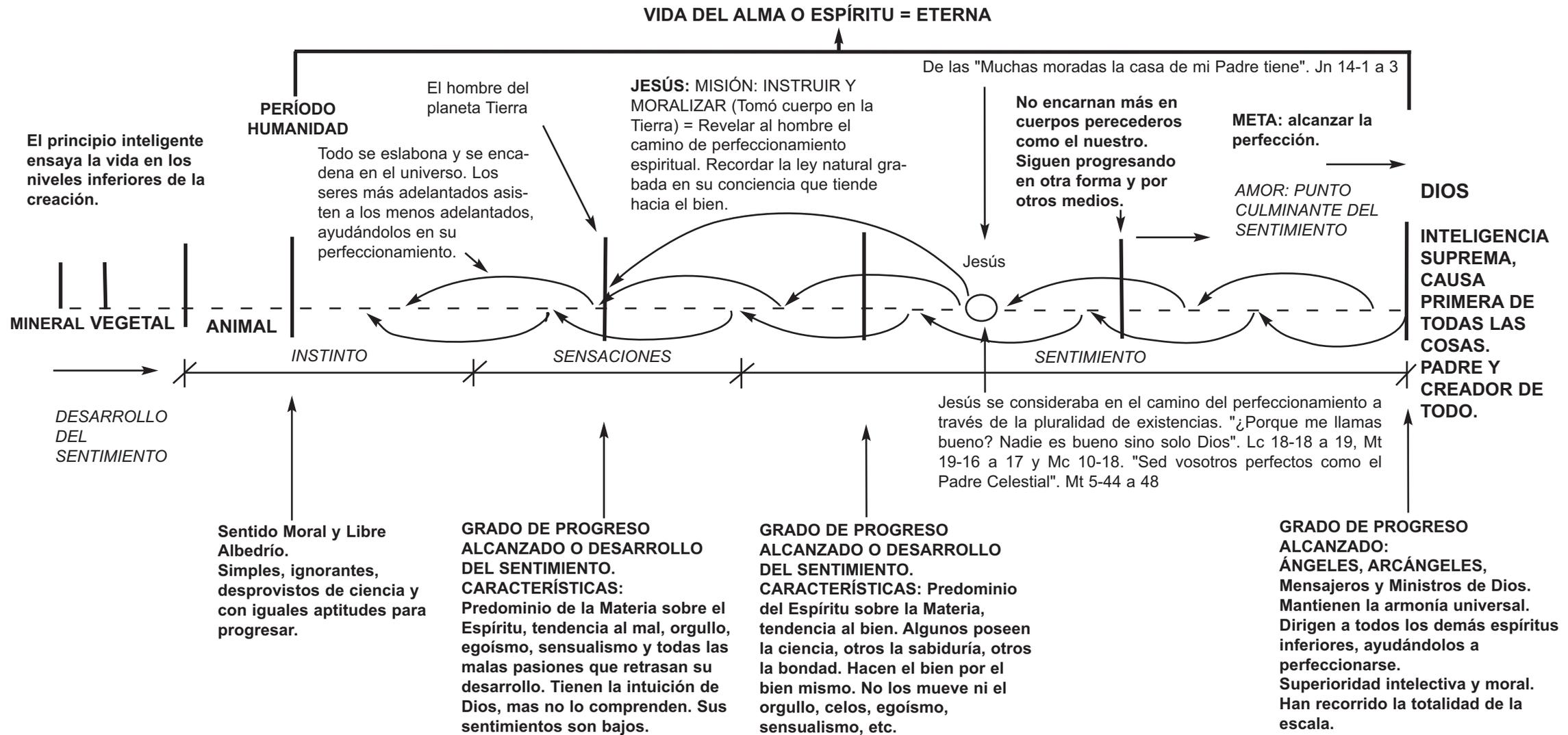
La pluralidad de existencias o reencarnación está esbozada en los Vedas (Sabiduría divina del Hinduismo que viene de la Prehistoria), Antiguo Testamento, Filosofía Original de Buda (600 a.C.), Sócrates (400 a.C.), Nuevo Testamento (desarrollado en Estudio de los Evangelios Canónicos) y otros. Es la expresión de justicia y bondad del Creador que permite a cada uno el mérito de sus obras, pues el progreso que no se realiza en una existencia se realizará en la siguiente y así sucesivamente.



### CUADRO 3 - PLURALIDAD DE EXISTENCIAS O REENCARNACIÓN

DESARROLLO DEL SENTIMIENTO COMO CONSECUENCIA DEL GRADO DE PERFECCIONAMIENTO ALCANZADO

Sentimiento: es el instinto elevado a la altura del progreso moral alcanzado.



La pluralidad de existencias o reencarnación se lleva a cabo en la diversidad de mundos habitados de acuerdo al progreso moral alcanzado.



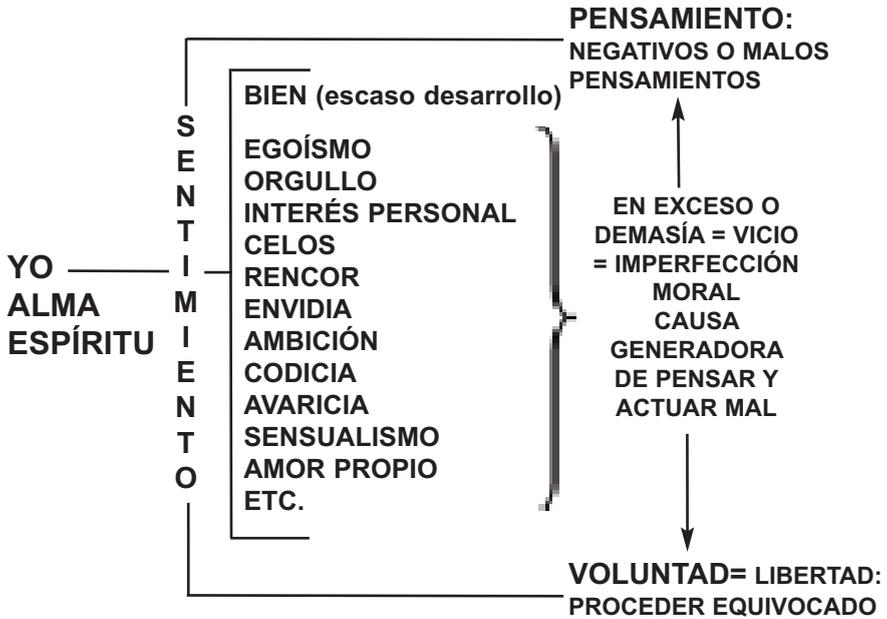
## **CAPÍTULO III**

# **CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE SÍ MISMO**



# CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

## FACULTADES ESPIRITUALES



Analizando nuestras facultades espirituales: Sentimiento, Pensamiento y Voluntad, vemos que en función del Sentimiento es como pensamos y actuamos.

El Sentimiento es nuestro grado de progreso obtenido a través de la pluralidad de existencias o reencarnación.

De ahí que somos todos distintos, cada uno nos manifestamos a través de las facultades espirituales Pensamiento, Sentimiento y Voluntad, y desconociendo el sentido de la vida, es normal que existan antagonismos, luchas, disensiones y que se produzca la

alteración de la armonía del planeta y de ese cosmos en miniatura que es el hombre mismo.

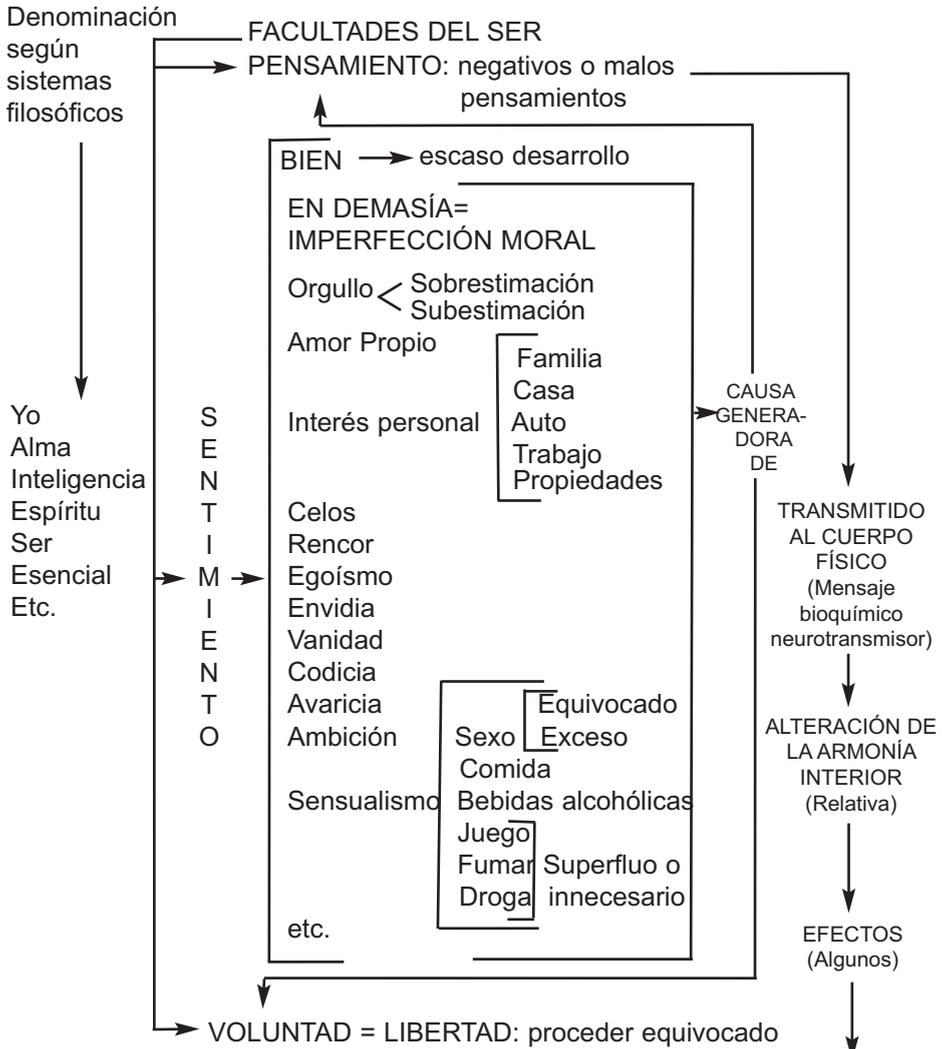
La ley natural que tenemos grabada en la conciencia tiende hacia el bien, por lo tanto debemos ajustar nuestro pensar y actuar a la misma, si queremos dejar de sufrir. Es decir, que tenemos deberes para con nosotros mismos: NUESTRO PERFECCIONAMIENTO MORAL, que incluye los deberes para con nuestro prójimo: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

Hacer de esto un camino de vida, una constante, que nos llevará a dejar de sufrir durante la presente existencia y nos prepara para el porvenir cuando dejemos el cuerpo físico, pues no nos llevamos más que las cualidades buenas o malas como alma o espíritu. Por lo que se puede verificar del presente, que las malas cualidades o imperfecciones nos hacen sufrir física y moralmente, es de deducir que si no nos despojamos de ellas durante la vida del cuerpo lo más rápidamente posible, serán en el porvenir causa de sufrimiento.

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

## CUADRO 4

### 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		- estados depresivos	- osteoporosis
trastornos hepáticos e intestinales		- trastorno bipolar	- taquicardia
trastorno obsesivo compulsivo, etc.			



# **PROPUESTA**

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

### **CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO**

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

### **DOMINIO DE SÍ MISMO**

- **PROPUESTAS**
- **GUÍA RAZONADA**



# CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

## ANÁLISIS DE LA PROPIA CONCIENCIA

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

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

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

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

Supongamos que hay muchas personas imbuidas de tales principios, esforzándose en trabajar por su perfección, con la mira de obtener la mayor suma posible de respuestas satisfactorias a las

preguntas siguientes; es evidentísimo que sus relaciones serán a la vez seguras, agradables, exentas de todo engaño, puesto que todos ellos evitarán hacer nada que pueda perjudicar a los demás, o siquiera causarles la más simple contrariedad. Que los padres inculquen esta 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 guiese por estas reglas realizará toda la felicidad que puede esperarse en la tierra.

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

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

## **CUESTIONARIO BREVE**

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

1. ¿He olvidado elevar mi alma a Dios, darle gracias por los beneficios que me ha concedido, por las alegrías que he gozado, por las buenas inspiraciones que he tenido?

2. ¿He dudado acaso de la justicia y de la bondad de Dios?  
¿He murmurado contra sus designios o las pruebas de la existencia?
3. ¿He dado a mi tiempo y a mis facultades un empleo útil, inútil o perjudicial para mí o para los demás?
4. ¿Puedo decir, al fin de la jornada: He hecho algo bueno, he sido útil a mis semejantes, no he causado mal a nadie, no he faltado a los deberes de mi posición?
5. ¿He cometido alguna acción que me avergonzaría declarar?
6. ¿He hecho algo que considere causa de censura en los demás?
7. ¿Me he complacido en malos pensamientos, o bien los he rechazado?
8. ¿He resistido a la tentación de hacer el mal, o bien he cedido al impulso de algún mal pensamiento? ¿He logrado sobre mí mismo alguna victoria?
9. ¿He dicho alguna palabra, he cometido alguna acción que pudiera perjudicar a otro, herir su susceptibilidad o causarle pena?
10. ¿Ha debido sufrir alguno las consecuencias de mi carácter, de mi cólera, de mi mal humor, de mi irritabilidad, de mis excesos, de mi negligencia o de mi orgullo?
11. ¿He olvidado consolar a los que se hallan en la aflicción, o mitigar algún sufrimiento habiendo podido hacerlo?
12. ¿Acaso he hecho a alguien lo que no hubiese querido que me hicieran a mí? ¿He hecho por los demás lo que hubiese querido que hicieran por mí?

## **CUESTIONARIO EXTENSO**

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

1. ¿Me he procurado algún placer o alegría a costa de terceros, o bien ha sufrido alguien por mí?
2. ¿Voluntariamente o involuntariamente he hecho daño a algu-

- no? ¿He olvidado reparar el daño que haya podido causar?
3. ¿Me he negado a auxiliar a alguno de mis semejantes, o he rehusado servirle, sólo porque no participaba de mis opiniones o de mis creencias?
  4. ¿He hecho el bien pensando sólo en mi provecho personal, o cuando lo hacía calculaba las ventajas que podía traerme?
  5. ¿He hecho el bien por ostentación? ¿He buscado los aplausos por el bien que cumplía? ¿Me he alabado por los servicios que había hecho a otros?
  6. Al prestar a alguien un servicio, ¿lo he hecho de modo que pudiera herir su susceptibilidad o su amor propio? ¿He procurado nunca humillar a aquellos que me estaban obligados o agradecidos? ¿He reprochado nunca a nadie el bien que le hubiese hecho?
  7. ¿Me he negado alguna vez a hacer el bien, por haber sido antes pagado con ingratitud?
  8. ¿He dado algo que luego haya sido para mí una privación? ¿Me he alabado de haber dado lo que no me hacía ninguna falta o bien de la privación que con ello me impuse?
  9. ¿He obrado con mezquindad o con avaricia, cuando podía haberlo hecho con largueza y generosidad?
  10. ¿Me ha faltado indulgencia por las faltas del prójimo?
  11. ¿He sido más rígido para los demás que para mí mismo? ¿He buscado las faltas de los demás antes que las mías? ¿He reprochado en los demás aquello de que yo también soy culpable?
  12. ¿He hecho resaltar y puesto en evidencia las faltas de los otros, en vez de disimularlas o atenuarlas?
  13. ¿He perdonado las ofensas como yo quisiera que me fuesen perdonadas las mías? ¿Lo he hecho sin reticencias y sin segundas intenciones?
  14. ¿Han perdurado en mí los sentimientos de odio, de rencor o de animosidad contra alguien? Si partiera hoy mismo de este mundo, ¿puedo estar seguro de no llevarme ningún resentimiento?
  15. ¿He concebido ideas de venganza contra alguien? ¿He ejercido acaso alguna venganza?

16. ¿He deseado bien o mal a aquellos de quienes tengo alguna queja? ¿Me he alegrado o me he entristecido por el bien que han alcanzado mis enemigos? ¿He deseado la muerte de mis enemigos?
17. ¿He tenido más presente el mal que el bien que se me ha hecho?
18. En tal o cual circunstancia, ¿he devuelto bien por mal, mal por mal o mal por bien?
19. Si en tal circunstancia no he hecho el mal, ¿ha sido por mi voluntad o porque me ha faltado la ocasión? ¿He ahogado la voz de mi conciencia cuando me decía que lo que iba a hacer era cosa mala?
20. ¿Me he dejado dominar por la vanidad y el amor propio? ¿He buscado lo que podía halagar mi orgullo y mi vanidad?
21. ¿Me he envanecido de los bienes que me fueron concedidos; de la fortuna o las perfecciones físicas; de mi inteligencia o de mi saber? ¿He procurado poner en evidencia mis ventajas personales, hacerlas valer en daño de otro, humillando a alguien con su comparación?
22. ¿Me he guiado en mis acciones por el temor de la opinión antes que por mi propia conciencia?
23. ¿He sentido herida mi susceptibilidad por los consejos que me han sido dados, por las críticas que se han hecho de mis ideas, de mis opiniones o de mis producciones? ¿He concebido animosidad contra los que no me han aprobado?
24. ¿He mostrado encono o susceptibilidad por parecerme que se me faltaba en algo o que se atacaba mi dignidad?
25. ¿He dado más importancia a las cosas temporales que a las espirituales? ¿Me ha causado pena la pérdida de algún bien temporal?
26. ¿Me ha faltado valor para sufrir la adversidad?
27. ¿He deseado la muerte? ¿He tenido la idea de sustraerme, por la muerte, a las pruebas de la vida?
28. ¿He envidiado la suerte de los que poseían lo que yo no tengo y pueden darse los placeres que yo no puedo procurarme?
29. ¿He envidiado alguna vez los bienes, las ventajas y los éxi-

- tos 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 reprobables?
  31. ¿He buscado lo que podía aplicarse a mí antes que a los demás?
  32. ¿Hay alguna imperfección de la cual me haya corregido? ¿Soy más sinceramente caritativo, más indulgente, más benévolo para con el prójimo, más sobrio y más moderado en todas las cosas; más indiferente a las tribulaciones de la vida? ¿Me espanta menos la muerte, soy menos orgulloso, menos egoísta, menos amante de las ventajas materiales y de las distinciones mundanas, menos ambicioso y menos apegado a los bienes temporales?

## **PUNTOS DE MEDITACIÓN**

1. Pensando en la brevedad de la vida corporal, en comparación de la espiritual, que es infinita, he de considerar de cuán corta duración son los males terrestres para aquel que hace lo que debe a fin de no merecer otro castigo después de esta existencia.
2. Elevándome, con el pensamiento, por encima de la vida terrestre, para considerarla desde el punto de vista del más allá, he de comprender cuán pueriles son y cuán mezquinas las cosas a que damos tanta importancia y que tanto nos atormentan en la tierra.
3. Antes de quejarme, he de mirar por debajo de mí, y al ver a otros más infelices he de dar gracias a Dios por haberme ahorrado mayores sufrimientos.
4. Remontando a la fuente de mis aflicciones, he de ver si no soy yo acaso la primera causa de ellas, o son tal vez las consecuencias de una primera falta, de una imprevisión, del orgullo, de la ambición, de la avaricia o de los impulsos de pasiones a las cuales no he sabido resistir. En este caso no puedo acusar a nadie sino a mí mismo.
5. Siendo Dios soberanamente justo y bueno, no puede afligir a

sus criaturas sin motivo. Debo, pues, decirme que si padezco este sufrimiento ha de tener una causa, y que esta causa ha de venir de mí mismo, nunca de Dios; que si mis aflicciones no tienen su origen en las faltas de esta vida, han de ser forzosamente el castigo de faltas cometidas en una vida anterior.

6. Si sufro en mi orgullo humillado, he de pensar que, sin duda, yo humillé a otros; si me desprecian o me maltratan, es que yo maltraté o desprecié a otros, y estoy sufriendo la pena del talión; que si sufro por la falta de lo necesario, si padezco frío y hambre, es tal vez porque fui rico e hice mal empleo de mi fortuna. Si mis padres me martirizan, será porque yo fui quizás un mal padre, y si sufro por mis hijos, fui tal vez un mal hijo, y así sucede para hacerme padecer lo que yo hice padecer a otros.
7. Debo decirme también que si mis actuales sufrimientos no son castigos directos por faltas análogas, son tal vez pruebas libremente elegidas por mí, con la mira de mi perfección, y que los frutos que ellas den han de hallarse en razón directa de mi paciencia y mi resignación.
8. Al ver a un miserable que me extiende la mano he de pensar que si le desprecio yo seré despreciado igualmente a mi vez, si en esta existencia no, en una existencia futura, sí.
9. En mi conducta para con mis servidores y mis inferiores he de pensar que puedo a mi vez tener que servir a aquellos a quienes he mandado; que si soy duro, exigente y arrogante con ellos, de igual manera seré tratado; que los que son hoy mis inferiores o mis subordinados, han podido ser antes mis iguales o mis superiores, y aún estar ligados a mí por los lazos de la familia o de la amistad.
10. No podemos pedir a Dios más que lo necesario; no tenemos derecho alguno a lo superfluo, ateniéndonos a que este derecho tendría que ser igual para todos y que, en el estado actual de nuestro mundo, hay imposibilidad material de que cada uno de los habitantes de la tierra pueda disfrutar de lo superfluo. Si tengo lo necesario he de estimarme, pues, feliz; si tengo lo superfluo he de decirme que, si nada he de llevar-

me 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 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.
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 quedan 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 cuenta.

# **DOMINIO DE SÍ MISMO**

## **PROPUESTAS**

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

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

Algunos dirán que en esa situación pasamos por tontos y no respetan nuestros derechos. Debemos actuar, no por lo que piensan o dicen los demás, sino por lo que ganamos como ser esencial o alma. Porque el hecho de alterarnos, de enojarnos significa querer transgredir la ley natural que es intransgredible, porque siendo inmutable, no la vamos a transgredir, simplemente la vamos a sufrir. Siendo ésta la situación real, si queremos dejar de sufrir tenemos que empezar a usar nuestro razonamiento de manera tal de ir frenando todos los pensamientos negativos. Para no sufrir

moralmente y tener efectos psicosomáticos o espirituales, tenemos que modificar la causa que los genera y no podemos salirnos de este ordenamiento si es que realmente queremos dejar de sufrir. Además, no debemos olvidar que nuestras imperfecciones morales (sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, interés personal, sensualismo, etc., en exceso o demasía), son también la fuente de atracción del Mundo Espiritual negativo, que puede provocar en nosotros influencia física y mental. ¿Cómo lo hacemos? **Tenemos que usar nuestro razonamiento para ir frenando a cada momento los pensamientos negativos que vienen a nosotros o que nosotros mismos generamos a través de alguna imperfección.** Para eso debemos estar siempre alerta, es decir hacer un hábito en nosotros de esa forma de dominar esos excesos. Además de estar alerta, tendríamos que hacer un balance de todos los instantes del día y cuando aparece algún pensamiento negativo, buscar de frenarlo. Nuestro deber es obligarnos al final de la jornada a hacer un análisis, ¿por qué pensamos de determinada manera?, ¿cuál es el sentimiento que los motivó?, ¿cuántos pensamientos negativos generamos?, ¿a cuántas personas podríamos haber ayudado y no lo hicimos? Pues no hacer el bien estando en condiciones de hacerlo es un mal, pues tiene como causa generadora el sentimiento de egoísmo. Nuestro deber es inclinar el pensamiento y la acción hacia el bien, porque nos favorece, obligándonos a estar relacionados en las tareas de bien. Frenar las actitudes negativas que generamos, de manera tal que esa forma de actuar sea un **hábito permanente.** Si bien los demás no conocen nuestro pensamiento, este pensamiento está, aunque ellos no lo vean y sufrimos las consecuencias de esa forma de pensar, creando una atmósfera desagradable por la acción de los pensamientos negativos. En el hábito de ir frenando los pensamientos y acciones negativas, en el ejercicio de la voluntad, iremos produciendo en nosotros un progresivo proceso de transformación moral.

También podríamos tomar los cuestionarios buscando realmente de encontrarnos. Es aconsejable hacernos preguntas claras y terminantes, no temiendo en multiplicar esas preguntas, porque cuando nos interrogamos, sin vueltas, buscando la verdad, es evi-

dente que en el fondo siempre va a aparecer cuál es la causa generadora de ciertos estados. Y cuando tengamos dudas sobre alguna acción o algún pensamiento, tomemos esa acción como si la hiciese otro. Ahí veríamos realmente si eso está bien o está mal, porque generalmente vemos las faltas de los demás sin ver nuestras propias faltas; la ley natural 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 serlo, no generaríamos malos pensamientos, entonces ¿por qué aparecen esos malos pensamientos? Aparecen porque somos seres imperfectos igual que los demás seres que pueblan este planeta.

Como ya mencionamos, no vamos a cambiar a los demás, debemos tomarlos como seres imperfectos, es decir que si su grado de esclarecimiento fuese más elevado, obrarían de otra forma, de manera tal de no perjudicarnos. Por lo tanto, tenemos que desarrollar la indulgencia, la benevolencia, el perdón de las ofensas, la humildad, todos aquellos sentimientos que en nosotros, si bien existen, tal vez están muy alejados de lo bien que deberían estar. Porque si estuviesen al nivel que nosotros necesitaríamos, no generaríamos malos pensamientos. En este trabajo diario que debemos hacer, tendríamos que obligarnos, de la misma manera que nos obligamos a trabajar todos los días, a entrar a horario, y a hacer determinada tarea. Para realizar esta modificación y conseguir o lograr dominio de lo que somos nosotros

mismos (pensamiento, sentimiento, voluntad), tendríamos que estar siempre alerta, de la mañana a la noche, ponerles freno a los pensamientos negativos o malos pensamientos que elaboramos, porque si seguimos dándole curso nos perjudican. Hay un dicho que dice “si los malos supieran que buen negocio es ser bueno, hasta por negocio serían buenos”.

*Del libro: Cómo superar los problemas psicossomáticos por sí mismo. Autor-editor: Academia Filosófica de La Plata.*

## 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.

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

El dominio de uno mismo consiste en ser constantes y perseverantes en resistir a las malas pasiones y tendencias (VIRTUD), haciendo un hábito de pensar y obrar bien, es decir, **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, generalmente problemas psicosomáticos, y por éste mismo principio, al obrar mal sufriremos las consecuencias y deberemos compensar nuestro erróneo proceder, durante la presente existencia, o bien en el mundo esencial o espiritual cuando dejemos el cuerpo físico, o en una nueva existencia con otro cuerpo físico.

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

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

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

- Hay que tener en cuenta que somos seres imperfectos y que los problemas van a estar siempre, la cuestión es cómo los enfrentamos. Si actuamos impulsivamente, nos enojamos, nos alteramos, vamos a sufrir las consecuencias. Significa que debemos mantener la calma para enfrentar los problemas, de lo contrario

vamos a tener dos problemas, el que ya tenemos que hace que pensemos negativamente más un problema psicosomático, que es la consecuencia.

- Nuestro prójimo también es imperfecto, como nosotros; tiene sus imperfecciones morales y a veces actúa mal y en forma agresiva para con nosotros, pero lo que debemos tener presente es que **no lo vamos a cambiar**; él modificará si quiere. Debemos procurar 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 espirituales o psicosomáticos desaparecerán solos, pues al cesar la causa es imposible que el efecto subsista.**

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

Si nos enojamos seguramente es porque el sentimiento de **orgullo** está en demasía y cuando deponemos actitudes estamos

trabajando por tener **humildad**, que es lo opuesto. No importa pasar por tontos, aún cuando perdamos como hombre, porque ganamos como alma o Espíritu.

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

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

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

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

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

cosomático.

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

**- Debemos comprender que el pensar y actuar mal nos convierte en nuestro propio enemigo, o ya lo somos por ley de causa (imperfecciones morales) – efecto (sufrimientos). Podemos escapar a ciertas leyes humanas, donde tal vez todo se acomoda. Aquí las reglas de juego son distintas: queremos transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia y esa ley es intransgredible, la sufrimos. Eso demuestra la justicia divina o natural, pues el hecho de sufrir las consecuencias de los malos pensamientos nos está indicando que esta justicia natural es intransgredible, ya que los problemas psicósomáticos 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 decirselo a nadie, pero no nos podemos engañar a nosotros mismos, o hacernos trampas. Debemos admitir las cosas tal cual son y ello

nos va a dar una idea exacta de los pensamientos y actitudes a modificar. Al hacer de esto un **hábito**, un modo de vida, y obligarnos en forma constante, a la tarea, que no es fácil, con el tiempo conseguiremos darnos cuenta de la causa pueril que nos hacía sufrir.

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

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

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

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

sufre los efectos físicos y morales de su erróneo proceder.<sup>12</sup>

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

**12** Las imperfecciones morales, es decir, sentimientos de egoísmo, orgullo, sensualismo, celos, interés personal, etc. en exceso o demasía, son nuestra propia herencia espiritual, es decir, vicios de los que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación. Estas imperfecciones son la causa por la cual generamos pensamientos negativos, provocándole al cuerpo físico, que es la envoltura del alma, determinados problemas psicosomáticos.

Además son la causa de nuestro proceder equivocado en la sociedad, en ejercicio de nuestra voluntad, como así también de las autoagresiones que le podemos provocar al cuerpo físico como: anorexia, bulimia, obesidad o bien con los vicios comunes: tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, etc. Estas imperfecciones morales son también la fuente de atracción del Mundo Espiritual negativo que al unirse a nosotros nos puede provocar influencia física y mental.

## **CAPÍTULO IV**

# **PARTE PRÁCTICA EJERCITACIÓN**



## **PARTE PRÁCTICA EJERCITACIÓN**

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



# PARTE PRÁCTICA

## EJERCITACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

Los ejercicios que se están proponiendo, deberá hacerlos por la mañana, como primera tarea de la jornada, y luego por la noche, antes de retirarse a dormir. En la mañana, porque viene a la tierra desde el Mundo Espiritual para hacer otro día de labor y necesita colocarse en mejor situación para realizarla, y en la noche antes de dormir, porque es una preparación para el retorno transitorio al Mundo Espiritual.<sup>13</sup> El hombre, aunque lo ignore, siempre está actuando entre esos dos mundos: el espiritual y el terrenal. Al primero pertenece como Ser Esencial Individual y al segundo por su condición de hombre, con su cuerpo físico.

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

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

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

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

# 1- LA BÚSQUEDA DE DIOS

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2 - ACCIÓN SOBRE LOS ESPÍRITUS NO LÚCIDOS**

### **REALIZARLO HABLANDO A MEDIA VOZ**

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

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

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

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

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

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

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

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

**El alma, el Espíritu sigue viviendo. Vives igual que cuando estabas en la Tierra; con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos, todo igual, pero sin el cuerpo de la tierra. Tu cuerpo de la tierra murió. Ahora tienes un cuerpo espiritual. En ti mismo está la prueba. Compruébalo: tócate, mírate, fíjate, ése no es el cuer-**

**po de la Tierra. Despierta, estás en el Mundo Espiritual. Pídele a Dios que te ilumine para poder comprender tu situación. Yo te ayudaré: en el nombre de Dios todopoderoso que caigan esos velos oscuros que envuelven a este amigo y no le permiten ver su situación espiritual. Despierta de ese sueño. Estás en el Mundo Espiritual. No pienses más en las cosas de la Tierra. Ya nada puedes hacer y eso te perjudica.**

**¿Comprendes ahora que estás en el Mundo Espiritual?**

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

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

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

A medida que se despierta una mayor conciencia se advertirá la trascendencia de esta tarea y entonces el panorama espiritual se irá ampliando.

Obsérvese con detenimiento los resultados que se vayan obte-

niendo: ya sea en un mejoramiento personal como en el ambiente familiar.

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

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

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

### **3 - ACCIÓN SOBRE LOS ESPÍRITUS PERVERSOS**

#### **REALIZARLO HABLANDO A MEDIA VOZ**

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

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

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

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

de amor hacia el Ser que está en el error.

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

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

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

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

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

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

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

**Cuando lo hagas, te esperaré con los brazos abiertos porque soy tu amigo y quiero tu bien, aunque**

**ahora tú no lo comprendas y estos amigos espirituales de luz que te acompañan, entonces podrán ayudarte.**

**¡No temas! No habrá castigo, ¡no habrá venganza! Dios en su bondad infinita te dará el tiempo y la oportunidad que necesites, para que con tu propio esfuerzo puedas reparar tus errores.**

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

---

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

**Esta práctica diaria cada uno la debe hacer por sí mismo,** a menos que no se pueda esperar ningún concurso serio de la voluntad de quien la pueda necesitar, en tal caso, otra persona puede hacerla por ella o conjuntamente con ella, teniendo en cuenta que el ascendiente moral que pueda imponerse al Espíritu obsesor, es irresistible. La persona influenciada u obsesada debe querer salir de la situación en que se encuentra y prestar el concurso de su voluntad en cuanto le sea posible. Ello es debido a que hay personas que a veces se hallan complacidas en estar bajo dependencia de estos seres espirituales negativos que halagan sus gustos y sus deseos y en tal caso la ejercitación no producirá ningún efecto positivo.



## **CAPÍTULO V**

# **ESTUDIO DE LA MANIFESTACIÓN DE LAS IMPERFECCIONES MORALES**



# **SENTIMIENTO DE ORGULLO EN EXCESO**

## **Algunas manifestaciones**

**Es una catarata que nos nubla la vista e impide ver la realidad.**

- No admitimos nuestros errores, creando conflictos para defendernos.
- Cuando llamamos la atención creando enfermedades, problemas económicos y otras situaciones, queriendo imponer nuestras ideas y así tener a los demás pendientes de nosotros, sin respetar su libertad.
- Si ante un problema personal fingimos estar bien para no preocupar a los demás (familiares, amigos, etc.), o para esconder un sufrimiento.
- Muchas veces actuamos mal con el otro, creando situaciones irreales, mintiendo, dudando, acusando, hostigando con palabras y actitudes soberbias.
- A veces actuamos con timidez o dejamos cosas que deberíamos hacer, por vergüenza a quedar mal, nos subestimamos, nos alejamos, nos escondemos, nos paralizamos, no nos sentimos tan capaces como los demás, nos sentimos desplazados...
- Si cuando nos corrigen, contestamos mal o nos justificamos de mala manera (en actitudes o pensamientos).
- Cuando nos sentimos ofendidos por lo que nos dicen o nos hacen, generamos ideas de animosidad, rencor y venganza.
- Muchas veces hacemos el bien por ostentación o mostramos nuestro conocimiento intelectual (para destacarnos, lucirnos, que nos elogien, agradezcan, etc.).
- A veces buscamos por cualquier medio, el reconocimiento de los

demás (en el trabajo, estudio y otras actividades).

- Cuando nos descubren una falta ante los demás o no se valoran nuestros aciertos, por lo general reprochamos, acusamos o tratamos mal (en actitudes o pensamientos).
- A veces subestimamos a los demás cuando nos complacemos haciendo burlas, bromas, mostramos desprecio de sus deficiencias, torpezas o errores.
- En algunas circunstancias estamos a la defensiva, porque creemos que siempre tienen la intención de molestarlos.
- Cuando para enaltecernos nos ocupamos de ver los errores del otro (malas acciones, intenciones, actitudes, etc.) y a veces, buscamos disminuirlo, con nuestros comentarios.
- En ocasiones nos sentimos heridos por actitudes ajenas (correctas o incorrectas): guardando silencio, quedando angustiados, molestos, esperando un cambio del otro (perdón, justificación y reparación)...
- Mostramos una imagen irreal, aparentamos, somos hipócritas, cuando decimos una cosa y hacemos lo contrario.
- Cuando nos creemos superiores por: ocupar cargos jerárquicos, posición social o familiar, poseer títulos, bienes materiales... sin tener en cuenta que los podemos perder en cualquier momento. En determinadas circunstancias, decimos: ¡Yo no me voy a rebajar! ¿Qué me va a enseñar?
- Cuando decimos que hay que hacer algo y nos sentimos molestos por no ser obedecidos, por recibir una mala contestación, porque no lo hacen como nosotros queremos...
- Si nos molestamos y despreciamos a otras personas, cuando nos aconsejan, por considerar que no están a nuestro nivel.
- Cuando hablamos y nos molesta ser interrumpidos o interrumpimos a los demás por querer imponer nuestras ideas, sobresalir, ser el centro de atención, ...

- A menudo nos creemos imprescindibles, complaciéndonos o no en ello y a veces buscamos que se nos reconozca.
- En ocasiones, para nosotros, los hechos más insignificantes y naturales se convierten en episodios de sumo interés, o en resultados extraordinarios.
- A veces somos exigentes, duros e implacables con el otro, más que con nosotros mismos y buscamos de imponer ideas...
- Cuando somos inflexibles en nuestras ideas: no aceptando sugerencias, opiniones...
- En ocasiones si nos comparan con alguien: nos enojamos, lo despreciamos, nos enaltecemos...por creernos superiores.
- Cuando asumimos una posición que no nos corresponde (trabajo, familia, etc.).

# **SENTIMIENTO DE RENCOR EN EXCESO**

## **Algunas manifestaciones**

- Generamos rencor por sentirnos heridos en otros sentimientos: orgullo, vanidad, amor propio, celos, interés personal, egoísmo, envidia, etc.
- Cuando estamos con el pensamiento puesto en que le ocurra algo malo al otro, para que sufra lo mismo o más que nosotros, por todo lo que nos hizo.
- Si en alguna oportunidad, quien nos hirió u ofendió necesita de nuestra ayuda (dinero, tiempo, asistencia, etc.), se la negamos por lo injusto que creemos que fue con nosotros.
- Si buscamos de dañar (en pensamiento o acción) a aquél por el que nos sentimos perjudicados. Devolver mal por mal, injusticia por injusticia.
- En ocasiones esperamos o provocamos la oportunidad para reprocharle al prójimo, todos los enojos acumulados y la animosidad que sentimos por lo que nos hizo, no teniendo presente el mal que también nosotros generamos.
- Cuando estamos a la defensiva o pendientes de las actitudes del otro, y pensamos que lo que hace es para perjudicarnos, si quiere acercarse, lo evitamos, no lo dejamos hablar, no lo queremos escuchar, ...
- Cuando esperamos que los demás nos vengan a pedir disculpas, que se arrepientan de lo que nos hicieron, y si lo hacen, los humillamos todo lo que nos es posible.
- Nos complacemos relatando el mal que nos han hecho, considerándonos víctimas, y todo el daño que hicimos no lo tenemos presente.
- Cuando decimos que perdonamos, pero no queremos saber

nada más de esa persona, la ignoramos, somos indiferentes, expresamos: ¡para mí, se murió!...

- En determinadas situaciones calumniamos al otro, resaltamos sus errores, tergiversamos las cosas e intentamos disimular la ira, la cólera, como venganza por sentirnos heridos.
- Cuando hacemos justicia por mano propia hasta el extremo de quitarle la vida al otro (en pensamiento o en acción).
- Muchas veces no disfrutamos de los buenos momentos (solos o en compañía), por recordar constantemente situaciones pasadas de enojos y sufrimientos, alimentando nuestro rencor.
- Cuando manifestamos algo que lastima al prójimo, por medio de bromas, chistes, comentarios desagradables o palabras hirientes, ponemos al descubierto nuestra animosidad.
- A veces, generamos animosidad hacia una persona (conocida o no) por los comentarios que nos llegan de ella, prejuizgándola.
- Cuando no piensan igual que nosotros (fútbol, política, religión, cultura,...), creamos una situación de aversión.
- Si alguna persona, por la cual nos consideramos perjudicados, atraviesa situaciones desagradables, en ocasiones, nos sentimos complacidos.

# **SENTIMIENTO DE CELOS EN EXCESO**

## **Algunas manifestaciones**

- Cuando creemos que el otro: padres, hijos, esposo, amigos, hermanos, etc., no nos considera como antes o como quisiéramos (pensamos que prefiere hacer otras cosas o a otras personas en lugar de estar con nosotros).
- Cuando no queremos compartir a nuestros seres queridos con los demás porque creemos que son de nuestra propiedad.
- En ocasiones si prestamos cosas, tenemos el pensamiento puesto permanentemente en ellas, por temor a que las dañen, o a no recuperarlas.
- Dudamos porque sentimos que nos van a quitar los afectos de nuestros intereses personales (esposo, esposa, pareja, amigos, familia, compañeros, etc.), y los tratamos mal en pensamientos y actitudes.
- Cuando queremos que nuestros intereses personales nos presten más atención que a otras personas y si no lo hacen nos enojamos, les reprochamos, nos deprimimos, ...
- Cuando creemos que las personas a quienes celamos tienen atenciones distintas para con los demás (regalos, gestos, actitudes, palabras, fechas importantes, etc.).
- Muchas veces sentimos celos porque en el trabajo, entre amigos o en la familia, alaban o magnifican lo que hace el otro y no tienen en cuenta todo lo que nosotros hacemos.
- A veces sometemos a los demás (pareja, hijos, padres, hermanos, amigos, etc.) a un interrogatorio porque queremos saber lo que hizo y lo que no hizo dudando de lo que nos dice, generando situaciones inexistentes o males imaginarios.
- En ciertas circunstancias no permitimos al otro que se mueva con

libertad, por no querer perderlo o compartirlo, privándolo de disfrutar de sus cosas.

- Cuando quien celamos está con otras personas, en ocasiones, nos aislamos o evadimos...
- A veces si alguien se incorpora a nuestro trabajo, familia o grupo de amigos, nos sentimos desplazados y en ocasiones llegamos a ignorarla, despreciarla, hablar mal de esa persona...
- A menudo nos molesta cuando el otro se ocupa de atender a quienes son nuestros intereses personales, porque pensamos que sólo nosotros tenemos ese derecho.

# **SENTIMIENTO DE ENVIDIA EN EXCESO**

## **Algunas manifestaciones**

- A veces vivimos angustiados porque deseamos profundamente tener como otras personas:
  - La capacidad intelectual
  - La familia
  - El desenvolvimiento en: deporte, música, relaciones sociales, etc.
  - La pareja
  - La posición social
  - Los amigos
  - Las oportunidades
  - La admiración que los demás tienen por él
  - La belleza física, el atractivo, la sensualidad
  - El buen humor, el carácter
  - La personalidad, la fama, el éxito, etc.
- Si alguien se destaca en el trabajo, grupo de amigos, familia, etc., en ocasiones sacamos a relucir sus errores magnificándolos o poniéndolo en ridículo.
- Cuando deseamos que le ocurra algo malo a quien envidiamos.
- Muchas veces estamos pendientes de la vida del que envidiamos y nos olvidamos de las cosas positivas que nos rodean, de nuestras obligaciones... así como de nosotros mismos.
- Cuando a nuestro prójimo le va bien, sufrimos, nos enojamos, nos angustiamos y si le va mal nos complacemos.
- En ocasiones si vemos a otras personas que son respetadas y admiradas por los que nos rodean, nosotros las tratamos con agresión, somos indiferentes, o las despreciamos como si fuesen culpables de que no nos consideren como a ellas.

- A veces competimos en forma desleal porque nos enorgullecemos de querer ocupar la posición del otro (cargo jerárquico, situación económica, pareja, profesión, etc.).
- Si alguien ya sea amigo, vecino, pariente,... adquiere valores materiales notorios, puede ocurrir que nuestros pensamientos y actitudes no sean buenos:
  - Nos mostramos indiferentes
  - Nos deprimimos
  - Reaccionamos agresivamente
  - Ponemos en duda de que manera lo logró, etc.
- A veces estudiamos detalladamente a los demás e imitamos su forma de vestir, de moverse, de hablar, porque creemos que el entorno nos va a prestar la misma atención.
- Cuando nos compramos las mismas cosas que el que envidiamos, y hasta somos capaces de empeñar todas nuestras pertenencias o actuar ilegalmente, para demostrar que nosotros también podemos.
- Si el que envidiamos está más preparado intelectualmente o en una mejor posición que nosotros, a veces:
  - Se lo recriminamos
  - Generamos malos pensamientos
  - Le hacemos daño
  - Nos enemistamos...
- Cuando por envidia incitamos al otro o deseamos que deje de hacer algo bueno: estudios, vacaciones, viajes, trabajo, etc.
- Si al prójimo le va mejor que a nosotros, a veces por envidia, pensamos y/o decimos: lo ayudan... es el preferido... es el amigo de la familia, etc.

# SENTIMIENTO DE SENSUALISMO EN EXCESO

## Algunas manifestaciones

### Placer a través de los sentidos.

- El **sensualismo en exceso** provoca adicciones y comienzan generalmente por querer evadirse de algo:
  - Dormir en exceso.
  - Pasar horas mirando televisión, jugando con los video juegos o juegos electrónicos.
  - Escuchar música en demasía.
  - Encerrarse en la lectura.
  - Comer o beber más de lo que el cuerpo necesita.
  - Estar obsesionado por las actividades físicas.
  - Vivir para trabajar y no trabajar para vivir.
  - Limpiar sobre lo limpio.
  - Obsesionarse por el estudio.
  - Complacerse con el sexo, en demasía y/o antinatural, en pensamiento o acción.
  - Hablar de los demás.
  - Espiar o estar pendiente de lo que hacen los otros.
  - Abusar del poder por carácter, jerarquía...
  - Vivir ociosamente o tenerlo en el pensamiento.
  - Hablar por teléfono innecesariamente por placer.
  - Vivir para la diversión.
  - Fumar, consumir drogas o dedicarse al juego que es **superfluo o innecesario, y no aplicable a ello la nada en exceso o demasía.**
- Cuando nos sentimos satisfechos después de haber comido y aún así nos desesperamos por no dejar nada en la fuente; en ocasiones no hemos terminado de comer y ya estamos pensando qué vamos a degustar en la próxima comida.
- En ocasiones vivimos condicionados por todo lo que nos gusta:

postergamos obligaciones y compromisos, dejamos de hacer cosas, etc.

- A veces sentimos tal atracción y satisfacción por la televisión, radio, libros, etc., que dejamos de lado a quienes nos rodean no escuchándolos, no prestándoles atención...
- Cuando el goce sexual que sentimos con el otro hace que pensemos en mantener constantes relaciones con él. En ocasiones por sentir esa satisfacción: cambiamos de pareja regularmente, somos infieles a nuestro compañero/a, miramos películas condicionadas y nuestro tema de conversación es el sexo.
- Muchas veces organizamos fiestas, reuniones, con cualquier excusa; para hacer lo que realmente nos gusta: comer, beber, bailar, conversar... en demasía.
- Cuando disfrutamos seduciendo, provocando a los demás con nuestra forma de vestir:
  - Mujeres: escotes muy pronunciados, ropa ajustadísima, provocativa o transparente, joyas, bijouterie... en demasía.
  - Hombres: aros, vinchas, torso descubierto en lugares no adecuados, ropa ajustadísima, tintura de cabellos, tatuajes, etc.
- Muchas veces compramos cosas sólo por la satisfacción que sentimos y no por lo que necesitamos (ropa, electrodomésticos, zapatos, perfumes, herramientas, etc.).
- Cuando para satisfacer nuestros deseos, mantenemos relaciones antinaturales (incesto, homosexualidad, orgías, etc.), en pensamiento o acción.
- Cuando nos ocupamos de nuestro cuerpo en su apariencia, pres-tándole demasiada atención para lograr una figura perfecta, haciendo todo tipo de sacrificios para conseguirlo:
  - Cirugías estéticas corporales
  - Fisicoculturismo (exhibicionismo)

- Dietas exhaustivas
- Obsesión por hacer gimnasia, etc.
  
- Cuando bailamos de una manera insinuante, queriendo llamar la atención de los demás y nos complacemos al ser observados, adulados, admirados o envidiados; llegando en ocasiones a actuar en forma ridícula.
  
- Cuando pasamos gran parte del tiempo frente al espejo para nuestro arreglo personal.
  
- Muchas veces nos complacemos en nuestros pensamientos, recordando un hecho constantemente o imaginando situaciones irreales (negativas o positivas) y disfrutamos con ser los protagonistas.
  
- En ocasiones nos complacemos en hablar (mal o no) de los demás.
  
- Cuando hacemos de nuestro trabajo una obsesión y es nuestro único tema de conversación.

# **SENTIMIENTO DE INTERÉS PERSONAL EN EXCESO**

## **Algunas manifestaciones**

**Es el signo más característico de las imperfecciones.**

- Cuando nos conviene actuamos hipócritamente para conseguir algo:
  - Ascenso en el trabajo
  - Aumento de sueldo
  - Regalos
  - Atención de los demás
  - Préstamos varios, etc.
- En general por conveniencia hacemos los mejores regalos, atenciones a nuestros amigos, familiares y conocidos...
- Nos sentimos molestos cuando tocan nuestras cosas, debido al apego que tenemos por los bienes materiales (casa, auto, herramientas, ropa, útiles, etc.), sin tener en cuenta que son temporales.
- Si defendemos a toda costa a nuestros seres queridos (familia, amigos, compañeros de trabajo, de estudio, etc.) tengan o no razón, incluso mintiendo a sabiendas de conductas deplorables.
- Cuando no nos resignamos al alejamiento o pérdida de un ser querido:
  - Muerte Física
  - Estudio
  - Trabajo
  - Discusión
  - Casamiento
  - Divorcio, etc.

- Si están en juego nuestros intereses personales, podemos obrar injustamente con los demás, no queriendo compartir nuestras cosas, los afectos, situaciones, etc.
- En algunas oportunidades postergamos tareas importantes (trabajos, compromisos, estudios u otras responsabilidades) por ocuparnos en exceso de nuestros intereses personales.
- Cuando hacemos favores a los demás esperando una retribución, ya sea en forma de recompensa, reconocimiento o simplemente ¡gracias!
- En ocasiones, actuamos calculadamente para obtener un mayor beneficio material, sentimental, profesional, etc., robamos (ideas, proyectos,...) o mentimos en defensa o en pos de lo que nos interesa.
- Cuando sobreprotegemos a nuestros intereses (hijos, padres, vecinos, amigos, compañeros de trabajo, etc.), entorpeciendo su progreso o su desarrollo:
  - Haciéndoles las tareas que les corresponden
  - No enseñándoles a desenvolverse por sí mismos
  - Estando pendientes de ellos todo el tiempo...
- Por defender las cosas materiales en algunas oportunidades arriesgamos nuestra vida o la de los demás, sin analizar las consecuencias.
- Muchas veces hacemos lo que quieren los demás para no perder su compañía, atención, amistad, dinero, afecto, etc.
- Cuando no nos resignamos a la pérdida o al daño de nuestros bienes materiales.

# **SENTIMIENTO DE EGOÍSMO EN EXCESO**

## **Algunas manifestaciones**

**Antes que nada queremos nuestra satisfacción,  
nos importa poco o nada nuestro prójimo.**

- Cuando no queremos compartir a nuestros hijos, pareja, padres, amigos, etc., porque los consideramos sólo nuestros.
- A veces cuando alguien nos hace un favor, no se lo retribuimos y si lo hacemos, calculamos las ventajas que podríamos obtener.
- En ocasiones somos indiferentes con los demás, no les prestamos atención cuando nos necesitan, no les hablamos, no los comprendemos, no les tenemos paciencia (enfermos, ancianos, niños, etc.), porque sólo nos ocupamos de nuestras cosas creyendo que son lo más importante.
- Cuando pretendemos que hagan por nosotros lo que no hacemos por los demás.
- Cuando no cumplimos con nuestras obligaciones o compromisos (de trabajo, hogar, estudio, familia, etc.), teniendo o no en cuenta cómo perjudicamos a los demás.
- Para no hacer algo, buscamos excusas:
  - La culpa la tiene el otro
  - No nos alcanza el tiempo
  - Estamos cansados
  - No nos sentimos bien, etc.
- Muchas veces no reconocemos el esfuerzo y las atenciones que los demás tienen con nosotros y en consecuencia somos desagradecidos.
- Si obramos con mezquindad cuando podríamos haberlo hecho con generosidad.

- A menudo tomamos decisiones por los demás (estando o no presentes) sin saber cómo piensan, argumentando algunas veces que lo hacemos para evitarles algún sufrimiento.
- A veces, la familia, los amigos,... solamente existen en la medida que satisfacen nuestra vanidad o intereses.
- Cuando nos cuesta mucho prestar nuestras cosas: material de trabajo, objetos personales, ropa, etc., buscando, en ocasiones, excusas para no hacerlo.
- Casi siempre nos parece poco todo lo que hacen por nosotros.
- A menudo solicitamos favores como si fuese deber de los demás que nos ayuden. Pero si nosotros los hacemos, esperamos eterno agradecimiento.
- Cuando tenemos que colaborar con los demás, a veces, nos tomamos el tiempo o no lo hacemos, justificándonos para no quedar mal (ya sea en el trabajo, en el hogar, entre amigos, etc.).
- Si no ayudamos al prójimo estando en condiciones de hacerlo.
- Muchas veces guardamos cosas innecesarias durante mucho tiempo, porque creemos que en otro momento las vamos a necesitar, privándonos de ayudar a nuestro prójimo.
- Cuando hacemos cosas que le corresponden a los demás (estudio, trabajo, tareas del hogar, etc.) no dejando que se capacite en dichas tareas, con la excusa de que son niños, ancianos, mujeres, hombres, etc.
- Siempre que decidimos sobre cosas que no son nuestras o tomamos más de lo que nos corresponde.
- Cuando nuestros seres queridos mueren o se casan, emigran por trabajo, estudio, etc. y nos sentimos solos, a menudo pensamos: ¿qué va a ser de nosotros sin ellos?
- Muchas veces realizamos actividades que nos gustan (reuniones, tareas del hogar, estudio, trabajo, etc.), y no permitimos que

alguien colabore con nosotros, nos molesta todo aquello que nos interrumpe...

- Estando en condiciones de hacer algo por el otro, en ocasiones, no lo hacemos, perjudicándolo, por ejemplo:
  - Estando en lugares públicos o privados ponemos la música a todo volumen.
  - Fumamos en cualquier lugar, haciendo inhalar el humo del mismo a nuestro prójimo, obligándolo a fumar sin haberlo invitado.
  - No respetamos las leyes de tránsito como peatón, y/o como conductor.
  - No tenemos respeto por los demás y lo manifestamos: no pidiendo permiso, no golpeando puertas antes de entrar, no saludando, no agradeciendo, etc.
  - No cedemos el asiento...
- En ocasiones dedicamos demasiado tiempo para nosotros pudiendo dar un poco de ese tiempo a alguien que lo necesita (amigos, familia, hospitales, geriátricos, orfanatos, etc.).
- Si debemos repartir algo: bienes, trabajo, horarios, alimentos, etc., casi siempre elegimos la mejor parte.
- Cuando llegamos tarde a una reunión, trabajo, compromiso... no respetamos el tiempo del otro. A veces nos justificamos diciendo:
  - Si espera unos minutos no le va a hacer mal.
  - Todos hacen lo mismo.
  - Me dormí...
- Cuando buscamos nuestra propia satisfacción (a veces a costa de otras personas) acomodando las cosas a nuestra conveniencia, sacando ventajas de ciertas situaciones, ... por ejemplo:
  - Nos adelantamos en las filas de los bancos, colectivos, etc.
  - Solicitamos por medio de una persona influyente algún favor.
  - No compartimos información por temor a que nos quiten las ideas, el trabajo, ...

- Cuando fingimos sentirnos mal, para que el otro no se aparte de nuestro lado o para no cumplir con nuestros compromisos (trabajo, deudas, hogar, estudio, etc.).
- A menudo cometemos excesos en la comida, bebida, trabajo, etc., sin importarnos las consecuencias, para con nosotros y para con los demás.
- No cumpliendo las leyes establecidas, sean éstas municipales, provinciales, nacionales o internacionales y cuando se ve que éstas se transgreden, no intentando que se cumplan haciendo lo necesario para ello, siempre que éstas se ajusten a la moral.

## **CAPÍTULO VI**

# **CASOS DE SUPERACIÓN DE PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS Y ESPIRITUALES POR SÍ MISMO**



# CASOS DE SUPERACIÓN

Los casos de superación de problemas psicosomáticos que exponemos a continuación, son el resultado que obtuvieron las personas que asistieron a los cursos que dicta la institución basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo.

La verificación de esta superación puede evaluarse a través de la desaparición de los efectos que padecían.

La experiencia que hemos adquirido a través del tiempo sobre los diversos problemas psicosomáticos manifestados por las personas, nos muestra que se pueden producir en tres formas diferentes:

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

2. Otros por la influencia de los seres que dejaron el cuerpo físico y que uniéndose a las personas que las atraían con el pensamiento, les producían algunos efectos como: estados depresivos, pánico, fobia, trastorno bipolar, asma, etc., otras dolencias que en algunos casos eran similares a las dolencias que tenían esas personas antes de dejar su cuerpo físico. **Ver Cuadro 1 – Página 47.**

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

De todas maneras, lo que tenemos que tener en cuenta es lo siguiente: **SIEMPRE SOMOS NOSOTROS LA CAUSA DE LA AFECCIÓN.**

Las palabras, párrafos o explicaciones reiteradas en estas vivencias fueron expresamente colocadas para una mejor comprensión de lo expuesto.

## **CASO 1**

### **Señora de 48 Años de edad**

#### **EFECTOS: Hipotiroidismo y otros efectos.**

En julio de 2007, por motivos familiares su esposo tuvo que migrar a Perú permaneciendo 6 meses y posteriormente radicándose en España por motivos de trabajo hasta la actualidad.

Ella quedó a cargo de sus dos hijos de 7 y 11 años.

Además tenía que cumplir 8 horas de trabajo. Esta responsabilidad de cuidar y educar a sus hijos la llevó a un exceso de trabajo, como consecuencia tenía **miedos**, dolores de cabeza, dolor en el tórax, taquicardia, ansiedad, etc.

En el mes de diciembre de 2010 le diagnosticaron hipotiroidismo; estuvo en tratamiento durante 6 meses, cuando los valores de tiroxina estuvieron normales, tomó la decisión de renunciar a su trabajo. Desde entonces se dedica a cuidarse en la alimentación, buen descanso, evitar las preocupaciones y miedos.

Por voluntad propia dejó la medicación (levotiroxina) y un anti-depresivo que jamás tomó.

A fines del mes de mayo de 2011 ingresó a la Academia Filosófica de La Plata, donde asistió a los cursos basados en el Conocimiento y dominio de sí mismo y tomó conocimiento que somos alma con cuerpo físico y que poseemos tres facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad y que tenemos dos envolturas: una sutil denominada cuerpo fluídico, cuerpo astral o cuerpo periespiritual (que hace de vehículo del pensamiento entre el alma y el cuerpo físico)<sup>14</sup> y la otra el cuerpo físico.

Nuestro cuerpo recibe constantemente la acción de los pensa-

**14** Este mecanismo de acción considerado por la medicina sostiene que el cerebro envía un mensaje bioquímico-neurotransmisor por el sistema nervioso que a su vez produce cambios hormonales e inmunológicos.

mientos buenos y malos, así lo sana o enferma.

A través del Conocimiento de sí misma, comprobó que por las situaciones estresantes que le tocó vivir, hicieron que alterara su armonía interior (relativa) por pensamientos negativos que generaba, teniendo como consecuencia los efectos antes mencionados.

Comenzó a dominar sus imperfecciones morales que son causa generadora de los pensamientos negativos y a 19 meses de haber comenzado el curso, a la fecha (12/2012) ha superado el **dolor de cabeza, taquicardia, ansiedad e hipotiroidismo**.

Además manifestó que mejoró su visión, que probablemente sufrió deterioro por sus estados nerviosos.

Esta vivencia concuerda con la de otras personas que lograron similares resultados al tener el pensamiento bajo control dominando sus imperfecciones morales.

Asimismo llevó a la práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, detallada en el **Capítulo IV – Parte Práctica – Ejercitación**, que según manifestó contribuyó a dominarse (**Ver Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas – Páginas 44 a 49**).

Las situaciones estresantes que nos tocan vivir puede ser un **evento**, que pasado el peligro el cuerpo vuelve a la normalidad y no produce efectos desagradables o bien mantenerse en forma **crónica** como modo de vida, que con el tiempo produce efectos psicosomáticos como en este caso.

La reacción ante la situación estresante, puede ser de **lucha o huida**. En este caso particular es de huida que la persona manifestó a través del miedo desproporcionado, provocando entre otros efectos mencionados el hipotiroidismo. Cabe aclarar que no en todos los casos que las personas padecen **miedo** tienen como efecto psicosomático hipotiroidismo.

Si analizamos el sentimiento que la llevó a sufrir miedos y los problemas psicosomáticos que fueron la consecuencia; fue el de interés personal en exceso relacionado a sus hijos. Dicho sentimiento no es malo en sí mismo (lo mismo que los demás sentimientos como el orgullo, celos, egoísmo, rencor, etc.), dentro de ciertos límites es útil a nuestro progreso, el exceso o demasía se convierte en un mal para la persona.

**REFLEXIÓN:** La interpretación de todos los acontecimientos de la vida la hacemos siempre en función de la elevación de nuestro sentimiento, que es el grado de progreso alcanzado a través de las sucesivas vidas anteriores con otro cuerpo físico, es decir la pluralidad de existencias o reencarnación. Son ideas innatas que traemos al nacer o renacer, motivo por el cual todos interpretamos en forma distinta los acontecimientos de la vida y también son distintos los efectos que producimos en el organismo físico, ya que nosotros como alma o espíritu amoldamos el cuerpo de acuerdo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias y los efectos negativos van al lugar más débil del organismo.

Pero como estamos sujetos a la ley de progreso, podemos transformarnos moralmente.

Para superar actuales y prevenir futuros problemas psicosomáticos es de aplicación el Conocimiento y dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulos III y IV**).

## **CASO 2**

### **Señora de 70 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Hipotiroidismo y celiacía.**

Expresó: No estaba pasando por un buen momento anímico, tras una situación estresante, un par de años antes había perdido un trabajo que me llenaba de alegría y consideraba injusta esa pérdida. Estaba triste, enojada por la situación, generando pensa-

mientos de **odio** y llena de **rencor** por los que habían tomado esa medida.

Su salud sufrió el impacto. A los pocos meses se le declaró hipotiroidismo y otra enfermedad la celiacía, que no sabía que padecía.

En los primeros meses del año 2011 comenzó un curso de Conocimiento y Dominio de sí mismo en la Academia Filosófica de La Plata.

Clase a clase, al escuchar a los expositores, se fue dando cuenta que tenía que abandonar los sentimientos de **rencor e interés personal** en exceso que tanto daño le hacían, comprender y trabajar por el perdón y por su mejoramiento moral. Con entusiasmo emprendió la tarea que debe ser, sin duda, la más ardua de cuánta tarea el ser humano pueda encarar, según manifestó.

Fue sintiéndose cada vez mejor, más equilibrada, más serena, más contenta y, a partir de su cambio, fueron mejorando también las relaciones con el entorno. Cambió, en gran parte, sus pensamientos y sentimientos, convirtiéndose para ello en una observadora casi constante de los mismos.

Al poco tiempo le realizaron distintos controles médicos y en una ecografía de tiroides se detectó 3 quistes y un nódulo sólido hipoecoico. Algo nuevo para ella.

Su médico le comunicó que en ese estadio el nódulo no representaba un problema, pero que había que hacerle un seguimiento cada seis meses para controlar su posible crecimiento.

Además de empezar a conocerse y dominar sus pensamientos negativos, producto de sus imperfecciones morales, llevó a la práctica diaria la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, detallada en el **Capítulo IV – Parte Práctica – Ejercitación**, la que según ella contribuyó a dominarse. (**Ver Influencia del Mundo**

## **Espiritual sobre las personas – Páginas 44 a 49).**

Pasaron 10 meses y tal lo indicado, se sometió nuevos estudios y ecografía, donde se constató que los quistes y el nódulo habían desaparecido, como así también el **hipotiroidismo**.

En cuanto a la celiacía siguió una dieta y los estudios dieron negativos.

Con el correr del tiempo, fue agregando en forma progresiva a su alimentación, los alimentos que no podía ingerir por la celiacía, sin que le produzcan efectos desagradables, superándola totalmente luego de aproximadamente 30 meses de haberse iniciado, según manifestó.

**REFLEXIÓN:** La acción de los pensamientos negativos o malos pensamientos sobre el cuerpo físico generalmente afecta el o los lugares más débiles del organismo físico, pues en ocasiones puede verificarse como en este caso.

Es también de notar, que dos personas ante un mismo hecho, la interpretación que hacen del mismo es diferente, como así también los efectos que pueden producir en su organismo físico.

Algunas personas tienen su armonía interior alterada como modo de vida, la que produce efectos físicos similares a los producidos por situaciones estresantes.

La alteración de la armonía interior es producida por los pensamientos negativos cuyo origen son las imperfecciones morales de la persona, es decir, sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, interés personal, envidia, rencor, etc., en exceso o demasía.

Ante situaciones estresantes que consideran desagradables, las personas comienzan a generar pensamientos negativos de acuerdo a la elevación del sentimiento. Estos pensamientos se transmiten al cuerpo físico a través del sistema nervioso, provo-

cando también cambios hormonales como la manifestación del hipotiroidismo (sistema endocrino), que es otro sistema de comunicación del organismo y hacen que las defensas bajen, alteren o **equivocuen**, como en este caso, provocando enfermedades autoinmunes como la celiaquía y otras enfermedades autoinmunes asociadas, por ejemplo artritis reactiva, enfermedad de Graves (hipertiroidismo), miastenia grave, esclerosis múltiple, lupus eritematoso, artritis reumatoidea, diabetes tipo I, anemia perniciosa, tiroiditis de Hashimoto (hipotiroidismo), etc.

Al modificar la forma de pensar, los efectos negativos progresivamente comienzan a desaparecer con el tiempo, dependiendo del esfuerzo que haga la persona en su transformación moral. Se deberá tener en cuenta también si los efectos que ha producido no tienen carácter irreversible.

Ante situaciones estresantes las interpretaciones que hace la persona es de lucha o huida. En este caso particular, la persona por haber perdido el trabajo tenía **miedo** de no poder reemplazar el trabajo por otro similar, es decir, se verifica la situación de huida, lo que explica la hipofunción de la glándula tiroides, constatación hecha en muchos casos similares.

Tiene la certeza que su mejoramiento espiritual fue decisivo en su mejoramiento físico, admitiendo que las imperfecciones morales la hicieron su propia enemiga, castigándose a sí misma por ley de causa-efecto o justicia natural.

**CAUSA = IMPERFECCIONES MORALES**



**EFFECTO = SUFRIMIENTO**

Para superar actuales y prevenir futuros problemas psicossomáticos es de aplicación el Conocimiento y dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulos III y IV**).

### **CASO 3**

#### **Señora de 50 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Alteraciones del sueño, dolores de estómago y abdominales, temblores mano derecha y dolores de cabeza.**

Una señora que padeció durante 37 años los efectos mencionados, manifestó: “Cuando tenía 13 años (diciembre de 1974) se quitó la vida una gran amiga, ella tenía 14 años; lo hizo con veneno para las hormigas. Lo único que supe es que tomó esa determinación porque había rendido mal dos materias de sus estudios que se había llevado a diciembre. Creo que no fue solamente eso, sino que había una historia de maltratos en su casa; de todas formas nunca supe el verdadero problema”.

A partir de esa época, comenzó a sufrir alteraciones del sueño, dolores de estómago, abdominales, temblores en su mano derecha, también nerviosismo y dolores de cabeza, que con el tiempo se convirtieron en migrañas.

Todo lo que comía le hacía mal, le dolía mucho el estómago, y siendo jovencita recorrió muchos médicos que no le encontraron nada; en cuanto a los temblores de la mano, nerviosismo (y también una tristeza profunda que tenía) la llevaron a una psiquiatra, pero lo único que le quedó fue una gran adicción al psicofármaco que le había recetado.

Años después pudo dejarlo. El temblor de la mano desapareció con el tiempo, pero los dolores de estómago y abdominales continuaron.

Al comenzar en la Academia los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, también llevó a la práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulo IV**).

Al poco tiempo se dio cuenta que ya no le dolía el estómago (no

pudo precisar en qué momento dejó de dolerle), y también se suavizaron mucho las migrañas.

A 20 meses después de haber iniciado el curso, no le duele para nada el estómago y la zona abdominal cuando come algo que antes no podía comer porque le hacía mal.

**REFLEXIÓN:** Si bien las afecciones físicas que comenzó a padecer esta señora cuando era niña pueden ser problemas psicósomáticos originados por la situación estresante que le tocó vivir por el suicidio de su amiga, que según manifestó era su interés personal, en este caso particular se debe tener en cuenta otra consideración.

Los síntomas que comenzó a padecer como dolores de estómago, abdominales, temblores, dolores de cabeza, nerviosismo, son algunos síntomas que tienen las personas causados por envenenamiento.

Al tener el pensamiento permanente en su amiga que se quitó la vida y era su **interés personal** y tenía mucho afecto hacia ella; como el pensamiento es acción, la amiga como espíritu se debe haber unido a ella, en un todo de acuerdo al Cuadro 1 de la página 47 por una cuestión de afinidad, causándole influencia **física** y tal vez **mental (obsesión)**.

La influencia física se verifica por todos los síntomas de envenenamiento que comenzó a padecer a partir de ese momento, pero clínicamente no tenía nada.

Es así, que al comenzar a practicar la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en el **Capítulo IV** del libro, al poco tiempo dejó de padecer las afecciones después de 37 años (**auto-desobsesión = quitar la influencia**).

Es conocimiento que viene de la Antigüedad que cuando el cuerpo muere, se sigue viviendo como alma o espíritu, con los mis-

mos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos, y la amiga que se quitó la vida seguramente estuvo en turbación durante ese período unida a ella como espíritu. Cuando esta persona –que hoy tiene 50 años– a través de la práctica de la Ejercitación ya mencionada le aclaró su situación, el ser espiritual se retiró y ella dejó de padecer las afecciones físicas (**Ver Consideraciones Páginas 44 a 49**).

El sentimiento que llevó a la persona a que la amiga como espíritu se uniera a ella es el de **interés personal** en exceso, tal vez por afinidad. No está mal querer a los familiares, a los amigos, etc., malo es el exceso que se convierte en un mal como en este caso, por lo siguiente:

1.- La persona padecía afecciones físicas que no eran suyas sino del ser espiritual que se le unió a ella por afinidad durante 37 años.

2.- El ser espiritual estuvo sufriendo 37 años las mismas afecciones en estado de turbación, debido a la mala determinación de quitarse la vida, donde las ideas le eran confusas y no sabía lo que le acontecía, lo que demuestra que las personas durante la vida del cuerpo se forman su propio castigo para después de su muerte, por **justicia natural**.

Durante el desarrollo del curso basado en el Conocimiento y dominio de sí mismo, la persona reconoció sus sentimientos de orgullo (subestimación), egoísmo, rencor, celos, etc., en exceso o demasía, que son causa generadora de pensamientos negativos que pueden provocar problemas psicosomáticos como los que sufrió.

Modificó su forma negativa de pensar y controló sus pensamientos de cariño en exceso que tenía hacia la amiga, comprendiendo que la misma está en otro plano (espiritual).

Estos pensamientos o algunos de ellos pueden haber sido del

ser espiritual, ya que al unirse a la persona, los pensamientos se confunden y la persona los toma como propios (**influencia mental**).

La influencia física quedó demostrada al desaparecer los síntomas de envenenamiento poniendo en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual.

Este caso de superación de problemas psicosomáticos puede considerarse como mixto, es decir, efectos producidos por la acción de los pensamientos negativos de la persona en su cuerpo físico, más la influencia (obsesión) del ser espiritual (su amiga) que se unió a ella, y le transmitía las dolencias que fueron la causa de su muerte (desencarnación).

Para superar actuales y prevenir futuros problemas psicosomáticos es de aplicación el Conocimiento y Dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulos III y IV**).

## **LA INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL**

El hombre vive entre dos mundos, el físico, sensorial, que percibimos a través de los sentidos y el mundo espiritual.

La influencia de los seres espirituales sobre las personas es otra cuestión que no se debe dejar de tener en cuenta, pero como hemos visto esta influencia NUNCA SE EJERCE SIN PARTICIPACIÓN DE QUIEN LA SUFRE; PORQUE SE SIENTEN ATRAÍDOS HACIA NOSOTROS POR NUESTRA DEBILIDAD O NUESTRO DESEO (SIN SABERLO), pues el pensamiento es acción y no solamente lo transmitimos al cuerpo físico causándole algunos problemas psicosomáticos, sino también al medio ambiente poniéndonos en contacto con esos seres. El mundo corporal en el que vivimos y el Mundo Espiritual reaccionan el uno sobre el otro y esos seres que atraemos con el pensamiento pueden unirse a nosotros por afinidad, es decir, por una misma forma de pensar, sentir y actuar, produciendo en nosotros influencia **física y men-**

**tal (Ver Páginas 44 a 49).**

Esta cuestión es de tener en cuenta en casi todos los problemas psicosomáticos o espirituales, pues ahí también radica la explicación de que en oportunidades las personas quieran modificar sus actitudes, especialmente en los vicios comunes, pero parecería como si una fuerza casi irresistible los obligara a seguir con sus adicciones. En otras oportunidades las personas saben que lo que hacen es ridículo, pero están obligadas a hacerlo como si una fuerza poderosa las obligara a obrar contra su voluntad.

Dentro de ese Mundo Espiritual hay seres que están desde pocos hasta muchos años en turbación como en este caso, sin darse cuenta que dejaron su cuerpo de la tierra, creyendo seguir viviendo como lo hacían antes de su muerte (desencarnación).

Otros seres de ese Mundo Espiritual por el contrario, saben que dejaron su cuerpo de la tierra.

Estos seres cualquiera que sea su situación, actúan conforme a la elevación de su sentimiento, que es el grado de progreso alcanzado a través de las sucesivas vidas anteriores o reencarnación.

Como conclusión: Sea por la acción de los pensamientos negativos propios o la influencia de los seres espirituales de baja condición, las personas sufren los efectos de sus imperfecciones morales que las hacen su propio enemigo, es decir, se castigan a sí mismas, sufriendo las consecuencias por justicia natural – Ley de causa y efecto: **Causa** = imperfecciones morales, **efecto** = sufrimiento.

## **CASO 4**

**Señora de 42 Años de edad**

**EFFECTOS: Estrés, mareos y depresión.**

Esta señora al comenzar un curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, manifestó los efectos antes mencionados,

desde hacía aproximadamente 3 años.

Como el estrés es la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria o bien la respuesta del organismo a la interpretación de los acontecimientos de la vida, es evidente que en el término de 3 años debió haber acontecido un hecho como disparador de los efectos que padecía.

Manifestó: Su madre la abandonó cuando era chica y ella por indicación de su padre tuvo que hacerse cargo de los familiares. Entre ellos había un hermanastro que durante años ella lo aconsejaba y ayudaba, no siguiendo éste con su conducta los consejos recibidos. Finalmente el hermanastro murió de sida y era adicto a las drogas, dejando a la señora y 2 hijos, hacía aproximadamente 3 años.

Vivía hasta ese momento con culpa por lo que le pasó al hermanastro, lo que motivaba la depresión y en ocasiones reiteradas sentía mareos.

Fue modificando progresivamente la forma de pensar, dejando de angustiarse, pues el acontecimiento de lo que le pasó al hermanastro no era responsabilidad suya y simultáneamente puso en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulo IV del libro**) y en 20 días manifestó estar como si se hubiese sacado un peso de encima desapareciendo también los mareos y progresivamente la depresión.

Es probable que el hermanastro como espíritu en turbación, por afinidad se unía a ella (**Ver Cuadro 1 – Página 47**) o bien la acompañaba haciendo las mismas cosas que hacía cuando tenía el cuerpo (le pedía consejos). Al aclararle la situación con la Ejercitación, que es un acto de caridad, él se debió haber retirado. Esto puede verificarse por la desaparición de los efectos.

Cabe destacar que las enfermedades orgánicas pueden producir mareos; son también una característica de los seres que están en turbación y no saben que han muerto y al unirse o estar cerca

de las personas éstas sienten mareos (**influencia física**).

A los 6 meses de iniciado el curso la persona dejó de padecer los efectos que mencionó al inicio.

Este caso de superación puede considerarse como mixto, es decir, por la acción de los pensamientos negativos generados por las imperfecciones morales de la persona (sentimiento de interés personal en exceso y otros sentimientos que no manifestó), más la influencia de un ser espiritual.

**REFLEXIÓN:** En lo que respecta al estrés o situación estresante que nos toca vivir, la interpretación que hace cada persona está en función de la elevación de su sentimiento, que es el grado de progreso alcanzado en las sucesivas vidas anteriores o reencarnación, es decir, ideas innatas que traemos al nacer o renacer (herencia espiritual propia).

En función del sentimiento, pensamos y esos pensamientos se transmiten al organismo físico, a través del sistema nervioso que a su vez produce cambios hormonales e inmunológicos.

Cuando los pensamientos son negativos producto de las imperfecciones morales causan desórdenes físicos y el efecto se produce en el o los lugares más débiles del organismo.

Además, estos pensamientos se transmiten al medio ambiente, poniéndonos en contacto con los seres espirituales, que en ocasiones pueden sentirse atraídos hacia nosotros.

El hombre estando sujeto a la ley de progreso puede transformarse moralmente; es decir, trabajar por sus imperfecciones morales: sentimientos de egoísmo, interés personal, celos, orgullo, etc., en exceso o demasía que son causa generadora de los pensamientos negativos (**Ver Capítulos III y IV**).

## INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL

El ser humano vive entre dos mundos, el físico, sensacional, que se puede apreciar a través de los sentidos corporales y el Mundo Espiritual, poblado de seres espirituales que no vemos, pero en ocasiones puede verificarse por los efectos que producen al unirse a las personas (Obsesión = Influencia física y mental) y que poniendo en práctica la Ejercitación dirigida a ellos (**Ver Capítulo IV – PARTE PRÁCTICA – EJERCITACIÓN**), esos efectos desaparecen.

Esta cuestión la hemos observado a través de muchos años de docencia e investigación, en la que hemos formado experiencia.

Algunos de esos seres espirituales creen seguir viviendo como cuando tenían el cuerpo físico, sus ideas le son confusas, están turbados, mareados, no se dan cuenta de su situación y al unirse a las personas, por lo general familiares o amigos, le transmiten su estado, como el caso de la presente vivencia de esta señora.

Otros seres espirituales, saben que han muerto y **en ocasiones** se unen a nosotros por una cuestión de afinidad, es decir, una misma forma de pensar, sentir y actuar.

Por lo general los casos más graves de pánico, estados depresivos, fobias, miedos, etc., se producen tras la muerte de familiares o amigos, donde predomina el sentimiento de interés personal en exceso, -de la persona y del ser que murió (desencarnó)- y al unirse el ser espiritual a la persona le causa influencia física y mental, a partir de lo cual la persona comienza a sentir todos los síntomas estudiados y verificados por la medicina.

Este sentimiento de interés personal en exceso, se convierte en un mal para la persona y para el ser que desencarnó, porque ambos sufren.

En algunos casos, esos seres espirituales en turbación (que no se han dado cuenta que han muerto), sin ser familiares o amigos,

pueden causar influencia (física y mental) también por el sentimiento de interés personal en exceso, en cuanto a su apego a las cosas materiales, lugares de trabajo, etc.

## **CASO 5**

### **Señora de 31 Años de edad**

#### **EFECTOS: Ataques de pánico.**

Esta señora asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, manifestando que hacía dos años aproximadamente, le diagnosticaron ataques de pánico que sufría desde entonces.

En la búsqueda de la causa que pueda dar origen a este problema, lo mismo que en la generalidad de los problemas psicossomáticos, puede deberse a una situación estresante.

Expresó que hacía aproximadamente 2 años había muerto (desencarnado) una vecina a la cual le tenía mucho afecto, lo mismo que la vecina a ella, es decir, representaba para ella un interés personal.

Como la interpretación de todos los acontecimientos de la vida la hacemos en función de la elevación de nuestro sentimiento, en este caso el de interés personal en exceso, la persona ante este hecho, alteró su armonía interior, generando pensamientos negativos y como el pensamiento se transmite al cuerpo físico, este siente sus efectos.

El sentimiento de interés personal dentro de ciertos límites es útil y nos ayuda a progresar, pasado ese límite es una imperfección moral y se convierte en un mal, igual que los demás sentimientos como el orgullo, celos, egoísmo, amor propio, etc. en exceso o demasía.

Además como el pensamiento es acción, no solamente se transmite al cuerpo físico, sino también al medio ambiente, poniéndonos en contacto con el Mundo Espiritual, ya que vivimos entre dos mundos: el mundo físico, sensorial y el Mundo Espiritual que no vemos, ambos reaccionan el uno sobre el otro.

En este caso el ser espiritual (la vecina) que era su interés personal debe haberse unido como espíritu a la señora por una cuestión de afinidad, ya que ésta la atraía con el pensamiento, tal vez sin saberlo.

Al unirse, lógicamente le transmitía todos los síntomas de pánico como: palpitaciones, miedos intensos, angustia, miedo a morir, etc.

Es decir, que los síntomas que manifestaba no eran de ella, sino del ser espiritual (la vecina), que al unirse a ella le transmitía esos efectos.

En este caso puede verificarse cómo el sentimiento de interés personal en exceso de la persona como así también la del ser espiritual (la vecina) se convierte en un mal para ambas.

Los seres espirituales al unirse a las personas pueden causarle influencia física y mental.

La influencia mental puede verificarse por todos los síntomas de pánico que comenzó a sufrir tras la muerte (desencarnación) de su vecina y la influencia física en ocasiones, le transmitía las dolencias que tenía antes de su muerte y bien aquellas dolencias que fueron la causa de la misma.

La vecina y amiga a la cual le tenía mucho afecto sufría problemas en el corazón y murió (desencarnó) tras un paro cardíaco, afecciones estas que comenzó a padecer la persona (hechos los estudios clínicamente estaba bien), además del ataque de pánico.

**SUPERACIÓN:** En todos los casos, cuando las personas

padecen algún sufrimiento es importante que quieran darle solución, pues algunas se complacen en estar como están para llamar la atención, por una cuestión de orgullo. En este caso manifestó querer solucionar su problema.

Durante su asistencia al curso, comprendió que la vida del cuerpo posee un término, que nos guste o no, algún día llegará a su fin igual que todos los seres que poblamos el planeta, pero como se sigue viviendo como alma o espíritu sin cuerpo, los afectos continuarán en el plano espiritual.

Además fue poniendo progresivamente un freno a su pensamiento hacia el ser desencarnado (la vecina).

Simultáneamente al Conocimiento y Dominio de sí mismo, llevó a la práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulo IV del libro**) y a los cuatro meses superó totalmente los ataques de pánico que padecía hasta entonces, como así también los dolores en el corazón (**Ver Consideraciones Páginas 44 a 49 del libro**).

La señora manifestó que continúa trabajando por su mejoramiento moral, comprendiendo que mientras haya causa que son las imperfecciones morales, habrá efectos (sufrimientos) que son su consecuencia. Es decir, que el mejoramiento moral no solamente es útil para superar problemas actuales sino también para prevenir futuros problemas.

Este caso de superación de problema psicosomático puede considerarse como mixto, es decir, por la acción de los pensamientos negativos de la persona más la influencia de un ser espiritual.

## **CASO 6**

### **Señorita de 20 Años de edad**

**EFFECTOS: Alergia, contracturas musculares y convulsiones (crisis epiléptica).**

Esta persona de 20 años de edad padecía desde chica alergia, contracturas musculares y convulsiones. Desde su niñez tuvo conflictos familiares y en esa época comenzó a padecer las convulsiones.

Uno de sus mayores problemas fue la separación de sus padres, rodeada de numerosos conflictos entre ellos, produciéndose la ausencia de su padre, con quien no se llevaba bien, y la dominación de su madre. Esta situación llegó a instancias judiciales, viéndose involucrada en las mismas, frente a lo que sufrió mucho.

Se acentuaron sus padecimientos cuando tuvo que vivir situaciones como los peritajes judiciales, la mala relación con su padre, el apego con su madre y el fallecimiento de su abuela con quien era muy afín.

Además de las complicaciones en el seno familiar, se sumaba que no podía estar sola por el riesgo a convulsionar. Debía ir al médico periódicamente y tomar su medicación, cosa que le desagradaba. Sentía mucho temor a tener una convulsión en público, y no le gustaba ser tratada como “la nena enferma”.

Por las convulsiones, consultó al médico en numerosas oportunidades.

Ya un poco más grande, en la escuela sufría ante las burlas de sus compañeros, y en particular de uno de ellos, quien la molestaba constantemente con agresiones, insultos y siempre acompañado con otros chicos, que también se burlaban de ella.

En el escenario mencionado, del cual se consideraba víctima, continuó desarrollando su vida, con mucho sufrimiento, situación que la llevó a buscar una solución.

Comenzó a asistir a los cursos que dicta la Institución, basados en el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo, y comprendió que el

hombre (género humano) es un alma con cuerpo, que tiene facultades esenciales (Pensamiento, Sentimiento y Voluntad), y que los acontecimientos de la vida agradables o desagradables se van a producir siempre. Según cómo interpretamos los acontecimientos de la vida de acuerdo a nuestro sentimiento, es el pensamiento que generamos, y cuando estos son negativos, alteramos la armonía interior (relativa), provocando estados nerviosos y como consecuencia de ello tenemos problemas psicósomáticos.

La persona, durante su asistencia a los cursos de la institución, siempre habló de convulsiones simplemente, pero en numerosos tratados de medicina se considera epilepsia cuando se sufre dos o más convulsiones espontáneas.

Llevando a la práctica lo aprendido en el curso, fue reconociendo que es un ser imperfecto. Admitió que era intolerante, nerviosa, que se enojaba, pensaba negativamente y renegaba de la mayoría de las cosas que le pasaban. Empezó a poner un freno a sus pensamientos negativos, a deponer actitudes y a comprender a los demás, a modificar sus pensamientos y a ser un poco más tolerante, entendiendo que los demás modifican si quieren, que con el enojo no se da solución a ningún problema y que pensando negativamente es su propia enemiga.

Comenzó a esforzarse para tomar con calma las molestias ocasionadas por su compañero de escuela, aceptar las diferencias familiares y a cada uno de los integrantes como son, por lo que estaba más tranquila y relajada. Fue reconociendo la causa de sus enojos y descubrió las imperfecciones que provocaron los efectos que padecía.

Pudo ver que las convulsiones, las contracturas musculares (dolores de espalda y cabeza), la alergia (rinitis), el malestar con su familia y los problemas con su compañero de escuela, eran causados por sus sentimientos de orgullo, rencor, interés personal, vanidad y egoísmo en exceso (imperfecciones morales). Descubrió que los sentimientos de interés personal, orgullo y ren-

cor mal usados, eran la causa de los enojos y la mala relación con su padre, como así también de los pensamientos negativos que generaba en lo relativo a él. Se dio cuenta de que la mayor parte del tiempo estaba pensando negativamente, a causa del sentimiento de orgullo en exceso, porque las cosas no eran como ella quería y pensaba que los demás eran malos y ella buena; también en ocasiones sufría de timidez, miedo a tener una convulsión en público y miedo sobre lo que los demás pudieran pensar de ella.

Trabajando por disminuir los sentimientos de orgullo, egoísmo y rencor en exceso (imperfecciones morales), para transformarse moralmente, aplicando lo aprendido y reconociendo la causa de sus malestares, dejó de tener convulsiones y también se decidió a perdonar a su padre, a aceptarlo, a tratarlo como le gustaría que fuera con ella, después de 7 años de distanciamiento.

Se ayudó también con la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, entregada en los cursos, para esclarecerles su situación a los seres espirituales, los que a veces pueden influir en las personas y contribuir a provocar ciertos efectos o problemas (**Ver Capítulo IV – Parte Práctica – Ejercitación**).

Debido a todas las modificaciones en su forma de pensar, sentir y actuar, a lo largo de aproximadamente 2 años, dejó de padecer los problemas mencionados.

**REFLEXIÓN:** La superación definitiva de todos los problemas psicósomáticos en general es progresiva con el tiempo, pues depende del esfuerzo que la persona realice para su transformación moral.

Para la epilepsia lo mismo que para todos los problemas psicósomáticos en general es necesario el dominio permanente de las imperfecciones morales, de lo contrario pueden volver a manifestarse, pues habiendo causa (imperfecciones morales) habrá efectos (problemas psicósomáticos), que son la consecuencia.

## **BREVES CONSIDERACIONES SOBRE LA EPILEPSIA DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO**

### **¿Qué es la epilepsia?**

El rasgo más característico de la epilepsia es la presentación de crisis espontáneas y reiteradas que son expresión clínica de una descarga neuronal anormal y excesiva de un grupo de células del sistema nervioso central.

Todavía no se conoce el origen de muchos tipos de epilepsias, pero se sabe que cualquier irritación o cicatriz en la corteza cerebral puede desencadenar un ataque. Anomalías de este tipo son el resultado de traumatismos craneanos, derivados de accidentes de tránsito, caídas y otros riesgos propios de la vida moderna, y en forma mínima de partos traumáticos.

**El ataque de epilepsia se produce por una alteración en los impulsos eléctricos** producidos en el cerebro. Las descargas eléctricas alteradas invaden una gran superficie de la corteza cerebral causando inconciencia y, a la vez, enviando impulsos nerviosos muy aumentados a todos los músculos del cuerpo, lo que ocasiona las **convulsiones** características de una crisis epiléptica. Otra forma frecuente, llamada Gran Mal, se caracteriza por ataques recurrentes de pérdida de conciencia, **convulsiones** generalizadas, caída al suelo y numerosas veces en incontinencia de esfínteres. Menos frecuente es el Pequeño Mal que se presenta como una ligera “laguna” de la conciencia y dura pocos segundos, por lo que el afectado habitualmente no se da cuenta. En ese lapso, el enfermo continúa realizando en forma automática la actividad en que se encontraba antes de la “ausencia”.

## **CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL**

Admitiendo que el problema físico existe en un todo de acuerdo

a lo sostenido por la medicina como desencadenante de la epilepsia, puede observarse en este caso particular que, cuando la persona comenzó a dominarse cesaron las convulsiones características de las crisis epilépticas y los otros problemas psicosomáticos como la alergia y las contracturas musculares.

La interpretación de todos los acontecimientos de la vida, lo hacemos en función de la elevación de nuestro sentimiento, que son los conocimientos que traemos al nacer (pluralidad de existencias o reencarnación), más lo adquirido en la presente existencia. En función del sentimiento es como pensamos y actuamos. Los pensamientos que generamos en función del sentimiento como el orgullo, interés personal, vanidad, rencor, etc. en **exceso o demasía**, constituyen nuestras imperfecciones morales y hacen que generemos pensamientos negativos y como el pensamiento es acción y lo transmitimos directa y constantemente al cuerpo físico, producimos desórdenes físicos como los que padecía esta persona.

Es decir que uno quiere transgredir la ley natural grabada en la conciencia, que es la ley de Dios y tiende hacia el bien, pero como esa ley es intransgredible, inmutable, se sufre las consecuencias de los pensamientos negativos, es decir, se castiga a sí mismo y es su propio enemigo, por una cuestión de justicia natural. Igual consideración es válida para los problemas psicosomáticos en general.

**Otro ejemplo:** Un caso similar observamos en una persona de aproximadamente 40 años, que en un viaje en la ruta sufrió un accidente. Esta persona a lo largo de su vida nunca tuvo convulsiones.

Seguramente por el accidente sufrió algún traumatismo. Con el tiempo tuvo una situación estresante, generó pensamientos negativos y comenzó a padecer convulsiones, que se mantuvieron en el tiempo cada vez que se enojaba o alteraba.

Este relato avala que si bien el problema físico está, el desencadenante de las convulsiones son los pensamientos negativos que hacen alterar la armonía interior, provocar estados nerviosos y otros efectos además de las convulsiones.

Estas observaciones no significan que todos los casos sean iguales.

De ahí la necesidad del dominio de sí mismo como modo de superar actuales problemas psicossomáticos y prevenir futuros.

## **CASO 7**

### **Señora de 58 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Ataques de pánico.**

Una señora asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la entidad, manifestando: “que hace 14 años comenzó a tener ataques de pánico, describiendo algunos síntomas que padecía como miedo a perder el control, miedo a morir, miedo a cruzar la calle, palpitaciones, mareos, etc.

Fue tratada por especialistas, siendo medicada en el transcurso del tiempo.

Los efectos que padecía hicieron que la persona se fuera confinando en su domicilio, sin salir a la calle por miedo a tener ataques en la vía pública; luego cayó en cuadros depresivos.

Como consecuencia de este panorama que vivía, no salía a la calle y solamente quería comer y dormir.

Cuando comenzó el curso se le preguntó qué situación estresante ocurrió hace 14 años cuando comenzó con los ataques de pánico. Expresó que murió su padre al cual le tenía mucho afecto

y esta pérdida lamentable para ella hacía que lo recordara constantemente, le rezaba, le pedía cosas, etc.

**SUPERACIÓN:** Se le sugirió cortar el pensamiento hacia su padre que ya pertenece a otro plano y simultáneamente comenzó a poner en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en el **Capítulo IV – Parte Práctica – Ejercitación.**

En el término de 2 meses aproximadamente superó los efectos del pánico, comenzó a salir a la calle, a hacer ejercicio y a tener actividades normales. Entre los efectos del pánico también desaparecieron los mareos que en la mayoría de las veces manifestaba padecer en su asistencia al curso.

Los mareos pueden ser síntomas de enfermedades orgánicas, pero surge de la observación por los efectos, que en algunos casos los mareos son características de los seres que han muerto y se encuentran en estado de turbación y al unirse a las personas los transmiten como en este caso.

**REFLEXIÓN:** El hombre vive entre dos mundos, el físico, sensorial, que puede ser percibido por los sentidos corporales y el Mundo Espiritual que no percibimos ni vemos.

Tras la muerte del padre de esta señora, el padre como alma o espíritu sigue viviendo con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos pero sin el cuerpo de la tierra, pero se encuentra en estado de turbación, las ideas le son confusas, mareado, etc.

Como el pensamiento es acción, la persona que lo genera lo transmite al cuerpo físico y al medio ambiente.

Al pensar constantemente en su padre por el sentimiento de interés personal en exceso, la hija lo atraía y debe haberse unido a ella transmitiéndole todas las sensaciones y padecimientos que

él sentía.

Esto explica que los síntomas de pánico no eran de ella, sino del padre que al unirse a la hija como espíritu le transmitía esas sensaciones o esos efectos (**Ver Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas – Páginas 44 a 49**).

Los seres espirituales que no saben que han muerto al unirse a las personas le causan influencia física y mental. En este caso puede verificarse la influencia mental. La influencia física no pudo determinarse pues la persona no suministró información al respecto.

Al aclararle la situación al ser espiritual mediante la Ejercitación mencionada, el ser se retiró y desaparecieron los síntomas de pánico.

Como mencionamos el sentimiento de interés personal en exceso fue el causante de esta situación.

Los sentimientos de interés personal, orgullo, celos, egoísmo, etc., no son malos en sí mismos, lo malo es el exceso, la demasía, que es una imperfección moral y se convierte en un mal para nosotros.

En este caso el mal fue para ambos, del ser que murió que padeció 14 años y de la hija que vive, que también sufrió 14 años.

## **CASO 8**

### **Señora de 41 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Depresión.**

Una señora de 41 años de edad asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo manifestando tener estados depresivos profundos desde hace 12 años, que la condiciona-

ban a vivir casi sin salir a la calle.

Fue tratada por profesionales médicos y medicada durante un tiempo, sin poder darle solución a su padecimiento.

Además consultó a religiosos de distintas creencias y personas de otras disciplinas.

Se la interrogó qué había acontecido 12 años atrás, como suceso desagradable o situación estresante, época en que comenzaron sus estados depresivos.

Expresó que en esa época falleció (desencarnó) su padre, por el cual sentía una gran afecto y afinidad, al cual recordaba mucho, casi constantemente.

**SUPERACIÓN:** Se le sugirió evitar el pensamiento hacia su padre ya fallecido que pertenece a otro plano y además poner en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulo IV del Libro – Parte Práctica – Ejercitación**) y en aproximadamente 2 meses de haber comenzado el curso, superó la depresión que padeció durante tanto tiempo.

**REFLEXIÓN:** Es evidente que el padre, como espíritu, se debe haber unido a ella en un todo de acuerdo a las consideraciones detalladas en las **Páginas 44 a 49 – Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas.**

La causa de esa unión fue el sentimiento de Interés Personal en exceso o demasía, del padre como espíritu hacia la hija y de la hija con cuerpo hacia el padre. Dicho sentimiento encerrado en su justo límite es útil, el exceso, la demasía constituyen una imperfección moral, es decir, se convierte en un mal, como queda demostrado en este caso.

La persona (hija) preguntaba cómo el padre le puede causar daño habiendo tanto afecto.

El problema radica en que los seres, como en este caso el padre, cuando muere su cuerpo, no se dan cuenta de inmediato de la situación, es decir, permanecen un tiempo en turbación, sus ideas les son confusas, no saben lo que les acontece, y por una cuestión de afinidad, la hija a través del pensamiento debe haberlo atraído hacia ella y al unirse a ella le causó esta situación que padeció. Al aclararle la situación al ser espiritual, mediante la Ejercitación mencionada, éste debió retirarse y la hija dejó de padecer esta influencia (obsesión), que puede ser física y mental.

Cabe agregar que en las primeras clases manifestó dolores bajo los brazos y consultada si su papá usaba muletas para caminar, expresó que sí, que luego ella superó. Esto indica la influencia física del padre como espíritu hacia la hija. En cuanto a la influencia mental, si bien no lo manifestó, puede deducirse de su cuadro de aislamiento y la depresión.

## **CASO 9**

### **Señora de 53 Años de edad**

**EFFECTOS: Miedos, problemas digestivos: indigestión y estreñimiento, hipertensión, mareos, dolor de cabeza y opresión en la garganta que le producía falta de aire.**

Una señora durante mucho tiempo vivió situaciones de discordia familiar, generada por la conducta obsesiva y destructiva de su madre, quien la trataba con menosprecio y aislamiento. Esto le creaba malestar y muchas discusiones familiares. Se sentía víctima y culpaba a la madre de todos sus fracasos.

Desde la infancia ella y sus hermanos sufrieron la desconsideración y maltrato por parte de su madre, siendo esto lo que la afectaba, provocándole miedos, problemas digestivos, hipertensión, etc., que luego de su asistencia al curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, reconoció que dichos efectos eran la consecuencia de sus pensamientos negativos genera-

dos por sus imperfecciones morales.

Entre otras cosas, narró que la madre la inducía a aislarse de sus amistades y del resto de la familia. Por esta razón dejó de ver a uno de sus dos hermanos. Además su otro hermano, quien padecía un pequeño retraso madurativo, era agredido por su progenitora, produciéndole a ella mucho sufrimiento.

Con el tiempo contrajo matrimonio, tuvo tres hijos y su esposo el día que cumplía 40 años se suicidó, lo que motivó que además de los problemas psicosomáticos que padecía, comenzó también a sentir mareos, dolor de cabeza y opresión en la garganta que le producía falta de aire.

Como consecuencia de la muerte del esposo, situación estresante para ella y el incremento del miedo desproporcionado y de las otras afecciones que comenzó a padecer, le resultaba imposible seguir viviendo en la misma casa, por lo que requirió en forma reiterada la asistencia de personas de variadas disciplinas (curanderos, mentalistas, etc.) y de un sacerdote para curar o limpiar la casa, según manifestó, no logrando el efecto deseado.

Por el cúmulo de episodios vividos se acentuó la hipertensión y problemas digestivos como indigestión y estreñimiento, llegando por estos últimos a ser intervenida quirúrgicamente (apendicitis).

En búsqueda de una solución a sus problemas psicosomáticos que ya sufría, más los que aparecieron tras la muerte de su esposo y se mantuvieron en el tiempo durante 13 años, inició el curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, brindados por la entidad, y empezó a comprender las causas de sus problemas espirituales.

Reconoció cómo las imperfecciones morales –en su caso, los sentimientos de orgullo, egoísmo, interés personal, envidia y rencor, en exceso- jugaban en su contra, ya que por tal motivo generaba pensamientos negativos los cuales enviaba a su cuerpo físico

y como resultado causaba los efectos físicos que padecía.

Comprendió que este modo de vida la convertía en su propia enemiga y de manera progresiva fue modificando esa forma de pensar, sentir y actuar, dejando de lado los malos pensamientos y basándose en sus buenas ideas, lo que la llevó poco a poco a dejar de padecer los efectos que tenía en forma progresiva a lo largo del tiempo.

Simultáneamente al dominio que ejerció sobre sí misma, comenzó a practicar la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulo IV del libro**), poniendo también un freno a sus pensamientos hacia su esposo fallecido (desencarnado), generado por el sentimiento de interés personal en exceso. En aproximadamente 2 meses dejó de sufrir los mareos, dolor de cabeza y opresión en la garganta que le producía falta de aire que comenzó a padecer tras la muerte de su esposo.

**REFLEXIÓN:** El esposo de esta señora se suicidó ahorcándose y por una cuestión de justicia natural debe haber sufrido la turbación que sigue a la muerte del cuerpo y por afinidad debe haberse unido como espíritu a ella (**Ver Consideraciones Páginas 44 a 49**), causándole influencia física y mental.

Al aclararle la situación al ser espiritual mediante la práctica de la Ejercitación, este debe haberse alejado, que se verifica por la desaparición de los efectos que la persona comenzó a padecer tras la muerte física del esposo: mareos, dolor de cabeza, opresión en la garganta y falta de aire, es decir, influencia física, síntomas del ahorcamiento. En cuanto a la influencia mental puede considerarse el miedo desproporcionado y otros pensamientos que no dio detalles, que también dejó de tener.

Este caso puede considerarse como mixto, es decir, problemas psicosomáticos generados por los pensamientos negativos de la persona y la influencia de un ser espiritual.

## **CASO 10**

### **Señor de 58 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Angustia, ansiedad, miedos y depresión.**

Esta es la vivencia de un señor que desde joven renegaba de la vida. Se planteaba interrogantes; buscaba la verdad y el sentido de la vida, se cuestionaba por qué estaba en este mundo, no entendía por qué sucedían ciertos acontecimientos y tanto sufrimiento; sin encontrar la causa. Así empezó a sufrir angustia hasta llegar a padecer depresión.

Uno de los acontecimientos que le resultó muy difícil de afrontar fue la separación de su esposa con la que comenzaron las disensiones, hasta que lo abandonó y se divorciaron. Frente a esta situación se alteró, se enojó y sufrió mucho, manteniendo este estado a lo largo del tiempo. Así es que luego de mucho tiempo, al encontrarse con ella se ponía molesto, se enojaba y se alteraba.

Tenía un comportamiento inapropiado con los demás; los maltrataba, les mostraba desprecio y los trataba de forma altanera. También criticaba a las personas que lo rodeaban, no las escuchaba y no las comprendía, complaciéndose en resaltar sus errores. En su trabajo confrontaba con algunos compañeros, en ocasiones pasaba varios días enojado y generaba ideas de venganza y odio.

Llevaba adelante su vida con nerviosismo, en todo momento, para con todas las personas, en su trabajo, etc., y a pesar de su comportamiento hostil y aparentemente seguro, todo el tiempo dudaba, tenía miedos, miedo de equivocarse, de qué pensarían los demás de él, de que su compañero sea mejor que él, de quedarse sin trabajo, de que algo salga mal, de tener un accidente, etc., y siempre muy ansioso. También sufría dificultades para conciliar el sueño y no descansaba bien.

Llegó a tener un estado de ansiedad y depresión tal que le indicaron tratamiento médico que mantuvo durante varios años.

Una vivencia destacada que tuvo fue un accidente automovilístico que lo llevó a estar 24 días en coma. Durante ese tiempo tuvo una experiencia cercana a la muerte que fue muy intensa y que percibió como algo positivo, algo que le planteó otro panorama de la vida.

Tiempo después comenzó una relación de noviazgo con una persona que vivía a 70 Km de distancia. Cuando viajaba para visitarla sufría mucho en el viaje.

Con sus familiares era muy apegado y mucho a sus padres; así es que sufría porque ellos tenían comportamientos y costumbres que a él no le agradaban, y por otro lado tenía miedo de que ellos no entendieran ciertas cosas de su vida.

Comenzó a asistir a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, a través de los cuales empezó a observarse e indagar en sí mismo. Es así que se dio cuenta que se sentía menos que los demás, es decir que se subestimaba, debido a su sentimiento de orgullo. Admitió también que por los sentimientos de orgullo y vanidad en exceso, trataba a los demás de forma altanera y con desprecio, como si ellos fuesen menos que él y en ocasiones también como para no sentirse disminuido (subestimación).

Reconoció que no escuchaba y criticaba a los demás a causa de sus sentimientos de egoísmo y orgullo en exceso.

Observó que sostenía los problemas y malestares a través del tiempo a causa de su sentimiento de rencor en exceso, como por ejemplo luego de las peleas laborales, cuando veía a su ex esposa, etc.

Al empezar a verse a través del Conocimiento de sí mismo, reconoció que él era el generador de muchas de las situaciones negativas que vivía, de esta manera fue detectando los sentimientos de orgullo, vanidad, egoísmo, rencor, interés personal, etc., en exceso o demasía, que como consecuencia de ellos generaba pensamientos negativos y estos pensamientos se formulan o no

con palabras se transmiten directa y constantemente al cuerpo físico, y cuando estos son constantes y enérgicos producen desórdenes físicos. Además estos pensamientos se transmiten al medio ambiente poniéndonos en contacto con el Mundo Espiritual que en ocasiones puede unirse a la persona por afinidad, es decir, una misma forma de pensar, sentir y actuar.

También comenzó a poner en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en el **Capítulo IV del libro**.

Admitió también tener una baja condición moral al observar sus tendencias violentas y agresivas, y que su ansiedad, miedos, angustia y depresión eran la consecuencia de sus pensamientos negativos generados por sus sentimientos de orgullo, vanidad, interés personal, etc., en exceso o demasía.

También reconoció que los problemas que tenía en el ambiente laboral se debían a sus sentimientos de orgullo, vanidad y rencor en exceso. Es decir, que admitió que sus imperfecciones morales lo hacían su propio enemigo ya que sufría las consecuencias morales y físicas de su erróneo proceder por justicia natural.

Este caso de superación puede considerarse como simple, es decir, efectos producidos por los pensamientos negativos en su cuerpo físico por la persona, no pudiendo afirmar o descartar la influencia del Mundo Espiritual.

**REFLEXIÓN:** El hombre tiene la ley natural grabada en su conciencia que tiende hacia el bien, esa ley es intransgredible y pertenece al Creador. Cuando el hombre ajusta su conducta en pensamiento y acción a esa ley siente el beneficio, pues los problemas psicosomáticos constituyen el efecto de quererla transgredir, es decir, CAUSA = imperfecciones morales → EFECTO = sufrimiento.

Por lo que se puede afirmar que la **ignorancia** es un mal, pues si el hombre conociese el mal como mal, no pensaría ni

actuaría mal porque se convierte en su propio enemigo.

Esto indica que además del estudio permanente de las imperfecciones morales, requiere constancia y perseverancia para su dominio como modo de dejar de sufrir y progresar moralmente ya que los problemas psicosomáticos constituyen el efecto de un problema moral.

Comenzó a ejercer un dominio de sus imperfecciones morales, a escuchar a los demás sin hacer críticas, a ser más comprensivo y a ponerse en su lugar, sintiéndose mejor por esto. De esta manera y deponiendo actitud, paulatinamente, todo mejoró en su vida, empezó a resultarle más fácil en todos los ámbitos.

Ante un nuevo encuentro con su ex esposa, estuvo muy tranquilo, su trato fue cordial y bien intencionado hacia ella.

En base a estas modificaciones y como resultado del trabajo sobre sus imperfecciones morales, superó los miedos y la angustia en aproximadamente 2 años.

Y a lo largo de 3 años, superó su depresión, por lo que no necesitó más medicación, motivo por el cual el médico le dio el alta.

## **CASO 11**

### **Señora de 38 Años de edad**

**EFFECTOS: Angustia, estados nerviosos, ansiedad, mareos y desmayos.**

Una señora desde joven tenía problemas de conducta en su relación con los demás y actitudes equivocadas que la llevaban a mantener constantes discusiones con su entorno.

Padecía de ansiedad, angustia y estados nerviosos.

Cuando cumplió 28 años aproximadamente, comenzó a sufrir

mareos y desmayos sumándose a los padecimientos que ya tenía.

Por su angustia no quería hacer nada, se sentía sola, se encerraba, pensaba que todo le salía mal, llegando a tener muchos enojos y confusión.

Por momentos la confusión era tan grande que generaba pensamientos negativos muy profundos.

Asistió a los cursos basados en el Conocimiento de sí mismo, comprendiendo que la interpretación de todos los acontecimientos de la vida la hacemos en función del sentimiento, generando pensamientos que transmitimos directa y constantemente al cuerpo físico y al medio ambiente, y cuando éstos son negativos producen desórdenes físicos en el organismo.

Es decir, que los sentimientos de egoísmo, orgullo, interés personal, etc., en exceso o demasía constituyen imperfecciones morales, que hacen que la persona piense y actúe mal.

Reconoció que la causa de sus padecimientos eran generados por sus imperfecciones morales. Admitió que por el sentimiento de orgullo en exceso (subestimación) tenía en cuenta lo que le decían los demás, por sobre lo que a ella le parecía correcto o por su propia opinión, generando pensamientos negativos, estados nerviosos, confusión y enojos, aislándose.

En ocasiones se enojaba porque las cosas no salían como ella quería o porque las demás personas no hacían lo que ella deseaba o porque la vida desde su punto de vista no era como ella esperaba.

Situaciones generadas por sus sentimientos de orgullo y egoísmo en exceso, admitiendo que antes que nada quería su propia satisfacción, importándole poco o nada su prójimo.

Comprendió además que como espíritu con cuerpo que somos,

estamos sujetos a la ley de progreso, pudiendo modificar nuestras imperfecciones morales. Comenzó a tener un control permanente de sus pensamientos, rechazando o frenando los malos y simultáneamente llevó a la práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Capítulo IV del libro – Parte Práctica – Ejercitación**).

En pocos meses dejó de tener los mareos y desmayos que había empezado a sufrir 10 años antes.

Consultada si en la familia o amigos había muerto (desencarnado) alguien, expresó que sí. Era su abuela con la cual existía mucha afinidad y cariño y la tenía en el pensamiento casi siempre. Además de la práctica de la Ejercitación se le aconsejó evitar el pensamiento hacia su abuela, que ya pertenece a otro plano y como el pensamiento es acción la atraía hacia ella, por el sentimiento de interés personal en exceso entre ambas.

Reflexionando sobre la desaparición de los mareos y desmayos, la abuela como espíritu en turbación debió unirse a ella por afinidad (**Ver Cuadro 1 – Página 47**) causándole influencia física y mental, que al aclararle su situación mediante la Ejercitación, que es un acto de caridad, debe haberse retirado, dejando de tener esos efectos (**Ver Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas – Páginas 44 a 49**), que no eran de ella, sino de su abuela como espíritu que al unirse a ella se los transmitía.

Expresó que al comienzo del curso, su comodidad, su falta de firmeza y su impaciencia fueron los que hicieron difícil el trabajo sobre sí misma. Con el tiempo fue reconociendo sus imperfecciones morales, poniendo un freno a sus pensamientos negativos, razonando y aceptando las situaciones de la vida, deponiendo actitudes equivocadas y esforzándose en su transformación moral, fue logrando el dominio de sí misma, superando su angustia, ansiedad y estados nerviosos en 2 años y medio aproximadamente.

Comprendió también que el hombre vive entre dos mundos, el

físico, sensacional que impresiona nuestros sentidos y el Mundo Espiritual que no vemos y ambos mundos reaccionan el uno sobre el otro, verificado por la influencia de su abuela como espíritu sobre ella; y que no está mal querer a sus familiares o amigos sino que malo es el exceso.

Dicho sentimiento de interés personal en exceso se convirtió en un mal para ambas, ya que sufrieron aproximadamente durante 10 años, la abuela como espíritu sin cuerpo y ella.

Esto nos muestra que los sentimientos de interés personal, orgullo, egoísmo, celos, vanidad, rencor, etc. en exceso son imperfecciones morales que hacen que pensemos y actuemos mal o equivocadamente, castigándonos a nosotros mismos, ya que sufrimos por justicia natural, convirtiéndonos en nuestro propio enemigo.

Este caso de superación de problemas psicosomáticos puede considerarse como mixto, es decir generado por los pensamientos negativos de la persona, más los sufrimientos causados a la persona por un ser espiritual que se unió a ella.

## **CASO 12**

### **Señora de 38 Años de edad**

**EFFECTOS: Dolor maxilar, angustia, mareos, estados depresivos, dolor de cabeza y estados nerviosos.**

Una señora de 38 años de edad manifestó que desde muy joven tenía estados nerviosos casi permanentemente. Cuando enfrentaba situaciones que le desagradaban, pensaba negativamente y esto se fue acentuando en el tiempo llegando a sufrir estados nerviosos fuertes y alteraciones exageradas en muchas oportunidades. Con el correr de los años contrajo matrimonio y en algunas circunstancias reaccionaba en forma violenta para con su marido, maltratándolo.

A los 33 años aproximadamente, además de los problemas que tenía hasta ese momento como modo de vida, comenzó a sufrir angustia, estados depresivos, dolor en la cabeza, dolor en el maxilar y mareos, lo que motivó que comenzara con tratamiento médico.

Asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la entidad, reconociendo que sus estados nerviosos y sus alteraciones exageradas eran producidas por sus pensamientos negativos generados por su sentimiento de orgullo en exceso.

Fue consultada si cuando comenzó a sufrir angustia, estados depresivos, dolor de cabeza, dolor en el maxilar y mareos, es decir 5 años antes, había acontecido alguna situación estresante que por experiencia sabemos que puede ser causante de determinados problemas.

Manifestó que en esa época había fallecido (desencarnado) su padre, que pensaba permanentemente en él, lo extrañaba pues eran muy afines y con el cual tenía un gran apego, tal vez desmedido.

Se le sugirió evitar o limitar el pensamiento hacia su padre que ya pertenece a otro plano y a poner en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en el **Capítulo IV del libro.**

En aproximadamente 3 meses superó la angustia, estados depresivos, dolor en la cabeza, dolor en el maxilar y desaparecieron también los **mareos.**

**REFLEXIÓN:** El padre como espíritu, en estado de turbación, debe haberse unido a su hija por una cuestión de afinidad, ya que ésta tenía el pensamiento puesto en él, lo que demuestra que el sentimiento de interés personal en exceso se convirtió en un mal para ambos, la hija sufrió la influencia física de su padre como espíritu, que le transmitió al unirse a ella las dolencias que él tenía

y que tal vez fueron la causa de su muerte en un accidente. El padre como espíritu sufrió las mismas dolencias en estado de turbación, que al aclararle su situación mediante la Ejercitación que mencionamos, debe haberse retirado y la hija dejó de tener los efectos mencionados.

Los seres espirituales que se hallan en estado de turbación al unirse a las personas le causan influencia física y mental (**Ver Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas – Páginas 44 a 49**).

Es de observar que los mareos pueden ser consecuencia de enfermedades orgánicas pero son también una característica de los seres espirituales que se hallan en turbación, es decir, que no saben que han muerto, las ideas le son confusas y creen seguir viviendo y que en ocasiones al unirse o estar cerca de las personas afines se lo transmiten.

La persona reconoció que sus estados nerviosos se debían a sus pensamientos negativos generados por el sentimiento de orgullo en exceso, lo que no significa que ese efecto no fuera generado a través de otros sentimientos como los celos, egoísmo, vanidad, etc. en exceso.

Se debe tener en cuenta que cuando la persona piensa negativamente, altera su armonía interior (relativa), genera estados nerviosos, pudiendo afectar en diversas partes el organismo físico de acuerdo a lo detallado en el **Cuadro 4 de la Página 59**, que por experiencia debe ser en el o los lugares más débiles del mismo. De donde se deduce que puede haber tenido otros problemas psicosomáticos que no manifestó.

La señora comprendió que los sentimientos de interés personal, orgullo, egoísmo, celos, etc., no son malos en sí mismo, sino el exceso que constituye una imperfección moral, que hace que pensemos y actuemos mal o equivocadamente convirtiéndonos en nuestro propio enemigo.

Fue llevando a la práctica lo comprendido en el curso, empezó a sentirse mejor, mucho menos alterada y los estados nerviosos disminuyeron notablemente, comprendiendo que mientras haya causa que son las imperfecciones morales, habrá sufrimiento que son la consecuencia, es decir, que para dejar de sufrir se requiere un dominio permanente de las imperfecciones morales y progresivamente ir logrando la transformación moral.

Este caso de superación de problemas psicossomáticos puede considerarse como mixto, es decir, por los efectos producidos en su cuerpo físico por los pensamientos negativos de la persona, más la influencia de un ser espiritual.

### **CASO 13**

#### **Señor de 28 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Sinusitis, gastritis, dolor de cabeza y tabaquismo.**

El señor de este caso padeció sinusitis durante 8 años, gastritis durante 1 año y medio, dolor de cabeza en forma esporádica durante 2 años y tabaquismo durante 6 años.

Su vida se desarrollaba aparentemente de forma normal, sin haber tenido ningún acontecimiento muy relevante.

En oportunidades se ponía molesto porque había situaciones que no le gustaban. También sufría porque su vida no era como él quería y en ocasiones se tensionaba pensando en que las cosas salieran mal.

A veces se malhumoraba o se enojaba por distintas cuestiones, como asuntos de trabajo, estando pendiente de su novia, etc., siempre con un estado como de preocupación, de vigilancia.

Si tenía alguna pelea se justificaba y pensaba que el otro siem-

pre era el equivocado.

Le afectaba lo que sus amigos pensaban de él; en determinada ocasión ellos le hicieron una crítica que no le gustó, se enojó y pensó alejarse del grupo.

En ciertos momentos sufría porque surgían problemas con su novia debido a su conducta desconfiada y absorbente.

Cuando veía o tenía que pasar por algo que no le gustaba, algo triste, de sufrimiento o desagradable para él, como por ejemplo una discusión con su novia, un noticiero o cosas que veía en televisión, se congestionaba (sinusitis).

A raíz de una situación estresante que le produjo tensión, angustia, ansiedad, comenzó a padecer gastritis por lo que le realizaron estudios médicos y se le indicó medicación.

Asistió a los cursos basados en el Conocimiento y dominio de sí mismo y comprendió que según cómo interpretamos los acontecimientos de la vida, de acuerdo a nuestra herencia espiritual (**Ver Capítulo III**), es el pensamiento que generamos y transmitimos al cuerpo físico a través del sistema nervioso que a su vez produce cambios hormonales, que es el otro sistema de comunicación del organismo, e inmunológico que hace que las defensas en ocasiones se alteren o se equivoquen. Además el pensamiento que generamos lo transmitimos al medio ambiente, lo que posibilita la influencia del Mundo Espiritual sin siquiera sospecharlo.

Asimismo el pensamiento está en función del sentimiento que es el grado de progreso alcanzado en la sucesión de vidas anteriores o reencarnación (ideas innatas), más lo adquirido en la actual existencia.

Comprendió también que cuando los pensamientos son negativos y enérgicos pueden ocasionar desórdenes físicos o problemas psicosomáticos.

Comenzó a analizar su forma de pensar y actuar para detectar los sentimientos por los que fumaba y tenía los problemas psicósomáticos que eran la consecuencia.

Por el sentimiento de sensualismo, que es el placer de los sentidos, fumaba, que es superfluo o innecesario, lo mismo que el alcohol y las drogas, pero además del placer que experimentaba fumando, lo hacía también para querer evadir sus estados nerviosos.

Los problemas mencionados con su pareja eran causa del sentimiento de celos en exceso. Trabajando por esto la relación mejoró; peleaban mucho menos.

Observó que su efecto de gastritis aparecía después de algún enojo, pelea o discusión, a causa de los sentimientos de orgullo y egoísmo en exceso o demasía. Por estas mismas imperfecciones morales, se justificaba al pelearse o equivocarse, haciendo responsable a los demás. Fue controlando su pensamiento dejando de justificarse y comenzó a arrepentirse.

También por los sentimientos de orgullo y egoísmo se molestaba ante las críticas de sus amigos y haciendo un trabajo sobre sí mismo depuso actitud y fue dominándose. Así empezaron a mejorar sus relaciones sociales, tanto que comenzó a tener afinidad con personas que antes no tenía, reconociendo que los pensamientos equivocados eran males imaginarios y perjudicaban su entorno, generando problemas de relación.

Admitió que la causa de sus padecimientos estaban en él mismo, en sus imperfecciones morales y que si ante una situación que no le agradaba se alteraba o se ponía nervioso, pasaba a tener dos problemas: la situación que no le agradaba más un problema psicósomático que es la consecuencia, por lo que comenzó a mantener la calma y a dominarse para tener un solo problema y buscar de darle solución adecuada, es decir, progresar moralmente por el camino del razonamiento y no por el sufrimiento.

Simultáneamente al Conocimiento y dominio de sí mismo, llevó a la práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Ver Capítulo IV**), lo que contribuyó –según manifestó- a dar solución a su problemática.

Como resultado del esfuerzo para dominar sus imperfecciones morales fue superando sus problemas psicosomáticos en forma progresiva: dejó de fumar en 3 meses, superó los dolores de cabeza en 4 meses, la gastritis en 6 meses y la sinusitis en 18 meses.

**REFLEXIÓN:** El hombre vive entre dos mundos, el físico, sensorial que impresiona nuestros sentidos y el Mundo Espiritual que no vemos, ni percibimos.

Ambos mundos reaccionan uno sobre el otro por una cuestión de afinidad. Es decir que cuando la persona genera pensamientos negativos puede atraer a los seres espirituales por afinidad y uniéndose a ella le pueden causar influencia (obsesión), pues los pensamientos se confunden y las voluntades también y la persona se convierte en un ciego instrumento de sus gustos (**Ver Cuadro 1 – Página 47**).

En el caso del tabaquismo, esos seres espirituales no pueden satisfacer sus deseos de fumar que tenían antes de su muerte (desencarnación) por lo que en ocasiones se unen a la persona que fuma, actuando conjuntamente con ella. De ahí que a veces las personas quieren dejar de fumar y parecería como una fuerza casi irresistible los obligara a seguir fumando contra su voluntad. Esto es extensible a todos los vicios.

Este caso de superación demuestra la utilidad de esa Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual que se verifica por los resultados.

## **CASO 14**

### **Señor de 35 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Dolor de Cabeza, Miopía, Contracturas Musculares, Timidez, Micosis, Conjuntivitis y Tos.**

Este señor, que vivía en el interior del país, comenzó a padecer contracturas musculares, dolores de cabeza y miopía desde los 13 años. Estos efectos se manifestaban cuando algo no le gustaba o cuando estaba por rendir examen ya que no quería desaprobado.

En esa época (cuando tenía 13 años) empezó a padecer la sobreprotección de su madre, quien no lo dejaba salir limitándolo en sus decisiones y actividades. Esto le molestaba, se enojaba, se rebelaba y renegaba. Estos estados los mantenía a través del tiempo guardando animosidad.

Sus sufrimientos se fueron acentuando con el correr de los años. Se sentía ahogado por su situación dentro del seno familiar, donde se suscitaban diversos acontecimientos estresantes que acrecentaban las diferencias con sus padres, haciendo la convivencia más dolorosa y cada vez más difícil.

Obligado por sus padres se mudó a la ciudad de La Plata para realizar sus estudios universitarios, siendo esto desagradable para él. Estando a 3000 km de distancia, siguió generando más enojo hacia su familia, principalmente hacia su madre. En este nuevo ámbito, el cual compartía con sus hermanos, experimentaba las mismas situaciones que vivió en su hogar y cedía a los requerimientos e imposiciones de ellos.

Cuando algún allegado tenía un comportamiento que no le agradaba, se sentía agredido y le venían ideas, sintiendo el impulso de hacerle lo mismo (sentimiento de **rencor** en exceso).

Posteriormente decidió ir a vivir solo y comenzó a notar que de forma obsesiva debía verificar la seguridad de su casa, revisando

una y otra vez la misma antes de irse a dormir o salir. Esta situación contribuía a acentuar los efectos que padecía.

Conjuntamente con sus estudios empezó a trabajar, comenzó un noviazgo y tiempo después inició su vida en pareja; en todas estas situaciones tuvo que realizar un gran esfuerzo debido a su **timidez** (sentimiento de orgullo en subestimación), ya que le costaba mucho relacionarse.

Su relación de pareja estaba marcada por los **celos** que él le imprimía. Estaba pendiente de ella, al límite de controlar todos sus pasos, la seguía, dudaba de su accionar. Al mismo tiempo se sentía comprendido y acompañado por ella.

Sin embargo, ese apego excesivo, derivó en una cruenta separación. También le sobrevenían deseos de venganza a raíz del modo en como desencadenó su relación de convivencia, ya que él vio consumadas sus dudas acerca de la conducta de su novia.

En ese lapso su madre se enfermó, y se trasladó a la ciudad de Buenos Aires para su tratamiento, lo que fomentó el acercamiento de ambos y su reconciliación. Esta enfermedad avanzó hasta provocar la muerte de este familiar, situación frente a la que sintió mucha tristeza.

A los 18 años ya usaba lentes con aumento para una dioptría debido al avance de su miopía. A los 23 años debió usar lentes con 3 dioptrías dado que su miopía había aumentado.

A su vez los dolores de cabeza y las contracturas musculares se hacían cada vez más frecuentes e intensos.

Paralelamente a las enfermedades mencionadas, también sufrió micosis en ingles y axilas (enfermedades producidas por hongos) desde los 7 años, tos intermitente a partir de los 13 años y conjuntivitis (inflamación de la conjuntiva) en forma periódica.

A la edad de 23 asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la institución.

Al empezar a conocerse a sí mismo, como sentía, pensaba y actuaba, comprobó que sus problemas psicosomáticos eran el efecto de sus pensamientos negativos, generados por los sentimientos de **orgullo, celos, egoísmo, rencor**, etc. en exceso o demasía (imperfecciones morales), es decir que el pensar y actuar mal lo convirtió en su propio enemigo, provocándole problemas psicosomáticos. Dichos sentimientos encerrados dentro de ciertos límites son útiles a nuestro progreso, malo es el exceso, la demasía constituye una imperfección moral que hace que pensemos y actuemos mal o equivocadamente.

Con el correr de los años en la Institución y aplicando el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo, consiguió dar solución a algunos y a atenuar otros de sus problemas psicosomáticos y enfrentar situaciones difíciles, como su separación.

Pudo ver que los dolores de cabeza, la miopía y las contracturas musculares que padecía, eran a causa de sus pensamientos generados por los sentimientos de **orgullo, egoísmo y rencor** en exceso.

Profundizó hasta darse cuenta de que por su sentimiento de **rencor** mal usado había llegado a producir deseos de venganza hacia las personas por las cuales se sintió herido, atacado y maltratado en algún momento de su vida.

Continuando con sus indagaciones en sí mismo observó que la **timidez**, por la que tanto sufría, era causada por los sentimientos de **orgullo** (en subestimación) y **egoísmo** en exceso.

Reconoció que la micosis, la tos y la conjuntivitis las provocaron los pensamientos negativos generados por los sentimientos de celos e interés personal en exceso, así como su conducta en la pareja, la que en gran parte promovió las dificultades que tuvieron.

La tristeza, ansiedad, inseguridad, miedos, etc., son efectos que padecía a causa de sus imperfecciones morales (sentimientos de **orgullo, egoísmo, rencor**, etc., mal usados).

Es decir, que llevando a la práctica el Conocimiento y Dominio de sí mismo del curso al cual asistió, pudo hacer una mejor interpretación de los acontecimientos desagradables que había vivido (**Ver también Capítulo III – Conocimiento y Dominio de sí mismo**).

Mediante este trabajo sobre sí mismo y poniendo un freno a sus pensamientos negativos, superó los dolores de cabeza y las contracturas musculares en aproximadamente un año.

La miopía mejoró, por lo que su oftalmólogo le bajó las dioptrías en sus lentes.

Esforzándose por modificar su forma de pensar, siguiendo el camino del razonamiento y trabajando por el desapego de esos intereses personales superó la micosis, la tos y la conjuntivitis en aproximadamente 8 meses.

Además, esta persona puso en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Ver Capítulo IV del libro**), desde el inicio del curso, que contribuyó a lograr progresivamente el dominio de sí mismo.

## **CASO 15**

### **Señor de 53 Años de edad**

**EFFECTOS: Alteración durante el sueño –sobresaltos, inquietud- ira y pelea.**

Este señor, asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la entidad, manifestando que estaba bajo tratamiento psiquiátrico y psicológico desde hacía un año

aproximadamente, por no poder dormir ni de día, ni de noche en forma normal. Además en los breves momentos que podía conciliar el sueño peleaba dormido con alguien y no sabía con quién, probablemente con un ser espiritual. También tenía mareos.

Se le entregó la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Ver Capítulo IV del libro – Parte Práctica – Ejercitación**), poniéndola en práctica a partir de ese día.

Además se le aconsejó mantener la calma y que pida perdón a aquellos en quienes piensa mal, especialmente si han muerto (desencarnado), aunque sea mentalmente y si tiene que perdonar a alguien vivo o muerto que lo haga, como medio de deponer actitudes.

**SUPERACIÓN:** Habiendo transcurrido un mes de iniciado el curso, desaparecieron los mareos y había comenzado a dormir normalmente de noche. Quince días después manifestó que además de dormir de noche, también dormía la siesta.

Esta superación se mantuvo en el tiempo.

**REFLEXIÓN:** El hombre vive entre dos mundos: el mundo físico, sensacional, que vemos e impresiona nuestros sentidos y el mundo espiritual que no perciben nuestros sentidos corporales. Ambos mundos reaccionan el uno sobre el otro.

**EMANCIPACIÓN DEL ALMA:** Durante el sueño, los vínculos que unen el espíritu con el cuerpo se relajan, y el espíritu se emancipa en parte del cuerpo entrando en el plano espiritual. Recorre el espacio y puede entrar en relación directa con otros seres espirituales de diversos grados de evolución.

En ese plano (espiritual), puede ser influenciado por seres espirituales que dejaron su cuerpo físico (desencarnaron) y que tal vez fueron **enemigos** durante la vida, en cuya relación había antagonismo, animosidad, rencor, etc.

En ocasiones los malos espíritus se sirven también de los sueños para atormentar a las personas, que como almas o espíritus son débiles y pusilánimes.

La influencia que el Mundo Espiritual negativo ejerce sobre las personas (**obsesión**) no solamente es durante el sueño, sino **en todos los momentos del día** y la causa de ello son las imperfecciones morales del hombre (**Ver Capítulos V**).

Se puede combatir la influencia de los malos espíritus, **moralizándolos**, es decir que con sabios consejos pueden ser inducidos al arrepentimiento, siendo este el sentido de la Ejercitación que figura en el **Capítulo IV del libro** y que esta persona puso en práctica.

También se requiere de la persona, deponer actitudes y pensamientos negativos, producto de sus imperfecciones morales.

Por la superación de los efectos que esta persona padecía, puede evaluarse la causa que la originaba, es decir la influencia de un ser espiritual.

La experiencia demuestra que no todos los casos de influencia del Mundo Espiritual negativo son iguales, como tampoco el tiempo de superación.

Debe tenerse en cuenta que en el plano espiritual hay seres que permanecen un tiempo en turbación, es decir, no saben que han muerto y en ocasiones por una cuestión de afinidad pueden unirse a familiares o amigos por el sentimiento de interés personal en exceso, causándole a la persona a la cual se unen mareos, pánico, estados depresivos, etc.

Los otros seres del plano espiritual sí saben que han muerto y en ocasiones influyen sobre algunas personas causándoles efectos muy variados.

En ambos casos la influencia que ejercen estos seres sobre las

personas puede ser física y mental.

## **CASO 16**

### **Señor de 42 Años de edad**

#### **EFECTOS: Estados nerviosos, angustia, ansiedad y mareos.**

Esta persona asistió al curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la institución.

Manifestó tener estados nerviosos y reacciones tal vez desmedidas desde hacía mucho tiempo.

Además desde hace aproximadamente dos años comenzó a padecer estado de angustia, ansiedad y mareos.

Generalmente cuando se empieza a sufrir algún problema psicósomático debe haber un disparador que puede ser una situación estresante que lo origina.

Consultado sobre qué había ocurrido dos años atrás, expresó: fallecieron (desencarnaron) dos tías, de las cuales a una de ellas le tenía mucho afecto, tal vez desmedido, la recordaba permanentemente y lamentaba profundamente su desaparición.

Al pensar constantemente en la tía desencarnada, ésta como espíritu se habrá sentido atraída hacia él y debe haberse unido a él por afinidad (obsesión) en un todo de acuerdo al **Cuadro 1 – Página 47** transmitiéndole su estado de angustia, ansiedad y mareos. Hemos verificado que los mareos son característica de los seres que se hallan en turbación, que en ocasiones se unen a la persona y en otros casos acompañan a la persona.

Se le entregó la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Ver Capítulo IV – Parte Práctica – Ejercitación**) que este

señor llevó a la práctica regularmente.

Además se le aconsejó limitar el pensamiento hacia su tía, ya que el pensamiento es acción y este ser ya pertenece al plano espiritual.

Transcurrido aproximadamente un mes de iniciado el curso, la persona dejó de padecer la angustia, ansiedad y los mareos.

**REFLEXIÓN:** El pensamiento generado por el sentimiento que fue motivo por el cual la tía (desencarnada) se uniera al sobriño, es el de **interés personal** en exceso o demasía.

Todos los sentimientos como orgullo, celos, interés personal, etc., no son malos en sí mismos. Malo es la demasía que se convierte en un mal, en este caso para la tía que desencarnó, como para el que sigue viviendo y ambos sufrieron dos años por ese motivo.

La verificación de la influencia del Mundo Espiritual sobre las personas puede ser física y mental y se demuestra por la desaparición de los efectos. En este caso la influencia física fueron los mareos y la mental la angustia y la ansiedad.

En otras oportunidades se ha verificado que dicha influencia (**obsesión**) producida por los seres espirituales que se hallan en turbación, se ha manifestado como pánico, estados depresivos profundos, fobias, miedos desproporcionados, mareos, etc.

En cuanto a los estados nerviosos y reacciones desmedidas que dijo tener durante su asistencia al curso, reconoció que por el sentimiento de orgullo en exceso, generaba pensamientos negativos y reaccionaba impulsivamente.

Comenzó a deponer actitudes, buscando controlarse, de no reaccionar mal, manifestando que en ocasiones es difícil darse cuenta.

Es decir, que el dominio de sí mismo lo lograría con el tiempo a través de la constancia y perseverancia hacia su transformación moral.

Este caso de superación puede considerarse como mixto, es decir, pensamientos generados por la persona, más la influencia de un ser espiritual.

## **CASO 17**

### **Señorita de 42 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Flojedad de piernas y mareos.**

En el curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo esta persona manifestó tener flojedad de piernas y mareos desde hace bastante tiempo, por lo que hizo consulta médica y algunos estudios sobre sus padecimientos, dando como resultado de los estudios realizados que no surgía la causa de sus afecciones.

Generalmente cuando se comienza a sufrir algún problema físico o psicosomático puede haber un disparador por una situación estresante. El problema físico ya había sido descartado por los estudios realizados. Consultada cuánto hacía que padecía la flojedad de piernas y los mareos, expresó que aproximadamente 6 años y también qué había acontecido en esa época, manifestó: “Hace 6 años falleció mi abuela, a la cual yo era muy apegada, lo mismo que mi abuela hacia mí”. La recordaba constantemente.

También se la consultó si su abuela tenía algún padecimiento físico, tal vez propio de la edad o en ocasiones causa de accidente. Expresó que tenía flojedad de piernas, propio de su edad avanzada y tenía problemas en mantener el equilibrio y para caminar.

**REFLEXIÓN:** El hombre vive entre dos mundos, el físico, sensorial, que impresiona nuestros sentidos y el mundo espiritual que no vemos. Ambos mundos reaccionan el uno sobre el otro.

En este caso la nieta generaba pensamientos originados por su sentimiento de interés personal (en exceso o demasía) en forma casi permanente y la abuela como espíritu debe haberse sentido atraída y unido a ella por afinidad (**Ver Consideraciones Páginas 44 a 49**).

Es probable que la abuela como espíritu se encontraba en estado de turbación que sigue a la muerte del cuerpo y al unirse a ella por afinidad le producía influencia física y mental.

La influencia física puede verificarse por la flojedad de piernas y mareos que comenzó a sufrir su nieta a partir de su muerte (desencarnación) y la mental la verificó por ciertas confusiones en el pensamiento que comenzó a padecer y le costaba dormir de noche.

Los mareos pueden ser consecuencia de enfermedades orgánicas, pero son también una característica de los seres que se hallan en estado de turbación tras la muerte del cuerpo físico como en este caso y que al **unirse a la persona o estar cerca de ella** lo transmiten.

**SUPERACIÓN:** Se le aconsejó limitar el pensamiento hacia su abuela causa de afinidad y a poner en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual mencionada en el **Capítulo IV del libro**.

En aproximadamente un mes de poner en práctica lo aconsejado en el curso, comenzó a sentirse mejor y al mes siguiente desaparecieron los efectos mencionados y comenzó a dormir normalmente por la noche.

Es decir, que mediante la práctica de la Ejercitación dirigida al ser espiritual en turbación, éste debe haber comprendido su situación y al alejarse desapareció la influencia física y mental que le transmitía a su nieta.

Todos nuestros sentimientos como el interés personal, orgullo, celos, egoísmo, etc., encerrados dentro de ciertos límites son útiles a nuestro progreso, el exceso o demasía hace que se conviertan en un mal.

El presente caso demuestra como el sentimiento de interés personal en exceso se convirtió en un mal para ambos, la abuela y la nieta que sufrieron 6 años.

## **CASO 18**

### **Señora de 66 Años de edad**

#### **EFFECTOS: Angustia, ansiedad y mareos.**

Esta persona asistió al curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la entidad manifestando sufrir estados de angustia, ansiedad, mareos y otros problemas psicosomáticos de los cuales no dio detalles.

Hemos observado que en ocasiones las personas tienen alterada su armonía interior en forma crónica, como modo de vida, generada por los pensamientos negativos, consecuencia de las imperfecciones morales, es decir, sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, interés personal, etc., en exceso o demasía.

En otros casos la alteración se produce por un disparador, que puede ser una situación estresante de acuerdo a la interpretación que se haga del evento.

Consultada sobre cuánto tiempo hacía que padecía la angustia, ansiedad y mareos, expresó aproximadamente 12 años y qué había acontecido en esa época.

Expresó que falleció (desencarnó) su esposo, el cual era muy apegado a ella, como ella hacia él; situación que no pudo superar a través del tiempo.

Esta situación es causada por pensamientos generados por el sentimiento de interés personal en exceso o demasía de ambos. Dicho sentimiento, encerrado dentro de ciertos límites es útil a nuestro progreso; el exceso o demasía se convierte en un mal.

**REFLEXIÓN:** La señora al pensar constantemente en su esposo, éste como espíritu debe haberse sentido atraído y unido a ella por afinidad (**Ver Cuadro 1 – Página 47**).

Seguramente el esposo como espíritu se encontraba en estado de turbación que sigue a la muerte del cuerpo y al unirse a ella por afinidad le producía influencia física y mental.

La influencia mental se verifica por el estado de angustia y ansiedad que comenzó a sentir tras la desencarnación de su esposo, que por lo general son síntomas de los seres que se hallan en estado de turbación tras la muerte del cuerpo, la observación de muchos casos así lo avala.

La influencia física del ser que murió hacia la esposa puede verificarse por los mareos que comenzó a padecer y se mantuvieron en el tiempo.

**SUPERACIÓN:** Durante su asistencia al curso se le aconsejó limitar el pensamiento hacia su esposo ya que éste (el pensamiento) es acción y no solamente se transmite al cuerpo físico saneándolo o enfermándolo, sino también al medio ambiente poniéndonos en contacto con los seres espirituales.

Comprendió que no se puede devolver la vida del cuerpo al que desencarnó, pero que sigue viviendo como alma o espíritu.

Además comenzó a poner en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual (**Ver Capítulo IV del libro**). Progresivamente fue sintiéndose mejor y en aproximadamente 3 meses de iniciado el curso, desapareció la angustia, la ansiedad y los mareos.

Mediante la Ejercitación, que es un acto de caridad, el ser espiritual en turbación habría comprendido su situación y al alejarse de su esposa, ésta dejó de tener los sufrimientos que padecía.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- *Biblia de Jerusalén* – Edición Popular – Bilbao – Desclée de Brouwer – 1976.
- *Biblia en Castellano* – Antigua versión de Casiodoro de Reina (1569). Revisada por Cipriano de Valera (1602) – Sociedades Bíblicas de América Latina – 1960.
- *Estudio Científico de los Problemas Psicosomáticos: La Solución mediante el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo – Libro 1* – Academia Filosófica de La Plata – 3a. ed. – La Plata – 2013 – ISBN 978-987-29376-0-7 (Libro 1) – ISBN 987-95126-2-6 (Obra Completa).
- *Estudio Científico de los Problemas Psicosomáticos: La Solución mediante el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo – Libro 2* – Academia Filosófica de La Plata – 1a. ed. – La Plata – 2012 – ISBN 978-987-95126-8-5 (Libro 2) – ISBN 987-95126-2-6 (Obra Completa).
- *Intervención de los Espíritus en el Mundo Corporal: Investigación de Señales de Influencia de los Espíritus sobre los Hombres en los Textos Bíblicos* – Academia Filosófica de La Plata – 1a. ed. – La Plata – 2006 – ISBN 987-95126-5-0.
- Rivail, H. L. D. (A. Kardec) – *El Cielo y el Infierno o la Justicia Divina* – 10a. ed. – Buenos Aires – Ed. Kier – 1980.
- Rivail, H. L. D. (A. Kardec) – *El Libro de los Espíritus* – Filosofía Espiritualista – Buenos Aires – Ed. 18 de Abril – 1970 (Del Original francés: *Le Livre des Esprits*).



# ÍNDICE

## APRENDER A VIVIR

- Prólogo .....	9
-----------------	---

### **CAPÍTULO I**

#### **LA LEY NATURAL**

- La Ley Natural .....	13
- Enseñanzas de Jesús .....	13
- Enseñanzas referidas a la reencarnación .....	13
- Enseñanzas referidas al cumplimiento de la Ley Natural ....	16
- Intervención del Mundo Espiritual positivo en el mundo corporal .....	26
- Conclusión .....	26
- Estudio de los Evangelios Canónicos - Deducciones filosóficas	
- Evangelios Sinópticos: Mateo - Marcos - Lucas .....	28
- Evangelio de Juan .....	36

### **CAPÍTULO II**

#### **LA NUEVA REVELACIÓN**

- La Nueva Revelación .....	41
- Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas. Su relación con algunos problemas psicosomáticos y espirituales .....	44
- Cuadro 1 - Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas ..	47
- Conclusión .....	49
- Cuadro 2 - Pluralidad de Existencias o Reencarnación .....	51
- Cuadro 3 - Pluralidad de Existencias o Reencarnación .....	53

## **CAPÍTULO III**

### **CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE SÍ MISMO**

- Conocimiento de sí mismo. Facultades espirituales .....	57
- Cuadro 4 - Cuadro demostrativo: Causa (Sentimientos)-Efecto (Problemas Psicosomáticos) .....	59
- Propuesta para progresar moralmente y dar solución a los problemas psicosomáticos y espirituales por sí mismo	
- Conocimiento de sí mismo	
- Análisis de la propia conciencia .....	63
- Cuestionario Breve .....	64
- Cuestionario Extenso .....	65
- Puntos de Meditación .....	68
- Dominio de sí mismo	
- Propuestas .....	71
- Guía Razonada .....	75

## **CAPÍTULO IV**

### **PARTE PRÁCTICA - EJERCITACIÓN**

- Parte Práctica - Ejercitación .....	87
- 1.-Búsqueda de Dios .....	89
- 2.- Acción sobre los espíritus no lúcidos .....	90
- 3.- Acción sobre los espíritus perversos. ....	93

## **CAPÍTULO V**

### **ESTUDIO DE LA MANIFESTACIÓN DE LAS IMPERFECCIONES MORALES**

- Sentimiento de orgullo en exceso .....	99
- Sentimiento de rencor en exceso .....	102
- Sentimiento de celos en exceso .....	104

- Sentimiento de envidia en exceso .....	106
- Sentimiento de sensualismo en exceso .....	108
- Sentimiento de interés personal en exceso .....	111
- Sentimiento de egoísmo en exceso .....	113

## **CAPÍTULO VI**

### **CASOS DE SUPERACIÓN DE PROBLEMAS**

#### **PSICOSOMÁTICOS Y ESPIRITUALES POR SÍ MISMO**

- Casos de superación .....	119
-----------------------------	-----

<b>BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA .....</b>	<b>175</b>
--------------------------------------	------------

